|  |  |
| --- | --- |
| **Elem tartalma: Az ima természete**Az „Imádság” tábor első lelkészi előadásaImádság Lelke, Jézus-ima, hálaadásjelenlét, természetfölötti, vágy, önátadás, hálaadás, kérés, imádás, állhatatosság, mindenható, gyógyítás, az imádság csapdái | Kategória: előadás |
| Szerző/ Szerkesztő: Dr. Farkas László  | Esemény: Tábor |
| Kapcsolódó téma: Imádság | Kapcsolódó előadás: **Kapcsolataink felfelé – az imádság**Az „Imádság” tábor négy lelkészi előadása egyben |
| Régió: Összrégió | Település:  | Időpont: 2011.07. |

Kapcsolódó anyagok:

**Főelőadások négy az egyben:**

2011\_07\_imadsag\_kapcsolataink\_felfele\_negy\_foeloadas\_egyben\_ossz\_tabor

**Főelőadások:**

2011\_07\_imadsag\_az\_ima\_termeszete\_foeloadas\_ossz\_tabor

2011\_07\_imadsag\_kapcsolatunk\_Istennel\_foeloadas\_ossz\_tabor

2011\_07\_imadsag\_az\_imadsag\_harom\_alaptipusa\_foeloadas\_ossz\_tabor

2011\_07\_imadsag\_a\_szentsegimadas\_es\_a\_szentmise\_foeloadas\_ossz\_tabor

**Ima:**

2011\_07\_imádság\_Miatyank\_szindarab\_ossz\_tabor

Törzsanyag:

***Ez a dokumentum az imádságról szóló,”Kapcsolatunk felfelé, az imádság” című tábor négy előadása közül az elsőt tartalmazza.***

1. **előadás:**

**Bevezető az imáról: az ima természete**

Az imádság Isten ajándéka. „Ha ismernéd Isten ajándékát…” (Jn 4,10) - mondja Jézus a szamáriai asszonynak. Itt jön Krisztus minden ember elé, Ő az első, aki minket keres és inni kér. Jézus szomjazik, kérése a ránk vágyódó Isten mélységeiből jön. Az imádság – akár tudjuk, akár nem – Isten szomjúságának és a mi Isten utáni szomjúságunknak a találkozása. Isten szomjazik arra, hogy mi szomjazzuk őt (Szent Ágoston). A Szentlélek az imádság Lelke és Mestere; Ő általa imádkozott Jézus is. Ő az élő Víz, az Ajándék, Akit feltétlenül megkap az, aki kitartóan kéri (Katolikus Egyház Katekizmusa /KEK). Sokféle módszer van, mely segíthet, de a Szentlélek kell, hogy megtanítson saját imádságunkra. Főleg Keleten szokás az ún. Jézus-ima: „Uram, Jézus Krisztus, könyörülj rajtam!” Ezt mondogatva szüntelenül, beágyazódik a tudatunkba, majd lemegy a szívünkbe és az ima életre kel bennünk a Szentlélek által, és folyik, mint Élő Víz a forrásból. Össze lehet kötni ezt a ki- és belégzéssel. Egy személyes tapasztalat remete atyától: „Még a karthauzi szerzetesrendben voltam, és ott mondogattam, mikor a folyosón mentem lépésről-lépésre szótagonként: Come, Lord Jesus. Aztán magyarul csak ezt a szót: J-É-Z-U-S. Lassan, mint egy hatalmas inga kilengései, be- kilégzéssel. Egyszer, amikor a cellában ülve ezt mondogattam, úgy éreztem, ott áll előttem Jézus, és mintha ezt mondaná: „Itt vagyok, miért mondogatod a nevem?” Jézus jelenlétében elnyugodni csodálatosan jó dolog!” (Mikola József remete a./ REM)

II. János Pál pápa az új évezred kezdetén ezt írta apostoli levelében: „… keresztény közösségeinknek az ima hiteles „iskoláivá” kell válniuk… intenzív imára van szükség, amely miközben megnyitja a szívet Isten szeretete előtt, kitárja azt egyúttal a testvér szeretete előtt.” Mielőtt azt gondolnánk, hogy a komolyabb ima a szerzeteseknek való, hallgassuk meg intését: „Téves lenne arra gondolni, hogy az átlagos keresztények megelégedhetnek felületes imádsággal, amely nem képes betölteni életüket. Mivel a mai világ számos megpróbáltatás elé állítja a hitet, így a felületesen imádkozók nemcsak középszerű keresztények lennének, hanem „veszélyeztetett keresztények” is.”

