

RULE OF LIFE

A SECRET OF THE SAINTS

EBOOK



ALBERTVS DVRRER
NORICVS FACIE
BAT ANNO A VIR
GINIS PARTV
1511

AZ ÉLET SZABÁLYAI

A SZENTEK TITKA

Azért szeretjük, mert Ő előbb szeretett minket (1Jn 4,19)

Isten örökké azt akarja, hogy teljesen betöltsön téged az Ő életével és szeretetével, az egyetlen ajándékkal, amely képes kielégíteni az emberi lélek legmélyebb mélységeit.

Miután talákoztunk Isten e szeretetével, arra indít bennünket, hogy egész életünket rá irányítsuk; hogy dicsérjük, szeressük és szolgáljuk őt teljes szívünkben. Ez képessé tesz bennünket arra, hogy itt és most a legteljesebben éljük ezt az életet, miközben az eljövendő életben az örökké vele való egyesülésre törekszünk. Hogy egy napon szentté legyünk a mennyben.

Sok szent, akire felnézünk, pap és vallásos volt. Ez nem jelenti azt, hogy papnak vagy vallásosnak kell lenned ahhoz, hogy szent legyél, de az életszabály szerint való élet az, amit a vallásosok és papok az évszázadok során tettek. Az életszabályukhoz tartozott egy őket körülvevő közösség is, amely számon kérte őket a szabályokat. Ez segített nekik növekedni a szeretetben és az Istennel való egységben.

Az Isten iránti szeretetben való növekedés nagyon bonyolultnak tűnhet, miközben ebben a világban küzdünk. Haladunk, hogy feldolgozzuk a félelmeket, a felelősséget, a sebeket, a büszkeséget és a bűn szegényét. Egy életszabály segíthet leegyszerűsíteni, hogy elinduljunk a változás és a növekedés útján, és megtarthat bennünket az útkeresés során.

AZ ÉLET SZABÁLYAI

Az önfejűség mindig olyan dolgok felé vonz, amelyek elterelik a figyelmünket. Az ellenség megpróbálja elterelni a figyelmünket, a testünkre vagy a világra irányítani. Sok jó dolog van életünk perifériáján, ami azt mondja, hogy „figyelj rám, menj ide, oda” stb.

Akik elmélyülni vágnak belső életükben, akik a szentek útjára lépnek, azoknak sokkal biztosabb a fókuszuk és sokkal tisztábbak.

Egy életszabály nemcsak abban segít, hogy lelkedet Isten felé fordítsd, szívedet és elmédet minden nap Isten felé irányítsd, hanem abban is, hogy úgy maradj éber, ahogy másképp nem. Segít, hogy el tudj számolni azzal, amit vállaltál.

MI AZ ÉLETSZABÁLY?

Az életszabály tudatos életmód az istenkapcsolatunkban, amely tudatos elköteleződést jelent olyan dolgokra, melyeket minden nap megteszel az Úr és a gondjaidra bízott emberek szeretete érdekében. Ez a terved, hogy szeresd Istent és felebarátodat.

MIÉRT FONTOS ÉLETSZABÁLYT ALKOTNI?

Az életszabály struktúrát ad az istenszeretet iránti vágnak, és a konkrét lelki elköteleződésre fogsz összpontosítani az istenkapcsolat folyamatos növekedése és elmélyülése során. Ez szolgálja a közted és Isten közötti kapcsolatot.

AZ ÉLET SZABÁLYAI

Egy életszabály megalkotása és e szerinti élet bőségesen gyümölcsöző gyakorlati mód a nagyobb szeretet felé.

Ha mélyebbre akarsz jutni a szeretetben, az életszabály elvezet az Istennel való bensőségesebb kapcsolat felé vezető szent úton, és segít az Istennel való napi lelki elköteleződésben a helyes úton maradni.

Gondolj bele: valószínűleg vannak olyan dolgok, melyek mellett már elköteleződted minden nap. Például valószínűleg minden reggel fogat mosol. Talán szeretsz meginni egy csésze kávé, mielőtt elkezded a napodat.

