

ADVENT NAPJAI 2024 1. hét



<https://www.youtube.com/watch?v=iZMa6yh3tMU>

https://www.youtube.com/watch?v=_IMVX2eDIfI

<https://www.youtube.com/watch?v=kqUPi9xQt7A>

Ötletek a böjtöléshez

A KÖZÖSSÉGI OLDALAK HASZNÁLATÁBAN VALÓ BÖJTÖLÉS

Adventben mondj le az egyik közösségi oldalról, amit használsz!
Ne tégy ki posztokat, sem kommenteket, ne lájkolj semmit!
Fordítsd ezt az időt élő beszélgetésekre barátokkal, családdoddal, vagy imára!

A PLETYKÁBAN VALÓ BÖJTÖLÉS

Törekedj inkább az építő beszélgetésekre, az igazságra és a nyitottságra, ítéletmentességre!
Mondd el a véleményed közvetlenül az illetőnek, akivel kapcsolat!

A LUSTASÁGGAL KAPCSOLATOS BÖJTÖLÉS

Tégy olyan dolgokat, amiket általában nem kedvelsz, de hasznosak (pl. szobarendezés, takarítás, sport, edzés). Látogass meg valakit, aki szeret téged, de neked nincs nagy kedved hozzá elmenni!

BÖJTÖLJ A SZEMEDDEL!

A tévénézés és a közösségi oldalak látogatásának idejéből fordíts a csendre is időt!
Naponta több alkalommal csukd be a szemed, maradj csendben és imádkozz!

BÖJTÖLJ A BESZÉDEDELL!

Mondj le a panaszkodásról, a pesszimista gondolkodásról és a negatív hozzászólásokról!
Ajándékozz a többieknek egy mosolyt és pozitív gondolatokat!

AZ ÍTÉLKEZÉSBEN VALÓ BÖJTÖLÉS

Próbálj nem ítélni senki felett! Fogadd el a másikat olyannak, amilyen, a gyengeségeivel, hibáival együtt! Csak, ha nem ítélsz meg senkit, akkor tudod magadat is jobban megérteni és elfogadni.

A FOGYASZTÓI TÁRSADALOMBAN VALÓ BÖJTÖLÉS

Mondj le a fölösleges vásárlásról! Csak annyi pénzt költ, amennyi feltétlenül szükséges, a megtakarított pénzt pedig fordítsd karitatív célra!

A LELKED NE BÖJTÖLJÖN!

Nagyon fontos ebben a bűnbánati időszakban is táplálni és az ünnepre készíteni a lelket: imádsággal, a Szentírás olvasásával, jócselekedetekkel, jótékonykodással, szentmisére járással, szentgyónás végzésével!

- Advent első vasárnapja

LK 21,34

„Virraszatok hát, és imádkozzatok szüntelenül...” – Én hogyan várok? Éber vagyok? Imádságomban és tevékenységemben Őrá figyelek?



- adventi hétfő

Iz 2, 1-5

„Feléje tart...”- Merre tart az életem? Tart valahová? Látom az irányokat?



- kedd

Lk 10, 21-24

„Mindent átadott nekem Atyám” – Mit adott nekem az Atya a „tarisznyámba”? Mit jelent számomra ez a szakasz? Lelkesít?



- szerda

Iz 25,6 -10 b

„Az Úr letörli a könnyet minden arcról...” „Örülünk és ujjongunk szabadításának” – Miért sírtam mostanában? Minek örültem? Felismerem az Úr jelenlétét ezekben?



- csütörtök

Iz 26, 1-6

„Nyissátok ki a kapukat!” – Megvan-e bennem a nyitottság Isten jelenlétének jeleire? Mi akadályoz abban, hogy nyitott legyek?



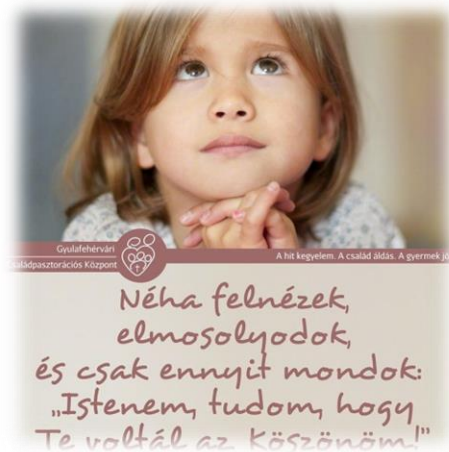
<https://www.youtube.com/watch?v=pwp1CH5R-w4>



- péntek

Mt 9,27

„Könyörülj rajtunk, Dávid fia!” – Mi akadályozza a látásom? Hiszem, hogy Jézus tud segíteni rajtam? Hagyom, hogy megérintsen?



- szombat

Mt 9,35–10,1.6-8

„Megesett rajtuk a szíve” Megesik rajtam a szíve? Megesik-e a szívem az emberek láttán? Megvan bennem Jézus érzékenysége?



- vasárnap

Lk 3,1-6

„Készítsétek az Úr útját!”- Készítem? Mit teszek? Mit tehetnék még?



ADVENTI ÚT

Te emberi utunkat végigjártad,
Éles kövei lábad is sebeztek,
Ismerős neked a gond, félelem, bánat,
És jól tudod, hogy most is hányszor kell még
Rögös úton roskadozva mennünk,
Fáradtságot, fájdalmat viselve...
S most ismét karácsony lesz és a lelkünk
Tiszta fényekre, boldog énekekre
Sóvárog. Hozzád kiált szívünk vágya:
Ajándékozd minékünk békességel!
Vond adventi utunkat ragyogásba!
Hiszünk, így cselekszel, ha kérünk Téged.
S ha a szent éjszakában Betlehem
Kis jászla elé borulunk, kezed
Tedd rá hajszolt szívünkre csendesén,
Hogy minden vihar elcsituljon bennünk,
És boldogan ujjongva énekeljünk:
Karácsony! Földre szállt a szeretet!

TÚRMEZEI ERZSÉBET

Összeállította: Lugosi Margit

(Képek, zenék forrása: Internet)