Isten Fia emberi szívében imádkozni is tanult. Anyjától vette át az imádság formuláit. Népe imádságának szavaival és ritmusában imádkozik a názáreti zsinagógában. Jézus küldetésének minden döntő lépése előtt imádkozik: megkeresztelkedésekor, színeváltozásakor, szenvedése előtt. Imádkozik apostolai döntő lépései előtt is. Jézus imádsága emberi akaratának alázatos és bizalommal teljes odaadása az Atya szerető akaratának. Gyakran vonul vissza a magányba, a hegyre (leginkább éjszaka), hogy imádkozzék. Imádságában az embereket hordozza, Önmagát fölajánlva őket is az Atyának ajánlja. (KEK) Az imádság a legmagasabb rendű emberi tevékenység. Sokszor mégis a saját munkánkat, tanulmányainkat, tevékenységünket fontosabbnak és jelentősebbnek tartjuk, amiben hitünk gyengesége lepleződik le. Nem így tett Jézus, akiről ezt olvassuk Lk 5,15-16-ban: „A nép nagy tömegben tódult hozzá, hogy hallgassa, és betegségeiből gyógyulást nyerjen. Ő azonban inkább magányos helyekre vonult vissza, hogy imádkozzék.” Ha egy orvos, aki egészen biztosan meg tud téged gyógyítani, azt mondaná neked, hogy elnézést, de most fontosabb dolga van, akkor lélektelennek tartanád, pedig Jézus nem egy alkalommal hagyja ott a nála gyógyulást kereső embereket azért, hogy az ő Atyjával legyen. Sokszor azt gondoljuk, hogy az a dolgunk, hogy megcsináljuk a leckénket, teljesítsük kötelességünket, és minden elvárásnak megfeleljünk, s ha ezen felül még jut időnk, akkor esetleg imádkozunk is. Gyökeres megtérésre van szükségünk, hogy valóban elhiggyük, egyetlen dolgunk van: az imádás, és minden egyéb az Úr ügye lesz az életünkben. Ha nem adunk prioritást az imádságnak, akkor illúzió azt hinnünk, hogy szüntelenül imádkozunk, és minden tettünk (pl. mosogatás) is imádság. (Farkas László) Az ima nem természetes, hanem természetfölötti szükséglet, küzdenünk kell érte naponta, elszakadva néhány dologtól. Kifogásokat gyártunk az ima ellen: nincs erőm, nincs időm, nem tudok imádkozni, mások jobban tudnak, mint én, mindig közbejön valami. Az imában mindenki kezdő. Senki sem tud a másiknál jobban imádkozni. Mindenki egyedi és különleges imádkozó. Az ima soha nem a mi teljesítményünk: „Gyengeségünkben segítségünkre siet a Lélek, mert mi még azt sem tudjuk, hogyan kell helyesen imádkozni.” Az imát csak imádkozás által lehet megtanulni! (Varga László: A Szentségimádás)

