|  |  |
| --- | --- |
| **Elem tartalma: Imádság** | Kategória: előadás |
| Jelöld be a szerző(k) opciót! (lenyíló lista) Jelöld be a szerkesztő(k) opciót! (lenyíló lista)  | Esemény: Találkozó |
| Kapcsolódó téma: Személyes kapcsolat Istennel | Kapcsolódó előadás: |
| Régió: Összrégió | Település:  | Időpont: 2018.10. |

Kapcsolódó anyagok:

Törzsanyag:

**Személyes kapcsolat Istennel - Imádság**

A szinódus előtt Ferenc pápa ezt a kérdést tette fel a fiataloknak: “Milyen Egyházat szeretnétek?” – felteheti ezt mindegyikünk magának.

A válaszok között szerepel ez: “Egy olyan Egyházat, amelyben képesek vagyunk felismerni egymást (az egymáshoz tartozásban) és tanulni az Istennel való kapcsolatot az imádság útján.”

Ne féljetek! Krisztus tudja, hogy „mi lakik az emberben”. De egyedül ő tudja ezt!

II. János Pál pápa székfoglaló homíliája (Róma, 1978. október 22.)

Közelítsük meg az imádságot négy szimbólumon keresztül: **szeretet, lélegzés, gondolkodás és küzdelem.**

Az imádság az a rendkívüli lelki pillanat, amellyel sok nagy nemzet még akkor is azonosult, ha azt is nyilatkozta magáról, hogy távol van a hit szférájától. A szeretet biztosan annak a szimbóluma, amely mintegy alapvető nyelvezetként az embert Istenhez vezeti; viszont a lélegzés is, vagyis mint az élet maga lélegzettel működik, úgy a gondolat is kutatja az ember önmagára találását. Még az ateista, Isten létét tagadó sem akar az univerzumba süllyedni bármiféle irányultság vagy értelem nélkül. Ez a szellemi éhség még inkább hangsúlyossá válik a szenvedésben. A világ szépségének tisztelete is már az imádság egyik formája: aki ezáltal dicséri az Istent, aki mindenkinek alkotója. Az olyan Istenbe vetett hit, aki a földre ereszkedett, hogy együtt élhessen az emberrel, az szintén elevenen benne van a keresztény imában.

(vö. http://www.notedipastoralegiovanile.it/images/VARIA/pregare.pdf)

**A szeretet mint szimbólum** nagyon erőteljes módon láttatja a jellegzetességét az imának

Azért imádkozzunk, mert Urunk, Jézus Krisztus egész életének a középpontjában az imádságot látjuk, akkor most azt indítványozzuk: az imádságra vonatkozó kérdésünkre is Őnála keressük meg a feleletet.

Amikor Jézus Krisztus, Isten Fia a mennyből engedelmesen idejött a földre, akkor magával hozta az Atyával való összetartozó kapocsként az imádságot. Kapcsolatát az Atyával mindig gondosan ápolta. Ezen az úton látta mindig napnál világosabban az Atya akaratát és ugyanezen az úton beszélt az Atyával önmagáról, munkájáról, küzdelmeiről. Imádsága kötötte össze elszakíthatatlanul az Atyával egész földi, megváltói munkája alatt. ***Jézus számára az imádkozásban nem az volt a fontos, hogy annak nyomán valamit kapjon. Számára az Atyával való együttlét volt a fontos, amelyben egymással beszélhettek.*** (Ordass Lajos)

***„Az imádság definíciója szerint hasznavehetetlen tevékenység”*** (Székely János) – ***Vagyis az imádság mélyén érdeknélküli szeretet a gyújtómotor, ha akkor sem hagyjuk abba, ha látszólag „nem kifizetődő” és „csak az időnk megy el vele”.*** *(Milyen arányban vannak a kérő és a hálaadó, dicsőítő imák az életedben?)*

Loyolai Szent Ignác a “*Lelkigyakorlatok”* elején megfogalmazott egy párhuzamot: „Mert amiként a sétálás, gyaloglás és futás testgyakorlat, ugyanúgy ***lelkigyakorlatnak mondható minden tevékenység, amely a lelket előkészíti*** és alkalmassá teszi arra, ***hogy eltávolítson*** magától ***minden rendetlen hajlamot***, és miután azokat eltávolította, keresse ***és megtalálja az isteni akaratot***, hogy életét aszerint rendezze és e lélek üdvösségét elnyerje.” *(Mennyire hat az életedre az imaéleted? Érzékeled-e, hogy egyre jobb, Isten akarata szerinti emberré tesz? Mit gondolsz egy akaratedző testedzés vagy tanulás válhat lelkigyakorlattá? Hogyan?)*

“Biztos voltam benne hogy az emberek körülöttem őszintén élik meg a hitüket, de én magam nem mertem imádkozni, annak ellenére, hogy egész gyerekkoromban imádkoztam. De most mégis valami üresség volt bennem. Aztán egy nap a családom nagy bajba került, és az egyik nővérem is haldoklott. Ő házas volt, gyerekei voltak, és én nagyon szerettem őt. Nagyon megértő személy volt, és haldoklott szegény. Akkor eszembe jutott egy zsoltár: “*a szívem arra indít, hogy téged keresselek, orcádat keresem, Uram. Őrváltásról, őrváltásra rólad elmélkedem.*” Ezt az imát el mertem mondani. Kifejezte a helyzetemet, mivel éreztem Istent, de még nem láttam őt, és nem is ismertem jól. De ezeket a szavakat el tudtam mondani. A megfelelő ima volt. Talán e szavak után kezdtem el újra imádkozni.” (Roger testvér)

**A lélegzet a második szimbólum**

(szimbólum az ógörögben σύμβολον vagyis syn = össze-, együtt- és *ballein* = dobni)

Kierkegaard írta: "Az ősök azt mondták, hogy az imádság lélegzés. Így láthatjuk, milyen bolondság, hogy valamilyen okot keresünk a végzéséhez. Miért lélegzek? Mert egyébként meghalnék. Tehát imádkozom. "

Életünk akkor lesz igazán örömteli, boldog, ha szüntelenül imádkozunk – ezt tanította Jézus. Az imádság segít bennünket abban, hogy megtapasztaljuk Isten közelségét. Nem véletlen, hogy az apostolok szerettek volna jól imádkozni. A tanítványok azért kérték az Urat, hogy tanítsa meg őket imádkozni, mert látták, hogy Jézus milyen egyedi módon, milyen odaadóan tudott imádkozni.

Az ember Isten iránt érzett szeretetét az imádság által fejezi ki, az imádság a lélek lélegzése. Lelkünknek olyan fontos, elemi szükséglete az imádság, mint testünknek a levegő.

***Akit nem tanítanak meg imádkozni, az úgy áll, mintha*** alapvető tevékenységekre nem tanították volna meg, ***mintha nem tanították volna meg beszélni. Az imádság Istennel összekötő anyanyelv***, az Istennel való kapcsolatunk anyanyelve, amelynek ***kimaradása súlyos következményekkel jár*** az egyén életében.

***A gyerekek sokféle készséget elsajátítanak***: megtanulják az emberi nyelvet, ***zenélni, rajzolni, tornázni*** tanulnak. ***A legfontosabb azonban az, hogy az ember megtanuljon imádkozni.***

***Az imádság olyan, mint a lélegzés. Senki sem mondja, hogy nincs szüksége lélegezni.***

*(Mik azok a szakkörök, programok, időtöltések, amik időnként kiszorítják az életedből az imára szánt külön időt?)*

***Az ima valami feltétlenül szükséges***, ösztönös, megelőző, ***és ezért nem csak a vallásokra vonatkozik, hanem mindenkire. A korlátozottságunk érzése az élet felé mozdít el, amely nem ér véget***, ezért éppen olyan, mint egy lélegzet, amely a Transzcendenst szólítja meg, és e tette által az életre kívánkozik alapozni. ***Még a haldokló is kilégzi az utolsó leheletet, amely annak a vágynak az utolsó nagy fellobbanása, hogy élni és remélni szeretne.***

Mielőtt Jézus megtanította az apostolokat a *Miatyánk*ra, azt kérte tőlük, hogy változtassák meg imaformájukat, szakítsanak a farizeusok szokásával. ***Akkor tudjuk elmélyíteni az istenkapcsolatunkat, ha a Miatyánkot*** nagyon tudatosan, nagyon összeszedetten, ***újra és újra elmondjuk és átelmélkedjük***.

