|  |  |
| --- | --- |
| **Elem tartalma: Kapcsolataink felfelé - az imádság**Az „Imádság” tábor négy lelkészi előadása egyben | Kategória: előadás |
| Szerző/Szerkesztő: Dr. Farkas László  | Esemény: Tábor |
| Kapcsolódó téma: Imádság | Kapcsolódó előadás: |
| 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:

**2011-es táboraink témája: KAPCSOLATUNK FELFELÉ – AZ IMÁDSÁG[[1]](#footnote-1) Jézus vágyik Rád:** „Szomjazom!” (Jn 19,28)

**A tábor igéje:** „Nézd, az ajtóban állok és kopogok. Aki meghallja szavam és ajtót nyit, bemegyek hozzá, vele eszem, ő meg velem.” (Jel 3,20)

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)

1. **ELŐADÁS: Az igaz Istennel csak ott találkozhatunk, ahol igazán önmagunk vagyunk**

**A.) Helyes és helytelen istenképek:** Sok hívő beszél Istenről mint szerető Atyáról, de eközben belülről szorongások és hamis bűntudat gyötrik, aminek hátterében hamis istenkép húzódik meg. Az imádságban ezért sokan megnyomorítottságukat élik át. Frielingsdorf felsorol néhány démonikus istenképet:

 a) Büntető, könyörtelen Isten: pl. amikor egy beteg vagy fogyatékos ember a bajt úgy értelmezi, mint Isten büntetését valami korábbi vétkéért, és önbüntető cselekedetekkel igyekszik kiengesztelni a mindig haragos Istent. Másik típusa ennek, amikor úgy próbálja kivonni magát az isteni büntetés alól, hogy távolságot teremt Isten és Önmaga között. Harmadik formája az önkényes Atyaisten, aki kiszámíthatatlan húzásaiban, és akivel szemben a legcélszerűbb magatartás a meghunyászkodás.

 b) A démoni Halál-isten, aki nem életet ad, hanem halált okoz. Egyesek tudatában ez úgy jelentkezik, hogy nem kívánt gyermeknek tartják magukat: szüleik nem akarták őket, tehát Isten sem, véletlenül vannak a világon. A Halál-isten kiengesztelődésére irányuló próbálkozás megnyilvánul a perfekcionizmusban: ha úgy élek, mint egy tökéletes gömb, akkor a sors (itt tulajdonképpen Isten) nem tud hol rúgni rajtam, tehát több esélyem van a túlélésre.

 c) A könyvelő, ítélkező Isten: érzéketlen, szívtelen démon, Robot-isten, akit nem érdekel az emberi fájdalom, csak a tettek puszta mérlege. Gyakran téves erkölcsi nevelés következtében alakul ki, amikor az erkölcsi viselkedés alapmotívuma az volt, hogy Isten mindent lát. Gyakori formája az aggályosság.

 d) A túlterhelő, teljesítményt elváró Isten: amikor a démon nem képes egyenesen zavart kelteni a lélekben, akkor túlzásokra buzdít. Gyakran úgy jelentkezik, mint a munka, tevékenység általi önmegváltás kísérlete. Napjainkban különösen könnyen jelentkező eltorzulás, mivel az egész társadalom a teljesítményre alapul: a gyermek teher, mert még nem alkotóképes, az idősek teher, mert már nem produktív. Ami alapján fel lehet ismerni ezt az istenképet, az az értéktelenség, az alacsonyabb rendűség érzése.

Pozitív istenképek: minden hamis istenképnek van ellenszere:

 a) A teremtő Isten: Isten minden embert személyesen teremtett saját hasonlóságára. Ez a tudat visszaadja az ember önértékelését. A Ter 1, valamint a 139-es zsoltár segíthet ennek átelmélkedésére. „Anyám méhében te szőtted a testem. Áldalak, amiért csodálatosan megalkottál.” (Zsolt 139)

 b) A jó pásztor: Isten nem csak megalkotott, hanem szeretetben kíséri életemet, erre a 23. zsoltár a jó példa: „Az úr az én pásztorom, nem szenvedek hiányt…” S Jézus példabeszéde a jó pászorról, aki otthagyja a 99 bárányt, hogy megkeresse az egy elveszett bárányt (Lk 15,3).

 c) Anyai vonásokkal felruházott Atyaisten: példa rá a tékozló fiú atyja, aki feltétel nélkül visszafogadja, magához öleli gyermekét (Lk 15).

 d) Az emberi szenvedést magára vállaló Isten: Már az ószövetség is beszél Isten együtt érző szeretetéről, pl. Kivonulás könyve 2: „Izrael fiai szolgaságban nyögtek… Isten meghallotta panaszukat.” Az evangéliumból pedig megemlíthetjük a leprás meggyógyítását: „Jézusnak megesett rajta a szíve…” (Mk 1,41) (Szentmártoni Mihály: Lelkipásztori pszichológia)

**B.) Igazi énemhez vezető út:** Hogy az imádság ne saját megnyomorítottságunk átélése legyen, ahhoz létfontosságú, hogy a szerető Isten szeretett gyermekeiként tekintsünk magunkra, akikben semmi sincs, ami idegen lenne Istentől (a bűnt leszámítva), fontos, hogy elhiggyük:

**Isten szól a gondolatainkon, érzelmeinken, szükségleteinken, testünkön keresztül is**

Aranyszájú Szent János mondta: „Keresd meg lelked belső szobájának ajtaját, és rájössz, hogy ez az ajtó vezet a mennyek országába.” Szíriai Szent Efrém azt tanítja, hogy amikor Isten az embert megalkotta, a legmélyére rejtette az egész Országot, az életnek pedig az a célja, hogy az ember elég mélyre ásson ahhoz, hogy rátaláljon az elrejtett kincsre. Ezért Isten akarata nem egy számunkra idegen, ránk kényszerített akarat, hanem leghitelesebb, legmélyebb, legtisztább vágyainkkal egybeesik. Minél inkább igazi önmagunkra találunk, annál inkább megvalósítjuk az Ő akaratát, és fordítva. Isten az embert saját képére teremtette. Ezért maga az ember a vevőkészülék, aki rá van hangolva Isten frekvenciájára. Isten szellemi valóság, ezért szívünkkel foghatjuk fel. A hangokat a fülünkkel halljuk, a színeket a szemünkkel látjuk, Istent pedig egész személyiségünkkel (gondolatainkkal, érzéseinkkel, érzékeinkkel) érzékelhetjük, hisz’ bennünk minden Rá van hangolva. Isten tehát ugyanazokat a gondolatokat és érzéseket felhasználva szól hozzánk, melyekkel mi gondolkodunk és érzünk, de mégis meg lehet különböztetni a pusztán saját gondolatainkat és érzéseinket az Istentől belénk helyezett gondolatoktól és érzésektől. Hogyan? Pl. a stílusáról. Mint ahogy barátom vagy tanárom is ugyanazokat a karaktereket felhasználva ír nekem levelet, mégis, még aláírás híján és rejtett feladó esetén is meg tudom különböztetni a kettőt. Miről? A stílusáról. Ezért létfontosságú megismerni Jézus stílusát és kialakítani egy helyes istenképet sok-sok ima, szentírási elmélkedés és Egyházban megélt közösségi és szeretettapasztalat révén, hogy mint szűrő, kiszűrje a zavaró jeleket, s ne tudjon belénk helyezni a Sátán vagy önző természetünk olyan gondolatokat és érzéseket, melyeket isteni eredetűnek gondolunk (lásd: hamis istenkép). „Juhaim ismerik hangomat. Hallgatnak szavamra. Idegen után nem mennek.” (Jn 10) (Farkas)