Jézusnak két imádságát szó szerint feljegyezték, mindkettő hálaadással kezdődik. Az elsőben megvallja az Atyát és áldja Őt, mert az ország misztériumait elrejtette azok elől, akik bölcsnek gondolták magukat. A másik imádságot Lázár feltámasztása előtt Szent János jegyezte föl. A hálaadás megelőzi az eseményt: „Atyám hálát adok neked, mert meghallgattál.” Jézus a maga részéről folyamatosan kér, de azzal a bizalommal, hogy meg is kapja. Jézus, amikor eljött az óra, amelyben beteljesíti az Atya szeretetének tervét, bepillantást enged fiúi imádságának kifürkészhetetlen mélységébe: „Atyám, ne az én akaratom legyen, hanem a tied.” (Lk 22,42) Az imádság és az önátadás teljesen azonos. (KEK 2599-2606) Jézus már akkor tanít bennünket imádkozni, amikor ő maga imádkozik. A hegyi beszédtől kezdve a szív megtérését hangsúlyozza: a kiengesztelődést a testvérrel, az imádságot üldözőinkért, a rejtekben való imádságot, a bőbeszédűség kerülését, a szív tisztaságát és az Ország keresését. Nekünk is tanítja ezt a gyermeki merészséget: „Mindazt, amit imádkozva kértek, higgyétek, hogy már meg is kaptátok.” (Mk 11,24) Amennyire elszomorodik Jézus hozzátartozói hitetlenségén és tanítványainak kicsinyhitűségén, annyira eltelik csodálattal a római százados és a kánaáni asszony nagy hite láttán. A hit imádsága nem csupán abban áll, hogy mondogatjuk: „Uram, Uram”, hanem a szív készségében, az Atya akaratának teljesítésére. Az imádságról szóló három fontos példabeszédet Szent Lukács hagyta ránk: az első az alkalmatlankodó barát (Lk 11,5-12), a sürgető imádságra buzdít. A második az alkalmatlankodó özvegyasszony (Lk 18,1-8), arra hív, hogy mindig kell imádkozni és nem szabad belefáradni. A harmadik a farizeus és a vámos példabeszéde (Lk 18,9-14), az imádkozó szív alázatáról beszél. (KEK 2607-2615) Jézus azt mondta, szüntelenül kell imádkozni és nem szabad belefáradni. Ez a szüntelen ima azt jelenti, hogy minden cselekedetem, gondolatom és érzésem általánosan felindított szándékom szerint Isten imádására irányul. Csak sok ima- és erénygyakorlat által állandósul ez a szüntelen imádás a tudatalattinkban. Jézus világossá teszi azt is, hogy az imádság gyakran unalmas (Szegedi László), fáradságos „munka”, és nem szabad belefáradni, nem szabad abbahagyni akkor sem, amikor „bizsergető”, jó érzések helyett csak a fájdalmas szembesülés és az üresség érzését hozza. Az imádság legalapvetőbb szabálya az állhatatosság. Határozd el, hogy minden nap imádkozol negyed órát, fél órát vagy egy órát, és húzd föl az órádat, hogy jelezzen, de mindaddig szilárdan tarts ki, amíg nem hallod a csipogást! Loyolai Szent Ignác még azt is tanítja, hogy ha úgy érzed, hogy az imában semmi sem történt, akkor toldd meg 5 perccel. Isten ugyanis gyakran a hűséget jutalmazza. Az imádság személyes kapcsolat az élő Istennel, nem pedig technika. Egy technika által elérhető bizonyos nyugalmi állapot, de egy személyes kapcsolatban semmi nincs előre garantálva. Lehet, hogy az Istennel való találkozás éppen felkavar, nem pedig megnyugtat. Isten mindig új, és gyakran meglepő módon mutatkozik meg. Nem birtokolhatom Őt. Sokan arra akarják használni az Istent, hogy jó érzéseket hozzon számukra. Isten nem egy fejős tehén, akinél elérhetjük azt, amiért tartjuk. Isten a Teremtőnk, és mérhetetlenül meghalad minket. Mégis a porszem emberrel találkozni akar. Olykor a Getszemáni-kert távolságában, olykor pedig a színeváltozás hegyén. Istennel csak akkor lesz kapcsolatunk, ha az ajándékainál jobban szeretjük az ajándékozót. Az imádság definíciója szerint „hasznavehetetlen” tevékenység. Ez azt jelenti, hogy csak akkor igazi imádság és találkozás, ha nem akarunk hasznot húzni belőle. Az imádságnak vannak bizonyos feltételei, többek között életünk helyes rangsorának megtartása (1. elég alvás, 2. tiszteld a testedet, 3. ima, 4. emberi kapcsolatok, 5. munka). Ha nem alszunk eleget, és a testünket kizsigereljük vagy éppen elkényeztetjük, akkor képtelenné válhatunk az Istenre figyelésre, de akkor is, ha nagyokat imádkozunk ugyan, de elhanyagoljuk kapcsolatainkat és állapotbeli kötelességeinket. (Farkas)

