

Segítség az imához

[Elcsendesedési gyakorlat - Jézus Szíve Társasága](#)

[Ritmikus imamód - Jézus Szíve Társasága](#)

[Ignác-i szemlélődés - Jézus Szíve Társasága](#)

09.11. - 8. nap – Magzatvízbeli történetek

Imára javasolt rész

Lk 1,35-45

...Az angyal ezt válaszolta és mondta neki: „A Szentlélek száll rád, s a Magasságbeli ereje borít be árnyékával. Ezért a születendő Szentet is az Isten Fiának fogják hívni. ³⁶Íme, rokonod, Erzsébet is fogant öregségében, s már a hatodik hónapban van, noha meddőnek mondták, ³⁷mert Istennél semmi sem lehetetlen.” ³⁸Mária így válaszolt: „Íme, az Úr szolgálója vagyok, legyen nekem a te ígéd szerint.” Erre az angyal eltávozott.

³⁹Mária még ezekben a napokban útnak indult, és a hegyekbe sietett, Júda városába. ⁴⁰Zakariás házába tért be, és üdvözölte Erzsébetet. ⁴¹Amikor Erzsébet meghallotta Mária köszöntését, örömeiben megmozdult méhében a gyermek, maga Erzsébet pedig eltelt Szentlélekkel. ⁴²Nagy szóval felkiáltott: „Áldott vagy az asszonyok között, és áldott a te méhed gyümölcse! ⁴³Hogy lehet az, hogy Uramnak anyja jön hozzám? ⁴⁴Lásd, mihelyt meghallottam köszöntésed szavát, az örömtől megmozdult méhemben a gyermek. ⁴⁵Boldog, aki hitt annak a beteljesedésében, amit az Úr mondott neki!”

Reflexiós kérdés

Mi az a magzatvíz, ami éltet, életet ad számomra a mindennapokban?

Napi gyakorlat

Ha megvalósítható, menj el úszni és helyezkedj bele, mint magzatvízbe. Ha az úszás nem megvalósítható, akkor keress egy olyan helyet/testhelyzetet, ahol elengedheted az összes izmodat, mert valami megtart, körülvesz, véd. Időzz benne.

9. nap - Ismétlés

Engedem, hogy az elmúlt 8 nap történései, imaélményei közel jöjjenek hozzám.

Mi az, ami leginkább érint?

Kiválasztok egyet az eddigi szentírási részekből, amiről úgy érzem, még van mondanivalója számomra vagy egy olyat, amiben semmi nem történt.

Az imaidő végén reflektálok:

Milyen felismeréseket kaptam?

Hogyan találkoztam az Istennel ezekben a napokban?

Ha egy mondatban kéne összegezni a lelkigyakorlatos hetemet, mit mondanék?

Napi gyakorlat: kiválasztok egyet az eddigi gyakorlatok közül.

II. lelkigyakorlatos HÉT – KAPCSOLAT AZ ÉLŐ VÍZZEL

10. nap – Vízbemerítkezés

Imára javasolt rész

Mt 3,13-17 – Jézus megkeresztelkedése

¹³Akkor Jézus Galileából elment Jánoshoz a Jordán mellé, hogy megkeresztelkedjék. ¹⁴János igyekezett visszatartani: „Nekem van szükségem a te keresztségedre – mondta –, s te jössz hozzám?” ¹⁵Jézus ezt mondta: „Hagyd ezt most! Illő, hogy mindent megtegyünk, ami elő van írva.” Erre engedett neki. ¹⁶Megkeresztelkedése után Jézus nyomban feljött a vízből. Akkor megnyílt az ég, és látta, hogy az Isten Lelke mint galamb leszállt, és föléje ereszkedett. ¹⁷Az égből szózat hallatszott: „Ez az én szeretett Fiam, akiben kedvem telik.”

Reflexiós kérdés

Ha ma újra meghallanám, hogy Isten szeretett gyermekének nevez, bármit teszek, bárhogyan viselkedek, bárhogyan érzek, hogyan hat rám? Mit tesz velem?

Napi gyakorlat

Ma, amikor vizet iszol, emlékezz a keresztségedre, ami által belemerültél egy mély, feltétel nélküli, elfogadó szentháromságos szeretetközösségbe.

11. nap – Meghívás

Imára javasolt rész

Mk 1,16–20 - Jézus a Galileai-tenger partján meghívja tanítványait az Ő követésére

¹⁶Amikor Jézus a Galileai-tó partján járt, látta, hogy Simon és testvére, András – halászok lévén – épp hálót vetnek a vízbe. ¹⁷Jézus ezt mondta nekik: „Gyertek, kövessetek, és emberek halászává teszlek benneteket.” ¹⁸Rögtön otthagyták hálójukat és követték. ¹⁹Alig ment valamivel tovább, megpillantotta Jakabot, Zebedeus fiát és testvérét, Jánost, amint a hálót szedték rendbe a bárkában. ²⁰Őket is mindjárt meghívta. Erre otthagyták apjukat, Zebedeust, halászlégényeivel a bárkában, és a nyomába szegődtek.

Reflexiós kérdés

Mi az, amire Jézus hív, hogy otthagyjam? Mire hív (pl. a lelkigyakorlatban, a kapcsolataimban, döntéseimben stb.)?

Napi gyakorlat

Ha meg tudod tenni, sétálj el egy vízpartra. Ha nem, akkor keress a természetben egy olyan helyet, ahol csendben tudsz lenni. Ha segít, újra felidézheted a meghívástörténetet, vagy csak időzz csendben, ülve, sétálva stb.

12. nap – A víz borrá változik

Imára javasolt rész

Jn 2,1–11

Harmadnap menyegzőt tartottak a galileai Kánában, amelyen Jézus anyja is ott volt. ²Jézust is meghívták a menyegzőre, tanítványaival együtt. ³Amikor fogytán volt a bor, Jézus anyja megjegyezte: „Nincs több boruk.” ⁴Jézus azt felelte: „Mit akarsz tőlem, asszony! Még nem jött el az én óráim.” ⁵Erre anyja szólt a szolgáknak: „Tegyetek meg mindent, amit csak mond!” ⁶Volt ott hat kőkorsó a zsidóknál szokásos tisztálkodás céljára, mindegyik két-három mérős. ⁷Jézus szólt nekik: „Töltsétek meg a korsókat vízzel!” Meg is töltötték azokat színültig. ⁸Ekkor azt mondta nekik: „Most merítsetek belőle, és vigyétek oda a násznagynak.” Odavitték. ⁹Amikor a násznagy megízlelte a borrá vált vizet, nem tudta honnan való – a szolgák azonban, akik a vizet merítették, tudták –, hívatta a násznagy a vőlegényt, ¹⁰s szemére vetette: „Először mindenki a jó bort adja, s csak amikor már megittasodtak, akkor az alábbvalót. Te meg mostanáig tartogattad a jó bort.” ¹¹Ezzel kezdte meg Jézus csodajeleit a galileai Kánában. Kinyilatkoztatta dicsőségét, s tanítványai hittek benne.

Reflexiós kérdés

A saját életemet szemlélve, mi az, amit hiányként élek meg? Hol vágyom, hogy a víz borrá váljon?

Napi gyakorlat

Ma olyan szemmel figyeld a napod eseményeit, mások reakcióit, hogy Jézus minden helyzetben borrá szeretné változtatni a vizet, bármilyen lehetetlennek tűnik is.

13. nap - Jézus, aki vizet kér tőlem

Imára javasolt rész

Jn 4,1–26 – A samáriai asszony

Odaért Samária egyik városához, Szikarhoz; ez annak a földnek a közelében volt, amelyet Jákob fiának, Józsefnek adott. ⁶Ott volt Jákob kútja. Jézus elfáradt az úton, azért leült a kútnál. A hatodik óra felé járt az idő. ⁷Egy samáriai asszony odament vizet meríteni. Jézus megszólította: „Adj innom!” ⁸Tanítványai ugyanis bementek a városba, hogy élelmet szerezzenek. ⁹A samáriai asszony így válaszolt: „Hogyan? Zsidó létedre tőlem, samáriai

asszonytól kérsz inni?” [A zsidók ugyanis nem érintkeztek a számáriaiakkal.] ¹⁰Jézus ezt felelte neki: „Ha ismernéd Isten ajándékát, s azt, aki azt mondja neked: Adj innom, inkább te kértél volna tőle, s ő élő vizet adott volna neked.” ¹¹„Uram – mondta erre az asszony –, hiszen vödröd sincs, a kút pedig mély. Honnan vehetnél hát élő vizet?” ¹²Csak nem vagy nagyobb Jákob atyánknál, aki ezt a kutat adta nekünk, s maga is ebből ivott a fiaival és állataival együtt?” ¹³Jézus azt mondta neki feleletül: „Aki ebből a vízből iszik, újra megszomjazik. ¹⁴De aki abból a vízből iszik, amelyet én adok, az nem szomjazik meg soha többé, mert a víz, amelyet én adok, örök életre szökellő vízforrás lesz benne.” ¹⁵Erre az asszony kérte: „Uram, adj nekem ilyen vizet, hogy ne szomjazzam többé, s ne kelljen idejárnom meríteni.” ¹⁶Jézus így válaszolt: „Menj, hívd el a férjedet, és gyere vissza!” ¹⁷„Nincs férjem” – felelte az asszony. Jézus erre azt mondta neki: „Jól mondtad, hogy nincs férjed, ¹⁸mert volt ugyan öt férjed, de akid most van, az nem férjed. Így igazat mondtál.” ¹⁹„Uram – válaszolta az asszony –, látom, próféta vagy. ²⁰Atyáink ezen a hegyen imádták az Istent, ti meg azt mondjátok, hogy Jeruzsálemben kell imádni.” ²¹„Hidd el nekem, asszony – mondta Jézus –, elérkezik az óra, amikor sem ezen a hegyen, sem Jeruzsálemben nem fogják imádni az Atyát. ²²Ti azt imádjátok, akit nem ismertek, mi azt, akit ismerünk, mert az üdvösség a zsidóktól ered. ²³De elérkezik az óra, s már itt is van, amikor igazi imádói lélekben és igazságban imádják az Atyát. Mert az Atya ilyen imádókat akar. ²⁴Az Isten lélek, ezért akik imádják, azoknak lélekben és igazságban kell imádniuk.” ²⁵Az asszony azt felelte rá: „Tudom, hogy eljön a Messiás, azaz a Fölkent, s amikor eljön, mindent tudunkra ad.” ²⁶Jézus erre kijelentette: „Én vagyok az, aki veled beszélek.”

Reflexiós kérdés

Mi az a helyzet a jelenlegi életemben, amikor Jézussal találkozhatok a kútnál, pedig direkt akkor megyek, hogy ne találkozzak senkivel?

Napi gyakorlat

Figyelj ma mások szomjára is, hol ismered fel benne Jézust, ahogy mondja: „Adj innom!”?

14. nap – Ismétlés

Melyik az a szentírási rész, ahová szívesen visszatérnék?

Engedem, hogy az elmúlt hét történései, imaélményei közel jöjjenek hozzám.

Mi az, ami leginkább érint?

Kiválasztok egyet az eddigi szentírási részekből, amiről úgy érzem, még van mondanivalója számomra vagy egy olyat, amiben semmi nem történt.

Az imaidő végén reflektálok:

Milyen felismeréseket kaptam?

Hogyan találkoztam az Istennel ezekben a napokban?

Ha egy mondatban kéne összegezni a lelkigyakorlatos hetemet, mit mondanék?

Napi gyakorlat: kiválasztok egyet az eddigi gyakorlatok közül.