

Sursum Corda

Házaspárok közös nagyböjti lelkigyakorlata

Kiknek szól ez a lelkigyakorlat?

Házaspároknak, akik közös lelkigyakorlattal egymáshoz és Istenhez szeretnének közelebb kerülni; akik készek tenni azért, hogy a szeretetük növekedhessen; akik áldozatot tudnak vállalni egységükért és hűségükért; akik a hétköznapi életszentség útján szeretnének járni.

A lelkigyakorlatról

Az „Exodus” és „Fiat” lelkigyakorlatokból inspirálódva, házaspároknak, mint kötélársaknak címzett lelkigyakorlatot ajánlunk, amely a Schönstatt lelkiségébe is bevezet. **Az óbudavári „Egymásba írt szívek” szentélyének kegyelmi forrásából is merítünk:** Mária és Jézus egységkeresztjének szeretetkapcsolatába lépünk be, egyfajta hármasságban szeretnénk élni és növekedni, hűségesen szeretni és a szenvedésben Krisztus társaivá szegődni.

A lelkigyakorlat során segítségünkre vannak a schönstatti értékek és gyakorlatok: közös *lelkinapirend* kialakítása, a személyes eszményük megfogalmazása, a különleges elhatározás (*jófeltétel*) és a részleges lelkiismeretvizsgálat, amely a lelkigyakorlatot követően is elkísérhet. Az eszköztár gazdagságába az *Exodus*, a *Fiat*, és *Házasság 10 próba* elemei is beletartozhatnak saját döntés alapján.

Schönstatt alapítója, Josef Kentenich atya nagy pedagógus és nevelő is volt. Új, jól működő keresztény pedagógiai rendszert és módszert dolgozott ki. Ennek egyik alapja, hogy minden egyénnek és a házaspárnak, mint megszentelt egységnek, egyedi küldetése, eszménye van a teremtő Isten elgondolása szerint. Ezt az egyéniségünkbe, vágyainkba írt tervet nevezi ő személyes eszménynek; a házaspárról alkotott tervét és küldetését pedig házassági eszménynek. Amikor az önévelés munkájához fogunk, első lépésként megpróbáljuk felismerni, megfogalmazni, mi a mi személyes és/vagy házassági eszményünk.

Az elhatározásaink (jófeltételeink) a személyes/házassági eszményünk felé vezetnek és nevelnek minket. Kentenich atya szerint nem az a cél, hogy mindenki egyformán „jó nevelt” legyen, hanem az, hogy a bennünk lévő ösztönös erőket megneveljük, és az Isten által ránk bízott eszmény felé irányítsuk. Lelkiéletünk alakításához mindig bizonyos örömmel és lendülettel is kell kapcsolódnia. Enélkül hosszú távon nem fogunk tudni kitartani. Lemondásaink és elhatározásaink ezért egyénenként és házaspáronként nagyon különbözhetnek.

Az önévelés munkájába nemcsak az akaratot kell bevonnunk, hanem a teljes személyiségünket. Ezért, ha a konkrét elhatározásainkat összefüggésbe hozzuk a személyes eszménnyel, azzal más hajtóerőket (érzelmeinket, legmélyebb vágyainkat) is mozgásba hozzuk a cél felé.

Sokszor nehéznek bizonyul a személyes/házassági eszmény megtalálása. Ez a lelkigyakorlat egy lehetőség lehet ennek megtalálására vagy újrafogalmazására.

Lelkigyakorlataink elsődleges célja a szabadulás a bűnből, a függőségeinktől, hogy szabadon, hűséggel és szeretettel tudjunk elköteleződni. Sokféle megkötöttségünk lehet: élvezeti

eszközök, képernyőzés, testi örömek, virtuális kapcsolatok, munkamámor, szerencse- és egyéb időrabló játékok, étel-ital, káros szenvedélyek, élénkítő szerek, egészségtelen szokások, önző és kényelmes napirend, pénzhez és jólléthez való ragaszkodás, információ-hajhászás, hatalomhoz/kontrollhoz való ragaszkodás...

Az önmehtagadó gyakorlatok nem mechanikusan hatnak és nem is így végezzük őket. Magunkra szabjuk, célra/eszményre irányítjuk, így nem öncélú aszketikus gyakorlatok ezek. Közös és egyéni vállalásaink célja, hogy erősítsük házasságunkat. Beszélgetéseink önismeretre és házastársunk igaz megismerésére vezetnek. Egymást támogatva és meg-megerősítve haladunk.

Ez a lelkigyakorlat az életet szolgálja. A cél az, hogy kialakítsuk vagy megerősítsük a hétköznapiak rendjét és gyakorlatát, amely során növekszik közöttünk a szeretet.

Első lépés:

Házaspárként közösen döntsünk arról, hogy ezen a lelkigyakorlaton szeretnénk részt venni. Legyünk türelmesek és megértőek egymással. A közös döntés értékes gyümölcs!

Alapelvek:

- ✿ „Szabadság, amennyi lehetséges, kötöttség, csak amennyi szükséges, lélekápolás minden mennyiségben.” (*Egy élet a vulkán peremén*, 262.o.)
- ✿ „Köteltársunk” a házastársunk.
- ✿ Célunk és eszközünk az otthonainkban a 24 órás keresztény légkör megteremtése.
- ✿ Ha elbukunk, újra felállunk! Hűségesen minden nap Isten irgalmas szeretetére bízunk magunkat.
- ✿ Megéljük gyermekségünket a Mennyei Atya közelében. Nem annak ellenére, hanem éppen azért szeret minket, mert gyámoltalanok vagyunk.

A lelkigyakorlat menete:

Nagybőjtben a házaspár együtt végzi a lelkigyakorlatot, akik

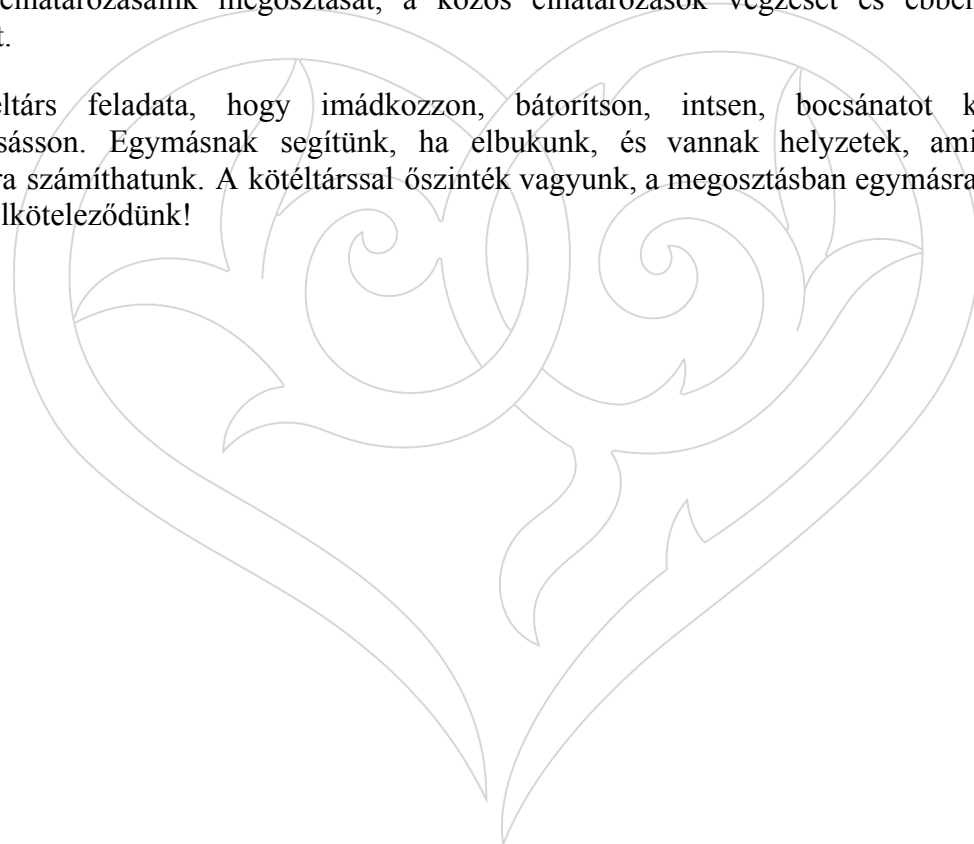
- ✿ napi- és heti lelkigyakorlatos rendet alakítanak ki maguknak az ajánlásoknak megfelelően, de teljes szabadsággal. A „vállalásaikat” leírják, naponta felidéznek és megújítják. A lelkigyakorlat folyamán (lelki)naplót vezetnek.
- ✿ A házaspárok a lelkigyakorlat szervezőitől – az „Egymásba írt szívek” szentélyéből – hetente szentírási részeket, elmélkedéseket kapnak a napi imádsághoz és hetente egyszer egy szöveget közös feldolgozásra.
- ✿ A házaspárok (online) csoportokat alakíthatnak, akikkel hetente megosztják a tapasztalataikat és megerősítik egymást az elhatározásukban, de a házaspárok magukban is csatlakozhatnak. A jelentkezéskor kérjük, hogy ezt jelezzék.
- ✿ A házaspárok lelkivezetőt vagy mentort kérhetnek fel arra, hogy ebben az időszakban segítse őket. Ez lehet egy másik házaspár a lelkigyakorlaton résztvevők közül is, akinek lehetőleg hetente egyszer beszámolnak.