Isten nem csak a Bibliában és Egyháza által szól hozzánk, hanem épp önmagunkon, gondolatainkon és érzelmeinken, testünkön, sebzettségünkön, vélt gyengeségeinken át is. „Ha meg akarod ismerni Istent, ismerd meg előbb önmagadat!” (Evagrius Ponticus) Nem másolhatjuk a szenteket. A szentekre nem azért tekintünk, hogy rossz lelkiismeretünk legyen. Inkább arra bátorítanak, hogy ne becsüljük le magunkat, hanem fedezzük fel azt az egyszeri képet, amelyet Isten mindnyájunkról alkotott magának. Nem nélkülözhetjük a felülről induló lelkiséget, de vannak emberek, akik olyan magas ideálokat állítanak maguk elé, amilyeneket soha nem érhetnek el. Hogy ne kelljen aztán rezignáltan belenyugodniuk a kudarcba, elfojtják saját valójukat, és az eszményképpel azonosulnak. Az önmagáról alkotott eszménykép fenntartása érdekében az ember elfojtja a saját hibáit, és másokra vetíti ki, akiket aztán szid, és akik miatt háborog. A felülről induló lelkiség, vagyis amikor úgy képzeljük, hogy emberi erőfeszítésünkkel hasonlók lehetünk a szentekhez, ez még csak a lelki élet kezdetét jellemzi. Pusztán igyekezettel ugyanis nem javíthatjuk meg önmagunkat, nem juthatunk el Istenhez. Nem csinálhatunk magunkból azt, amit akarunk, egyedül Isten kegyelme alakíthat át bennünket. Arra vágyunk, hogy Isten által, lelki élet segítségével erősebbek legyünk, erkölcsileg jobbá váljunk. A paradoxon azonban az, hogy épp ott leszünk a legnyitottabbak Isten és kegyelme iránt, ahol gyengék vagyunk. A farizeusok Istennek minden tevékenységükben tetszeni akarnak. Csak éppen nem veszik észre, hogy nem Istenre gondolnak, hanem saját magukra, amikor minden parancsot be akarnak tartani. Azt hiszik, hogy saját erőből is teljesíteni tudják. Nem annyira az Istennel való találkozás a fontos számukra, mint az igazságosság és a törvény teljesítése. Mindent Istenért tesznek, de nincs Rá igazán szükségük. A döntő, hogy beteljesítsék az önmaguknak felállított normákat és eszményeket. A másik véglet, amikor önmagunkkal megalkudva csak várunk a kegyelemre ahelyett, hogy teljes erőnkből küzdve bűneink ellen együttműködnénk vele.

A gyöngy a kagyló sebében nő. Ezért csak akkor találjuk meg a kincset önmagunkban, ha elérjük bensőnkben sebeinket. Az ember ott nyílik meg az isteni kegyelem ajándéka előtt, ahol semmije sincs. Jézus boldognak nevezi a szegényeket, akik nem támaszkodhatnak saját magukra, hanem teljes mértékben Isten kegyelmére szorulnak. Ők öröklik az Isten országát. „Senki nem ment föl a mennybe, csak aki alászállt a mennyből.” (Jn 3,13) Ha Krisztussal fel akarunk emelkedni az Atyához, először le kell szállnunk a földre, az evilágiba, saját emberi valónkba. Az Istennel való találkozás feltételezi a találkozást önmagunkkal. Először a saját valóságunkba kell leszállnunk, mielőtt Istenhez felemelkedhetnénk. A farizeus Istent önbecsülése növelésére használja. A vámos kiszolgáltatja magát Isten könyörületességének. Tudja, hogy képtelen önmagától megjavulni, hogy nem állhat jót önmagáért. Csak ezen a ponton tudja megmutatni Isten, hogy minden kegyelem. Minden érzelmünket, szükségletünket, szenvedélyünket és fantáziaképünket oda kell tartanunk Istennek, hogy átalakítsa azokat. Hogy felismerjük: tulajdonképpen minden gondolatunkban és érzelmünkben Isten után vágyakozunk, aki egyedül képes vágyainkat beteljesíteni. Gondolkodásunk és érzésvilágunk megtisztul, ha elmondjuk lelki atyánknak, milyen gondolatok és érzelmek foglalkoztatnak bennünket. A Caritas Perfecta azt eredményezi, hogy már nem félelemből élünk, nem külső kényszerből, az emberek elvárásai vagy a saját felettes én követeléseitől meghatározottan, hanem könnyedén, harmóniában igazi lényünkkel. A szeretet második természetünkké válik.

 A három nyelvről szóló mese az alulról induló lelkiség szép példája. Ebben a kicsit bugyuta hőst messze földre küldi az apja, hadd tanuljon valami okosat. Háromszor egymás után hazatérvén válaszol apja kérdésére, hogy mit tanult. Először azt feleli: „Apám, én megtudtam, hogy mit ugatnak a kutyák”, másodszor „hogy mit beszélnek a madárkák”, harmadszor „hogy mit brekegnek a békák”. Erre az apa, a tökéletesen racionális hozzáállás megtestesítője, aki nem tud mit kezdeni ezzel a mesterséggel, mérhetetlen dühbe gurul, és kitagadja őt (Laiblin 295k). A fiú vándorútra indul. Út közben egy várhoz érkezik, ahol az éjszakát akarja tölteni. A vár ura azonban csak abban a toronyban tudja elhelyezni, amelyben a vadul ugató kutyák tanyáznak, akik már sok embert felfaltak. A fiú nem fél. Magához vesz valami harapnivalót, és bemerészkedik a toronyba. Jóindulatúan beszél a vadul ugató kutyákkal, mire azok elárulják neki, hogy azért olyan vadak, mert kincset őriznek. Megmutatják neki a kincshez vezető utat, és segítenek neki a kiásásban. A saját kincsemhez vezető út tehát az ugató kutyákkal, azaz szenvedélyeimmel, gondjaimmal, félelmeimmel, sebzettségemmel és mindazzal folytatott párbeszéden át vezet. Mindaz, amit elnyomunk vagy elfojtunk, hiányzik elevenségünkből. Az ugató kutyák nagyon életerősek. Aki görcsösen szeretne hibátlan lenni, az szenvedélyével együtt könnyen elevenségét is kiirtja, gyengeségeivel együtt erejét is megsemmisíti. A konkoly gyökere annyira összenőtt a búzáéval, hogy a konkollyal együtt a búzát is kitépnénk (Mt 13,28k). Némely külső eszményképet követő ember sose kerül kapcsolatba igazi énjével, mert az eszménykép csak nagyravágyása kielégítésére szolgál. Elmennek tulajdonképpeni, Istentől nekik szánt hivatásuk mellett. Az alulról induló lelkiség a kincshez, az igazi énhez vezető út. Sokan elítélik magukat negatív érzelmeik miatt. Megpróbálják – gyakran „Isten segítségével” – felvenni a harcot ezekkel. Dühömben azonban gyakran előfordulhat, hogy Isten beszél hozzám, talán elárulja, hogy igazi énem ellenében élek, túl sok hatalmat adtam másoknak önmagam felett. Mindig mások elvárásait teljesítettem, és nem hallgattam magamra, saját szükségleteimre. Nem én éltem. A helyes hozzáállás nem az, ha elfojtom dühömet, hanem ha párbeszédet kezdek vele. A hirtelen harag nem más, mint élet utáni kiáltás. Gyakran olyan gyermekkori helyzetekre utal, amelyben az illetőt nem vették komolyan egyszeriségében, érzelmeiben. Mások a félelemre koncentrálnak, és szeretnének minden áron megszabadulni tőle. Így viszont nem értik meg félelmük üzenetét. Félelem nélkül nem ismernénk mértéket. Állandóan túlterhelnénk magunkat. A félelem oka gyakran a perfekcionizmus (ha mindenütt a legjobbnak kell lennem). Olyan nagyok az elvárásaim önmagammal szemben, hogy félelmet keltenek bennem. Előfordulhat, hogy a félelem Istenhez hajt. A Biblia egy-egy versét mondogassam: „ha sötét völgyben járok is, nem félek a bajtól, hisz Te velem vagy.” (Zsolt 23) „Az Úr velem van, nem félek, ember mit árthatna nékem?” (Zsolt 118)

