

SZENTÍRÁSSAL IMÁDKOZNI

A Úr szavait akarjuk mélyen megérteni, szívünkbe fogadni.

Az Ő szavainak erejében hiszünk: **“Isten Igéje eleven, átható, minden kardnál élesebb.”** Mégis szükséges, hogy “elébe siessünk” e szavaknak, hogy amennyire lehet, készek legyünk befogadni e szavakat, és Őt magát.

Ez a **“barátkozás Istennel”** pedig hasonló ahhoz, ahogy a másik emberrel kapcsolatba kerülök. Az Isten-kapcsolatban is szükségesek természetes emberi képességeink, melyeket hétköznapi kapcsolataink során használunk.

Először is az érzékelés: **látom** a másik arcát, mozdulatait, **hallom** a hangját, hangsúlyait, **érezem** keze súlyát a vállamon. Persze ha fontos nekem, sokkal több részletet észreveszek. Barát esetén e részletek évtizedekig megmaradhatnak. Fontos a **testi közelség** tapasztalata, az intimitás. Mindezeket át feltárulnak a kapcsolat mélyebb rétegei: **érzelmi** vonzódás, egymásra hangoltság, **együttérzés** a másik mély fájdalmával, örömeivel. A **barátság láthatóvá lesz a szavak, tettek, a másikkért vállalt erőfeszítések által.**

A szemlélődés: „Isten szeretése”. Persze Istent ugyanazzal a szívünkkel szeretjük, mint az embereket – s ezért alapvetően az emberszeretet “tetteit és gyümölcseit” alkalmazzuk itt is. Itt persze valóságosan nem látom, nem hallom Jézust – a **belső látásra és hallásra**, a képzelőerőre kell hagyatkoynom. Közelségét “testi formában” nem érzékelem – mégis: a **testemre való “figyelmes odahallgatás”** segíthet átérezni az Ő egyetemes jelenlétét. S mindezek által az Ő barátságának hatása alá kerülhetek.

Ezen az úton egész közel kerülhetek az emberré lett Igéhez. A szemlélődés alapja ugyanis: **az Ő megtestesülése.** Egész földi élete kinyilatkoztatás. Jézus személye, szavai és tettei: út Istenhez. Ezért kérhetjük Őt: **“Uram, azokat a szavakat, melyeket az evangéliumban mondtál, mondd azokat nekem is!”**

Beszélgetés Jézussal?

Együtt akarok lenni Jézussal, mintha kortársa lennék. Nézem Őt – és közben **hat rám** az arca, pillantása, érintése, szava – s ezekben az Ő nyugalma, érzései. Engedem, hogy hasson rám, s így tanítson, gyógyítson. Én is kezdeményezem a kapcsolatot: elmondom vágyaimat, kéréseimet – de főleg Őrá figyelek, Őt akarom megismerni. Minél **személyesebb együttlétre** törekszem. Elsősorban nem a gondolkodás vagy következtetés útján akarom Őt megismerni, megszeretni. A kiindulásnak vett idézet is elsősorban arra szolgál, hogy Jézussal kapcsolatba kerüljek. Ezért a feldolgozott jelenetben nem elsősorban a szó számít, hanem a benne kifejezett érzés, érzelem, pontosabban **a személy, aki érez.**

Belső látással látni az Urat?

Lehetséges persze – főleg eleinte – hogy **nehezen tudom Őt elképzelni.** Sokan azt a hibát követik el, hogy rögtön egész pontosan akarják maguk elé képzelni Jézus arcát. Elégedjek meg azzal, ami “könnyen megy” – pl. ruhája, haja, érintése. Különbözőek vagyunk, és mindenkinek más-más részlet elképzelése megy. Találjam meg azt a részletet, amiben Ő meg akarja mutatni magát nekem!

További nehézség lehet, hogy felszínes marad a találkozásom vele. Ekkor segíthet, ha elmélyülök az “érzelmi kapcsolat” elemzésében – például így:

- Magam elé képzelem Jézust. Hallom a szavait.
- Mit akar e szavakkal Jézus a lelkemre kötni? Mit érez, amikor ezt mondja?
- Milyen érzést akar bennem létre hívni? Mire szólít fel?
- Én az Ő szavai után mit érzek? Hogyan hat rám közeledése?
- Jézus mit mond az érzéseimre? Elfogadja vagy elhárítja őket?

Máskor az segít, ha azt nézem: “Voltam már hasonló helyzetben?” “Akkor mi történt bennem?” “Miben hasonlít az akkori helyzet e jelenetre?” Fontos, hogy az érzéseket, válaszokat **mondjam ki az Úrnak!**

LELKIGYAKORLAT A HÉTKÖZNAPOKBAN – ELEMÉK

A lelki gyakorlat elemei a következők:

I. napi imádság

II. az ima előkészítése.

III. visszapillantás az imára

IV. a lelkiismeret napi imája (este) és végül a heti találkozó a kísérelővel.

I. Az ima előkészítése - lehetőleg előző este

Az anyag előkészítése, kiválasztása, leszűkítése. Elolvasom a szentírási szakaszt. Ha túl hosszú, kiválasztom egy részletét. *“Nem a sok tudástól lakik jól a lélek, hanem ha a dolgokat bensőleg ízeleli és érzékeli.”* LGy 2. A hét témája alapján rögzítem, hogy ezen imában mit kérek az Úrtól – mit kérek hittel, szívből!

Helyzetkép kialakítása

Ha a szentírási szakasz egy történet: elképzelem a jelenet helyét (házak, szoba, tó stb.) és a szereplőket. Eldöntöm, hogy melyik szereplő helyzetébe képzelem magam. Látható, érzékelhető dolgokat képzelek el! A “megtalált” helyzetkép segít, hogy képzeletemet megkössöm, ill. ha elkalandoztam, könnyebben vissza tudok térni a témához.

Zsoltárok esetén: megfogalmazom a zsoltáros élethelyzetét, esetleg a saját életemből keresek hasonló helyzetet. A zsoltárfelirat ebben segíthet.

Megjegyzés: Szent Ignác javasolja, hogy elalvás előtt ill. felébredéskor röviden gondoljak arra, hogy mikor, hol, miről fogok imádkozni. Így akár alvás közben is mintegy ráhangolódom az imára. Az ima ezáltal összeszedettebb lesz, és az “elkalandozásokat” jobban el tudjuk kerülni.

II. Napi imádság

Lehetőleg minden nap ugyanazon időben, ugyanazon helyen – ez segítheti az imádságot. A hét elején lehetőleg tervezzem meg, hogy melyik nap mikor-hol imádkozom!

Maga az imádság a következő részekből áll:

Megérkezés. “Mielőtt imába fognék, pihenjen meg kicsit a lelkem ... Fontoljam meg: Kihez megyek s milyen célból.” LGy 239

Jelenlét. „Az én Uram itt van!” „Itt vagyok Uram!”

Kérés. „Add Uram, hogy Te legyél a középpont!” Szent Ignác így fogalmaz:

**“Add meg Uram, hogy minden gondolatom, szándékom és cselekedetem
kizárólag a TE DICSŐSÉGEDRE ÉS SZOLGÁLATODRA IRÁNYULJON!”**

Olvasás. Figyelmesen, lassan, kétszer-háromszor elolvasom a szakaszt.

Helyzetkép felidézése, a jelenet feldolgozása. A feldolgozás többféle lehet:

Elmélkedés (Gondolkodva, módszeresen feldolgozom a jelenetet. Alkalmazom az életemre, végiggondolom: Mit kell tennem. Mindezt: megbeszélem az Úrral.

Képzelet imája (Egy választott szereplő “bőrébe bújva”, belső átéléssel szemlélem, “végigélem” a jelenetet. Közben meg-megállok egy részletnél.)

„Ismételgetős ima”(Ami megszólít - egy mondat, egy-két szó – ismételve.)

Beszélgetés – Szerető együttlét az Úrral. Gondolataim, érzéseim, vágyaim kibeszélem, „mint barát a barátak”. Nyitottan várom a választ. Először talán magam gondolom ki a választ, de ez nem baj, majd „belejövök”.

Kérések. Újra meg újra kérem az Úrtól „amit akarok”, amit szívből szeretnék.

Hálaadás. Elmondhatok egy kötött imát is.

III. Visszapillantás az imára

Az ima után közvetlenül vagy később 5-10 percig vizsgálom, hogy mi történt az imában, majd a kulcselemeket írásban rögzítem. Célja: a BELSŐ MEGMOZDU- LÁSOK TUDATOSÍTÁSA, ezért nem kell "sokat" írni. Ez lesz majd heti találkozón A BESZÁMOLÓ ALAPJA. Főleg a lelki gyakorlat elején fontos, hogy ezt nagyon komolyan vegyem. A visszapillantásban gondoljam végig a következőket:

Hogyan éreztem magam?

Mi ragadott meg? Mi hatott meg? **Változott-e a hangulatom?** Mi okozta?

Éreztem-e, hogy **az Úr vonz** valamilyen irányba? Éreztem-e **ellenállást**?

Ez nagyon fontos, hiszen végül is azt akarjuk egyre mélyebben megfigyelni: mit tett velem és bennem Isten – és én erre hogyan tudok válaszolni?

Mennyire volt az imában jelen a **kérés**? Megkaptam-e valamilyen formában, amit kértem? (bensőbb ismeret vigasz, öröm, stb.)

VAN-E OLYAN RÉSZE AZ IMÁNAK, AMIHEZ VISSZA KELL TÉRNEM?

Mindezekben nem annyira gondolatainkat, inkább a **belső világunk állapotát, hullámzásait** figyeljük: **öröm, harag, vigasz – vigasztalanság, unatkozás, szórakozottság, félelem, aggodalom, szomorúság stb.**

IV. A lelkiismeret napi imája

Isten ott volt velem egész nap – most inkább Őrá figyelek, mint magamra. Isten annyi jót tesz velem – ne csak a bűneimre figyeljek. Fontosabb, hogy mi az, amiért hálát adhatok. Még fontosabb: felfedezni, hogy Ő mindvégig velem volt!

1. Isten jelenlétébe helyezkedem.

2. **Hálaadás.** „Felindítom magamban” a hála lelkületét: meg akarom köszönni mindazt, amiben jelenlétét, gondviselését, jóságát, észleltem.

3. **Világosságot kérek:** “Mutasd meg, Uram, amit meg kell látnom!”

4. **Keresem Istent mindenben**, a nap minden eseményében. Türelemmel vizsgálom emlékeim: hol veszem észre az Ő keze nyomát? Itt fontos lehet akár valamilyen jelentéktelennek tűnő mozzanat is: öröm, fájdalom, zavar, harag, aggodalom, feszültség, félelem, egy találkozás valakivel, egy lelki megmozdulás, lelkiismeretem figyelmeztetése v. jóváhagyása. Éreztem olyat, hogy az Úr indít valamire? Voltak imádságos pillanataim? Felismeréseim? Hangulatom mikor változott? **Hálát adok mindenért.**

5. **Bánat:** Mikor nem válaszoltam az Ő szavára, szeretetére? Mikor nem adtam át neki a nehézségeim? Kérem a bánat kegyelmét. Bocsánatot kérek az Úrtól.

6. **Segítségkérés:** “A holnap” végiggondolása. Kérem Őt: “Mutassd meg, mit és hogyan kell cselekednem holnap!” Kérem Őt: “Adj erőt, hogy meg tudjam tenni, amit elhatároztam!” “Add, hogy érzékenyebb legyek jelenlétedre, szeretetedre”. “Adj bizalmat, hogy tudjam: semmi sem lehetetlen a Te erőddel, vezetéseddel!”

V. Beszámoló a lelki gyakorlat történéseiről.

Bizalommal számoljak be arról, mi történt az imádságban. Hogy ez minnél jobban megvalósulhasson, a találkozó előtt nézzem át a feljegyzéseim, gondoljam végig, mit szeretnék elmondani.

Tekintsem a vezetőmet barátomnak, aki segít, hogy Istennel jobban, mélyebben találkozzak, üzenetét könnyebben megfejtsem. Gondjaimat hozzam elé, kérdéseire őszintén válaszoljak – csak így segíthet!