„Ima minden, ami a szívet Istenhez emeli.” Az ima levegővétel, Úr Jézus a levegő. Az ember minősége mindig az imájától függ. Az Úr Jézus úgy szeret mindannyiunkat, mintha csak egyetlen teremtménye volnánk az egész világon: „Az emberek azt hiszik, valahol egy másik világban más lelkekkel vagyok elfoglalva. Pedig én minden pillanatban külön-külön mindegyikőtöké vagyok. Jelen vagyok, mellettetek vagyok, és nézlek titeket…” (Gabriella Bossis: Ő meg én) Azt szeretné, hogy mindnyájan bensőséges, bizalmas szeretetkapcsolatban éljünk Vele, sőt Benne, Általa. A Szentírásban ez áll: „Benne élünk, mozgunk és vagyunk.” (Szent Pál) Ez akkor is így van, ha nem gondolunk rá, ha nem hiszünk Benne. A kérdés az, hogy mennyire vagyunk ennek tudatában, hogy mi milyen kapcsolatban vagyunk Vele, hogyan éljük meg ezt. Minél közelebb kerülünk hozzá, Ő annál jobban betölt minket, és mi annál boldogabbak leszünk. Más úton nem lehetünk boldogok. Ő Isten, mindenható, Ő tudja, hogy mi hogyan, milyen úton lehetünk a legboldogabbak. Minél jobban felismerjük és megtesszük az Ő akaratát, annál boldogabbak leszünk. Nem kényszeríti, erőlteti rá az emberre cseppet sem az akaratát. Szeretettel vár minket, azt várja, hogy önként, szabadon adjuk oda magunkat, akaratunkat, értelmünket Neki. Hogyan lehet az Ő akaratát felismerni, hogyan lehetünk személyes kapcsolatban Vele? Ő jelentkezik, és megláthatjuk mindenkiben, mindenben, a történésekben, helyzetekben (pl. amikor azt gondoljuk, hogy valami nem véletlenül történt), emberek által is szól hozzánk, a Szentíráson keresztül, lelki könyveken keresztül, az Oltáriszentségben Ő van jelen. A lelkiismeretünkön keresztül Ő szól, és közvetlenül is Ő szól hozzánk a szívünkben-lelkünkben. Mindannyiunkhoz szeretne szólni. Kérdés az, hogy mi szeretnénk-e? Meghalljuk-e? Ha szeretnénk, és törekszünk Felé, meg is fogjuk hallani.

Úr Jézus azt kéri, hogy minden cselekedetünket merítsük el az Ő Vérében, és Vele egyesülten végezzünk mindent. „Én mit kívánok tőletek? Azt, hogy legegyszerűbb cselekedeteiteket: ha étkeztek, ha aludni tértek, ha dolgoztok, egy szóval egész napotokat egyesítsétek közöttetek eltöltött napjaimmal, és hogy amit tesztek, merítsétek el Véremben, burkoljátok be érdemeimmel!” (Ő meg én) Pl. így fohászkodhatunk: Jézus, a Te munkálkodásoddal egyesítem azt, amit most teszek. A Te földi evéseiddel egyesítem ezt az evést (ha éppen eszek). Egyesülök Veled, szerető, szenvedő Jézusom! Így hívjuk meg mindenhez! Ez egyszerű. Lehet, hogy szokatlan elsőre, de azt mindenki meg tudja tenni, hogy a szándékot felindítja magában. Az Úr Jézushoz menjünk minden ügyünkkel! Őt minden érdekli. „Mondj el nekem mindent: mi érdekes történt veled, mi esett rosszul… Az emberek azt hiszik, hogy Velem valami különleges nyelven kell beszélniük, ezért inkább elkerülnek… Pedig ha tudnák, mennyire szeretem, ha egyszerűen szólnak Hozzám… és csöppnyi szeretettel…” (Ő meg én) Őt vehetjük édesapánknak, isteni barátunknak, testvérünknek, gyermekünknek, stb. Ő volt baba, kisgyerek, fiatal, felnőtt, mindent megért. Járhatunk és beszélhetünk a kamasz Jézussal, vagy éppen a felnőtt Jézussal, aki apánk helyett „apánk”, stb. Ő is azokat élte át, mint mi – a bűnt kivéve. Úr Jézus mindent szeret csinálni, amit az emberek csinálhatnak – a bűnt kivéve. Szeret beszélgetni, szeret dolgozni, szeret biciklizni, úszni, strandolni, mindent… Úgy szeretné, vágyik utánunk, hogy Őt ne hagyjuk ki. Gondoljunk Rá is, hogy Ő is itt van. Jöjjön velünk Ő is, ne zárjuk ki Őt semmiből! Ha elestünk, valljuk meg neki, kérjünk bocsánatot Tőle! Ő magasabbra emel minket, mint az elesés előtt voltunk. Mindent meg lehet Vele beszélni. Ő tud mindent, de szereti, ha mi elmondjuk Neki, megosztjuk Vele örömünket, bánatunkat, és kérjük Őt. Ő végtelenül gazdag. Azt szeretné, ha „kifosztanánk”, mindent elkérnénk Tőle. Azért kérjünk, mert így látja, hogy mi tényleg szeretnénk Őt. Ha pl. nem vagyunk annyira türelmesek, kérjük, hogy adja nekünk az Ő türelmét. Ha szeretetben hiányosak vagyunk, kérjük, hogy adja nekünk az Ő szeretetét. Ajánljuk Neki magunkat úgy, ahogy vagyunk, ne várjuk meg, míg szentek leszünk. Ő tudja, hogyan kell minket szentté tennie, bízzuk Rá magunkat! Ajánljuk Neki egész lényünket, életünket! Alakítson minket Szíve szerint, Neki tetszően. Ha valami fáj nekünk vagy bennünk, ajánljuk Neki a lelkek megtéréséért! Egyesüljünk Vele fájdalmunkban, és kérhetjük, hogy gyógyítson meg, Ő meg fog. Valakit azonnal, valakit később. Valakit nem úgy, ahogy ő gondolná. (Szépe Hajnalka remeteszolgáló)

