

# *Sursum Corda*

## *Gyakorlati tudnivalók és javaslatok a nagyböjti lelkigyakorlathoz*

### **1. A lelkigyakorlat tematikája:**

Hamvazószerdán kezdődik az 1+6 heti egységre bontott lelkigyakorlatunk és Húsvétig tart.

A *bevezető* négy napban formálódik a lelkigyakorlatunk házaspárként és egyénileg végzett rendje. Ebben a négy napban biztatunk arra, hogy az elhatározásokat tisztázzátok, alakuljon ki egy tervezett napi és heti rendszer, és az aszketikai és böjti rendjét a lelkigyakorlatnak is alakítsátok ki, amihez azután hűséggel és erős elhatározással szeretnétek ragaszkodni.

A *heti egységeket* vasárnaponként kapjátok majd meg. Ebben öt napra olyan szellemi táplálék lesz, amelyben egy szentírási rész és egy rövid elmélkedés szerepel, egy napra pedig hosszabb szöveget küldünk, aminek a feldolgozását - a későbbiekben leírt módon - házaspári beszélgetésben javasoljuk.

A vasárnapokra javasoljuk, hogy legyen az aratás, a hétre való visszatekintés és az új lendületvétel ideje. Ezen a napon ünnepeljünk az Egyházzal és a családjainkkal. A szentírási részt az aznapi vasárnapi szentírási rész(ek)ből vesszük.

Vasárnap valamifajta "kedvezményt" adjunk egymásnak az önmegtagadó aszkézisünkből, de ne essünk ki a lelkigyakorlat áramlatából. Ebben segít, ha ezt a házaspárunkkal előre megbeszéljük.

A heti egységen belül bármelyik napra tehetitek a hosszabb elmélkedést feldolgozó "*házaspár találkozt*", de javasoljuk, hogy ez, amennyiben lehetséges, legyen a hét ugyanazon napján.

Első *heti egység* a közös eszményünkről szól: mire teremtett, mire hívott meg minket kettőnket Isten? Mi Isten terve az életünkkel, a házasságunkkal? Hogyan tudjuk betölteni a küldetésünket?

Második hét a családukra, mint kiségyházra (*ecclesiola*), az egyház alapsejtjére tekint. Mit kapunk és milyen feladataink vannak ebben a hivatásban?

Harmadik hét a házasságra, mint szentségre tekint, amiben Isten jelen van. Ne haljunk szomjan a forrás mellett!

Negyedik hét a megbocsátásról, kiengesztelődésről szól. Egymás bűnös mivoltának szemtanúi vagyunk. Akkor nyerünk Istentől bocsánatot, ha mi is nagylelkűek vagyunk.

Ötödik hét az önnevelésről és a gyermeknevelésről szól Mária oltalma alatt.

Hatodik hét, a Nagyhét - az egyház ünneplésével párhuzamosan - Jézus és a mi szenvedéstörténetünkben mélyít el minket.

Az idei lelkigyakorlat tematikája és anyaga nagyrésztében azonos a tavalyi Sursum corda anyagával, de vannak helyek, ahol bővítések, frissítések történtek. Az elmélkedéseket

újra együtt átgondolva, beszélgetve talán most más üzenetek érintenek meg titeket. Vagy reflektálhattok a mögöttetek lévő évre: miben sikerült előre lépni.

## 2. **Elhatározások – szabadon elköteleződni**

Buzdítunk titeket, hogy határozatok el komoly vállalásokat. Legyen ez a megtisztulásunk és megtérésünk ideje. Lépjünk a nagyobb szeretet útjára, igazítsuk az életünket a virtuális világból a személyes felé, a kényelmesből és megszokottból a változás felé, a függőségből a szabadság felé, a bűnből az irgalmas Isten felé.

Külön dokumentumban gyűjtöttünk össze javaslatokat, ötleteket, ami segít a személyes vállalások megfogalmazásában.

