

# 33 LÉPÉS A SZERETETBEN – ÖNMAGUNK FELAJÁNLÁSA MÁRIA ÁLTAL A SZENTHÁROM- SÁGNAK

- II. János Pál pápa gondolatai
- konkrét elhatározás megfogalmazása
- Szűz Mária međugorjei üzenete
- egy tized Rózsafüzér
- felajánló imádság
- Mária-ének
- záró fohászok

## **Ebben az összefoglalóban:**

- a nap mondanivalóját megvilágító elmélkedés
- a konkrét döntés megfogalmazása (beszélgetési téma)
- egy gondolat Ferenc pápától
- rövid felajánló imádság

Az osztályfőnökök, hittanárok szabadon válogathatnak belőle az osztályok érettségének megfelelően, illetve saját ötleteikkel is színesíthetik az egyes napok gyakorlatait.

Ferenc pápa gondolatai a *Misericordiae Vultus* (Az irgalmasság arca) című bullából származnak, amellyel meghirdette 2016-ra az irgalmasság rendkívüli szentévé.

## 1. NAP

### FEBRUÁR 11. CSÜTÖRTÖK

#### **Származásunk (nép, ország) és gyökereink (őseink, rokonaink) felajánlása**

**Elmélkedés:** Népemet, népcsoportomat, bőröm színét, nemzetemet, családomat nem én választottam. Mt 1,1–17 alapján láthatjuk, hogy Jézus egy nép történetét ábrázoló családfa utolsó tagjaként érkezett ebbe a világba, hogy megváltsa az embereket, őseit is. Amikor Istennek ajánlom származásomat és családi gyökereimet, ebbe a megváltásba lépek be. Ezáltal lehetővé teszem Jézus számára, hogy megáldja és megváltsa őseimet Elfogadom és hálát adok Istennek a családért, ahová születtem, köszönetet mondok édesapámért és édesanyámért, akik életet adtak nekem.

**Beszélgetés és döntés:** Melyek voltak azok az események, amelyek olyanná alakítottak, amilyen most vagy (családod története, örömeik, bánatok)? Azért, hogy felépíthess a jövődet, ajánld ezeket Istennek! Tarthatsz egy kis csendet, és leírhatod, hogy mit szeretnél átadni Istennek, hogy ezután bizalommal tekinthess a jövő felé.

**Gondolat Ferenc pápától:** Arra kaptunk hivatást, hogy gyakoroljunk irgalmasságot, mert korábban irgalmasságot cselekedtek irántunk. (MV 9)

**Felajánló ima:** Mária, Felajánlom származásomat, kezdedbe ajánlom édesapámat és édesanyámat, őseimet, népemet és országomat.

## 2. NAP

### FEBRUÁR 12. PÉNTEK

#### **Isten terveinek felajánlása az életünkkel kapcsolatban (fogantatásom, születésem, hivatásom...)**

**Elmélkedés:** „Az Úr hívott meg, mielőtt még születtem; anyám méhétől fogva a nevemen szólított” (Iz 49,1). Isten akart bennünket, Ő adta nekünk az életet, saját képmására és hasonlatosságára formált. Nagy adományokkal halmozott el. Arra hív minket, hogy szüntelenül szeressünk. Öröktől fogva arra vágyik, hogy megtanuljunk azzá válni, akik valójában vagyunk: az Atya szabad gyermekeivé, akik szeretetében és állandó jelenlétében élnek.

## BEVEZETŐ

Szent István király halála előtt felajánlotta országunkat Szűz Máriának. Rábízta hazánkat Isten Anyjára, aki azóta is gondot visel ránk.

Sokan tettek még így a történelem során, amikor nehéz helyzetben érezték magukat, vagy egyszerűen „csak” rájöttek, hogy életük az Úr kezében, Mária anyai oltalmában van a legjobb helyen. Kalazancius is nagy Mária-tisztelő volt, nem véletlenül választotta a Szűzanyát rendje pártfogójának. Szerzetesi fogadalomtételkor egész életét neki ajánlotta, erről egy érmét is csináltatott. Címerünkben is Szűz Mária neve szerepel.

Most mi szeretnénk fölajánlani 250 éves iskolánkat és benne önmagunkat (munkatársakat és diákjainkat) a Szentháromságnak Mária által. Kérjük Őt, hogy ahogy a múltban minden nehézség ellenére vigyázott ránk, úgy vegyen minket továbbra is pártfogásába, és segítsen megvalósítani az Ő szeretetét, amely számunkra is utat mutat szolgálatunk örömteli és gyümölcsöző megvalósításához.

A felajánlásra 33 napon át készülünk. Ehhez használhatjuk ezt a segédanyagot is, amely a Nyolc Boldogság Közösség azonos című kiadványa alapján készült.

## AZ EGYES NAPOK GYAKORLATAINAK FÖLÉPÍTÉSE

### **Az eredeti kiadványban:**

- keresztvetés
- a Szentlélek segítségül hívása
- Apostoli hitvallás (rövid Hiszekegy)
- olvasmány a Szentírásból
- gondolatok a szentektől
- elmélkedés

**Beszélgetés és döntés:** Vannak-e az életben olyan területek, amelyeket nem tudok ajándékként elfogadni? Vannak az életnek „halott” oldalai? Tárd ezeket imában Isten elé, arra kérve Jézust, hogy látogassa meg és támassza fel őket, hogy új életre kelhessenek!

**Gondolat Ferenc pápától:** Jézus, amikor az egyetlen fiát temetni készülő naimi özvegygel találkozott, mélységes együttérzést tanúsított a síró édesanya mérhetetlen fájdalma iránt, és – föltámasztva a halálból – visszaadta neki a fiát (vö. Lk 7,15). (MV 8)

**Felajánló ima:** Kezedbe ajánlom, Mária, minden kétségemet az élettel kapcsolatban. Segíts, hogy teljes bizalommal ráhagyatkozzam Isten rólam alkotott szeretettervére, és hogy napról napra jobban megismerjem, elfogadjam és megvalósítsam azt!

### 3. NAP

**FEBRUÁR 13. SZOMBAT**

**Testünk (testfelépítésünk, külsőnk, a szépségre való törekvésünk) felajánlása**

**Elmélkedés:** Ritkaság, ha valakinek jó a kapcsolata saját testével. Többnyire nehezen fogadjuk el önmagunkat abban a testben, amelyet Isten adott nekünk. Gyakran előfordul, hogy másik testről álmodunk, mert korunk szépségideáljához hasonlítjuk magunkat. De vajon miképpen törekszem a szépségre?

Isten arra teremtett engem, hogy hozzá hasonlóvá váljak, hogy a Szentlélek temploma legyek (1Kor 6,19), vagyis Isten szépségét tükrözsem vissza. Ne kritizáljuk saját testünket, és ne hagyjuk figyelmen kívül alapvető szükségleteit (alvás, egészséges táplálkozás, higiénia)! Ezáltal Istennek is megadjuk a tiszteletet, aki teremtette ezt a testet, mely kifejezi valódi énünket és életünket. A testünk által lépünk kapcsolatba a többi emberrel, tehát ez a belső énünk és környezetünk közötti kapcsolat fenntartásának eszköze. Eszköz, melynek segítségével elfogadjuk és adjuk a szeretetet.

**Beszélgetés és döntés:** Gondolkodj el a testedhez való hozzáállásodon, és hogy mi az, amin változtatnod kellene, hogy Istennek ez a „temploma” méltó tiszteletben részesülhessen! A mai napon kérheted Szűz Máriát, hogy ő irányítsa testeddel szembeni viselkedésedet, hogy jobban megértsd tested értékét (hogyan fogsz ma öltözködni; ha dohányzol, próbáld ma csökkenteni az adagodat).

**Gondolat Ferenc pápától:** Az emberré lett Isten misztériumának mélységét senki sem ismerte meg úgy, mint Mária. (MV 24)

**Felajánló ima:** Mária, a mai napon szeretném veled együtt elfogadni a testemet: szépségével és erejével, de minden gyengeségével, fogyatékoságával és hibájával együtt is, mert hiszem, hogy Isten jót tud kihozni lényem minden alkotóeleméből.

### 4. NAP

**FEBRUÁR 15. HÉTFŐ**

**Nemi identitásunk (nő/férfi) felajánlása**

**Elmélkedés:** „Isten megteremtette az embert, saját képmására, az Isten képmására teremtette őt, férfinak és nőnek teremtette őket” (Ter 1,27). A férfi és a nő kiegészítik egymást, a Szentháromság közösségének képmását jelenítve meg. Kölsönösen arra vágnak, hogy egymásnak odaadják magukat. Nemi azonosságunk elfogadása hozzátartozik az

élet elfogadásához. Ez azt jelenti, hogy igent mondunk az élet ajándékára, a testünkre, amely egyfajta (férfi /női) nemiséggel rendelkezik. Tanuljuk meg, hogyan fedezhetjük fel ezt a különleges hivatásunkat. Legyünk Isten terve szerinti férfiak, és Isten szíve szerinti nők. Jelenlegi és eljövendő boldogságunk függ ettől. Igent kell mondanunk szexualitásunkra, hogy azok lehessünk, akik vagyunk.

**Beszélgetés és döntés:** Szeretnék Isten képmására formálódni? Sokan azért nem akarnak hozzá hasonlítani, mert hamis képet őriznek róla. Te hogy vagy ezzel? Keresd meg, melyeket tartod (férfi /női) nemi identitásod sajátos értékeinek! Imádkozz Jézushoz és Szűz Máriához, hogy segítsenek neked hozzájuk hasonlóvá válni!

**Gondolat Ferenc pápától:** Jézus olyan atyához hasonlítja Istent, aki mindaddig fáradozott, amíg irgalmassággal és együttérzéssel le nem győzi az ellenkezést és fel nem oldja a bűnt. (MV 9)

**Felajánló ima:** Mária, a mai napon felajánlom neked szexualitásomat, és veled mindazt, ami férfi /női mivoltomban boldoggá tesz, és azt is, amit ebben nem szeretek.

### 5. NAP

**FEBRUÁR 16. KEDD**

**Érzékeink (hallás, látás, ízlelés, szaglás, tapintás) felajánlása**

**Elmélkedés:** „Ami kezdettől fogva volt, amit hallottunk, amit a szemünkkel láttunk, amit szemléltünk és amit a kezünkkel tapintottunk: az élet Igéjét hirdetjük nektek... hogy örömtők teljes legyen. (1Jn 1,1–4)” A bűn elhomályosította és letompította érzékeinket, amelyeknek eredendően az lenne a feladatuk, hogy Istenhez emeljenek bennünket. „Tekintsük át újra a Teremtés könyvében a bűnbeesés történetét. Isten sok jó és szép dolgot elhelyezett az Édenkertben, amit a férfi és a nő az érzékeknek köszönhetően megkóstolhatott, megízlelhetett. A Sátán ugyanezt az utat vette igénybe, hogy Évába költözzön, minden érzékét ingerelte. Először a hallást támadta meg; a fülön keresztül hatolt be az Isten szavában való kételkedés. Éva nem tudott ellenállni: meghallgatta, szóba állt vele. Ezután minden érzéke – látás, tapintás, ízlelés – feléledt, és Évát közvetlenül a szabály áthágásához vezette. Éva a Sátán tekintetével nézett a gyümölcsre, hogy lássa: jó a tapintásnak és az ízlelésnek. Az asszony látta, hogy a fa élvezhető, tekintetre szép és csábít a tudás megszerzésére. Vett tehát gyümölcséből és megette (Ter 3,6).” (Jo Croissant) Meg kell tanulnunk új módon élni érzékeinkkel! Ajánljuk fel tagjainkat, képességeinket, hogy egész lényünk Isten dicsőségének szolgálatában álljon, és ígérete szerint az egyetlen Szépség temploma legyen.

**Beszélgetés és döntés:** Milyen jó és milyen rossz szokásod kapcsolódik az érzékeidhez? A mai napon próbáld jó irányba terelni egy rossz szokásodat; ha például megvetően szoktál embertársaidra tekinteni, akkor határozd el, hogy igyekezni fogsz ítélet nélkül, ártatlanul rájuk nézni!

**Gondolat Ferenc pápától:** A bosszú, a düh, az erőszak és a megtorlás elvetése a boldog élet elengedhetetlen feltétele. (MV 9)

**Felajánló ima:** Felajánlom neked a fületem, amely oly sok rossz szót hallott már. Tisztítsd meg, hogy ezentúl az Atya áldó szavát halljam, amely azt súgja nekem, hogy szeretett gyermek vagyok! Felajánlom neked az ajkamat, hogy áldást mondjon szidás helyett, és Isten dicséretét zengje! Felajánlom a szememet, mely már annyi rosszat látott és

annyi hibát fedezett fel, és add, hogy ezentúl csak Isten jelenlétét szemlélje mindenben és mindenki! Odaadom a szaglást, hogy érezze Krisztus jó „illatát”. Neked adom a tapintást és kezemet. Egészítsd ki mindazt, ami a gyengédségből hiányzik, hogy végre vigaszra leljek Isten szerető karjában, és hogy megtanuljam igazán tisztelni a másik ember testét!

## 6. NAP

**FEBRUÁR 17. SZERDA**

***Korlátaink (fogyatékoságok, betegségek, lelki sérülések) felajánlása***

**Elmélkedés:** Isten a saját képére és hasonlatosságára teremtett bennünket (vö. Ter 1,26). Napról napra átéljük azt a szakadékot, amely tökéletlen földi lényünk és Isten rólunk elgondolt terve között húzódik. Mély vágyat érzünk arra, hogy egyre tökéletesebben hasonlítsunk Istenhez, hogy szépek és mindenben tökéletesek legyünk. Szenvedünk mindattól, ami korlátoz és hátráltat bennünket, legyen szó testi vagy lelki dologról, s ami akadályozza a boldogságunkat. Különböző negatív reakcióink lehetnek: harag, lázadás, félelem, szomorúság... Ha magunkévá tesszük az Atya szeretetétbe vetett hitet, ha saját „nyomorúságunk” helyett az Ő dicsőségének szemlélése felé fordítjuk tekintetünket, akkor életre válthatjuk Szent Pál szavait: „Mi pedig mindnyájan, akik földetlen arccal tükrözzük vissza az Úr dicsőségét, a dicsőségben fokról fokra hozzá hasonlóvá változunk át, az Úr Lelke által.” (2Kor 3,18)

**Beszélgés és döntés:** Mi az, amit nehéz elfogadnod az életedben? Próbáld elfogadni ezeket a dolgokat! Például: „Uram, elfogadom a gyenge kifejezőképességemet, amely gyakran tesz a többiek gúnyolódásának céltáblájává. Hiszem, hogy ezzel együtt szeretsz engem.” Mindjárt másképp fogsz tekinteni azokra a tulajdonságaidra, amelyeket tökéletlenség forrásának érzel.

**Gondolat Ferenc pápától:** Ha Jézusra és az ő irgalmas arcára szegezzük tekintetünket, képesek leszünk befogadni a Szentháromság szeretetét. (MV 8)

**Felajánló ima:** Mária, Felajánlom neked mindazt, aminek az elfogadása fájdalmas és nehéz, amit kiábrándítónak találok magamban. Rád bízom mindezt, hogy az Atya mindenható szeretete által jóra fordulhasson.

## 7. NAP

**FEBRUÁR 18. CSÜTÖRTÖK**

***Testünk felajánlása, mely Isten templomaként dicsőségre teremtett***

**Elmélkedés:** „Nem tudjátok, hogy testetek a bennetek lakó Szentlélek temploma, akit Istentől kaptatok?” (1Kor 6,19) „Az igazi szentély, Isten lakóhelye az emberek között maga az ember, amennyiben az építmény szilárdan áll az alapon, amely Jézus Krisztus” (II. János Pál pápa). Felajánlottuk egész testünket, amelyben Isten ott lakik. Egész lényünk visszatalálhat eredeti rendeltetéséhez, teljesen Isten dicsőségének magasztalása felé fordulhat. „Szépségünk Isten bennünk lakozó jelenlétéből fakad, amely átlényegíti mindazt, amit az áteredő bűn eltorzított. Isten minden emberben ott lakozik. Nem azok számára van fenntartva, akiknek anyagi lehetőségei megengedik, hogy odafigyeljenek a külsejükre. Mindenki számára hozzáférhető, mindenkinek megadatik, aki ad, és aki az Atya

tekintetében él, elnyerve tőle az istengyermeki méltóságát” (Jo Croissant).

**Beszélgés és döntés:** Teli vagy várakozással, vágyakozol a beteljesedésre. Készíts egy listát azokról a dolgokról, amelyek a legfontosabbak neked, és azokról a vágyaidról is, amelyek beteljesülésében nem reméled Isten közbelépését! Kérd Tőle, formáljon téged úgy, hogy hinni tudj az ő Országának megvalósulásában (a te sorsodban is), és ez megmutatkozzon az életedben!

**Gondolat Ferenc pápától:** Isten irgalmassága az ő irántunk viselt felelőssége. Felelősnek érzi magát értünk, vagyis a javunkat akarja; boldognak, örvendezőnek és derűsnek kíván látni bennünket. (MV 9)

**Felajánló ima:** Mária, felajánlom neked legmélyebb vágyaimat, hogy beléphessek Isten dicsőségébe, valamint a csalódásaimat és akaratom gyengeségét, amelyek akadályoznak abban, hogy teljességgel megélejem Isten Országát már itt a földön is.

## 8. NAP

**FEBRUÁR 19. PÉNTEK**

***Értelmünk felajánlása***

**Elmélkedés:** Isten terve szerint értelmünknek arra kell szolgálnia, hogy megmutassa az Ő jelenlétének kimondhatatlan valóságát, s hogy segítsen megtalálnunk létünk értelmét. Csakhogy sokszor azt gondoljuk, hogy Isten nem tette jól, hogy életet adott nekünk, hogy elhagyott; hogy nem szeret igazán; hogy a boldogság nem ránk vár; az igaz szeretet nem létezik; tehát nem is érdemes élni. Amikor értelmünket Istennek szenteljük, megengedjük neki, hogy megajándékozzon bennünket „a bölcsesség és a kinyilatkoztatás lelkével, hogy igazán megismerjük őt” (Ef 1,17), és felismerjük életünk minden eseményében az Ő gondoskodását. Urunk, újítsd meg értelmünket, hogy általa hinni tudjunk a te szeretetedben!

**Beszélgés és döntés:** Milyen ajándékokat kapsz Istentől az értelmében, a gondolataidon keresztül? A mai napon megköszönhetsz Istennek minden olyan alkalmat, amikor értelmekkel a jó és igaz dolgokat szolgáltad. Kérd a Szentlelket, jöjjön, világosítsd meg, hogy helyes ítéletet alkoss! Alkalmazd mindezt valamilyen konkrét élethelyzetre!

**Gondolat Ferenc pápától:** Jézus azt tanítja, hogy az irgalmasság nem pusztán az Atya cselekedete, hanem annak ismérve is, hogy kik az ő valódi gyermekei. (MV 9)

**Felajánló ima:** Édesanyám, neked szentelem az értelmemet, hogy segíts hozzád hasonlóan befogadnom, megfontolnom és megőriznem az Igét szívemben, és az Igazság Lelkének engedelmességgel tettekre váltanom.

## 9. NAP

**FEBRUÁR 20. SZOMBAT**

***AKARATUNK FELAJÁNÁLÁSA***

**Elmélkedés:** Sokszor azt gondoljuk, hogy nincs bennünk elég akarat, mert a kísértéssel szemben erőtlennek érezzük magunkat, és minél hevesebben vádoljuk magunkat, annál jobban elcsüggedünk. A valóságban nagy vágyak lakoznak bennünk, elsősorban az, hogy szeressünk, és hogy visszonszeressenek. Hogyan hihetem, hogy gyenge az akaratom, amikor ez a vágy oly erős bennem? Égek a vágytól, hogy hinni tudjak az Atya irántam való szeretetében. Boldogságra vágyom. Samuel Merlo, aki 20

évesen halt meg, egyik levelében ezt írja: „Eldöntöttem, hogy amit lényem legmélyén érzek, ami a legigazabbnak hangzik, az Isten akarata; Ő helyezi a szívembe Lelkének bölcsességét.” Uram, tiéd az akaratom, mert hiszem, hogy te csak a boldogságomra vágsz.

**Beszélgetés és döntés:** Keress az életedben valamilyen kompromisszumot vagy hanyagságot! (Például: nem akarok állást foglalni, ha megkérdezik, hiszek-e Istenben.) Határozd el, hogy a mai naptól kezdve nem teszed többé!

**Gondolat Ferenc pápától:** Minden keresztény ember számára újszerű kihívás, hogy még nagyobb lelkesedéssel és meggyőződéssel tegyen tanúságot hitéről. (MV 4)

**Felajánló ima:** Kérlek, Édesanyám, hogy anyai szeretetteddel erősítsd meg akaratomat, fordítsd jó irányba, és tartsd nyitva az igazi Szeretet forrása, Isten felé!

## 10. NAP

FEBRUÁR 22. HÉTFŐ

*Emlékezetünk felajánlása*

**Elmélkedés:** „Ezt tegyétek az én emlékezetemre.” (Lk 22,19) A Szentlélek ajándékozza az embereknek azt a képességet, hogy emlékezetükkel jelen legyen Jézus életének egy hajdani eseményén. Ezt a képességünket a saját életünkre is alkalmazhatjuk, hogy múltunkba visszatérve megemlékezzünk Isten jelenlétéről minden boldog vagy boldogtalan eseménynél, amelyet csak megéltünk. Még akkor is, amikor azt gondoltuk, elhagyott, amikor kemény próbatételeket kellett kiállnunk anélkül, hogy bárki is a segítségünkre sietett volna. Amikor ártatlanul kigúnyoltak bennünket, az ő ártatlanságát célozták meg, a mi szenvedésünk az övé volt. Amikor neki szenteljük emlékezetünket, s benne különösen mindazt, amit szégyellünk (azokat az eseményeket, cselekedeteket, amelyeket legszívesebben kiradíroznánk belőle), megadjuk a lehetőséget Istennek, hogy mindezeket javunkra fordíthassa (vö. Róm 8,28). Így lesz élettörténetünk szent történeté Istennel.

**Beszélgetés és döntés:** Gondolkodj el, melyik volt életed legfájdalmasabb pillanata! Ezt leírhatod, azután imádság közben fölolvashatod Jézusnak, és átadhatod neki, hogy átjárhassa világossága és békessége, és megérezhesd a jelenlétét ebben a pillanatban is!

**Gondolat Ferenc pápától:** Isten irgalmassága nem elvont eszme, hanem konkrét valóság, amellyel kinyilvánítja szeretetét, mely olyan, mint egy atyáé és anyáé, akik szívük mélyéig megindulnak gyermekeikért. (MV 6)

**Felajánló ima:** Az Atya szeretett leánya, neked szentelem megszégyesített, olykor beszennyezett emlékezetemet, hogy a te tisztaságod visszaadja ártatlanságát.

## 11. NAP

FEBRUÁR 23. KEDD

*Képzletünk felajánlása*

**Elmélkedés:** Manapság a képzeletünk igen erős hatásoknak van kitéve. Virtuális, kitalált világban élünk, amelynek kevés kapcsolata van a valósággal. Ráadásul rengeteg időt töltünk álmodozással, romantikus fordulatokat várunk az életünkben, vagy épp ellenkezőleg: félelmeinket fokozzuk, amikor szenvedéssel, frusztrációval, csalódásokkal, kudarcokkal teli jövőt képzelünk el. Felajánljuk tehát a képzeletünket, hogy segítsen megjeleníteni előttünk a teremtett világ láthatatlan szeptét, hogy „láthassuk” a

Mennyek országának valóságát; hogy az Atya karjaiba vethessük magunkat.

**Beszélgetés és döntés:** Szívesebben menekülsz a képzelet világába, mert az megnyugtatóbb? Próbáld meg a mai napon elképzelni a valóságot Jézussal és Máriával, hívd el őket abba az élethelyzetedbe, amelyet képtelen vagy felvállalni, amelytől menekülsz! Kérdezd meg tőlük képzeletben, ők miképpen látják ezt a helyzetet!

**Gondolat Ferenc pápától:** Jézus együtt érző szeretettel gyógyította meg az elébe vitt betegeket (vö. Mt 14,14), és lakatta jól a sokaságot néhány kenyérral és hallal (vö. Mt 15,37). (MV 8)

**Felajánló ima:** Teáltalad, Mária, tiszta Édesanya, aki minden érzékedet és tehetségedet egészen az Atya akaratának szentelted, most a Szentháromságnak akarom szentelni a képzeletemet és annak működését.

## 12. NAP

FEBRUÁR 24. SZERDA

*Negatív érzelmeink (félelem, szorongás, harag, szégyen, indulat, bátortalanság, keserűség, bánat, bosszúvágy) felajánlása*

**Elmélkedés:** Az élet sebei és a szenvedés megtapasztalása súlyos zavarokat keltenek érzelmi képességeinkben. Erőt vesz rajtunk a félelem (félelem valaminek az elvesztésétől, mások véleményétől, a jövőtől, attól, hogy hibát követünk el, a haláltól...), és ellentmondásos érzelmeink miatt sokszor tör ránk az aggodalom. Az elszennvedett igazságtalanságok haragot, erőszakot, agressziót, sőt erős bosszúvágyat válthatnak ki belőlünk. Baklövésünk és attól való félelmünk, hogy nevéssé válhatunk, esetleg félénkké tehetnek bennünket, sorozatos kudarcaink keserűséggel töltenek el, csalódást okoznak, amelyek csak növelik értéktelenségünk érzését. Végeredményben azt érezzük, hogy nem vagyunk szeretnivalók. Amikor felajánljuk az életünk különböző eseményei keltette érzelmeinket és reakcióinkat, felszíneseket és mélyeket egyaránt, felfedezhetjük rendkívüli képességeinket. Ezek a bizalom és az önátadás, a jóság és a türelem, a szelídség és a rácsodálkozás, az együttérzés és a szeretet, amelyeket az Úr öröktől fogva a szívünkbe helyezett, hogy a szeretet szolgálatára lehessenek.

**Beszélgetés és döntés:** Melyek azok a helyzetek, amikor rendszeresen a rosszat látom meg? Próbáld meg észrevenni ilyenkor a pozitívumokat is, esetleg írd le őket, hogy visszatérhess hozzájuk, és emlékezetedbe idézhesd őket, amikor hasonló helyzetbe kerülsz!

**Gondolat Ferenc pápától:** Jézusban minden az irgalmasságról szól; benne nincs semmi együttérzés nélkül. (MV 8)

**Felajánló ima:** Mária, szelíd és gyöngéd Édesanya, segíts, hogy megízlelhessem vigasztalásodat, csillapítsd fájó érzéseimet, sebzett érzékenységemet!

