

Napi imádság gyermekeitekkel közösen (Szabadon formálható)

1. Leülünk egy gyertya köré

Összejövünk a nappaliban, vagy a konyhaasztalnál, vagy ahol imádkozni szeretnénk. Meggyújtunk egy gyertyát, vagy kiteszünk középre egy kis keresztet, ikont, Szentírást. Megvárjuk egymást és elcsöndesedünk.

Az előimádkozó (édesapa vagy édesanya) keresztvetéssel elkezd a közös imádságot: Az Atya, a Fiú és a Szentlélek nevében. – *Ámen.*

2. Ének

Van-e kedvenc vallásos énekük a gyermekeidnek vagy nektek? Énekeljétek el azt, vagy keressetek egy karizmatikus, taizéi vagy más, számotokra kedves templomi éneket.

Kezdje el az, aki a családból a legjobban tud énekelni. Ha nem szerettek énekelni, engedjétek el, és lépjetek a következő részhez.

Énekötletek: Áldott légy, Uram. Jézus életem. Dicsérje minden nemzet. Várj és ne félj. Ne félj, ne aggódj. Bizakodjatok, jó az Úr. Ahol szeretet. Jó az Úrban bizakodni. Ó, halld meg, Uram. Meghívtál, hogy vízre lépjek. Stb.

3. Hálaadás mindazért, ami jó volt a mai nap folyamán

Az előimádkozó megkérdezi a családtagoktól: Mi volt jó, a mai nap folyamán, amiért hálát tudunk most adni? Minek örültünk ma? Mi volt jó ma? Stb.

Körbeme gyünk, hogy mindenki elmondhassa, amit szeretne. (Akár körbe is adhatunk egy kis keresztet, ami jelzi, hogy arra figyelünk, akinél a feszület van.) Minden hálaadás után együtt mondjuk: „Ámen”, vagy „Hálát adunk Neked, Urunk!”

Ha aznap valaki nem szeretne vagy nem tud hangosan imádkozni, akkor csak azt mondja: „Amen”, és továbbadja a szót.

4. Kéréseink, vágyaink megfogalmazása

Az előimádkozó ezek után megkérdezi a családtagoktól: Szeretnétek kérni valamit ma este a Jóistentől? Kiért lenne jó imádkoznunk ma este? Van-e valami vágyunk, amelyet jó lenne kifejeznünk a Jóistennek? Stb.

Hasonlóképpen körbeme gyünk, mint az előbb. Minden kérés után együtt mondjuk: Kérünk téged, hallgass meg minket!

5. Közös befejezés

Közös imádság elmondása. Ez lehet a **Miatyánk**, az **Esti ima** vagy **Szent Ignác imája**. Ilyenkor megfoghatjuk egymás kezét, és így mondjuk el a közös imádságot.

Miatyánk

Mi Atyánk, aki a mennyekben vagy,
szenteltesd meg a te neved;
jöjjön el a te országod;
legyen meg a te akaratod,
amint a mennyben, úgy a földön is.
Mindennapi kenyerünket add meg nekünk ma;
és bocsásd meg vétkeinket,
miképpen mi is megbocsátunk az ellenünk vétkezőknek;
és ne vígy minket kísértésbe,

Esti ima

Én Istenem, Jóistenem,
lecsukódik már a szemem.
De a tiéd nyitva, Atyám,
Amíg alszom, vigyázz reám!

Vigyázz az én szüleimre
és az én testvéreimre,
mikor a nap újra felkel,
köszönthessük egymást reggel.

Segítsd meg jó tanítómat,
sok öröme legyen holnap,

Szent Ignác imája

Fogadd el, Uram,
szabadságomat,
fogadd egészen,
vedd értelmemet, akaratomat
s emlékezésem.

Mindazt, amim van, és ami
vagyok,
Te adtad ingyen:
visszaadok, Uram, visszaadok
egyszerre mindent.

Legyen fölöttünk korlátlanul
rendelkezésed;

de szabadíts meg a gonosztól!
Mert tiéd az ország, a hatalom
és a dicsőség
mindörökké.
Ámen.