**Az imádság csapdái:** A Sátán ezt mondja a démonainak: „... a legjobb, ha teljesen sikerül elvonnod [a hívőt] az imádkozás minden szándékától..., hogy teljesen közvetlenül, ’belső sugallatra’, rendszertelenül imádkozzék.” (Csűrcsavar levelei) A depresszív személyiség számára mindenfajta kezdet kifejezetten gondot jelent. Keresd a megfelelő ösztönzést, hogy elkezdhess imádkozni, hasznos lehet valaki másnak a jelenléte, keresztény énekek éneklése vagy hallgatása, lejegyzett imádságok, vagy próbáld meg leírni az imádságaidat. Jegyezz fel két jó dolgot, ami történt veled napközben, majd írj föl két aggodalomra okot adó dolgot. ,,Minden gondotokat őreá vessétek!” (1Pt 5,7). A perfekcionista személyiség soha nem tartja a körülményeket megfelelőnek az imádsághoz. Súlyos veszélyt jelent, ha hagyjuk magunkat elcsábítani az imában való tökéletesség utáni vágytól. Ha az ima száraz, ahelyett, hogy feladnánk, tegyünk egy őszinte hitvallást, és folytassuk tovább. Közelsége nem attól függ, érezzük-e vagy sem. ,,A felhők fölött mindig süt a nap.” Közénk telepedett egy felhő. Mik ezek a felhők? Fáradtság és stressz. Ha Istent távol érzed magadtól, nem az kell, hogy legyen az első kérdésed: „vétkeztem?”, hanem, hogy „nem vagyok fáradt?” Néha úgy érezzük, méltatlanok vagyunk arra, hogy imádkozzunk, sőt nincs is jogunk imádkozni, mert nem egész tiszta a szándékunk, ami ismét csak kísértés. (Pablo Martinez Vila: Imádság és lelkialkat/PABLO) Minden csepp víz, akár egy kis tócsából, akár az óceánból száll fel, megtisztul a párolgás folyamatában, s ugyanígy tisztul meg minden Isten felé szálló ima.

Az Isten hozzánk való közeledése a legkülönfélébb módokon nyilvánulhat meg: érezhetünk örömet, félelmet, töredelmet vagy bármi mást. Nem szabad elfelejtenünk, hogy az, amit ma fogunk érezni, még ismeretlen előttünk, mert az Isten, ahogy Őt tegnap megismertük, nem ugyanaz az Isten, ahogyan esetleg holnap tárja fel önmagát előttünk. Ha nem nyilatkoztatja ki jelenlétét, ez azért van, mert valamit meg kell tudnunk Róla és önmagunkról. Lehet, hogy azt akarja, vágyódjunk utána, és azáltal, hogy megismertet bennünket a teljes elhagyatottság érzésével, megtudjuk, milyen drága az Ő jelenléte. Isten távollétének az érzése azonban gyakran abból fakad, hogy nem adunk lehetőséget magunknak jelenlétének érzékelésére. Egyszerűen saját korábbi lelki élményünket akarjuk újra átélni, egy előző élményre való összpontosítás elvakíthat bennünket, hogy ne lássuk meg a következő élményt. Mindaz, amit korábban éreztünk, immár a múlté, tegnapi énünkhöz kötődik, és nem ahhoz, ami ma vagyunk. Nem azért imádkozunk, hogy valamilyen sajátos élményt idézzünk elő, amelyben gyönyörködhetünk, hanem azért, hogy Istennel találkozzunk, bármilyen következményekkel is járjon ez. (Anthony Bloom: Az élő ima/BLOOM)

