|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Elem tartalma: Szemlélődő imádság**  **A Dél-Dunás online téli találkozón elhangzott ima** | | Kategória: ima |
| Szerző/szerkesztő: Zammat Menal, Hümpfner Erik, Mák Tamás | | Esemény: Találkozó |
| Kapcsolódó téma: Istentapasztalat | Kapcsolódó előadás: Egyenes út | |
| Régió: Dél-Duna | Település: | Időpont: 2021.02.27. |

Kapcsolódó anyagok:

2021\_03\_egyenes\_ut\_foeloadas\_ossz\_talalkozo

2021\_03\_egyenes\_ut\_youtube\_video\_eloadas\_ed\_talalkozo

2021\_03\_egyenes\_ut\_youtube\_video\_egyeb\_dd\_talakozo

2021\_03\_egyenes\_ut\_szemlelodo\_imadsag\_ppt\_ima\_dd\_talalkozo

2021\_03\_egyenes\_ut\_szentsegimadas\_video\_ima\_ed\_talalkozo

2021\_03\_egyenes\_ut\_online\_jatekok\_tarhaza\_jatek\_ed\_talalkozo

Törzsanyag:

**Szemlélődő imádság**

***Dél-Dunás Találkozó***

***2021. II. 27.***

1. dia

*Gyertyát gyújtunk, előtte kényelmes széket keresek, amin jól tudok egyenesen, mozdulatlanul ülni 10-15 percet. A külvilág zajainak kizárása, telefon lenémítása, félretétele. Elmondani, hogy nagyjából mi fog történni az imádságban (a ppt-ben lévő ima közös mondása otthon magukban, elmélkedés, képernyőre tekintés).*

*Egyenes testtartás, kezünk ölünkben pihen. Isten jelenlétébe helyezkedünk, kis csend.*

*Keresztvetés.*

*Egy valaki olvassa Szent Ignác felajánló imát, többiek megosztott képernyőn magukban mondhatják otthon.*

1. **Imádság:**

Kérem az Urat, hogy tegyen nyitottá és őszintévé az imában. Egy kis időt szánok arra, hogy egész lényemmel – a testemmel és lelkemmel is – megérkezzek Isten jelenlétébe. Egy lehetséges módja ennek a megérkezésnek, hogy egyszerűen tudatosítom a légzésemet. Anélkül, hogy irányítanám, egyszerűen csak engedem, hogy a levegő ki-beáramoljon a tüdőmbe. Belégzésem kifejezheti Isten utáni vágyamat, kilégzésem pedig önátadásomat Istennek. Nem gondolkodom: egyszerűen csak engedem, hogy történjen.

Kérem, hogy ez az imaidő egyedül Isten dicséretére, tiszteletére és szolgálatára irányuljon.

1. **Csend**
2. dia
3. **Imádság**

Fogadd el, Uram, szabadságomat, fogadd egészen, vedd értelmemet és akaratomat, emlékezésem. Mindazt, amim van, és ami vagyok, Te adtad ingyen. Én visszaadom, Uram, visszaadok egyszerre mindent. Legyen felettem korlátlan úr rendelkezésed, csak egyet hagyj meg ajándékodul: szeretnem Téged. Csak a szeretet maradjon enyém a kegyelemmel, és minden, de minden gazdagság enyém, más semmi nem kell.

1. **Csend**
2. dia
3. **Elmélkedés**

"Egyetlen helyes ambíció létezik: Istent szeretni és e szeretet jutalmául a szeretetben növekedni." (Loyolai Szent Ignác)

Isten szeret minket feltétel nélkül, nekünk is szeretnünk kell őt. Úgy tudjuk őt szeretni, hogy befogadjuk őt a szívünkbe. Isten úgy szeretett minket, hogy egyszülött fiát adta értünk. Lehet, hogy nem szeret mindig mindent, amit teszünk, de minket szeret. Szeretetének ereje megbocsátja a bűneinket, meggyógyítja az érzelmi sebeinket, helyreállítja az összetört szívünket.