Jézus világossá teszi, hogy nem a szó a fontos; nem az a fontos, hogy melyik nagy költőnek vagy lelki írónak az imádságát mondjuk el. ***Az igazi imádság az, amikor*** az isteni jelenlétet megtapasztaljuk, amikor késszé válunk arra, ***készségessé válunk arra, hogy meghallgassuk Istent***.

Kövessük Jézus imamódját. **Van ideje a közösségi imának**, van ideje a nagy ünnepeknek, és van ideje a csöndes, **magányban elmondott imádságnak** is. Jézus mindet gyakorolta, gyakoroljuk mi is! Fontos, hogy szüntelenül imádkozzunk, hogy mindig, minden körülmények között, keressük Isten jelenlétét. Becsüljük meg és imádkozzuk gyakran a *Miatyánk*ot! Ha ezt tesszük összeszedetten, még a bajban is felismerjük Isten szeretetét, jelenlétét.

*(Mi az egyéni és közösségi ima, spontán és kötött ima aránya az életedben? Mi segít Téged abban, hogy az imádság egyre készségesebbé tegyen arra, hogy Istent meghallgasd?)*

Az **elmélkedés** folyamatát könnyű megfigyelni: ***olvasás, elgondolkodás, ima. Ezt egy óra hosszat is lehet unatkozás nélkül ismételni.*** Miután az elmélkedésre szánt szöveget elolvastuk, abba kell hagyni az olvasást, nehogy kíváncsiságunknak engedve újabb témát keressünk. Mikor saját életünkkel megtaláltuk a kapcsolatot, bele kell mélyedni, hogy megérezzük a jelentőségét, és tényleges imával, közvetlenül az Úr Jézushoz, vagy az Atyához tudjunk fordulni. Elszórakozás esetén vissza kell térni a gondolkodáshoz vagy a szöveghez. *Ezt a folyamatot az elmélkedés lélegzetvételének nevezem*, mert az olvasás, a reflexió és az ima úgy váltakoznak, mint a ki- és belélegzés. (Jálics Ferenc)

*(Milyen elmélkedési anyagot tudnál a többieknek ajánlani átelmélkedésre?)*

**A gondolkodás, töprengés szimbóluma**

Martin Heidegger azt mondja: «Denken ist danken», vagyis «Gondolkodni, azaz hálát adni». Ludwig Wittgenstein (1889-1951) pedig azt írja: ***«Imádkozni, azaz gondolkodni az élet értelmén»***.

Ha valaki valóban a mélyen levőkre reflektál, akkor már elkezd hálás lenni, mert felfedezi azon rendkívüli horizontot, amelyet az emberi elme első látásra nem látszik képesnek arra, hogy magában hordjon, amelyre az emberi képességek önmagukban nem képesek kialakítani. Éppen ezért a gondolkodás imádsággá válik. (Gianfranco Ravasi)

„Ha egy helyzetben úgy látjuk, hogy nincs fehér és fekete, csak szürke, töprengjünk, engedjük, hogy a Lélek inspiráljon! ***Az etikai cselekvés a Lélekben cselekvés, amit a töprengésben***, elmélyülésben, csendben ***ismer fel az ember***” – a gondolkodás fontosságát Papp Miklós így fogalmazza, és Mária példáját állítja elénk, aki el-el gondolkodott és szívében forgatta azt, ami történt.

*(Előfordul-e, hogy előbb cselekszel, mint gondolkodnál? Mivel tudnál tudatosabban cselekvő emberré válni? Pl. esti lelkiismeret vizsgálat)*

Modern világunk meggyorsult ritmusával új életkörülményeket teremtett. A mai ember e nyugtalan és sokszor ideges környezet dacára szeretne az Istennel kapcsolatba kerülni. ***Ehhez* megfelelő útmutatásra és vezetőre szorul**. Az a benyomásom, hogy eddig ezt az istenkeresést leginkább tanulással, gondolkodással és a helyzet tudatosításával igyekeztek elérni. Ez szükséges volt és továbbra is az lesz. De ugyanakkor égetően sürgős, hogy az imában a racionális sémákat túlszárnyalva nagyobb egyszerűségre jussunk el. Találkoztam emberekkel, akik saját igyekezetükkel eljutottak az imának sokkal egyszerűbb formájára, de vagy tiltottnak hitték ezt, vagy azt gondolták, hogy nem is ima. A modern élet sok gondolkodásra késztet. Az Istennel szemben valami kevésbé bonyolultra vágyunk. Úgy érezzük, hogy a közvetlenebb kapcsolat egyszerűbb imát igényel, amely szeretetet ébreszt, utunkat megvilágítja és békét ad szívünknek. (Jálics Ferenc)