Már vannak olyan szabályok, amelyek szerint élsz. Hogyan tudod beépíteni az isten és felebarát iránti szeretetet a mindennapi kötelezettségeidbe? Az életszabály olyan vállalásokat tartalmaz, melyek segítenek növekedni az erényben és az Isten iránti szeretetben.

Az alábbiakban tanácsot adunk a személyre szabott életszabály összeállításához. Kinyomtathatod és elviheted a szentségimádságra, vagy az otthoni imahelyedre. Kérd a Szentlelket, hogy vezessen a saját terved megírásában.

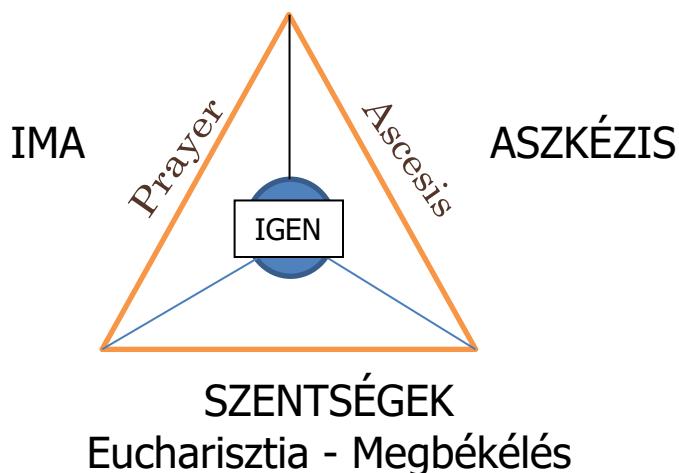
Ha már megalkottad az életszabályodat, az elszámoltathatóság kulcsfontosságú lesz. A közösség is fontos, hogy segítsen megélni a szeretetterved. Bátorítunk, hogy a lelki vezetőddel együtt dolgozz az Életszabályod megalkotásán és megélésén.

AZ ÉLET SZABÁLYAI

- Ha nincs lelki vezetőd, imádkozz az Úrhoz, hogy küldjön egyet. Elérheted a [Tíz lépés a lelki vezető kereséséhez](#) című ingyenes forrásunkat, amely jó kiindulópont lehet.
- Megoszthatod az életszabályod egy megbízható lelki baráttal vagy a házastársaddal is.
- Ha még nincs olyan közösséged, amely elkötelezett az imádság és az életszabályok iránt, nézz szét az *Apostoli Viae* (apostoliviae.org) honlapon.

MELYEK AZOK A VÁLLALÁSOK, MELYEKNEK AZ ÉLETSZABÁLYODBAN SZEREPELNIÜK KELL?

A felemelkedés paradigmája



1. IGEN!

Minden egyes nap újra igent kell mondanunk az Úrnak. És ha erre már az első pillanattól kezdve emlékszünk, akkor jól fogjuk kezdeni a napot, amikor felébredünk!

AZ ÉLET SZABÁLYAI

Boldogasszony Anyánk életének minden pillanatában igent mondott Istennek, még a szenvedés és bizonytalanság közepette is, amit átélt. Ha folyamatosan igent mondunk Istennek, akkor Máriához hasonlóan mi is folyamatosan egyesülünk vele az engedelmes szeretetben.

2. Napi ima

Közelebb kerülünk Istenhez a mindennapos ima iránti elköteleződés által. Ha még nem szoktad meg, hogy naponta időt töltesz Istennel imában, akkor az első jelentős lépés számodra, ha ezt leírod az Életszabályodba, és elkötelezed magad, hogy naponta gyakorold.

3. Szentmiseáldozat (legalább minden vasárnap)

Az Egyház szentségi életében (Eucharisztia és szentgyónás) való részvételed táplálja az imádat, és az ima megfelelően felkészít és elhelyez a szentségek kegyelmeinek befogadására. Az ima gyönyörűen kiegészíti és elmélyíti a szentségekben kapott kegyelmeket.