A böjt a keresztény élet fontos része. Isten népe a történelem során mindig is böjtölt, hogy engesztelést nyújtson a bűnökért, és felajánlásokat tegyen Istennek. A böjt, akárcsak az aszkézis más formái, formál és megnyit Isten felé. Nem a büszkeségre kell indítania, hanem az imádságos alázatra. Minden aszkézis csupán eszköz egy sokkal nagyobb cél eléréséhez: Isten és felebarátaink szeretetéhez.

## 3. **“Kiért/Miért” megfogalmazása**

Vágyunk arra, hogy egyre jobban szeressük és szolgáljuk házastársunkat, családunkat és a ránk bízottakat. A “kiért/miért” megfogalmazásánál fontos, hogy konkrétak legyünk! Természetesen lehet közös és egyéni célokat is választani. Javasoljuk, hogy ezeket írjátok is le a lelkigyakorlatok naplójába.

Miért? Tekintsük át függőségeinket és rendezetlen kötődéseinket. Legyetek őszinték azzal kapcsolatban, hogy mitől kell megszabadulnotok, és mi az, ami hiányzik ahhoz, hogy szabadabban és mélyebben tudjatok szeretni. Hallgassátok meg egymást és vigyék az Úr elé az így megfogalmazott miérteket.

Kiért? A kapcsolataink ápolása, elmélyítése és gyógyulása is a lelkigyakorlatunk célja. Jó, ha konkrét személyeket és személyes ügyeket tudunk Isten elé vinni.

## 4. **Napirend**

Javasoljuk, hogy a hétköznapiaknak tervezzétek meg a napirendjét. Az egyik legfontosabb, hogy minden nap tudjatok beszélgetni és közösen is imádkozni. Ezeknek legyen előre meghatározott ideje! Tervezzétek bele a napi szentírási részek imádságos olvasását és az elmélkedések megfelelő feldolgozását együtt vagy külön-külön.

Szép, ha minél több közös érintkezési pontot is találtok és határoztok el: a nap elején rövid lendületvétel, “előízlelés”, napközben egy megerősítő rövid kapcsolódás, a nap végén rövid hálaadás, “utóízlelés” keretbe foglalhatja és megőrizheti a napot a megkísértő kizökkenésektől.

## 5. **Heti „háaspár találkozó”**

Egy héten egyszer határozzatok el egy hosszabb (legalább 1,5 órás) házaspári alkalmat. Ez a heti „háaspár találkozó” legyen előre rögzített és megszervezett időpontban, amit csak nagyon komoly indokkal módosítotok, és akkor is inkább előrébb hozzátok ☺. Javasoljuk, hogy legyen egy megbeszélten menetrend: imádság, meghallgatás, beszámoló, közös olvasás és feldolgozás, valami finom enni vagy inni, intimitás és szépség... Legyen ez a ti közös „saját/mi időtök”.

Ezen az alkalmon javasoljuk, hogy a hétre küldött hosszabb *szöveget* együtt elolvassátok és feldolgozzátok a leírt metodika szerint.

### **Útmutató a szövegek feldolgozásához**

- Egy-egy bekezdést/részt felváltva hangosan felolvasunk.
- Összefoglaljuk az általunk felolvasott részt a saját szavainkkal.
- A teljes szövegben csendben megjelöljük, hogy mi az, ami megérintett.
- Felolvassuk azokat a szavakat/mondatrészeket/mondatokat, amelyeket megjelöltünk.
- Elmondjuk egymásnak, hogy, mit mondanak számomra ezek a részek, illetve az egész szöveg.
- Feltesszük magunknak a kérdést: mire indít ez engem/minket?, mit tehetnénk?, milyen elhatározást tehetnénk?