Ösztöneinket gyakran bezárjuk a toronyba, mert félünk, hogy az üvöltő kutyák széttépnek bennünket. Ezáltal viszont lemondunk erejükről, amely elevenségünk, lelkiségünk eléréséhez szükséges. Ösztöneink, ha lábunk ujjáig lecsorogna rajtunk a keresztvíz, arra emlékeztetnének és hajtanának, hogy Istennel teljes szenvedéllyel és szeretettel összeolvadjunk, és Benne éljük meg vágyunk beteljesülését. Az érzelmek, melyeket különben megtiltunk magunknak, kapcsolatba hozhatnának bennünket azzal a képpel, amelyet Isten alkotott magának rólunk, mi azonban saját eszményképeinkkel eltakarjuk. Lehet, hogy valami egészen más, egyszeri szeretne életre kelni bennem, amit Isten csak bennem szeretne kibontakoztatni, ha el nem fojtanám, mert nem felel meg az elképzeléseimnek.

Mások hagyják, hogy sebzettségük megbénítsa őket, és az újbóli sérüléstől való félelem miatt nem mernek élni. Ahol erős vagyok, ott nem érhet el a másik ember. Ahol viszont megtört vagyok, ott behatolhat az életembe Isten, és beléphetnek hozzám az emberek. A seb arra kényszerít, hogy az egészséget bensőnkben keressük, ne a külső rátermettségben és az erőben. Bármennyire megsebzett is bennünket az élet, mégis van mindnyájunkban egy ép hely, a legszentebb, ahová csak Isten juthat be. (A köv. bek. végéig - Anselm Grün: Alulról induló lelkiség )

Aszkézis nélkül a kegyelem Bonhoeffer szavával élve: „olcsó kegyelem” lenne. Csak akkor ismerem fel, mit is jelent valójában a kegyelem, ha minden küszködésem ellenére érzem, mennyire képtelen vagyok megjavulni. Csak a kudarcban jövünk rá, hogy nem javulhatunk meg önmagunktól. Kudarcainkból gyakran többet tanulunk, mint sikereinkből. C. G. Jung szerint a sikeres élet az átalakulás, a megtérés legnagyobb ellensége. Életünk romjaiból egyedül Isten képes házat építeni. Isten elé tárom üres kezemet, és nem korholom magam. Már nem a saját bűneimet szemlélem, hanem a könyörületes Istent, aki mindezek ellenére szeret engem.

**3. ELŐADÁS: Az imádság három alaptípusa**

**I. A szóbeli imádság:** A szóbeli ima a keresztény élet nélkülözhetetlen eleme. Az igény, hogy külső érzékeink (pl. szavaink) részt vegyenek a belső imádságban, megfelel emberi természetünk követelményeinek. Még a legbelső ima sem hanyagolhatja el a szóbeli imát. A tanítványoknak, akiket vonzott Mesterük csöndes imádsága, ő egy szóbeli imádságot tanított meg, a Mi Atyánkot. Vannak pillanatok, amikor az ima spontán módon, könnyen fakad fel lelkünkből, máskor viszont úgy érezzük, mintha kiszáradt volna bennünk a forrás. Ilyenkor kell mások imáit mondanunk. Az ortodoxia nagy írói óvnak attól, hogy az ima megszokott formáit teljességgel elhagyjuk.

**II. Az elmélkedés** (meditáció): A lélek próbálja megérteni, hogy miért és hogyan lehet keresztény módon élni és mit kíván az Úr. Az elmélkedés tárgya lehet a Szentírás, a szentképek, a liturgikus szövegek, a lelki irodalom, a teremtés, a történelem nagy könyve, Isten „mai napjának” lapja. Az elmélkedés felhasználja a gondolkodást, a képzeletet, a lélek érzéseit és vágyait.(BLOOM) Szempontok, amikkel *kérhetem a Szentlelket*, hogy világosítson meg:

* mi az, ami nekem szól az adott szakaszból?
* mi az, amit másképp teszek ezután?
* mi az, amit nem értek?

Ezeken kívül bármi felmerül, az Úr Jézussal próbáljuk megbeszélni (meg hozzáértő emberrel, pl. Egyházi személy). (Hajnalka) Az elmélkedés elsősorban gondolkodást jelent. Valahányszor gondolkodni kezdünk Istenről, bármiről, ami a lelki élettel függ össze, megjelennek a mellékes gondolatok; mély tartalmat rejthet, de ha egyszer gondolkodásunk tárgyát kiválasztottuk, minden másról le kell mondanunk. Ez az egyetlen módja annak, hogy gondolataink a kívánt irányt kövessék és elmélyüljenek. Az elmélkedésnek el kell vezetnie bizonyos következtetések levonásához azzal kapcsolatban, hogy miképpen éljünk. Jobb, ha olyan dologgal kezdjük, amelynek valamilyen jelentősége van számunkra: olyan mondásokkal, melyektől „hevül a szívünk”, vagy amelyekkel szemben lázadunk. Sohasem szabad azonban a mélyebb értelemmel kezdenünk, mielőtt megértenénk az egyszerű, konkrét jelentést. Bizonyos dolgokat kizárólag az Egyház tanításain belül tudunk megérteni; az Írást az Egyház értelmével, Krisztus értelmével kell megértenünk. Miután mi a saját, mai nyelvünkön előzetesen megértettük a szöveget, meg kell vizsgálnunk, mit ért az Egyház az adott szavakon (ebben segíthet egy katolikus kommentár (bibliamagyarázat) vagy a prédikáció); csak ezután van jogunk ahhoz, hogy gondolkodni kezdjünk, és következtetéseket vonjunk le. Nem elég megérteni, hogy mit tehetünk, és azután mindezt lelkesen elmagyarázni a barátainknak, hanem meg is kell tennünk azt. „Boldog az az ember, aki nem követte az istentelenek tanácsát” – hallotta, és Pál azonnal elvonult az pusztaságba, majd 20 év múlva ezt mondta: „Mindezt az időt azzal töltöttem, hogy megpróbáltam olyan emberré válni, aki nem követi az istentelenek tanácsát.” Nem kell sok mindent megértenünk, hogy elérjük a tökéletességet. Előfordul, hogy csak egy-két szempontot veszünk szemügyre, és máris átugrunk a következőre, ami nem helyes. Válassz ki egy szöveget, és elmélkedj rajta órákon át, nap-nap után, egészen addig, amíg minden szellemi és érzelmi lehetőségedet ki nem merítetted, s eredményként új magatartást nem vettél fel! Mi magunk és e szavak fokozatosan, teljesen eggyé váljunk! Ha így teszünk, lehet, hogy semmi különleges szellemi kincset nem találtunk, máris megváltoztunk. Új természetünk erejében, pl. ha egy vita kellős közepébe keveredünk, megtehetjük, hogy gondolatban visszahúzódunk, „tudom, hogy itt vagy, segíts Nekik!” S legyünk pusztán csak Krisztussal. Tegyük jelenvalóvá Krisztust ebben a szituációban. Ha nyugodtan és csendben Krisztussal maradunk, olykor egészen váratlanul ráébredünk, hogy valami nagyon értelmes dolgot tudunk mondani, ami pedig a vita hevében lehetetlen lett volna.

