

SZERESD AZ ÉLETET!

„9 nap az Életért” kilenced

Milyen imádság a kilenced?

A kilencedet egymás után, megszakítás nélkül kilenc napon át végezzük valamilyen szándékra. Olyan rendszeres, várakozást kifejező, kérést nyomatékosító imádság, amellyel állhatatosságunkat bizonyítjuk Isten előtt. Mintája az Urunk mennybemenetele és a pünkösöd napja közötti kilenc nap, amikor a Boldogságos Szűz Mária és az apostolok Jeruzsálemben visszavonulva, imádkozva és böjtölve várták a Szentlélek eljövetelét.

Hogyan imádkozzuk?

Végezhetjük templomban vagy otthon, vagy más csendes, nyugodt helyen, egyedül vagy többen, letérdelhetünk, gyújthatunk gyertyát is.

1. **lépés:** Keresztvetés, a külső és belső csend megteremtése – szükségszerűen néhány perc
2. **lépés:** Az ima szándék felindítása.
3. **lépés:** A napi elmélkedés elolvasása után gondoljuk át annak tartalmát.
4. **lépés:** Válasszunk, tegyünk egy konkrét elhatározást.
5. **lépés:** Keresztvetés.





1. nap

Imaszándék

Hogy az abortusz tragikus gyakorlatát mihamarabb beszüntessék!

Imádságok: Miatyánk, 3 Üdvözlégy, Dicsőség

Az Úr imádsága (Miatyánk)

Mi Atyánk, aki a mennyekben vagy,
szenteltessék meg a te neved;
jöjjön el a te országod;
legyen meg a te akaratod,
amint a mennyben, úgy a földön is.
Mindennapi kenyerünket add meg nekünk ma;
és bocsásd meg vétkeinket,
miképpen mi is megbocsátunk
az ellenünk vétkezőknek;
és ne vígy minket kísértésbe,
de szabadíts meg a gonosztól!
(Mert tiéd az ország, a hatalom és a dicsőség
mindörökké.) Ámen.

Az angyali üdvözet (Üdvözlégy)

Üdvözlégy Mária, kegyelemmel teljes, az Úr van teveled, áldott vagy te az asszonyok között, és áldott a te méhednek gyümölcse, Jézus. Asszonyunk, Szűz Mária, Istennek szent Anyja, imádkozzál érettünk, bűnösökért, most és halálunk óráján. Ámen.

A Szentháromság dicsőítése

Dicsőség az Atyának, a Fiúnak és a Szentléleknek, miképpen kezdetben, most és mindörökké. Ámen.

Elmélkedés

Életünk minden szakaszában és minden körülmények között Isten szeretete tart bennünket életben. Valamilyen betegség, fogyatékoság vagy más kihívást jelentő helyzet megléte soha sem csökkenti az emberi élet értékét. Isten nem a külsőségek vagy képességek tökéletességére hív minket, hanem a szeretetben való tökéletességre. Krisztus arra hív meg minket, hogy saját életünket és mások életét is igazi ajándékként fogadjuk el.

Az abortusz tragikus módon elutasítja azt az igazságot, hogy minden élet jó és olyan tökéletes ajándék, amely védelmet érdemel. Az abortusz erőszakos gyakorlata már a létezés kezdetén kioltja egy ember életét, és borzalmasan megsebez minden abban érintettet.

Krisztus azonban – emberi testet öltve, a mi megváltásunkért – azért jött, hogy „életük legyen és bőségben legyen” (Jn 10,10). Imádkozzunk azért, hogy kultúránk megtapasztalja Isten szeretetének átalakító erejét, hogy minden szem megnyíljon az emberi élet hihetetlen szépségére.



Cselekvés

(Válassz egyet.)

1. Tarts ma szünetet az internetezésben / tévézésben / filmnézésben. Ennek az időnek egy részét töltsd imádkozással, beleszöve a mai elmélkedést.
2. Imádkozd el a „Mindenki megérdemli, hogy éljen” című rövid imát, elmélkedve az emberi élet ajándékáról.

Mindenki megérdemli, hogy éljen

Mennyei Atyám, köszönjük neked az élet drága ajándékát.

Segíts, hogy megbecsüljük és oltalmazzuk ezt az ajándékot,

még akkor is, ha az félelemmel, fájdalommal és szenvedéssel jár.

Add, hogy minden embert szeressünk, különösen a legsebezhetőbbeket.

Segíts, hogy tanúságot tegyünk az igazságról; mindenki megérdemli, hogy éljen.

Add, hogy alázattal elfogadjuk a segítséget, amikor szükségünk van rá, és taníts meg minket arra, hogy mindenkivel irgalmasak legyünk.

Add, hogy szavaink és tetteink által, mások is megtapasztalják

irgalmasságod ölelését. Ezt kérjük Krisztus, a mi Urunk által. Ámen.