## 6. **Az imádság helye - „hásiszentély”**

Javasoljuk, hogy ha még nincsen, alakítsatok ki a lakásokban egy helyet, ami az imádság helye („hásiszentély”). Tegyétek ide a kedvelt feszületeteket, ikonotokat, kegyképeket. Ez a hely emlékeztet és segít a közös lelki együttlétek és imádságok jó légkörének kialakulásában.

## 7. **Együtt többet imádkozni**

Javasoljuk, hogy a lelkigyakorlat folyamán határozzatok el, hogy legyen lehetőség külön és **együtt is többet imádkozni**, és keressetek a nap folyamán alkalmat az egymással való szeretetteljes kapcsolatfelvételre. Szép szokás például egy déli telefonhívás, vagy üzenetváltás.

Talán kora reggel vagy az esti imádság az, amelyet kettesben tudtok megtartani. Keressétek a helyét a napirendben és ne csüggedjétek, ha ennek kialakítása sok időt igényel! Minden nap találjátok időt arra, hogy megosszátok egymással a napi élményeket, és hogy reflektáljátok a napi szentírási részre. Lehet ez a kérdéseket egymás felé: hogyan tapasztaltam meg a nap folyamán a gondviselő Isten jelenlétét?

Közösen is imádkozhattok egymásért, gyermekeitekért, és a házaspárokért – akár név szerint is –, akik a mentoraitok, vagy kiscsoportban társaitok a lelkigyakorlaton.

Van, akinek sokat jelent, ha a házastársa az imádság során megáldja őt.

### **Hogyan imádkozzunk kettesben?**

Sokszor megkísérti a közös imádságot valami, ami megnehezíti vagy ellehetetleníti azt. Ilyenkor hűségesen és egymást támogatva újrakezdünk. Annyit és úgy imádkozzunk együtt, ami mindkettőnknek „belefér”. Minden nap elhatározzuk, és ha elbukunk, felállunk. Természetes jelenség, hogy a hétvégék felborítják a hét közben kialakult lelki napirendet.

Inspirációk, ötletek:

- csendben egymás mellett megkeressük társunk szívében a Jóistent,
- együtt elidőzünk és örömforrást találunk a jelenlétben,
- a szentírási szakaszt felváltva felolvassuk, hagyjuk, hogy megérintsen,
- néhány szóval elmondjuk a hálánkat a megtapasztalt kegyelmekért,
- kötött imádságokat választhatunk, amelyek mindkettőnknek közel állnak a szívéhez: rózsafüzér, zsolozsma, szentek imádságai, az “Ég felé” vagy más imakönyvből olvasott imádságok.

**Közös imádság írását javasoljuk** majd ez alatt a 40 nap alatt. Először csak értékeket, kifejezéseket keressünk, és lassan formálódhat ki egy „röpima” vagy hosszabb közös imádság, amely mindkettőtök szívébe is beíródik. Később ez az imádság elkísér titeket a lelkigyakorlat után is.

### **8. “Kötéltársunk” a házastársunk**

Mondhatnánk, hogy természetesen, de még inkább azt, hogy a szentség erejében természetfeletti módon is kötéltársunk a házastársunk. Felelősek vagyunk egymásért ebben a lelkigyakorlatban. Tudatosítjuk, hogy az életszentség útján milyen nagy szerepe van a házastársunknak. Keressük Isten hívását, amelyet a házastársunkon keresztül tesz. Alakulunk egyénileg és közösen is az Úr megszentelő kegyelmében. Ez a lelkigyakorlat segítség újra rátekinteni szentségi kapcsolatunkra.

9. Minden házaspár egy külön lelkiség, külön „*szerzetesrend*”. Ez a lelkigyakorlat **inspirációkat ad!** „Schönstatti szabadságnak” nevezzük, hogy semmit nem kötelező választani a kínálatból, de mindent szabad.

### **10. A lelki kísérésről**

A házaspárok önállóan jelentkeznek a lelkigyakorlatra, és akik szeretnének alkalmi közösséget alkothatnak 3-4 másik lelkigyakorlatozó házaspárral.

