

## A Ninive90 Kihívás

A Kihívás február 13-án kezdődik, a befejező felajánló nap május 13-ára, a Fatimai Szűzanya jelenései kezdetének 100. évfordulójára esik.

### Ninive 90 – tíz összetevő

1. Ez alatt a 90 nap alatt határozd el, hogy lemondasz olyan bűnökről, amelyekkel gyakran küzdesz (pl. tisztátalanság, falánkság, alkohol, stb.)
2. Hordod a barna skapulárét (vagy érmet) –vezeklőruha gyanánt
3. Napi szentmise (ez ajánlás, mivel sokan nem tudják vállalni)
4. Gyónás (legalább havonta egyszer... illetve súlyos bűnt esetén rögtön)
5. Támogató csoport: hozz létre, vagy csatlakozz egy 3-8 főből álló 'Ninive alakulathoz'. Találkozzatok hetente 1-3 alkalommal (személyesen vagy online). Fogj össze egy olyan barátoddal, aki számon kéri rajtad, amit vállaltatok. Találkozzatok naponta vagy legalább hetente háromszor.
6. Napi ima
  - o Reggeli felajánlás
  - o Úrangyala (reggel 6-kor, délben, este 6)
  - o Rózsafüzér
  - o Szent óra (vagy legalább 20 perc asz Oltáriszentség előtt)
  - o Esti ima
7. 90 napon át vállaljuk:
  - o rendszeres intenzív testedzés (sokak számára lehet, hogy ez jelenti a legnagyobb majd kihívást)
  - o legalább 7 óra alvás
  - o nem iszunk alkoholt
  - o nem eszünk desszertet vagy édességet
  - o étkezések között nem eszünk
  - o nem iszunk üdítőitalt
  - o nem nézünk TV-t vagy filmeket (kivéve a híreket)
  - o csak olyan zenét hallgatunk, amely felemeli a lelket Istenhez
  - o nem nézünk sportközvetítést (heti egy megengedett)
  - o az internetezés korlátozása (csupán a feltétlenül szükséges személyes célokra és lelki feltöltődésre – pl. szükség lehet rá a Ninive90 Kihíváshoz is)
8. 54 napos rózsafüzér novéna<sup>1</sup> (alapkiképzés az életszentségre) – február 13-tól április 7-ig
9. 33 napos felajánló lelkigyakorlat – április 10-től (Nagyhétfő) május 12-ig
10. Felajánlás a Szűzanyának – 2017. május 13-án, a fatimai jelenések 100. évfordulóján

**54 napos rózsafüzér novéna imaszándéka:** személyes megszentelődésért és a katolikus egyházért

**Vasárnapok és ünnepnapok:** lazíthatunk a kihívás fegyelmén, de ne hagyjunk fel vele teljesen (plusz egy óra alvás, tejszín a kávéba, desszert, sör, stb.)

**Böjt:** szerdán és pénteken (csak víz/gyümölcslé és kenyér, ha orvosilag megengedett; ellenkező esetben a szigorú böjti napok szokásos helyettesítő önmehtagadásai (ld. Nagyböjt péntekei).

---

<sup>1</sup> Ez egy 6 kilencedből álló nagy 'kilenced' – első három kilenced egy szándékért, a második három hálaadásból, akár meghallgatta Isten a kérésed, akár nem teljesült (még). A kilencedek során napi egy-egy rózsafüzért imádkozunk, mindig a soron következő 5 titokkal (örvendetes, fájdalmas, dicsőséges).