

I. HÉT – A FORRÁSNÁL

Teremtettség, ajándék és a kapcsolat megtörtsége

1. nap – Minden ajándék

Imára javasolt rész

Ter 1,1–10 „Isten Lelke lebegett a vizek fölött.”

Kezdetkor teremtette Isten az eget és a földet. ²A föld pusztá volt és üres, sötétség borította a mélységeket, és Isten lelke lebegett a vizek fölött. ³Isten szólt: „Legyen világosság”, és lett világosság. ⁴Isten látta, hogy a világosság jó. Isten elválasztotta a világosságot a sötétségtől. ⁵A világosságot nappalnak nevezte Isten, a sötétséget pedig éjszakának. Azután este lett és reggel: az első nap. ⁶Isten újra szólt: „A vizek közepén keletkezzék szilárd boltozat, és alkosson válaszfalat a vizek között.” Úgy is lett. ⁷Isten megalkotta a szilárd boltozatot, és elválasztotta vele a boltozat fölötti és a boltozat alatti vizeket. ⁸Isten a boltozatot égnek nevezte. Erre este lett és reggel: a második nap. ⁹Isten ismét szólt: „Gyűljenek össze az ég alatti vizek egy helyre, és emelkedjék ki a száraz.” Úgy is történt. ¹⁰Isten a szárazat földnek nevezte, az összefolyt vizeket pedig elnevezte tengernek. Isten látta, hogy ez jó.

Reflexiós kérdés

Milyen ajándékok tartanak életben, amelyek nélkül nem tudnék létezni? Miért van most bennem hála?

Napi gyakorlat

Igyál meg egy pohár vizet teljes figyelemmel.

2. nap – Teremtettségem ajándéka – testet és lelket kaptam

Imára javasolt rész

Zsolt 139,13–18

Te alkottad veséimet,anyám méhében te szőtted a testem.¹⁴Áldalak, amiért csodálatosan megalkottál,és amiért csodálatos minden műved.Lelkem ismered a legmélyéig,¹⁵létem soha nem volt rejtve előtted.Amikor a homályban keletkeztem,és a föld mélyén elindult életem,¹⁶szemed már látta tetteimet,s könyvedben mind felírta őket.Meghatározta napjaimat,mielőtt még egy is megjelent belőlük.¹⁷Terveid, Uram, felfoghatatlanok,s milyen tömérdek a számuk!¹⁸Ha megszámlálnám:több, mint a homokszem,s ha végére érnék, az csak kezdet volna.

Reflexiós kérdés

Mit jelent számomra, hogy nem a természetén kívül élek, hanem része vagyok annak, bizonyos értelemben véve függök tőle? Hogyan bánok a testemmel, amelyen keresztül kapcsolatban vagyok a világgal és Istennel?

Napi gyakorlat

Figyelj arra, amikor a víz a testeddel érintkezik a nap folyamán: mosogatás, kézmosás, zuhanyzás stb. közben.

3. nap – A forrás ajándéka

Imára javasolt rész

Zsolt 104,10–15

Te öntöd a források vizét patakokba, a hegyek közt csörgedeznek.¹¹ Inni adsz a mező vadjainak, a szomjas vadszamár merít belőlük.¹² Az ég madarai partjaikon laknak, az ágak közt zengik énekük.¹³ A hegyeket kamráid vizéből öntözöd, eged gyümölcsével a földet jóltartod.¹⁴ Fűvet nevelsz az állatoknak, és növényeket, hogy az ember jóllakhasson; hogy a földből kenyeret nyerjen,¹⁵ a szívét meg borral vidíthassa, hogy az olaj kenetül szolgáljon fejére, s a kenyér erőt kölcsönözzön neki.

Reflexiós kérdés

Hogyan viszonyulok ahhoz, amit ingyen kaptam? Mi az, amiről azt gondolom, hogy jár? Mi az, amire ingyenes ajándékként tudok tekinteni?

