



Igent mondok
ONLINE NŐI LEKGYAKORLAT

Imamódok bemutatása

Hogyan használd ezt az imaanyagot?

Mária életének eseményei mentén bevezető gondolatok, szentírási részletek, képek és zenék, valamint ösztönző gyakorlatok segítségével imádkozhatsz. Válaszd azt, amire hívást érzel, ne legyen lelkiismeret furdalásod, ha egyik nap csak egy elemet választasz, máskor pedig mindegyik anyaggal imádkozol. Használd a lelkigyakorlatos anyagot úgy, ahogy neked a legjobb, ahogy téged a leginkább segít!

Lelkigyakorlatos napló

A lelkigyakorlatod egyik értékes eszköze lehet a lelkigyakorlatos napló. Bátorítunk arra, hogy az imákat követően, vagy a napod végén írd le tapasztalataidat, benyomásaidat, érzéseidet ebbe a naplóba. Az írással könnyíthetsz a lelkeseden, leteheted mindazt, ami örömet okoz, hálával tölt el, vagy éppen nyomaszt, emészt, megterhel. Ezt magadnak írod, nem kell senkinek sem megmutatnod.

A lelkigyakorlatban való megérkezéshez segítség lehet:

AZ IMÁDSÁG HELYÉNEK KIALAKÍTÁSA

Megkeresem az imádság helyét a napi imaidők számára és azt a helyet a lakásomban, szobámban, ami leginkább segít az Istennel való találkozásban. Ezzel együtt tudatosítom, hogy alapvetően Isten „teremt nekem teret”. A megtalált helyet barátságossá alakíthatom, pl. egy gyertyával, virággal, egy kereszttel vagy egy képpel/ ikonnal...

Amennyiben már van kialakított helyem az imára, felidézem életem színtereit, azokat a „helyeket” - emberi kapcsolatokat, élethelyzeteket -, ahová tudatosan be szeretném hívni Istent a lelkigyakorlat folyamán. Az Úrra figyelek: Ő hol szeretne most belépni az életembe, kapcsolataimba?

MEGTALÁLNI, MEGKERESNI A MEGFELELŐ IDŐT AZ IMÁRA

Isten jelenlétébe helyezem magam.

Lecsendesedek, tudatosítom, hogy Isten itt és most jelen van és szeretettel tekint rám. Egy kis időt szánok arra, hogy hétköznapjaimban megtaláljam a megfelelő időt a napi imára. Jó, ha minden nap azonos időben imádkozom, 20-30 percet. Az Úrral együtt rátekintek napjaimra, tevékenységeimre. Figyelek arra, mikor vagyok a legéberebb lelkileg, hol van olyan idő, amit az Úrnak kínálhatnék.

Ennek megfelelően kiválasztom a legmegfelelőbb időt a következő hetekre, amit rendszeresen az Úrral töltök majd.

A lelki gyakorlatos utat járva a következő imamódokat ajánljuk:

IMÁDSÁG A SZENTÍRÁSSAL - RITMIKUS IMAMÓD

Elcsendesedem. Megkeresem azt a testtartást, amely segít az Istennel való találkozásban. Adok egy kis időt magamnak, hogy egész lényemmel megérkezzem.

Egy lehetséges módja ennek a megérkezésnek, hogy egyszerűen tudatosítom a légzésemet. Anélkül, hogy irányítanám, egyszerűen csak engedem, hogy a levegő ki-be áramoljon a tüdőmbe. Belégzésem kifejezheti Isten utáni vágyamat, kilégzésem pedig önátadásomat Istennek. Nem gondolkodom: egyszerűen csak engedem, hogy történjen. Megérkezéshez meghallgathatom a napi imaanyaghoz javasolt zenét is. Isten jelenlétébe helyezkedem. Tudatosítom, hogy Isten itt és most jelen van és szeretettel tekint rám.

A megérkezésben segíthet a következő rövid kérés: *„Uram, add, hogy ezt az imaidőt egészen Neked tudjam adni mindazzal, amim van, és ami vagyok. Legyen ez a Te dicsőségedre, tiszteletedre és szolgálatodra.”*

Elolvasom – akár többször is – az imádságra kiválasztott szentírási részt, figyelve azokra a részekre, amelyek megérintenek.

Kérem, amire vágyom, a kegyelmet, amely segít Istennel időzni ebben az imaidőben. Azt a sort vagy mondatot, ami különösen megszólított a szentírási szakaszban, a nyugodt légzés ritmusában ismételve imádkozom. Azzal időzöm, ami leginkább érint. Hol, hogyan találkozik ez a szó vagy mondat az életemmel?

Megszólítom Máriát vagy a Szentháromság valamelyik személyét, kérve, hálát adva, dicsőítve, várakozva. Nem csak én szólítom Őt, engedem, hogy Ő is szóljon, érintsen.

Az imaidőt az Üdvözlégy vagy a Dicsőség elimádkozásával zárom le.

Visszatekintek és feljegyzem azt, amit az imában tapasztaltam, amit ajándékként, kegyelemként kaptam.

IMÁDSÁG EGY KÉPPEL

Elcsendesedem. Megkeresem azt a testtartást, amely segít az Istennel való találkozásban. Megérkezéshez meghallgathatom a napi imaanyaghoz javasolt zenét. Tudatosítom, hogy Isten itt és most jelen van és szeretettel tekint rám.