3. A mai imaszándékért ajánlj fel valami olyan áldozatot, imát vagy bűnbánati cselekedetet, amire hívást érzel.

+1 lépés:

4. **ABLAK AZ ANYAMÉHBE:** Nézd meg ezt a fantasztikus animációs videót, ami minden korábbinál részletesebben és valósághűbben mutatja be, hogyan fejlődik a magzat az anyaméhben! Olívia példája megmutatja a méhen belüli egyedi élet szépségét, ahogyan az egysejtű emberi lényből baba lesz dobogó szívvel, agyhullámokkal, ujjakkal, lábujjakkal. Ezt a videót a Live Action készítette orvosok közreműködésével. A videó tudományos pontossággal mutatja be az emberi élet kezdetének pillanatát és további fejlődését, hogy szemléltesse a meg nem született gyermekek ember voltát fejlődésük minden fázisában.
5. Hallgasd meg **Az abortusz következményei** című előadást Popovicsné Paloítay Mártától (mentálhigiénés lelkipozó, Család és Élet Egyesület), mely 2021. október 9-én hangzott el a váci életvédő szakmai napon.

Ha tetszett bármelyik videó küldd tovább barátaidnak, ismerőseidnek, vagy megoszthatod a közösségi oldaladon is.

6. Olvasd el a **Magzat voltam, elfogadtatok** blogbejegyzést. Ha tetszett az írás, oszd meg a barátaiddal, ismerőseiddel!

Ez a Magyar Katolikus Püspöki Konferencia Családügyi Bizottságának kezdeményezése. A „9 nap az Életért” kilenced („9 Days for Life”) anyagát adaptáltuk és az USCCB engedélyével használjuk. Copyright© 2023, Amerikai Egyesült Államok Katolikus Püspöki Konferenciája (USCCB), Washington, D.C.



2. nap

Imaszándék

Hogy mindenki, akit megsebzett az abortusz találjon megbocsátást, reményt és gyógyulást Krisztusban.

Imádságok: Miatyánk, 3 Üdvözlégy, Dicsőség

Elmélkedés

Az abortusz megszámlálhatatlan gyermek életének vetett véget, és számtalan szülő és családtag – sokszor csendben – szenved a büntudattól, a gyásztól és a megbánástól. Holott Isten legnagyobb vágya a megbocsátás. Bármilyen messzire is eltávolodtunk tőle, Ő azt mondja nekünk: Ne féljetek. Jöjjetek közel a szívemhez. Legyetek biztosak abban, hogy soha sincs túl késő Isten megbocsátását keresni a kiengesztelődés szentségében.

Gondoljatok a tékozló fiúról szóló példabeszédre. Miután megbánta, hogy vétkezett apja ellen, messze földről visszatért, hogy bocsánatot kérjen és szolgaként dolgozzon. Édesapja azonban meglátta őt közeledni, elébe sietett, hogy melegen megölelje, és lakomát rendezett, hogy megünnepelje fia visszatérését. Isten is így fogadja minden gyermekét, aki bűnbánó szívvel jön hozzá a kiengesztelődés szentségében, függetlenül attól, hogy milyen súlyos a bűne. Forduljunk bizalommal Urunkhoz, aki szeretet és irgalom.

Cselekvés

(Válassz egyet.)

1. Tarts hús böjtöt.
2. Imádkozd el az [Isteni irgalmasság rózsafüzért](#) a mai nap imaszándékáért.
3. A mai imaszándékért ajánlj fel valami olyan áldozatot, imát vagy bűnbánati cselekedetet, amire hívást érzel.



4. +1 lépés:

Hallottál már a [Ráhel szőlőskertje](#) lelki hétvégéről, amely segít feldolgozni az abortuszt? Hallgasd meg az összefoglalót, melyet [Madocsai Bea készített a Ráhel szőlőskertje hétvégéről](#).

A plébánosoddal egyeztetve kiteheted a [hétvége plakátját](#) a templom, a plébánia faliújságjára, vagy megoszthatod a közösségi oldaladon, segítve az érintetteket, hogy rátaláljanak a gyógyulás lehetőségére.

5. A magzatvesztés, spontán vetélés, halvaszületés, abortusz, „lombikbaba” elvesztése okozta lelki fájdalmak feldolgozásban segíti az érintetteket a „*Ne félj, nem ítélek el!*” lelkigyakorlat is. A lelkigyakorlaton való részvételnek nem feltétele a rendszeres vallásgyakorlás.

<https://emmanuelkozosseghu/szolgalataink/ne-felj/>

<https://www.joppe.hu/programjaink/ne-felj-nem-itellek-el-ne-sirj-ne-bankodj-lelki gyakorlatok/>

6. Minden évben október 15-én van a perinatális gyász vagy más néven a babagyász világnapja. Ezen a napon azokra a kisbabákra emlékezünk, akik még a születésük előtt, vagy az azt követő egy éven belül hagyták el a földi létet.

Ismerd meg a [Babasírató](#) virtuális emlékfalat! A [babasirato.hu](#) egy biztonságos hely az édesanya, az édesapa, a nagyszülők vagy más hozzátartozók számára, ahol anonim módon megörökíthetik a meg nem született baba emlékét – akár spontán vetélés, akár abortusz által veszítették el a gyermeket.

Hazánkban is egyre több városban építenek emlékhelyeket a megfogant, de meg nem született gyermekeknek. Az országnak e különleges szigetei elcsendesülésre, a múlt átgondolására, a bocsánatkérésre és megbocsátásra adnak lehetőséget. Ismerd meg a [meg nem született gyermekek emlékhelyeit](#).

7. Ha az ismerőseid közt tudsz olyanról, aki vetélés vagy abortusz miatt elvesztette a kisbabáját, akkor nagyon nagy tapintattal és szeretettel felhívhatod figyelmét a [babasirato.hu](#) honlapra és a [meg nem született gyermekek emlékhelyeire](#).