Napi gyakorlat

Keress fel egy kutat, patakot, folyót vagy más vízhez kapcsolódó helyet, ha lehetséges.

Ha nem, tölts egy pohár vizet és szemléld.

4. nap – Amikor a kapcsolat beszennyeződik

Imára javasolt rész

Ter 3,1–21

A kígyó ravaszabb volt a föld minden állatánál, amit az Úristen teremtett. Ezt mondta az asszonynak: „Valóban mondta Isten, hogy nem ehettek a kert valamennyi fájáról?”² Az asszony így válaszolt a kígyónak: „A kert fáinak gyümölcséből ehetünk.”³ Isten csak a kert közepén álló fa gyümölcséről mondta: Ne egyetek belőle, ne érintsetek, nehogy meghaljatok.”⁴ Erre a kígyó így beszélt az asszonyhoz: „Semmi esetre sem fogtok meghalni.”⁵ Isten jól tudja, hogy amely napon abból esztek, szemetek felnyílik, olyanok lesztek, mint az istenek, akik ismerik a jót és a rosszat.”⁶ Az asszony látta, hogy a fa élvezhető, tekintetre szép, és csábít a tudás megszerzésére. Vett tehát gyümölcséből, megette, adott férjének, aki vele volt, és az is evett

belőle. ⁷Erre felnyílt a szemük, észrevették, hogy meztelenek. Fügefaleveleket fűztek össze, és kötenyt csináltak maguknak. ⁸Azután meghallották az Úristen lépteit, aki a nappali szellőben a kertben járkált. Az ember és az asszony elrejtöztek az Úristen elől a kert fái között. ⁹De az Úristen hívta az embert, és így szólt hozzá: „Hol vagy?” ¹⁰Ő így válaszolt: „Hallottam lépteidet a kertben, s félttem, mert meztelen vagyok, tehát elrejtőztem.” ¹¹De ő így szólt: „Ki adta tudtadra, hogy meztelen vagy? Ettél a fáról, amelyről megtiltottam, hogy egyél?” ¹²Az ember így válaszolt: „Az asszony adott a fáról, akit mellém rendeltél, azért ettem.” ¹³Az Úristen megkérdezte az asszonyt: „Mit tettél?” Az asszony így felelt: „A kígyó vezetett félre, azért ettem.” ¹⁴Az Úristen így szólt a kígyóhoz: „Mivel ezt tetted, átkozott lesz minden állat és a mező minden vadja között. Hasadon csúszol, és a föld porát eszed életed minden napján. ¹⁵Ellenkezést vetek közéd és az asszony közé, a te ivadékod és az ő ivadéka közé. Ő széttiporja fejedet, te meg a sarkát veszed célba.” ¹⁶Az asszonyhoz pedig így szólt: „Megsokasítom terhességed kínjait. Fájdalmak közepette szülsz gyermekeidet. Vágyakozni fogsz férjed után, ő azonban uralkodni fog rajtad.” ¹⁷Az embernek ezt mondta: „Mivel hallgattál az asszony szavára, és ettél a fáról, jóllehet megtiltottam, hogy egyél róla, a föld átkozott lesz miattad. Fáradsággal szerzed meg rajta táplálékodat életed minden napján. ¹⁸Töviset és bojtortjánt terem számodra. A mező fűvét kell enned. ¹⁹Arcod verítékével eszed kenyeredet, amíg vissza nem térsz a földbe, amiből lettél. Mert por vagy, és a porba térsz vissza.” ²⁰Az ember Évának nevezte feleségét, mert ő lett minden élő anyja. ²¹Az Úristen pedig bőrből ruhát készített az embernek és feleségének, s felöltöztette őket.

Reflexiós kérdés

Mi(k) az(ok) a szokás(ai)om, döntése(i)m, (mintázatok), ami(k)ről felismertem, hogy rombolja a kapcsolatokat Istennel, önmagammal, másokkal vagy a teremtett világgal? Hogyan van velem Isten ezekben?

Napi gyakorlat

Amikor ma egy olyan szokásommal stb. találkozom, ami inkább eltávolít Istentől, tudatosítom, hogy Isten szeretettel és elfogadással tekint rám akkor is, amikor nem tudok változtatni rajta.

5. nap – Szomjas vagyok

Imára javasolt rész

Zsolt 42,2–3 „Ahogy a szarvas kívánczik a vízforrásokhoz...”

Ahogy a szarvasünő a forrás vizére kívánczik, úgy vágyakozik a lelkem utánad, Uram.³Lelkem szomjazik az Isten után, az élő Isten után. Mikor mehetek már, hogy lássam Isten arcát?

Reflexiós kérdés

Mire szomjazom valójában, amikor megélem ezt az érzést? Amikor fáradt, magányos, feszült vagy elégedetlen vagyok, mihez/kihez fordulok először, hogy jobban érezzem magam? Mit tapasztalok ezután?

Gyakorlat

Mielőtt ma innál, egy pillanatra fordulj oda Istenhez és fejezd ki Neki a szomjadat.

6. nap – A lehetetlen lehetségessé válik

Imára javasolt rész

Kiv 17,1–7 – Víz fakasztása a sziklából

Ezután Izrael fiainak egész közössége az Úr útmutatása szerint Szin pusztájában táborról táborra haladt tovább, majd Refidimnél álltak meg. Itt nem volt ivóvíz a nép számára. ²A nép nekitámadt Mózesnek, és így szólt: „Adj nekünk ivóvizet.” Mózes ezt válaszolta: „Miért támadtok engem? Miért kísértitek az Urat?” ³A nép azonban szomjas volt, azért tovább zúgolódott Mózes ellen: „Miért hoztál ki bennünket Egyiptomból – kérdezték –, talán azért, hogy gyermekeinkkel és állatainkkal együtt szomjan haljunk?” ⁴Mózes ilyen szavakkal fohászkodott az Úrhoz: „Mit tegyek ezzel a néppel? Kevés hía és megkövez.” ⁵Az Úr ezt válaszolta Mózesnek: „Haladj a nép előtt, vedd magadhoz Izrael véneit, fogd kezedbe a botodat, amellyel a Nílusra rácsaptál, és menj. ⁶Én odaállok eléd a sziklára a Hórebnél. Üss rá a sziklára, víz folyik majd belőle, hogy igyék a nép.” Mózes úgy is tett, Izrael véneinek a jelenlétében. ⁷A helyet Masszának és Meribának nevezte el, mivel Izrael fiai ott zúgolódtak, és kísértették az Urat. Ezt kérdezték ugyanis: „Köztünk van-e az Úr vagy nincs?”

Reflexiós kérdés

Mi az a helyzet az életemből, amikor Isten Mózesen keresztül vizet fakasztott nekem a sziklából?

Gyakorlat

Ma, amikor vizet iszol, gondold végig: Honnan érkezett hozzám ez a víz? Mennyi minden és hány ember munkája, figyelme teszi lehetővé, hogy megnyissam a csapot?

7. nap – Isten látja a szomjúságot

Imára javasolt rész

Kiv 3,7–8

Az Úr pedig így szólt: „Láttam Egyiptomban élő népem nyomorúságát, és hallottam a munkafelügyelőkre vonatkozó panaszát; igen, ismerem szenvedését. ⁸Azért szálltam le, hogy kiszabadítsam az egyiptomiak hatalmából, és hogy kivezessek arról a földről egy szép, tágas országba, egy tejjel-mézzel folyó országba, a kánaániak, a hettiták, az amoriták, a periziták, a hivviták és a jebuziták területére.

Reflexiós kérdés

Mi az a szükségem vagy hiányom, amelyet most a legnehezebb kimondanom Istennek, akár saját magamnak is?

Gyakorlat

Amikor valami hiányérzetet, feszültséget, türelmetlenséget vagy nyugtalanságot érzel, állj meg egy pillanatra, és kérdezd meg magadtól: Mire van most valójában szükségem?