A megérkezésben segíthet a következő rövid kérés: *„Uram, add, hogy ezt az imaidőt egészen Neked tudjam adni mindazzal, amim van, és ami vagyok. Legyen ez a Te dicsőségedre, tiszteletedre és szolgálatodra.”*

Kérem, amire vágyom. Isten Lelkét hívom, hogy megnyissa szemeimet és szívemet mindannak a befogadására, amivel az Úr ebben az imádságban meg szeretne ajándékozni.

Miután elcsendesedtem, **nézni kezdem a képet,** és engedem, hogy hasson rám. Engedem, hogy a kép színei, formái megérintsenek.

Talán a kép egésze vonzza a tekintetemet... Vagy egy részlet emelkedik ki számomra...

Engedem, hogy a kép érzéseket hívjon elő bennem.

De az is lehet, hogy emléket vagy egy tapasztalatot idéz fel bennem, esetleg egy szentírási részt juttat eszembe.

Elidőzöm annál, ami megszólított... Szemlélődve, figyelve, várakozva, befogadóan, rácsodálkozva... így engedem magamat bevonni a képbe.

Megszólítom Máriát vagy a Szentháromság valamelyik személyét, kérve, hálát adva, dicsőítve, várakozva. Nem csak én szólítom Őt, engedem, hogy Ő is szóljon, érintsen.

Az imaidőt az Üdvözlégy vagy a Dicsőség elimádkozásával zárom le.

Visszatekintek az imádságra és röviden feljegyzem azt, amivel az Úr megajándékozott.

IMÁDSÁG SZENTÍRÁSSAL - SZENT IGNÁC-I SZEMLÉLŐDÉS

Elcsendesedem. Megkeresem azt a testtartást, amely segít az Istennel való találkozásban. Adok egy kis időt magamnak, hogy egész lényemmel megérkezsem. Egy lehetséges módja ennek a megérkezésnek, hogy egyszerűen tudatosítom a légzésemet. Anélkül, hogy irányítanám, egyszerűen csak engedem, hogy a levegő ki-be áramoljon a tüdőmbe. Belégzésem kifejezheti Isten utáni vágyamat, kilégzésem pedig önátadásomat Istennek. Nem gondolkodom: egyszerűen csak engedem, hogy történjen. Megérkezéshez meghallgathatom a napi imaanyaghoz javasolt zenét is. Isten jelenlétébe helyezkedem. Tudatosítom, hogy Isten itt és most jelen van és szeretettel tekint rám.

A megérkezésben segíthet a következő rövid kérés: *„Uram, add, hogy ezt az imaidőt egészen Neked tudjam adni mindazzal, amim van, és ami vagyok. Legyen ez a Te dicsőségedre, tiszteletedre és szolgálatodra.”*

Elolvasom – akár többször is – az imádságra kiválasztott szentírási részt, figyelve azokra a részekre, amelyek megérintenek.

Kérem amire vágyom, a kegyelmet, amely segít Istennel időzni ebben az imaidőben. Engedem, hogy Isten Lelke élővé tegye bennem a szentírási történetet, amelyről imádkozni szeretnék. Látom a leírt történetet, a helyszínt és a szereplőket: Máriát, Józsefet, a gyermek Jézust, a názáreti házat, stb. Megkeresem a helyemet a történetben. Hallgatom, mit beszélnek a szereplők... Megfigyelem, mit tesznek... Magam is a jelenet résztvevője, szereplője vagyok... Talán Mária vagy Jézus rám néz... Beszél hozzám... Hallgatom hozzám intézett szavait...

Megszólítom Máriát vagy a Szentháromság valamelyik személyét, kérve, hálát adva, dicsőítve, várakozva. Nem kell kegyes vagy udvarias szavakkal szólnom Hozzá... Arra törekszem, hogy őszinte legyek... Azt mondom, ami valóban a szívemből jön... Talán kérni szeretnék valamit... Vagy egyszerűen kiöntöm Előtte a szívem... Odafigyelek a válaszára. Nem csak én szólítom Őt, engedem, hogy Ő is szóljon, érintsen

Az imaidőt az Üdvözlégy vagy a Dicsőség elimádkozásával zárom le.

Visszatekintek, nem ítélekem önmagam vagy az imám fölött. Néha az imánk lendületes, életteli. Az is megesik, hogy csak sötétséggel, küzdelemmel telik el egy imaidő. És elég gyakran úgy tűnhet: semmi sem történt az imánkban. Kész időpazarlás... Az imádságban a mi részünk az, hogy nyitottan, teljesen odaadjuk magunkat, de az imádságban történetek felett nincs hatalmunk... Az teljes egészében Isten ajándéka.

Az imaidő végén egyszerűen csak visszatekintek: milyen kegyelmeket kaptam, milyen érzések jelentek meg bennem az imában. Lelkesedés, vágyakozás, béke, öröm... Vagy talán harag, fájdalom, magány, üresség... Segíthet, ha ezeket a megtapasztalásokat röviden feljegyzem a lelkigyakorlatos naplómba. Így könnyebben vissza tudok tekinteni az imaidőkre, láthatom, Isten milyen úton vezet, mit mond, és mire hív benső megmozdulásaim által.

A feljegyzések akkor is segíthetnek, amikor megosztom tapasztalataimat másokkal (pl. a lelkigyakorlatos nőtársaimmal vagy a lelkivezetőmmel).