Ez a Magyar Katolikus Püspöki Konferencia Családügyi Bizottságának kezdeményezése. A „9 nap az Életért” kilenced („9 Days for Life”) anyagát adaptáltuk és az USCCB engedélyével használjuk. Copyright© 2023, Amerikai Egyesült Államok Katolikus Püspöki Konferenciája (USCCB), Washington, D.C.



3. nap

Imaszándék

Hogy minden várandós anya, aki az Életet hordozza a szíve alatt, részesüljön együttérző gondoskodásban és támogatásban.

Imádságok: Miatyánk, 3 Üdvözlégy, Dicsőség

Elmélkedés

Gábrriel arkangyal megjelent Máriának, és ő szívébe fogadta az üzenetet, miszerint Isten Fiát fogja méhében hordozni. Fialat menyasszonyként, – aki még nem élt együtt a férjével, – Mária tudta, hogy a várandóssága sok kihívással jár majd. Ennek ellenére hűséggel válaszolt: „Íme, az Úr szolgálója vagyok, legyen nekem a te igéd szerint” (Lk 1,38).

A Boldogasszonyhoz hasonlóan jelentős kihívásokkal szembesülnek azok a nők, akik váratlanul lesznek állapotosak. Ők is arra kapnak meghívást, hogy Istenbe helyezték bizalmukat, és hűségesen válaszoljanak az új Élet ajándékára. Mi pedig arra vagyunk hivatottak, hogy a szükség idején mellettük legyünk. Jézus ugyanis azt tanította nekünk, hogy amikor másokat szeretünk és szolgálunk, akkor Őt szeretjük és szolgáljuk.

Mária példája bátorítsa a várandós anyákat. Részesüljenek valamennyien támogatásban és kapják meg a kegyelmet, hogy szeretettel hozhassák világra gyermeküket.

Cselekvés

(Válassz egyet.)

1. Imádkozz a helyi közösségben élő, rászoruló várandós és szülőanyákért, és kérdezd meg az Urat, hogy egyedi képességeiddel hogyan lehetnél az ő segítségükre.
2. Ma imádkozd el az Úrangyalát. Elhatározhatod, hogy a következő héten minden nap elmondod ébredéskor, délben vagy este 6-kor (vagy mindhárom alkalommal).



3. A mai imaszándékért ajánlj fel valami olyan áldozatot, imát vagy bűnbánati cselekedetet, amire hívást érzel.

Az Úrangyala (Angelus)

V: Az Úr angyala köszönté a Boldogságos Szűz Máriát, és ő méhébe foganá* Szentlélektől szent Fiát. Üdvözlégy, Mária...

V: Íme az Úrnak szolgálóleánya, legyen nekem a te igéd szerint.

Üdvözlégy, Mária...

V: És az Ige testté lőn, és miköztünk lakozék. (térdet hajtunk, vagy mélyen meghajlunk) Üdvözlégy, Mária...

Imádkozzál érettünk, Istennek szent Anyja, hogy méltók lehessünk Krisztus ígéreteire.

Könyörögjünk! Kérünk téged, Úristen, öntsd lelkünkbe szent kegyelmedet, hogy akik az angyali üzenet által szent Fiadnak, Jézus Krisztusnak megtestesülését megismertük, az ő kínszenvedése és keresztye által a feltámadás dicsőségébe vitessünk. Krisztus, a mi Urunk által. Ámen.

4. **+1 lépés:**
Sokkal több nő és lány fontolgtatja az abortuszt, mint azt gondolnánk. Ők a rokonaink és barátaink, olyan emberek, akik velünk vagy értünk dolgoznak. Még ha valaki életpártinak is vallja magát, egy nem tervezett várandósság okozta sokk, egy nehéz terhes diagnózis okozta megrázkódtatás, a szégyen, a nyomás vagy a félelmek befolyásolhatják őt abban, hogy az abortuszt fontolóra vegye. Az [Együtt az Életért Egyesület](#) krízisbe jutott kismamáknak és családjaiknak nyújt támaszt. Munkatársaik abortuszra készülő kismamákkal foglalkoznak, hogy mégis igent tudjanak mondani a gyermekükre. Az Egyesület másrészt az örökbe adásban és örökbefogadásban is segítséget nyújt.
5. Konkrétan is segítheted a krízisterhes anyukákat, ha kiteszed (pl. a plébánián, védőnőnél, gyógyszerárban stb.) az [Együtt az Életért Egyesület letölthető, nyomtatható plakátját](#).

Ez a Magyar Katolikus Püspöki Konferencia Családügyi Bizottságának kezdeményezése. A „9 nap az Életért” kilenced („9 Days for Life”) anyagát adaptáltuk és az USCCB engedélyével használjuk. Copyright© 2023, Amerikai Egyesült Államok Katolikus Püspöki Konferenciája (USCCB), Washington, D.C.



4. nap

Imaszándék:

Hogy minden apa szeretettel támogassa gyermeke édesanyját a várandósság időszakában.

Imádságok: Miatyánk, 3 Üdvözlégy, Dicsőség

Elmélkedés:

Az apaság Istenben gyökerezik. Istenben, aki úgy döntött, hogy Atyaként kinyilatkoztatja magát nekünk, és elküldi egyszülött Fiát a mi üdvösségünkért. Az apáknak tehát különleges szerepük van abban, hogy láthatóvá tegyék és újra éljék a földön Isten atyaságát (FC 25). Az apák arra kaptak meghívást, hogy nagylelkűen felelősséget vállaljanak az anya szíve alatt fogant életért (FC 25). Egyedülálló módon rájuk van bízva mind az anya, mind a gyermek védelme, és így az emberi élet szentségének megőrzése.

Amint azt mai világunk is bizonyítja, az apa szerepe egyedülálló és pótolhatatlan jelentőségű (FC 25). Gyakran előfordul, hogy a nők azért választják az abortuszt, mert a gyermekük apja nem áll támogatóan mellettük. Vagy – ami még rosszabb – épp a gyermek apja gyakorol nyomást a nőre, hogy az abortusz mellett döntsön.

Ugyanakkor fontos együttérzéssel kimondani, hogy egy váratlan terhesség a férfiakat is megviselheti, és hogy a társadalom egyre inkább azt sugallja nekik, nincs beleszólásuk a gyermekük életébe. Ezekkel a hamis üzenetekkel szemben imádkozzunk azért, hogy a meg nem született gyermekek apái bátorságot merítsenek Szent József példájából, aki nehéz körülmények között vállalta az apai szerepet. Imádkozzunk azért is, hogy szeretetteljes, életet megerősítő támogatást nyújtsanak gyermekeik édesanyjának.



Cselekvés

(Válassz egyet.)

1. A mai lemondásod lehet például az, hogy este párna nélkül vagy akár az ágyad helyett matracon alszol. Ajánld fel ezt a kis áldozatot azért a szándékért, hogy a születendő gyermekek apukái bátran válaszoljanak a hívásra, hogy támogassák az édesanyát és a gyermeküket.
2. Imádkozd el a rózsafüzér egy tizedét a születendő gyermekek apukáiért, kérve a Szűzanya közbenjárását, hogy Szent József erényeit inspirálja bennük.
3. A mai imaszándékért ajánlj fel valami olyan áldozatot, imát vagy bűnbánati cselekedetet, amire hívást érzel.

4. **+1 lépés:**
Olvasd el [József, a családfő](#) bejegyzést.

5. Hallgasd meg [Olaj Anett tanúságtételét az abortuszról és a megbocsátásról](#).
Ha tetszett a felvétel küldd tovább barátaidnak, ismerőseidnek, vagy megoszthatod a közösségi oldaladon is.

6. Ismerd meg a [Lelki adoptálás](#) ima-támogatást!
A lelki örökbefogadás (adoptálás) lényege szerint komoly ígéret, amelyben egy konkrét személy elkötelezi magát arra, hogy 9 hónapon át (vagyis amennyi időt átlagosan az anyaméhben tölt a megfogant gyermek) minden nap imádkozik egy veszélyben lévő magzatért. És imádkozik azért is, hogy ez az Isten által kiválasztott és egyedül általa ismert gyermek születése után törvényes családi keretek között nőhessen fel, szeretetben és elfogadásban.
Készült egy remek mobil applikáció, ami minden napra imát, valódi történeteket kínál, és megmutatja, mekkora éppen az adoptált babád: <https://lekiadoptalas.hu/alkalmazasok/powerbank-for-life/>

Ez a Magyar Katolikus Püspöki Konferencia Családügyi Bizottságának kezdeményezése. A „9 nap az Életért” kilenced („9 Days for Life”) anyagát adaptáltuk és az USCCB engedélyével használjuk. Copyright© 2023, Amerikai Egyesült Államok Katolikus Püspöki Konferenciája (USCCB), Washington, D.C.



5. nap

Imaszándék

Hogy megbecsülést és segítséget kapjon minden várandós anyuka, aki az örökbeadás szeretetteljes cselekedete mellett dönt.

Imádságok: Miatyánk, 3 Üdvözlégy, Dicsőség

Elmélkedés

A gyermeküket örökbe adó anyáknak gyakran sok kihívással kell szembenéznük az útjuk során. Az egyik legnagyobb akadály az lehet, hogy az örökbe adást úgy értelmezik, mintha azzal elhagynák a gyermeküket. Holott az az anya, aki úgy dönt, hogy az örökbe adás a legjobb lehetőség a gyermeke számára, nem hagyja cserben a gyermekét. Amikor ugyanis egy olyan életet adó utat választ, amely végső soron a gyermeke érdekeit szolgálja, még ha ez nagy árat is jelent saját magának, azzal sokkal inkább Krisztus áldozatos szeretetének példáját követi, amelyet irántunk tanúsított a keresztfán.

A Zsidókhoz írt levél arra emlékeztet bennünket, hogy a félelmekkel és megpróbáltatásokkal szemben ragaszkodhatunk az előttünk álló reményhez. „Ez a reménység lelkünknek biztos és erős horgonya” (Zsid 19).

Imádkozzunk azért, hogy minden várandós anyát töltsen el *”Isten békéje, amely minden értelmet meghalad”* (Fil 4,7), amikor arról dönt, hogy melyik életet adó lehetőség a legjobb gyermeke számára. Kapaszkodjunk mindannyian a reménység horgonyába, mert a fogadott fiúság Lelkét nyertük el, *„általa kiáltjuk: Abba, Atya!”* (Róm 8,15).

Cselekvés

(Válassz egyet.)

