ADVENT NAPJAIRA 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, családoddal, vagy imára!

A PLETYKÁBAN VALÓ BÖJTÖLÉS

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

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 BESZÉDEDDEL!

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 ítélkezni 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 költs, 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 lelkedet: imádsággal, a Szentírás olvasásával, jócselekedetekkel, jótékonykodással, szentmisére járással, szentgyónás végzésével!

- Advent első vasárnapja
  LK 21,34
  „Virrasszatok hát, és imádkozzatok szüntelenül…" – Én hogyan várakozom? 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…” „Örüljünk és ujjongjunk szabadításának” – Miért sírtam mostanában? Minek örültem? Felismerem az Úr jenlétét ezekben?



- csütörtök
  Iz 26, 1-6
  „Nyissátok ki a kapukat!” – Megvan-e bennem a nyitottság Isten jelenlétének jeleire? Mi akadályoz abban, hogy nyitott legyek?

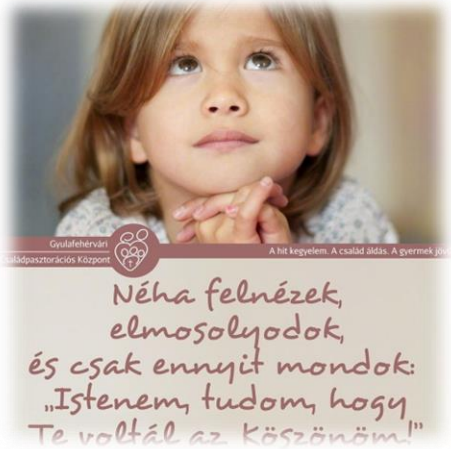


🕯

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?





Összeállította: Lugosi Margit

(Képek, zenék forrása: Internet)