A közösséghez nem csatlakozó házaspároknak ajánljuk, hogy kérjenek fel lelki kísérőt erre az időszakra. Lelki kísérő lehet egy másik házaspár vagy olyan lelki társuk, aki (meg)érti őket és ezt a lelkigyakorlatot is.

### **11. Házaspárok közössége**

Elhatároztuk, hogy házastársunkkal elmélkedünk, közösen és egyénileg többet imádkozunk, gyakoroljuk a felajánlás és lemondás cselekedeteit, kis családi közösséget

formálunk, de megtapasztaljuk azt is, hogy gyengék vagyunk. Nagy segítség lehet egy házaspárokból álló közösség támogatása, akik ugyanezen az úton járnak. Jelentkezni ilyen közösségbe a lelkigyakorlat első hetéig a [lelkigyakorlat@schenstatt.hu](mailto:lelkigyakorlat@schenstatt.hu) címen lehet.

A házasság heti találkozóinak megélése, különösen kisgyermek mellett, kihívást jelent. Mégis ez az idő nagyon értékes, hogy mint házaspár növekedni tudjunk. Ennek a növekedésnek előfeltétele, hogy ezeken az alkalmakon nyíltan és őszintén megoszthatják a házaspárok egymással tapasztalataikat, érzéseiket. Itt nem az számít, hogy mit tudsz, mit értél el, vagy mennyire van rendben az életetek. A házaspárokkal való közösség olyan hely, ahol őszinték lehetünk a mindannyiunkat érintő küzdelmekkel kapcsolatban.

Fontos a *Sursum corda* lelkigyakorlat esetében, hogy a házastársi kötelék előrébb való a közösséghez való tartozásnál. Ez azt jelenti, hogy a heti találkozók alkalmával a megosztások során csak olyat osszunk meg, amelyben egységben vagyunk házastársunkkal. Ne osszunk meg olyat, ami intim történet, ami a házastársunkkal való egységet megbonthatja vagy bántó a házastársunkra nézve.

Az első heti találkozók talán feszengősek lehetnek, amíg jobban megismeritek egymást, és ez teljesen normális. Tartsatok ki, és legyetek elkötelezettek a heti találkozó mellett. Amikor eljön a ti időtök a megosztásra, a legfontosabb az, hogy őszintén beszéljetek arról, hogyan is vagytok valójában. Hol tartotok most? Hogyan munkálkodik Isten az életetekben?

Amikor más beszél, akkor szerető figyelmességgel hallgatunk. Kerüljük a reflektálást, még inkább a tanács osztogatását. Befogadjuk és meghallgatjuk a másikat.

4-5 házaspár esetén a heti találkozók időtartama 1-1,5 óra, amelyből nagyjából 5 perc jut mindenkire. Egy házaspár vezeti ezeket az alkalmakat aki figyel az időkeretre is.

Bátorítunk mindenkit a személyes találkozóra, ugyanakkor tisztában vagyunk azzal is, hogy házaspárként ennek a megoldása sok szervezést igényel. Így alternatívaként az online találkozót tudjuk ajánlani, amivel már sok pozitív tapasztalat is született. Fontos, hogy ebben az időben, ha térben máshol is tartózkodtok, lélekben egymásra hangolódjatok. Legtöbb esetben ez egy esti órát jelent, amikor a gyermekek már alszanak. Ugyanakkor ha a gyermek vagy más esemény megzavarja az alkalmat, legyünk nyitottak, befogadóak, és igyekezzünk rugalmasan kezelni a helyzetet, hiszen ez is az életünk része.

Végül szeretnénk arra buzdítani, hogy a környezetetekben szólítsatok meg olyan házaspárokat, akik ezt a lelkigyakorlatot szívesen végeznék! Legyetek ti is meghívói, apostolai ennek az útnak!

***Sursum corda!***

***Emeljük fel a szíveinket!***