Mivel az Eucharisztia a keresztény élet forrása és csúcspontja (KEK 1324-1327), döntő fontosságú, hogy életszabályodban legalább minden vasárnap szerepeljen a mise. Ahogy mélyül a kapcsolatunk azokkal, akiket szeretünk, úgy vágyunk arra, hogy többet legyünk velük, több időt töltsünk együtt. Ez a természetes fejlődés az Istennel való kapcsolatunkban is. Ezért a szentségimádás vagy a szentmisén való részvétel a hét folyamán szintén nagyszerű dolog, amit be kell iktatnod az Életszabályodba.

4. Rendszeres gyónás

Ahogy növekszik az Istennel való kapcsolatunk, úgy növekszik bűnösségünk tudata is.

Ezért a gyakori gyónás életszabályunk szempontjából is fontos. Javasoljuk, hogy legalább havonta egyszer tedd meg.

5. Aszkézis

Az aszketikus fegyelem az önfeláldozó szeretet céltudatos cselekedete, amelyet Istennek ajánlunk fel az iránta és mások iránt érzett szeretetből. Ez lehet olyan egyszerű, mint segíteni a szomszédnak havat lapátolni a kocsfelhajtóján, a bűntöt választani egy bizonyos szándék miatt, vagy nem enni desszertet egy étkezés után, hogy több belső teret teremtsünk Istennek, hogy bennünk lakhasson.

Ha az önfeláldozó szeretet szándékos kifejezései nem képezik rendszeres részét az életünknek, könnyen az önző természetünk érvényesül és engedünk a minket körülvevő világ örömeinek. Ez nem enged olyan teret lelki étvágyunknak, amire szüksége van, és nehezen fogjuk megtapasztalni a Krisztusban való igazi élet szabadságát. A szeretet által motiválva naponta le kell mondanunk önmagunkról Istenért és a felebarátért, hogy előre haladjunk az Istennel való bensőséges egyesülés felé vezető úton.

6. Lelkiismeret-vizsgálat ima (egzámen)

Az egzámen segít tudatosítani, hogy mi történik a lelki életedben. Hogyan imádkozzuk az egzáment?

A nap végén, mielőtt lefeküdnél aludni, végezz egy általános vizsgálatot az egész napodról - vagyis arról, hogy összességében hogyan teljesítetted az Istennel való járást.

Ismerj fel bizonyos eseteket aznap, amikor az erényt gyakoroltad. Emlékezz vissza bizonyos esetekre is, amikor vétkeztél.

Az egzámen segít növekedni az önismeretben azáltal, hogy felismerjük és elismerjük az aznap elkövetett bűneinket. Ha bocsánatos bűnünk van, a buzgó bűnbánati ima eltörli azt. Ha halálos, imádkozz bűnbánati imát, és vedd a bűnbánat szentségét, amilyen hamar csak lehetséges. (Van egy könyv „Egzámen Ima” címmel, melyet P. Timothy Gallagher írt, és amely segíthet a napi ima gyakorlatának kialakításában és elmélyítésében. Csak angol nyelven)

Az egzámen nem arra való, hogy elmarasztaljon a bűneidért és hibáidért - arra való, hogy megnyissa a szívedet arra, hogy Isten kegyelme hol munkálkodik benned minden nap, és segítsen neked szeretetet kapni ott, ahol elmaradtál, miközben felismered, hogy minden siker az Ő kegyelmének és dicsőségének köszönhető.

Ez egy jó alkalom arra is, hogy visszatekintsünk az Életszabályunkban szereplő kötelezettségvállalásokra, és észrevegyünk mindenféle mintát. Például észreveszed, hogy folyton elmulasztod a napi imát. Miért? Milyen változtatást tudnál tenni, hogy teljesítsd ezt a kötelezettségedet?

7. Rózsafüzér

Szűzanyánknak megvan a módja, hogy mélyebben bevonjon bennünket Fia, Jézus misztériumába. Ahogy imádkozzuk a rózsafüzért, Krisztus kincseit megosztják velünk, melyek Mária szívében vannak. Belekerülünk az ő saját imájába, az ő saját szemlélődésébe Fiáról. Mint lelki Édesanyánk, ő kezdeményezi bennünk elménk és szívünk mélyebb összehangolását szeretett Megváltónkéval.

8. Horarium

A napirend minden nap meghatározza azokat az időpontokat, amikor a Szeretet szabályának legfontosabb dolgait fogod végezni. Például nagyon hasznos, ha minden nap ugyanabban az időben ébredsz, és naponta ugyanabban az időpontban fekszel le. Azt is felírhatod, hogy mikor fogsz naponta imádkozni, mikor imádkozod az Angelust [az Úr angyala], vagy más lelki kötelezettségeket teszel. Ha van egy konkrét időpont, amikor tervezed, hogy a lelki kötelezettségeidet elvégzed, az segít abban, hogy a helyes úton maradj, és egységet teremtsen a családi életed, a munkád és a lelki életed között.

MI VAN AKKOR, HA ÉLETÁLLAPOTOM MEGAKADÁLYOZZA, HOGY AZ ÉLETSZABÁLYOMAT BETELJESÍTSEM?

Javasoljuk, hogy az életedet az életszabály köré tervezd. Ha házas vagy, ülj le a házastársaddal, és dolgozzátok ki az imaidő beosztást úgy, hogy mindketten biztosak lehessetek abban, hogy lesz időtök az Úrral és egymással.

Ne feledjétek azt sem, hogy az Úr soha nem fog olyasmit kérni tőlünk, ami ellentétes a férj, feleség, szülő stb. élethelyzetünkkel.

EGYÉB ÖTLETEK AZ ÉLETED SZABÁLYAIRA

Az erkölcsös élet lényege, hogy szeressük Istent és szeressük felebarátunkat (Mk 12,30-31). Ez segíthet átgondolni, hogy milyen más dolgokat lenne még hasznos felvenni az életszabályba.

Szerető Isten:

- A szeretet aktusa ébredéskor
- Lectio Divina – olvasd el és elmélkedj az aznapi szentmise olvasmányain
- A szentórák liturgiája
- Napi szentmise
- Spirituális olvasmány - egy meghatározott idő (napi 15 perc) vagy egy könyvből való olvasás (egy fejezet egy szent életéből).
- Gyakori szentségimádás
- A kegyelem kérése, hogy mindenben Istent lássuk
- Az isteni akarat segítségül hívása

A szokások legyőzése

- A hősies perc - felkelni, amint megszólal az ébresztő, ahogyan azt Szent Josemaria Escriva tette
- Minden nap korán kelni és imádkozni
- Rendszeres gyónás
- Böjt és más vezeklések
- Egy bizonyos időpontban lefeküdni, hogy könnyebb legyen korán felkelni az imádkozáshoz, és hogy a napközbeni ingerlékenységet korlátozzuk az álomosság következtében.

Konkrét imák:

- Napi rózsafüzér
- Az [Úrangyala/ Mennyek Királynője](#)
- Az [alázatosság litániája](#)
- [Isteni Irgalmasság rózsafüzére](#), 15 órakor
- Rózsafüzér a hónap témájához - pl. június: [Szentséges szív](#), május: [Mária szeplőtelen szíve](#), július: Jézus [drága vére](#) stb.
- Imádság és bűnbánat kilenced
- [Lelki áldozás](#)
- Jóvátétel [liturgikus visszaélésekért](#)
- A [bizalom kilencede](#)
- Az [önátadás imája](#)
- Kilenced az évszaknak vagy az igénynek megfelelően
- [Auxilium Christianorum](#) imák
- [Krisztus Lelke](#)
- [Hétfájdalmas rózsafüzér](#)
- [Szent Brigitta](#) imák

A problémás helyek kezelése:

- Testmozgás -- szeretem és vigyázom testemet, amit Isten adott nekem
- Engedélyezem magamnak a pihenést és értékelem a jó kikapcsolódást
- Korlátozom az okostelefon használatát--elszakadás.
- Válasz szeretettel: szeretettel és vidámsággal reagálok-e mindenkinek?
- Istenbe vetett bizalom: kimutattam-e ma bizalmat és hitet Isten iránt, és nem aggódtam-e?
- A ma keletkezett rendetlenséget helyre raktam-e? (az öngondoskodással vagy önbecsüléssel kapcsolatos ötödik parancsolat)
- Heti erénygyakorlat: minden héten válassz ki egy erényt, és dolgozz ezen egy meghatározott módon.
- Türelmes, szeretetteljes, kedves vagyok? A házastársammal? A gyerekekkel? Másokkal?
- Hívd a Szentlelket, mielőtt kinyitod a szádat, hogy beszélj... hogy egyél....
- Gyakorold a teljes szívvel való odafigyelést.
- Elmélkedd és gyakorold Mária tíz erényét.
- A problémás helyek elkerülése - TV, dohányzás, pletyka, közösségi média, vásárlás.
- Napi mérlegelés/kalóriaszámlálás - a falánkság leküzdésére

