

09.25. – 22. 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 lelki gyakorlatos hetemet, mit mondanék?

Napi gyakorlat: kiválasztok egyet az eddigi gyakorlatok közül.

23. nap – A teremtés szomja**Imára javasolt rész**

Róm 8,18–26

De ennek az életnek a szenvedései véleményem szerint nem mérhetők az eljövendő dicsőséghez, amely majd megnyilvánul rajtunk.¹⁹Maga a természet sóvárogva várja Isten fiainak megnyilvánulását.²⁰A természet ugyanis mulandóságnak van alávetve, nem mert akarja, hanem amiatt, aki abban a reményben vetette alá,²¹hogy a mulandóság szolgai állapotából majd felszabadul az Isten fiainak dicsőséges szabadságára.²²Tudjuk ugyanis, hogy az egész természet (együtt) sóhajtozik és vajúdik mindmáig.²³De nemcsak az, hanem mi magunk is, akik bensőnkben hordozzuk a Lélek zsengejét, sóhajtozunk, és várjuk a fogadott fiúságot, testünk megváltását.²⁴Mert megváltásunk még reménybeli. Az a remény viszont, amit már teljesedni látunk, többé nem remény. Amit valaki lát, azt reméli?²⁵Ha tehát reméljük, amit nem látunk, várjuk állhatatosan.²⁶Gyöngeségünkben segítségünkre siet a Lélek, mert még azt sem tudjuk, hogyan kell helyesen imádkoznunk. A Lélek azonban maga jár közben értünk, szavakba nem önthető sóhajtozásokkal.

Reflexiós kérdés

Mi az, ami vajúdik bennem, szenvedést okoz a mindennapokban, vagy a tehetetlenség érzésével tölt el? Hogy tapasztalom ebben Istent?

Napi gyakorlat

Léle”k”zetvételnél gondolj arra, hogy a benned lakó Lélek a belélegzésnél téged tölt el, kilégzésnél a körülötted lévőkre árad.

24. nap – Jézus szomja

Imára javasolt rész

Jn 19,25-30

²⁵Jézus keresztje alatt ott állt anyja, anyjának nővére, Mária, aki Kleofás felesége volt és Mária Magdolna. ²⁶Amikor Jézus látta, hogy ott áll az anyja és szeretett tanítványa, így szólt anyjához: „Asszony, nézd, a fiad!” ²⁷Aztán a tanítványhoz fordult: „Nézd, az anyád!” Attól az órától fogva házába fogadta a tanítvány. ²⁸Jézus tudta, hogy már minden beteljesedett. De hogy egészen beteljesedjék az Írás, megszólalt: „Szomjazom!” ²⁹Volt ott egy ecettel teli edény. Belemártottak egy szivacsot, izsópra tűzték, és a szájához emelték. ³⁰Amint Jézus megízlelte az ecetet, így szólt: „Beteljesedett!” Aztán lehajtotta fejét, és kilehelte lelkét.

Reflexiós kérdés

Hogyan viszonyulok, mit érzek, amikor szenvedéssel találkozom? Milyennek érzékelem Jézust a szenvedése közben?

Napi gyakorlat

Amikor ma észreveszed valaki szomját a környezetekben, próbálj meg mellette maradni érzelmileg is.

25. nap - A víz és a vér

Imára javasolt rész

Jn 19,31–37

³¹Az előkészület napja volt. A zsidók arra kérték Pilátust, töresse meg a keresztrefeszítettek lábszárát, és vetesse le őket a keresztről, nehogy szombaton is a kereszten maradjanak a holttestek, az a szombat ugyanis nagy ünnep volt. ³²El is mentek a katonák, és megtörték a lábszárát az egyiknek is, a másiknak is, akit vele együtt fölfeszítettek. ³³Amikor azonban Jézushoz értek, látták, hogy már meghalt. Ezért nem törték meg a lábszárát, hanem ³⁴az egyik katona oldalába döfte a lándzsáját. Nyomban vér és víz folyt belőle. ³⁵Aki látta, az tett róla tanúságot, és igaz a tanúsága. Tudja, hogy igazat mond, hogy ti is higgyetek. ³⁶Mert ez azért történt, hogy beteljesedjék az Írás: „Csontját ne törjétek!” ³⁷Vagy egy másik helyen: „Föltekintenek arra, akit keresztülszúrtak.”

Reflexiós kérdés

Hol élek meg az életemben veszteséget, valamiféle halált? Milyen az, amikor Isten belelép?

Napi gyakorlat

Amikor arra éreznél késztetést, hogy beleszúrj valakibe vagy visszaszólj neki, akár magadban is (megítéld, falat húzz felé), kérd Jézust, segítsen jóindulattal fordulni az adott ember felé.

26. 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 lelki gyakorlatos hetemet, mit mondanék?

Napi gyakorlat: kiválasztok egyet az eddigi gyakorlatok közül.

IV. HÉT – FORRÁSSÁ VÁLNI**Feltámadás, új teremtetés és küldetés****29. nap – A feltámadás napja****Imára javasolt rész**

Jn 20,1-10

¹A hét első napján, kora reggel, amikor még sötét volt, Mária Magdolna kiment a sírhoz. Észrevette, hogy a követ elmozdították a sírtól. ²Erre elfutott Simon Péterhez és a másik tanítványhoz, akit kedvelt Jézus, és hírül adta nekik: „Elvitték az Urat a sírból, s nem tudni, hova tették.” ³Péter és a másik tanítvány elindult, és a sírhoz sietett. ⁴Mind a ketten futottak. De a másik tanítvány gyorsabban futott, mint Péter, és hamarabb ért a sírhoz. ⁵Benézett, s látta a gyolcsot, de nem ment be. ⁶Nem sokkal később Péter is odaért, bement a sírba, és ő is látta az otthagyt gyolcsot ⁷meg a kendőt, amellyel a fejét befödtek. Ez nem a gyolcs közt volt, hanem külön összehajtva más helyen. ⁸Most már a másik tanítvány is bement, aki először ért oda a sírhoz. Látta, és hitt. ⁹Eddig ugyanis nem értették az Írást, amely szerint föl kellett támadnia a halálból. ¹⁰Ezután a tanítványok visszatértek övéikhez.

Reflexiós kérdés

Milyen feltámadás-tapasztalataim vannak? Melyik az, amelyik most leginkább kiemelkedik? A jelenlegi életemben hol várok feltámadásra? Hogyan készülök rá?

Napi gyakorlat

Ha adódik lehetőséged hírül adni a feltámadás örömét másoknak (akár megosztani az életedből egy örömet, ajándékot, Istenélményt), tedd meg.

28. nap – A feltámadt Jézus reggelit készít**Imára javasolt rész**

Jn 21,1-14

¹Jézus újra megjelent a tanítványoknak, ezúttal Tibériás tavánál. Így jelent meg nekik:²Együtt volt Simon Péter, Tamás, melléknevén Didimus, továbbá a galileai Kánából való Natánael, Zebedeus fiai, s még két másik tanítvány. ³Simon Péter így szólt hozzájuk: „Megyek halászni.” „Veled tartunk” – felelték. Kimentek, és bárkába szálltak. De akkor éjszaka nem fogtak semmit.⁴Amikor megvirradt, Jézus ott állt a parton. De a tanítványok nem ismerték fel, hogy Jézus az. ⁵Jézus megszólította őket: „Fiaim, nincs valami ennivalótok?” „Nincs” – felelték. ⁶Erre azt mondta nekik: „Vessétek ki a bárka jobb oldalán a hálót, s ott majd találtok.” Kivetették a hálót, s alig bírták visszahúzni a tömérdek haltól. ⁷Erre az a tanítvány, akit Jézus kedvelt, így szólt Péterhez: „Az Úr az!” Amint Simon Péter meghallotta, hogy az Úr az, magára öltötte köntösét – mert neki volt vetkőzve –, és beugrott a vízbe. ⁸A többi tanítvány követte a bárkával. A hallal teli hálót is maguk után húzták. Nem voltak messze a parttól, csak mintegy kétszáz könyöknyire. ⁹Amikor partot értek, izzó parazsat láttak, s rajta halat, mellette meg kenyeret. ¹⁰Jézus szólt nekik: „Hozzatok a halból, amit most fogtatok.” ¹¹Péter visszament, és partra vonta a hálót, amely tele volt nagy hallal, szám szerint százötvenhárommal, s bár ennyi volt benne, nem szakadt el a háló. ¹²Jézus hívta őket: „Gyertek, egyetek!” A tanítványok közül senki sem merte megkérdezni: „Ki vagy?” – hiszen tudták, hogy az Úr az. ¹³Jézus odajött, fogta a kenyeret, s adott nekik. Ugyanígy halat is. ¹⁴Ez volt a harmadik eset, hogy a halálból való feltámadása után Jézus megjelent nekik.