Istenkapcsolatunkban az az igazi fordulat, amikor mi tesszük meg mindazt, amit Isten kért tőlünk. Amikor fölfedezzük, hogy Ő már mindent megtett, már mindent odaadott értünk, nekünk, és most rajtunk a sor. Istent nem szabad összetéveszteni egy tehénnel, ami azért van, hogy megfejjük, és dicsérjük a vajért, a sajtért, amit ad. Tudni kell azt is, hogy a Mártáról és Máriáról szóló szentírási rész szokásos értelmezése kb. 200 évvel ezelőttre megy vissza. Ezt megelőzően majdnem ezeréves az a hagyomány, ami másképp magyarázta mindezt. Ez visszavezethető egészen Johannes Cassianusig és Szent Ágostonig. Ez a hagyomány azt mondja: igaz, hogy Mária a jobbik részt választotta, de Márta az, aki magasabb lelki érettségre jutott. Szolgálta Jézust, és ez a szolgálat Jézus tanításából fakadt. Máriánál a Krisztussal való egységéből még nem fakad semmi a csodálaton túl. Igazi imádságunk Isten-dicséretünk, az erények gyakorlása, ami cselekedetekből, szolgálatokból áll. Márta gondoskodó, és ez jó. Nem gondterhelt, ami nem lenne jó. A legfontosabb az Istennel való egység a tetteinkben. Ez ima és hit nélkül lehetetlen. Mária akkor lesz igazán önmaga, ha elérte Márta érettségét, ha a cselekedeteiben szeretettel továbbadja azt, amit imában kapott. Erről szól a szentségimádás is. Egyébként lelki pótcselekvéssé válik. (Varga László: A rohanástól a lélek nyugalmáig)

**Segítő kérdések:**

Hogyan imádkozol?

Milyen élményeid vannak az imádsággal kapcsolatban?

Van-e helyes imádság/imádkozás?

Mi az, ami számodra nehézséget okoz az imádságban?

Miből ered az imádság nehézsége?

Miért gyártunk kifogásokat az ima ellen?

Te mersz Istentől bármit kérni?

Mi az ami számodra nehézséget okoz az imádságban?

Mit nem tudok otthagyni, hogy Istennel legyek?

Miért hoz az ima olykor a jó érzések helyett ürességérzést?

Volt-e már, hogy éppen a "plusz 5 perc" után érezted meg Isten jelenlétét?

Nálad hogyan rendeződik a fenn említett rangsor (1. elég alvás, 2. tiszteld testedet, 3. ...)?

Miért imádkoznak az emberek?

Három szóval hogyan tudnád leginkább jellemezni Istennel való kapcsolatodat?

Mi minden imádság számodra? (öröm megosztása, segítés másoknak, lemondás, másokkal való együttlét, szentségimádás, bibliaolvasás stb.)

Mitől válhat valami imává?

Életedben hol vannak olyan holt idők, amit/amiket jobban ki lehetne használni?

Ha elhisszük, hogy Isten a legjobb barátunk, akkor miért nem szeretünk vele lenni/miért nem töltünk vele sok időt?

A szeretet neked mit jelent az imában?

Számodra mostani helyzetedben milyen Jézus? (mint egy apa, isteni barát, testvér, gyermek stb.)

Miért vágyik utánunk Isten?

Milyen gyakran érzed mindennapjaidban, hogy Isten melletted van?

Sokszor miért nem merjük rábízni magunkat?

Mi az, ami számodra nehézséget okoz az imádságban?

Miből ered az imádság nehézsége?

Milyen Istenélményeid voltak? (Hogyan szólt hozzád/érintett meg Isten?)

Lehet egy Istenélmény fájdalmas?

Te milyen lépéseket tudsz megtenni ma Istennel való kapcsolatodban?

Mit kér tőled Isten ma? Mit kér az életedben?

Kinek jó, ha Isten kérését teszem? (Istennek/nekem/másoknak?)

Miért nehéz sokszor azt tennem (és nem mást), amit kér tőlem?

Eszközigény: