

Segítség az imához

[Elcsendesedési gyakorlat - Jézus Szíve Társasága](#)

[Ritmikus imamód - Jézus Szíve Társasága](#)

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

09.18. - 15. nap – Jézus lecsendesíti a viharokat

Imára javasolt rész

Mk 4,35–41

³⁵Aznap alkonyatkor így szólt hozzájuk: „Keljünk át a túlsó partra.” ³⁶Erre elbocsátották a népet, és magukkal vitték úgy, ahogy ott volt a bárkában. Más csónakok is csatlakoztak. ³⁷Nagy szélvihar támadt, a hullámok a bárkába csaptak, úgyhogy az már-már megtelt. Ő a bárka végében egy vánkoston aludt. ³⁸Felkeltették: „Mester – kérdezték –, nem törődöl vele, hogy elveszünk?” ³⁹Erre fölkel, parancsolt a szélnek, és utasította a tavat: „Csendesedj! Némulj el!” A szél elült, s nagy nyugalom lett. ⁴⁰Ekkor hozzájuk fordult: „Miért félték ennyire? Még mindig nincs bennetek hit?” ⁴¹Nagy félelem fogta el őket. „Ki ez – kérdezték egymástól –, hogy még a szél és a víz is engedelmeskedik neki?”

Reflexiós kérdés

Mi az én viharom most? Jézus hogyan van benne? Mivel ajándékoz meg?

Napi gyakorlat

Menj ki víz közelébe, ha lehet. Figyeld a hullámokat (ha vannak), a víz mozgását vagy a sima vízfelszínt és azt, mit okoz benned.

Ha nem tudsz víz közelébe menni, tölts meg egy edényt vízzel. Néhány percig figyeld a víz felszínét. Majd egy bottal vagy az ujjaddal kelts hullámokat, majd engedd, hogy kisimuljanak. (Ha az edény megtöltése mellett döntöttél, akkor arra hívunk, használd fel a vizet pl. locsolásra)

16. nap – Gondviselés

Imára javasolt rész

Mt 6,25-34

Ne aggódjatok életetek miatt, hogy mit esztek vagy mit isztok, sem testetek miatt, hogy mibe öltöztök! Nem több az élet az edeldnél s a test a ruhánál? Nézzétek az ég madarait! Nem vetnek, nem aratnak, csűrbe sem gyűjtenek – mennyei Atyátok táplálja őket. Nem többet értek ti náluk? Ugyan ki toldhatja meg életét csak egy könyöknyivel is, ha aggodalmaskodik? Hát a ruházat miatt miért nyugtalankodtok? Nézzétek a mezők liliomait, hogyan nőnek: nem fáradoznak, nem szőnek-fonnak, mégis, mondom nektek, még Salamon sem volt dicsősége teljében úgy

felöltözve, mint egy ezek közül. Ha a mezei virágot, amely ma virít, holnap pedig a kemencébe kerül, így öltözteti az Isten, akkor benneteket, kishitűek, nem sokkal inkább? Ne aggodalmaskodjatok hát, és ne kérdezzétek: Mit eszünk, mit iszunk? Ezeket a pogányok keresik. Mennyei Atyátok tudja, hogy ezekre szükségetek van. Ezért ti elsősorban az Isten országát és annak igazságát keressétek, s ezeket mind megkapjátok hozzá! Ne aggódjatok tehát a holnap miatt, a holnap majd gondoskodik magáról! A mának elég a maga baja.

Reflexiós kérdés

Mi az, ami miatt az utóbbi időben többet aggódtam? Ha erre az aggodalmamra gondolok, milyennek érzékelem az Istent?

Napi gyakorlat

Amikor a nap folyamán észreveszed, hogy aggodás, szorongás vagy félelem van benned valami miatt, tudatosíthatod, hogy Isten már tudja, mire van szükséged és vágyik veled lenni ebben az érzésedben is.

17. nap – Jézus a vízen jár

Imára javasolt rész

Mt 14,22-33

²²Ezután nyomban szólt a tanítványoknak, szálljanak bárkába, és evezzenek át a túlsó partra, addig ő hazaküldi a népet.²³Miután hazaküldte, fölment a hegyre, hogy egyedül imádkozzék. Közben besötétedett, s ő ott volt egymagában. ²⁴A bárka már jó pár stádiumnyira járt a parttól, hányták-vetették a hullámok, mert ellenszél fűjt. ²⁵Éjszaka, a negyedik őrváltás idején a víz tükrén elindult feléjük. ²⁶Amikor a tanítványok észrevették, hogy a vízen jár, megrémültek. „Kísértet!” – mondták, s félelmükben kiabáltak: ²⁷Jézus azonban megszólította őket: „Bátorság! Én vagyok, ne féljete!” ²⁸Erre Péter így szólt: „Uram, ha te vagy, parancsold meg, hogy odamenjek hozzád a vízen!” ²⁹„Gyere!” – felelte. Péter kilépett a bárkából, és elindult Jézus felé a vízen. ³⁰Az erős szél láttára azonban megijedt, és amikor merülni kezdett, felkiáltott: „Uram, ments meg!” ³¹Jézus kinyújtotta a kezét és megfogta. „Te kishitű – vonta kérdőre –, miért kételkedtél?” ³²Amikor beszállt a bárkába, a szél nyomban elült. ³³Akik a bárkában voltak, leborultak előtte, és megvallották: „Valóban Isten Fia vagy!”

Reflexiós kérdés

Mi az a helyzet az életemben, ahol Jézus kihív a bárka biztonságából a vízre?

Napi gyakorlat

Amikor ma olyan helyzettel találkozol, ami kihív a komfortzónádból, Jézusra függesztett tekintettel merj igent mondani.

18. nap – Ismétlés

Melyik az a szentírási rész, ahová szívesen visszatérnék?

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

Mi az, ami leginkább érint?

Kiválasztok egyet az elmúlt napok szentírási részeiből, 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.

III. lelkigyakorlatos HÉT – MEGTALÁLTAM, AKIT SZERET A LELKEM

Jézussal a szomjazó világban

19. nap – Megmosni egymás lábát

Imára javasolt rész

Jn 13,1-14

Vacsora közben történt, amikor az ördög már fölébresztette az áruló Júdásnak, Simon fiának szívében a gondolatot, hogy árulja el. ³Jézus tudta, hogy az Atya mindent a kezébe adott, s hogy Istentől jött, és Istenhez tér vissza. ⁴Mégis fölkelt a vacsora mellől, levetette felsőruháját, fogott egy vászonkendőt, és maga elé kötötte. ⁵Aztán vizet öntött egy mosdótálba, majd hozzáfogott, hogy sorra megmossa, s a derekára kötött kendővel megtörölje tanítványainak a lábát. ⁶Amikor Simon Péterhez ért, az tiltakozott: „Uram, te akarsz megmosni az én lábamat?!”. ⁷Jézus így válaszolt: „Most még nem érted, amit teszek, de később majd megérted.” ⁸Péter tovább tiltakozott: „Az én lábamat ugyan meg nem mosod soha!” „Ha nem moslak meg – felelte Jézus –, nem lehetsz közösségben velem.” ⁹Akkor, Uram, ne csak a lábamat, hanem a fejemet és a kezemet is!” – mondta Simon Péter. ¹⁰De Jézus ezt felelte: „Aki megfürdött, annak csak a lábát kell megmosni, s akkor egészen tiszta lesz. Ti tiszták vagytok, de nem mindnyájan.” ¹¹Tudta, hogy ki árulja el, azért mondta: „Nem vagytok mindnyájan tiszták.” ¹²Amikor megmosta lábukat, fölvette felsőruháját, újra asztalhoz ült, és így szólt hozzájuk: „Tudjátok, mit tettem veletek? ¹³Ti Mesternek és Úrnak hívtok, s jól teszitek, mert az vagyok. ¹⁴Ha tehát én, az Úr és Mester megmostam lábatokat, nektek is meg kell mosnotok egymás lábát.

Reflexiós kérdés

Milyen az, amikor Jézus megmossa a lábamat?

Napi gyakorlat

Ha olyan helyzetbe kerülsz ma, hogy választhatsz, (átvitt értelemben) megmosod-e valamelyik barátod, munkatársad lábát vagy sem, fordulj először Jézushoz, Ő mit tenne a helyedben.

20. nap – egy nő megkeni Jézust

Imára javasolt rész – betániai megkenés

Lk 7,36-50

Egy farizeus meghívta, hogy egyék nála. Betért hát a farizeus házába, és asztalhoz telepedett. ³⁷Élt a városban egy bűnös nő. Amikor megtudta, hogy a farizeus házában van vendégségben, alabástrom edényben illatos olajat hozott. ³⁸Megállt hátul a lábánál, és sírva fakadt. Könnyeit Jézus lábára hullatta, majd hajával megtörölte, elárasztotta csókjaival, és megkenste illatos olajjal. ³⁹Mikor ezt a farizeus házigazda látta, így szólt magában: „Ha próféta volna, tudná, hogy ki és miféle az, aki érinti: hogy bűnös nő.” ⁴⁰Jézus akkor hozzá fordult: „Simon, mondanék neked valamit.” Az kérte: „Mester! Hát mondd el!” ⁴¹„Egy hitelezőnek két adósa volt. Az egyik ötszáz dénárral tartozott neki, a másik ötvennel. ⁴²Nem volt miből fizetniük, hát elengedte mind a kettőnek. Melyikük szereti most jobban?” ⁴³„Úgy gondolom, az, akinek többet elengedett” – felelte Simon. „Helyesen feleltél” – mondta neki. ⁴⁴Majd az asszony felé fordulva így szólt Simonhoz: „Látod ezt az asszonyt? Betértem házadba, s nem adtál vizet a lábamra. Ez a könnyeivel áztatta lábamat, és a hajával törölte meg. ⁴⁵Csókot sem adtál nekem, ez meg egyfolytában csókolgatja a lábam, amióta csak bejött. ⁴⁶Aztán a fejemet sem kentet meg olajjal. Ez meg a lábamat keni illatos olajával. ⁴⁷Azt mondom hát neked, sok bűne bocsánatot nyer, mert nagyon szeretett. Akinek kevés bűnét bocsátják meg, az csak kevésbé szeret.” ⁴⁸Aztán így szólt az asszonyhoz: „Bűneid bocsánatot nyernek.” ⁴⁹A vendégek összesúgtak: „Ki ez, hogy még a bűnöket is megbocsátja?” ⁵⁰De ő ismét az asszonyhoz fordult: „A hited megmentett. Menj békével!”

Reflexiós kérdés

Mi az a helyzet az életemben, amiben farizeusként viszonyulok mások felé, mikor vagyok az a nő, aki megkeni Jézus lábát?

Napi gyakorlat

Amikor a nap folyamán találkozol a saját valóságoddal, hogy valaki felé farizeusként fordulsz, engedd Jézus irgalmas tekintetét magadon nyugodni. Vagy ha ez a magatartás nem jellemző rád, akkor figyelhetsz arra, a környezetekben lévőknek mikor van szüksége az együttérzésedre, támogatásodra.

21. nap – Jézus könnyei

Imára javasolt rész

Jn 11,32–43

³²Amikor Mária odaért, ahol Jézus volt, és meglátta, e szavakkal borult a lába elé: „Uram, ha itt lettél volna, nem halt volna meg testvérem.” ³³Amikor látta, hogy sírnak, Jézus lelke mélyéig megrendült. ³⁴„Hova tettétek?” – kérdezte megindultan. „Gyere, Uram – felelték –, és nézd meg!” ³⁵Jézus könnyekre fakadt. ³⁶Erre a zsidók megjegyezték: „Nézzétek, mennyire szerette!” ³⁷Némelyek azonban így vélekedtek: „Ha a vaknak vissza tudta adni a szeme világát, azt nem tudta volna megakadályozni, hogy ne haljon meg?” ³⁸Jézus szíve mélyéig megrendült, s odament a sírhoz, amely egy kővel eltorlaszolt barlang volt. ³⁹„Hengerítsétek el a követ!” – szólt Jézus. De Márta, az elhunyt nővére tiltakozott: „Uram, már szaga van, hiszen negyednapos.” ⁴⁰Jézus így felelt: „Nemde azt mondtam: ha hiszel, meglátod Isten dicsőségét?” ⁴¹Erre elhengerítették a követ, Jézus pedig az égre emelte tekintetét, és így imádkozott: „Atyám, hálát adok neked, hogy meghallgattál.” ⁴²Tudom, hogy mindig meghallgatsz. Csak a köröttem álló nép miatt mondtam, hogy higgyék: te küldtél engem.” ⁴³E szavak után hangosan beszólt: „Lázár, jöjj ki!” ⁴⁴S a halott kijött. Lába és keze be volt pólyázva, az arcát meg kendő fődte. Jézus szólt nekik: „Oldjátok fel, hogy tudjon járni.”
„Jézus könnyekre fakadt.”

Reflexiós kérdés

Mi segít abban, hogy azokban a helyzetekben is, amikor bizonytalan/kiszámíthatatlan a kimenetel, elengedjem a kontrollt és átadjam Istennek/Jézusnak?

Napi gyakorlat

Figyeld ma azokat a helyzeteket, amikor a biztonságot és a kontrollálást választanád a bizalom, ráhagyatkozás helyett, fordulj Jézushoz, amikor ezt tapasztalod, engedd, hogy megszeretgessen.