

„Sursum Corda” lelkigyakorlat

Házasszövegünk	
férj	feleség
Kiért és miért?	
elhatározások/vállalások/lemondások	
Imádság	
Szeretet megnyilvánulásai	

Szabadon szerkeszthető, átalakítható!

Téma javaslatok az elhatározásokhoz:

- A szeretet kimutatása és bizonyítása
- A virtuális tér és az információ áramlás korlátozása
- Aszketikus gyakorlatok: önmegtagadás, felajánlások
- Emberi kapcsolatok ápolása
- Imádságok
- Rend és tisztaság kihívásai
- Önképzés
- Regenerálódás, „biológiai alapok”, elegendő pihenés és alvás
- Napi- és hetirend kialakítása
- Lelki napirend kialakítása
- Egészség megőrzése
- Testi- lelki- szellemi higiénia
- Szavaink- gondolataink kontrollja,
- Apostoli tevékenység

Ötletek, „svédasztal”:

Önnevelés

- szociális médiából való kilépés
- hírfolyamokról való lemondás
- reggel és este megtisztítása a virtuális tartalmaktól
- okostelefon ki-be kapcsolásának szabályozása
- a beszédünk, szavaink megtisztítása: kerülendő szavak és kerülendő témák
- biciklivel, gyalog, tömegközlekedéssel utazás
- választott időben és értékes zenéket hallgatok
- nem vágok bele mások/házastársam szavába
- rendszeres sport/testmozgás
- időben lefeküdni, legalább 7 órát aludni,
- korábban és azonnal felkelni
- nem beszélek ki másokat

- nem engedek meg magamnak sikamlós vicceket
- nem beszélek csúnyán még magamban sem
- az otthon körüli feladatokat gondosabban végzem
- önképzés megtervezése
- felesleges betűkről és képekről lemondani

Felajánlás

- szigorú böjti nap, kenyér és víz böjt
- hideg/nem komfortos zuhanyzás
- nincs édesség, csokoládé, alkohol
- nincs édes üdítő, vizet iszom
- napi három étkezés, nem nassolok
- étkezésenként legalább egy lemondás
- reggeli, vacsora készítése a családnak

Szeretetmegnyilvánulás

- minőségi idő kettesben
- közös vacsora, mozi, színház, kirándulás
- közös sportolás
- napközben telefonbeszélgetés/ egy szívhez szóló üzenet
- mindennapi dicséret, elismerés egymásnak
- konyhai/kamrai/íróasztali rend megtartása
- rendet rakok ott, ahol sose szoktam
- felhívok valakit, akinek ez örömet okoz
- a napom kihívásainak tudatos felajánlása előre egy konkrét személyért, ügyért
- az otthonunk szépítésére odafigyelek
- minőségi időt ajándékozom gyermekeimnek
- családi kapcsolataimat ápolom
- irgalmasság testi cselekedeteire figyelek - betegeket, magányosokat meglátogatok
- keresem az alkalmat, hogy pozitív visszajelzést adhassak a kollégámnak, szomszédnak, plébánosnak, közösségi társamnak

További imafelajánlások

- napi imádság valakiért
- kilenced mondása
- egy bizonyos tevékenység alatt imádság (utazás, házimunka, kertészkedés)
- rózsafüzér imádság
- napi Kentenich/Tilmann atya szöveg olvasása
- plusz egy szentmise
- (rendszeres) gyónás
- napközben imádságos perc
- értékes olvasmányok kiválasztása
- “Ég felé imakönyv” használata