Ki a kötélárs?

Amint azt a veterán sziklamászók és hegymászók tudják, néhány, leginkább lélegzetelállító látvány csak úgy hozzáférhető, hogy köteleket, hevedereket, horgonyokat és kötélársakat használunk. A sziklamászó vagy hegymászó élete gyakran egy kötélén függ, amely teljes mértékben egy heveder vagy horgony teherbíró erejére támaszkodik, amelyet a mászó a felfele haladás vagy leszállás során állított ki. Szilárd, jól rögzített horgonyok nélkül sokféle mászás nem lenne megvalósítható.

A házastársak egymás természetes kötélársai: egymást kísérik az életben és most a lelki gyakorlat során. Természetes kötélársak vagyunk, de még inkább a szentség erejében természetfeletti módon. A lelki gyakorlatban a kötélárs iránt való elkötelezettségünk magában foglalja a napi közös imát, a közös beszélgetést, szövegek közös feldolgozását, az egyéni elhatározásaink megosztását, a közös elhatározások végzését és ebben egymás segítségét.

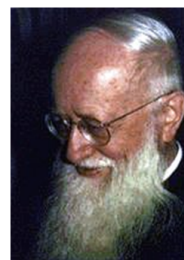
A kötélárs feladata, hogy imádkozzon, bátorítson, intsen, bocsánatot kérjen és megbocsásson. Egymásnak segítünk, ha elbukunk, és vannak helyzetek, amikor csak egymásra számíthatunk. A kötélársal őszinték vagyunk, a megosztásban egymásra találunk, és újra elköteleződünk!



Lelkivezetőink ezen a lelkigyakorlaton:

Lelkivezetőink ezen az úton, akiknek írásai, gondolatai az elmélkedések forrásai:

Josef Kentenich atya (1885-1968) a Schönstatt lelkiiség és nemzetközi apostoli közösség alapítója, palottinus szerzetespap.



Tilman Beller (1938-2012) német származású schönstatti atya, aki 1983-tól 2009-ig járt Magyarországra, és segített a magyar közösség megalapításában. Magyarul is megtanult és a magyar gondolkodásmódot kitűnően elsajátította.



Hazánkban Óbudaváron van a Schönstatt lelkiiség központja és kápolnája. A kápolna neve: Egymásba írt szívek szentélye, innen származik a lelkigyakorlat elnevezése.



Sursum corda!

Jelentkezés:

Névvel, lakcímmel és azt jelezve, hogy házaspári csoportba szeretnétek-e tartozni, a

lelkigyakorlat@schoenstatt.hu címen 2026.febr.14-ig

Szeretettel:

Török Péter és Orsi, Reguly Ágoston és Mary