

„Tartsunk ki rendíthetetlenül reményünk megvallásában, mert hűséges az, aki az ígéretet tette.” (Zsid 10,23)

## **Felkészülés az egyházmegyei zárándoklatra – Máriagyúd, 2018. május 12.**

- összeállította: a Pasztorális Iroda –

### **Mit jelent a zárándoklat?**

„A zárándoklat, mint egyetemes, felekezet fölötti jelenség utazást, **úton létet jelent**, innen oda menni: elindulni, menni, megérkezni, hazatérni; távolodni, közeledni, visszatérni. Ugyanakkor ez az út csak olyan, mint a „madzag a paprikakoszorúban”, hiszen a kiránduló, a turista, a menekült is úton van, mégsem zárándok. A szándék, a lelkület teszi a dolgokat azzá, amik.”<sup>1</sup> Mi keresztények útra kelünk, hogy az imádság, és a közös út tapasztalata által Jézus Krisztussal találkozzunk.

### **Zárándoklatra felkészítő elmélkedések**

#### **1. Isten gyermekei vagyunk (2018.04.15.)**

**Ige:** „Akiket Isten Lelke vezérel, azok Isten fiai. Nem a szolgaság lelkét kaptátok ugyanis, hogy ismét félelemben éljete, hanem a fogadott fiúság lelkét kaptátok, melyben azt kiáltjuk: „Abba, Atya!” Maga a Lélek tesz tanúságot lelkünkben, hogy Isten fiai vagyunk. Ha pedig fiai, akkor örökösei is: örökösei Istennek, Krisztusnak pedig társörökösei.” (Róm 8,14-17a)

**Gondolat:** Megkeresztelkedésünkkel Isten gyermekei lettünk. Keresztény reményünk és örömünk abból fakad, hogy tudjuk, van mennyei Atyánk, aki mindenki felé szeretettel fordul, s aki hűséges és jó minden teremtményéhez. Ezért bátran rábízhatjuk magunkat.

---

<sup>1</sup> [http://tordasrk.hu/bibliaora/bucsu/honlapra\\_zarandoklat.pdf](http://tordasrk.hu/bibliaora/bucsu/honlapra_zarandoklat.pdf)

**Feladat:**

- A héten minden nap imádkozzam el lassan, odafigyelve a „Miatyánk” imádságot, arra gondolva, hogy vele az Atyát szólítom meg, mint gyermek az Édesapját.
- Naponta többször újítsam meg a bizalmamat az Atyában. Órá bízva magamat, családomat, közösségemet éljem a napomat.
- Törekedjem azzal a gyengéd szeretettel szemlélni a világot, amilyen irgalommal a mennyei Atya fordul teremtményei felé.
- Ünnepelem hálás szívvel azt a bizonyosságot, hogy van mennyei Atyánk, aki azt akarja, hogy boldogok és szabadok legyünk.

**Ima/könyörgés** (a vasárnapi egyetemes könyörgésekbe is): *Mennyi Atyánk, Jézus nevében kérünk, küldd el Szentlelkedet, hogy a máriagyúdi zarándoklatra készülve, egyre jobban megerősödjünk abban az örömteli reményben, hogy Te a mi Atyánk vagy, aki irgalmasan és szeretettel fordulsz mindenki felé. Ámen.*

**2. Egymásnak testvérei vagyunk (2018.04.22.)**

**Ige:** *„Most tehát nem vagytok már idegenek és jövevények, hanem a szentek polgártársai és Istennek háza népe. Apostolokra és prófétákra alapozott épület vagytok, amelynek maga Krisztus Jézus a szegletköve. Benne kapcsolódik egybe az egész épület, s emelkedik az Úr szent templomává. Benne épültök egybe ti is a Lélek által Isten hajlékává.”* (Ef 2,19-22)

**Gondolat:** A keresztség szentsége által nem csak Isten gyermekei, hanem egymásnak testvérei is lettünk. Keresztény reményünk és örömünk abból is adódik, hogy nem vagyunk magányosak, mert az Egyház testvéri közösségének tagjai vagyunk, ahol arra kapunk meghívást, hogy mindenki felé testvérként forduljunk.

**Feladat:**

- Tekintsek a másik emberre – akár ismerem, akár nem – mint Jézusban testvéremre!

- Minden nap lehetőségem szerint konkrét gesztusokkal gyakoroljam embertársaim felé az irgalmasság cselekedeteit, hiszen Jézus mondta: *„Amit e legkisebb testvéreim közül eggyel is tettetek, velem tettétek.”* (Mt 25,40).
  - Enni adni az éhezőnek, inni adni a szomjazónak, felöltöztetni a ruhátlant, befogadni a vándort, meglátogatni a beteget és a foglyokat, eltemetni a halottakat.
  - Tanácsot adni a bizonytalankodónak, tanítani a tudatlant, figyelmeztetni a bűnöst, vigasztalni a szomorút, megbocsátani, türelemmel elviselni a nehézséget, imádkozni élőként a holtakért.
- A testvériség jegyében engesztelődjem ki embertársaimmal, közösségemmel (bocsánatkérés, megbocsátás, a szentgyónás elvégzése, böjt).
- Ajánljam fel a napomat valakiért, egy szükségben lévő testvéremért!

