

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 kötéltársaknak címzett lelkigyakorlatot ajánlunk, amely a Schönstatt lelkiségébe is bevezet. **Az óbudavári „Egymásba írt szívek” szentélyének kegyelmi forrásából 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 *lelki napirend* kialakítása, a személyes eszményük megfogalmazása, a *különleges* elhatározás (*jófeltétel*) és a *részleges lelkiismeretvizsgálat*, amely a lelkigyakorlatot követően is elkísérhet.

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 *házas eszménynek*. Amikor az önnevelés munkájához fogunk, első lépésként megpróbáljuk felismerni, megfogalmazni, mi a mi személyes és/vagy házas eszményünk.

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

Az önnevelés 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.

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

Általában a lelkigyakorlataink alapvető 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, mértéktelen étel-ital fogyasztás, káros szenvedélyek, élenkítő

szerek, egészségtelen szokások, önző és kényelmes napirend, pénzhez és jólléthez való ragaszkodás, információ-hajhászás, hatalomhoz/kontrollhoz való ragaszkodás...

Az önmegtagadó gyakorlatok nem mechanikusan hatnak és nem is így végezzük őket. Magunkra szabjuk, célra/eszményre irányítjuk, így nem öncélú aszketikus gyakorlatok lesznek. Közös és egyéni vállalásaink célja, hogy jobban szeressünk, hogy erősítsük házasságunkat. Beszélgetéseink önismeretre és házastársunk mélyebb megismerésére vezetnek. Egymást támogatva, elfogadva és megerősítve együtt haladunk: kéz a kézben, szív a szívben!

Ez a lelkigyakorlat az életet és a szeretetet szolgálja: emeljük fel a szívünket (*sursum corda*)! A cél az, hogy kialakítsuk vagy megerősítsük a hétköznapiak életszentségének a rendjét és gyakorlatát, amelyben közben egymásba íródnak a szívünk...

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, amennyi szükséges, lélekápolás minden mennyiségben.” (*Kentenich atya*)
- ✿ „Köteltársunk” a házastársunk. Minden nap beszélgetünk egymással.
- ✿ 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 lehetőleg (lelki)naplót vezetnek.
- ✿ minden nap minőségi időt találva és felajánlva beszélgetnek egymással!
- ✿ a lelkigyakorlat szervezőitől – az „Egymásba írt szívek” szentélyéből – hetente szentírási részeket, elmélkedéseket kapnak a napi imádsághoz és hetente egyszer egy hosszabb szöveget közös feldolgozásra.
- ✿ lehetőség van arra, hogy (online) csoportokat alakuljanak, akikkel hetente megosztják a tapasztalataikat és megerősítik egymást az elhatározásukban.
- ✿ javasolt, hogy lelkivezetőt vagy mentort kérjenek fel arra, hogy ebben az időszakban segítse őket, és akinek lehetőleg hetente egyszer röviden beszámolnak a lelkigyakorlat tapasztalatairól. Ez lehet egy másik házaspár a lelkigyakorlaton résztvevők közül is.

KI A KÖTÉLTÁRS?

A hegymászók élete gyakran egy kötél és a kötél másik végén lévő társon múlik. A kötél társak egymásra bízzák magukat és az életüket. A hegy csúcsra vezető utat csak együtt tehetik meg. A kötél társak bíznak egymásban és számítanak egymásra.

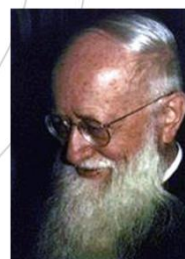
A házastársak egymás természetes kötél társai: egymást kísérik az életben és most a lelkigyakorlat során. Természetes módon is kötél társak vagyunk, de még inkább a szentség erejében: természetfeletti módon.

A lelkigyakorlatban a házastárs 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. Biztonságot és biztatást adunk egymásnak, és elkapjuk egymást, ha kicsúszunk, hogy közösen újrakezdjünk.

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

LELKIVEZETŐINK EZEN A LEKGYAKORLATON:

Josef Kentenich atya (1885-1968) a Schönstatt lelkiség és nemzetközi apostoli közösség alapítója, palottinus szerzetesap



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



Magyarországon Óbudaváron van a Schönstatt lelkiség központja és kápolnája:
az „*Egymásba írt szívek szentélye*”.



„SURSUM CORDA 2026” LELKIGYAKORLAT!

A lelki gyakorlat 2026. február 18-án, hamvazószerdán indul.

Jelentkezés 2026. február 14-ig:

a <https://csaladok.schoenstatt.hu/lelki gyakorlat> oldalon

Kérdés esetén elérhetőségünk: lelki gyakorlat@schoenstatt.hu

Szeretettel:

Török Péter és Orsi, Reguly Ágoston és Mary

2025. december 8.