## 13. NAP

FEBRUÁR 25. CSÜTÖRTÖK

*A szeretetre való képességünk (érzelmeik, szerelem, barátság) felajánlása*

**Elmélkedés:** Ádám és Éva óta mélyen bennünk él az Isten szeretetében való kételkedés. Az elhagyatottság fájdalmas megtapasztalása, amelyet születésünktől fogva átélünk, a minket ért vádló szavak (származzon az akár a szüleinktől

vagy nevelőinktől) lehet, hogy meggyőztek bennünket arról, hogy nem vagyunk szeretetre méltók. Ezért nehezen hisszük el, hogy az igaz szeretet lehetséges, annál is inkább, mivel gyakorta kell megtapasztalnunk a korlátainkat és képtelenségünket a valódi szeretetre. Sebzett érzékenységünk ily módon az elismerés, a beilleszkedés és az elfogadás állandó keresésére készítet bennünket. Ajánljuk fel most mindazt, amit az Úr a legszebbnek alkotott bennünk: különleges képességünket a szeretet átadására és elfogadására, ha a kétségeink el is rejtik most előlünk mindezt. Ajánljuk fel szerelmeinket és legmélyebb barátságainkat, hogy az Úr felemelhesse őket ebbe a teljességbe!

**Beszélgetés és döntés:** Hogyan tehetnél azért, hogy a környezetedben növekedjék a szeretet? Az elkövetkező napokban elhatározhatod, hogy mondasz egy-egy jó szót mindenkiről, akiket nem kedvelsz, és amennyiben ez lehetséges, tetszel egy konkrét lépést a kiengesztelődés felé (akár egy egyszerű mosollyal)!

**Gondolat Ferenc pápától:** A szeretet nem elvont kifejezés, mert természete szerint konkrét élet: szándék, magatartás, érzület, mely a mindennapi tettekben mutatkozik meg. (MV 9)

**Felajánló ima:** Mária, felajánlom neked a szeretetre való képességemet, amelyet Isten a szívembe helyezett, és minden vele kapcsolatos nehézségemet, hogy igazságban és hűségben tudjak szeretni mindvégig.

## 14. NAP

### FEBRUÁR 26. PÉNTEK

#### *Családi kapcsolataink felajánlása*

**Elmélkedés:** Mindannyian arról álmodunk, hogy egy ideális család tagjai lehessünk: egy mindig jelen lévő, figyelmes, megértő, szelíd és erős apa, egy szerető, türelmes és tapintatos édesanya – olyan szülők, akikkel létre tud jönni a párbeszéd, és nem kell tartani sem a csalódástól, sem a kiábrándulástól. A valóság nem mindig ez, aminek következményei az itélet, a lázadás és az elutasítás. Ha Szűz Mária és Szent József segítségével felajánljuk az Úrnak családi kapcsolatainkat, akkor megkapjuk a szeretet erejét, a megbocsátás kegyelmét. Nem ítéljük el többé a családtagjainkat, Istenre bízunk őket. Legyünk hálások szüleinknek mindazért a jóért, amit kaptunk tőlük: az életünkért, a szeretetre való képességünkért, anyagi, erkölcsi és szellemi támogatásukért! Legyenek áldottak mindezekért!

**Beszélgetés és döntés:** Milyen nehézségeket élsz át a családotban, a szüleiddel, testvéreiddel való kapcsolatodban? A mai napon odamehetsz édesapádhoz, édesanyádhoz és testvéreidhez, és tehetsz egy lépést a kiengesztelődés felé, megköszönheted nekik az élet ajándékát, vagy egyszerűen csak egy kicsivel több időt tölthettek együtt, beszélgethettek, igazi párbeszédet alakíthattok ki.

**Gondolat Ferenc pápától:** Itt az idő, hogy visszatérjünk a lényeghez, hogy viseljük testvéreink gyöngeségeit és nehézségeit. (MV 10)

**Felajánló ima:** Jézus, Mária és József, a mai napon szeretném általatok felajánlani és Istennek szentelni szüleimet, testvéreimet, kapcsolatunkat a Szentháromsággal, az Atyával, Fiúval és a Szentlélekkel, hogy szívem megteljen az irántuk való szeretettel, állandó megbocsátásban és annak boldog tudatában, hogy mindig egyre jobban fogjuk szeretni egymást.

## 15. NAP

### FEBRUÁR 27. SZOMBAT

#### *Felajánlás az Igazságnak (szakítás a hamis istenképekkel)*

**Elmélkedés:** Az Igazság nem pusztán fogalom, hanem egy személy: Jézus (vö. Jn 14,6). Ha nap mint nap időt fordítunk az imádságra, megszabadít bennünket a hamis képektől, amelyeket Istenről őrzünk magunkban. Gyerekkori sérüléseink, élettörténetünk, műveltségünk, gondolkodásmódunk, környezetünk mind-mind hozzájárulnak ahhoz, hogy hamis képet alakítsunk ki magunkban Istenről, pl. hogy kegyetlen bírónak képzeljük el őt. Amint a tanítványok sem érték a végére Krisztus megismerésének, pedig három évet töltöttek el vele, úgy előttünk is állnak még felfedezésre váró titkok.

**Beszélgetés és döntés:** Vannak-e más isteneid, bálványaid, amelyek eltávolítanak az Atyától? Próbáld meg ezeket a bálványokat (tárgyakat vagy embereket) félretenni egy időre, pusztán akaratod segítségével! Kérd egyúttal Istent, hogy tölts be az űrt, amely utánuk maradt benned!

**Gondolat Ferenc pápától:** Az Egyház mint a szentek közössége él. E közösség az Eucharishtiában, mely Isten ajándéka, olyan spirituális egységként valósul meg, mely bennünket, hívőket a szentek és boldogok megszámlálhatatlan seregéhez kapcsol (vö. Jel 7,4). (MV 22)

**Felajánló ima:** Igazság Édesanyja, védj meg engem az illúzióktól, a hazugságtól, a hiábavaló dicsőségtől! Ajánlj fel engem Jézusnak, aki az Igazság és az élet!

## 16. NAP

### FEBRUÁR 29. HÉTFŐ

#### *Szenvedésünk felajánlása (vigasztalás)*

**Elmélkedés:** „Igen, a mi bűneinkért szúrták át, a mi gonoszságainkért törték össze; a mi békességünkért érte utol a büntetés, az ő sebei szereztek nekünk gyógyulást” (Iz 53,5). A próféta szavai világosak. Krisztus sebei szereztek nekünk gyógyulást. Nem az okkult praktikák, nem a spiritizmus, nem a new age követése, de nem is a drog vagy az alkohol, sem a jövőbelátás és ezekhez hasonló... Isten valóban mindent jóra tud fordítani; a keresztes, amely korábban értelmetlen volt, üdvösségünk, a te üdvösséged forrásává lett! Krisztus vállalta érted a kereszthalált, azért, hogy te meggyógyulj szenvedésed értelmetlenségéből. Bizzál Istenben, és ő segítségül jön! Járj az egyenes úton, és remélj őbenne! Nem vagy egyedül a szenvedésedben.

**Beszélgetés és döntés:** Hogyan éled meg a szenvedést? Folyton ezen emészted magad, úgyhogy végül elveszted az életörömet? Keresd a pozitívumot a szenvedésben, próbáld felfedezni, mire akar vezetni általa az Úr! És amikor úgy érzed, egyre erősebb a fájdalom, emlékezz Rá! Tégy egy lépést a bizalomban Isten felé, mondd el neki, hogy hiszel a hatalmában, hogy még ezt a szenvedést is jóra tudja fordítani!

**Gondolat Ferenc pápától:** Jézus a maga szenvedését és halálát az irgalmasság horizontján élte meg, a szeretet nagy misztériumának tudatában, melyet a keresztesen fog majd beteljesíteni. (MV 7)

**Felajánló ima:** Mária, taníts meg rá, hogy megvigasztaljam a szomorkodókat, és hogy Jézussal egyesülve minden szenvedésemet felajánljam a világot!

## 17. NAP

### MÁRCIUS 1. KEDD

#### *Mindennapi reményünk felajánlása (a szentségek)*

**Elmélkedés:** A reménységet a keresztség felvételekor kaptuk meg, mint egyfajta világosságot, amely megvilágítja értelmünk előtt az isteni irgalom mélységeit. Ezt a világosságot őrizni kell, méghozzá a szentáldozás és a gyónás szentségeinek segítségével. A bűneinkkel kötött kompromisszumok által egyre nagyobb sötétségbe kerülünk, különösen akkor, ha tudatosan lépünk a rossz útra. Elveszítjük békességünket, helyette kétely költözik szívünkbe. Nem örülünk többé Isten irántunk való szeretetének, helyette gyanakodni kezdünk, hogy Isten elhagyott bennünket. Bármilyen állapotban legyen is a lelkünk, mindig képesek lehetünk tovább növekedni a reménységben, egyfelől a szentségek magunkhoz vétele által, másfelől a naponta meghozott döntéseink révén. Minden egyes döntésünk, akárcsak tetteink, építhetik a világot, és visszaadhatják neki a reményt, ha mi magunk elkezdünk végre reménykedni minden reménytelenség ellenére is. Ily módon tanúságot tehetünk arról, hogy Isten az, aki győzelmesen jóra fordít minden rosszat! Ne járjunk csalódottan az életben, hiszen „a remény nem csal meg” (Róm 5,5).

**Beszélgetés és döntés:** Mit jelentenek számodra a gyónás és a szentáldozás, az, hogy meg vagy keresztezve (esetleg már bérmálkoztál)? Fölajánlhatod életed kétségbeesett pillanatait egy szentmisében, ezáltal lehetővé teheted Jézusnak, hogy beragyogja őket világosságával és reménységével! Szentgyónásban is átadhatod Istennek reménységed elvesztését, hogy az irgalom helyreállíthassa és új alapokra helyezhesse azt benned.

**Gondolat Ferenc pápától:** A nagyböjt negyedik vasárnapja előtti pénteken és szombaton megtartott *24 óra az Úrért* elnevezésű ájtatosság gyakorlatát terjeszteni kell az egyházmegyékben. Sokak számára ez jelentheti a szentgyónás lehetőségét, köztük számtalan fiatalnak, akik gyakran ezen alkalommal találják meg az Úrhoz való visszatérés útját: élük át az elmélyült imádság élményét és fedezik föl életük értelmét. (MV 17)

**Felajánló ima:** Mária, segíts, hogy Isten minden Szava, az Egyház valamennyi szentsége erősítse hitemet és reménységemet!

## 18. NAP

### MÁRCIUS 2. SZERDA

#### *Fogadott fiúságunk felajánlása*

**Elmélkedés:** A Szentháromság alapja az Atya, Fiú és Szentlélek között fennálló kapcsolat. Eppígy minden ember életét alapvetően kapcsolatai határozzák meg. Létünk értelme nem más, mint az Atyaistennel való kapcsolatunk. Isten fiaivá fogad bennünket attól fogva, hogy életünkbe fogadjuk Krisztust, az Ő egyszülött Fiát: „Akik befogadták, azoknak hatalmat adott, hogy Isten gyermekei legyenek” (Jn 1,12). A világ nem ismeri Istent, ezért úgy tekint az emberre, mint egy tárgyra, amelyet gátlástalanul elsöpörhet az útból. Innét jön a megvetés saját és mások élete iránt. Te ne viselkedj tehát úgy, mint aki a világból való, hiszen megkaptad a hatalmat, hogy Isten gyermekévé válhass!

**Beszélgetés és döntés:** Mi az az életedben, amivel nehezen nézel szembe, amitől félsz? Ha Isten az Atyád, rábízhat

mindent, hiszen Ő feltétel nélkül szeret téged. Neki elmondhatod azt, amit még senkire nem mertél rábízni. Kérd segítségét, atyai, szülői közbelépését! Engedd, hogy rátekintsen arra, amit te takargatsz, hogy magadon érezhesd jószágos tekintetét!

**Gondolat Ferenc pápától:** Jézus paraboláiban Isten mindig úgy jelenik meg, mint akit öröm tölt el, főként amikor megbocsátást gyakorol. (MV 9)

**Felajánló ima:** Mária, neked ajánlom fel magamat én is, és oltalmazd alá futok, hogy segíts növekednem az Atyához fűződő gyermeki kapcsolatomban.

## 19. NAP

### MÁRCIUS 3. CSÜTÖRTÖK

#### *Boldogságunk, örömünk és életünk bőségének felajánlása (az élet választása)*

**Elmélkedés:** Az a boldogság, amelyről most beszélünk, nem azonos azzal a másikkal, amelyet a világ kínál nekünk. A társadalom szerint az a boldogság, ha megtehetjük, amit csak akarunk, ha sok pénzünk van, és főleg, ha nincs semmi gondunk. Jézus viszont ezt mondja: „Boldogok, akik sírnak... Boldogok, akik üldözést szenvednek az igazságért... Boldogok vagytok, ha gyaláznak benneteket...” (Mt 5). Ne gondoljuk azt, hogy nyugodt, bosszúságoktól mentes életet biztosít számunkra. Boldogságunk gyakran azt jelenti, hogy a nehézségek között is megtaláljuk az örömet, sőt, nehézségeink értelmét (célját, gyümölcsét) is fel tudjuk fedezni. Annál teljesebb a boldogságunk, minél inkább képesek vagyunk szeretni és boldoggá tenni a többieket, nekik adva egy kis darabot önmagunkból.

**Beszélgetés és döntés:** Gyakran meggátol a teljesebb önátadásban, a „nagyobb szeretet” választásában az, hogy szeretnéd megőrizni magadnak a lelki, szellemi, anyagi kényelmet. Mi az, ami számodra a kényelmet biztosítja? Próbálj meg néhány napig lemondani erről a dologról, hogy megízlelhess egy sokkal nagyobb örömet!

**Gondolat Ferenc pápától:** Nyissuk föl a szemünket, hogy észrevegyük a világ nyomorúságát, méltóságuktól megfosztott fivéreink és nővéreink sebeit, és érezzünk készletét arra, hogy meghalljuk segélykiáltásukat. (MV 15)

**Felajánló ima:** Felajánlom most neked minden kishitűségemet, minden pillanatot, amikor kételkedtem abban, hogy Isten csakis a boldogságomat akarja.

## 20. NAP

### MÁRCIUS 4. PÉNTEK

#### *A Szentlélektől kapott ajándékok és karizmák felajánlása*

**Elmélkedés:** A Szentlélek sok ajándékot és indítást ad nekünk, így válunk fogékonnyá Isten hívása, üzenete iránt a nagy és kis dolgokban egyaránt. Ajándékai: *bölcsesség és értelem, tanács és erősség, tudomány, a jámborság és az Úr félelme (tisztelete)*. A Szentlélek sokaknak megadja a rendkívüli adományait is: gyógyítás, prófétálás, az indítástok megkülönböztetése, nyelveken szólás. Tehát engedjük, hogy a Szentlélek vezessen, figyeljünk rá szüntelen és hűséges imádságban! Nagyszerű dolgokat, jeleket, akár csodákat hajthat végre általunk. Bátran kérjünk, higgyünk a csodákban, váljunk lánglelkű apostolokká!

**Beszélgetés és döntés:** Mire használom a Szentlélektől kapott ajándékaimat? Tudatában vagyok egyáltalán a létezésüknek? Elolvashatod a Bibliában a róluk szóló részt

(Iz 11,2; 1Kor 12, 4-11), hogy felismerd, mi az, amit már megkaptál közülük! Köszönd meg Istennek ezt az ajándékát! **Gondolat Ferenc pápától:** Megkaptuk a Szentlélek ajándékát a bűnök megbocsátására, és ezért felelősséggel tartozunk. Egyikünk sem tulajdonosa a szentségnek; mi csupán Isten megbocsátásának hűséges szolgálói vagyunk. Minden gyóntatónak úgy kell fogadnia a hívőket, mint a tékozló fiú példabeszédében az atya, aki annak ellenére a fia elé siet, hogy az elherdálta vagyonát. (MV 17)

**Felajánló ima:** Felajánlom magamat neked, Mária, aki az imádkozó Egyház szívében vagy, hogy egészen megnyílhassak a Szentlélek új kiáradása, ajándékai és a karizmák előtt, az evangélium hirdetésének és a Szeretet civilizációjának a szolgálatában.

## 21. NAP

### MÁRCIUS 5. SZOMBAT

*Imaéletünk (belső ima, szentségimádás, szentmise, liturgia, közbenjárás, dicsőítés, ének) felajánlása*

**Elmélkedés:** Mindannyian hordozzuk magunkban a vágyat, hogy szeressenek, ez szédítő mélység a lelkünkben. Miért esik oly nehezünkre, hogy fenntartás nélkül az Atya karjába vessük magunkat, annak a karjába, akinek végtelen hatalma van? Ő az egyetlen, aki be tud tölteni bennünket. Az Úr eloltja perzselő szomjúságunkat, ami már önmagában is nagy kincs. Szomjazunk Isten után, Ő is szomjazik utánunk. Az imádság az a hely, ahol Jézus, a szeretet koldusa találkozik velünk, és meggyógyítja szenvedésünket. Akár érezzük ezt, akár nem, Isten keres és vár bennünket. Hogy nyitottak tudjunk maradni folyamatos működése számára, ahhoz először is ragaszkodnunk kell az Egyházhoz és a szentségekhez. Életállapotunk szerinti feladataink mindennapos teljesítése és a testvéri szeretet az Istennel való kapcsolatunk elmélyülésének különleges csatornáit. Az ima, a szentségimádás hűséges gyakorlása és a szentmisén való részvétel Isten képmására alakítja szívünket, és megnyit bennünket a láthatatlan valóság felé. A dicsőítés és a közbenjárás örömmel és szeretettel tölt el, amelyet meg kell osztanunk a többiekkel is. Légy állhatatos az imádságban, mert ezt követeli tőled a Szeretet!

**Beszélgetés és döntés:** Vajon Isten áll az első helyen az életemben? Szeretném az életemet imádsággá alakítani? Ha a válaszod igen, akkor ahányszor csak eszedbe jut, ajánld fel Istennek a pillanatot, amelyet éppen megélsz, megköszönve neki mindazt, ami elmúlt, és rábizva, ami el fog jönni!

**Gondolat Ferenc pápától:** Anyaszentegyház imádságával és életével képes arra, hogy egyesek szent volta megsegítse mások gyöngeségét. (MV 22)

**Felajánló ima:** Mária, a mai napon felajánlom neked minden vágyamat, amely a szeretetre és az Úr szolgálatára irányul, hogy az életem imádsággá váljon, és hogy életem minden területe Istenhez kapcsolódjon.

## 22. NAP

### MÁRCIUS 7. HÉTFŐ

*Kapcsolataink és magányunk felajánlása (várakozás a szerelemre, barátságra)*

**Elmélkedés:** „Hiszen amikor feltámadnak, nem nőülnek és férjhez sem mennek” (Mk 12,25). Akkor majd teljes egységben leszünk Istennel, és ő ellát mindennel, amire szükségünk van (vö. Fil 4,19). Ez legvégső hivatásunk, ezért

szükséges, hogy meg is értsük. Másokkal való kapcsolatunkban sokszor a tökéletes beteljesedést keressük, következésképpen gyakran ér bennünket csalódás, hiszen a többiek nem istenek. Például a házasságban gyakran megfélemlenek arról, hogy nem ketten, hanem hárman vannak. Szeretnék, ha a férjük vagy a feleségük tökéletes lenne, de ő nem Isten, ezért rendszerint nagyot csalódnak. A házasság harmadik személye Isten. Ez minden egyéb kapcsolatra is alkalmazható. Nem kell félnünk attól, hogy Istent állítsuk az első helyre. Távolról sem azt akarja, hogy elveszítsük a barátainkat, és nem akarja megzavarni a kapcsolatainkat sem. Ellenkezőleg: bátorít és szabadabbá tesz bennünket, mert a szeretet és a barátság arra hivatott, hogy szabadabbá tegyen, nem pedig arra, hogy elidegenítsen bennünket. Nem szabad félnünk a magánytól. Nagyon sokszor különböző anyagi dolgokkal próbáljuk betölteni a magányt által bennünk hagyott űrt. Megfélemlünk arról, hogy soha nem vagyunk egyedül: Isten jelenvalóvá teszi magát számunkra. Hagyjuk el a pótszereket, és válasszuk a szeretetet, a helyes szeretetet!

**Beszélgetés és döntés:** Mit jelent neked a magány? Találkoztál már Istennel a magányban? Elhatározható, hogy egy magányos pillanatot Szűz Máriának szenteled, hogy megtapasztald: soha nem vagy egyedül! Ez a magány gyümölcsöző lehet számodra.

**Gondolat Ferenc pápától:** Megkérdezik majd tőlünk, hogy segítettünk-e megszabadulni a kétségektől, amelyek a magány forrásai és gyakran félelmet keltenek; képesek voltunk-e legyőzni a tudatlanságot, melyben milliók élnek, elsősorban azok a gyermekek, akik nem kapják meg a szükséges segítséget a nyomorból való kiemelkedéshez? (MV 15)

**Felajánló ima:** A mai napon kezedbe ajánlom barátaimat, velük szembeni elvárásomat, félelmemet a magánytól, és attól, hogy döntéseim miatt esetleg elhagynak engem.

## 23. NAP

### MÁRCIUS 8. KEDD

*Kudarcaink felajánlása (csalódás, szerelmi bánat, elhagyatottság, önmagunk alábecsülése)*

**Elmélkedés:** Az Úr Izajás prófétán keresztül azt mondja nekünk, hogy az ő gondolatai fölötté vannak a mi gondolatainknak, és az ő útjai fölötté állnak a mieinknek (vö. Iz 55,8). Ez életünk teljes titka. Ha megértjük, hogy Isten nem mindig az általunk elképzelt úton vezet bennünket, tudatára fogunk ébredni kudarcaink áldó hatásainak. Kudarcaink lehetnek megszentelődésünk és megdicsőülésünk helyei. Ezért Krisztus tanítványa számára a kudarc mint olyan nem létezik. Az események az adott pillanatban balsikernek tűnhetnek, miként az emberek szemében kudarcnak tűnhetett Jézus keresztre feszítése is. Egyetlen ember sem tudta volna elképzelni a módot, ahogyan Isten megváltja a világot. Minket is ugyanígy zavarba ejt az a mód, ahogyan Isten a szentségre vezet bennünket. Ezért mindenért hálát kell adnunk az Atyaistennek Urunk, Jézus Krisztus nevében (Ef 5,20). Hogyan magyarázható, hogy legmegalázóbb ámulásainkból, valamint abból, amit önmagunkban a legromlottabbnak érzünk, kibontakozhat a szentség? Megrázó titokkal állunk itt szemben. Mert annyi jó megoldásunk lenne Isten számára, életünk azonban egész más tényekkel szembesít bennünket. Micsoda megszégyenülés! Micsoda kontraszt a mi nagyszerű javaslatainkhoz képest! Érzékenységed csalódik, terveid nem válnak valóra. De még ilyenkor is

hálát adhatsz, Isten ugyanis jelen van, és működik az életedben, hogy szentté válj úgy, ahogyan ő akarja neked adni. Nélküle semmit sem tehetsz, pusztán a magad ötletei alapján. Ahol a sebed van, ott a megváltásod.

**Beszélgetés és döntés:** Válaszd ki egyik legnagyobb kudarcodat, és gondolkodj el rajta, mi jót tud vajon kihozni belőle Isten (talán ezáltal lettél alázatosabb, vagy segített elkerülnöd egy jókora ballépést)! Azután adj hálát Istennek azért a csodáért, aki te magad vagy (vö. Zs 139,14).

**Gondolat Ferenc pápától:** E Szentév magával hozza Jézus küldetésének gazdagságát, mely a próféta szavaiban visszhangzik: vigasztaló szót és gesztust hozni a szegényeknek, hirdetni a szabadulást a modern társadalom új rabszolgaságában sýnlődőknek, visszaadni azok látását, akik nem látnak, mert csak magukra gondolnak, és visszaadni azok méltóságát, akiket megfosztottak tőle. (MV 16)

**Felajánló ima:** A mai napon Szűz Mária kezéből neked adom minden hiányosságomat és szegénységemet.

## 24. NAP

### MÁRCIUS 9. SZERDA

*Jövönk felajánlása (törekvés a megtérésre, életünk célja)*

**Elmélkedés:** Isten országa a keresztség által a szívünkben van elvetve. Mint a földbe vetett magot, kitartóan és gyöngéden kell övnünk. De nem vesszük észre ezt, mert szívünkben folytonos félelem él a jövönk miatt. Ha nem az Isten foglalja el bennünk az első helyet, lehetetlen lesz számunkra, hogy az Ő országa után vágyakozzunk, s hogy tanúságot tegyünk a jövőről, amely sokkal szebb annál, mint amit el tudnánk képzelni magunknak. Ez a jövendő nem bizonytalan vagy nyomasztó.

Szeretnéd megízlelni Isten boldogságát? Mondj ellent a hamis ideáloknak, és fogadd el Isten tervét az életedben!

**Beszélgetés és döntés:** Gondolkodj el azon, találsz-e a jövödről alkotott elképzelésedben olyan területeket, amelyekre nem tudsz reménnyel nézni! Isten ezeken a területeken is segíteni akar neked. Gondolj erre többször is a nap folyamán, hogy megváltozhasson a nézőpontod! Próbálj úgy tekinteni ezekre a helyzetekre, mintha bármi megtörténhetne, hiszen még semmi sem dőlt el!

**Gondolat Ferenc pápától:** A rendkívüli Szentév célja, hogy a mindennapjainkban éljük meg az irgalmasságot, mely az Atyától szüntelenül árad felénk. (MV 25)

**Felajánló ima:** Mária, neked ajánlom minden félelmemet, a saját és a világ jövőjébe vetett reménységem minden hiányosságát. Mutass nekem utat, hogyan építhetem a jövöm!

## 25. NAP

### MÁRCIUS 10. CSÜTÖRTÖK

*Azon személyek felajánlása, akik megsebeztek bennünket (megbocsátás)*

**Elmélkedés:** A következő eset Afrikában történt: egy keresztténnyel úgy bánt egyik hittestvére, mint valami rabszolgával. Nem bírta már tovább hallgatni az egymást sűrűn követő sértéseket, hanem szívében fellázadt. A szentségimádáson előtörték belső küzdelmei, s ezt mondta Jézusnak: „Le akarok mondani a bosszúról, de könyörgök, ne kérd tőlem azt, hogy bocsássak meg neki!” Ám belső bizonyosságot kapott, hogy feleletül Jézus nemcsak azt kérte

tőle, hogy bocsásson meg az illetőnek, hanem egyenesen azt, hogy ő maga menjen oda bocsánatot kérni tőle bosszúvágya miatt. Büszkesége lehetetlenné tette számára ezt a lépést, ezért sírni kezdett. Végül a kegyelem hatására odament hozzá, alázatosan és szelíden. Nagy meglepetésére a testvér meghatottságában könnyekre fakadt. Ugyanis fájdalmas sebet hordozott a lelkében, és rettenetesen szenvedett hatalmaskodó természetétől, amely miatt barátainak száma egyre csak fogyatkozott. De gyógyulást nyert, és ettől fogva nagy szelídségről tett tanúbizonyságot.

**Beszélgetés és döntés:** Vannak-e olyan emberek, akik nagy fájdalmakat okoztak neked? Határozd el, hogy nem örzöd többé magadban a keserűséget, amit elkövettek ellened! Próbáld észrevenni, mi a te részed ebben az ellentétben, és kérd a kegyelmet a megbocsátáshoz és egy másfajta viselkedéshez! (Például hogy ne vegyél tudomást a sértésekről, hanem békés mosollyal válaszolj rájuk.)

**Gondolat Ferenc pápától:** A bűnbocsánat az irgalmas szeretet legnyilvánvalóbb kifejezése; nekünk, keresztényeknek pedig olyan kötelezettség, amely alól nem vonhatjuk ki magunkat. (MV 9)

**Felajánló ima:** Mária, aki végigkísérted Jézus megaláztatását, és nem tartottál haragot Fiad hóhéraival, neked ajánlom fel mindazokat, akik sebeket okoztak nekem, hogy eltűnjön szívemből minden bosszúvágy.

## 26. NAP

### MÁRCIUS 11. PÉNTEK

*Azon személyek felajánlása, akik hatalommal bírnak fölöttünk*

**Elmélkedés:** „Megalázta magát, és engedelmeskedett mindhalálig, mégpedig a kereszthalálig. Ezért Isten felmagasztalta, és olyan nevet adott neki, amely fölötte van minden névnek, hogy Jézus nevére hajoljon meg minden térd a mennyben, a földön és az alvilágban, s minden nyelv hirdesse az Atyaisten dicsőségére, hogy Jézus Krisztus az Úr” (Fil 2,8–11). Krisztus életét nem veszi el senki, Ő maga adja oda. Jézus szabadon engedelmeskedik egészen a halálig. Eledele mindig az volt, hogy megtegye az Atya akaratát. A tekintély valamennyi formájával való kapcsolatunkat olyan értelemben kell megélnünk, mint haladást Isten felé, mellőzve az elidegenítő behódolást és a folyamatos lázadást. Számodra ez annyit tesz, hogy semmilyen tekintély ne tudjon a lázadás vagy a beletörődés állapotába taszítani. Minden alkalom, amely bosszúságot okoz, kiváltságos lehetőséggé válhat annak megtanulásához, hogyan maradj mindig nyitott Isten akarata előtt. Meg fogod tanulni, hogy bizonyos helyzetekben, amikor megkérnek valamire, tudj igent, ill. nemet mondani azért, hogy összhangban maradj a hiteddél.

**Beszélgetés és döntés:** Hogyan viszonyulsz azokhoz az emberekhez, akik hatalommal rendelkeznek fölötted? Emlékezz egy olyan helyzetre, amikor a tekintéllyel kapcsolatban helyesen reagáltál! Próbáld felismerni, hogy mi segített neked ebben, és határozd el, hogy ezt a megoldást fogod alkalmazni legközelebb is! Melyik a nehéz helyzetek számodra ezen a területen?

**Gondolat Ferenc pápától:** Miként az Atya szeret, úgy szeretnek a gyermekek. Ahogyan ő irgalmas, úgy kell nekünk is irgalmasnak lennünk egymás iránt. (MV 9)

**Felajánló ima:** Mária, szeretnék engedelmes lenni; neked adom mindazokat a személyeket, akik hatalommal rendelkeznek fölöttem (szüleim, tanárain, főnökeim).



## 27. NAP

MÁRCIUS 12. SZOMBAT

### *Döntéseink és elköteleződéseink felajánlása*

**Elmélkedés:** Valamennyi megkeresztelt ember közös hivatása a szentség. Vajon elég időt szánunk rá, hogy mérlegeljük helyzetünket: hol is tartunk ebben a hivatásban? Mindannyiunknak oda kell vinnie a maga építőkövét az Egyházba: egyesek számára ez a megszentelt élet lesz, másoknak a házasság vagy a papság stb. Minden életállapotot különböző szolgálatok és feladatok jellemeznek, mindegyiknek megvan a maga szépsége. Az a lényeg, hogy szentté váljunk abban, amit választottunk. Sokan abba a csapdába esnek, hogy túlságosan aktívvá válnak, és a végén megfélemlenek a lényegről. Az igazi keresztény bele tudja szóni Istent életének minden pillanatába. Ezért aztán igen fontos, hogy minden egyes ember a Mindenhatónak szentelje döntéseit és elköteleződéseit. A mai napon határozzuk el, hogy döntéseink előtt mindig kikérjük Isten véleményét!

**Beszélgetés és döntés:** Mit jelent számodra a jóra törekvés és a keresztény hit? Amikor a legközelebbi alkalommal tanúságot tehetsz a hitedről, keresztény elköteleződésedről, ne félj kimondani azt! Gondolkodj el azon is, hogy miképpen tudnál még jobban elköteleződni Isten felé, az ő szolgálatába állítva adományaidat és tehetségedet!

**Gondolat Ferenc pápától:** Jézus több alkalommal is beszélt arról, hogy a hit fontosabb a törvény megtartásánál.

**Felajánló ima:** Mária, általad szeretném most Istennek szentelni minden döntésem az életemben, hogy megfeleljenek az Evangéliumnak, és hogy életem soha ne tagadja meg semmiben Krisztust.

## 28. NAP

MÁRCIUS 14. HÉTFŐ

### *Szabadságunk, tanúságtevő életünk felajánlása (hűség keresztségünk kegyelméhez, egyházi tevékenységünk, evangelizáció)*

**Elmélkedés:** Így szól az Úr: „Olyan dolgot viszek majd végbe napjaitokban, hogy el sem hinnétek, ha elbeszélnék” (Hab 1,5). Isten itt van a világban, és hív minket arra, hogy Őt képviseljük az emberek között szeretetünkkel és szavainkkal. Azzal is Őt jelenítjük meg, ahogy szolgálunk az Egyházban (szegények segítése, ministrálás stb.).

**Beszélgetés és döntés:** Hogyan tudsz másoknak beszélni Jézusról? Elhatározhatod, hogy beszélsz a hitedről valakinek, akivel nap mint nap összefutsz, de nem is sejtí rólad, hogy keresztény vagy! Egy másik személyt pedig meghívhatsz, hogy imádkozzon veled.

**Gondolat Ferenc pápától:** Jézus az irgalmasságot életesménnyé, hitünk szempontjából pedig a hitelesség kritériumává tette: „boldogok az irgalmasok, mert ők irgalmasságot nyernek” (Mt 5,7). (MV 9)

**Felajánló ima:** Mária, Felajánlom neked minden hallgatásomat és megfutamodásomat, azokat a helyzeteket, amikor csöndben maradtam ahelyett, hogy hirdettem volna az Örömhírt.

## 29. NAP

MÁRCIUS 15. KEDD

### *Az életünk azon területeinek felajánlása, amelyeket eddig elrejtettünk*

**Elmélkedés:** Amikor Krisztussal találkozunk, eldöntjük, hogy megváltoztatjuk az életünket. Ilyenkor minden erőnkkel le akarunk mondani arról, ami nem az Ő dicsőségét szolgálja bennünk. Csakhogy önmagában ez sem elég. Ahhoz, hogy Istenhez hasonlókká váljunk, életünk minden további területének meg kell térnie: a tudattalanunknak, a jellemünknek, az életmódunknak. Példaképpül ott áll előttünk Mária, az öntőforma, amelyből megalkothatták az Istenembert. Éppen ezért Mária az, aki képes az embert Isten hasonlatosságára alakítani. Tétovázás nélkül ajánljuk hát fel neki mindazt, ami még alakításra vár bennünk, hogy végül Szent Pállal együtt mondhassuk: „Élek, de már nem én, hanem Krisztus él bennem” (Gal 2,20). Nehéz munka ez, egy egész életen át eltarthat, fájdalom is kísérheti. Fájdalom a szenvedés miatt, hogy nem leszünk azonnal tökéletesek. Nagy türelemre és alázatra van szükségünk. De mindig vidámak és békések maradhatunk, ha képesek vagyunk szelíden elfogadni szegénységünket és hiányosságainkat. Ha mindezeket felajánljuk, Isten ereje meg fog nyilvánulni gyengeségünkben (vö. 2 Kor 12,9).

**Beszélgetés és döntés:** Mi az, amit eddig még nem ajánlottál föl Istennek? Írhat egy levelet a Szűzanyának, amelyben felsorolod mindezeket. Tedd a levelet egy különleges helyre (pl. a Szűzanya szobra alá vagy egy ikon mögé), és téj vissza hozzá többször is, újítsd meg felajánlásodat, és gondolkodj el, hogy milyen hatása volt ennek az életedben!

**Gondolat Ferenc pápától:** Az irgalmasság nem ellentétes az igazságossággal, hanem Istennek a bűnös iránti magatartását fejezi ki, mellyel további lehetőséget nyújt számára a meggondolásra, megtérésre és hitre. (MV 21)

**Felajánló ima:** Mária, nyomdokaidba szeretnék lépni, felajánlva rejtett kincseimet, árnyoldalaimat, mindazt, amit nem akarok látni, amit el akarok rejtteni mások elől.