**Az okoskodó gondolkodás nélküli, belső, intuitív megismerés.**

Még a tudósok is intuícióval jutnak el felfedezéseikre és nem okoskodással. Mikor két ember tekintete találkozik, a megértés és kölcsönös megismerés sokkal mélyebb és behatóbb, mint mikor racionális magyarázatokkal igyekeznek egymást megérteni. Szavak és az érzelmek sokfélesége nélküli bensőséges kapcsolat. Tegyük fel, hogy egy anya a leányával ugyanabban a szobában vasal. Nagyon szeretik egymást. Sokáig dolgoznak anélkül, hogy egy szót is szólnának. Pedig a köztük lévő kommunikáció talán sokkal mélyebb, mint valaha. Vagy vegyünk példának egy jegyespárt. Vasárnap délután találkoznak, megbeszélik, mi történt velük a hét folyamán, tervezgetik jövőjüket, és még sok mindenről beszélgetnek. Este egy kis időt együtt csendben töltenek el. Ez is mélyreható érintkezés lehet. Létezik feszült csend is, mikor nincs szavakba öntve, amit ki kellene fejezni. Ez a csend nyomasztó és feszélyezett. ***Mikor azonban a kölcsönös érzelmek már kifejeződtek, a hallgatás mély szeretet hordozója lehet. Ez az imamód*** **a szeretet szemlélődése**, ami azt jelenti, hogy ***mentes a gondolatoktól, szavaktól, de még az érzelmek különféleségétől is.*** Az a legfőbb jellegzetessége, hogy mindhármon felülemelkedik. Jellegzetességéhez tartozik átalakító ereje is.

***Manapság sokan azt gondolják, hogy*** az ilyen ima, amelyben hallgatásba kell merülni, megfelelhet a szerzeteseknek, vagy azoknak a jámbor öregasszonyoknak, akiknek nincs semmi tennivalójuk, de a modern embernek nincs ideje ilyen fényűzésre. ***Ha megmarad néhány perc az imádkozásra, azt ki kell használnia, hogy gondolkodjon, kiértékeljen, tervezzen, megtérjen, ráébredjen hibáira és mulasztásaira.*** Olvasnia és tanulmányoznia kell a Szentírást, ***de semmittevéssel nem szabad az idejét elvesztegetnie. Pedig*** ennek az imának nagyobb ereje van, mint bármi másnak. Az ima, vagyis az Istennek szentelt idő magában véve is megéri a fáradságot, ha az Isten valóban Atyánk, ha Jézus Krisztus az, aki igazán szeret minket. Az imának tehát van önmagában értelme, mint ahogy van a barátságnak, még akkor is, ha semmiféle anyagi előnyt sem jelent. A némán hallgatásba merülő imának azonban – ha nem is keressük – ***nagy átformáló ereje van***. Hatása belső növekedés, amely később aktivitásban nyilvánul meg. Nagyfokú belső békét eredményez. Békét, amely lassanként átjárja az életet, mint zenei aláfestés, mint lelkiállapot, mint valami, ami már természetünkké vált. Ez a béke az élet forgatagában nagy belső nyugalmat biztosít. **Ez a derűs nyugalom olyan érettség, amely lehetővé teszi, hogy az ember sokkal keresztényibb módon oldja meg problémáit, mint ha meggondolással kényszerítené rá magát. Gyümölcse tehát ösztönszerű következményekkel járó belső átalakulás.** Ennek az imának további jellegzetessége, hogy pihent érzést kelt az emberben. Egy imakönyv használata fél óra alatt kifáraszt. Ugyanaz történik az elmélkedésben: fel is buzdít, de mégis fáraszt. Aki az Úrral beszélget, az is kifárad, ha kevésbé is. Mikor valaki észreveszi, hogy imája végeztével testileg és szellemileg frissebb, a hallgatásba merülő ima útját járja. (Jálics Ferenc)

*(Előfordul-e, hogy az imaidőt egy oldalú munkaértekezletként tartod az Istennel és nehezen tudsz a jelenlétébe helyezkedni és hallgatni, hogy mit is akarna Ő? Mi segít abban, hogy kétoldalú kegyen az imád?)*

Zsolt 42,2-3

Ahogy a szarvas a forrás vizére kívánkozik, úgy vágyakozik a lelkem utánad, Uram.

3 Lelkem szomjazik az Isten után, az élő Isten után. Mikor mehetek már, hogy lássam Isten arcát?

**A zsoltárok, mik is?**

A zsoltárok, különböző lírai és lelki tartalmú kompozíciók, amelyben visszhangzik Izrael népének egyéni és kollektív vallási tapasztalata, és annak fejlődése, ahogy ez különböző történeti és kulturális eseményen átalakult. Imádság és költemény egy lélegzet által, amely az Úr felé száll mint kérés, elmélkedés és dicséret. Valamint ezen sóhajon keresztül a ***teljes palettája megjelenik az érzésnek, magatartásnak, amelyben az imádkozó ember kifejezi a hitét és viszonyát az élő Isten iránt***.

*(Melyik zsoltár szereted? Miért?)*

Fontos imáink megválogatása, mert lényegileg meg kell felelniük annak, amit az ember ki akar fejezni. Ezért van az, hogy egyesek feljegyeznek imákat vagy mondatokat, amelyek adott pillanatokban nagy segítségükre voltak. Rendkívül alkalmasok erre a zsoltárok, mert a közvetlenség és bizalom érzéseit nagyon gazdagon fejezik ki.

**A küzdelem szimbóluma**

Ujjongjatok az Úrnak minden földek, szolgáljatok az Úrnak vigassággal.

Járuljatok színe elé az ujjongás szavával.

Tudjátok meg, hogy ő az Úr, az Isten, ő alkotott és övéi vagyunk, az ő népe s az ő legelőjének bárányai vagyunk.

Lépjetek be kapuin dicsérettel, tornácaiba énekekkel; áldjatok őt, dicsérjétek nevét.

Mert jóságos az Úr, örökké tart kegyelme, s hűségét látja minden nemzedék.

(100/99. zsoltár, Sík Sándor fordítása)

De megtörténhet, hogy ez a zsoltár nem fejezi ki azt, ami bennem van. Nincs kedvemre, hogy ujjongjak, szolgáljak, még kevésbé, hogy vigadjak. Nem érzem, hogy mit lássak abban, hogy ő Isten. Az sem tetszik, hogy birkának tekintsem magam, nem mond nekem semmit, hogy övé legyek. Ha kényszerítem magam a zsoltár elmondására, az sem használ semmit. Csak a szájammal tenném, de nem a szívemmel. Akkor megváltoztatom magatartásomat, és ***komolyan akarok az Úrral beszélni. Megmondom neki, hogy az imában nem találok semmi örömet, nem érzem, hogy miért dicsérjem, de nem tudom az okát, és azt sem, hogy miért tűnik fel oly távolinak.*** Érzem a disszonanciát, és szemrehányás formájában fejezem ki elégedetlenségemet. Az összhang hiánya annak a következménye, hogy nem fogadom el életemet: szeretteim halálát, szerencsétlenségeket, szenvedéseket, igazságtalanságokat stb. Miért engedte meg? ***Ez az ima küszködés annak a kifejezésére, amit a lelkem mélyén érzek, ami mint kő megfekszi gyomromat, de magam sem tudom, hogy mi az.*** Talán elpanaszolom életkörülményeimet, gyermekkoromat vagy családi helyzetemet. Lehetséges, hogy nyűg nekem az élet, és nem látom értelmét. A lényeg az, hogy kifejezem a bennem lévő zűrzavart. Ez kitűnő ima, mert őszinte, és megmondom az igazat. ***Az Istennek mindig meg lehet mondani az igazat. Sokkal jobb, mint üres szavakat ledarálni, amelyek válaszfalként emelkednének az Isten és közém. Hiábavaló szép dolgokat mondani neki, ha a valóságban mást érzek.***

*(Szoktál-e küzdeni az Istennel az imáidban? Hogyan perlekedsz Vele? Mit csinálsz, amikor távoli az Isten és száraz az imád, mert látszólag nem történik semmi? Mi ad erőt, hogy ne rövidítsd meg ilyenkor az imát? Mi segít Téged, hogy ne csak akkor imádkozz, amikor úgy érzed, hogy spontán kedved támad, hanem visszatérő állandó, mindennapi kapcsolat legyen Istennel az imaidőd?)*

Lehet, egyeseknek szokatlanul hangzik, hogy az Istenhez való viszonyunkkal kapcsolatban a tudatalattiról beszéljünk. Pedig az egész ember lép az Istennel kapcsolatba. Azért tulajdonított az Egyház mindig fontosságot a testtartásnak és gesztusoknak, mint pl. összekulcsolni kezünket, vagy letérdelni. Testünk is részt vesz az imánkban. Még inkább vesz részt érzelmi életünk, amelynek a tudatalatti fontos tényezője.

Ez életünk valóságából indul ki. Ez annak a felismerését jelenti, hogy én nem vagyok kizárólag a jószándékom, a jóakaratom, fennkölt vágyaim vagy bűntudatom. Nem vagyok olyan ideál, mint amilyen lenni szeretnék, hanem olyan vagyok, amilyen nem akarok lenni, tele szembeszállással, ellentétekkel, nem fogadom el magam. Mindezt az Isten elé viszem, és nem csupán a tökéletességre való törekvésemet. Ez nagyon reális ima, s utat nyit a tisztulási folyamatnak. Azzal, hogy tudatosul bennem a lázadás, megváltozik a magamról alkotott kép. Elkezdem felismerni állapotomat, és ez kezdete a megváltozásnak.

Elsősorban realitásunk elfogadása, hogy nemcsak fej, értelem és akarat vagyunk, hanem ösztöneink, pszichológiai idegállapotunk, valamint testünk valóságában mélyen gyökerező hajlamaink is énünkhöz tartoznak, s ezért azokat is el kell fogadnunk. Másodszor: hogy a bennünk lévő ellentétek és lázadásunk létünknek nem legmélyebb gyökere, hanem **alatta az istenszeretet egészséges magva van elrejtve**. Sokan félnek saját lázadásuktól, mert azt hiszik, hogy az ember belülről romlott vadállat, és ezért minden rossz hajlamot el kell fojtani. A keresztény ember viszont tudja, hogy az ember gyökerében jó. Az Isten az embert szeretetre teremtette, ha vannak romboló hajlamai, azok egy közbeeső zónában foglalnak helyet. Ha felszínre hagyjuk őket jönni, lassan eloszlanak, és akkor sokkal mélyebbről feltör az igazi szeretet. (Jálics Ferenc)

**Imára előkészülni**

A keresztény írók századok óta hangsúlyozták, hogy az imára elő kell készülni. Sokféle módszert ajánlottak. Loyolai Szent Ignác a lelkigyakorlatokról írt, jól ismert könyvében azt ajánlja, hogy az imára nyugodt sétával készüljünk. Mások határozottan amellett foglaltak állást, hogy **néhány perccel a szentmise előtt érkezzünk, hogy jobban legyünk előkészülve**. (Jálics Ferenc)

Egy ajánlat az is, hogy legalább ***időnként*** ne imák elmondásával vagy elmélkedéssel, hanem ***ezzel a kérdéssel kezdjük el imánkat: „Mit érzek az Úrral szemben? Mi az, ami önkéntelenül merül fel bennem?*** Közel érzem magamhoz az Istent, vagy messze?” Ha ebből kiindulva kezdünk el beszélni hozzá, ráébredünk sok mindenre, a tudatalatti megtisztul, és olyan mélységek nyílnak meg, amelyekben már a Szentlélek imádkozik bennünk. **Tűzz ki fix időt az imának**, ami minden nap lehetőleg ugyanakkor legyen és készülj rá fejben és érzelmileg, mint egy randevúra! A ***testtartásod és megjelenésed is segít*** a tisztelet és imádás tudatosításában. ***Tudatosítsd Isten jelenlétét***, mielőtt beszélsz Hozzá vagy gondolsz Rá! ***Ha*** van ***az imádnak anyaga, pl. egy Szentírási rész vagy egy elmélkedtető könyv***, akkor ajánlott, hogy már előző este ***elalvás előtt olvasd el vagy jelöld ki*** az ideillő szakaszt! ***Szemlélődő, beleélő imát*** azzal érdemes kezdeni, hogy miután értelmeddel felfogtad az első olvasással az adott Szentírási szakaszt, azután az ***öt érzékszerveddel*** próbáld érzékelni a tájat, az időjárást, a tárgyakat, a szereplők mozgását, cselekvését, szavait, s csak ezután, ***ahogy beleélted magad valamelyik szereplő helyébe, onnan szólítsd meg az Istent, vagy halld, ahogy hozzád szól!***