Meg kell tanulnunk megszerezni a test nyugalmát is. Bármilyen pszichikus tevékenységgel vagyunk is elfoglalva, testünk reagál rá; testi állapotunk pedig bizonyos mértékig meghatározza lélektani működésünk jellegét vagy minőségét. Remete Teofán: a siker egyik elengedhetetlen feltétele, hogy soha ne engedjük meg a testi lazaságot: „Légy olyan, mint a hegedű húrja, amelyet pontosan felhangoltak, se nem laza, se nem túl feszes, tested legyen egyenes, válladat húzd hátra, fejedet tartsd könnyedén, minden izmod a szív irányába feszüljön.” Meg kell tanulnunk egyidejűleg ellazulni és ébernek maradni. Olykor intellektuálisan tudatában vagyunk annak, hogy Isten jelen van, de testileg mintha nem lennénk annyira tudatában, hogy minden energiánkat, gondolatunkat, érzelmünket és akaratunkat összeszednénk, egész valónkkal figyelnénk. A szavakat figyelmesen, tárgyszerűen kell kiejtenünk anélkül, hogy valamiféle érzelmi állapotot igyekeznénk előidézni, Istenre kell bíznunk, hogy olyan választ adjon, amilyet képesek vagyunk befogadni. Lépcsős Szent János ezt mondja: „Válassz ki egy imát, az Úr imáját, vagy bármi mást, állj meg az Isten színe előtt, légy tudatában annak, hogy hol állsz, és mit teszel, és mondd figyelmesen az ima szavait! Kis idő elteltével észreveszed, hogy gondolataid elkalandoztak, ekkor kezdd újra az imádságot annál a szónál vagy mondatnál, amit utoljára figyelemmel mondtál ki! Olyan szavakat ajánlj fel Istennek, amelyeknek tudatában vagy, ne pedig olyan áldozatot, amely idegen maradt tőled!” Soha sem szabad arra törekednünk, hogy a szívünkből valamiféle érzést préseljünk ki. Lépcsős Szent János szerzetesek tucatjait nevelte ezzel az egyszerű módszerrel: megszabott idő és könyörtelen figyelem – ez minden. „Ha azt akarod, hogy imádságod tiszta, helyes és felüdítő legyen, valamilyen rövid, kevés, de erőteljes szóból álló imádságot kell kiválasztani. Gyakran és hosszan ismételni kell, és akkor érzed az imádság ízét.” Pl. a Jézus imát (Uram, Jézus Krisztus! Élő Isten Fia, könyörülj rajtam, bűnösön!) vagy a rózsafűzért.

Mindaddig, amíg mélységesen aggódunk az élet összes aprósága miatt, nem remélhetjük, hogy teljes szívből tudunk imádkozni. Ugyanez érvényes kapcsolatainkra. Ki kell irtanunk kapcsolatainkból mindent, ami jelentéktelen, kicsinyes, és azokra a dolgokra kell összpontosítanunk, amelyeket az örökkévalóságba magunkkal vihetünk. Mindennapi életünk során neveljük fel azokat a gondolatokat, amelyek ima közben előtörnek. Megfordítva viszont az ima megváltoztatja mindennapi életünket. Az imának nem érzelmi állapot, hanem egész személyiségünk megváltozása a gyümölcse. Figyelmünket az Ő jelenlétére tudjuk összpontosítani. Isten akarata megvalósuljon bennünk, ez az ima egyetlen célja. „Azt kérdezed magadtól: jól imádkoztam-e ma? Ne akard megtudni, milyen mélyek voltak az érzelmeid, vagy mennyivel mélyebben élted az isteni dolgokat, hanem ezt kérdezd magadtól: jobban cselekszem-e az Isten akaratát, mint azelőtt?” Spirituális életünk alapja a hit és az elhatározás, esetleges öröm pedig az Isten ajándéka. Mindenekelőtt alá kell vetnünk akaratunkat, hogy engedelmeskedjék Krisztus parancsolatainak még akkor is, ha összeütközésbe kerülnek azzal, amit az életről tudunk. El kell fogadnunk, hogy a látszat ellenére Krisztusnak van igaza. Nem az a cél, hogy belekényszerítsük magunkat a kereszténységbe, hanem keresztényekké kell *válnunk*, miközben az Isten akaratát teljesítjük.

Minden keresztény imában Krisztusnak kellene imádkoznia, ez a szívnek tisztaságát tételezi fel. Az Egyház imái: Krisztus imái, különösen a liturgia, ahol teljes egészében Krisztus imádkozik. Imádságos életünk egyben harc is mindaz ellen, ami nem Krisztusé. Saját imádságunk talaját készítjük elő, valahányszor elutasítunk valamit, ami nem Krisztusé. Minden kérésünkhöz tegyük ezért hozzá, amit Jézus mondott: „Atyám! Ne úgy legyen, amint én akarom, hanem amint Te!” (BLOOM)

A szöveg olvasása a lectióval kezdődik. Mit mond a bibliai szöveg önmagában? Az olvasást követi a meditáció, erről a kérdésről: Mit mond a Biblia szövege nekünk? A szövegnek kérdéseket kell fölvetnie, hiszen nem a múltban elhangzott, hanem a jelenben hangzó szavak szólnak hozzánk. Ezután érkezünk el az oratióhoz, az imádsághoz, mely erre a kérdésre felel: Mit mondunk mi az Úrnak válaszul az Ő Szavára? Végül a lectio divina a kontemplációval zárul, melyben Isten szemével nézzük és ítéljük meg a dolgokat. A kontempláció arra irányul, hogy megtanítson a dolgok Isten szerinti bölcs szemlélésére, és kialakítsa bennünk „Krisztus gondolkodását” (1Kor 2,16). A lectio divina csak akkor fejeződik be, amikor elérkezik az actióhoz (cselekvéshez), mely a hívő lelket arra indítja, hogy a szeretetben ajándékozza oda magát másoknak. Ezeket a lépéseket szerves egységben leginkább Isten Anyjának alakjában találjuk meg. A szavakat „megőrizte a szívében, el-elgondolkodva róluk.” (Lk 2,19) (Vö. Benedek Pápa 2011-es enciklikája: Verbum Dei)[[2]](#footnote-2)

**III.A szemlélődő imádság**. Avilai Szent Teréz így válaszol arra, hogy mi a szemlélődő imádság: „A belső ima megítélésem szerint nem más, mint barátság, amelyben gyakran négyszemközt beszélünk azzal, akiről tudjuk, hogy szeret minket.” Egészen addig lehet jutni, hogy először Vele élünk, aztán Benne, Általa. Azaz az Úr Jézussal eggyé válunk. A lemondások, felajánlások útja ez. Ahhoz, hogy Úr Jézussal eggyé váljunk, ki kell üresednünk. Ha teli az edény szeméttel, ezzel-azzal, nem lehet betölteni tiszta folyadékkal. Ha valamiről Úr Jézusért lemondunk, ő betölti ezt a helyet bennünk. A lemondás, elszakadás fájdalmas lehet, de Ő sokkal jobban kárpótol érte, százszor annyit ad. „Aki értem elhagyja atyját, anyját…” (Mk 10,28-30) Az Úr Jézus azért is élt és halt meg értünk szeretetből, hogy minden Érdemét, Erényét nekünk adja. Őbenne minden tökéletesen megvan. A tökéletes szeretet, béke, öröm, nyugalom. Ő tökéletesen tiszta, alázatos, engedelmes, jóságos, irgalmas, türelmes, szelíd, stb… Ezt mindet nekünk szeretné ajándékozni, nem csak egy-két kiválasztott léleknek. Mindnyájan kiválasztottak vagyunk. A hegyre fölmenni így lehet: lemondás, fölajánlás útján. Hogy Ő mikor ad, kinek és mit, az személyes, egyedi mindenkinél. A hegy csúcsát jellemzi, hogy az embert Isten Szeretete tölti be, az ember Vele, Benne, Általa él, az Ő akaratát teszi, Őt látja mindenkiben, mindenben, Őt szereti, Neki tesz mindent. Az Úr Jézus Érdemei, Erényei, azaz az Ő isteni tulajdonságai töltik be. Hallatlan nagy béke, öröm, nyugalom van benne, nagyon-nagyon boldog, nagy szabadságot él meg. Voltak szentek, akik abba az örömbe haltak bele, hogy nem bírta tovább a testük az istenit, annyira betöltötte őket. A lélek odaát sokkal jobban be tudja fogadni a Jóistent, mint itt, a földön. A halálunk után még jobban eggyé tudunk Vele válni, befogadni Őt, az Ő teljességét.

Csendben szeretve Rá figyelni: a szöveges ima szokott az alapja lenni. De lehet, hogy rögtön is szárnyalhat valaki. Amikor már nem mi törekszünk imádkozni, gondolkodni, elmélkedni, hanem az Úr Jézus, a Jóisten adja a gondolatot, érzést belénk, s szemléljük Őt lélekben. Csodáljuk Őt, Őt magát, tulajdonságait, pl. szemlélhetjük Úr Jézust földi életében, vagy megdicsőült mennyei életében. Ekkor Ő megértethet velünk, megmutathat nekünk olyanokat, amiket korábban nem tudtunk. Istenben is vannak titkok. Úr Jézus, a Jóisten szeretné magát egyre jobban, egyre teljesebben nekünk adni. (Hajnalka)

Avilai Szent Teréz híres mondása: „Semmi se zavarjon, semmi se nyugtalanítson: miden elmúlik, egyedül Isten marad örökre. A türelem mindent elér. Annak, aki Istenhez tartozik, semmije sem hiányzik, annak Isten egyedül elég!” Ülünk az idő-folyam partján, és csak nézzük: hogyan jönnek és mennek el a dolgok örökre: „Egyedül Isten marad!” És ha már tényleg csak Ő maradt, és minden más szinte eltűnt jelentéktelenségében, és persze mi magunk is, és már csak Isten marad: ez tiszta szemlélődés.

Egy francia Jezsuita pap írt egy könyvet „Jelen pillanat szentsége” címmel. Miden pillanat érezhető jel, amely Isten kegyelmét hozza! Kaptunk nemrég egy diótörőt, nagyon örülök neki, mert kedvenc szimbólumom a diótörés: minden pillanat egy dió! Amikor tudatosítom, összetörik a külső csonthéj, lehull, és marad a tiszta gyümölcs, a dió. A dió szó egyébként olaszul azt jelenti Isten!... Az ima „egyesülése annak, AKI VAN, azzal, aki nincs”. Szigeti remeteségemben – írja remete atya – a kis faházra, amelyben laktam, ezt a két szót írtam: I’AM, az oltárra: ÉN VAGYOK, és a pici tabernákulumra, amelyben egy kis Szentostya volt: EGO SUM. Legszívesebben miden nyelven oda írtam volna ezt a két szót, mert számomra Isten, Jézus Krisztus a nagy „ÉN VAGYOK” – Aki van és rajta kívül nincs más! Minden dolog, minden pillanatban azt kiáltja felém: ÉN VAGYOK! Higgyetek bennem, ne féljetek! Szent Péter apostol írja: az Isten szemében az ember rejtett énje az értékes, a szív a maga békés szelídségében és zavartalan nyugalmában (vö. 1Pét 3,3). (REMETE)

Belső imának hívjuk az imádságnak azt a formáját, amikor az ember hosszabb-rövidebb ideig magányban és csendben Isten jelenlétébe helyezi magát azzal a vággyal, hogy bensőséges szeretetkapcsolatba lépjen Vele.

Mindenki a maga egyénisége szerint képes nagyon mély imaéletet élni. A meghívás a belső imára, a misztikus életre, az Istennel való egyesülésre, az imádságban éppen olyan egyetemes, mint a Szentségre való hivatás. Jézus megkülönböztetés nélkül, minden embernek mondja: „Szüntelenül imádkozzatok!” (Lk 21,36) Tudnunk kell, hogy mi az, ami tényleg számít az életünkben. Ahogy Descouvemont atya humorosan megállapítja: „Még sohasem láttuk, hogy valaki azért halt volna éhen, mert nem volt ideje enni.” Mindig megtaláljuk az időt arra, amit létkérdésnek tartunk. Mielőtt azt mondanánk, hogy nincs időnk imádkozni, vizsgáljuk meg előbb az értékrendünket: mi az, ami tényleg elsődleges. Isten akkora helyet foglal el a szívünkben, amekkorát az életritmusunkban, a szokásainkban biztosítunk neki. Annak adunk öt percet, akitől minél előbb meg akarunk szabadulni. ***Negyedóra a szigorúan vett minimum***.

Térjünk át, most egy másik alapelvre, ami szintén rendkívül fontos: A szeretet mindennél előrébbvaló. Avilai Szent Teréz mondja: a belső imában nem az számít, hogy sokat gondolkodjunk, hanem, hogy nagyon szeressünk. Istennel kapcsolatban a szeretet először is azt jelenti, hogy hagyjuk magunkat szeretni. El kell fogadnunk azt is, hogy szegények legyünk. Ne intellektuális kíváncsiság, hanem szerelmes keresés vezessen minket. („Kerestem, akit szeret a lelkem. – Én 3,1”)

Rózsafüzér: azoknak, akik kegyelmet kapnak hozzá, ez is válhat a szív imájává, ami elvezet a belső imához. A rózsafüzéren keresztül Mária a saját imádságába vezet be minket. Mária lehetővé teszi, hogy részesei legyünk az ő belső imájának, aminél mélyebb soha nem létezett. A Jézus-ima – amit a szív imájának is neveznek – kiindulópontja egy Jézus nevét tartalmazó rövid formula állandó ismétlése, melynek következtében elérkezik a pillanat, amikor az imádság az értelemből leszáll a szívbe. „Aktív” imáról a „passzív” imára való áttérés. A lélek nem tevékenykedik, inkább hagyja, hogy Isten cselekedjen benne, megmaradva az egyszerűség, a ráhagyatkozás, az Istenre való szerelmes és békés odafigyelés állapotában. A szemlélődés „szerelmes áradás” melyben Isten nekünk adja magát. Sok egyszerű lélek nem is veszi észre, hogy milyen mély az imádsága (pl. rózsafűzért imádkozó nénik). Hogy elérjük a passzív belső ima állapotát, a szívünknek meg kell sebződnie a Szerelmes szomjúságától. A seb olyan lényekké tesz bennünket, akiket Isten mindörökké megjelölt, akik már nem tudnak másképp élni, csak Vele együtt. Isten olykor hatásosabban sebez meg azzal, hogy meghagy minket a szegénységünkben, mintha meggyógyítana. Valójában nem annyira arra törekszik, hogy tökéletessé tegyen, inkább arra, hogy magához kössön minket a tökéletesség. (Jacques Philippe: Idő Istennek, A belső ima útja)

**4. ELŐADÁS: A Szentségimádás és a Szentmise**

**Mit jelent a szentségimádás?** ***Szerető szemlélése egy titoknak.******Isten titkának szemlélése szeretettel, az Oltáriszentségben köztünk jelenlévő Jézus Krisztus személyén keresztül.***

**Titok –** Egy élet kevés ahhoz, hogy befogadjuk teljesen Isten titkát, de csodálatos ajándékként az életünk az örök élettel folytatódik, és ott színről színre láthatjuk azt, Akit most tükör által homályosan a Szent Színek alatt szemlélünk. Mivel az Oltáriszentségben Isten alázata lesz nyilvánvalóvá, az alázatosaknak már itt egyre teljesebben feltárul a köztünk lévő Jézus titka.

**Szemlélni** **–** azt jelenti, hogy befogadni akarjuk és nem kisajátítani. Ha szeretettel szemlélek valakit, akkor nem manipulálom, nem akarom irányítani az én terveim szerint.  Amikor mégse az történik, amit szeretnénk, pedig kimondtuk, hogy „legyen meg a Te akaratod”, akkor a szívünk fellázad. Amikor pedig szeretettel szemlélem azt, Aki szeret, akkor egyszerűen csak befogadom. Azt akarom, hogy betöltsön, azt akarom, hogy a jelenlétével átjárjon.

**Szeretettel –** Jézus Krisztussal való kapcsolatban nem lehetek külső néző vagy döntőbíró. Azt jelenti, hogy elkötelezem magamat, és ez az egész  személyiségemet érinti. Megosztom vele, Aki jelen van, a dolgaimat, érzéseimet, gondolataimat, emlékeimet, ötleteimet, terveimet, jövőmet és jelenemet, és meghallgatom az Ő véleményét. Ebben a kapcsolatban semmit sem rejthetek el előle magamból. Isten jobban szeret engem, mint én magamat. Személyes érdekem, hogy kiszolgáltassam magamat Neki, különösen azokon a területeken, amiket szégyellek, amiket titkolok, amik életem sötétségei, és én sem ismerem ki magamat bennük. Ebben a kapcsolatban semmi nem lehet magánügy, itt még a tudatalatti is ismertté lesz. A szeretet számára semmi sem lehetetlen, de mindig kölcsönös kell, hogy legyen. Isten megvárja, hogy kész legyek magamat teljesen átengedni a szeretetének, és akkor olyan dolgokat tapasztalhatok meg, amiket azelőtt soha. Ha ebbe a szeretetbe belemegyek, akkor ki kell mondanom: tegyél velem, amit akarsz, mert Te vagy az én Atyám. Ha komolyan veszem a szeretetét, akkor végre föladom, hogy én írjam elő, hol, hogyan és mit változtasson meg bennem. Természetesen szabad kérni és vágyakozni, de mindezt az Ő nevében fejezem ki, és soha nem kívánok olyan dolgokat, amik Őellene vannak. Ő mondja: aki szeret, annak kinyilatkoztatom magamat. (Varga László: Szentségimádás)

**A Szentmise a legnagyobb imádság, áldozat**. Pio atyát kérdezték, hogy magyarázza meg a Szentmisét, így válaszolt: „Gyermekeim, hogyan magyarázhatnám meg nektek? A mise végtelen, mint Jézus…” És hozzátette: „A világ meg lehetne Nap nélkül is, de nem állhatna fenn a Szentmise nélkül.” Ha egy koncertre megy valaki a kedvenc együttesét hallgatni, akkor készül rá. Előre gondol rá, kiöltözik, stb. A Szentmisére is készülni kellene lélekben, hogy jobban ráhangolódjunk, hogy figyelmesebben vegyünk részt rajta. Előre fogalmazzuk meg a szándékainkat, amiket felajánlunk a Szentmisében. Kérjük az Úr Jézust, adja kegyelmét, áldja meg ezt és ezt! Adjunk hálát! „Mindenkinek az Őrangyala részt vesz a Szentmisén, a felajánláskor Ők viszik az oltárhoz az emberek szándékait.” (Az, hogy egy szándékot bemondanak a Szentmise előtt, ez elég rosszul hangzik, mert mindenkinek minden szándékát várja az Úr Jézus, hogy ajánlja fel neki. Ez ne tévesszen meg bennünket, a Szentmise mindenkiért van.) (Hajnalka) *Az Úr Jézus keresztáldozata válik jelenvalóvá minden Szentmisében. Minden Szentmisében titokzatosan egyidejűvé válunk a keresztáldozattal, és valóságosan ott vagyunk a kereszt alatt Szűz Máriával és a szeretett tanítvánnyal, s Jézus értünk hal meg a kereszten egyszer, s mindenkorra. A Szentmisében a feltámadás pillanata is jelenvalóvá válik, s az áldozáskor valóságosan a feltámadt Jézus jön hozzánk.* (Farkas) Mennyire figyelmesen, összeszedetten kellene részt venni a Szentmisén a Szűz Anyával és láthatatlan nagytestvéreinkkel (angyalokkal és a szentekkel). Az Úr Jézus Szent Teste és Szent Vére felmutatásakor (amikor 3-at csöngetnek), Úr Jézus azt szeretné, azt kéri, hogy ne lehajtsuk a fejünket, hanem nézzünk Rá, Ő nagy-nagy szeretettel néz minket. Koldulja a szeretetünket. Mondjuk neki, hogy szeretjük Őt, figyeljünk Rá! Ez úgymond érzékeny pontja az Úr Jézusnak, amit ekkor kérünk Tőle, azt megadja (ha egyezik az Ő akaratával). Szentáldozás után sokan nem tudnak mit kezdeni Vele. Nem tudják, mit kellene csinálni. A legnagyobb Vendég tér be hozzánk. Ha egy általunk szeretett ember eljön hozzánk, mennyire igyekszünk őt figyelmes szeretetünkkel körülvenni, akkor az Úr Jézust mennyivel inkább így kellene fogadnunk? Beszélgessünk el Vele, mondjuk Neki, hogy szeretjük Őt! Adjunk hálát, kérjük Őt, ne szaladjunk el olyan gyorsan. Az Úr Jézus mondja: „Beszélgessetek velem, szeressetek! Adjatok hálát, mondjatok el mindent, ami bánt, aminek örültök! Kérjetek! Mindent kérhettek. Kérjetek sokat, hiszen végtelenül gazdag vagyok! Kérjetek kegyelmeket másoknak, mindenkinek!” Az Oltáriszentség azért van, „hogy köztetek maradhassak, hogy tápláljalak önmagammal, Isteni élettel, s hogy átváltoztassalak. Átváltoztatom a kenyeret magamba, hogy evvel téged is átváltoztassalak magamba. Ugye, a kisbabát sokszor kell szoptatni, etetni, táplálni, míg emberré növekszik. Neked is sokszor kell velem táplálkoznod, míg egészen átváltozol Belém! Míg eljutsz az Isteni Élet érettségére.” (Ő meg én + Hajnalka) A Szentmise a legtökéletesebb imádság, mert Jézus imádkozik benne értünk az Atyához, méghozzá kéri, engeszteli, dicsőíti, hálát ad neki és közbenjár értünk egyesülve az Ő szeretett Menyasszonyával, az Egyházzal. Jézus teljes erejét bevetve imádkozik. Testével-lelkével. Annyira, hogy belehal, meghal a kereszten. Belevon minket az Atyának való önátadásába. Ezért végtelen hatékonyságú ima a Szentmise, amiből ha hittel és teljes önátadásunkkal részesedünk, akkor ha egyetlen Szentmisét teszünk a mérleg egyik perselyébe, a másikba pedig a világ minden jócselekedetét és érdemét, amit az emberek végbevittek, akkor azt lerántja. A Szentmise tehát mindenféle imádságot magába foglal szóbeli, elmélkedő, szemlélődő, egyéni, közösségi imát (Farkas), s egyszerre: (az imaformákhoz a gondolatok Hajnalkától, a Szentmisén belüli párhuzamokat a zárójelben jelezte Farkas L.)

**Kérő ima** (a Szentmisében ilyenek a könyörgések)**:** a keresztény kérés középpontja az eljövendő Ország keresése és vágya. Higgyünk, bízzunk az Úr Jézusban, hogy azt, amit kérünk, meg tudja adni! Imáink között sok a kérő ima, és az ember hajlamos azt gondolni, hogy a kérés az ima legalacsonyabb foka. Könnyebb dicsőítő himnuszokat zengeni vagy hálát adni Istennek, mint eléggé bízni Benne ahhoz, hogy valamit hittel kérjünk. Nehezebb azonban olyan osztatlan hitet felmutatni, amellyel az ember teljes szívéből és teljes elméjéből tökéletes bizalommal tud kérni valamit. Sokszor a hitünk, a bizalmunk hiánya miatt mi magunk vagyunk az akadálya, hogy a kérésünket teljesítse. (BLOOM) Isten mindig meghallgatja kérésünket, de nem mindig azt adja meg, amit konkrétan kérünk, hanem amire legmélyebben vágyunk, amire igazán szükségünk van. Jobban szeret minket annál, mint, hogy utánzatokat adjon az igazi helyett. Pl. mi lenne, ha valaki még 22 éves korában is toporzékolva Ken-fiúért imádkozna, miközben Isten lassan igazi férjet szeretne neki adni? Miközben Isten jelenlétében megfogalmazzuk kéréseinket, kitisztulhat előttünk, hogy mire is vágyunk igazán. (Farkas) Természetesen tegyünk meg mindent, ami rajtunk múlik, hogy a kérésünket teljesítse. Pl. készüljünk a dolgozatra, ne csak kérjük, hogy sikerüljön. *(Jézusom, kérlek, add, hogy ötösöm legyen a lottón. Fiam, akkor legalább vegyél egy lottószelvényt, és töltsd ki! muhahaha… :D)* (Hajnalka)

**Közbenjáró ima** (pl. a kánonban /”Valóban szent vagy” kezdetű ima során/ az Egyházért, világért, élőkért, elhunytakért): a közbenjáró ima a másokért kérő ima. A közbenjárás az Isten irgalmasságához hasonlóvá vált szív sajátja. Úr Jézus mondja, ahová te magad nem juthatsz el, imád elér oda is. Az ima mintegy körülveszi azt, akiért imádkozunk, és levonja, leesdi rá a Jóisten kegyelmét, szeretetét.

**Engesztelő ima** (pl. a kánon és az átváltoztatás, Isten Báránya): „A földi élet folyamán szép számmal adódnak apró gondok, apró nehézségek, és ezek arra jók, hogy jóvá szenvedhessük bűneinket: saját vétkeinket és másokét…” (Ő meg én), ha szeretettel átöleljük a nehézségekben a Megfeszítettet. Az Úr Jézust vigasztalhatjuk, engesztelhetjük a bűnökért, mindenféle áldozatot, böjtöt, jócselekedetet, imát felajánlhatunk az Úr Jézusnak.

**Hálaadó ima** (pl. a kánonban, azaz az eucharisztikus (magyarul hálaadó) imában az egész teremtett világ nevében adunk hálát, felajánlva a legszentebb hála- és engesztelő-áldozatot, Jézus feláldozott Testét és Vérét): „Adjatok hálát mindenkor mindenért, Urunk Jézus Krisztus nevében Istennek, az Atyának!” (Ef 5,20) „Minden ügyetekben hálaadással párosult imádsággal és könyörgéssel terjesszétek kéréseteket Isten elé!” (Fil 4,6) Ekkor hisszük, hogy Ő ad szeretetből mindent. „Jusson eszedbe, hogy semmi sem történik veled az Én megengedésem nélkül, és őrizd meg állandóan lelked nyugalmát!” (Ő meg én) Lehet, hogy már tapasztaltuk is, hogy valamit nagyon szerettünk volna, hogy így vagy úgy legyen, lehet kértük is, és nem lett úgy (mert Úr Jézus szeret), és lehet, hogy évek múltán azt mondtuk már, hogy hála Istennek, hogy nem lett úgy, mert ahogy lett, úgy a legjobb.

**Dicsőítő ima és imádás** (pl. a Dicsőség, a Prefáció (Emeljük föl szívünket…), Szent vagy! Őáltala, Ővele és Őbenne): Ez az az imaforma, amely közvetlenül Istennek ismeri el Istent. A dicséret összefogja a többi imaformát, azért dicsőítjük Istent, mert ő VAN. (KEK 2623-2643) A természet szépségeit is „azért alkottam, hogy kifejlesszem bennetek a hajlamot Isten dicsőítésére, a kedvet Isten imádására, a szeretetet a Szeretet iránt.” (Ő meg én) Az imádás az ember alapvető magatartása, aki Teremtője színe előtt teremtménynek ismeri el önmagát. Magasztalja az Úr nagyságát, aki teremtett. Az imádás a szellem leborulása. (KEK)

*Halálod óráján az lesz a legnagyobb vigasztalásod, hogy Szentmisén vettél részt. Minden Szentmisét magaddal viszel az ítéletre, és ezek lesznek közbenjáróid. Minden Szentmisében buzgóságod szerint többé-kevésbé csökkentheted ideiglenes büntetéseidet, megrövidíted a  tisztítótűz szenvedéseit, melyek különben reád várnak. Mikor jelen vagy a Szentmisén, a legnagyobb hódolatot mutatod be az Úr Jézusnak. A Szentmise által Jézus sok mulasztásodat és hanyagságodat pótolja. A Szentmisében Jézus letörli bocsánatos bűneidet, ha megbánod. A Sátán gyengébb lesz veled szemben. A Szentmisén való részvétellel a lehető legnagyobb segítséget nyújtod az élőknek és a tisztítótűzben szenvedő lelkeknek. Egyetlen Szentmise, melyet életedben hallgattál, többet használ neked, mint számos, melyet halálod után hallgatnak érted mások. Sok veszélytől és szerencsétlenségtől szabadulsz meg, amit különben nem kerülhetnél ki. Minden Szentmise új dicsőséget szerez számodra az égben. A Szentmisében a pap (Krisztus) áldásaiban részesülsz, amit Isten megerősít az égben is. A Szentmise alatt az angyalok seregei között térdelsz, akik félő tisztelettel vannak jelen az isteni áldozatnál. A Szentmiséről Isten áldását viszed haza családodra, anyagi és evilági ügyeidre is. (Katolikus Kalendárium, módosította Farkas L.) Egy családban az volt a szokás, hogy amelyik fiú elment a Szentmisére hétköznap, az hozta haza mindenkinek a „Jézuska-puszit”.*

**Segítő kérdések:**

1. **előadás:**

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?

**2. előadás:**

Hol tudod azt mondani, hogy igazán önmagad vagy?

Melyik torzult és melyik pozitív istenkép áll hozzád a legközelebb?

Mit jelent számodra Isten teremtőként?

Mit jelent számodra Isten jó pásztorként?

Mit jelent számodra Isten mint anyai vonásokkal felruházott Isten?

Mit jelent számodra Isten, aki az emberi szenvedést is magára vállalja?

Milyen vágyaid vannak "legbelül"?

Ezekben hogyan van/lehet jelen Isten?

Ezekben hogyan van/lehet jelen Isten akarata?

Szükségleteiden és testeden keresztül hogyan szól hozzád Isten?

Számodra milyen Isten stílusa?

Hol és hogyan tapasztalod meg?

Milyen vágyaid vannak? Ezek miből erednek?

Mindezeket Isten elé tudod tartani?

Mi az, amit Isten már átalakított benned, és hálát tudsz érte adni?

Vajon miért nem hisszük el, hogy Isten képes minden vágyunkat beteljesíteni?

Milyen gondjaid, félelmeid vannak, amikkel jó lenne szembenézni?

Képes vagy Isten segítségét kérni ebben?

Van olyan tapasztalatod, hogy egy nagyon nehéz/rossz dolgot Isten örömmé/jóvá változtatott? Mi volt ez?

Neked milyen félelmeid vannak?

Mi lehet félelmeidnek az oka?

Mennyire tudod könnyen rábízni magad Istenre ilyenkor?

Hogyan lehet előnyt kovácsolni félelmeidből?

Milyen képed, elképzeléseid vannak magadra vonatkozóan?

Istennek milyen elképzelései lehetnek rólad?

Ezeket hogyan tudod egyeztetni?

Hogyan lehet a magunk által megtiltott érzéseket a jóra "hasznosítani"?

**3. előadás**

Mennyire áll közel hozzád a szóbeli ima?

Mit jelent számodra a Mi Atyánk, amit maga Jézus tanított?

Te mit szoktál csinálni, ha éppen nem tudsz spontán módon imádkozni?

Milyen bibliarészlet, mondás az, amitől "hevül a szíved", vagy ami ellen lázadsz? Miért érint meg ez a részlet így?

Te mit szoktál csinálni az ima közben megjelenő "mellékes" gondolatokkal?

Miért olyan fontos, hogy az egyház értelmével nézzük meg először az olvasott részt?

Te milyen mértékben és mennyire őszintén tudod kimondani, hogy legyen úgy, ahogy Ő akarja?

Miért félünk, hogy nem a mi akaratunk teljesül, ha csakis Isten tudja, mi kell nekünk?

Mennyire könnyen tudod elengedni a dolgokat, mennyire könnyen tudsz lemondani róluk?

Milyen dolognál okoz nehézséget ez neked?

Volt-e már, hogy valami fontosat sikerült elengedned, és sokkal többet kaptál helyette? Ha volt, mi volt ez?

Isten, akivel négyszemközt beszélhetsz, hogyan látod, Téged hogyan szeret?

Neked mit jelent az, hogy az Úr Jézussal eggyé válni (Vele, Benne, Általa)?

Hogyan láthatod Őt mindenkiben?

Tapasztaltad-e már Isten szabadságát? Ha igen, mikor? Ha nem, milyennek képzeled?

Miért olyan fontos a lemondás, fölajánlás?

Miért szeretné Isten magát egyre teljesebben odaadni neked?

Tudsz csendben figyelni Istenre? Ha nem, mi hiányzik ehhez?

Tudsz szeretve figyelni Istenre? Ha nem, hogyan tudnál szeretve figyelni Rá?

Mit jelent számodra az Istennel való (szeretet-) kapcsolat?

Milyen a te "belsőima-életed"?

Te miért (mi okból) imádkozol?

Mit jelent számodra a szeretet? (érzés, cselekvés, hűség stb.?)

Hogyan tapasztalhatod meg, hogy Isten szeret?

Mit jelent itt a szegénység?

Hogyan tudod egyeztetni az életedben e kettőt: Isten - szerelem?

Isten miért akarja nekünk adni magát?

**4. előadás:**

Segít, ha az 5 érzékszervedet is használod a beleélő imában, a szamariai asszonnyal való találkozás történetében pl. beleélheted magad Jézus személyébe:

- tapintás: Jézus kezével tapintsd meg a forró homokot, vagy a kút káváját, s érezd, milyen kövekből készült!

- ízlelés: érezd ahogyan összetapad az ajkad a szomjúságtól, ízleld ezt a szomjúságot!

- szaglás: érezd az izzadtságszagodat, vagy az asszony jó illatát, a víz frissességét, a szellőt.

- hallás: hallgasd a pusztát, vagy a tücskök ciripelését, az asszony beszédét, vagy a háttérben kolompoló birkanyájat.

- szem: lásd, ahogy a szamariai asszony érkezik, milyen ruhában van, hogy néz ki a kút, milyen gesztusokkal van jelen és beszél!

Milyen területeket szégyellek, titkolok magamban?

Ezeket hogyan tudom Isten elé vinni?

Miért olyan nehéz őszintén kimondani: "Legyen meg a Te akaratod!" ?

Te mennyire tudod őszintén mondani: "Legyen meg a Te akaratod!" ?

Mit jelent számodra Isten atyaként?

Mennyire tudatosul benned, hogy valóban a keresztáldozatnál vagy a szentmisén?

Te hogyan szoktad fogadni a valóságosan jelenlevő, feltámadt Jézust áldozáskor? Hogyan tudnád (még) jobban fogadni?

Mit jelent számodra a szentmise?

Miért szeret Isten téged, és egyenként mindenkit?

Te hogyan fogadod Istent áldozáskor? (előkészület; áldozás közben, után)

Neked mit jelent az áldozás személyes "élményként"?

Hogyan és mit szoktál kérni Istentől?

Ha Isten az, aki mindent lát, és ő szeret minket, akkor miért ragaszkodunk a saját elképzelésünkhöz az övé helyett?

Te mennyire tudod elengedni a saját elképzelésed egy kérésben Isten felé?

Volt-e olyan, hogy el tudtad engedni a saját elképzelésed egy kérésben, és sokkal többet adott Isten?

Te mennyire tudsz bízni Istenben? (pl.: betegség; kapcsolatok - apa, anya, barátok, testvérek; dolgozat; stb.)

Te hogyan szoktál másokért imádkozni?

Kikért szoktál imádkozni? (barátok; családtagok; ismerősök; ismeretlenek stb.)

Mit kaptál Istentől, amit mások is kértek tőle neked?

Mit adott Isten másnak, amit te is kértél számára Istentől?

Te miért tudsz teljes szívből hálát adni most?

Milyen gyakran adsz hálát a dolgokért?

Miért szoktál hálát adni?

Te milyen múltbéli dologért tudsz hálát adni, aminél nem úgy lett, ahogy te szeretted volna?

Mit jelent számodra a Szentmise?

Mit jelent az, hogy Jézus a Szentmise által sok mulasztásodat és hanyagságod pótolja?

Isten mit adott nekünk, neked a Szentmisében?

Hogyan segítünk mi egy Szentmise által az élő és tisztítótűzben szenvedő embereknek?

Miért olyan nagy erejű egy Szentmise?

Miért olyan nehéz megértenünk az isteni áldozat nagyságát?

Kapcsolódó anyagok:

2011\_05\_imagyakorlat\_eloadas\_OSSZ\_talalkozo

2011\_06\_imagyakorlat\_miatyank\_ima\_OSSZ\_tabor

Eszközigény:

1. A tábor előadását saját gondolatokkal kiegészítve összeállította: Farkas László. Az egyes bekezdések után jeleztem a forrásokat, melyeket csaknem szó szerint idézek. Köszönet a gondolatokért Szegedi atyának, Mikola József remete atyának, Szépe Hajnalka remete szolgálónak. Kösz a segítséget Cseri Sárinak, Rácz Reginek, Dzsozinak, Csanádi Ádámnak, Tóth Krisztinek, Rojtos Krisztinek. [↑](#footnote-ref-1)
2. „Teljes búcsút nyerhet az a hívő, aki a Szentírás illetékes hatóságtól jóváhagyott szövegét Isten szavának kijáró tisztelettel és lelki olvasmányként olvassa, legalább fél óráig; a rövidebb szentírásolvasással részleges búcsú nyerhető.” [↑](#footnote-ref-2)