

Szent Mihály böjt

45 napos lelkigyakorlat Nagyboldogasszony napjától Szent Mihály napig (augusztus 15 - szeptember 29)



Lelki harc dúl körülöttünk. Bár ez többnyire rejtve marad szemünk elől, Isten feltárta számunkra ennek belső működését a Jelenések könyvében. Noha ennek a könyvnek a titokzatos képei könnyen összezavarhatnak minket, a Jánosnak adott kijelentés célja az volt, hogy bátorítást adjon az első keresztényeknek. Amint a Római Birodalom – amelyet Babilonnak nevez – megpróbálta kiirtani az Egyházat, Isten megmutatta, hogy meg fogja igazolni szentjeit, és legyőzi ellenségeiket. A nemzetek fellázadnak, a sárkány és a vadállatok által inspirálva, a bukott angyalok lázadását a földre hozva. Egyetlen dolog győzi le őket: a Bárány vére.

A Szent Mihály böjt megnyitja előttünk ezt a látomást, segítve bennünket abban, hogy fegyvert ragadjunk ebben a nagy küzdelemben. Ez a negyven napos ima és bűnbánat Szent Ferenc példáját követi, aki Szent Mihály főangyal ünnepére készülve csatlakozott az angyalok mennyei dicséretéhez. Angyalok vesznek körül minket: a jó angyalok segítséget nyújtanak a harcban, míg a bukott angyalok arra csábítanak, hogy csatlakozzunk lázadásukhoz. Isten lelki erőt adott nekünk, hogy legyőzzük démoni ellenségeinket, és törekedni fogunk arra, hogy leleplezzük mesterkedéseiket, és felvértessük magunkat ellenük. Szent Mihály böjtje felkészít minket a harcra az ima, az aszkézis és a testvéri közösség lelki fegyvereinek felvételével.

Olvasd el a napi olvasmányt és elmélkedést

Lelki vezetőink, elkísérnek minket ezen a Szent Mihály böjten, miközben elmélkedünk helyünkéről Isten teremtésében, és olvassuk Szent Pál galatákhoz írt levelét.

30 perc csendes ima

A csendben töltött idő az Úrral új lelki utak megnyílását hozza el. A mai világot zaklatottság és figyelemelterelés uralja. Szánj minden nap 30 percet arra, hogy csak csendben légy. Nyisd meg szíved az Úr inspirációja elő

Imádkozd el a Niceai Hitvallást

A Niceai Hitvallás hitünk szimbóluma, amely tanítja Isten teremtésének rendjét és felépítését, valamint az üdvösségre vonatkozó tervét.

Aludj minden éjjel legalább 8 órát

A Szent Mihály böjt idején lelkileg felfegyverkezünk és Krisztus bűn feletti győzelme által gyógyulást keresünk. A kegyelem a természetre épít – éppen ezért elengedhetetlen lesz az út során a kiadós, pihentető éjszakai alvás.

Ébredj minden nap ugyanabban az időben

A következetes napi ébredés (hétvégén is) az egyik leghatékonyabb módszer a megfelelő mennyiségű alvás biztosítására.

Ne nyomd meg a szundigombot

Szent Josemaría Escrivá „hősi percnak” nevezte a szundizás nélküli felkelést: „Ez az az időpont, amikor fel kell kelned. Habozás nélkül: egy természetfölötti elhatározás, és... kelés! A hősi perc egy olyan önmegtagadás, amely erősíti az akaratodat, és nem árt a testednek. Ha Isten segítségével legyőzöd önmagad, máris jól indul a napod.”

Nincs közösségi média / hírfogyasztás

Ne engedd, hogy a napi hírek elvonják figyelmedet a Krisztusban való szabadság és gyógyulás felé vezető úttól. Összpontosíts arra, ami a leglényegesebb.

Tarts kapcsolatot a „Kötéltársaddal”

Ahogy formálódik a testvériséged, társulj össze egy másik taggal napi kapcsolattartásra. Oszd meg a nap örömeit és nehézségeit, és kérjetek egymásért imát. Ez lehet egy rövid üzenet, hívás vagy frissítés az Exodus 90 alkalmazásban.

Böjt szerdán és pénteken

A Szent Mihály böjt idején különösen szerda és péntek napján ajánljuk fel böjtünket, Júdas árulására és Krisztus keresztáldozatára emlékezve. Ezeken a napokon csak egy főétkezést és két kisebb étkezést fogyassz (amelyek összességében kevesebb ételt jelentenek, mint egy normál étkezés).

Hideg zuhany szerdán és pénteken

Ezekén a napokon végy hideg zuhanyt, megtartva szokásos zuhanyzási idődet. E gyakorlat nehézsége erősíti azt a fegyelmet, amelyet építünk, miközben önmagunkat Istennek ajánljuk. Tedd ezt szeretetből, és ajánld fel valaki más szándékára.

Virrassz péntekenként hajnalban 2 és 3 óra között

Törd meg az alvásod péntek hajnalban egy óras virrasztással az Úrral. Az éjszakai virrasztás ősi gyakorlata hatalmas fegyver lesz lelki harcunkban ezen a nyári böjten. Az órát zárd le Szent Mihály imájának elimádkozásával.

Heti testvéri találkozó

Hetente egyszer gyűljön össze a testvériséged imára és a közös út megosztására. Légy hűséges a testvéreidnek tett ígéretedhez, és tedd meg a részed azért, hogy közösségetek valódi, elkötelezett testvériség legyen.

Ünnepeld az Úr napját

Minden vasárnap „kis húsvét”, amelyet örömteli ünnepléssel és pihenéssel kell megtartanunk. Hányan szenvedünk vasárnapi lehangoltságtól anélkül, hogy észrevennénk? Alakítsd át a vasárnapodat imára, családra és barátokra. Lazíts egy fegyvelmen ezen a napon az Úr feltámadásának tiszteletére.