*(Hogyan készülsz fel a legtökéletesebb imára, a Szentmisére? Hogyan szoktál előkészülni az imaidődre? Milyen segítségeket használsz az imához? Pl. módszer, könyv, gyertya, térdeplő, ikon stb.)*

**Imagyakorlatokat találsz** a „mente.hu”-n, a letöltések között, „*kapcsolataink felfelé*” nyári tábori témához kapcsolódóan.

**Kérdések:**

Sokan beszélnek a fiatalok imádságáról. Az érintettek véleményét szeretnénk. Szerinted ma a fiatalok imádkoznak? Keveset? Sokat? Hogyan?

Nehéz mások nevében beszélni erről. És ez nem túl becsületes. Talán a kérdés így szűkíthető le:

-*imádkozol?*

Felmerül az imádságnak számos meghatározása. Ha az imádság egy élő dolog, akkor az élet az Isten szeretetének perspektívájában él, igaz, hogy sokféle módon imádkozhatunk. Ha azonban az életben minden ima, akkor az imádságnak, mint "formális" imának, többé már nincs helye.

*-Mit gondolsz? Mi számodra az "imádság"? (minden, amit teszel? vagy egy bizonyos csendességben töltött idő?)*

*-Te hogyan imádkozol?*

*-Mit gondolsz keveset vagy sokat imádkozol?*

*-Milyen arányban vannak a kérő és a hálaadó, dicsőítő imák az életedben?*

*-Mennyire hat az életedre az imaéleted? Érzékeled-e, hogy egyre jobb, Isten akarata szerinti emberré tesz? -Mit gondolsz egy akaratedző testedzés vagy tanulás válhat lelkigyakorlattá? Hogyan?*

*-Mik azok a szakkörök, programok, időtöltések, amik időnként kiszorítják az életedből az imára szánt külön időt?*

*-Mi az egyéni és közösségi ima, spontán és kötött ima aránya az életedben? Mi segít Téged abban, hogy az imádság egyre készségesebbé tegyen arra, hogy Istent meghallgasd?*

*-Milyen elmélkedési anyagot tudnál a többieknek ajánlani átelmélkedésre?*

*-Előfordul-e, hogy előbb cselekszel, mint gondolkodnál? Mivel tudnál tudatosabban cselekvő emberré válni? Pl. esti lelkiismeret vizsgálat.*

*-Előfordul-e, hogy az imaidőt egy oldalú munkaértekezletként tartod az Istennel és nehezen tudsz a jelenlétébe helyezkedni és hallgatni, hogy mit is akarna Ő? Mi segít abban, hogy kétoldalú kegyen az imád?*

*-Melyik zsoltár szereted? Miért?*

*-Szoktál-e küzdeni az Istennel az imáidban? Hogyan perlekedsz Vele? Mit csinálsz, amikor távoli az Isten és száraz az imád, mert látszólag nem történik semmi? Mi ad erőt, hogy ne rövidítsd meg ilyenkor az imát? -Mi segít Téged, hogy ne csak akkor imádkozz, amikor úgy érzed, hogy spontán kedved támad, hanem visszatérő állandó, mindennapi kapcsolat legyen Istennel az imaidőd?*

*-Hogyan készülsz fel a legtökéletesebb imára, a Szentmisére? Hogyan szoktál előkészülni az imaidődre?*

*-Milyen segítségeket használsz az imához? Pl. módszer, könyv, gyertya, térdeplő, ikon stb.*

Eszközigény: