

## ÖTLETEK A NAGYBŐJTRE

**1. Engedd, hogy az Eucharisztia megerősítsen!** Gondold át, hogy vasárnapon kívül mikor tudnál hetente még egy nap szentmisén részt venni.

**2. Menj el gyónni!** Jelölj ki a naptáradban egy konkrét időpontot, amikor megkapod Isten gyógyító irgalmát és megbocsátását. Új kegyelmeket nyersz e szentség által, melyek segítenek a hivatásodban.

**3. Olvasd a napi olvasmányokat!** Kezdd a napot a kijelölt szentírási részek elolvasásával, így egyesülve az Anyaszentegyházzal. Az *Evangelium365.hu* oldalon kérheted, hogy mindennap e-mailben / smsben elküldjék a napi evangéliumot.

**5. Írj imaszándékokat a naptáradba!** Szedd össze azon barátaid, családtagjaid és ismerőseid nevét, akikért különösen is szeretnél imádkozni, és minden naphoz írd be valakit. Sokkal könnyebb felajánlani a lemondásaidat, elhatározásaidat és imáidat, ha egy konkrét személyért teszed.

**7. Kapcsold ki az elektronikus eszközöket!** Tegyéél azért, hogy legyenek képernyőmentes időszakok. Szervezd meg, hogy egy időre a családban mindenki letegye a mobiltelefonját és minden más elektronikus eszközt, és töltsétek együtt ezt az időt.

**8. Imádkozz mindennap a házastársaddal!** Csak néhány percre álljatok meg esténként, hogy együtt elmondjatok egy imát. Ez lehet egy tized rózsafüzér vagy spontán ima is, az imaszándékokat pedig felváltva határozzátok meg. Az, hogy negyven napon át együtt imádkoztok, változásokat hozhat a kapcsolatotokban.

**9. Csinálj rendet!** Fordíts egy kis időt arra, hogy rendezett legyen a környezeted. Ha jobb őrzői vagyunk a tulajdonunkban lévő dolgoknak, jobban is értékeljük mindazt, amit kaptunk.

**11. Negyven nap, negyven adomány!** Szedd össze azokat a ruhákat, cipőket, játékokat, dísz tárgyakat és használati eszközöket, amik nektek már nem kellenek, de másnak még hasznosak lehetnek

**15. Eddz Jézussal!** Sétálj az Úrral, fuss az Úrral, súlyozz az Úrral

**16. Hallgass katolikus rádióadót!** Miközben a munkába menet vezetsz, napközben főzől vagy mosogatsz, állítsd a rádiót egy katolikus adóra.

**17. Olvass spirituális témájú könyveket!** Olyan sok gyönyörű, inspiráló katolikus könyv létezik, melyek segíthetnek lelki utadon.

**18. Legyéél jobb barát, és ne pletykálj!** Csak rendkívüli kegyelem segítségével lehet szakítani a pletykálkodás rossz szokásával, és eltökélten kell küzdeni azért, hogy megfegyelmezzük gondolatainkat és nyelvünket.

**20. Jöjj, Szentlélek!** Hívd a Szentlelket egész napon át, bármit is csinálsz. Az életed soha nem lesz ugyanolyan.

**21. Végezz lelkiismeret-vizsgálatot mindennap!** Loyolai Szent Ignác azt tanácsolta, hogy minden este, elalvás előtt vizsgáljuk meg a lelkiismeretünket.

**22. Hagyd abba a kiabálást!** Tudatosan törekedj arra, hogy ne kiabálj a gyerekeiddel. Ez nagyon nehéz dolog, de ha úgy telik el a nagybőjt, hogy egyszer sem buksz el az elhatározásod teljesítésében, túl könnyű dolgot választottál.

**24. Gyakorold az irgalmasság cselekedeteit!** Tölts kevesebb időt a közösségi oldalakon, és többet az irgalmasság cselekedeteinek gyakorlásával. Elfoglalt szülőként is rajtakaphatjuk magunkat, hogy vesztegetjük az időnket, görgetjük a Facebookot, nézegetjük mások életét. Helyette inkább forduljunk valóban mások felé.

**27. Teremts több csendet az életedben!** Tény, hogy mindannyiunknak több csendre van szüksége. Találj időt arra, hogy meghalld az Úr hangját.

**29. Beszélj az Úrral bármikor!** Sok formája van az imádságnak, de néha nehéz időt szakítani rá. A hétköznapiakban, akár ebédszünetben vagy utazás közben is Isten jelenlétébe helyezkedhetünk.

**31. Legyél többet friss levegőn!** Menj ki a szabadba, és élvezd a sétát. Nem csak a friss levegő tesz jót, a séta csökkenti a stresszt is.

**32. Változtasd az autódát kápolnává!** Kapcsold ki a rádiót, élvezd a csendet, mondj el egy imádságot, és adj időt Istennek, hogy szóljon hozzád.

**33. Menj zarándoklatra!** A nagybőjt különösen alkalmas a zarándoklatok számára, melyek növelik hitünket. Szervezz családi kirándulást valamelyik kegyhelyre.

**34. Törekedj helyrehozni a megromlott baráti kapcsolatokat!** Kérj bocsánatot, ha hibáztál, megsértettél valakit. A „*sajnálom*”, „*ne haragudj*” kifejezésnek nagy ereje van. Ugyanakkor ne legyél haragtartó, te is nyújts békejobbot annak, aki megbántott.

**35. Állj meg, mielőtt kritizálnál vagy panaszkodnál!** Próbálj csak bátorító, dicsérő szavakat mondani. Figyeld meg, mi történik, ha egy napig nem fókuszálsz a negatív dolgokra.

**36. Imádkozd a rózsafüzért!** Rengeteg kegyelem forrása lehet, ha naponta elmondod a rózsafüzért.

**37. Nyisd meg az otthonodat!** Mikor volt utoljára, hogy átjöttek hozzátok a barátaid vagy a távolabbi rokonok?

**38. Játssz a gyerekeiddel!** Jelölj ki valamennyi időt, amikor önfeledten együtt vagy a gyerekekkel a nap folyamán. Negyven napon át mindennap olvassatok vagy játsszatok együtt, és figyeld meg, hogyan fejlődik a kapcsolatotok.

**40. Erős vagy, és képes vagy pozitív változásokat elérni.** Végezetül: légy tudatában, hogy változtathatsz az életeden. Kérd ehhez az Úr kegyelmét! „Erő és ékesség a ruhája, ezért vidáman néz a jövő nap elé” (Péld 31,25).