## 30. NAP

MÁRCIUS 16. SZERDA

### *Felajánlás a Szentléleknek*

**Elmélkedés:** „Amikor felajánljuk magunkat a Szentléleknek, Istennel tölt be minket, megtisztítja a lelkünket, és lángra lobbant a szeretet tüzével” (Nagy Szent Vazul: Értekezés a Szentlélekről). Ne habozzatok hát segítségül hívni a Szentlelket, mert megadatik azoknak, akik kérik, azoknak, akik helyet készítenek lelkükben mindannak, amit Isten készít számukra. Mária eljegyezte magát a Szentlélekkel, így mindenkinél erősebben vonzza azt maga felé. Montforti Grignon Szent Lajos szavaival: „Amikor a Szentlélek ott találja Máriát egy lélekben, nyomban beléveti magát”. Mire várunk hát? Adjuk meg Máriának az őt megillető helyet, és látni fogjuk, hogyan tölt el minket a Szentlélek! Ha felajánljuk magunkat a Szentléleknek, akkor fel kell készülnünk arra, hogy majd meglep minket, hogy hatni fog egész életünkre. Forduljunk felé figyelemmel, ezáltal megtapasztaljuk, hogy bennünk él, és csak a beleegyezésünket várja, hogy lángra lobbant hasson, és Isten hatalmának tanúságtevői legyünk.

**Beszélgetés és döntés:** Imádkozz, hívd a Szentlelket, kérd tőle jelenlétének megtapasztalását! Elhatározhatod, hogy a mai napon különösen figyelni fogsz arra, hogy minden kis döntésed előtt kérjed, vezessen téged, és adja neked világosságát!

**Gondolat Ferenc pápától:** Irgalmasság: a szó, amely kinyilatkoztatja a Szentháromság misztériumát. (MV 2)

**Felajánló ima:** A Szentléleknek ajánlom magamat egészen, hogy Ő legyen lelkem erőssége és világossága, Ő legyen vezetőm, és megnyugodhassak jelenlétében.

## 31. NAP

**MÁRCIUS 17. CSÜTÖRTÖK**

### *Felajánlás a Fiúnak*

**Elmélkedés:** „Mert úgy szerette Isten a világot, hogy egyszülött Fiát adta oda” (Jn 3,16). Igen, az Isten úgy szeret minket, hogy hozzánk akart kapcsolódni, megtestesült kisgyermekként. Isten emberré lett, hogy megtanuljunk bízni benne. Jézus ismeri emberi természetünket, még az elképzelhető legrosszabb oldalait is. Ismer téged, tudja, hogyan élsz, és azt mondja, hogy méltó vagy Isten képmásának lenni, méltó vagy rá, hogy Isten elé állj. Jézus jászolban született, első imádói a pásztorok, vagyis a társadalom kitaszítottjai voltak. A jobb lator oldalán halt meg, aki kétségkívül nem élt éppen példás életet, és az első ember, akinek feltámadása után megjelent, egy prostituált volt, Mária Magdolna. Ebből is láthatjuk, hogy Isten Fia nem volt személyválogató, nem azokat választotta ki, aki erre méltók voltak, hanem azokat, akik készen álltak őt befogadni, azokat, akiknek szüksége volt rá. Ismerd fel magadban, hogy szükséged van Krisztusra, és látni fogod, hogy világosan megmutatkozik az életedben.

**Beszélgetés és döntés:** A nap folyamán imádkozhatod a rózsafüzért, és közben komolyan elmélkedhetsz Jézus életének minden egyes titka fölött! Gondolkodj el rajta, mit jelképeznek ezek az események a te életedben! (Pl. Mária látogatása Erzsébetnél: amikor valamilyen ajándékot, kegyelmet kapok Istentől, elindulok-e szolgálni vele, úgy, mint Mária tette?).

**Gondolat Ferenc pápától:** A csodajelek, amelyeket Jézus elsősorban a bűnösökkel, a szegényekkel, a kirekesztettekkel, betegekkel és szenvedőkkel visz véghez, az irgalmasságról beszélnek. (MV 8)

**Felajánló ima:** Felajánlom magamat Jézusnak, és szeretnék én is testben, lélekben, szellemben egyaránt az ő közelségében élni, egyre inkább képmására formálódni.

## 32. NAP

**MÁRCIUS 18. PÉNTEK**

### *Felajánlás az Atyának*

**Elmélkedés:** Még mindig sokszor félünk az Atyától, úgy képzeljük el Őt, mint aki ítélkezik felettünk. Pedig egyáltalán nem ilyen. Az Atya csak jót akar nekünk, jelen akar lenni életünk minden pillanatánál, mint egy igazi apuka. Szeretné látni, ahogy felnövünk, szeretné megízlelni örömeinket, bánatainkat, gondjainkat, el akar látni tanácsaival. Mária pedig szüntelenül feléje próbál terelgetni bennünket. Képzeltetek el egy édesanyát, aki járnai tanítja a gyermekét. Mőgé áll, megfogja a kezeit, aztán az egyiket elengedi; az édesapa elérhető távolságon belül velük szemben helyezkedik el, és kitárja karját. A gyermek, megpillantva apját, merészen megteszi első önálló lépéseit,

hogy a karjaiba vesse magát. Ez a kép mindent elmond Mária irántunk érzett szeretetéről és szerepéről, hogy megtanítson bizalommal szaladni az Atya felé. Mert ez a célunk: megnyugodni az Atya karjaiban.

**Beszélgetés és döntés:** Idézd emlékezetedbe azokat az eseteket, amikor nem tudtál hinni az Atya feltétel nélküli szeretetében! Kereshetsz a Bibliában olyan szavakat, amelyek jól alkalmazhatók a te helyzetedre, és kérheted imádságban, hogy magadénak érezhesd ezeket! (Pl. átéltem az elhagyatottság érzését, ezért magaménak szeretném érezni Iz 49,15–16-ot: „De megfeledezhet-e csecsemőjéről az asszony? És megtagadhatja-e szeretetét méhe szülöttétől? S még ha az megfeledeznek is: én akkor sem feledkezem meg rólad. Nézd, a tenyeremre rajzoltalak.”)

**Gondolat Ferenc pápától:** A Szentírásban az irgalmasság kulcsfogalom annak kifejezésére, hogy Isten hogyan bánik velünk. (MV 9)

**Felajánló ima:** Hiszem, hogy engem is szeret, ezért most egészen az Atyának szentelem magamat, és irántam való jóságos szeretetének.

## 33. NAP

**MÁRCIUS 19. SZOMBAT**

### *Teljes felajánlás. Arra teremtettünk, hogy áldott és szeretett személyek, a béke eszközei, vigasztalók és Isten imádói legyünk.*

**Elmélkedés:** Mennyire szeretnénk mindent Istennek ajándékozni! Igen, imádságunk legbuzgóbb pillanataiban könnyedén odaadnánk mindent. Nagy és látványos elhatározásokat teszünk. Amikor azonban eljön a megpróbáltatás ideje, nehezünkre esik, hogy visszaemlékezzünk ezekre. De tudjuk, hogy amikor Mária által felajánljuk magunkat a Szentháromságnak, lehetővé tesszük neki, hogy emlékeztessen minket a kapott kegyelmekre. Igen, Mária az önátadásunk pillanatában bemutat bennünket az Atyának, és gondoskodni fog arról, hogy lecsendesítse a bennünk lévő viharokat. Ha eldöntöttük, hogy ma megtesszük ezt a lépést, ne kételkedjünk semmiben; bízzuk magunkat a Szűzanyára, hiszen ő arra vágyik, hogy Isten gyermekeivé váljunk! Ne csodálkozzunk, ha ezek után többször kérnek majd tőlünk tanúságtételt, még apró dolgokban is. Mert ha átadjuk magunkat Máriának, ő segíteni fog minket a szentség útján. Vele beléphetünk Isten számunkra kijelölt szeretettervébe. A Szentlélek vezetése által életünk minden helyzetében Isten valódi küldötteivé leszünk, akik gyümölcsöt teremnek az Egyház és az egész világ számára.

**Beszélgetés és döntés:** Nagy nap ez a mai, igazi ünnepnap! Részt vehetsz szentmisén, szentgyónáshoz járulhatsz, imádkozhatsz elmélyülten, hogy teljesen készen állj a felajánlásra.

**Gondolat Ferenc pápától:** A rendkívüli Szentév célja, hogy a mindennapjainkban éljük meg az irgalmasságot, mely az Atyától szüntelenül árad felénk. A Jubileum során engedjük, hogy Isten meglepjen bennünket. Ő soha nem fárad bele, hogy kitárja szíve kapuját, és újra meg újra megmutassa, hogy szeret bennünket és meg akarja osztani velünk az életét. (MV 25)

**Felajánló ima:** Mária, a mai napon szeretnék egészen a tiéd lenni. Felajánlom magamat a Szentháromságnak a te kezéd által, hogy még a legkisebb mozdulataimból,

gondolataimból és szavaimból is kedves ajándékot készíts Isten számára. Édesanyámnak választalak, hogy ne csak nevelőm légy, hanem gyöngéd vigasztalóm is a nehéz pillanatokban, s hogy velem örülj, amikor boldog vagyok. A mai napon felajánlom neked mindazt, ami az életemet alkotja, a múltamat, a jelenemet és a jövőmet, hogy te vezess szüntelenül ahhoz, Aki egyedül lényeges ezen a világon. Igen, Mária, azt szeretném, ha te vezetnél el a szentségre, ezért én is azt mondom neked: „Totus tuus” – egészen a tiéd vagyok.