és áldd meg, kérlek,
mindazokat,
kik másokért virrasztanak.
Ámen.

csak egyet hagyj meg
ajándékosul:
szeretnem téged.
Csak a szeretet maradjon
enyém
a kegyelemmel,
s minden, de minden
gazdagság enyém,
más semmi nem kell.
Ámen.

Végül **az édesapa áldást mond a családjára** például ezekkel a szavakkal: Az Úr áldjon meg minket, védelmezzon minden rossztól, és vezessen el az örök életre. – Ámen.

Ha szeretnék, akkor **kis keresztet rajzolnak** a gyermekek és egymás homlokára, megölelik őket, jó éjszakát kívánnak egymásnak.

Férfi imádsága feleségével/menyasszonyával/kedvesével (Szabadon formálható)

1. Leülünk egy gyertya köré

Leülünk ott, ahol imádkozni szeretnénk. Meggyújtunk egy gyertyát, vagy kiteszünk középre egy kis keresztet, ikont, Szentírást. Megérkezünk egymáshoz és elcsöndesedünk.

2. Hálaadás mindazért, ami jó volt a mai nap folyamán

Keressetek fejenként három-négy olyan dolgot a mai napból, amiért hálásak vagytok. Olyan nagyobb vagy apróbb helyzetekre, élményekre, eseményekre gondolj, amelyek megmelengették a szíved, aminek örültél, amiért, akikért vagy akiknek hálás vagy. De mindennapi tevékenységekért, ízekért, illatokért is hálát lehet adni, vagy önmagaddal kapcsolatban is érezhetsz hálát: egyéni felismerésedért, személyiségjegyekért, ha jól tudtál reagálni valamire. Stb.

Köszönjétek meg a Jóistennek mindazt, amit felismertetek – saját szavaitokkal vagy szívetek csöndjében.

3. Kéréseink, vágyaink megfogalmazása.

Mi az, amit szeretnétek kérni a Jóistentől? Mire volna szükségetek? Kiért lenne jó imádkoznotok? Van-e valami vágyatok, amelyet olyan jó lenne, ha ki tudnátok fejezni? Fogalmazzátok meg egymás előtt és mondjátok el Istennek ezeket.

Foglaljátok össze kéréseiteket egy közös imával, például mondjátok el együtt egy **Miatyánkot** vagy más, számotokra kedves imádságot.

4. Áldás

Végül kérjétek az Úr áldását, és áldjátok meg egymást például ezekkel a szavakkal: Az Úr áldjon meg minket, védelmezzon minden rossztól, és vezessen el az örök életre. – Ámen.

Ha szeretnétek, akkor **kis keresztet rajzolhattok egymás homlokára**, öleljétek meg egymást és kívánjatok valami jót a másoknak.

Férfi egyéni imádsága Szent Józsefhez önmagáért, családjáért, leendő családjáért (Szabadon formálható)

1. Megérkezem önmagamhoz

Megérkezem önmagamhoz: ránézek testtartásomra, légzésemre. Egy percre érzékelem, hogyan vagyok jelen imádságom kezdetén. Isten jelenlétébe helyezkedem, és felé fordulok mindazzal, ahogyan éppen vagyok.

2. Lássam, ami történik: tisztán, tágasan

Kérjem Istent, hogy az Ő tekintetével nézhessek rá napom eseményeire, külső és belső történéseire, családomra, minden rám bízottra. Ezek után engedem, hogy Isten Lelke felidézze bennem azokat az eseményeket, amelyet szeretné, hogy lássak.

Hol érzékelek a mai napomban örömet, békét, belső erőt? Hol kaptam ma szeretetet? Hol tudtam ma szeretni? Volt-e bennem és körülöttem élet a nap során? Volt-e valami, ami szépségével érintett? Létrejött-e ma igazi találkozás önmagammal, másokkal, Istennel?

A sok élmény közül kiválasztok egyet. Elidőzöm annál a tapasztalatnál, amiben a nap folyamán leginkább érzékelem Isten jelenlétét, közeledését, vagy aminél úgy érzem, Ő szeretné, hogy elidőzzek. Elidőzöm itt, ízlelek, nem sietek tovább.

3. Soraim rendezése

Ha szükséges, kérjek Istentől bánatot és gyógyulást azon események miatt, amelyek önmagamra zártak, amelyek távol tartottak szeretteimtől, embertársaimtól és Tőle.

Nem tartok magamnál semmilyen bűnt, hibát, félelmet, sőt egyetlen negatív érzést sem, hanem kimondom Istennek és így odateszem az Ő kezébe. Kérem az irgalom és a visszatalálás életadó örömét.

4. Előretekintés

Előretekintek a következő napomra, és megkérdezem Istentől: Neked, Uram, mi lenne fontos az előttem lévő órákban? Kivel szeretnéd, hogy időt töltssek, és mit kerüljek? Mire hívsz engem, Istenem, és mire nem? Hol és hogyan szeretnéd, hogy együtt legyünk?

5. Áldás és oltalom kérése

Imádságom végén kérem Isten áldását önmagamra és családomra, és kérem Szent József közbenjárását. Elmondok egy **Miatyánkot** vagy egy **Üdvözlégyet** vagy egy **Szent József-imádságot**, például ezekkel a szavakkal:

Mennyei Atyám! Köszönöm neked az életem,
köszönöm feleségem,
és köszönöm gyermekeimet, akikkel megajándékoztál.
Most Szent József közbenjárására kérek:
Adj nekem is hitet és érzékeny lelket,
hogy megértsem neked szánt üzenetedet.
Kérlek, mutasd meg, mi a szándékom velem,
hogy megfeleljek házastársi és szülői hivatásomnak.
Segíts, hogy el tudjam fogadni és meg tudjam valósítani,
amit rólam elgondoltál akkor is, ha nem értem.
Segítsd meg feleségemet, hogy benne Mária hite és lelkülete éljen.
Segíts úgy szeretnem, ahogy Szent József szerette jegyesét.
Segíts úgy élnem mások iránti türelemmel, figyelemmel,
hogy gyerekeink számára életem példája vonzó legyen a követésre.
Segíts, hogy gyerekeinknek át tudjam adni a hitet:
szavaimból és tetteimből megismerhessék az igazi szeretetet.
Legyek képes munkára, becsületességre, igazmondásra, szerénységre,
rendre, fegyelemre, kötelességteljesítésre nevelni őket.
Legyenek képesek derűs lélekkel elfogadni a szegénységet, testi-lelki megterhelést.

Tudjanak áldozatot hozni, önzetlenül adni és szolgálni,
elviselni, ha nem az ő akaratuk teljesül.
Segítsd gyerekeinket, hogy növekedjenek testi-lelki egészségben,
bölcességben úgy, hogy neked is kedved teljék bennük.
Ragaszkodjanak hozzád, tartsák meg törvényeidet, és szeressék egyházadat.
Mindig, a nehézségek idején is érezzék gondviselő, atyai szeretetedet.
Jóra törekvésükben találjanak segítőtársakra,
és véd meg őket a rossz útra, bűnre csábítóktól.
Értékeljék teremtetésed csodáját. Az életet mindennél többre tartják,
az anyagi javakkal jól gazdálkodjanak.
Mutasd meg nekik leendő házastársukat, akit te választottál nekik.
Támogasd őket, hogy hivatásukra: a házasságra vagy a papi, szerzetesi életre
mint szentségre készüljenek, és addig tiszta életet éljenek.
Vigyázz gyerekeink családjára, hogy köztük is keresztény szellem
uralkodjon, és unokáinkat vallásosan neveljék.
Segíts elfogadni és szeretni gyermekeinket akkor is, ha testileg vagy lelkileg betegek,
és nem az általam helyesnek tartott úton haladnak.
Te légy a vigaszom. Soha ne szűnjek meg értük imádkozni.
Segíts, hogy családfői feladataimat, döntéseimet bölcsen és jól elláthassam.
Tudjak akkor szólni és akkor hallgatni, amikor annak ideje van.
Add, hogy mindig legyen munkám, feladatom, és azt mindig pontosan,
lelkiismeretesen, bölcsen elvégezzem mások szolgálatára.
Mária, József, Loyolai Szent Ignác, kérjétek velem együtt az Atyát.
Áldd meg életünket, áldd meg az előttünk lévő napunkat. Ámen

(Az ima forrása: keresztencyalad-agape.blogspot.com)

Előkészület a vasárnapi online szentmisékre

1. Online szentmise előtt

- **A miseközvetítés idejének kiválasztása.** Döntsétek el, hogy a jövő vasárnap melyik szentmise közvetítésbe fogtok bekapcsolódni. Ha kinéztetek előre, az segít majd, hogy e köré szervezhessétek és megszentelhesseitek a vasárnapot.
- **A templom szent terének otthoni kialakítása.** Válasszatok ki egy jó helyet, ahol oda tudtok ülni a képernyő elé. Nézz rá a helyszínre olyan szemmel, hogy vajon mi segíthetne szent helyé varázsolni azt az adott teret? (Például gyertya, terítő, kereszt, ikon, Mária-kép, virág?) Díszítsd fel úgy, ami kifejezi számodra, hogy ez lesz most a ti templomotok, az a szent hely, ahol találkozni fogtok Istennel és az Egyház nagyobb közösségével.
- **Ünnepi ruhát öltetni.** Milyen ruhát vennél fel, ha Isten valóban jön, oda ül hozzátok?
- **Miseszándék megfogalmazása.** Mielőtt elkezdődik az online szentmise, beszélgetsetek a családban arról, kiért, kikért, milyen szándéokra ajánlanátok fel a mai misét.

2. Szentmise-közvetítés alatt

- **A mise szövege.** A szentmise szövegeit, aznapi olvasmányait, menetét le tudjátok tölteni az ujember.hu/adoremus oldalról. Így kézbe véve, együtt olvasva is követhetitek, amit hallotok majd.
- **Hívek könyörgése.** Ti is megfogalmazhatjátok otthon hangosan azokat a szándékokat, amelyekért ti szeretnétek aznap imádkozni. (Addig akár le is halkíthatjátok a hangot, ameddig ti imádkoztok.)
- **Mozgás.** Nézzétek meg, mennyire segít, ha otthon ti is követitek azokat a mozgásokat (felállunk, leülünk, letérdelünk), amelyeket a szentmisén szoktunk végezni. De ha ülve maradtok végig, az sem baj, csak keressétek, hogy mi fejezi ki számotokra leginkább, hogy az élő Isten érkezésére méltó módon választok.
- **Lelki áldozás.** A szentáldozás ideje alatt valaki a családból felolvashatja hangosan a lelki áldozás egyik imáját.

Jézusom! Hiszem, hogy jelen vagy a legméltóságosabb Oltáriszentségben.
Mindennél jobban szeretlek, és vágyom rá, hogy a lelkembe fogadhassalak.
Mivel most nem tudlak szentségi módon magamhoz venni,
jöjj, legalább lelki módon, a szívembe!
Magamhoz öllelek, mintha már ott lennél, és teljesen egyesítem magam Veled.
Ne engedd, hogy elszakadjak Tőled! Ámen.

Vagy:

Uram, Jézus Krisztus, hiszek Benned, imádlak Téged és szeretlek Téged teljes szívemből.
Bánom minden bűnömet, mert szeretnék magamhoz fogadni a szentáldozásban,
hogy Veled élhessek.

Jöjj hát, ó, Jézus, legalább lélekben költözz a szívembe, és végy lakást benne örökre!
A mi Urunk, Jézus Krisztus Teste őrizzen meg engem az örök életre!
Köszöntelek, ó, Jézus, az én szegény szívemben. Neked adom magam egészen.
Tied akarok lenni életemben és halálom után is. Ámen.

3. Szentmise után

- **Visszatekintés.** A szentmise után (ha olyan a légkör, akkor rögtön ott, vagy esetleg aznap az esti imában) nézzetek vissza a szentmisére: milyen volt számotokra? Kiben mi maradt meg? Mi érintett meg az evangéliumból, prédikációból, imádságokból, abból, ahogyan együtt voltatok?

Teológiai háttér a családgyház és az általános papság témakörében (Olvasmány)

A családon belüli imádságról (Ferenc pápa, *Amoris laetitia*, 317-318)

317. Ha a családnak sikerül Krisztusban összegyűlnie, akkor ő összefogja és megvilágosítja az egész családi életet. A fájdalmakat és problémákat az Úr keresztségével egyesülve élük át, és őt átölelve el tudják viselni a legnehezebb pillanatokot is. A család keserű óráiban olyan egységben vannak az elhagyatott Jézussal, amely el tudja kerülni a szakítást. A családok lépésről lépésre elérik, hogy „életszentségüket a Szentlélek kegyelmével házasesetükön keresztül valósítják meg, részesedve Krisztus keresztségének misztériumában is, amely a nehézségeket és a szenvedéseket szeretetáldozattá alakítja”. Másrészt, az öröm, a pihenés és az ünnep, sőt még a szexualitás pillanatait is úgy élük meg, mint részesedést Krisztus feltámadásának az életteljességéből. A házastársak mindennapos gesztusaikkal megjelenítik „azt az isteni teret, amelyben megtapasztalható a feltámadott Úr misztikus jelenléte”.

318. A családon belüli imádság kiváltságos eszköz arra, hogy kifejezze és megerősítse ezt a húsvéti hitet. Tudjanak találni mindennap néhány percet, hogy együtt álljanak az élő Úr előtt, mondják el neki a gondolataikat, imádkozzanak a családi szükségletekért, imádkozva valakiért, aki épp akkor nehéz helyzetben van, kérjék a segítséget, hogy képesek legyenek szeretni, adjanak hálát az életért és a jó dolgokért, kérjék a Szűzanyát, hogy anyai palástjával óvja őket. Egyszerű szavakkal kifejezve: ez az imádságos alkalom nagyon jót tesz a családnak. A népi jámborság különféle megnyilvánulásai sok család számára a lelkiesség kincstárát jelentik. Az imádság közösen járt útja a szentmisén való közös részvételben éri a csúcspontját, főként vasárnaponként, a pihenés napján. Jézus kopogtat a család ajtaján, hogy megossa vele az eucharisztikus vacsorát (vö. Jel 3,20). Ekkor ugyanis a házastársak mindig megpecsételhetik a húsvéti szövetséget, amely egyesítette őket, és tükrözik azt a szövetséget, amelyet Isten az emberiséggel pecsételt meg a kereszten. Az Eucharisztia az újszövetség szentsége, amelyben aktualizálódik Krisztus megváltó műve (vö. Lk 22,20). Így megmutatkoznak azok a mély kötelékek, amelyek összekapcsolják a házasság életét és az Eucharisziát. Az eucharisztikus táplálék erő és ösztönzés ahhoz, hogy a házassági szövetséget minden nap úgy éljék meg, mint „család-egyházat”.

A családot egy kis egyház, aminek te a papja vagy

„A keresztény család – belsőleg azonosan az Egyházzal, a szentség kötelékének erejében, mely *ecclesiolává, családgyházzá vagy kis egyházzá* avatja – arra hivatott, »hogy a világ számára az egység jele legyen, és olyan módon gyakorolja prófétai szerepét, hogy tanúskodik Isten Országá és Krisztus békéje mellett, aki felé az egész világ úton van. A házastársi szeretet, mely magának Krisztusnak a szentségben felajánlott szeretetéből források, a keresztény párokat újfajta, az evangélium és a húsvéti misztérium által inspirált közösségiség tanúivá avatja.«” (II. János Pál Pápa, *Az Egyház társadalmi tanításának kompendiuma*, 220)

„A családban kiemelkedő módon gyakorolják a családapa, a családanya, a gyermekek és valamennyi családtag keresztváti papságát »a szentségek vételében, az imádságban, a hálaadásban, a szent élet tanúságtételében, az önmegtágadásban és a tevékeny szeretetben«. A családi otthon tehát a keresztény élet első iskolája és »az érlelődő emberiség iskolája«. Itt tanulja meg az ember a kitartó munkát, ismeri meg a munka örömeit, a testvéri szeretetet, a nagylelkű, ismételt megbocsátást, és mindenekelőtt Isten szolgálatát az imádságban és az élet elajándékozásában.” (A Katolikus Egyház Katekizmusa, 1657)

Mint a családod papja, merj kezdeményezni és összehívni családod tagjait, hogy közösen imádkozzatok. (Nem kell nagy dologra gondolni. Elég egy közös hálaadás a napért, majd egy Miatyánk elmondása.)

„A családi imádságnak sajátos tulajdonságai vannak: olyan *közösségi* imádság, amelyet a férj és a feleség, a szülők és a gyermekek közösen mondanak. Ugyanakkor ez az imádságos közösség gyümölcse és követelménye annak a közösségnek, amelyet a keresztség és a házasság szentsége táplál. A keresztény család tagjaira egész különlegesen érvényesek azok a szavak, amelyekkel az Úr Jézus a jelenlétét ígéri: »Ismét mondom nektek: Ha ketten közületek egyetértenek a földön minden dologban, amit csak kérnek, meglesz nekik az én Atyámtól, aki a mennyekben van. Ahol ugyanis ketten vagy hárman összegyűltek az én nevemben, ott vagyok közöttük.«” (Familiaris Consortio, II. János Pál pápa apostoli buzdítása, 59.)

„Nagyon jelentős, hogy éppen *az imádságban és az imádság által fedezi föl az ember a legegyszerűbben és a legmélyebben a maga sajátos személyiségét*: az emberi »én« az imádságban fogja föl a legkönnyebben személy voltának mélységét. *Ez a családra nézve is érvényes*, mely nemcsak a társadalom alapvető »sejtje«, hanem egész különleges személyiséggel is rendelkezik. Ez a maga első és alapvető megnyilvánulását és megerősítését akkor nyeri, amikor a családtagok a Miatyánk közös imádságában találkoznak. Az imádság megerősíti a család lelki összetartozását azáltal, hogy részesíti »Isten erősségében«. (Levél a családokhoz, II. János Pál pápa, 1994-ben, a Család Évében, 4.pont)

„Ez *az a papi feladat*, amelyet a keresztény család gyakorolhat és kell is gyakorolnia a családi és házastársi élet mindennapos dolgaiban, szoros összeköttetésben az egyetemes Egyházal. Így a keresztény család *arra hivatott, hogy megszentelődjék és megszentelje az egyházi közösséget és a világot is.*” (Familiaris Consortio, II. János Pál pápa apostoli buzdítása, 55.)

Bátran kövesd Szent József példáját és kérd az ő közbenjárását önmagadért és rád bízott családodért.

„A II. Vatikáni Zsinat tovább fokozta bennünk a fogékonyságot Isten »nagy tettei« iránt. Nevezetesen *az üdvösség azon terve iránt*, amelynek József kimagasló szolgálja volt. Amikor tehát annak oltalmába ajánljuk magunkat, akire maga Isten bízta rá »legdrágább és legnagyobb kincsei védelmét«, *akkor egyben azt is meg akarjuk tőle tanulni, hogyan szolgáljuk »az üdvösség tervét*«. Legyen Szent József mindannyiunk számára *Krisztus üdvözítői küldetése* szolgálatában az egyedülálló tanítómester. Olyan szolgálat ez, amely az egész Egyház és minden egyes tagjának ügye: a házastársaké és szülőké, azoké, akik kétkezi munkájukból vagy bármilyen másféle munkából élnek, és azoké is, akik a szemlélődő életre vagy az apostolságra kaptak meghívást. (II. János Pál pápa, Redemptoris custos, apostoli buzdítás Szent József személyéről, 32.)