**Ima/könyörgés:** *Mennyei Atyánk, Jézus nevében kérünk, küldd el Szentlelkedet, hogy a máriagyűdi zarándoklatra készülve, egyre inkább testvérként tekintsünk a másik emberre, s egyre jobban testvériesen viselkedjünk egymás iránt. Ámen.*

### **3. Jézus barátai és tanítványai vagyunk (2018.04.29.)**

**Ige:** *„Barátaimnak mondalak titeket, mert mindent tudtul adtam nektek, amit Atyámtól hallottam. Nem ti választottatok engem, hanem én választottalak titeket és arra rendelvelek, hogy munkátokkal gyümölcsöt hozzatok: maradandó gyümölcsöt. Akkor mindent megad nektek az Atya, amit a nevemben kértek tőle. Ez az én parancsom: szeressétek egymást!”* (Jn 15,15-17)

**Gondolat:** Jézus szavai arra világítanak rá, hogy a keresztség szentségében az Úr Jézus tanítványává és barátává is lettünk. Ő arra hív bennünket, hogy Vele legyünk: hallgassuk, kövessük Őt. Fedezzük fel azt az örömteli reményt, hogy Jézus a barátainak nevez minket, s egy Vele való bensőséges, tanítványi-baráti szeretetkapcsolatra hív meg bennünket.

#### **Feladat:**

- A héten tudatosan szánjak időt arra, hogy együtt legyek Jézus Krisztussal: Mesteremmel, Barátommal a szentségimádás, az imádság csendjében, a Szentáldozás ajándékában.

- Olvassam naponta a Szentírást: pl. a szentmise napi olvasmányait. S tegyem ezt a bizonyossággal, hogy benne a Mester szól hozzám: tanítványához.
- Az elolvasott szentírási szakaszból jegyezsek meg egy szót, egy gondolatot, s azt őrizzem, forgassam a szívemben, és ez alapján hozzam meg napi döntéseimet.
- Törekedjem jobban megismerni Jézust egy szent gondolataiból, írásiból olvasva: pl. Kis Szent Teréz, Szent Kalkuttai Teréz anya, Szent II. János Pál pápa stb.

**Ima/könyörgés:** *Mennyei Atyánk, Jézus nevében kérünk, küldd el Szentlelkedet, hogy a máriagyúdi zarándoklatra készülve, egyre mélyebben megértsük azt a titkot és ajándékot, hogy Fiadnak barátai és tanítványai vagyunk, s add, hogy hűségesen és örömmel tudjuk követni Őt. Ámen.*

#### **4. Jézus apostolai vagyunk (2018.05.06.)**

**Ige:** *„Menjetez tehát, tegyetek tanítványommá minden népet, kereszteljétek meg őket az Atya és Fió és Szentlélek nevében, és tanítsátok őket mindannak megtartására, amit parancsoltam nektek. Íme, én veletek vagyok a világ végéig.”*  
(Mt 28,19-20)

**Gondolat:** A keresztség szentségében arra kaptunk meghívást Istentől, hogy kövessük és hirdessük Jézus Krisztust. A misszió mindannyiunk feladata életállapotunk, képességünk és lehetőségeink szerint. Legyünk az értünk keresztre feszített és feltámadt Jézus Krisztusból forrásozó keresztény remény bátor misszionáriusai!

#### **Feladat:**

- Minden nap beszéljek valakinek Jézus Krisztus szeretetéről!
- Tetteim, szavaim legyenek összhangban Jézus szeretet-parancsával!
- Lássák meg arcomon egyre többször a Feltámadt Jézus mosolyát!
- Az esti lelkiismeret-vizsgálatomban kérdezzem meg magamtól, hogy ma hogyan tettem tanúságot Jézus Krisztusról.

**Ima/könyörgés:** *Mennyei Atyánk, Jézus nevében kérünk, küldd el Szentlelkedet, hogy a máriagyúdi zarándoklatra készülve, egyre hitelesebben, s egyre nagyobb örömmel tudjunk Fiadról, Jézus Krisztusról tanúságot tenni mindazok előtt, akikkel találkozunk. Ámen.*

## **Gyakorlati tanácsok a máriagyúdi zarándoklatra készülőknél**

**Zarándoklat célja:** „Keresztény identitásban megerősödni!”

### **Gondolatébresztő**

- Miért tudok hálát adni?
- Kiért tudom felajánlani a zarándoklatot?
- Mit várok a zarándoklattól?
- Mit jelent számomra az, hogy Krisztushoz tartozom?
- Hogyan jelenik meg ez az életemben?