1. Édesszájú vagy? Vagy inkább a sós rágcárnivalókat kedveled? Egy napra mondj le a nassolásról és a kedvenc csemegédről!
2. Válaszd ki a mai elmélkedés egyik egyik szentírási szakaszát (Zsid 19; Fil 4,7; Róm 8,15), és elmélkedd át imádságban. Mit mond ezen keresztül neked az Úr?
3. A mai imaszándékért ajánlj fel valami olyan áldozatot, imát vagy bűnbánati cselekedetet, amire hívást érezel.



4. +1 lépés:

Minden évben november 9-én tartják az örökbefogadás világnapját. Írd fel a naptáradba ezt a fontos dátumot, és ezen a napon különösen is imádkozz azokért, akik valamilyen módon érintettek az örökbefogadásban: azokért az anyukákért, akik nem tudják vállalni a gyermekük felnevelését és az örökbeadás révén gondoskodnak róluk; az örökbefogadó szülőkért; és az örökbefogadásra váró és már örökbefogadott gyermekekért, valamint az örökbeadás és -fogadás folyamatában segédkező szakemberekért.

Ha hívást érzel rá Szent József közbenjárást kérve elimádkozhatod az [örökbefogadás útján lévőkért ajánlott kilencedet](#).

- 5.** Hallgasd meg [Eredics Gergő atya tanúságtételét az örökbefogadásról](#), melyet 2022-ben a kaposvári Életvédő Napon mondott el.

- 6.** Hallgasd meg a [Korom házaspár tanúságtételét az örökbefogadásról](#), mely 2023-ban a székesfehérvári Élmi Teljesen Jó napon hangzott el.

Ha tetszett a felvétel küldd tovább barátaidnak, ismerőseidnek, vagy megoszthatod a közösségi oldaladon is.

- 7.** Ha van ismerősed, aki az örökbefogadásra gondolkodik, annak nagy segítség lehet az [Örökbe fogadnék, merre induljak?, Gyakori kérdések az örökbefogadásról](#) című összeállítás.

Ez a Magyar Katolikus Püspöki Konferencia Családügyi Bizottságának kezdeményezése. A „9 nap az Életért” kilenced („9 Days for Life”) anyagát adaptáltuk és az USCCB engedélyével használjuk. Copyright© 2023, Amerikai Egyesült Államok Katolikus Püspöki Konferenciája (USCCB), Washington, D.C.

6. nap

Imaszándék

Hogy mindazok, akik támogatják az abortuszt vagy részt vesznek benne, keressék és befogadják az Úr határtalan kegyelmét és megkapják a megtérés ajándékát.

Imádságok: Miatyánk, 3 Üdvözlégy, Dicsőség

Elmélkedés

Amikor Isten a saját képére és hasonlatosságára megformálta az embert, az önmagával való örök életre szánt minket. Összüleink, Ádám és Éva bűne miatt azonban a halál belépett a világba. A Teremtés könyve elbeszéli azt az első esetet, amikor egy ember elveszi egy másik ember életét; Káin erőszakkal megöli testvérét, Ábelt. Ez az eset, amikor a testvér testvér ellen támad „a történelem hajnalától kezdve szomorú bizonyosága annak, hogy a rossz milyen megdöbbentő gyorsasággal terjed” (EV 8).

Az azóta eltelt időben az emberi élet semmibevétele tovább gyűrűzött. Amikor Káinhoz hasonlóan hagyjuk, hogy a bűn helyet kapjon a szívünkben, elvakulunk az igazsággal szemben. Néha ez a vakság olyan súlyos, hogy nem ismerjük fel a meg nem született gyermekek tagadhatatlan emberségét. Tragikus módon akár el is hihetjük azt a hazugságot, hogy az abortusz a könyörületesség cselekedete. Holott tudjuk, hogy „az élet, főként az emberi élet egyedül Istené: ezért aki ember életére tör, bizonyos értelemben magára Istenre támad” (EV 9).

Imádkozzunk azért, hogy mindazok, akik támogatják az abortuszt, találkozzanak az Atya átformáló szeretetével, és bűnbánó szívvel keressék az Ő irgalmát.

Cselekvés

(Válassz egyet.)

1. Mosolyogj! :) Kérd ma Istentől a kegyelmet, hogy a szíved csordultig tele legyen örömmel, és oszd meg Krisztus fényét azokkal, akiknek leginkább szükségük van az Ő szeretetére és irgalmára.
2. Tégy egy **szeretet-cselekedetet!**
3. A mai imaszándékért ajánlj fel valami olyan áldozatot, imát vagy bűnbánati cselekedetet, amire hívást érzel.



4. +1 lépés:

Olvasd el és elmélkedd át [Szent II. János Pál pápa üzenetét](#), melyet az abortusz sebeit hordozó nőknek írt. A levél rendkívül szeretetteljes és megbocsátó hangvételű.

“Külön szeretnék hozzátok fordulni, akik abortuszon estetek át. Az Egyház tudja, hogy mi minden befolyásolhatta döntéseket, és biztos abban, hogy sokszor fájdalmas, esetleg drámai volt a döntés. A lelketeken esett seb valószínűleg még mindig nem hegedt be. Valóban, ami történt, mélységesen igazságtalan dolog volt és marad. De ne bátortalanodjatok el és ne hagyjatok föl a reménnyel! Sokkal inkább próbáljátok megérteni a maga igazságában azt, ami történt. Ha még nem tettétek volna meg, alázattal és bizalommal nyíljatok meg a bűnbánatra: az irgalmasság Atyja vár titeket, hogy megbocsásson és megbékítsen a bűnbánat szentségében. Akkor majd megértitek, hogy semmi sincs elveszve, s még a gyermeketeiktől is bocsánatot kérhettek, aki most az Úrban él. Barátok és szakemberek segítségével fájdalmas tapasztalatotok tanúságával ti magatok lehettek mindenki élethez való jogának leghatásosabb védői. Az élet melletti kiállásokkal, amit esetleg egy új élet születése koronáz meg, s a közeletekben lévő rászoruló elfogadásával és gondozásával az emberi élet új szemléletének művészei lehettek.” (EV 99)

5. Hallgasd meg [Dr. Csókay András agysebész tanúságtételét](#).

6. Olvasd el [Dr. John Bruchalski orvos történetét](#): „Az embriókra ma már gyermekként tekintek” – abortuszt végző orvosból életvédő.

Ha tetszett a cikk küldd tovább barátaidnak, ismerőseidnek, vagy megoszthatod a közösségi oldaladon is.

7. Ismersz valakit, akinek volt abortusza és emiatt lelkileg és fizikailag is szenved? Ha egy barátod megosztaná veled, hogy abortusza volt, tudnál-e támogatóan mellette állni, hogy hozzá segítsd a gyógyuláshoz? A [Hogyan beszéljünk az abortusz fájdalmát hordozó ismerősünkkel?](#) című írás ebben nyújt gyakorlati útmutatást.

Ez a Magyar Katolikus Püspöki Konferencia Családügyi Bizottságának kezdeményezése. A „9 nap az Életért” kilenced („9 Days for Life”) anyagát adaptáltuk és az USCCB engedélyével használjuk. Copyright© 2023, Amerikai Egyesült Államok Katolikus Püspöki Konferenciája (USCCB), Washington, D.C.

7. nap

Imaszándék

Hogy a fogantatással induló magzati életek törvényes védelemben részesüljenek, és szeretetteljes fogadtatásban legyen részük.

Imádságok: Miatyánk, 3 Üdvözlégy, Dicsőség

Elmélkedés

Ma azokat a gyermekeket gyászoljuk, akiknek az abortusz oltotta ki az életét. Imádságban emlékezünk meg azokról, akik az abortusz utóhatásaitól szenvednek. Imádkozunk, hogy az édesanyjuk méhében lévő magzatgyermek újra törvényes védelemben részesüljenek, és jóvátételként penitenciát vállalunk a világban elkövetett abortuszokért.

Szent II. János Pál pápa Evangelium vitae (Az élet evangéliuma) című enciklikájában azt mondta: „Minden keresztény közösségből, csoportból vagy társulásból, minden családból, s minden egyes hívő szívéből – a

megszokott és külön ezért mondott imádságokban – szálljon föl Istenhez, az élet Teremtőjéhez és szerelmeséhez a buzgó kérés” (EV 100).

Szíveinkből fakadjon fel ez a könyörgés ma és minden nap, egészen addig, amíg minden embert a törvényes védelem meg nem illet és szeretettel nem fogad.

Cselekvés

(Válassz egyet.)

1. Tartózkodj valamelyik étkezéstől.
2. Ajánljuk fel az „Ima az életért” fohászt minden olyan magzatért, akinek az élete veszélyben van.

Ima az Életért

Mindenek Atyja és teremtője,
te ékesítetted fel ragyogással és szépséggel az egész teremtést,
és a te képedre és hasonlatosságodra formálsz az emberi életet.
Add, hogy tisztelet ébredjen szíveinkben alkotásod iránt,
és újítsd meg népedben a készséget, hogy gondozza és megóvja értékes ajándékodat, az Életet.
Add meg nekünk ezt a mi Urunk,
Jézus Krisztus, a te Fiad által,
Aki veled él és uralkodik
a Szentlélekkel egységében,
Isten mindörökkön örökké. Ámen



3. A mai imaszándékért ajánlj fel valami olyan áldozatot, imát vagy bűnbánati cselekedetet, amire hívást érezel.

+1 lépés:

A híreket figyelve és a címlapokat olvasva gyakran érezzük magunkat tehetetlennek az emberi élet iránti tisztelet szívszorító hiányával szemben. Amikor az erőfeszítéseinket kicsinek érezzük, fontos, hogy emlékezzünk arra, hogy a kultúra megváltoztatása olyan megtérési folyamat, amely a saját szívünkben kezdődik. Ez magában foglalja a hajlandóságot arra, hogy a Szentlélek útmutatást adjon, és a vágyat, hogy közel kerüljünk Jézushoz, az öröm és a szeretet forrásához. Minden kis lépésed számít!

4. Keress egy nyugodt, csendes helyet és imádkozd el [az abortuszra ítélt magzat keresztútját](#).

5. Hallottál már a [Váratlan élet \(Unplanned\)](#) című filmről? Az azonos című [önéletrajzi regényből](#) készült alkotás arról szól, hogy Abby Johnson hogyan vált elkötelezett életvédővé. Abby az amerikai Planned Parenthood abortuszklinika legfiatalabb igazgatójaként 22 ezer abortuszban működött közre, és maga is elvetetett két gyermeket.

A szinkronizált film megrendítő, őszinte, ugyanakkor reményteli. Segít, hogy ítékezés nélkül, tényekre támaszkodva tudj a témáról beszélgetni,

a megfogant élet védelmében.

Ha barátaid, ismerőseid, osztályod vagy közösséged részére szeretnéd levetíteni, tied lehet a mozikban is [vetíthető verzió](#). A honlapon ehhez konkrét segítséget kapsz a [„Vetítés szervezése lépésről lépésre”](#) pontban. A [„Vezérfonal a beszélgetéshez”](#) pontban pedig útmutatást találsz a vetítés utáni beszélgetés levezetéséhez.

6. Olvastad már a [Bioetikai útmutató fiataloknak](#) című füzetet?

A Pápai Életvédő Akadémia megbízásából a párizsi Jérôme Lejeune Alapítvány által készített, fiataloknak szóló Bioetikai útmutató az emberi élettel kapcsolatos nehéz bioetikai kérdésekben segít eligazodni. A kis füzet kilenc témakört ismertet tudományos tényyszerűséggel, de közérthetően: az abortusztól a mesterséges megtermékenyítési eljárásokon át az eutanáziáig, a preimplantációs diagnosztikától az össejtkutatáson át a genderideológiáig. Nem elvont problémákat tárgyal, hanem olyan bioetikai kérdéseket világít meg, amelyekben a mai fiatal felnőtteknek felelős döntéseket kell hozniuk.

Ez a Magyar Katolikus Püspöki Konferencia Családügyi Bizottságának kezdeményezése. A „9 nap az Életért” kilenced („9 Days for Life”) anyagát adaptáltuk és az USCCB engedélyével használjuk. Copyright© 2023, Amerikai Egyesült Államok Katolikus Püspöki Konferenciája (USCCB), Washington, D.C.



8. nap

Imaszándék

Hogy a polgári vezetők az emberi élet védelméért dolgozzanak. Legyen az az élet bármely életszakaszban és bármely körülmény között.

Imádságok: Miatyánk, 3 Üdvözlégy, Dicsőség

Elmélkedés

A Függetlenségi Nyilatkozat egyértelműen megerősíti, hogy elidegeníthetetlen jogaink között az első helyen áll az élethez való jog, amelyet a Teremtő adott nekünk. Mégis, annak ellenére, hogy ilyen ünnepélyesen hirdettük, az élethez való jog ma veszélyben van, és gyakran megtagadják, különösen azokban a pillanatokban, amikor az élet a legtörékenyebb. Törvényeinknek mindenekelőtt az életet kell védeniük. A Roe kontra Wade ítélet hatályon kívül helyezése után is sok állam még mindig nem ismeri el személyként az anya méhében fejlődő gyermekeket,

és még mindig azt állítják, hogy az abortusz jog. Továbbá sok politikai vezető aktívan dolgozik azon, hogy növelje az abortuszhoz való hozzáférést. Egyesek tévesen egészségügyi ellátásként, sőt alapvető emberi jogként írják le. Azok a törvények és politikák, amelyek legalizálnak vagy támogatnak egy olyan eredendő rosszat, mint amilyen az abortusz, sértik az igazságosság erényét.

Azoknak, akik köztisztviselőként és polgári vezetőként dolgoznak, kötelességük a közös szolgálata, és ezért mélységes kötelességük az élethez való legalapvetőbb jog védelme. Saját imádságunkkal, tanúságtételünkkel és polgári részvételünkkel arra ösztönözhetjük vezetőinket, hogy valóban eleget tegyenek a minden ember jogainak védelmére irányuló hivatásuknak. *„Nem lehet ugyanis igaz a demokráciánk, ha nem ismeri el minden személy méltóságát és nem tartja tiszteletben annak jogait” (EV 101).*



Cselekvés

(Válassz egyet.)

1. Ajánld fel a szabadidőd egy részét egy kis szolgálatra; például készíts reggelit egy családtagnak, írd egy bátorító üzenetet egy munkatársadnak, vagy imádkozz egy barátod szándékaiért.
2. Néha a vallásszabadság megszorításai korlátozzák az élet evangéliumának megélésére irányuló erőfeszítéseinket. Szabadnak kell lennünk arra, hogy a katolikus hitünket a nyilvánosság előtt is megéljük. Ajánljunk fel egy imát a vallásszabadságért, hogy a keresztények mindig szabadon tisztelhessék, védhessék és védelmezhessék az emberi életet.
3. A mai imaszándékért ajánlj fel valami olyan áldozatot, imát vagy bűnbánati cselekedetet, amire hívást érezel.
4. **+1 lépés:**
Nézd meg az [Élj!](#) című rövidfilmet!
5. Hallgasd meg [Székely János szombathelyi megyéspüspök](#) beszédét, amelyet akkor mondott, amikor Szombathelyre érkezett a [Meg nem született gyermek szobra](#), Martin Hudacek szlovák szobrászművész alkotása. A vándorszobor legfőbb mondanivalója, hogy van megbocsátás, van remény! Nagyon sok nő akár évtizedekig is szenved

a büntudattól, még akkor is, ha spontán vetélés és nem abortusz miatt veszítette el a gyermekét. Magát hibáztatja amiatt, hogy a kisbabája nem születhetett meg. A szobron látható törékeny gyermekalak vigasztalóan érinti meg a magába roskadt, bánkódó édesanyját, kifejezve ezzel a megbocsátás gesztusát. A szobor másik üzenete, hogy a meg nem született gyermekek nem vesztek el a semmibe. Bár testileg nem láthatjuk, érinthetjük őket, hitünk szerint ők már a Mennyei Atyánál vannak. A szobor arra is felhívja a figyelmünket, hogy minden megfogant élet értékes, egyedi és megismételhetetlen.

Ha tetszett bármelyik videó küldd tovább barátaidnak, ismerőseidnek, vagy megoszthatod a közösségi oldaladon is.

6. Ha szeretnél többet tudni a [Meg nem született gyermek szobráról](#), vagy két-három hétre megszervezni, hogy az egyházmegyében, plébánián is látható legyen a műalkotás, akkor ezen az oldalon tudsz tájékozódni: <https://szoborazeletert.wordpress.com/>

Ez a Magyar Katolikus Püspöki Konferencia Családügyi Bizottságának kezdeményezése. A „9 nap az Életért” kilenced („9 Days for Life”) anyagát adaptáltuk és az USCCB engedélyével használjuk. Copyright© 2023, Amerikai Egyesült Államok Katolikus Püspöki Konferenciája (USCCB), Washington, D.C.

9. nap

Imaszándék

Hogy a Szentlélek megerősítse és megújítsa mindazokat, akik az Életet védelmezik.

Imádságok: Miatyánk, 3 Üdvözlégy, Dicsőség

Elmélkedés

Isten gyengéd és gondos szeretettel teremtett meg minden embert a saját képére és hasonlatosságára, hogy szeretetteljes kapcsolatban legyünk vele. Minden egyes kicsi gyermektől kezdve, aki az anyaméhben fejlődik, minden egyes emberig, aki a halálhoz közeledik, Isten mindenkit tökéletesen és teljesen szeret. *„Valamennyien a szeretet szolgálatára vagyunk tehát kötelezve a felebarátunk felé, hogy élete mindig oltalmat és támogatást kapjon, különösen akkor, amikor gyenge vagy fenyegetés éri”* (EV 77).

Egy olyan világban, amelyben a legkiszolgáltatottabbakat oly gyakran figyelmen kívül hagyják és semmibe veszik, Krisztus arra hív minket, hogy fogadjuk el és védelmezzük minden emberi élet feltétel nélküli méltóságát. Ha válaszolunk erre a hívásra, hozzájárulunk ahhoz, hogy *„végre megszülessen az élet új kultúrája, az igazság és a szeretet kultúrájának gyümölcse”* (EV 77). A Szentlélek folyamatosan újítsa meg bennünket, miközben arra törekszünk, hogy hűségesen oltalmazzuk Isten ajándékát, az Életet.

Cselekvés

(Válassz egyet.)

1. Szeretsz kávézni? Tartózkodj ma a kávétól, vagy próbáld ki a kávé feketén (cukor és tej nélkül).
2. Csendesedj el ma egy kis időre, és gondolkodj el azon, Isten miként kéri tőled, hogy részt vállalj az élet kultúrájának építésében az otthonodban, a munkahelyeden, az egyházi közösségben.
3. A mai imaszándékért ajánlj fel valami olyan áldozatot, imát vagy bűnbánati cselekedetet, amire hívást érezel.



4. +1 lépés:

Ismerd meg **Gianna Beretta Molla életét**. Szent II. János Pál pápa 2004-ben avatta őt szentté, és az édesanyák, az orvosok és a meg nem született magzatok védőszentje lett, valamint az életvédők példaképe is.

Ha másokkal is szeretnéd megismertetni Szent Janka életét, szervezhetsz kiállítást a helyi plébánián, iskolában, közösségben. „Az élet szent” vándorkiállítás részleteiről az alábbi honlapon olvashatsz: <http://szentjanka.hu/kiallitas/>

5. Ismerd meg az MKPK Családügyi Bizottság gyermekáldásról és magzatvesztésről szóló **letölthető szórólapjait!**

Ha a szórólapokat plébánián, közösségben szeretnéd terjeszteni, kihelyezni, akkor megrendelheted az alábbi címen: csalad@katolikus.hu vagy elektronikus formában is megoszthatod.

6. Szeretnél az osztályoddal, csoportoddal vagy közösségeddel az életvédelemről beszélgetni? Iránymutatásra van szükséged a téma feldolgozásához? Jól jönne valamilyen segédanyag? Vegyél részt a **Kilenc hónap – egy tanév képzésen!**

7. Szt. II. János Pál pápa imájához (**EV 105**) csatlakozva kérjük a Szűzanya segítségét:

Ó, Mária,
ki az új világ hajnala és az élők Anyja vagy,
rád bízunk az élet ügyét:
Ó, Anyánk, tekints a magzatok sokaságára,
akiket nem engednek megszületni,
a szegényekre, akiknek oly keserves az életük,
azokra férfiakra és nőkre, akik embertelen erőszak áldozatai,
az idősekre és betegekre,
akiket közömbösségből vagy hamis jóságból öltek meg.

Add, hogy akik hisznek Fiadban,
megismerjék és szeretettel hirdessék
korunk embereinek
az élet Evangéliumát.

Eszközd ki számukra a kegyelmet,
hogy mindig új ajándékként fogadják;
az örömet,
hogy egész életükben emlékezve rá,
tiszteljék ezt az Evangéliumot;
és az állhatatosságot,
hogy bátran tanúskodjanak róla,
s így minden jóakaratú emberrel együtt építhessék
a szeretet és az igazság civilizációját
Isten, az élet Teremtője és szerelmese
dicséretére és dicsőségére. Amen.