Szeretem a szomszédomat:

- Kedves szavak és bók a házastársnak
- Ha közösségben élek, bátorítom a körülöttem élőket.
- A család hite - meghívom családtagjaimat imádkozni, megpróbálok beszélgetni a keresztény életről stb.
- Kérdezd meg önmagadtól, hogy gondolatban, szóban vagy tettben úgy bántál-e (írd be a személy nevét, akivel kűzdesz), mint aki a Király leánya/fia?
- Válaszolj szeretettel mindenre

Most arra kérünk, hogy imádkozz és gondolkodj el az alábbi tippek segítségével, hogy megalkosd az életszabályodat.

Hívd a Szentlelket, hogy legyen veled. Jöjj, Szentlélek! Hallgasd és figyeld.

Van olyan mondat, ami megmozgatja a szívedet?

Vannak olyan területek, melyekre elhívást kaptál, hogy fókuszálj vagy fejleszd?

Ezeket jegyezd fel a füzet végén található feladatlagra.

Ezután töltsd ki a munkalapot. Arra szolgál, hogy az Úr segítségével adaptáld és megalkosd a számodra legjobban működő életszabályt.

Kérjük, nézd át ezt egy lelki vezetővel, gyóntatóval vagy mentorral, hogy segítsen neked megkülönböztetni, hogyan tervezed szeretni az Urat.

Életszabály munkalap összefoglaló:

Az életszabályom megalkotása

Gondolkodj és elmélkedj:

- Mi tűnt fel nekem, amikor imádkoztam és olvastam az életszabályok megalkotásáról? Vannak olyan területek, amelyekre elhívást érzek, hogy összpontosítsak?

A szent idő azt jelenti, hogy minden egyes nap ugyanabban az időpontban azt az időt szándékosan az Úrral töltjük. Van-e szent időm az imádságra?

AZ ÉLET SZABÁLYA

- Van-e otthonomban egy szent hely vagy imasarok, amit az Úrnak szánok?

- Melyek a jelenlegi kötelezettségeim életállapotomnak megfelelően? Házias vagyok? Közösségben élek? Mit kér az Úr, hogy az életszabályomba belefoglaljam jelenlegi életállapotom alapján?

- Hogyan kaptam elhívást arra, hogy szeressem és szolgáljam azokat az embereket, akiket kaptam?

AZ ÉLET SZABÁLYA

- Mi az, amit megteszek minden nap az Úrral való kapcsolatomban? Hogyan tudom ezt beépíteni az életszabályomba? Hogyan lehetne ráépíteni erre egy szokást?

- Hogyan hív az Úr, hogy viszonzzam szeretetét és töltsék Vele időt?

- Milyen erényt kér tőlem az Úr, amit ápoljak és növekedjek Őbenne?

AZ ÉLET SZABÁLYA

- Felelősségre vonás: írd le annak a személynek a nevét, akinek ezt el fogod mondani, hogy segítsen számon kérni téged.

- Befejezés: Sorolj fel 1-3 dolgot, amit szeretnél hozzáadni az életszabályodhoz.

További források az Életszabályok kialakításához

SpiritualDirection.com

Apostoliviae.org/Tanfolyamok

Alapvető bűn munkafüzet

Mélyebb Egzámen munkafüzet

Életszabály az ünnepek alatt, I. rész

Életszabály az ünnepek alatt, II. rész

Hogyan segíthet egy Életszabály, ha az imádság nehezen megy



SPIRITUALDIRECTION.COM

CATHOLIC SPIRITUAL DIRECTION