### **Milyen konkrét lépésekkel készülhetek a zarándoklatra?**

Előtte egy héttel:

- **Találkozó** a zarándoklatra készülőkkel, a zarándoklat lényegének közös átgondolása, a közösségi mentalitás megteremtése, a zarándokok egymással való megismertetése, akár közös ruházatban való megegyezés. pl. piros sál; fehér felső; stb.
- **Böjtöt** vállalok. Valamit, ami emlékeztet a célomra. Ez lehet egyéni és mindannyiunk közös vállalása is.
- **Karitatív** segítséget ajánlok fel pl. adomány, önkéntes szolgálat, plébániához tartozó idősek, betegek látogatása.
- **Szentírást** olvasok otthon, előre kiadott iránymutatással, vagy a plébános vezetésével a plébániatemplomban.
- Minden nap 15-20 perc **elmélkedés** keresztény mivoltomról a természetben.
- Lehetőségeimhez mérten részt veszek a hétköznapi **liturgiákon**, ezekbe szolgálatommal is bekapcsolódom.
- Szentmise után az **esti imaóra** elmélkedése a zarándoklatra készülőkkel/ért.
- Plébániatemplomban napi **rózsafüzér** imádkozása a zarándoklatra készülőkkel.

- **Szolgalatvállalás** a zárándoklat során. pl. zárándoktársaimra ügyelés, vízivásra biztatás, fáradtaknak buzdítás, terhek cipelésének segítése, imaszándékban való osztozás.
- **Otthonmaradtak bevonása:** imádkozzanak a zárándokokért, a zárándokok pedig értük. A zárándokok vigyenek haza az otthoniaknak egy-egy szentképet.

## **Imádság**

### **Zárándokok imája**

Uram légy az utazó társasága Irányadója az elágazásnál!

Adj neki erőt, amikor elgyengül,

Védelmezd veszély közben,

Oltalmazd az út során,

Adj árnyékot a nap hevében,

Világosíts a sötétségben,

Nyújts vigaszt, amikor kedvét szegi,

És szilárdítsd meg szándékában!

ÁMEN.

### **Szent Anzelm - Zárándokok fohása**

Legyen szabad felnézniem a fényességedre,

ha csak messziről is,

ha csak a mélyből is!

Taníts meg a Te keresésedre,

mutasd meg magadat, ha kereslek,

mert keresni sem tudlak, ha nem Te tanítasz,  
sem megtalálni, ha nem mutatod meg magadat!

Keresselek téged vágyakozással,

vágyakozzam Hozzád a kereséssel!

Találjalak meg a szeretéssel,

szerezselek a megtalálással.

### **A zarándok imája**

Simuljon előzékenyen lábunk alá az út,

és támogassa meg szél a hátunkat!

Arcunkat fürössze fényébe és melegébe a nap,

és bő eső itassa szomjas földjeinket!

Amíg újból nem látjuk egymást, Isten tartsa meg óvó tenyerén

szállásadóinkat és szereteteinket!

Ha pihenünk, hajoljon Isten hozzánk és tartson gyöngéden óvó tenyerén!

Urunk, segítsd lépteinket!

### **Mary Abboth SSND - Zarándoknak lenni**

Zarándoknak lenni, azt jelenti, hogy:

- kimegyek a saját földemről,

- megtapasztalom a szegénységet,

kockázatot,

az ismeretlen gazdagságát

- megállok egy szent helyen Isten és útitársaim jelenlétében;

- csodálattal és hálával elfogadom Isten ajándékait:

a megtérést,

a gyógyulást,

az egységet,

a bátorságot,

az örömet...

- és visszatérek saját földemre új látásmóddal,

minden személyt és minden helyet szentnek látva,

olyannak, mint ami nagyobb szentségre van hívva;

a benső munka új erejével, hogy együtt keressük az Isten útjait,

hogy odaadjuk magunkat a jövőnek,

amelyben a szeretet Istene betölti életünket, világunkat.

## **Feladat zárándoklat után**

---

### **Utógondozás:**

- **Hálaadó szentmise**, 2-3 rövid **tanúságtétel** (3 perc) a vasárnapi szentmisén a zárándoklat lelki élményeiről.
- Közös **hálaadó imádság** a plébánián, akár havonta megismételt imaalkalommal készülni a következő évi zárándoklatra, másokat is bevonva.
- Közösségükben **lelki élménymegosztás** pl. Bibliakör.
- Zárándoklat utáni élmény; érzés; tanítás; elhatározás leírása a **máriagyűdi szentképre**, hogy elővéve felidézhetővé válhasson.