Reflexiós kérdés

Milyen helyzetben nem ismerem fel Jézust, vagy amikor mások szeretni próbálnak, én mégis másként értelmezem? Ebben a helyzetben mi segítene, hogy kivessem a hálót halfogásra/nyitott tudjak maradni a másik felé?

Napi gyakorlat

Ma egész nap próbálj meg azzal a nyitottsággal lenni, hogy Jézus minden helyzetben vágyik megtölteni a hálódát dugig halakkal/Bármilyen élmény is ér, azzal a tudattal járj, hogy az Isten ezáltal is szeretni akar vagy szabaddá tenni a szeretetre.

29. nap – Az élet vize**Imára javasolt rész**

Jel 21,1–6

¹És megmutatta nekem az élet folyóját, kristályhoz hasonlóan ragyogott, Isten és a Bárány trónjából fakadt. ²Az utca közepén és a folyam két partján az élet fái álltak. Tizenkétszer hoznak gyümölcsöt, vagyis minden hónapban teremnek, a fa levelei meg a népek gyógyulására szolgálnak. ³Átok többé nem lesz benne. Az Isten és a Bárány trónja áll majd ott, és szolgálói hódolnak neki. ⁴Látni fogják arcát, és a homlokukon lesz a neve. ⁵Nem lesz többé éjszaka, és nem szorulnak rá a lámpa világítására, sem a nap fényére. Az Úr, az Isten ragyogja be őket, és uralkodni fognak örökkön-örökké.

Reflexiós kérdés

Mi az a konkrét dolog, tett, ami az élet folyóját jelenti a mindennapi életemben? Hogyan tudok ehhez a folyóhoz vagy annak forrásához nap, mint nap kapcsolódni? Milyen konkrét tettel/elhatározással?

Napi gyakorlat

Ülj le plusz egy imaidőre, ahol engedheted, hogy a forrás rajtad keresztül áramoljon, amiben szeretve és elfogadva vagy úgy, ahogy vagy, minden teljesítményelvárás nélkül.

30. 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 lelki gyakorlatos hetemet, mit mondanék?

Napi gyakorlat: kiválasztok egyet az eddigi gyakorlatok közül.

31. nap – Visszatekintés az egész lelki gyakorlatra (forrás: sjc.hu)

1. Ha jegyzeteltem, visszaolvashatom az elmúlt hónap történéseit, imaélményeit. Ha nem írtam, a következő lépéssel kezdem:
2. Isten szerető tekintetében helyezem magam. A Szentlelket kérem, legyen élő emlékezetem. Engedem, hogy Isten Lelke élővé tegye bennem a hónapom eseményeit, történéseit. Nem az a lényeg, hogy minden eszembe jusson, sokkal inkább engedem, hogy Isten a belső

figyelmemet oda irányítsa, amire Ő szeretné, hogy rálássak: tapasztalatok, találkozások, érzések.

2. Hálát adok mindenért, amiben a hónap alatt étellel, szeretettel találkoztam. Amiben kapcsolódni tudtam Istenhez, másokhoz, önmagamhoz, a teremtett világhoz... Ott időzök, ahol az Úr megérint. Arra figyelek, amit feltár számomra az eseményeken, találkozásokon keresztül.
3. A hónapomat szemlélve az Úr elé hozom mindazt, ami nehéz vagy fájdalmas, ami magamba zár. Kérem az Úr szerető, gyógyító érintését arra, ami bennem gyógyulásra vagy kiengesztelődésre szorul.
5. Engedem, hogy az Úr feltárja, hogyan vágyik velem lenni a következő időszakban. Mi a vágya, hívása velem kapcsolatban.