

# JÉZUS SZÍVE IMAFÜZET

A Jézus Szíve lelkeség nem ájtatossági forma,  
hanem – Bíró Ferenc SJ szavaival –  
„a reális Krisztus reális követése  
tettben és igazságban”.

Jézus Szíve ünnepéhez kapcsolódó imakilencedünk előkészítéseként azon gondolkodtunk el, hogy ha Jézus most megjelenne Magyarországon, akkor hogyan élne, és ebből mit tudnánk mi utánozni. Összeállításunk olyan ajánlott gyakorlatsort tartalmaz, amely személyesen és konkrét formában segít kifejezni Isten, az emberek és a teremtett világ iránti szeretetünket, tiszteletünket. Rugalmasan lehet alkalmazni: kiválaszthatunk egyet-kettőt, amelyet kilenc napon át vállalunk, vagy beoszthatjuk egyenként úgy, hogy mindennap egy bizonyos dologra figyelünk oda jobban.

Remélhetőleg néhány jó szokás az ünnep elteltével a hétköznapjainknak is részévé válik majd.

Jó imádkozást és készületet kívánunk:

**Jézus Szíve Társasága**

[www.sjc.hu](http://www.sjc.hu)



A napi feladat vagy gyakorlat megvalósítása előtt imában személyesen, a saját szavainkkal is forduljunk Isten felé, és **ajánljuk fel** az adott cselekedetünket. Ebben Istentől kérhetjük azt is, hogy amit tenni készülünk, azt ő fordítsa az emberekkel és a vele való kapcsolatunk építésére, javítására, szeretetünk kifejezésére, illetve a teremtett világ megőrzésére, az életellenes és ártalmas folyamatok visszafordítására.

Aki idős kora, betegség vagy más ok miatt nem tud bekapcsolódni a gyakorlatokba, lehetne erős **imaháttér** a többiek számára. Ők tekintsék ezeket a gyakorlatokat olyan imaszándékoknak, amelyekre felajánlhatnának – lehetőségük szerint – napi egy óra személyes imát.



- ✓ Csak annyi **vizet** használok, amennyi szükséges, egy cseppet sem pazarlok.

### Napi vízhasználatunk

fürdés	75-95 liter
zuhanyozás	20-40 liter
wc öblítés	11-26 liter
mosogatás	40 liter
mosógép	120 liter



- ✓ Megpróbálom csökkenteni az **ökológiai lábnyomomat** (pl. minél kevesebb csomagolóeszközt tartalmazó, tudatos vásárlással; természetes alapanyagú higiéniai és tisztítószeresek használatával, stb).

### AZ ÖKOLÁBNYOM ÖSSZETEVŐI

Mely tevékenységeinkkel befolyásoljuk a Föld állapotát?



**BÉPÍTETT TERÜLET**  
HÁZAK  
UTAK  
INFRASTRUKTÚRA  
ERŐMŰVEK



**TERMŐTERÜLET**  
ÉLŐNÖVEK  
FAKULTÁS  
BENYOMÁSGYŰJTÉS  
BŐRTERMELÉS



**HÁLÁSZAT**  
ÉLELMISZER-IPAR  
ÉS HALGAZDASÁG



**ERDŐHASZNÁLAT**  
FAFELDOLGOZÁS  
ÉPÍTÉSEK  
BŐR  
PAPIR  
TÉNYEI



**LEGELŐTERÜLET**  
HÉJS  
TEJTERMELÉS  
BŐR  
GAMPAK



**FOSSZILIS TÜZELŐANYAGOK**  
GÉPKAROSZ  
Szállítás  
Fűtés  
HOTEL  
STB...



- ✓ Lehetőség szerint csak **tömegközlekedéssel** vagy **kerékpárral** utazom.



- ✓ Elmegyek **vért adni**.
- ✓ Megpróbálok kizárólag **magyar élelmiszert** vásárolni.



- ✓ Végignézem a **dolgaimat**, és amit egy éve nem használtam, **odaadom** valakinek, aki hasznát veszi.



- ✓ Betegeket, időseket **látogatok**.



- ✓ Végzek valamilyen örömteli tevékenységet, és/vagy **teszek** valamit **az egészségemért** (pl. elmegyek táncolni, sportolok, sétálok, kirándulok).

- ✓ **Lemondok** a luxuscikkekről (pl. fagyi, sör, üdítő), és a megtakarítást **odaadom** jó célra.
- ✓ Teszek valamilyen **gesztust** egy olyan családtagom, barátom, ismerősöm felé, akivel mostanában nehéz a kapcsolatam.



- ✓ Rátékingtek az **istenkapcsolatomra**, és ahol rendezetlenséget találok (pl. régóta halogatott szentgyónás, lelki beszélgetés, lelkigyakorlat), azon a téren teszek egy konkrét lépést.



- ✓ Hosszabb időt (akár egy egész napot vagy éjszakát) **imádságban** töltök.



## Régi felajánló ima

Imádandó Megváltó, ki szentséges Szívedet az egész emberiség számára mindenkor feltárva tartod, ki irgalmasságod számtalan csodáját éreztetted már nemzetünkkel, engedd, hogy gyermeki bizalommal közeledjünk végtelen szereteted kimeríthetetlen forrásához, és esdve kérjünk, terjeszd ki hatalmas oltalmadat küzdő és szenvedő hazánk fölé. Hárítsd el róla haragodat és büntetésed súlyos csapásait. Védelmezd egész országunkat, amely magát teljesen szent szívednek ajánlja fel.

Fogadd kegyesen alázatos hódolatunkat, és bocsásd meg bűneinket, amelyek szeretetedre és irgalmadra érdemtelenekké tesznek bennünket. Áldd meg bűnbánó és hűségre térő népedet, szenteld meg, és tartsd távol a kor szelleme által fenyegető veszélyektől. Erősítsd szívünkben a szent hitet, amelyhez atyáink oly hűen ragaszkodtak. Építsd és szilárdítsd a lelkek egységét, hogy mint egy hazának gyermekei, megértéssel és kölcsönös szeretettel haladjunk az üdvösség útján. Erősítsd szívünkben a jámborságot, erényességet és állhatatosságot. Add meg mindannyiunknak a békét, a te szent békédet, amelyet a világ nem adhat.