1. **Csend**
2. **Elmélkedés**

"Keveset számít, ha a világot hanyagul szolgálod, az azonban elviselhetetlen, ha Istent szolgálod hanyagul." (Loyolai Szent Ignác)

Ki ne mondta már magának egy hosszabb feladat közben: "Jó, most már a vége jó lesz így röviden, úgyse olvassák végig, legalább hamarabb végzem." De Istennél minden egyes eljátszott pillanat számít, az akarat teljes odaadására hív.

1. **Csend**
2. dia
3. **Imádság**

Urunk, mi Urunk! Mily felséges a te neved az egész földön, az égen is megmutattad fenségedet!

Gyermekek és csecsemők szája által is építed hatalmadat ellenfeleiddel szemben, hogy elnémítsd az ellenséget és a bosszúállót.

Ha látom az eget, kezed alkotását, a holdat és a csillagokat, amelyeket ráhelyeztél,

Micsoda a halandó - mondom -, hogy törődsz vele, és az emberfia, hogy gondod van rá?

Kevéssel tetted őt kisebbé Istennél, dicsőséggel és méltósággal koronáztad meg.

Úrrá tetted kezed alkotásain, mindent a lába alá vetettél:

juhokat és marhákat mind, még a mezei vadakat is,

Az ég madarait, a tenger halait, amelyek a tenger ösvényein járnak.

Ó, Urunk, mi Urunk! Mily felséges a te neved az egész földön!

(8. Zsoltár, 2-10)

1. **Elmélkedés**
2. dia

"Ha a szeretetben haladni akarsz, beszélj a szeretetről, mert amint a szél a tüzet, úgy élesztik a jámbor beszélgetések a szeretetet." (Loyolai Szent Ignác)

A szeretet természetből fakad a hibáink ellenére. Isten ránk árasztja a korlátlan kegyelmét, és amikor elbukunk, hibázunk a kegyelme csak nagyobb lesz, sokkal nagyobb, mint a bűn, amit elkövetünk. Isten a saját képmására teremtett minket, szeret minket, amikor felkelünk vagy elalszunk, annak ellenére, amit tettünk vagy tenni fogunk. Élvezzük Isten szeretetét!

1. **Csend**
2. **Elmélkedés**

"Igen kevesen látják be, mit tenne értük Isten, ha teljesen átengednék magukat neki."

(Loyolai Szent Ignác)

Isten mindig két kezével kapaszkodik belénk, tart minket. Ha viszont mi ezt a kétkezes kapaszkodást választanánk, akkor egy csodálatos, kölcsönös szeretetáramlás jöhetne létre.

1. **Csend**
2. dia
3. **Imádság**

Mindenért, amit adtál, hálát adok Neked, Istenem!

Mindenért, amit elvettél hálát adok Neked, Istenem!

Mindenért, amit segítségeddel megtehettem, hálát adok Neked, Istenem!

Mindenért, amit megakadályoztál, hálát adok Neked, Istenem!

Minden örömért, amivel boldoggá tettél, hálát adok Neked, Istenem!

Minden szenvedésért, amivel formáltál, hálát adok Neked, Istenem!

Minden békés óráért, amivel széppé tetted életemet, hálát adok Neked, Istenem!

Minden problémáért, amitől megszabadítottál, hálát adok Neked, Istenem!

Minden jó tulajdonságomért, amivel szolgálhattalak, hálát adok Neked, Istenem!

Minden gyengeségemért, amivel alázatra tanítottál, hálát adok Neked, Istenem!

Minden erényért, amit nekem ajándékoztál, hálát adok Neked, Istenem!

Minden bocsánatért, amiből irgalmadat megismerhettem, hálát adok Neked, Istenem!

Minden szép emberi kapcsolatomért, amivel gazdagítottál, hálát adok Neked, Istenem!

Minden emberért, akit tőlem elszakítottál, hálát adok Neked, Istenem!

A halálom időpontjáért és módjáért, amit nekem választottál, hálát adok Neked, Istenem!

A helyért, amelyet nekem országodban készítettél, hálát adok Neked, Istenem!

Ámen.

1. dia

Eszközigény: