

**IMAIKOLA
SZEMINÁRIUM**

„Az élő és igaz Isten szakadatlanul hív mindenkit a vele való találkozásra az imában - akár elfelejti az ember Teremtőjét, akár elrejtőzik előle. Az imában a hűséges Isten szeretetének ez a közbeavatkozása mindig elsődleges. Amilyen mértékben Isten fokozatosan kinyilatkoztatja önmagát és az ember előtt feltárja, hogy ki is az ember, úgy mutatkozik meg az imádság – mint a szövetség drámája.” (Katekizmus 2567)

IMAIKOLA

SZEMINÁRIUM

KATONA ISTVÁN

Marana Tha

2008.

Könyvemben gyakran felhasználtam
a forrásmunkákat, szabad átdolgozásban,
saját gondolataimmal kiegészítve.

Marana Tha sorozat 145

Minden jog átadva

Jelen kiadvány bármely része sokszorosítható,
számítógépen tárolható, és terjeszthető.

ISBN 978-963-9281-69-1

ISSN 0865-7467

Átnézte

Dr Széchenyi Katalin
Fierer Ottóné

Kiadó

Marana Tha 2000 Alapítvány
Budapest, 1146 Thököly út 120
www.emmausz.hu

Felelős kiadó
Katona István

Készült

ETO Print Kft
Ügyvezető Igazgató
Magyar Árpádné

Tartalom

ELŐSZÓ	9
1. Szeminárium: Az imádkozó ember lelkülete	10
1. Az imádság titok	10
2. Őszintén kitárulkozni.....	12
3. Átélessel imádkozni.....	12
4. A Szentlélek erejével imádkozni	13
5. A hálaadás imája Mózesnél	15
6. Bizalomteli ráhagyatkozás.....	15
7. Az ima erejében való hit.....	16
8. Fegyelmezett lelkület.....	17
9. A bűnbánó lelkület szerepe.....	18
10. A kevélység bezárja a szívet Isten előtt.....	21
11. Kísértések az imával szemben.....	22
12. Az ima jelentősége.....	23
Napi elmélkedések a Szentírásból	24
2. Szeminárium: A közbenjáró ima	30
1. Jézus az egyetlen közbenjáró.....	31
2. A közbenjáró ima feltételei.....	32
3. Közbenjáró-ima gyógyulásért és szabadulásért.....	34
4. A közbenjárás Jézus nevében történik.....	36
5. Közbenjáró-ima a társadalmi bajok megoldásáért.....	38
6. Közbenjárni a Szentlélek vezetésével.....	40
7. Mária közbenjárása.....	42
8. Az angyalok közbenjárása	42
Napi elmélkedések a Szentírásból	44
3. Szeminárium: Imádkozni a Szentírás alapján.....	50
1. Személyes üzenet.....	51

2. Elmélkedés útján a szívhez jutni.....	54
3. Az erkölcsi tanítás üzenete	55
4. A hit-igazságok üzenete.....	56
5. Lelki szárazság idején.....	57
6. Egész valónkkal közeledjünk az Úrhoz.....	60
7. Feszültségek idején.....	62
Napi elmélkedések a Szentírásból	64
4. Szeminárium: Imádság gyógyulásért (önmagunkért-másokért).....	70
1. Az ember Istenhez kiált fájdalmában	70
2. A gyógyulás akadályai.....	71
3. A gyógyulás forrása Jézus Krisztus.....	73
4. A gyógyító-ima hatékonyságát elősegítő tényezők	76
5. Konkrét tennivalók a gyógyító ima előtt	79
6. A lelki gyökerek jelentősége	80
7. Az elmélkedő és szemlélődő ima általi gyógyulás	81
8. Minden alkalmat megragadni az imára.....	82
Napi elmélkedések a Szentírásból	83
5. Szeminárium: Mi a dicsőítő, és a hálaadó ima?	89
1. A dicsőítő-ima újrafelfedezése	89
2. Életünkkel dicsérni az Urat.....	90
3. A dicsőítő ima alapja	91
4. A dicsőítés nem az érzelem, hanem a hit és az akarat műve .	93
5. Miért kell dicsőíteni Istent?	93
6. Testtartások az imában	95
7. A készüllet fontossága	95
8. A dicsőítés hatására elfut az ördög	96
9. A dicsőítés kapcsolatba hoz az angyalokkal.....	97
10. A hálaadó ima	98
Napi elmélkedések a Szentírásból	99

6. Szeminárium: Mi a belső ima? Szívvel imádkozni a rózsafüzért – a szentmisét.....	105
1. Szeretet	105
2. A csend	105
3. Isten jelenléte	106
4. Hittel és bizalommal	107
5. Tiszta szándékkal és alázattal	108
6. Az önátadás fontossága.....	109
7. Mit kell tennünk a belső imában?.....	109
8. A rózsafüzér, mint a belső ima gyakorlása.....	110
9. A szentmise, mint belső ima.....	110
10. A szórakozottság legyőzése.....	112
Napi ima-gyakorlatok a hétre	112
7. Szeminárium: A Jézus-ima,	114
Szemlélődő ima, elmélkedő-ima, nyelvek imája.....	114
1. A Jézus-ima magyarázata	114
2. A Szentírás imádkozni tanít.....	116
3. Szívünkkel imádkozni	117
4. A Jézussal való egyesülés az imában.....	118
5. A gonoszlélek támadása	120
6. Jézus áldozati életét élni	121
7. Bárhol imádkozhatjuk.....	122
8. A Jézus-ima, mint gyógyító ima.....	122
9. Szemlélődő ima	125
10. Elmélkedő ima.....	126
11. A nyelvek imája.....	127
Napi feladatok az ima gyakorlására.....	127
8. Szeminárium: Hogyan imádkozzunk a zsoltárokat?	129
1. A zsoltárok keletkezése	129
2. Jézus Krisztusra vonatkozó zsoltárok.....	130

3. Alkalmazzuk életünkre a zsoltárokat.....	131
4. A zsoltárok bevezetnek a szemlélődő imába.....	131
5. A zsoltárok felosztása.....	132
6. Életünk értelme Istenben van.....	133
7. A teremtett világ magasztalja az Urat.....	135
8. Istent dicsérni a közösségben.....	136
9. A szükségben levő ember imája	137
10. Isten mindig hűséges.....	138
11. A legnagyobb elhagyatottságban.....	139
Napi elmélkedések a Szentírásból	141

ELŐSZÓ

Az emberekkel való kapcsolatunk a beszéddel kezdődik. Ez a kapcsolat lehet felszínes, vagy lehet mély. Amikor Istennel beszélünk, ezt imának hívjuk. Ez is lehet felszínes, vagy mély. Aki jól imádkozik egyre mélyebb kapcsolatot teremt Istennel. Ebből fakadóan megtapasztalja az Ő vezetését, és szeretetét.

Már a Biblia első oldalán olvashatunk arról, hogy az ember beszélget Istennel. A teremtmény a Teremtővel, a létében korlátozott, a lét Teljességével. Az ima ebből a mélységből fakad. Akár hívő, akár hitetlen valaki, nem tudja legyőzni a teljesség utáni vágyát. A hívő embernek megvan az a kívánsága, hogy tudja hol keresse vágyának beteljesülését. Ezért megszólítja Istent. Akár kéréssel, akár hálaadással fordul Hozzá, a lényeg a szívének megnyitása. Minél jobban kitárulkozik az ember Isten előtt, annál inkább képes befogadni az Ő életét.

Ez a könyv erre szeretne bátorítani. Az imádság többféle módján keresztül ismerd fel, hogy melyik a Te formád. Melyik az az út, amin keresztül meg tudod közelíteni a szerető Atyát.

A tanítások a Szentírásra, és a nagy imádkozók tapasztalataira épülnek. Célja: hogy az olvasókat az imán keresztül mélyebb kapcsolatra vezesse az Atyával, Jézussal, és a Szentlélekkel. Rámutat arra, hogy minden ima forrása a Szentlélek. A szívből jövő ima az egyetlen orvosság a félelmekre, a reménytelenségekre, és a csalódásokra. Az imában találkozhat az ember az Atya végtelen szeretetével, amely felszabadítja és örömmel tölti el.

2008. Szent Péter és Pál ünnepén

Katona István
atya

1. Szeminárium: Az imádkozó ember lelkülete

Bevezető ima: Urunk Jézus, jöjj közénk ma este, hogy megtanuljunk, milyen lelkülettel kell imádkoznunk. Vegyél el belőlünk minden zaklatottságot, félelmet, aggodalmat, hogy ezt a mai estét egészen Neked tudjuk szentelni. Áldunk és magasztalunk Téged, hogy szeretsz minket. Köszönjük, hogy terved van velünk. Dicsőítünk Téged. Amen.

Üdvözlégy Mária...

1. Az imádság titok

Az imádság az emberi szív legmélyebb titka. Lehet különböző meghatározásokat mondani, lehet róla előadásokat tartani, de hogy egy ember hogyan, és milyen mélységben szólítja meg a Teremtőt, ez mindig titok marad. Én minden nap másfél órát imádkozom, de érzem, hogy lehetne mélyebben is imádkozni. Ima alatt gyakran azon veszem észre magam, hogy másra gondolok, elszórakozom. Szeretnék jobban imádkozni. Szeretnék egész szívvel Istenre figyelni. Szeretném megismerni az ima titkát. Vagyis azt, hogy én, személyesen hogyan tudnám a legméltóbban megszólítani Istent.

Eszembe jut erről egy történet. Az egyszeri szerzetes elhatározta, hogy elmegy a legközelebbi faluba és megtanítja az embereket imádkozni. A falu előtt találkozott egy pásztorlánnyal, gondolta, hogy éppen itt a megfelelő alkalom. Illően köszöntötte, és megkérdezte, mondd lányom tudod-e a „Miatyánkot”? Mert ha nem, akkor én most megtanítalak imádkozni. - A lány így szólt: köszönöm atyám, hogy meg akarsz tanítani erre az imára, mert amikor elkezdem, és alighogy kimondom „Miatyánk” – már megindulnak a könnyeim, hogy milyen jószágos az én mennyei Atyám. Utána már nem tudom tovább folytatni. – A szerzetes nagyon elcsodálkozott, lehajtotta a fejét, és azt mondta: úgy látom nekem kellene tanulnom

tőled imádkozni, mert Te a szíved mélyéből szólítod meg a mennyei Atyát.

Hát erről van szó! Megtanulni szívünk mélyéből szólni az Atyához.

Az imádság a kulturált ember megnyilatkozása. „A kultúra lelke, a lélek kultúrája” – mondta Prohászka püspök. Aki imádkozik, az felismerte, hogy van egy természetfeletti rend, amihez az embernek igazodni kell. Felismerte, hogy az életnek vannak szabályai, amelyeket be kell tartani, ha boldog akar lenni és közösséget akar építeni. Van egy erkölcsi értékrend, amelyre épül a család és a társadalom.

Aki elutasítja az imát, az a lelke mélyén elutasítja az erkölcsi rendet. Az ő személyében megjelenik a modern „barbár”, aki ösztönei, hangulatai, vagy mások befolyása szerint akar cselekedni. Nincs belső irányvonala, nincs tartása. Éppen ezért nem tud kultúrát építeni. Ha boldog jövőt akarunk magunknak, akkor ez az imádságnál kezdődik.

Ez a szeminárium arról fog szólni, hogy mi a lényege és a célja annak a különös kommunikációnak, amelyet az ember folytat Teremtőjével az imádságban, évezredek óta. Ez alatt a nyolc hét alatt szeretnénk megtanulni jobban imádkozni. Mivel keresztények vagyunk, eddig is imádságos életet éltünk. Bizonyára mindenkinek van sok tapasztalata ezen a téren. Mégis, ahogy egy életen át tanulunk kell a helyes kommunikáció nyelvét, ugyanúgy azt is tanulunk kell, hogyan imádkozzunk. Hogyan kerülhetünk az ima által közelebb az Úrhoz.

Az elmúlt években sok **könyv** jelent meg nálunk az imádságról. Ez azt jelenti, hogy „benne van a levegőben” az imádság iránti érdeklődés, és vágy. A keresztény emberben ott él az igény, hogy egyre mélyebben és egyre jobban imádkozzék. Ezek a könyvek sokféle módon beszélnek az imádságról. De mindegyik megegyezik abban, hogy a Szentírás útmutatása, és a Szentlélek vezetése

szükséges ahhoz, hogy megtanuljunk mélyen, és Isten akarata szerint imádkozni.

Ez alatt a nyolc hét alatt ajánlatos a Szentírás nagy imádkozóit tanulmányozni, hogy jobban felismerjük az igazi ima titkát. Megvizsgáljuk majd, hogyan imádkozott Mózes, amikor átkelt a Vörös-tengeren. Hogyan imádkozott Judit, amikor legyőzte az ellenséget? Hogyan imádkozott Dávid, amikor üldözték? Hogyan imádkoztak a próféták? Külön tanulmányt érdemelne annak vizsgálata, hogy a Szentírás sok-sok imádkozója hogyan kereste Istennel a kapcsolatot, hogyan sikerült a szívét az imádságban teljesen átadnia az Úrnak.

Ahogy olvassuk ezeket az imádságokat, mindegyikben ott lüktet az eleven hit. Ők mélyen átélték az Úr jelenlétét, és ott volt szívükben a vágy, hogy feltárják életüket Isten előtt. Az imádság alapja Isten jelenlétének a befogadása. Ebbe a jelenlétebe kell belépnünk, ha igazán meg akarunk tanulni imádkozni.

2. Őszintén kitárulkozni

A legismertebb imádságos könyv 3000 éves. Ez a Zsoltárok könyve. A 150 zsoltár több, mint a felét (kb. 77-et) Dávid király írta. Ezekbe az imákba őszintén belefoglalta fájdalmait és örömeit, üldözöttségét és győzelmeit, Istentől való elhagyatottságát és Isten megtalálásának örömét. A teremtés szépségeit látva Isten dicséretét zengte Dávid, de azt is elpanaszolta, amikor úgy érezte elhagyta őt az Úr. Ha ezeket szívvel imádkozzuk, és beleszójuk életünk eseményeit, akkor felismerjük a zsoltárok erejét, és szépségét. Ez az ima elvezet minket Isten jelenlétének megtapasztalásához. Ne felejtsük el, hogy az első keresztények ezeken az imákon nevelődtek fel, és növekedtek a hitben.

3. Átéléssel imádkozni

Az imádság másik titka az, amiről a szentek élete tanúskodik: az átélés. Gondoljunk Szent Ferencre. Ő különösen nagy imádkozó volt. Annyira átélte az Úrral való egységet, hogy Jézus sebhelyei

megjelentek a kezén és a lábán. Szent Ferenc megkapta a stigmákat. Nem olyan ajándék volt ez, amelyet Isten ráerőltetett. Különleges vonzódás volt benne a szenvedő Jézus iránt. A stigmák azt jelzik, hogy mennyire eggyé lehet válni az Úrral az imádságban. El lehet felejteni önmagunkat és szükségleteinket. Egészen oda kell adnunk, oda kell szánnunk magunkat az Úrnak. Érezzük az Ő jelenlétét, szenvedését. Szinte már nem is különálló emberek vagyunk, hanem egyek vagyunk Istennel.

Erre az egységre mutatott Szent Ferenc példát. Előfordult, hogy amikor érezte a Szentlélek különleges ösztönzését a hosszabb imádságra, vagy amikor feszültségek voltak a rendi közösségben, akkor napokon keresztül imádkozott. Előfordult - ahogy a „Fioretti”-ben olvassuk, - hogy kiment az erdőbe imádkozni. Hideg tél volt. Nem figyelte az időt, teljesen elmerült Isten jelenlétében. Akik látták, meglepődve vették észre, hogy körülötte megolvadt a hó, mert olyan tűzzel élte át az imádságot. Lehet, hogy ez legenda, de mögötte az a valóság, hogy Szent Ferenc teljesen átadta magát az Úrnak imádság közben.

Az imádkozás olyan titok, amit nem lehet rövid idő alatt megismerni. Sokat kell próbálni, a Szentlélek segítségét kérni, és egyszer csak megtaláljuk, mint egy csodálatos ajándékot. Ebben az emberi lélek annyira eggyé válik Isten lelkével, hogy már nem is mondható két különálló valóságnak, hanem egynek. Különleges természetfölötti erő sugárzik át az imádkozó emberen, és így éli át az Istennel való közösséget.

4. A Szentlélek erejével imádkozni

Vizsgáljuk most meg, hogyan imádkoztak az első keresztények. Mi volt az a különleges erő, ami megnyilvánult imáikban. Fontos, hogy az imát megfelelő lelkülettel végezzük, mert ekkor kapjuk meg a Szentlélek erejét. Az Apostolok Cselekedeteiben két szakasz vonatkozik erre.

Az első történet, amikor **Péter és János** a Nagytanács elé kerültek, és ott börtönnel fenyegették őket, (ApCsel 4,1) azután mégis

megszabadultak. Péter és János elmentek a testvérekhez, és azok hálát adtak Istennek. (ApCsel 4,23) Dicsőítették az Urat. Hálát adtak megmenekülésükért. Tudták, hogy a Nagytanács halálra is ítélné őket, de mégse tette, mert az Úr különös kegyelme volt velük. Imájukban azt kérték, hogy az Úr nyújtsa ki kezét, hogy csodák és hatalmas jelek történjenek az Ő szolgái által. Ezután megrendült a hely, ahol voltak, és kiáradt a Szentlélek. Ha az imádság hitből fakad, és az imádkozók átéli Isten jelenlétét, akkor ott különleges erő nyilvánulhat meg.

A másik történet pedig arról szól, amikor **Pált és Szilást** börtönbe zárták. (ApCsel 16,15) Egész napi fáradozásuk után este 10 óra körül kerültek fogságba. Súlyos büntetésben részesültek, kezüket és lábukat kalodába zárták. Ez rendkívül kényelmetlen, és fájdalmas büntetés volt. Ők azonban ahelyett, hogy elkeseredtek volna, elkezdtek zsoltárokkal dicsőíteni Istent. Olyan tüsszel és olyan nagy örömmel, hogy erre az Isten-dicséretre válaszul megrendült a börtön épülete. Kipattantak az ajtók. A börtönőr meg akarta ölni magát, mert azt gondolta, hogy minden rab el fog menekülni. De Pál megnyugtatta, hogy senki sem szökött meg, és ami történt az az Úr által történt. Pál igehirdetésére a börtönőr megtért és megkeresztelkedett egész családjával együtt.

Itt is az történt, hogy a tanítványok olyan hittel és tüsszel imádkoztak, hogy mindenki számára megtapasztalhatóvá vált Isten ereje imájuk által. Ha az Úr jelenlétében vagyunk, és az Ő akaratát tesszük, akkor kinyilvánul Isten ereje. Imánk hatására le tud szállni az Úr tüze. Meg tudja változtatni az emberi szíveket, és a legnehezebb körülményeket.

A **Szűzanya** a Szentlélek ereje által fogadta be az Úr Jézust, és így indult el az Ő új élete. Ettől kezdve Mária különleges módon élte meg Isten jelenlétét. Ez állandó imára ösztönözte.

Ugyanúgy a mi életük is a Szentlélek erejében és a Szentlélek tüzeben tud újjászületni és megerősödni.

A Szentlélek erejében imádkozni azt jelenti, hogy **Isten jelenlétét** tudatosítva, az Ő akarata szerint, bizalomteli szívvel imádkozunk. Hisszük, hogy amit Isten akar, az meg fog valósulni, ezért már előre hálát is adhatunk, ahogy Jézus tette Lázár feltámasztásánál.

5. A hálaadás imája Mózesnél

Mózesről azt olvassuk a Szentírásban, hogy imájára csodálatos dolgok történtek. Mózesnek mély hite volt, erősen vágyott Isten után. Ebből az Istennek átadott lelkületből fakadóan imája különleges erővel működött. Imádkozott a fáraó előtt, és ennek hatására különböző csapások érték az egyiptomiakat, hogy a választott nép megszabadulhasson. Később Mózes imádkozott, és a **sziklából víz fakadt**, imádkozott, és manna hullott az égből. Imádkozott, és az ellenséget le tudta győzni az ő kis serege. Imája hatására olyan események történtek, amelyek emberileg elképzelhetetlenek. Imádkozott, és megnyílt a Vörös-tenger. Imája hatására valóságos fizikai változások, emberileg elképzelhetetlen győzelmek zajlottak le, csodás természeti jelenségek mentek végbe. Mózes mély hitére Isten válaszolt, és kinyilvánította a nép előtt, hogy vele van, és figyelemmel kíséri sorsát. Ezek a tapasztalatok arra ösztönözték Mózeszt, hogy állandóan hálát adjon. Egész szívét átjárta a hála.

6. Bizalomteli ráhagyatkozás

Illés prófétánál megcsodálhatjuk a teljes bizalmat **az Úr iránt**. Illés Istentől parancsot kapott arra, hogy szabadítsa meg a népet a bálványimádástól. Az 1Kir 18,20 egy rendkívüli drámai helyzetről számol be nekünk. Áldozat-bemutatásra hívta Illés a bálványimádó papokat. A népet pedig arra kérte, hogy annak az istennek higgyenek, aki az áldozatot lángra lobbantja tüzével. A bálványimádó papok hiába kiáltoztak, nem történt semmi. Amikor Illés imádkozott, akkor villám csapott le az égből, és egy pillanat alatt megemésztette az áldozati állatot. Ennek hatására a nép az Úr mellett döntött.

Illés teljesen azonosult Isten akaratával. Érezte Isten vezetését ebben a helyzetben, és fel merte vállalni ezt a kihívást. Hitt abban,

hogy ami történni fog, az megmutatja majd a népnek az Úr akaratát.

Az imádság erejét senki nem mutatta be jobban, mint maga az Úr **Jézus Krisztus**. Imádkozott, és a tenger lecsendesedett. Imádkozott, és a halottak feltámadtak. Imádkozott, és a leprások megtisztultak. Imádkozott, és a béna felkelt. Jézus a Szentlélekkel együtt működve imádkozik olyan erővel, hogy imájának hatására megtapasztalják az emberek az Atya szeretetét gyógyításain keresztül.

7. Az ima erejében való hit

Amikor mindezeket végiggondoljuk, feltehetjük magunknak a kérdést, hogy tudunk-e ilyen erővel imádkozni? Formáljuk-e környezetünket az imádsággal? Akarjuk-e környezetünket, városunkat, országunkat megújítani az imádság erejével? Ha azt mondjuk, hogy akarjuk, akkor ebből az következik, hogy meg kell **fizetnünk ennek az árát**. Az első helyre kell tenni az imát életünkben, mert csak akkor tudunk Isten erejével imádkozni, mint ahogy ezt a nagy imádkozók is tették. Hogyha Isten az első helyen áll életünkben, és az imádság nem egy elkapkodott, figyelmetlenül töltött idő lesz számunkra, hanem átjárja szívünket, akkor meg fogjuk tapasztalni az ima erejét. Ha megszületik az a döntésünk, hogy bármit megteszünk azért, hogy jó imádkozók legyünk, akkor Isten ezt figyelembe veszi, és megadja imánkhoz Szentlelkének erejét.

A **Lélek ereje** abban nyilvánul meg, hogy növekszik bennünk a szabadság, és képesek leszünk bekapcsolódni Isten működésébe. Semmi nem tudja ezt gátolni bennünk. Valójában minden bűn csökkenteni szabadságunkat, és eltakarja előlünk Isten arcát. A gonosz lélek minden mesterkedése arra irányul, hogy eltávolítson Isten közeléből. Ez vonatkozik az egyes ember életére, de vonatkozik városunkra, országunkra, sőt egész Európára is. A Sátán célja: eltávolítani Istentől, eltávolítani a keresztény értékrendtől. Minél több a bűnünk, annál jobban elhomályosodik előttünk Isten arca, terjednek általunk a gonoszság cselekedetei, mert nincs élő kapcsolatunk az Úrral. Az imádság erejével szét tudjuk vágni a sötétséget,

és élő kapcsolatba kerülünk Istennel. Ha növekszik a szellemi szabadság, akkor növekszik bennünk a hit. Ez magával hozza a határozottságot és az elszántságot.

8. Fegyelmezett lelkület

A Mt 11,12-ben azt mondta az Úr Jézus, hogy a mennyek Országga **erőszakot szenved**, és az erőszakosok ragadják azt el. Az erőszak az imával összefüggésben nem agressziót jelent, hanem azt a fajta határozottságot, és elszántságot, hogy az ember mindent megtesz azért, hogy Isten akarata teljesüljön, és az Ő országa eljöjjön. Számunkra nem lehet szebb, jobb, mint az Úr akaratának teljesülése.

Ahhoz, hogy Isten jelenlétét be tudjuk fogadni szívünkbe, ehhez megfelelő **időre** van szükség. Napi programjainkat, elfoglaltságainkat úgy kell elrendezni, hogy kellő idővel tudjunk az Úr felé fordulni. Az Úr Mária Magdolnát megdicsérte, hogy ő a legjobb részt választotta, amikor félretéve a házimunkát, Jézust hallgatta. (Lk 10,38)

A rendszeres imához fegyelem kell. Ha az életünkben nincs **fegyelem**, akkor minden szétcsúszik. Fegyelem és önmegtagadás nélkül nem tudunk Istennek szentelt életet élni. Nem tudunk olyan módon imádkozni, hogy a Szentlélek ereje kiáradjon rajtunk keresztül.

Végig kell gondolni, hogy mennyire vagyunk készek átrendezni az életünket az ima kedvéért. Mennyire vagyunk elszántak arra, hogy az imának komoly helye legyen életünkben. Különösen fontos, hogy a nap kezdetét Istennek szenteljük. Napjaink két oszlopa a reggeli és az esti ima. Ezek gyógyító hatással vannak életünkre. A reggeli imában kérhetjük, hogy az álom negatív hatásait vegye el belőlünk az Úr, és gondviselő szeretetébe helyezjük egész napunkat. Az esti ima pedig azért fontos, hogy a napi feszültségeket, esetleg az emberek megnemértését, támadásait Isten kezébe tegyük, és kérjük, hogy az álomban az Ő szeretete és békéje töltsen el szívünket. Ha ezt nem tesszük, nyugtalan álmaink lesznek, félelmeket,

esetleg üldözéseket élünk át alvás közben, emiatt szorongással ébredünk.

Egy többgyermekes édesanya mesélte, hogy a reggeli ima hogyan alakította át egész napját. Elhatározta, hogy fél órával előbb fog felkelni, hogy többet tudjon imádkozni. Erősen megfogadta, hogy erről semmiképpen sem fog lemondani. Rövid időn belül az a fél óra ima olyan erőt adott neki, hogy sokkal többet tudott dolgozni, mint előtte, és mindenre maradt elég ideje.

Sokszor előfordul, hogy irigyeljük időnket Istentől. Órákat számunk semmiségekre, amikor pedig imádkozni kezdünk, nézzük az óránkat, hogy mikor lesz már vége, hiszen olyan sok dolgunk van. Tudat alatt mintha azt gondolnánk, hogy nincs értelme az imának, mert úgyse hallgat meg minket Isten. A világ dolgaira van időnk, de Istenre nincs. Nem gondolunk arra, hogy ha Istennek adjuk az időnket, ez a legjobb befektetés. Ha engedjük, hogy Isten átrendezze egész napunkat, minden a helyére kerül.

9. A bűnbánó lelkület szerepe

Ahhoz, hogy az ima ereje megjelenjen életünkben, nagyon fontos a bűnbánó lelkület. Isten át akarja alakítani a szívünket, hogy **alkalmas legyen** kegyelmének befogadására. Sokszor halljuk ismerőseinktől, hogy minek gyónni minden hónapban, hiszen nincs is annyi bűnünk. A gyakori lelkiismeretvizsgálat folyamán felfedezhetjük, hogy az ember mennyire gyenge, gyarló, milyen sok hibát követ el. Ehhez alázat kell, és Isten szentségének felismerése. Ez egy belső állapot, lelki magatartás. Ez a belső állapot nemcsak azt jelenti, hogy ha bűnt követünk el, bánjuk meg azonnal, hanem azt, hogy sajátítsuk el a **töredelmes lelkületet**. A töredelmes lelkület annak felismeréséből fakad, hogy természetünk állandóan bűnre hajlik. Életünk folyamán mindig olyan ösztönzések, indíttatások jutnak eszünkbe, amelyek Isten elleni lázadásra készítenek. Ha gazdagok vagyunk, akkor elutasítjuk a szegényeket, és ki akarjuk élvezni az életet. Ha hatalmat kapunk, akkor el akarjuk tiporni a gyengéket. Ha szegények vagyunk, akkor irigyeljük a gazdagokat.

Bármilyen élethelyzetbe kerülünk, abban nem Isten szándéka szerint akarunk élni, hanem éppen ellenkezőleg. Amikor érezzük a Szentlélek ösztönzését a megbocsátásra, akkor azt mondjuk, hogy inkább nem bocsátok meg. Majd holnap. Érezzük az ösztönzést a szentségimádásra, de azt mondjuk, hogy majd máskor megyünk el. Most sok a dolgunk. Érezzük a Szentlélek hívását egy jó cselekedetre, de nem tesszük meg, mert „nem érünk rá”. Állandóan kifogásokat keresünk, és mindig találunk is valamit, hogy ne kelljen Istennek tetsző életet élni.

Ez rávilágít arra, hogy az áteredő bűn által megfertőződött a természetünk, amely nem akar megfelelni Istennek, hanem mindennel ellenkezni akar. Mint a rossz gyerekek. Alig 2-3 éves, máris azt mondja: „Nem”. Toporzékol, hogy csak azért is az legyen, amit ő mond. Ledobja a játékot. A mama már sír, hogy ne tegye ezt, de azért is ledobja. Már 2-3 éves korban ott van az emberben az engedetlenség. Felnőtt korban ugyanígy vagyunk Istennel. Amikor ezt a szentek felismerték, mindennap bűnbánatot tartottak. Kérték az Urat: „Uram! Bocsáss meg, mert kevély vagyok, hiú vagyok, rosszindulatú vagyok, rosszat gondolok embertársamról, szeretetlen vagyok.” A szentek élete tele van a mély bűnbánat gyakorlásával. Sokszor csodálkozunk azon, hogyan tudtak a szentek gyónni, amikor nem is voltak bűneik. Nem értjük, hogyan tudták össze-egyeztetni természetük törekenységét, bűnösségüket és ugyanakkor felfedezni Isten nagyságát. A szentek megsejtették, hogy Isten végtelen tisztaságban, végtelen szeretetben, végtelen szentségben él. Ennek a tisztaságnak a fényében a legkisebb bűn is óriásinak tűnt előttük, amit siettek megbánni és Isten elé vinni.

Az evangéliumban olvashatunk erre nagyon szép példát. **Péter apostolnak** azt mondja Jézus, amikor beszállt a bárkába, hogy vesse ki a hálót. Péter nem akart engedelmeskedni, hiszen egész éjjel hiába fáradozott. Tapasztalt halászként úgy érezte, hogy ő jobban tudja, hogy nincs hal, ezért nincs értelme újra próbálkozni a halászással. De mégis győzött benne a jó akarat, és ezt mondta: „A te szavadra mégis kivetem a hálót,” - és akkor nagy mennyiségű halat fogott. Pétert megérintette a Szentlélek, és mindenki előtt, ott a

csónakban letérdelt, és azt mondta: „Uram, menj el tőlem, mert bűnös ember vagyok!” Ebben a bűnvallomásban nemcsak az volt: „Ellenkeztem veled”, hanem az is benne volt: „Felfedeztem szentségedet, hogy Te az Isten jelenléte vagy számomra. Te vagy a Megváltó, és én emberi korlátoltságom miatt kifogásokat kerestem a Teremtő Isten akaratával szemben.”

Az volt a csodálatos Péterben, hogy megérezte természetének bűnösségét Isten szentsége előtt. Erről van szó! Eddig kellene eljutnunk, hogy imádságunkban megnyíljon előttünk Isten szentsége. Ebben a szentségben felismerjük bűneinket, megbánjuk, megvalljuk azokat. Azért kell megbánni, hogy utána még jobban **be tudjuk fogadni Istent**. Jézus ezzel nem azt akarja, hogy örökösen önmagunkat ostorozzuk, hanem azt akarja, hogy ezen keresztül lépünk még szorosabban Hozzá, és ismerjük fel, hogy számunkra Ő a szentség forrása. Ő az egyetlen, aki ezt a széteső, lázadó, morgoló, szeretetlen, bűnös természetünket meg tudja tisztítani, és meg tudja változtatni. Ezért kell nekünk nagyon szoros kapcsolatba lépni Vele, és befogadni az Ő életét.

Ha megbánjuk ellenállásainkat, kevélységeinket, önteltségünket, elutasításunkat, morgolódásainkat, és kényelemszeretetünket, akkor Jézustól mindig nagy áldást fogunk kapni, és egyre jobban átérezzük az imádság erejét. Ha Isten elé tárjuk bűneinket, és kérjük, hogy szabadítsa meg szívünket a bűnöktől, akkor erőt fogunk meg tapasztalni. Az Úr irgalmas, mindig gyógyítani akarja lelkünket.

Jézus azt mondta: „Nem az igazakért jöttem, hanem a **bűnösökért**. Az apostolok vajon elgondolkodtak azon, hogy ez mit jelent? A korabeli farizeusok azt gondolták, hogy ők igazak – ennél fogva nekik nincs szükségük megváltásra. Képesek Jézus nélkül is a mennyországba kerülni, ezért elutasították Jézust. Ezért mondta Jézus, hogy ő azokhoz jött, akik tudják, hogy bűnösök, és tudják, hogy milyen nagy szükségük van a Megváltóra és az Ő szeretetére.

Akkor tudjuk befogadni Jézus megváltását, ha reálisan látjuk szükséghelyzetünket, azaz, hogy Jézus nélkül teljesen elvesznénk, a bűn áldozataivá válnánk, összeomlana az életünk, az örök kárho-

zatba jutnánk. Ha így gondolkodunk, akkor tudunk úgy kapaszkodni Jézusba, mint a fuldokló a feléje nyújtott mentőövbe. Jézushoz kell menekülnünk, hogy általa megmenthessük életünket.

A Szentírásban olvashatjuk, hogy Isten kiválasztotta Mózeset, pedig tudjuk, hogy Mózes megölte az egyiptomi munkafelügyelőt. Kiválasztotta Pál apostolt, pedig tudjuk, hogy Pál apostol üldözte a keresztényeket. Lehetne sorolni a szenteket. Azokat, akik bűnösök voltak, de életükben eljött egy pillanat, mikor átlátták bűnös voltukat, bűnbánatot tartottak, és kérték Isten bocsánatát. Tudták, hogy bűnösök, ezért még jobban odaadták szívüket Jézusnak, mert rádöbrentek, hogy Ő az egyetlen, aki megválthatja őket.

10. A kevélység bezárja a szívet Isten előtt

Az 1Péter 5,5-ben azt olvashatjuk, hogy Isten a **kevélyeknek ellenáll**, az alázatosoknak viszont kegyelmet ad. Isten azért vár el tőlünk bűnbánó lelkületet, hogy be tudjuk fogadni az Ő teremtő szeretetét. Ha kevélyek vagyunk, nem tud megközelíteni minket, mert a kevélység bezárja szívünk ajtaját. Az alázat éppen ellenkezőleg, kinyitja azt. A kevélység előtt megáll Isten kegyelme, az alázatnál viszont belép, és újjáteremt.

Tudjuk, hogy a **Sátán, bukása** előtt főangyal volt. Egy kis fantáziával azt is lehetne mondani, hogy ő volt a dicsőítés vezetője a mennyországban. Ő koordinálta az angyalokat, hogyan és miért imádkozzanak. Állandóan dicsőítették az Urat.

Amikor kevélysége miatt elbukott, attól kezdve utálta az imát, mert tudta, hogy ő már soha nem szerezheti vissza Isten barátságát. Ezért gyűlöli az imádkozó embereket. Féltékeny az emberre, mert az ember még bejuthat a mennyországba, ő viszont már soha. Ezért mindent megtesz a gonoszlélek, hogy eltávolítson minket az imától. A legrafináltabb kísértéseket is megpróbálja annak érdekében, hogy ne imádkozzunk, vagy rosszul imádkozzunk. Lustaságot ébreszt bennünk. Bizalmatlanságra készítet Istennel szemben, hogy ne vágyakozzunk a Vele való közösségre.

11. Kísértések az imával szemben

Az imánál mindig harcolni kell a kísértések ellen. A **kísértések** ravasz módon törnek ránk. Hivatkoznak a kötelességre, a mindennapi munkára, a tennivalókra. Ezek jónak látszanak. Egészen addig, amíg meg nem látjuk, hogy mögötte ott van a gonoszlélek. Harcolni kell a gonosz ellen!

Amikor az első Pünkösdkor a **Szentlélek kiáradt**, az apostolok erőben részesültek. Megújultak fizikailag is és lelkileg is. Fáradhatatlanul dolgoztak, és hirdették az evangéliumot. Ez nincs részletesen leírva a Szentírásban, de elgondolkodhatunk azon, hogy milyen nagy lelki munka lehetett háromezer megtérten személyesen foglalkozni! (ApCsel 2,41) És ez csak a férfiak száma! Hogyha a családjukat is hozzászámoljuk, feleséget, gyerekeket, akkor ez néhány hét alatt legalább húszezer ember megtérését jelentette. Ezekkel az emberekkel beszélni kellett. Gyógyítani őket, imádkozni értük, melléjük állni. Kész csoda, hogy az apostolok nem roppantak össze. Ehelyett azt látjuk, hogy egyre derűsebbek lettek. Örömmel fogadták a megpróbáltatásokat, hogy Jézusért szenvedhetnek. Ez azt mutatja, hogy fizikailag és lelkileg óriási erőt kaptak. Fáradhatatlanul dolgoztak. E mögött az imádság állt. Minden nap megjelentek a templomban, és házanként végezték a kenyértörést. Elmentek a templomba, és imádkoztak otthon is közösségben. Szolgáltak háttérben állandó imádság volt. Mindez rámutat arra, hogy milyen nagy erőforrás számunkra az ima.

Pál apostol (1Kor 1,2) azt írja: „**Nem a világ lelkét** kaptátok, hanem Isten lelkét, hogy megismerjük mindazokat, amiket nekünk ajándékozott.” Ez azt jelenti, hogy a világ lelke bezárja lelkünket Isten előtt. A világ lelke képtelen befogadni Isten ajándékait, mert a testi élvezetekre törekszik és az anyagi dolgokat bálványozza. De mi Isten Lelkét kaptuk, és általa felismerhetjük Isten ajándékait, és az Ő szeretetét.

12. Az ima jelentősége

Az ima jelentőségét mutatja az a tény is, hogy a **Pünkösöd előtti kilenc napig** tartó imádság hozta létre azt a lelkiületet, amelyben alkalmasak lettek az apostolok és a tanítványok a Szentlélek befogadására. A világ legnagyobb csodája, hogy Jézus kereszthalála után a Szentlélek leszállt az emberek szívébe. Ez az imádság gyümölcse volt. Azóta minden igazi imádság gyümölcse ez, hogy a Szentlélek ereje betölti szívünket az imádság alatt. Az ősegyházban minden adomány az imádság tüzeiben született. Bármilyen karizmáról beszélünk, mindig imádság állt mögötte. Imádkoztak, és Isten kiosztotta adományait, hogy mindenki a Szentlélek adományával szolgáljon a közösségnek.

Az **orvostudomány** mindent megtesz azért, hogy az embereket gyógyítsa. Sokféle gyógyszert feltaláltak, de még mindig sok betegség van, amivel nem tudnak mit kezdeni. Az orvosok is egyetértenek azzal, hogy a betegségek nagy része belső feszültségekből, szorongásokból, félelmekből, és a stresszből fakad.

Ha ezt tudjuk, akkor erre van megoldása az Úr Jézusnak. Ajánlja nekünk az imádságot, amivel minden **stresszt le lehet győzni**. Meg lehet találni a betegség gyökerét, és meg lehet szüntetni azt. Elmúlik a stressz a szívünkben, ha egész szívvel és odaadással imádkozunk az Úrhoz.

Pál apostol a Filippi 4,6-ban írja: *„Ne aggódjatok semmi miatt. Imádságokban és könyörgésekben tárjátok Isten elé kéréseiteket hálaadásokkal együtt. Ekkor Isten békéje meg fogja őrizni a szíveteket.”* Pál apostol ezt az orvosságot javasolja minden embernek, hogy mindenfajta aggodalmaskodás, belső feszültség, stressz helyzet azáltal oldható fel, ha megtanulunk igaz szívvel, szeretettel és hittel imádkozni, mert akkor Isten békéje betölti a szívünket. Arra bátorít minket, hogy merjünk dönteni! Merjük aggodalmainkat rábízni az Úrra! Bízunk rá félelmeinket Jézusra! Bízunk rá jövőnket az Atya gondviselésére, és akkor megszabadulunk félelmeink terhetől és szorongásainktól.

A békesség elindítja bennünk a **gyógyulást**. A mai világ azt akarja elhíttetni, hogy az ember mindenre képes.. Nem hajlandó felismerni, hogy az ember, ugyanúgy, mint kétezer évvel ezelőtt, rászorul Isten kegyelmére. A világ által közvetített pogány szemléletet le kell vetkőzni! Meg kell vallani, hogy nem vagyok elég önmagamnak! Nem tudok megtenni mindent önmagamtól. Szükségem van Isten kegyelmére! Szükségem van a Szentlélek erejére és vezetésére! Ha ez a hit, és ez a tudat átjár bennünket, akkor képesek leszünk arra, hogy a legváltóságosabb helyzetben is megtaláljuk Istennel a kapcsolatot, és át tudjuk venni az Ő útmutatását és erejét.

Megfontolandó kérdések:

1. Elszánom-e magam arra, hogy az imádság az első helyre kerüljön életemben?
2. Kérem-e gyöngeségeim legyőzésére az Úr segítségét?
3. Hiszem-e, hogy a Szentlélek az ima által újjá tudja teremteni életemet?

Napi elmélkedések a Szentírásból

1. nap

*„Kiszabadulásuk után övéikhez mentek és hírül vitték, hogy mi mindent mondtak nekik a főpapok és a vének. Ennek hallatára azok egy szívvel-lélekkel fölfohászkodtak Istenhez ezekkel a szavakkal: "Urunk, te alkottad az eget és a földet, meg a tengert s mindazt ami bennük van. Te így szóltál a Szentlélek által **Dávid szolgád** ajkával: **Miért, hogy a nemzetek háborognak? Hívságokon a népek miért acsarkodnak? Fölkelnek a földnek királyai, az Úr ellen s az ő Fölkentje ellen a fejedelmek összetanakodnak. Valóban e városban egybegyűltek fölkent szent szolgád, Jézus ellen, Heródes és Poncius Pilátus a pogány nemzetekkel és Izrael népével, hogy végrehajtsák, aminek megtörténtét hathatós akaratom elhatározta. Most tehát Urunk, tekints fenyegetőzésükre, és add meg szolgálóidnak, hogy teljes bizalommal hirdessék igédet. Nyújtsd ki kezedet, hogy **gyógy-*****

ulások, jelek és csodák történjenek szent szolgád, Jézus által." Amint így imádkoztak, megrendült a hely, ahol egybegyültek. Mindnyájan elteltek Szentlélekkel és bátor bizalommal hirdették az Isten igéjét." (ApCsel 4,23-32)

Ebben az imában bátorság van. Péter apostol kiszabadulása után együtt imádkozták a testvérek. Az imádkozónak eszébe jutott, hogy az Úr hogyan szabadította meg Dávidot, szorongatott helyzetéből. Ezt az eseményt alkalmazta a jelen helyzetre. Most is szorongatottságban vannak, de Isten kiszabadította az apostolokat, akiket egy béna meggyógyítása, és az evangélium hirdetése miatt fogtak el. Ennek ellenére újabb gyógyulásokat kértek, hogy a hit terjedjen, és Isten neve megdicsőüljön. – Ma este kérd az Urat, hogy vegye el félelmeidet, és dicsőítse meg nevét általad.

Ima: Uram, néha egyhangúnak tűnik a plébánia, és a közösség élete. Nincsenek csodák, nagy események. Pedig Te mindig itt vagy velünk. Ez a legnagyobb csoda. Hálát adok azért, hogy kiszabadítottál a bajokból, és békét adtál. Hálát adok, hogy szavaimmal és munkámmal tanúságot tehetek rólad. Tölts el engem Szentlelkeddel. Nyújtsd ki kezedet, hogy jelek és csodák történjenek, és megújuljon a plébánia élete, és az egész Egyház élete. Amen.

2. nap

*„Sok ütést mértek rájuk, majd börtönbe vetették őket. A börtönőrnek meghagyták, hogy gondosan ügyeljen,.... lábukat **kalodába zárta**. Éjjeltájban Pál és Szilas zsoltárokat énekelve dicsérték az Istent, a foglyok meg hallgatták őket. Ekkor hirtelen olyan erős földrengés támadt, hogy még a börtön alapfalai is beleremegtek. Az ajtók mind fölcsapódtak és mindenkiről leoldódtak a bilincsek.” (Lk 16,15)*

A rendszeres imához elengedhetetlen az önfegyelem. Akár jó a hangulatod, akár nem, akár beteg vagy, akár egészséges, akár fáradt vagy, akár friss – az imát soha nem szabad elhagyni. Mert az ima maga az élet. Ez biztosítja azt a kapcsolatot, amelyből erő fakad.

Ima: Uram, Pál és Szilás fáradságuk, és fájdalmaik ellenére imádkozott. Hitték, hogy Te jelen vagy a börtönben is. Kérlek segíts, hogy legyőzzem a fáradságot, és ne hivatkozzak örökösen arra, hogy azért nem imádkozom, mert fáradt vagyok. Add nekem Szentlelked tüzt, hogy erővel és bizalommal dicsérjelek Téged a fárasztó munka után is. Az ima az életem forrása, tudom. Ezért nem akarom elhanyagolni soha. Amen.

3. nap

*"Két ember fölment a templomba, hogy imádkozzék, egy farizeus és egy vámos. A farizeus emelt fővel így imádkozott magában: Há-lát adok neked Isten, hogy nem vagyok olyan, mint a többi ember: rabló, gonosz, házasságtörő, mint ez a vámos is. Hetenként kétszer böjtölök, tizedet adok mindenből, amim van. A vámos pedig **megállt hátul** és szemét sem merte fölemelni az égre, hanem mellét verte e szavakkal: Istenem, légy irgalmas hozzám, bűnöshöz. Mondom nektek: Ez megigazulva ment haza, az nem. Mindazt, aki fölmagasztalja magát, megalázzák, aki pedig megalázza magát, azt fölmagasztalják." (Lk 18,10-14)*

A nagyképűség nevetséges, különösen akkor, ha az Úr előtt állsz. Mert minden jó, ami van benned, Tőle való. Ha pedig kaptad – írja Pál – akkor mit dicsekszel vele?! De van valami, ami biztosan a tied: ezek a bűneid. Ha ezt felismered és megbánod, a szíved meg fog tisztulni. A tiszta szív pedig boldoggá tesz.

Ima: Uram, mennyi alázat volt a vámosban. Pedig biztosan neki is voltak jó tettei, de eszébe sem jutott, hogy azokkal dicsekedjen, mert hitte, hogy azokat általad tette. A Te színed előtt felismerte, hogy a bűnbánat a legfontosabb lépés. Kérlek Uram, mutasd meg hibáimat, és add, hogy igazi bánattal eléd tárva meg tudjak tisztulni tőlük. Végtelen irgalmad előtt bevallom, hogy ma is követtem el hibákat. Amen

4. nap

*„Jézus égre emelte tekintetét és így imádkozott: "Atyám, **hálát adok neked**, hogy meghallgattál. Én ugyan tudom, hogy mindenkor*

meghallgatsz, csak a körülálló népért mondom, hogy higgyék: Te küldtél engem." E szavak után hangos szóval kiáltott: "Lázár, jöjj ki!" A halott (azonnal) kijött. Lába és keze pólyával volt körütkerve, arca pedig kendővel bekötve. Jézus így szólt: "Oldjátok fel őt, hogy járni tudjon." (Jn 11,41-44)

Aki igazán hisz, az mindig Isten jelenlétében él. Az események – akár legyen az a halál – nem borítják ki, mert mindent Istenben lát. Ez pedig azzal jár, hogy határtalan bizalom lesz benne. Hiszi, hogy az Úr mindent megtehet, akár a halottat is fel tudja támasztani.

Ima: Uram, a Te bizalmad Atyád iránt megdöbbsent engem. Még semmi sem történt, Lázár még holtan fekszik a sírjában, Te pedig már hálát adsz a következő percekben bekövetkező feltámadásáért. Szeretnék én is ilyen bizalommal imádkozni. Mikor még semmit sem látok a beteljesülésből, már akkor add, hogy hálát tudjak adni Neked. Rád akarom bízni egészen az életemet, annak minden körülményével együtt. Amen

5. nap

*„Mikor befejezte tanítását, így szólt Simonhoz: **"Evezz a mélyre és vessétek ki fogásra a hálót."** "Mester, válaszolta Simon, egész éjszaka fáradtunk, de semmit sem fogtunk. A te szavadra azonban kivettem a hálót." Meg is tették, és akkora tömeg halat fogtak, hogy a háló szakadozni kezdett. Intettek a másik bárkában lévő társaiknak, hogy jöjjenek segítségükre. Azok oda is jöttek s úgy megtöltötték mindkét bárkát, hogy majdnem elmerültek. Ennek láttára Simon Péter Jézus lábához vetette magát és e szavakra fakadt: "Uram, menj el tőlem, mert bűnös ember vagyok!" (Lk5,1-11)*

Péter, aki fiatal korától halászattal foglalkozott, tudta, hogy ami történt, az csak isteni beavatkozásra történhetett. Ennek az egyszerű halásznak volt annyi intelligenciája, hogy az események mögött meglátta Isten működését. Benned megvan-e a hitnek ez az intelligenciája, vagy talán a nyilvánvaló isteni működést is kimagyarázod, és a „tudománynál” keresed a megoldást?

Ima: Uram, Péter felismerte isteni valóságodat a csodálatos halogás alkalmával. Kérlek add, hogy amikor imádkozom én is legyek mindig annak tudatában, hogy Te vagy a végtelenül szent, hatalmas Isten, a Királyok Királya, a mindenség Ura. Köszönöm, hogy szólhatok hozzád, és köszönöm, hogy megmutatod, mit kell tennem. Szabadíts meg minden engedetlenségtől, és önfejléségtől, hogy mindig alkalmasabb legyek szolgálatodra. Amen.

6. nap

„Akkor Mózes Izrael fiaival együtt ezt az éneket énekelte az Úrnak: Magasztalom az Urat, mert dicsőség övezi, a lovat és a lovast a tengerbe vetette. Az Úr az erősségem és menedékem, ő lett a szabadítóm. Ő az én Istenem, őt dicsőítem. Ő az atyáim Istene, őt magasztalom. Az Úr nagy harcos, Jahve a neve. A fáraó szekereit és seregét a tengerbe vetette, legjobb harcosai elmerültek a Sás-tengerben. A hullámok elborították őket, úgy merültek a mélybe, mint a kő. Uram, a jobbod kitűnik erejével, Uram, a jobbod leveri az ellenséget. Dicsőséged nagyságával megbénítottad ellenségeidet, haragod tüze megemésztette őket, mint a pelyvát. Orrod leheletétől a víz feltornyosult, a hullámok megálltak, mint a fal, a habok a tenger közepén megmerevedtek. Az ellenség így szólt: üldözőbe veszem, utolérem őket, szétosztom a zsákmányt, s lelkem kielégül. Kivonom kardomat, s kezem elpusztítja őket. De te kifújta leheletet, s a tenger elborította őket. Úgy merültek el, mint az ólom, a hatalmas hullámokban. (Kiv 15, 1-18)

A biztos halálból való szabadulás minden épeszű embert Isten iránti hála indítja. Hát még akkor, amikor egy egész nép megmenekül. Isten előtt nincs lehetetlen. Van hatalma akár egy embert, akár milliókat is megmenteni. De kérjük-e ezt Tőle? Van-e bizalmunk benne, hogy megteheti?

Ima: Uram, Mózes hálaéneke jelzi az ő nagy hitét. Tapasztalta, hogy nélküled elveszett volna. De Te megmentetted a biztos haláltól. Életem eseményeit én is így szeretném nézni. Minden gyó-

gyulás, minden szabadulás mögött a Te végtelen irgalmasságod áll. Kérlek add, hogy hittel tudjam én is dicsőíteni szent nevedet, amiért megmentetted az életemet. Amen

7. nap

"Meddig akartok még kétfelé sántikálni? Ha az Úr az Isten, akkor őt kövessétek; ha meg Baal, akkor kövessétek azt!" A nép nem válaszolt egyetlen szót sem. Akkor Illés így szólt a néphez: "Az Úr prófétái közül egyedül én maradtam meg, Baalnak azonban négyszázötven prófétája van. Adjatok két bikát! Válasszák ki az egyiket, aztán vágják darabokra és tegyék a máglyára, de tüzet ne gyűjtsanak. Én majd előkészítem a másik bikát, de tüzet én sem gyűjtök. Akkor hívják segítségül a ti istenetek nevét, én meg majd segítségül hívom az Úr nevét! Az az Isten, aki tűzzel válaszol, az legyen az Isten!" Az egész nép azt felelte rá: "Rendben van!" (...) Illés próféta előlépett és felkiáltott: "Uram, Ábrahám, Izsák és Izrael Istene! Nyilvánítsd ki a mai napon, hogy te vagy az Isten Izraelben, én a te szolgád vagyok, s ezeket mind a te szavadra teszem!" (1Kir 18,20-28)

Amikor a favágó minden figyelmét arra a pontra irányítja, ahol a farönköt el akarja vágni, akkor a fa kettéhasad. De ha figyelmetlen és ide is, meg oda is vág, akkor a fa nem hasad el. A bálványimádás nemcsak Isten elleni lázadás, hanem a lélek erejének szétforgácsolása. Ha ez megtörténik, nem tudja befogadni szívünk az Úr éltető kegyelmét. Az ember lelke meghal. Kívül úgy tűnik, hogy él, de belül már nem él. Tehetetlenné válik a rosszal szemben.

Ima: Uram, Te látod az én szívem szándékait. Nem akarok kétfelé sántikálni. Nem akarok semmiféle bálványnak a rabja lenni. Kérlek szabadíts ki kötelékeimből. Elutasítok minden olyan dolgot, ami eddig bálvány volt az életemben: akár pénz, akár divat, akár szórakozás, akár mások véleménye. Nem akarom, hogy ezek megkötözzenek. Hiszem Uram, hogy Te vagy az egyetlen, igaz Isten. Egyedül Téged akarlak imádni és szeretni. Amen

2. Szeminárium: A közbenjáró ima

Bevezető ima: Urunk Jézus Te vagy az egyetlen közbenjáró, aki kieszközölted az Atyától üdvösségünket. Köszönjük, hogy általad mi is közbenjárhatunk másokért. Oly sok a világban a probléma, oly sok a fájdalom, és oly sok a gonoszság. Kérünk áldd meg ezt a várost, hogy az emberek megtérjenek, és új életet kezdjenek benned. Amen.

Üdvözlégy Mária.....

Bevezetés

A közbenjáró ima olyan régi, mint maga az ember. Ádám és Éva, amikor megtudták, hogy Káin megölte Ábelt, bizonyára leborultak az Úr előtt és könyörögtek bocsánatáért. A közbenjáró ima forrása az együttérző szeretet. Ebben fejezzük ki, hogy nem közömbös számunkra a másik ember sorsa. Amikor az ember átérzi a másik ember fájdalmát, szükséghelyzetét, mint végső fórumhoz, Istenhez fordul segítségért. A segítség időnként egészen váratlanul megjön, de gyakran hosszú ideig kell kérni az Urat, hogy kegyelmét elnyerhessük. Szent Mónika 14 éven keresztül imádkozott fia – Ágoston – megtéréseért, és végül megtörtént a csoda.

Az evangéliumban sok helyen találunk példát a közbenjáró imára: Jézus arra bátorít, hogy kérjük az aratás urát, küldjön munkásokat aratásába. (Mt 9,38) Mindent kérhetünk az Ő nevében, (Jn 15,7) a kafarnaumi százados közbenjár beteg szolgája gyógyulásáért, (Lk 7,4) az édesapa megszállott fiának szabadulásáért, (Lk 9,39) Jairus közbenjár beteg gyermeke gyógyulásáért, (Lk 8,42) Mária közbenjár a kánai menyegzőn a fiatalok becsületéért, (Jn 2,1) a bénán fekvő beteg barátai kérik Jézust, hogy gyógyítsa meg barátjukat. (Lk 5,19)

1. Jézus az egyetlen közbenjáró

A közbenjáró imáról szólva először azt kell felismernünk, hogy Jézus az **egyetlen közbenjáró**. Őt küldte el a mennyei Atya, hogy közvetítsen közte és a bűnbeesett emberiség között. Pál apostol azt írja, hogy Jézus közbenjárása olyan, mint az Ószövetségben Mózesé, vagy később a főpapoké. Jézus szüntelenül kéri értünk az Atyát, és az Ő irgalmát. (Zsid 7,15) Az 1Ján 2,1-ben ezt a gondolatot úgy fogalmazza meg János apostol, hogy **van szószólónk** az Atyánál, és ez Jézus Krisztus.

A János 17-ben olvashatjuk Jézus közbenjáró imáját. Ebben az imában Jézus kéri a mennyei Atyát, hogy őrizze meg az apostolokat a világtól, és azokat is, akik az apostolok szavára hinni fognak. Kéri, hogy szentelje meg az embereket az igazságban. A harmadik kérése pedig az, hogy részesítse őket abban a dicsőségben, ami neki jutott. Hogy vele együtt lehessenek majd az apostolok, és az ő tanítványaik a mennyei boldogságban.

Jézus az egyetlen közvetítő és közbenjáró az Atya és az emberiség között, de **Ő meghívott bennünket** arra a szolgálatra, hogy kiosszuk ajándékait. A kenyérszaporítás alkalmával Jézus megkérdezte az apostolokat: „Hány kenyerek van?” Amikor megtudta, hogy öt, akkor arra kérte őket, hogy telepítsék le az embereket csoportokban, és kezdjék el osztani nekik a kenyeret. Ahogy odaadták a kenyeret az embereknek, a kenyér megszaporodott. Végül mindenkinek jutott bőségesen, sőt a maradékból még összeszedtek tizenkét kosárral. Tulajdonképpen erről van szó. Mindenki meghívást kapott arra, hogy kiossza Jézus ajándékait: az angyalok, az emberek, a szentek, és Szűz Mária. Ők segítenek Jézus kereszten hozott áldozatának gyümölcseit kiosztani.

Így kell tekintenünk a mi közbenjárásunkra is. Ha ezt megértettük, akkor protestáns testvéreink kérdésére elmondhatjuk, hogy a közbenjáró ima végigvonul az egész Szentíráson. A szentek, és a Szűzanya nem halottak, - ahogy a protestánsok mondják - hanem élnek Isten Országában, ezért tudnak közbenjárni értünk.

Mondok egy egyszerű példát: Ez az ajándékosztás hasonlatos ahhoz, mint amikor egy kutató feltalál egy **új gyógyszert**. Sokat készít belőle, hogy minden betegnek jusson. De kellenek emberek, akik elviszik az orvosságot a betegekhez. Ezért megkér másokat, hogy legyenek a segítségére, és vigyék el a gyógyszert a városokba, falvakba, sőt minden országba, hogy mindenki meggyógyulhasson. Az Úr Jézus kereszthalála, a megváltás, a legnagyobb gyógyszer, vagyis minden bűn sebére való orvosság. Létezik ez a gyógyszer. Jézus találta fel! Meghívta minden tanítványát, (minden hívő embert), hogy ezt a gyógyszert vigyék el a betegekhez. Segítsék elő, hogy közbenjáró imájuk által meggyógyuljon a világ, és az emberek jobbra legyenek.

Nem mi gyógyítunk, hanem Jézus gyógyít, de mi visszük el ezt a gyógyítást mások felé. Nem mi szabadítunk, hanem Jézus szabadít. De mi mondjuk ki a szabadítás szavait, ami mögött Jézus szabadító, isteni hatalma működik. Ezért valaki megszabadulhat rajtunk keresztül a gonosz lélektől vagy valamilyen lelki betegségtől. A szabadulás örömhírét elvihetjük a rabokhoz, de Jézus az, aki megszabadítja a rabokat a börtönből. Jézus azt mondta menybemenetele előtt: *„A hívőket ezek a jelek fogják kísérni: az én nevemben ördögöt űznek...Kezüket a betegekre teszik, és azok meggyógyulnak”.* (Mk 16,17) Itt hangsúlyozni kell, hogy amit tesznek, azt Jézus nevében teszik. Az „én nevemben” kifejezés jelzi azt, hogy Ő cselekszik általunk. Az Ő megbízatása szerint járunk el.

2. A közbenjáró ima feltételei

- Állhatatosság

Az evangéliumban van egy példabeszéd, amely az erőszakos emberről szól. Ezt a példabeszédet az Úr Jézus az **állhatatos imádságra** (Lk 11,5-8) alkalmazta. A történet lényege, hogy egy emberhez váratlan vendégek érkeztek késő este, és nem volt mivel megkínálni őket. Ezért elment a szomszédba kenyeret kérni. Az ókorban a lakószobák kisméretűek voltak. Amikor lefekvéshez készülődött a család, az apa mindenkinek adott egy gyékényszőnyeget, és

azon aludtak. Ha sok gyerek volt, akkor az egész szobát elfoglalták a családtagok fekvőhelyei. Ezért mondta a családfő a barátjának, aki az ajtón zörgetett, hogy nem tud ajtót nyitni. De a barátja nem tágított, hanem tovább zörgetett. Ezért végiggondolta, hogy vagy kinyitja az ajtót, és ad három kenyeret, vagy reggelig hallgatnia kell a zörgetést. Végül amellettt döntött, hogy az ajtónál fekvő gyermekeket felébreszti, és kiviszi a kenyeret barátjának.

- Bizalom

Istentől azért kérhetünk, mert Ő végtelenül jó, és szeret minket. Jézus azt mondta: Ha ti tudtok jót tenni, akkor mennyivel inkább tud jót adni nektek a ti mennyei Atyátok! *"Mondom tehát nektek: kérjétek és adnak nektek, keressetek és találtok, zörgessetek és ajtót nyitnak. Mindaz, aki kér, kap, aki keres, talál és a zörgetőnek ajtó nyílik. Ha pedig valakitől közületek kenyeret kér fia, talán követ ad neki? S ha halat kér, talán kígyót ad hal helyett? Vagy ha tojást kér, talán skorpiót ad neki? Ha tehát ti, bár rosszak vagytok, tudtok jót adni fiaitoknak, mennyivel inkább adja mennyei Atyátok a Szentlelket azoknak, akik kérik tőle."* Ez egy nagyon szép tanítás, amelyet a Lukács 11,9-ben olvashatunk. Olvassuk el ezt gyakran, főleg akkor, amikor bizonytalanok vagyunk Isten ajándékaiban, vagy szeretetében. Ebből felismerhetjük, hogy Isten kitárt karral fogad minket, és mindent nekünk akar adni, amit csak kérünk Tőle, mert határtalanul szeret minket, és a javunkat akarja. Ő mindent meg akar adni, ami javunkra szolgál. A közbenjáró ima hatékonysága azon múlik, mennyi bennünk a bizalom.

- Hit

A hit fontosságával kapcsolatban elég arra utalni, hogy Jézus a gyógyításai előtt legtöbbször megkérdezte, mit akarsz, hogy tegyek veled? Máskor pedig *„Hiszitek, hogy tudok tenni valamit veletek”?* (Mt 9,28) A hit hatékonyságáról pedig azt mondta: *„Ha csak akkor hitetek lesz is, mint a mustármag s azt mondjátok e hegynek itt: Menj innét amoda! - átmegy, és semmi sem lesz számotokra lehetetlen”* (Mt 17,20) Ezek a mondatok arra utalnak, hogy a kérő ima

előtt fel kell indítani szívünkben a hitet. Fontos hinni abban, hogy Istennek van hatalma megtenni, amit kérünk tőle.

- Alázat

Imánk meghallgatásában az Úr bölcsességére bízunk ügyünket. Ő tudja, hogy mi a jó nekünk. Az alázatban látjuk meg azt, hogy sok minden van, amit csak az Úr tudhat. Mi kérünk tőle valamit, de hogy ezt megkapjuk-e, vagy mikor kapjuk meg, ezt rá kell bízunk. Lehet ugyan, hogy a Szentlélektől kapunk közvetlen képeket, szavakat, amelyek Isten jelenlegi cselekvését megmutatják, - és ennek mindig örülhetünk, - de az alázatban adjuk át a jövő eseményeit az Ő bölcsességének.

- Szeretet

A közbenjáró ima legfontosabb eszköze, hogy szeressük azt a személyt, akiért imádkozunk. A szeretet egy csatorna, amelyen keresztül Isten kegyelme áradni kezd. Egy édesanya imája a beteg gyermekéért, különösen számíthat arra, hogy meghallgatást nyerjen. Vagy egy barát imája, barátjáért, szintén hatékony lehet.

3. Közbenjáró-ima gyógyulásért és szabadulásért

A mi imánkon keresztül Jézus gyógyító szeretete árad ki, és ezáltal az emberek meggyógyulnak. Egy **misszionárius beszámolt** arról, hogy amikor Guatemalában hirdette az evangéliumot, az emberek nagyon közömbösek voltak. Egy alkalommal megtudta, hogy az egyik család gyermeke, egy kislány megbetegedett. Olyan dolgokat művel, ami megzavarja az embereket: érthetetlenül beszél, kiabál, karmol. Veszélyes a környezetére és saját magára is. Szülei nem tudtak mást tenni, mint kikötözték egy fához, hogy ne tudjon ártani se magának, se a többi gyereknek.

A misszionárius elgondolkodott ezen, és érezte, hogy a Szentlélek arra indítja, hogy imádkozzon a kislányért. Először összehívta az embereket, és beszélni kezdett az evangéliumról. Arról, hogy Jézus mennyire szeret minket, és meg akar szabadítani a gonosz lélek minden kötelékétől. Ezután odament a kislányhoz, és kiűzte

belőle a gonosz lelket. A kislány teljesen rendbejött, megszabadult, meggyógyult. Ekkor azoknak, akik eddig közömbösen hallgatták a misszionárius beszédeit, most hirtelen megnyílt a szívük a hitre. Azt mondták, ha ez a Jézus, akiről eddig beszélt, ennyire itt van közöttük, és velük él, akkor szeretnének hozzá tartozni. Még azon az éjszakán megtért az egész falu. Nagyon megindította szívüket, hogy a kislány gyógyulásában Jézus megmutatta isteni hatalmát a misszionáriuson keresztül.

Tardif atya mindig hangsúlyozta, hogy a gyógyító imánál Jézus itt van közöttünk! **Jézus él!** – ahogyan ezt könyvének címe is mondja. Minden gyógyító mise után húszperces imádságot mondott azért, hogy Jézus köztünk való jelenlétét tudatosítsa az emberekben, és mindenki fogadja be Jézust. Általában több ezer ember vett részt ezeken az alkalmakon. A végén mindig elmondta, hogy kik azok, akik a szentmise, és az utána következő imádság alatt meggyógyultak. Fel is kérte őket, hogy tegyenek tanúságot arról, ami velük történt. Az Úr Jézus megdicsőült ezek által a gyógyulások által. Tardif atya közbenjáró imájára az emberek szíve megváltozott, és meggyógyultak.

Pál apostol azt tanította, hogy Krisztus a fej, és mi emberek vagyunk a tagok, Krisztus **misztikus teste**. (1Kor 12,12) Krisztus a fej, és Ő rajtunk keresztül akar cselekedni. Mi Jézus keze vagyunk. A mi kezünk által tudja Jézus kinyújtani a kezét a betegek felé. Amikor imádkozunk, Jézus szavait mondjuk., amikor elmegyünk egy beteghez Jézus lábai vagyunk. Így lesz valósággá az, hogy mi Jézus teste vagyunk. Ez nemcsak egy kép, hanem a legvalóságosabb történés, hogy Jézus testeként tudunk imádkozni, közbenjárni, másokat közelebb vinni az Úrhoz.

A mai világban nagyon sok **megkötözött ember** él. Senki nem tudja megszabadítani magát. Szükségük van a mi közbenjáró imádságunkra. Szükségük van arra, hogy valaki az Úrhoz vigye a problémájukat, betegségüket, bajaikat, testi és lelki kötelékeiket, hogy felszabaduljanak megkötözöttségükből, és megtalálják Istent és az

Ő szeretetét. Jézus kereszt-áldozata a világtörténelem legnagyobb eseménye.

Ennek a kereszt-áldozatnak a gyümölcseit vagyunk hivatva kiosztani, hogy az emberek felismerjék életük értelmét, a gyógyulás, és a boldogság útját. Meghívást kaptunk arra, hogy szabadító, közbenjáró, gyógyító imákat mondjunk. A mi feladatunk az, hogy higgyük, Jézus a kereszten óriási művet hajtott végre. Hinnünk kell a megváltás erejében és jelentőségében. Szilárdan kell hinnünk abban, hogy mi szorosan Hozzá tartozunk, amikor mellette döntöttünk a megtérésben, és válaszoltunk szeretetére. Ha ezt az összetartozást komolyan vesszük, akkor könnyű felismernünk, hogy Jézus rajtunk keresztül akar cselekedni. Ezzel másokat szolgálhatunk imáinkkal.

4. A közbenjárás Jézus nevében történik

Mit jelent Jézus nevében imádkozni? A János 14,14-ben azt olvashatjuk, hogy Jézus így szólt: *„Bármit kértek a nevemben az Atyától, megteszem nektek.”* Azt is mondta: *„Ha bennem maradtok, és tanításom tibennetek, kérjétek, bármit akartok: megkapjátok.”* (Jn 15,7) Ez azt jelenti: lelki egységben vagyunk Vele, mint a szőlővessző, úgy kapcsolódunk Hozzá, a szőlőtőhöz, és az Ő szeretetében élünk. Ekkor fel tudjuk ismerni, hogy mit lehet (és mit kell) az Ő akarata szerint kérnünk. Ez mind hozzátartozik ahhoz, hogy Jézus nevében imádkozzunk.

Jézus nevében imádkozni azt is jelenti, hogy megpróbáljuk az Ő gondolkodását és magatartását követni életünkben és az emberekkel való kapcsolatunkban. Ő mindig engedelmeskedett az Atyának. Szeretetben elfogadta a legszegényebb, legbűnösebb, leggyarlóbb embert is, és mindig szolgálni akarta az Atya akaratát. Azt mondta: *„Az én eledelem az, hogy annak akaratát tegyem, aki engem küldött, és hogy elvégezzem művét.”* (Jn 4,34)

Jézus nevében imádkozni azt is jelenti, hogy az Ő akarata szerint imádkozunk. Azt kell kérni, amire Jézus vágyódik, mert ez a legjobb a számunkra. Elkérhetjük a Szentlélektől annak ismeretét, hogy mit kíván most, ebben a helyzetben az Úr. Mi az, ami legin-

kább örömeire szolgálna? Mi az, amire vágyódik? A Szentlélek megmutatja, mit kellene Jézus kívánsága szerint tenni. Mivel Isten maga a végtelen jóság, harmónia, igazság, - ezért mindaz a cselekedet, ami közelebb viszi az embert a jóhoz, az igazsághoz, a teljességhez, az mind megfelel Isten akaratának. A megkülönböztetésnek vannak szabályai, amiket ha elfogadunk, hozzásegítenek minket ahhoz, hogy felismerjük, mit kell tenni.

Jézus nevében imádkozni azt is jelenti, hogy **elismerem Őt** a világmindenség Urának. Elismerem, hogy Jézus a történelemnek nem mellékes alakja, hanem Ő mindennek az összefoglalása, minden **életnek a forrása**. Ebben a sokrétű világban, amely olyan sok bálványt, sokféle hamis tanítást kínál, gyakran a keresztények szívében is elhomályosul Jézus központi szerepe. Ő nem a sok isten közül az egyik isten, hanem Ő az egyetlen Isten. Minden jónak a forrása. Minden életnek, minden gyógyulásnak az alapja. Ő az, aki királyként, mindenható Istenként áll előttünk.

Jézus nevében imádkozni azt is jelenti, hogy **elfogadom azt a hatalmat**, amit Ő nekem adott. Hinnem kell, hogy van hatalmam Jézus nevében és Jézus erejével imádkozni. Megvan a gyógyszer, és Ő kezembe adta a gyógyszert. Nekem el kell vinni ezt a betegnek. Jézus hatalmat adott arra, hogy az Ő nevében cselekedjek. Ebben a hatalomban hinni kell. Hinni kell, hogy tényleg van hatalmad. Ez elég nehéz, mert sok bennünk a kishitűség, az önmagunk leértékelése, és nem merjük elhinni, hogy mi Jézus eszközei lehetünk.

Tardif atyával is megtörtént, hogy valaki kérte, hogy imádkozzon érte. Ő pedig azt mondta: „Menj el a templomba! Ott van az Oltáriszentség, az Úr Jézus. Menj be, és imádkozzál! Te is ugyanolyan gyermeke vagy az Atyának, mint én.” Vagyis mernünk kell elfogadni a hatalmat, hinnünk kell abban a hatalomban, amit Jézus nekünk adott. Hinnünk kell, hogy az Ő megváltásának gyümölcseit ki tudjuk árasztani az egész világra, és meg tudjuk gyógyítani általa a világot.

Hatalmunkban áll a gonosz lelket kiűzni az emberekből a szabadító szolgálatban. Hatalmunkban áll imádkozni a betegségek

gyógyulásáért, vagy a békéért. Ez mind a mi ajándékunk. Hatalmunkban lehet még az is, hogy a természetben gyógyulást hozunk létre imádságainkkal, hogy ne legyen földrengés, árvíz stb.

Linn atya leírja egyik könyvében, hogy az utcán észrevette, hogy a fák kezdenek elszáradni. Mindennap, amikor arra ment, imádkozott a fákért. Egy év múlva azt vette észre, hogy a fák kezdtek újra kizöldülni.

A Szentírás azt írja, hogy a föld pusztává lett a rajta élő emberek bűnei miatt. Ha a bűnöknek van olyan hatásuk is, hogy pusztítják a növényzetet és az élővilágot, akkor az imának is lehet olyan hatalma, hogy az ellenkezőjét eredményezze, vagyis megállítsa a pusztulást, és gyógyítsa a természetet.

Jézus nevében imádkozni azt is jelenti, hogy meg akarjuk **szentelni az Ő nevét**. Hangsúlyozom, nem a mi nevünket, hanem az Ő nevét! Amikor imádkozunk a tisztítóútzben szenvedő lelkekért, nem mi szabadítunk, hanem az Úr Jézus szabadít. Az Ő neve szentelődjön meg, és ne a mi nevünk. Nem szabad összetéveszteni a szerepeket! A név megszentelése azt is jelenti, hogy nem szabad önző, rosszindulatú, bűnös dolgokat kérni. Rossz dolgokért nem szabad imádkozni. A név megszentelése magában hordozza az Úr dicsőségét, a becsületességet és a nagylelkúséget.

5. Közbenjáró-ima a társadalmi bajok megoldásáért

A Szentírásban olvashatjuk, hogy amikor a választott nép fogságba került, Dániel kérte az Úr bocsánatát, és imádkozott a népért: *„Vétkeltünk és gonoszat tettünk...Hallgasd meg Istenünk, szolgád könyörgését... hallgass meg minket,..lásd meg elhagyatottságunkat” (Dániel 9,1-19)*

A közbenjárásról azt írja Pál apostol egyik levelében, hogy végezzünk könyörgéseket a **királyért, az elöljárókért**, (1Tim 2,1) az egyházi vezetőkért. Ebből következtethetünk arra, hogy lehet bizonyos sorrendet kialakítani közbenjáró imádságainkban. Imádkozhatunk szeretteinkért, egyházunk, népünk vezetőiért, betegekért, haladókért, missziókért, megtérésekért, városunkért, hajléktalano-

kért. Azokért, akik megbántottak, a tisztítóútzben szenvedőkért, alkohol- és kábítószer rabságában szenvedőkért, börtönben levőkért.

Lehet kérni a Szentlelket, hogy mutassa meg, hogy a mai napon kikért imádkozzam. Lehetnek állandó ima-szándékaink. Ezen kívül lehet még alkalomszerű eseményekért imádkozni. Meghallunk egy mentőautót szirénázva elmenni, akkor imádkozhatunk a betegért, akit éppen szállít a mentő. Ha sorban állunk, vagy buszra, metróra várakozunk, imádkozhatunk a mellettünk állókért. Főleg akkor, ha szomorúnak, kétségbeesettnek látszanak. A szemünket azért adta az Úr, hogy lássunk, **vegyük észre** a világ szükségleteit, az emberek problémáit, munkatársaink gyötrelmeit vagy szomorúságait. Mindezt lehet rögtön imádság tárgyává tenni. Ezeket az alkalmi imákat lehet fohász-imaként is megfogalmazni.

Mondhatunk **áldást** azokra az emberekre, akik körülöttünk vannak. Különösen nagy hatása van annak, ha áldást mondunk a megbántóinkra. Mesélte valaki, hogy nagyon megbántották. Elkezdett áldást mondani a megbántójára, aki rövidesen visszajött, és bocsánatot kért tőle. Nagy ereje van annak, ha harag helyett szeretettel fordulunk megbántóink felé. Ilyenkor Isten kegyelme különös erővel tud működni.

Imaszándékainkat listába foglalhatjuk. Felírhatjuk, és beletehetjük a Szentírásba, vagy magunknál is tarthatjuk. Ha nem tudjuk, hogy kiért is kellene imádkozni, akkor megnézhetjük feljegyzésünket. Sokszor ismerőseink is kérik, hogy imádkozzunk az ő szándékaiért. Ne feledkezzünk el ezekről az ígéreteinkről! Ha nem írjuk fel, könnyen előfordulhat, hogy elfelejtkezünk ezekről a kérésekről.

Linda Schubert azt mondta, hogy imádkozni szokott a **sorban állás** alkalmával a pénztárosért és az előtte állóért. Előfordult, hogy megkérdezte az előtte állót, hogy megengedi-e, hogy imádkozzon érte. Ez elég meglepő volt, de a legtöbben engedélyezték. A végén még köszönetet is kapott, mert érezték az ima jó hatását. Kell egy kis bátorság ha közbenjáró imát mondunk valakiért. Le kell győzni gátlásainkat, de az eredmény megéri a fáradságot. Mondhatunk

rövid fohász-imákat! **Jézusom segíts!** Jézusom légy velem! Jézusom őrizz meg engem! Néri Szent Fülöp életrajzában szerepel, hogy mindig, amikor kiment a kolostorból, először bement a templomba, térdet hajtott, és azt mondta: „Jézusom vigyázz Fülöpre, mert ő nem tud vigyázni magára!”

Lehet kérni, hogy áldja meg, és erősítse meg az Úr a környezetünket, erősítse meg uralmát a szívekben.

6. Közbenjárni a Szentlélek vezetésével

Pál apostol azt írja a Római levélben (8,26), hogy a Szentlélek maga könyörög helyettünk szavakba nem fogható sóhajtozásokkal. Ez az imádkozás nagy titka! A **Szentlélek közbenjár** a szívünkben, ha mi kegyelmi állapotban vagyunk. A Szentlélek vágyakozik arra, hogy rajtunk keresztül imádkozzon, közbenjárjon. Amikor a megtérés után részesülünk a Szentlélek ajándékában, ez abban is megmutatkozik, hogy egyik napról a másikra vágyakozni kezdünk az imádkozásra. Vágyakozunk a dicsőítésre, a hálaadásra, és átérezzük az imádság örömét. Ez közvetlen tapasztalatunk lesz, hiszen tudjuk, hogy előtte nem volt kedvünk imádkozni, utána pedig érezzük, hogy mennyire jó dolog imádkozni.

Ha ráfigyelünk, akkor a Szentlélek felhívja a figyelmünket arra is, hogy melyik **az a szentírási** üzenet, ami az adott helyzetünkben, problémánkban útmutatást ad. A Szentlélek világít rá arra, hogyan alkalmazzuk életünkben az adott szentírási ígét. Felhívhatja a figyelmünket az Úr egy ígéretére, vagy a dicsőítés fontosságára, a rossz elkerülésére, a jó megtételére. Ez úgy történhet, hogy egyszer csak eszünkbe jut egy szentírási mondat. Ez akkor a Szentlélek ajándéka számunkra. Ezen az ígén keresztül közbenjárhatunk környezetünkért, magunkért, másokért, hiszen Isten meghívott erre a szent feladatra.

A Szentlélek felhívja a figyelmünket a **lelki célokra**. Segít meglátni azokat a dolgokat, amelyek lelki növekedésünket szolgálják. Ugyanakkor a lelki veszedelmekre is felhívja figyelmünket. Istennek nagyon fáj a mai világ hitetlen és bűnös állapota. A Szentlélek

szüntelenül könyörög az **összetört életekért**, a felbomlott házasságokért, az igazságtalanságok áldozataiért. Arra kér, hogy Vele együtt imádkozzunk. Nagyon sok összetört szívű ember van, aki nem tudja az életét jól alakítani, öngyilkos akar lenni. Nincs senkije. Elmagányosodott, elhagyták azok, akik szerették, és akiket ő szeretett. Nincs meg az élethez szükséges anyagi háttere. És akkor hirtelen rátör a keserűség. Az ilyen embereket különösen szorongatja a gonosz lélek. Ezekért az emberekért nagyon fontos imádkozni, hogy az Úr adja meg nekik a világosságot, vegye el a keserűséget, vigasztalja meg őket szomorúságukban, hogy ne adjanak teret a gonosz léleknek, hanem bízzanak abban, hogy ki lehet lábalni abból a nehéz helyzetből, és meg lehet oldani a problémát Isten kegyelmével.

Jézus a keresztre feszítése előtti utolsó héten, amikor bevonult Jeruzsálembe, sírt a város fölött. *„Aztán így szólt: "Bárcsak fölismernéd te is legalább ezen a napon, ami békességedre szolgál! De sajnos, el van rejtve szemed elől! Jönnek majd napok, amikor sáncokkal vesz körül ellenséged, bekerít és mindenfelől ostromol". (Lk 19,42-43)* Jézus ma is könnyeket hullat a városokért, mert olyan sok a gonoszság, a szeretetlenség, a gyűlölködés, a gyilkosság. Jézus együtt érez a megkeseredett, a szomorú szívű emberrel, és szeretné, ha a sok rossz nem történne meg. Ugyanakkor kér is minket, hogy érezzünk együtt az Ő szívével. Sirassuk meg városunkat! Vegyük észre, hogy milyen sok ember él körülöttünk, akik egyáltalán nem törődnek Istennel, és ezért a lelkük nagy veszedelemben forog. Jézus szeretné, hogy vele érezzük át a lelkek veszedelmét. Ez késztesen arra, hogy még elkötelezettebben imádkozzunk azért, hogy az emberek megtérjenek, és rátaláljanak a szeretet és üdvösség útjára.

Jézus rajtunk keresztül ki akarja fejezni aggódó szeretetét a világ felé, a falunk, a városunk felé, hogy meggyógyítsa az emberek szívét. Mi ebben a gyógyító folyamatba kapcsolódunk bele, amikor közbenjáró imát mondunk.

Krisztus gazdag jutalmat tartogat számunkra, ha Vele együtt állhatatosan közbenjárunk, és megváltását elvisszük az emberekhez. Már itt a földön megtapasztalhatjuk szeretetét, a mennyben pedig a végtelen boldogságban megtapasztaljuk majd Isten ajándékait. Különösen azt az örömet, amikor meglátjuk azokat, akik a mi imádságaink által gyógyultak meg, vagy tértek meg és választották Istent, és az üdvösségre jutottak.

7. Mária közbenjárása

Mária közbenjárásának hatása, az Ő kiválasztásából fakad. Erről az angyali üdvözlés ad nekünk hírt: „*Áldottabb vagy te minden asszonynál*”. (Lk 1,28) Hogyne lenne hatékony annak a közbenjárása, aki a végtelenül hatalmas Isten áldását hordozza. Ez az áldás ma is rajta nyugszik, mert örökre szól.

Mária közbenjárásának hatékonyságára a kánai menyegző története szolgál. A fiatal házaspár zavarát oldotta meg Mária, amikor szent Fiához fordult ezzel a mondattal: „*Nincs boruk*” (Jn 2,3) és Jézus a vizet átváltoztatta borrá.

A másik fontos szentírási hely Mária közbenjárásával kapcsolatban Jézus mondata a kereszten: „*Asszony, nézd, ő a te fiad*” (Jn 19,26). Ezzel nemcsak szeretett tanítványát, Jánost, hanem az egész emberiséget Mária oltalma alá helyezte. Mária tökéletesen megfelelt ennek a meghívásnak, ezt bizonyítja sok keresztény tapasztalata az elmúlt két ezer év folyamán. Mária a mi lelki édesanyánk, aki aggódó szeretettel imádkozik értünk.

De lehetne szólni azokról a jelenésekről is, amelyekben Mária figyelmezteti az embereket a megtérésre. Az utóbbi 150 évben különösen sok ilyen jelenés történt. Napjainkban Medjugorjében szól néhány gyermekhez, hogy hirdessék az imádság és a megtérés fontosságát, mert nagy veszély fenyegeti az emberiséget.

8. Az angyalok közbenjárása

Az angyalok láthatatlan közbenjáróink. Érdemes megkeresni a Szentírásban, hogy hány alkalommal fordul elő az, hogy Isten an-

gyalokat küld az emberek megsegítésére, vezetésére, vagy éppen megmentésére.

Amikor Ábrahám Lótért imádkozott, akkor az angyalok elmentek, és kimentették **Lót** a bűnös városból. Amikor **Dánielt** az oroszlánok közé zárták, akkor az angyalok föl-alá sétáltak, és beköztötték az oroszlánok száját, így azok nem falták fel Dánielt. **Zakariásnak** egy angyal jelent meg az oltárnál, és elmondta az Úr üzenetét, hogy fia fog születni. A Szűzanyának **Gábor** arkangyal jelent meg. Jézus feltámadásánál ott volt két angyal a **sírkamrában**, és elmondták az asszonyoknak, hogy Jézus feltámadt. Jézus **menyebemenetelénél** is ott látunk két angyalt, akik megmondták az apostoloknak, hogy menjenek be a városba, mert ahogy elment úgy fog visszajönni. Amikor **Péter börtönbe** került, az egész közösség imádkozott a szabadulásáért. Éjszaka egy angyal jelent meg Péter előtt, levette a bilincseket a lábáról, és kivezette a börtönből, hogy visszatérhessen övéihez.

Az angyalok a közbenjáró imáinkra adott isteni válaszokat hozzák el nekünk. Segítenek abban, hogy imádságaink gyümölcsöt hozzanak. **Figyelmeztetnek** a jóra, vagy az Úr elé viszik problémáinkat, kéréseinket, vagy valakinek a szabadulását, gyógyulását segítik elő, vagy védelmezik az embereket.

Egy indiai misszionárius (Sundar Sing) egyszer egy buddhista láma falujában evangelizált. A láma nagyon dühös volt rá, mert hallotta, hogy a környező falvakban sok embert megtérített. Ezért elhatározta, hogy megöli a hittérőt. Sundar Sing a barlangja előtt várta az embereket, akik a láma buzdítására felfegyverkezve jöttek ellene. Amikor harminc méternyire megközelítették őt, azt látta, hogy hirtelen megállnak, eldobják a botokat, és térdre hullnak. Természetesen ő közben imádkozott. Csodálkozva kérdezte tőlük, hogy mit csinálnak. Az emberek arra kérték, hogy küldje el azt a fényes alakot, aki mellette áll, mert így nem mernek közelebb menni. Sundar Sing ekkor ismerte fel, hogy Isten egy angyalt küldött a védelmére. Ezért nem bántották őt, csak megkérték, hogy hagyja el

a falut, és menjen máshová. Így megszabadult üldözőitől, és tovább hirdette az evangéliumot.

Ahogy a Szentírásban az angyalok közbenjártak a népért, védelmezték a várost, az embereket, ugyanígy történik ez ma is. Ők imádkoznak értünk, és védelmeznek minket. Ezért imádságainkban őket is kérhetjük, hogy segítsenek nekünk, hogy Isten terve és akaratja teljesüljön életünkben.

Kérdések a csoportbeszélgetéshez:

1. Hiszek-e abban a hatalomban, amit Jézus nekem adott az imádság által?
2. Szoktam-e közbenjáró imát mondani a magyar népért, városomért, a szomszédomban lakó emberekért?
3. Kérem-e a Szentlélek világosságát, hogy adjon kitartást, erőt a közbenjáró imához?

Napi elmélkedések a Szentírásból

1. nap

„Jézus felment egy hegyre, s ott leült tanítványaival. Közel volt a húsvét, a zsidók ünnepe. Mikor Jézus körültekintett és látta a nagy sokaságot, megkérdezte Fülöptől: Honnan veszünk kenyeret, hogy legyen mit enniük?" Ezt azért kérdezte, hogy próbára tegye, mert ő maga tudta, mit akar tenni. Fülöp így felelt: "Kétszáz dénár árú kenyér sem elég, hogy csak valami kevés is jusson mindegyiknek." Egyik tanítványa, András Simon Péter testvére közbeszólt: "Van itt egy fiú öt árpakenyérrel és két hallal. De mi az ennyinek?" "Telepítsétek le az embereket!"—szólt Jézus. ...A férfiak szám szerint mintegy ötezren voltak. Jézus akkor fogta a kenyeret, hálát adott és kiosztotta a letelepülteknek. Ugyanígy adott a halakból is, amennyit csak akartak. Miután jóllaktak, így szólt tanítványaihoz: "Szedjétek össze a maradékot, hogy el ne vesszen." Össze is szedték és tizenkét

kosarat töltöttek meg az öt árpakenyér maradékából, mely az étkezők után maradt". (Jn 6,1-15)

Az emberek bizonyára még hetek múlva is emlegették ezt a csodát. Ötezer férfi. A férfiak mellett biztosan voltak még asszonyok, gyerekek – ennél fogva tízezer ember is lehetett ott. Ennyi embert táplálni az Atya különleges szeretetének jele volt. Jézus bízott ebben a szeretetben. Teljes bizalommal kérte az Atyát, hogy segítsen.

Ima: Uram, milyen csodálatos lehetett az a nap, amelyen megmutattad jóságodat. Kérlek, adj nekem nagy bizalmat, hogy életem szükséghelyzeteiben kételkedés nélkül kérjem az Atya segítségét...vagy amikor mások nehéz helyzetét látom, merjek közbenjárni értük. Köszönöm, Uram. Amen

2. nap

*„A férfiak Szodoma felé indultak, de **Ábrahám megállt az Úr előtt**. Azután Ábrahám közelebb lépett és megszólalt: "Valóban el akarod pusztítani az igazakat is a gonoszokkal? Talán ötven igaz is akad a városban. Igazán a vesztüket akarod, nem kegyelmezel meg inkább a helységnek az ötven igazért, aki ott lakik? Távol legyen tőled, hogy az igazakat megöld a gonoszokkal együtt, s így egyenlő legyen a sorsuk az igazaknak meg a gonoszoknak. Távol legyen ez tőled. Az egész föld bírója nem járna el igazságosan." Az Úr így válaszolt: "Ha ötven igazat találok Szodoma városában, értük megkegyelmezek az egész helységnek." Ábrahám folytatta és így szólt: "Vettem magamnak a bátorságot, hogy beszéljek Urammal, pedig csak por és hamu vagyok. Lehet, hogy öt még hiányzik az ötven igazhoz. Az öt miatt elpusztítod az egész várost?" Így válaszolt: "Nem pusztítom el, ha csak negyvenöt igazat találok benne." Erre ő folytatta beszédét: "De lehet, hogy csak negyven van." Ezt felelte: "Negyven miatt sem fogom megtenni." Ő újra szólt: "Ne haragudj, Uram, ha beszélek, de lehet, hogy csak harmincan lesznek." Ezt válaszolta: "Ha harmincat találok, hát nem teszem meg." Aztán újra szólt: "Nos, ha már egyszer bátorkodtam Urammal beszélni: lehet, hogy csak húszat találsz." Így felelt: "Húsz miatt sem pusztítom el." Ő folytatta: "Ne haragudj rám, Uram, ha még egy-*

szer szölok: lehet, hogy csak tízen vannak." Ezt válaszolta: "Tíz miatt sem pusztítom el." (Ter 18,23-33)

Ábrahám közbenjárása nemcsak az Isten iránti bizalomból fakadt, hanem az emberek iránti szeretetből is. Szerette volna, hogy a város lakói megmeneküljenek a büntetéstől. Ez felveti bennem a kérdést, hogy szívemen viselem-e Isten előtt környezetemnek, városomnak, szomszédaimnak a sorsát. Aggódok-e értük, hogy mi lesz velük, elnyerik-e az üdvösséget?

Ima: Uram, a bűn elszakít Tőled és az üdvösségtől. Kérlek adj nekem érző szívet, hogy közbenjárjak másokért, hogy ne kerüljenek az örök szenvedés helyére. Különösen kérlek családom tagjaiért, rokonaimért, hogy jó útra térjenek. Amen.

3. nap

„Mózes ismét az Úr elé járult és így szólt: "Nézd, a nép nagy bűnt követett el és aranyból csinált magának istent. Mégis bocsásd meg vétkét... ha nem, akkor töröld ki engem a könyvedből, amelyet írtál." Az Úr így felelt Mózesnek: "Csak azt törölöm ki könyvedből, aki vétkezett ellenem". (Kiv 32,30-33)

Mózesnek nagyon fáj a nép hűtlensége. Képes lett volna fölládozni magát, hogy a nép megmeneküljön. A pusztai vándorlás ideje alatt többször is fellázadt a nép. Isten újra és újra megbocsátott, mert Mózes szüntelenül közbenjárt értük.

Ima: Uram, a Te irgalmad határtalan. Amikor látom ismerőseim elesését, súlyos bűneit, arra gondolok, hogy van még számukra irgalom. Szeretnék újra közbenjárni értük. A Te kegyelmed a legnagyobb ellenállást is le tudja győzni. Te a kőszívet is meg tudod változtatni. Ebben bízom. Amen

4. nap

„Imádságomban újra meg újra megemlékezem rólatok. Urunknak, Jézus Krisztusnak Istene, a dicsőség Atyja adja meg nektek a bölcsesség és a kinyilatkoztatás lelkét, hogy megismerjétek. Gyűjtsön lelketekben világosságot, hogy megértsétek, milyen reményre

hívott meg benneteket, milyen gazdag a szentek fönséges öröksége.” (Ef 1,18)

Pál apostol nemcsak szóval hirdette az evangéliumot, hanem szüntelenül imádkozott azokért, akik szívükbe fogadták Jézust. Nagy dolog, ha egy élet, amely csak a romlottságot ismerte, teljesen megváltozik. Új szívet kap az ember, amely csak a szépet és a jót akarja tenni. Ez Isten különös kegyelme.

Ima: Kérlek Uram, áldd meg azt a plébániát, ahova tartozom, vagy ahová szentmisére járok. Áldd meg azokat, akik ebben az évben megkeresztelkedtek, elsőáldozók lettek, megbérmálkoztak. Áldd meg őket, hogy felismerjék, milyen nagy kincs, hogy Hozzád tartozhatnak, és a Szentlélek által a Te életedet befogadhatták. Ámen!

5. nap

„Heródes király...Pétert is letartóztatta a kovásztalan kenyér ünnepének idején. Elfogatása után börtönbe vetette és négytagú katonai őrség gondjára bízta. Az volt a szándéka, hogy húsvét elmúltával a nép elé vezetteti. Míg Pétert a börtönben fogva tartották, az Egyház szüntelen könyörgött érte Istenhez”. (ApCsel 12,4)

A keresztény testvérek nem hagyták magára Pétert. Nem mondták azt, hogy mindennek vége, Heródes börtönéből úgysem lehet kiszabadulni. Bíztak Isten segítségében, ezért szüntelenül imádkoztak. Fontos volt nekik szeretett apostoluk sorsa. – Manapság is vannak üldözések, akár börtön, akár médiatámadás, akár fizikai bántalmazás. Az Egyház papjait akadályozzák abban, hogy az evangélium örömhírét hirdessék.

Ima: Uram, kérlek adj nekem buzgóságot, hogy imáimban megemlékezzek az üldözött papokról, akár Kínában élnek, akár Európában, vagy Dél-Amerikában. Kérlek áldd meg őket, hogy szabadon hirdessék az evangéliumot. Amen.

6. nap

„Értük könyörgök. Nem a viláért könyörgök, hanem azokért, akiket nekem adtál. Tied ők - hiszen mindaz, ami az enyém, a tiéd, és ami a tiéd, az enyém - és én megdicsőültem bennük. Én már nem vagyok e világban, de ők a világban vannak. Én hozzád megyek. Szent Atyám tartsd meg őket nevedben, amelyet nekem adtál, hogy egyek legyenek, mint mi”. (Jn 17,19)

Jézus a halála előtt még azzal is foglalkozott, hogy mi lesz az apostolok sorsa a jövőben. Ezért kérte az Atyát, hogy őrizze meg őket a világtól, minden rossztól, és életük végén eljuthassanak a mennybe.

Ima: Uram, kérlek most én is, hogy szeretteim lelkét őrizd meg a bűntől és minden rossztól. Szabadítsd meg őket a szenvedéstől, lelki sérüléseik fájdalmától. Gyógyítsd meg szívüket, hogy boldogok legyenek Tebenned. Amen

7. nap

„Amikor a százados hallott Jézusról, azzal a kéréssel küldte hozzá a zsidók véneit, hogy jöjjen el és mentse meg szolgáját. Azok elmentek Jézushoz és nagyon kérlelték: "Megérdemli, hogy megtedd neki, mert szereti népünket és a zsinagógát is ő építette." Jézus elment velük. Mikor már nem voltak messze a háztól, a százados eléje küldte barátait ezzel az üzenettel: "Uram, ne fáradj. Nem vagyok méltó, hogy hajlékomba jöjj. Ezért nem is tartottam magamat érdemesnek arra, hogy hozzád menjek. Szólj csak egy szót, és meggyógyul szolgám. Jómagam, bár alárendelt ember vagyok, mégis ha azt mondom a hozzám beosztott katonának: menj! - elmegy; és a másoknak: jöjj ide! - hozzám jön; és szolgámnak: tedd ezt! - megteszi." (vö: Lk 7,3)

Az evangélium egyik legszebb jelenete ez. A százados nem gögös ember, aki nem törődik a szolgája betegségével, hanem éppen ellenkezőleg, telve van szeretettel, alázattal. Közbenjár Jézusnál gyógyulása érdekében.

Ima: Uram, nekem nincs szolgám, de vannak szüleim, testvéreim, barátaim, munkatársaim. Szeretnék most közbenjárni értük. Kérlek gyógyítsd meg őket minden testi és lelki bajból. Add Uram, hogy gyógyulásuk az irántad való szeretetre indítsa őket. Köszönöm, hogy meghallgatod kérésemet. Amen.

3. Szeminárium: Imádkozni a Szentírás alapján

Bevezető ima: Urunk Jézus, hálát adunk, hogy ma este is itt vagy közöttünk, amikor a Te nagy ajándékokról – a Szentírásról – elmélkedünk. Köszönjük Urunk szavaidat, amelyek fennmaradtak a történelmi viharok ellenére, és így ma is olvashatjuk, hogy mit tanítottál nekünk az Atyáról és az örök üdvösségről. Add, hogy mindig, mint legnagyobb kincsünket, úgy fogjuk kézbe a Szentírást. Amen.

Üdvözlégy Mária...

Bevezetés

Minden évben ünnepeljük egy vasárnap a Szentírást. Ilyenkor az oltár mellett díszes helyre tesszük. Ez azért történik, mert a keresztényeknek jobban kellene arra törekedniük, hogy életük forrásává tegyék Isten Igéjét. A szentek **megtérésénél** a legtöbb esetben ott találjuk a Szentírás üzenetét, amely egy váratlan alkalommal megérintette a szívüket és elindultak az új úton. Amikor lelkigyakorlatot tartunk, a Szentírás az a forrás, amelyhez odafordulhatunk. Isten Igéjén keresztül akarjuk megtalálni az örök értékeket, és a lelki szabadságot, az örömet, a belső békét, szívünk átformálását. Csak ki kell nyitni és elénk tárul a természetfeletti bölcsesség.

A Biblia **újjáformálja szívünket**. Szent Ignác öntörvényű, léha katonaéletet élt, de megtérése után teljesen megváltozott. Két évre elvonult, hogy egészen egyedül legyen az Úrral. Ebben a csendes, imáságos elvonulásban a Szentírás volt az, ami lelkét kibontakoztatta. A Szentírás volt az a forrás, ami kiemelte szívét a világiasságból, és megnyitotta őt Isten előtt. Két év alatt az Ige teljesen átalakította. Ez a kemény, durva, kíméletlen férfi úgy lépett az emberek közé, mint a jóság, a szelídség, és a kedvesség megtestesítője. Olyan vonzó egyéniséggé vált, hogy az emberek tömegesen követték. Amikor pedig rendet alapított, egymás után jöttek a fiatalok, hogy vele együtt hódítsák meg a világot Krisztusnak.

A jezsuiták napjainkban is tartanak egyhetes, vagy harmincnapos lelkigyakorlatokat, amelyek a Szentírásón való elmélkedésre, és ezen keresztül az Úrral való személyes beszélgetésre épülnek.

Isten szava a keresztények számára a legnagyobb kincs. Kimeríthetetlen gazdagságot jelent számunkra. Szenteket formáló, és életet alakító könyv ez, ami az első időktől kezdve napjainkig, sőt, a világ végéig arra van hivatva, hogy az embereket Istenhez vezesse. Ki nyilatkoztatja azokat a dolgokat, amelyeken keresztül még jobban felismerheti az ember Isten akaratát. Fontos, hogy a Szentírás üzenetét ne csak megértsük, hanem szívünkbe fogadjuk. Ennek érdekében nem csak olvasni akarjuk a Szentírást, hanem elsősorban imádkozzuk át.

1. Személyes üzenet

Amikor a Szentírás alapján szeretnénk imádkozni, fel kell, hogy merüljön bennünk a kérdés, hogy **mit üzen** nekem ez a szentírási rész? Erre mindig adódik egy válasz.

Ha végiggondoljuk például **Zakeus** történetét, akkor három körülmény biztos, hogy megérint minket: Zakeus bűnös volt, alacsony volt, és látni akarta Jézust. Amikor meg akarjuk érteni ezt a történetet, akkor el kell gondolkodnunk, hogy mit jelentett abban az időben vámosnak lenni? A vámosok a római megszállókkal együttműködtek, hiszen ők adták bérbe a vámot. A vámos a rómaiak számára gyűjtötte a vámot. A vámost római bérencnek tekintették. Elképzelhetjük, hogy mennyire megvetett, elutasított ember lehetett Zakeus. Este, amikor hazafele ment, lehet, hogy utána kiabáltak mindenféle gorombaságokat, és számon kérték tőle, hogy lepaktált a rómaiakkal. Még az is lehet, hogy megdobálták kövel. De abban biztosak lehetünk, hogy nem volt nagy baráti köre. Legfeljebb a hasonló foglakozást űző társaival barátkozott. Az emberekkel valószínűleg nem volt igazi kapcsolata. Nem kedvelték őt.

Arra is gondolhatunk, hogy Zakeusnak valószínűleg voltak **családi problémái** is, mert egy zsidó apa nem adja a fiát vámosnak. Itt valami tragédia lehet a háttérben. Elképzelhető, hogy az apa korán

meghalt, és a család szükséghelyzetbe került. Lehet, hogy Zakeus éhezett, és többször álmódott arról, hogy milyen jó lenne egyszer igazán jót enni, de nincs rá elég pénze. Arra gondolhatott, hogy milyen jó lenne, ha vámos lehetne, mert akkor sok pénze lenne, és megoldódna a megélhetési problémája. Így álmodozhatott gyermekkorában. Nem törődött még azzal sem, hogy vámosnak lenni megvetett foglalkozás, mert olyan nagy szükségben volt.

A következő problémája **alacsony termete** volt. Az alacsony embert elutasítják, kinevetik, kigúnyolják. Ha az iskolában konfliktusba keveredik egy alacsony gyerek, még akkor is vissza kell húzódnia, ha neki van igaza, mert tudja, hogy alulmarad a verekedésben a magasabb társaival szemben. Az alacsony növésűek sok esetben már gyerekkorukban hozzászoknak, hogy nekik nem lehet igazuk. Lehet, hogy Zakeus is visszahúzóó ember volt, aki már gyerekkorában fájdalmas konfliktusokat élt át. Lehet, hogy lemondott már arról, hogy az igazságáért harcoljon, mert olyan sokszor megtapasztalta, hogy nem tud mit kezdeni az erősebbekkel. Emberkerülő lehetett már fiatal korában is.

A harmadik dolog, amin el kell gondolkodni, hogy mindennek ellenére vágyakozott **Jézussal találkozni**. Nem tudjuk, hogy mennyit ismert Jézus tanításaiból, de feltételezhetjük, hogy mivel a vámnál ült, a kereskedők ki-be jártak a városba, hozták a híreket. Minden információt elmondtak Jézusról. Valószínű tehát, hogy jól informált volt. Őt nem a csodák érintették meg, hanem az, hogy Jézus szereti a bűnösöket. Mivel őt bűnös vámosnak titulálták az emberek és elutasították, ezért felmerült benne a vágy, hogy milyen jó lenne találkozni Jézussal. Aztán eszébe jutott, hogyan találkozhatna Vele éppen ő, amikor ő egy senki. Arra gondolhatott, ha felmászna egy fára, legalább egy pillantást vethetne Jézusra, elkaphatná a tekintetét, megérezné szeretetét. Vágyakozott a szerető elfogadásra. Vágyakozott, hogy Jézussal egy másodpercre találkozzon, mert annyira ki volt éhezve a szíve az elfogadásra és a szeretetre.

Amikor Jézus odaért a fa alá és felpillantott, Zakeusnak megdobbant a szíve. Egy pillanat múlva pedig hallotta a sorsdöntő szavakat: Zakeus, ma a te házában szeretnék vacsorázni.

Amikor végiggondoljuk mindezeket, feltehetjük a kérdést, hogyan kapcsolódik ez a történet a mi életünkhöz? Képzeljük bele magunkat Zakeus helyzetébe és keressük meg a közös pontokat. Elmondhatjuk Jézusnak, mennyire fájt, amikor találkoztunk mások megvetésével, akár testi hiba, akár értelmi gyengeség, akár foglalkozásunk miatt. Az emberek elutasítottak, megvetettek minket, nem tudtuk kiharcolni saját igazunkat. Emiatt mi is visszahúzódtunk, és keseregünk azon, hogy mások milyen rosszak. A mi szívünkben is felébredt a vágy, hogy milyen jó lenne Jézus elfogadásával, szeretetével találkozni.

Zakeusként kereshetjük mi is a módját annak, hogyan találkozunk Jézussal. Ha végiggondoljuk, hogy Zakeus élete hogyan kapcsolódik a mi életünkhöz, akkor ebből máris adódik egy imádság: „Uram, átadom Neked azokat a fájdalmakat, amikor igazságtalanul elnyomtak, amikor a rövidebbet húztam. Átadom Neked félelmeimet, amikor az erősebbektől féltam, és szorongás tört rám, amikor velük találkoztam. Átadom Neked azokat a helyzeteket, amikor kigúnyoltak. Szeretnék látni! Szeretnék Veled találkozni! Szeretnék vendégül látni! Ahogyan az emmauszi tanítványok is hívtak téged, én is hívlak: Jöjj, Uram, mert már esteledik! Szeretném, ha a közelemben lennél, és én Veled lehetnék.”

Így fogalmazhatjuk meg Zakeus történetén keresztül életünk problémáit. Ezeket mind odaadjuk Jézusnak, hogy az Ő szeretete átjárjon minket. Ahogyan a vacsora végére Zakeus egészen megváltozott, mert annyira átélte Jézus szeretetét, úgy imádságunk lényege is az, hogy engedjük, hogy Jézus szeretete átjárja a mi szívünket is, hogy ezzel a megváltozott szívvel tudjunk továbbhaladni. Ahogy Zakeus is felajánlotta a maga vagyonát azoknak, akiket megkárosított, a mi szívünk is képes lesz arra, hogy mindent odaadjon Jézusnak, mert annyira átéli az Ő barátságának nagyszerűségét.

Zakeus története imádságra készítet minket. Arra indít, hogy kifejezzük Jézusnak érzéseinket, gondolatainkat, vágyainkat, az éppen aktuális eseménnyel kapcsolatban. Így könnyebben megértjük és elfogadjuk a mindenkori helyzetünkben Jézus útmutatását.

2. Elmélkedés útján szívünkhöz jutni

Ennél az elmélkedő szentírási imánál először a következtetés, az **értelmi feldolgozás** van a középpontban, de ezzel együtt teret adunk szívünk vágyakozásának is. Nemcsak értelmi megfontolásról van szó, hanem arról, hogy **találkozzunk Jézussal** és befogadjuk az Ő szeretetét. Kifejezzük, hogy szeretnénk Jézussal egybekapcsolódni, és az Ő szeretetében megmaradni. Engedjük, hogy életünkre, szívünkre hasson a kegyelme!

Azáltal, hogy az életünket megnyitjuk Előtte, közelebb kerülünk Istenhez. Ha megtaláltuk vele a kapcsolatot, akkor nem szégyelljük gyengeségeinket, kudarcainkat, mert Jézus szeretetének fényében ezek feloldódnak, és át tudjuk adni Neki. Nem nyomasztanak többé bennünket.

Ez az imádság megmutatja, hogy van bennünk egy szabad tér. Van bennünk egy olyan szoba, ahová az Úr be tud költözni. Képesek vagyunk más életet is élni. Képesek vagyunk kilépni a nehéz helyzetekből, mert a mi vezetőnk Isten. Ő tesz minket képessé arra, hogy legyőzzük életünk nehéz körülményeit.

Hálát is adhatunk gyengeségeinkért, sebeinkért, mert felfedezzük, hogy ezeken keresztül találkozhatunk igazán Istennel. Ha minden sikerülne, ha meghódítanánk a világot, akkor nem tudnánk megnyitni szívünket Isten előtt, mert el lennénk telve önmagunkkal. Így viszont belátjuk, hogy minden hiányért hálát lehet adni. Ezáltal Isten meg tud közelíteni minket, be tud lépni az életünkbe, találkozhatunk és egységbe léphetünk Vele. Harcaink győzelmesen fejeződnek be. Felfedezzük, hogy nem vagyunk egyedül. Nem vagyunk magányosak, mint ahogy Zakeus az volt, Jézussal való találkozás előtt. Mi Jézussal együtt harcolunk, és Vele együtt éljük át az élet nehézségeit.

Az elmélkedő ima tarthat fél órát, vagy akár egy órát is. Az a fontos, hogy szívünkben minél mélyebben átéljük az Igét. Mert ha sikerült átélni, akkor napközben is eszünkbe jutnak egyes szentírási mondatok. Így tud bennünket a Szentlélek irányítani. Dolgozunk, tesszük a dolgunkat, utazunk, és egyszer csak eszünkbe jut egy mondat a Bibliából. Ha reggel elméltünk, akkor a reggeli, ha este elméltünk, akkor az előző esti imádságból jut valami az eszünkbe, hogy Jézus mit üzent nekünk. Mi az, amit szívünkre helyez? Így tudunk Isten jelenlétében élni, hiszen a Szentírás igéi vezetni akarnak mindennapi tevékenységünkben.

3. Az erkölcsi tanítás üzenete

Ha a bibliai rész nem elbeszélő jellegű, hanem **erkölcsi tanítást** vagy hitigazságot tartalmaz, akkor is fel lehet fedezni az életünkkel való kapcsolatát. Legfeljebb nem képszerűen. Pál apostol azt írja a Filippi 4,4-ben: „**Örvendjétek az Úrban** szüntelen! Lelki jószágokat ismerje meg mindenki! Ne aggódjatok semmiért!” Ha az életünkre alkalmazzuk, ezt az üzenetet, akkor felfedezzük, hogy Pál apostol arra akar indítani minket, hogy győzzük le az aggodalmakat. Az aggodalmak, a félelmek, amelyeket olyan bőségesen tudunk gyártani, folyamatosan elveszik szívünkből az örömet. Nem tudunk Istenben örülni, ha a szívünk tele van aggodalmakkal és feszültségekkel.

Pál apostol arra int minket, hogy tanuljuk meg a **gondolatainkat fegyelmezni**. Tanuljuk meg leküzdeni azokat a félelmeinket, amelyeket sokszor mi magunk alkotunk. Ha megtanultuk az aggodalmakat legyőzni, akkor a szívünkbe be tud lépni Isten öröme. Ehhez kapcsolja hozzá Pál apostol azt, hogy: „**lelki jószágokat** ismerje meg mindenki”. Ez a három gondolat összefügg egymással. Ha tele vagyunk aggodalmakkal, akkor nem tudunk jók lenni másokhoz. Ilyenkor idegesek, feszültek, visszautasítók vagyunk. Ha ott van a szívünkben Isten öröme, akkor lelki jószág árad belőlünk. Tudunk másokat megvigasztalni, örömeire hangolni. Tudjuk mások tanácsatlanságát megvilágítani, és segíteni, megtalálni a kiutat. Isten Lelke tud irányítani minket.

Pál tanítását össze kell kapcsolni életünkkel, és fel kell fedezni ránk vonatkozó üzenetét. Ez azt jelenti, hogy az életünkben el kell rendezni az aggodalmakat, és engedni kell, hogy Isten öröme szívünket átjárja, és jósága megnyilvánuljon rajtunk.

4. A hit-igazságok üzenete

A Biblia harmadik feldolgozási módja az, amikor a hit-igazságokon elmélkedünk. Például a János evangélium elején olvasható hitigazság: „**Kezdetben volt az Ige** és az Ige Istennél volt. Isten volt az Ige. Ő volt kezdetben Istennél.” Ilyen esetben elmélkedhetünk a versben használt szavak jelentésén. Átgondolhatjuk azt, hogy mit jelent a „**kezdet**”. Ez az anyagi világra utal. A világ teremtése előtt Isten szívében ott volt már a megváltás gondolata. Minden emberről, rólunk is volt terve. Már a világ teremtése előtt gondja volt ránk. „Kezdetben volt az Ige” Ez azt is jelenti, hogy már akkor szeretett minket Isten. Már akkor vágyakozott arra, hogy, ha megszületünk a szívünk megteljen kegyelmével, hogy eljuthassunk Hozzá.

Ha ezt végiggondoljuk, ez **hálaadásra készítet** bennünket. Felismerjük, hogy Isten milyen végtelenül jó. Már a világ teremtése előtt gondolt ránk, és vágyakozott arra, hogy Vele találkozzunk, és az életünk a megváltás által kiszabaduljon a sötétségből, és országának világosságába lépünk. Így lehet egy-egy mondatot, hitigazságot, történetet, amely erkölcsi tanítást tartalmaz összekapcsolni életünkkel, és utána imádságban megfogalmazni gondolatainkat.

Amikor erről elmélkedünk, azt is megfogalmazhatjuk, hogy **mi az akadálya** annak, ha ez nem így történik. Pál apostol beszél arról, hogy mindenki ismerje meg lelki jóságokat. Ha ezt olvassuk, akkor feltehetjük a kérdést magunknak imádságban közben, hogy tényleg ismeri-e környezetem az én lelki jóságomat?

Ha nem ismeri, vagy éppen az ellenkezőjét ismeri, akkor miért van ez így? Ha a környezetem a lelki rosszaságomat ismeri, akkor fel kell ismernem, hogy miért vagyok rossz. Hogyan lehetne a lelki jóságot megélnem a mindennapi kapcsolataimban, hogy ne a rosz-

szaságot adjam tovább? Mert akkor nem tudom befogadni Isten örömét, és nem tudom megélni azt a kegyelmet, amit Isten felkínál nekem.

Ha imádságban feltesszük magunknak azokat a kérdéseket, amelyeket Pál apostol ajánl figyelmünkbe, akkor választ is kapunk. Felismerjük, hogy a Szentlélek mit lát helytelennek az életünkben, és mi az, amin változtatnunk kellene ahhoz, hogy lelki jóságunkat megismerje környezetünk.

Arról is elmélkedhetünk, mi az **igazi öröm**. Mi az Istenben való öröm? Keresztelő Szent János azt mondja, hogy az igazi öröm még a legnagyobb szenvedésben is ott van. Ha fájdalmat is élünk meg, a lelkünk mélyén ott van Isten, és akkor az öröm is ott van. Az örömmel kapcsolatban nem a tomboló öröme kell gondolni, hanem arra, hogy az öröm ajándék, szeretet-ajándék, amelyet Isten jelenléte hoz létre bennünk.

Lehet, hogy fájdalmakat élünk meg, de ha ezeket átadjuk Istennek, akkor megtaláljuk ezt a titokzatos örömet, amely Isten békéjének velejárója. Azt vesszük észre, hogy nem keseredünk el, nem esünk kétségbe, hanem megnyugszunk abban, hogy Isten látja a sorsunkat, látja a szenvedéseinket, és öröm az, hogy Ő a mi gondviselő Atyánk, aki nem hagy minket elveszni. Amikor Pál apostolt Szilással börtönbe zárták, akkor hálaadó zsoltárokat imádkoztak, mert szívükben Isten öröme élt. Bármilyen kellemetlen helyzetben vagyunk, Istenben mindig lehet örülni.

5. Lelki szárazság idején

Mit tegyünk **lelki szárazság** idején? Ilyenkor az imádságos elmélkedés nagyon nehézé válhat, mert eltűnnek az érzelmek. Nagy unalmat érzünk, szomorúság tölt el minket, üressé válunk. Úgy érezzük, hogy nincs értelme semminek. Úgy látjuk, hogy minden küzdelmünk hiábavaló. A legszívesebben aludni szeretnénk, vagy meghalni. A lelki szárazságnak ez a velejáró gondolata. Kínzó gondolatok is gyötörhetnek ilyenkor amiatt, hogy miért vagyunk ilyenek? Vádoljuk magunkat, hogy mi okozzuk ezt a szárazságot.

Úgy érezzük, hogy hibát követtünk el. Amikor ebbe az állapotba kerülünk, nagyon fontos, hogy elengedjük ezeket a negatív gondolatokat. Ne arra figyeljünk, hogy milyen üres a lelkünk, hogy nincsenek érzelmeink! Ezeket el kell engedni azért, hogy a szívünkbe tudjon hatolni Isten jelenléte.

Itt mutatkozik meg a **hit fontossága**. A hitben mindig átgondolhatom, hogy Isten velem van, akkor is, ha nem érzem. Hittel elfogadhatom ezt a jelenléte. Ha hittel elfogadom, akkor tudok Vele beszélni. Tudok neki hálát adni, akkor is, ha nincs hálaadó érzelem a szívemben. A hálaadás egy tudatos döntés. Megköszönöm az Úrnak az egészségemet, egész napomat, mert hiszem, hogy Isten velem van, lát engem, még akkor is, ha nem érzem át a jelenlétét. Az elengedés olyan, mint amikor egy gyermek a folyóra tesz egy papírcsónakot. Ráteszi a vízre, elengedi, és nézi, hogyan viszi a víz. Így kell elképzelni, hogy problémáinkat, rossz gondolatainkat az Úr kezébe tesszük, és engedjük, hogy elvegye azokat. Arra figyeljünk, hogy Isten jelen van. Akkor is itt van, ha nem érezzük szeretetét. Itt van velünk, ezért bátran elengedhetjük mindazt, ami megterhel minket. Ne önmagunkat vádoljuk, hanem Istenre figyeljünk.

Isten jelenlétét néha úgy éljük át, mint Mózes, amikor megjelent előtte az Úr az égő csipkebokorban. Levette saruját, és úgy lépett be ebbe a jelenlétebe. Amikor azt érezzük, hogy valami akadályoz minket abban, hogy Isten elé menjünk, akkor levetjük ezt az akadályt. Elengedjük, és nem törődünk vele, hanem arra figyelünk, hogy az égő csipkebokor van előttünk, Isten szeretetének tüze lobog előttünk. Erre figyelünk, és nem arra, hogy mennyire kétségbeesettek vagyunk, vagy arra, hogy mi lesz a levetett saruinkkal. Levetjük azt, ami akadályoz minket.

Ha be tudunk lépni Isten jelenlétebe, akkor **meghívjuk Őt** magunkhoz: „Jöjj a szívembe, Uram! Jöjj, és tölts el engem a Te békéddel! Jöjj, és áraszd el szívemet Szentlelkeddel!” Még mindig nem az érzésekről van szó, hanem a hitről. A hitben kérjük Istent, hogy jöjjön el hozzánk, és engedje meg, hogy a jelenlétében éljünk.

Ez a meghívás egyben **önátadást is jelent**. Ha meghívjuk Jézust, akkor Ő nem külsőleg akar a vendégünk lenni, hanem a szívünkbe akar lépni. Átadjuk magunkat Neki, átadjuk félelmeinket, szárazságunkat. Usha nővér ajánlja ilyen estekben az egymondatos bibliai imákat. „A gyógyulás rejtett forrásai” c. könyv végén van néhány ilyen ima. Például a János evangéliumban Jézus azt mondja: „*Ha a Fiú tesz szabaddá titeket, valóban szabadok lesztek.*” (Jn 8,36) Amikor a szívünk száraz, akkor lehet ezt a bibliai igét többször ismételni. Akár tíz percen keresztül is. Vagy azt is lehet mondani: „*Magasztalja lelkem az Urat*” (Lk 1,47) Ha ezt hittel mondjuk, akkor az ige elkezd működni bennünk. Ekkor valóban átéljük a szabadságot, mert egy idő után az ige átformálja a szívünket, és nem lesz bennünk szárazság, hanem át tudjuk élni Isten jelenlétét. Lehet ez más mondat is, amit ismétlődően mondunk, bármilyen szentírási idézet, amelyik megérinti a szívünket. Ha sokszor mondogatjuk, akkor az ige belénk hatol, és elkezd bennünk működni.

Mi a helyzet, ha **lázadó érzelmek** vannak bennünk? Ilyenkor érezzük, hogy milyen nagy különbség van a szívünk és Isten szava között. Előfordulhatnak életünkben olyan helyzetek, amikor mély indulatok ébrednek bennünk. Amikor úgy érezzük, hogy szeretnénk valakit egy kanál vízben megfojtani, mert becsapott, bántott, támadott minket, vagy nem értett meg bennünket. Csak forrongunk, és nem tudjuk legyőzni lázongásunkat. Ilyenkor azt gondoljuk, hogy el kell rejteni indulatainkat, hátha tiszteletlenség Isten előtt, ha így kezdünk el imádkozni. Hátha Isten megvet minket, ha ilyen lázadások születnek meg bennünk.

Jób könyvében azt olvassuk, hogy szabad kimondani Isten előtt a lázadó gondolatokat is. **Jób perlekedett** Istennel, hogy miért engedte meg, hogy elveszítsen mindent. Vitatkozásának végén hálát ad az Úrnak, és felismeri Isten hatalmát és nagyságát. Ezt mondja: „Isten adta, Isten elvette, legyen áldott az Úr neve!” De addig, amíg idáig eljut, ő maga is úgy érzi, hogy méltánytalanság érte őt. Végül megtalálja a belső békét, és köszönetet mond Istennek, amiért szereti őt, és gondot visel rá.

Ha megfogalmazzuk lázongó gondolatainkat, akkor feltételezzük, hogy **Isten szeret minket** a lázadó gondolataink ellenére is. Isten nem utasít el. Látja, hogy így vagyunk igazán emberek, így vagyunk a gyermekei. Ezzel együtt fogad el minket, és szeret bennünket. Ezzel együtt akarja, hogy Hozzá menjünk. Ne csak az ünnepi szavainkat és érzéseinket vigyük Jézushoz, hanem azt is, amikor tele vagyunk feszültségekkel és gondokkal. Ha tudatosodnak bennünk a lázadó gondolataink, és ezeket megfogalmazzuk, akkor engedjük, hogy Isten bölcsessége hasson ránk, és hogy Isten vezessen minket ebben a helyzetben.

Lehet az is, hogy az Úr ilyenkor rávilágít az imádság után arra, hogy hol hibáztunk. Megmutatja, hogy mikor vált a viselkedésünk ennek a feszültségnek az okává. Lehet, hogy rávilágít arra, hogyan lehet megbocsátani annak, aki megbántott minket. Lehet, hogy megmutatja, hogyan lehet elengedni ezt a problémát, hogy szeretete betölthesse lelkünket. A lényeg az, hogy megmaradjunk az Istennel való kapcsolatban, mert ezáltal tud minket irányítani, és átformálni.

6. Egész valónkkal közeledjünk az Úrhoz

Isten azt akarja, hogy **egész lényünkkel** közeledjünk Hozzá. Nemcsak szép szavakat akar, hanem arra vár, hogy átadjuk neki érzelmeinket, és egész testünket is. Ezért fontos a **testtartásunk is**. Az emberi személynél a szó és a gesztus hatással van egymásra. Jó, ha az imádságunknak van egy kialakított formája. Kezünket vagy összekulcsoljuk, vagy felemeljük, letérdelünk, leborulunk. Szent Margit életrajzában olvashatjuk, hogy sokszor az egész éjszakát leborulva töltötte az Úr imádságában. Kereszt alakban lefeküdt a templom kövére, és hajnalig imádta az Urat. A régi szerzetesek gyakorolták a teljes önátadásnak ezt a külső formáját. Hasra fekve széttárták a kezüket, és úgy imádkoztak. Mi állva, ülve, összekulcsolt kézzel imádkozunk. De mindenképpen igyekezzünk olyan testtartást felvenni, amely pozitív hatást gyakorol a lelkünkre. Bármilyen kéztartást felvehetünk, amikor otthon imádkozunk. Az a fontos, hogy segítse az Úr előtti megnyílásunkat. Keleten gyakori a **kítárt kézzel** imádkozás. Az első keresztények is így imádkoztak.

A keleti keresztényeknél ma is megtalálható ez a gyakorlat. Ez a szív nyitottságára utal, és azt fejezi ki, hogy nincs semmi akadály köztem és az Úr között. Kitért kézzel, kitért szívvel akarom Őt imádni.

Isten **jónak teremtett** minket. Amikor kimondjuk indulatainkat, feszültségeinket, akkor ezzel azt is megfogalmazzuk, hogy a lelkünk mélyén hisszük, hogy jók vagyunk. A feszültségben, az indulatban az az érzésünk, hogy rosszak vagyunk. Mivel Isten teremtett minket, és Ő jónak teremtett minket, a lelkünk mélyén jók vagyunk, és örülünk, hogy ezt a szívet odavihetjük Isten elé, és kérhetjük, hogy ezt a belső jószágot hozza elő belőlünk. Kérhetjük, hogy ezt tegye személyiségünk jellemző vonásává, hogy minél kevesebbszer kerüljünk az indulatok és a feszültségek fogságába.

Amikor egymással összetalálkozunk, feltesszük a kérdést: „**Hogy vagy?** Jó volt a napod?” Amikor Jézussal találkozunk, feltételezhetjük, hogy Ő is megkérdezi tőlünk: „Hogy vagy? Szép volt-e a napod? Hogy érezed magad?” Ha a Jézussal való találkozás alkalmával őszintén megfogalmazom, hogy milyen volt a napom, elmondom örömeimet, kétségeimet, félelmeimet, megbántottságomat, akkor ez örömmel tölti el Jézust. Ezzel megvalljuk neki, hogy valóságos személynek tekintjük, barátunknak. Lehetőséget adunk Neki arra, hogy felemelje életünket. Ha letagadjuk valódi érzéseinket, és azt mondjuk, hogy nincs semmi baj, miközben majdnem szétrobbanunk a méregtől, akkor ezen mosolyogni fog, hiszen Ő nagyon jól tudja, mi van a szívünkben. Őt nem tudjuk megtéveszteni. De arra vár, hogy mi tárjuk ki előtte a szívünket, és mondjuk el neki, hogy mi az, ami bánt minket. Mielőtt bennünk tudatosulna, hogy milyen tomboló érzések vannak bennünk, Ő már tudja. Ezért fontos, hogy minél nyitottabbak legyenek imádságaink. Ha így tesszünk, és saját szavainkkal imádkozunk, akkor ez az ima jobban összekapcsol minket Istennel.

7. Feszültségek idején

Kell még beszélnünk a **feszültségekről** és a stresszről. A minket körülvevő világ egyre nagyobb feszültségben, stresszben él. Az ember egyre többet akar megszerezni. Egyre rövidebb idő alatt akar eljutni a csúcsra, és a hatalmat megragadni. Egyre inkább versenyhelyzetbe kergeti magát. Emiatt nagy feszültségek keletkeznek az ember lelkében. Harcol a sikerért, a hatalomért, a pénzért, az élvezetért. Állandó idegfeszültségben él. Sok ember nem tud aludni rendesen, mert nem tudja letenni ezeket a feszültségeket.

A lelki életre nagyon károsan hat a stressz. Az emberekkel való találkozásainkban is megfigyelhetjük, hogy a feszült idegállapotban levőkkel milyen nehéz beszélgetni, vagy kapcsolatot teremteni. Azt mondja: „Bocsáss meg, rohanok!” Vagy azt: „Igen, mondd csak, figyelek.” De közben látjuk a szemén, hogy gondolataiban máshol jár. Amikor megkérdezzük a véleményét, rögtön látjuk, hogy egyáltalán nem figyelt ránk, mert csak arra tud figyelni, ami őt éppen feszültségben tartja.

Ha így akarnánk imádkozni, akkor úgy járnánk, mint ezek az emberek. Mi sem tudnánk Jézusra figyelni. Hiába akarnánk ráfigyelni, nem tudunk, és nem tudunk egyetlen értelmes gondolatot sem megfogalmazni, mert annyira tele van a lelkünk az idegesítő gondolatokkal.

Dínó Buzattinak, (olasz író) van egy kis novellája, amely a mai ember feszültségeiről szól. Arról ír, hogy az ördögök egy nagy játékkeremben játszanak számítógépen az emberek idegeivel. Amikor látják, hogy valaki már nagyon stresszes, akkor tanácsokat adnak egymásnak, hogyan lehetne őket még jobban idegesíteni. Amikor pedig valaki idegösszeroppanást kap, akkor nagy hahotázások közepette veregetik egymás vállát, és gratulálnak, amiért sikerült kikészíteni őt. Ez csak egy novella, de azért van ennek a történetnek igazságtartalma. A gonosz lélek könnyebben tud minket a maga útjára csábítani akkor, amikor stresszben, állandó idegfeszültségben vagyunk. Nagyon fontos, hogy felismerjük, hogy ha nem győzzük le a stresszt, akkor a gonosz teljesen meg tud minket változtatni,

meg tudja rontani a szeretet-kapcsolatunkat Istennel és az emberekkel.

Nagyon komolyan kell vennünk a világ romboló hatását, mert ezen keresztül a gonosz az egész emberiséget tönkre akarja tenni. Egyre idegesebbé akarja tenni az embereket, hogy így kevesebb idejük legyen önmagukra, az imádságra, a lelki életre, mert a feszültségben élő ember képtelen nyugalomban eltölteni néhány percet.

Védekeznünk kell. Ki kell dolgozni egy stratégiát arra, hogyan lehet a szívünket megnyugtatni. Ez lehet egy séta, lehet **egy kirándulás**. De van egy dolog, amit bármikor meg tudunk tenni. Ez pedig az, hogy lecsendesítjük a szívünket. Engedjük, hogy Isten behatoljon a szívünkbe. Tudatosan szembe szállunk a stresszel. Leülünk, és néhány percig semmi mással nem foglalkozunk, mint egy **csendes imádsággal**: „Uram! Most átadom Neked a problémáit! Átadom Neked a szívemet, a lelkemet, átadom a testemet, átadom az embereket!” Valóban el kell engednem a problémáimat. Úgy, ahogy a labdát eldobom a kosárlabda játékban. Tudatosan meg kell szüntetni azt, ami idegfeszültségben tart, így megtaláljuk a lelki békét.

Ez azért is fontos, mert a stressz minden **betegség elindítója**. A rákbetegségnek, a májbetegségnek, a gyomorbetegségnek, a szívbetegségnek, mind a négy alapbetegségnek a stressz a forrása. Az idegek olyanok, mint az akkumulátorok. Egy ideig lehet tölteni. De egyszer csak berobban egy betegség, és az ember tönkremegy. Testi-lelki egészségünk miatt fontos, hogy ne engedjük az idegfeszültségeket uralkodni magunkban!

Ennek legfontosabb eszköze az imádság. Mégpedig az az imádság, amelyben átadjuk ezeket a feszültségeket Istennek, és engedjük, hogy Isten Lelke töltsse be a szívünket, és békességet adjon.

Egy beteg kislány írt egy verset, ami az Interneten terjedt. A vers címe: **Lassú tánc**. Ez a kislány rákbeteg, és ennek háttérében írta a következő sorokat:

Nézted-e valaha a gyerekeket játszani a körhintán? Hallgattad-e, amint az esőcseppek földet érnek tompán? Követted-e szemeddel egy pillangó szeszélyes röptét? Nézted-e a tovatűnő éjben a felkelő nap fényét? Lassítanod kellene! Ne táncolj oly gyorsan, az idő rövid, a zene elillan. Mikor oly gyorsan szaladsz valahova, hogy elérj, Észre sem veszed az út örömét. Mikor egész nap csak rohansz és aggódsz, az olyan, mint egy kibontatlan ajándék, melyet eldobsz egy perc alatt. A lélek nem versenyfutás. Lassíts, ne táncolj oly gyorsan! Halld meg a zenét, mielőtt a dal elillan.

A csoportmegbeszélés kérdései:

1. Olvasom-e imádságos lelkülettel a Szentírást naponta?
2. Kitartok-e az imában a lelki szárazság alatt?
3. Mit teszek feszültségeim feloldására?

Napi elmélkedések a Szentírásból

1. nap

*„Gyertek, térjünk vissza az Úrhoz, ő tépett meg, ő is gyógyít meg minket; ő vert meg, ő köti be sebeinket. Két nap múlva életet ad, harmadnapra feltámaszt, hogy színe előtt éljünk. Ismerjük meg, törekedjünk megismerni az Urat: biztosan eljön, mint a hajnal, megjelen, mint a zápor, mint a tavaszi eső, amely öntözi a földet.”
Mit tegyek veled, Efraim? Mit tegyek veled, Júda? Hűséged, mint a reggeli felhő, és mint a harmat, hamar tovatűnik. Ezért ostromoltam őket a próféták által, ezért ölettem meg őket ajkam szózatával, ítéletem elérkezik, mint a világosság. Mert nem az áldozat kell nekem, hanem a szeretet, nem az égőáldozat, hanem az Isten ismerete.”
(Óz 6,1-6)*

Ózeás próféta visszavezette a népet Istenhez. Bízott abban, hogy a hűtlenség sebeit begyógyítja az Úr, és új életet ad neki. Isten tu-

domására adta, hogy nem az állat-áldozat szerez neki örömet, hanem a szív megújulása a szeretetben és az Ő ismeretében.

Ima: Kérlek, Uram, bocsásd meg nekem hűtlenségeimet, és gyógyíts meg engem. Ezután nem a külsőségekkel akarok Neked örömet szerezni, hanem a szívem odaadásával. Add, hogy egész szívemmel szeresselek. Segíts, hogy a Szentlélek által jobban megismerjelek. Amen

2. nap

„Úgy nőtt fel előttünk, mint a hajtás, és mint a gyökér a szomjas földből. Nem volt sem szép, sem ékes [hiszen láttuk], a külsejére nézve nem volt vonzó. Megvetett volt, utolsó az emberek között, a fájdalmak férfia, aki tudta, mi a szenvedés; olyan, aki elől iszonyattal eltakarjuk arcunkat, megvetett, akit bizony nem becsültünk sokra. Bár a mi betegségeinket viselte, és a mi fájdalmaink nehezédtek rá, mégis (Istentől) megvertnek néztük, olyannak, akire lesújtott az Isten, és akit megalázott. Igen, a mi bűneinkért szúrták át, a mi gonoszságainkért törték össze; a mi békességünkért érte utol a büntetés, az ő sebei szereztek nekünk gyógyulást. Mi mindnyájan, mint a juhok, tévelyegtünk, ki-ki a maga útjára tért, és az Úr mégis az ő vállára rakta mindnyájunk gonoszságát. Megkínózták, s ő alázattal elviselte, nem nyitotta ki a száját. Mint a juh, amelyet leölni visznek, vagy amint a bárány elnémul nyírója előtt, ő sem nyitotta ki a száját. Erőszakos ítélettel végeztek vele. Ugyan ki törődik egyáltalán ügyével? Igen, kitepték az élők földjéből, és bűneink miatt halállal sújtották”. (Iz 53, 2-8)

Izaiás próféta szavai Jézusról szólnak. Születése előtt 600 évvel írta ezeket a sorokat, amelyek olyan pontosan ráillenek, mintha ott lett volna a fájdalmas kereszthalálnál.

Ima: Uram, Jézus megérintett az a kifejezés, hogy a te sebeid szereznek gyógyulást számomra, most. Mert sebeid megváltó szereteted jelei. Ezeket a sebeket helyettem, érettem viselted, érettem fogadtad el. Az Atya ezeken keresztül néz engem. Ezekre a sebekre

kérlek, bocsásd meg nekem minden bűnömet, gyógyíts meg engem, mert szeretni akarlak téged. Amen.

3. nap

„Az Úr keze fölöttem volt; és lelke által az Úr kivezért és a síkságra vitt, amely tele volt csontokkal.(..). Így szólt hozzám: "Emberfia, életre kelnek még ezek a csontok?" Így feleltem: "Uram, Istenem, te tudod." Ekkor így folytatta: "Jövedölj ezekről a csontokról! Így beszélj: Ti kiszáradt csontok, halljátok az Úr szavát! Ezt üzeni az Úr, az Isten ezeknek a csontoknak: Nézzétek, éltető leheletet adok belétek, és megelevenedtek. Ellátlak inakkal és beborítlak hússal benneteket; bőrt húzok rátok és éltető leheletet adok nektek, és élni fogtok. Akkor megtudjátok, hogy én vagyok az Úr." Jövedöltem, amint a parancs szólt. S lám, amint jövedöltem, zaj keletkezett, majd zörgés támadt, és a csontok egymáshoz közeledtek. Aztán láttam: ín és hús került rájuk, és bőr vont be őket, de éltető lehelet még nem volt bennük. Ekkor így szólt hozzám: "Jövedölj az éltető leheletről, jövedölj, emberfia, és mondd az éltető leheletnek: Ezt mondja az Úr, az Isten: Gyere elő a négy szél hazájából, és fújj ezekre a halottakra, hogy megelevenedjenek." Ekkor jövedöltem, amint parancsolta nekem, és éltető lehelet szállt beléjük, életre keltek, talpra álltak, mint egy nagy sereg. Akkor így szólt hozzám: Emberfia, Izrael egész háza ezek a csontok. Lám, azt mondják: "Elszáradt a csontunk, oda a reményünk, végünk van." Jövedölj azért, és így beszélj: Ezt mondja az Úr, az Isten: Nézzétek, kinyitom sírjaitokat és kihozlak benneteket sírjaitokból, én népem, és elvezetlek benneteket Izrael földjére. Akkor majd megtudjátok, hogy én vagyok az Úr, amikor kinyitom sírjaitokat és kihozlak benneteket sírjaitokból, én népem. Belétek oltom lelkemet és életre keltek. Letelepítetek benneteket földeteken, és megtudjátok, hogy én, az Úr mondtam ezt, és végbe is vittem - mondja az Úr". (Ez 37,1-14)

A csontok megelevenedése az emberi értelem számára teljesen lehetetlen dolog. De Isten számára semmi sem lehetetlen. Ha elke-
seredem népem sorsa, vagy rokonaim hitetlensége, vagy a saját

életem bajai miatt, nem akarom elfelejteni, hogy az Úr a mindene-
ket újjáteremtő Isten.

Ima: Uram, a te számodra semmi sem lehetetlen. Te újjá tudod
alakítani az életemet, nemzetemet, rokonaimat. Dicsőítelek Uram,
hogy ebben remélhetek. Amen.

4. nap

*„Ne aggódjatok semmi miatt, hanem minden imádságotokban és
könyörgéseitekben terjesszétek kéréseteket az Úr elé, hálaadástok-
kal együtt. Akkor Isten békéje, amely minden értelmet meghalad,
megőrzi szíveteket és értelmeteket Krisztus Jézusban. Egyébként,
testvéreim, arra irányuljanak gondolataitok, ami igaz, tisztességes,
igazságos, ami ártatlan, kedves, dicséretre méltó, ami erényes és
magasztos. Amit tanultatok és elfogadtatok, amit hallottatok és pél-
dámon láttatok, azt váltsátok tettekre, s veletek lesz a béke Istene”.*
(Fil 4,6-9)

Mennyi bizalom és erő árad ezekből a sorokból. Mennyire fon-
tosnak tartja Pál, hogy mentesek legyünk az aggodalmak bénító
hatásától. Mert hiszen az aggodalom a hitet fenyegeti. A gonosz
lélek ezen keresztül akar eltávolítani az Úrtól.

Ima: Uram, szeretném megfogadni apostolod tanácsát, hogy mie-
előtt kérnék, adjak hálát azért, amit tenni fogsz, és vigyázzak gondo-
lataimra, hogy mindig az erényes, magasztos dolgokon gondolkod-
jam. Ez hozza meg számomra a békét. Amen.

5. nap

*„Amikor Názáretbe ért, ahol nevelkedett, szombaton szokása sze-
rint bement a zsinagógába, és felolvasásra jelentkezett. Izaiás pró-
féta könyvét adták neki oda. Szétbontotta a tekercset, és épp azon a
helyen, ahol ez volt írva: "Az Úr lelke van rajtam, azért kent fel
engem, hogy örömhírt vigyek a szegényeknek. Elküldött, hogy hir-
dessem a foglyoknak a szabadulást, a vakoknak a látást, hogy sza-
badon bocsássam az elnyomottakat, és hirdessem az Úr kegyelmé-
nek esztendejét." Összetekerte az Írást, átadta a szolgának és leült.*

A zsinagógában minden szem részegeződött. S elkezdte beszédét: "Ma beteljesedett az Írás, amit az imént hallottatok." (Lk 4,16-21)

Megrendítően szép volt ez az esemény, amelyről Lukács ír. Jézus szíve tele volt örömmel, hogy honfitársainak – akik között nevelkedett – elmondhatja a nagy hírt, hogy az Atya rajta keresztül kien-gesztelődik a világgal. Személyében eljött a várva várt Messiás.

Ima: Uram, ezeket a szavakat úgy kell fogadnom, hogy nekem szólnak, nekem teljesedett be az írás a mai napon, nekem hoztad el a szabadulást, az én szemeimet akarod megnyitni, az én szívemet akarod betölteni ma az örömhírrrel, hogy az Atya szeret és elfogad engem. Hálát adok neked ezért és boldogan elfogadom, hogy te vagy az én Megváltóm. Amen.

6. nap

„Hiszed, hogy csak egy Isten van, s jól is teszed. Ám ezt a gonosz lelkek is hiszik, mégis remegnek. Akarod-e tudni, balga ember, hogy a hit tettek nélkül mennyire meddő? Ábrahám, a mi atyánk, nem a tettei alapján igazult meg, amikor odatette fiát, Izsákot, áldozatul az oltárra? Láthatod, hogy hite működött tetteiben és tettei tették teljessé a hitét. Így teljesült az Írás szava: "Ábrahám hitt az Istennek, ez megigazulására vált" és: "Az Isten barátjának" nevezték. Látjátok tehát, hogy az embert a tettek teszik igazzá, nem a hit egymagában. Ugyanígy a parázna Rácháb is nem a tettek által igazult-e meg, amikor menedéket adott a hírszerzőknek, s aztán más úton engedte őket tovább? Mert ahogy lélek nélkül halott a test, a hit is halott tettek nélkül". (Jakab 2,19-26)

Jakab apostol szavai lelkifurdalást okoznak nekem. A tetteim nem követték mindig a hitemet, pedig az Úr előtt ez a legfontosabb. Ha azt mondom, hiszek Istenben, akkor ennek a hitnek meg kell mutatkoznia a tetteimben is. Sokszor nehéz ez, de végül is azt mondta Jézus, hogy csak a keskeny úton járva juthatunk be a meny-nyek országába. Én pedig oda akarok jutni.

Ima: Uram Kérlek add kegyelmedet, hogy hitemet mindig köves-sék a tetteim, és így tetszésedre legyek. Amen.

7. nap

„Még szenvedéseinkkel is dicsekszünk, mert tudjuk, hogy a szenvedésből türelem fakad, a türelemből kipróbált erény, a kipróbált erényből reménység. A remény pedig nem csal meg, mert a nekünk ajándékozott Szentlélekkel kiáradt szívünkbe az Isten szeretete. Amikor még erőtlenekek voltunk, Krisztus éppen akkor meghalt a bűnösökért, noha az igazért is alig hal meg valaki, legföljebb jó emberért vállalják a halált. Isten azonban azzal tesz tanúságot irántunk való szeretetéről, hogy Krisztus meghalt értünk, amikor még bűnösök voltunk. Most, hogy vére árán igazzá váltunk, még sokkal inkább megment bennünket haragjától. Mert ha Istent Fia halála kiengesztelte akkor, amikor még ellenségek voltunk, most hogy kibékültünk vele, annál inkább megmenekülünk az ő életében”. (Róm 5,3-10)

Pál apostol megtanít arra, hogy az életemet egy nagyobb összefüggésben szemléljem. Ha Istenre bízom magam, semmi sincs hiába. Mindennek van értelme: a szenvedésnek, a betegségnek, a jó sorsnak, és életem minden körülményének.

Ima: Uram, add nekem azt a bölcsességet, hogy ne zúgolódjak, ha problémák fordulnak elő, hanem keressem mindennek a mélyebb értelmét tebenned. Ezért ma megköszönöm szenvedéseimet, nehéz körülményeimet, de megköszönöm a jó napokat is, mert mindennel közelebb akarsz vezetni magadhoz. Amen.

4. Szeminárium: Imádság gyógyulásért (önmagunkért-másokért)

Bevezető ima: Urunk, Jézus, áldj meg minket, hogy növekedjünk az imádság szeretetében. Alakítsd úgy a szívünket, hogy meg tudjunk nyílni Előtted, és merjünk kérni gyógyulásunkat, vagy szereteteink gyógyulását. Áldj meg minket, Urunk, hogy minden napunkat imádságos lelkülettel tudjuk kezdeni, és ebben megmaradni a nap folyamán. Ámen!

Üdvözlégy Mária...

1. Az ember Istenhez kiált fájdalmában

Ez a szeminárium arról szól, hogy mit jelent mások (vagy magunk) gyógyulásáért imádkozni. Lehetne kérdezni, hogy a mai világban hogyan viszonyuljunk ehhez az imaformához, és mit kell tenni, hogy eredményes legyen ez az ima?

Az ember legősibb megtapasztalása a fájdalom. Amikor betegek leszünk, akkor ösztönösen Istenhez kiáltunk. (Még a hitetlen ember is felsóhajt fájdalmában: „Istenem segíts!”) Ahogy a kisgyerek is – ha bajba kerül – kiált az édesanyjához, ugyanígy a lélek kiált bennünk Istenhez: „Istenem segíts rajtam! Istenem, gyógyíts meg engem!” Istennél keressük a gyógyulást. Természetesen orvoshoz is kell fordulunk. Vannak olyanok, akik elmennek a természetgyógyászhoz, ha az orvos nem tud segíteni. Amikor már minden lehetőségből kifogytak, akkor eszükbe jut Isten. Ezt az utat meg kellene fordítani! Legelőször Istenhez kell fordulni! Először mennyei Atyánktól kell kérni a gyógyulás ajándékát. Ennek a kérésnek kellene elindítania a gyógyulás egész folyamatát. Ez segíti elő az orvos munkájának eredményességét is.

Mary Usha nővér, Anselm Grün és mások is azt írják könyveikben, hogy amikor betegnek érezzük magunkat, akkor meg kell kérdezni, hogy mit üzen nekünk ez a betegség? Mit üzen a test fájdalma? Miből jött létre ez a belső zavar, amit most érzünk? Ezen a

kérdésén keresztül el kell indulni Isten felé, hogy Ő rendezze el bennünk mindazt, ami rendezetlen. Ami zavarossá vált, az nyugodjon le. Térjen vissza a belső egyensúly.

Ezért jó felismerni, hogy ebben a betegség-helyzetben csak akkor tudjuk Isten kegyelmét befogadni, ha megtisztítjuk a szívünket. Bármilyen betegség érjen el bennünket, jó, ha mindenekelőtt bűnbánatot tartunk. Mondjuk ki bátran a bűnbánat szavait: „Uram, bocsásd meg bűneimet! Bocsásd meg mindazt, amit rosszul használtam a Te ajándékaidból.” Azután menjünk el szentmisére, fogadjuk szívünkbe az Eukarisztiát. Kérjük Isten kegyelmét: „Uram, kérek, gyógyíts meg engem az Oltáriszentségen keresztül! Hiszen Te most itt vagy bennem. Kérek érintsd meg beteg testemet. Szeretném, ha most egész testem befogadná gyógyító kegyelmedet.”

2. A gyógyulás akadályai

A gyógyító-ima előtt a szívünket meg kell tisztítani mindentől, ami akadályozhatja Isten kegyelmének működését. (Vagy ha másokért imádkozunk, rá kell kérdezni ezekre az akadályokra.)

- **Harag.** Megkérdezhetjük magunktól, hogy nincs-e bennünk valaki felé harag, neheztelés? Ha találunk ilyet, akkor fel kell dolgozni haragunkat. Nem engedhetjük, hogy a harag testi következményeket hozzon létre bennünk. Meg kell bocsátanunk mindenkinek, aki megbántott bennünket. Fel kell dolgozni haragunkat! Nem szabad megengedni, hogy a harag eltöltse érzéseinket és gondolatainkat. Át kell adni haragunkat Istennek! Ezután felindítjuk a szeretetet környezetünk felé. A szeretet az, ami alkalmassá tesz minket Isten gyógyító kegyelmének befogadására.

- **Negatív magatartás.** Feltehetjük magunknak azt a kérdést is, hogy nincs-e bennem szeretetlenség, elutasítás, rosszindulat valaki iránt? Ha ezt tapasztaljuk magunkban, akkor elfogadást és szeretetet kell kérni iránta Istentől. Imádkozhatunk így is: „Uram adj nekem együttérzést, hogy megértsem a környezetemben élők magatartását, azokat is, akik bántanak engem, vagy igazságtalanul támadnak rám!” Ezután megpróbálom szeretni őket Jézus szívével,

mert az ember szíve sokszor nem bírja elviselni a támadásokat. Sokszor úgy érezzük, hogy képtelenek vagyunk elviselni bizonyos embereket. De Jézus szívével mégis képesek leszünk szeretni. Ez nagyban elősegítheti a gyógyulás folyamatát.

- **Szorongások és félelmek.** A betegség aggodalmat, félelmet ébreszt bennünk, és ezzel sokszor nem tudunk mit kezdeni. Éjjel-nappal működik bennünk, alvásunkban is zavarokat okoz. Olyan gondolatokat kelt bennünk, amelyek egész létünket fenyegetik. Nagyon fontos, hogy átadjuk félelmeinket Istennek. Ha Jézussal megbeszéljük aggodalmainkat és félelmeinket, akkor egy idő után el fognak múlni. Mivel a szó nehezen jut el a szívünkhöz, ezért többször meg kell ismételni. Ha csak egyszer történik meg a szeretet felindítása, vagy a félelem átadása, ez kevés. Ez még nem járja át gondolatainkat, és a szívünket, ezért többször meg kell ismételni. Kérni kell a Szentlélek segítségét, hogy minél mélyebben tudjuk átélni. Akkor lesz igazán gyümölcsöző, ha egész szívvel ki tudjuk mondani.

- **Ragaszkodások.** Az is előfordul, hogy a Lélek rámutat valamilyen túlzott ragaszkodásunkra. Megmutatja, hogy valami megkötöz bennünket, valamitől függő helyzetbe kerültünk. Nemcsak bűnök, hanem semleges dolgok is meg tudnak kötni bennünket. Például az emberek jó véleménye, vagy teljesítménykényszer, vagy sportolás, vagy akaratunkhoz való túlzott ragaszkodás. Tudjuk valamiről, hogy nem vagyunk képesek megtenni, mégis kényszert érzünk arra, hogy megcselekedjük. Ilyenkor az a teendő, hogy elengedjük ezeket a túlzott ragaszkodásokat, legyen ez túlzott kötődés, cselekvési kényszer, vagy másoknak való megfelelni akarás. Mindent, ami gátat jelenthet Isten és én között, el kell engedni.

- **Sikervágy** Sok ember állandó szorongásban él, hogy minél nagyobb sikert érjen el a munkahelyén. Ha ez nem sikerül, akkor nyugtalanra és feszültté válik. Ezt is át kell adni Jézusnak. El kell fogadni önmagunkat olyannak, amilyenek vagyunk. Tudomásul kell venni, hogy nem tudunk mindig úgy teljesíteni, ahogyan azt elvárnánk magunktól. Tudatosítani kell magunkban, hogy Isten

ezzel együtt szeret minket. Olyannak szeret, amilyenek vagyunk. Nem szabad arra gondolni, hogy Isten talán elvetett bennünket, mert nem tudunk elég jól teljesíteni.

Jó, ha fogadalmat teszünk, hogy kitartunk az imában. Megfogadjuk, hogy bizonyos imát elmondunk rendszeresen. Az apostolok kilenc napig imádkoztak a Szentlélek eljövételéért. A tizedik napon hajnalban kiáradt a Szentlélek. Azóta a „kilenced” egy megszentelt imaforma lett. Valaki például megfogadja, hogy kilenc napon át elimádkozza az egész rózsafüzért. Megfogadhatjuk azt is, hogy kilenc napon át elmegyünk szentmisére. Ilyen fogadalommal megerősíthetjük az ima hatását az életünkre. Azt is meg lehet fogadni, hogy a kilencedik nap után elmegyünk egy zarándokútra. Akár Mária-remetére, Máriabesnyőre, Makkos-Máriára. Ezzel is kifejezhetjük azt, hogy komolyan vesszük az Urat. Az útnak és az ott töltött időnek a fáradságát is felajánlhatjuk Istennek.

3. A gyógyulás forrása Jézus Krisztus

Soha nem szabad elfelejtenünk, hogy minden gyógyulás Jézustól ered. A medjugorjei gyerekek egyszer megkérdezték Máriát, hogy gyógyulásért Jézushoz imádkozzanak-e vagy őhöz (Máriához)? A Szűzanya azt válaszolta, hogy természetesen Jézushoz, mert ő (Mária) csak akkor tud tenni valamit, ha Jézus megbízza őt. A kegyelem Jézustól származik. Mária és a szentek azt tudják adni, amit Jézustól kapnak.

Jézus a forrása minden életnek. Ha legyőzzük az akadályokat, és tiszta szívvel megyünk Jézushoz, akkor kérésünk eredményessé válik. Sok esetben azért nem tudunk gyógyulni, mert nem engedjük szívünkbe a kegyelmet. Szívünk nagyon zárt. Amikor Jézus megkezdte tanító munkáját, és eljutott Názáretbe, nagyon kevés csodát tett. A názáretiek nem hittek benne. Márk 6,5-ben azt írja az evangélista, hogy „nem is tudott sok csodát tenni, csupán néhány beteg gyógyított meg”. Jézus maga is csodálkozott a názáretiek hitetlenségén.

Azért kell a szívünket megtisztítani minden akadálytól, hogy a hit ereje működni tudjon bennünk. Ha tele vagyunk önhittséggel, ha ragaszkodunk önző akaratunkhoz, vagy harag tölt el minket, akkor a hit nem tud bennünk működni, és növekedni. A hit kegyelme akkor tud belénk hatolni, ha megnyitjuk Isten előtt a szívünket. El kell engedni mindazokat a világias, vagy bűnös gondolatokat, amelyek előtte betöltötték a szívünket. A hit egy csatorna, amelyen keresztül Isten gyógyító kegyelme árad. Azért fontos figyelni lelkünk alakulására, hogy ha felfedezzük hitünk gyengülését, azonnal tegyünk valamit érte.

Scanlan atya leírja egyik könyvében hogyan tapasztalta meg a hit fontosságát a gyógyításnál. Amikor megújult a Szentlélekben, nem talált imacsoportot a városban, ezért elment egy protestáns karizmatikus ima-összejövetelre. A csoport üzletemberekből állt, akik mindig nagy vacsora keretében jöttek össze, és ott imádkoztak egymásért. Amikor megjelent reverendában, mindenki meglepődött. Azonnal az asztalfőre ültették. Örültek, hogy egy katolikus pap jött közéjük. A vacsora végén felhívták a jelenlévők figyelmét arra, hogy a betegek gyógyulásáért lehet imát kérni. Scanlan atyát is felkérték, hogy menjen be a szálloda egyik szobájába, és imádkozzon a betegekért. Az atya nem merte ezt a kérést visszautasítani. Bement a szobába.

Elsőként egy nagyothalló ember nyitott be hozzá. Az atya egészen megrémült, hogy egy ilyen súlyos betegért kell imádkoznia. Először nem tudta hogyan imádkozzon, hiszen eddig még nem volt ilyen helyzetben. Elcsodálkozott ezen az imát kérő is, aki végül azt javasolta, hogy bárhogyan is, de imádkozzon érte, mert a Szentlélek azt mondta neki néhány perccel ezelőtt, hogy menjen ahhoz a katolikus paphoz imát kérni. Ez nagyon meglepte az atyát. Az evangéliumból emlékezett arra, hogyan gyógyította meg Jézus a süket embert. Zavarában nem tudott mást tenni, mint két ujját a beteg fülébe helyezte, és azt mondta: „Jézus, gyógyítsd meg ezt a beteget!” Továbbra sem jutott eszébe más, ezért újra elmondta: „Jézus, gyógyítsd meg ezt a beteget!” Öt percen keresztül nem mondott mást, csak azt: „Jézus, gyógyítsd meg ezt a beteget! Vedd

el a süketségét, hogy halljon!” Öt perc elteltével nagy forróságot érzett, és nem tudta, mi az. Gyorsan kivette a beteg ember füléből az ujját, elköszönt, és sietve elment, mert félt attól, hogy szemrehányást fog kapni a betegről, amiért nem gyógyította meg.

Két-három hónap múlva elutazott egy távolabbi városkába, ahol éppen ima-összejövetelt tartottak az egyik templomban. Az alkalom végén **tanúságtételek** következtek. Felállt egy férfi, és elmondta, hogy nemrégén járt egy protestáns közösség ima-összejövetelén, ahol egy katolikus pap a fülébe helyezte az ujját, és úgy imádkozott gyógyulásáért. Azóta teljesen jól hall. Az atya a hátsó sorban ült. Nem láthatta őt a férfi. Azután még azt is hozzátette a férfi, hogy egész életében szidta a katolikus papokat. De most felismerte, hogy az Úr küldte oda, és hogy az Úr a katolikus Egyházban is csodákat művel. Ezért bűnbánatot tartott, és azóta nagyra értékeli a katolikus papokat.

Az atya ekkor jött rá, hogy a gyógyító imánál nem különleges módszerek kellene, hanem hit. A nagyothalló emberben erős volt a hit, és hallotta a Szentlélek indítását, és meg is tette, amire buzdítást kapott. Odament a katolikus paphoz. Az atyában nem volt ugyan erős hit, de mégis engedelmeskedett a Lélek indításának, és ez szolgált hite növekedésére. Addig még nem imádkozott gyógyulását, de most mégis megtette.

Ezért fontos, hogy amikor betegért akarunk imádkozni, előtte kérjük a hit kegyelmét. Például ilyen, vagy ehhez hasonló szavakkal: „Istenem! Adj nekem hitet, mert Te most itt rajtam keresztül akarsz cselekedni. Kérlek, adj erős hitet, hogy tudjak bátran imádkozni beteg testvérem gyógyulásáért.”

A **hit az a csatorna**, amelyen keresztül Isten gyógyító szeretete jön felém. Nem véletlen, hogy Jézus gyakran megkérdezte a hozzáforduló betegről, hiszed-e, hogy meg tudlak gyógyítani? (Mt 9,28) Ez rámutat arra, hogy a hitet lehet úgy tekinteni, hogy elfogadom Isten létét, de lehet úgy is tekinteni, hogy Isten most, ebben a pillanatban itt van és cselekszik. Ez utóbbi a nehezebb, mert az ember könnyen beleesik abba a hibába, hogy Istent közömbösnek és távo-

linak gondolja. Pedig az evangélium a közeli, szerető, segíteni akaró Istent állítja elénk. (A hit nemcsak ismeretet jelent, hanem gyakorlást is, sőt személyes kapcsolatot Istennel.)

Kérhetjük a Szentlélektől a belső hallás ajándékát is, hogy felismerjük, mit kíván tőlünk Isten egy adott helyzetben. A Szentlélek megtanít arra, hogy milyen szavakkal kell imádkoznunk. Amikor felismerem, hogy bennem megszólal Isten, az egy hitbeli tény. Ha el tudunk csendesedni, és Istenre figyelni, akkor meg fogjuk tapasztalni ezt.

Ebben a folyamatban nagyon fontos az **engedelmesség**. Amikor szólít az Úr, akkor engedni kell kérésének. Scanlan atya tehetetlennek érezte magát a gyógyító-imánál, de mégis vállalta, hogy imádkozik a beteg emberért. Ennek kapcsán megtapasztalta, hogy Isten mennyire csodálatos, és milyen végtelenül irgalmas.

Vannak olyanok az Egyházban, akik megkapták a gyógyítás karizmáját, és rendszeresen gyakorolhatják. A gyógyulásért való imát azonban Jézus minden benne hívő embernek ajánlja (Mk 16,16).

Jézus mindenkit hív a gyógyulásért való imára. Márk evangéliumának utolsó mondatában azt mondja az Úr Jézus, hogy akik hisznek, azok a betegek tehetik kezüket, és a betegek meggyógyulnak. Jakab 5,16-ban ez áll: „Imádkozzatok egymásért, hogy meggyógyuljatok!” Jakab apostol egy közösségnek mondta ezt a buzdítást, hogy imádkozzanak egymásért. Ez azt jelenti, hogy minden Jézusban hívő ember imádkozhat mások gyógyulásáért.

4. A gyógyító-ima hatékonyságát elősegítő tényezők

- **Szeretet.** Mc Nutt, és Linn atyák azt írják, hogy a személyes kapcsolatban rejlő szeretet sokat számít a gyógyító imánál. Az édesanya a gyermekéért, a házastársak egymásért, a gyerekek a szüleikért ha imádkoznak, ebben különös erő rejlik. Ebben a szeretet kapcsolatban erősebb az a vágy, hogy bárcsak meggyógyulna a beteg. Az anya szívében ott él az aggodalom, hogy mi lesz a gyermekével. Minden vágya a gyógyulásra irányul. Amikor imádkozunk, akkor ezt a személyes szeretetet kell felébresztenünk. Ha

közömbösen imádkozunk, abban nincs igazi erő. Sőt abban az imában nincs hit se. Nincs igazi odafordulás, nincs benne szeretet.

Az **együttérzés** ajándékát kérni kell a Szentlélektől! „Uram, add, hogy tudjam szeretni egész szívemből azt, akiért imádkozom, mert ezen a szereteten keresztül tud a Te gyógyító kegyelmed működni”.

• **Állhatatosság.** Nagyon fontos az imádságban az **állhatatosság**. Az, hogy merjünk hosszan is imádkozni egy beteg gyógyulásáért. McNutt azt írta könyvében (Gyógyítás), hogy néha hat órát imádkozott valakiért, amíg elindult a gyógyulás. Ezt ő „áztató”, vagy „átitató” imának mondta. Megtapasztalta, hogy néha olyan nagy az ellenállás a szívekben, hogy hosszan kell átítatni imádsággal. Ilyenkor „felpuhulnak” az ellenállások, és a szívbe be tud hatolni Isten kegyelme.

Valaki a napokban mesélte, hogy elment orvosához, és négy órát kellett várnia, hogy bejusson hozzá. A vizsgálat néhány percig tartott. Elgondolhatjuk, hogy órák alatt milyen sokat tehetünk az imádság által egy betegért. Mernünk kell hosszabban imádkozni! Meg kell tanulni a saját szavainkkal is imádkozni. Amikor **Medjugorjében** megjelent a Szűzanya a gyerekeknek, néhány héttel később a gyerekek megkérdezték, hogy imádkozhatnak-e egymásért? Mária azt mondta, hogy állhatatosan, kézzel a szíve előtt imádkozzanak, és használjanak szentelt olajat.

• **Tiszta szív.** Meg kell figyelni azt is, hogy mi van a beteg szívében. Ha azt tapasztaljuk, hogy az imát kérő testvér szívében ellenállás, keménység van, akkor meg lehet kérdezni, hogy mi lehet ennek az oka? Lehet a hit hiánya, lehet harag, lehet egy gonosz kötelék, vagy az emberek szeretetlen elutasítása, vagy túlzott ragaszkodás. Ezeket az akadályokat el kell hárítani. Akik már többször imádkoztak betegekért, azok érzik, hogy ez olyan, mintha a másikon egy fal lenne, amely meg akarja akadályozni az imádság lelki folyamatát. Ki kell kideríteni, hogy miért épített falat a szíve köré, és mit jelent ez a fal. Akkor juthatunk előbbre, ha késznek mutatkozik arra, hogy lebontsa ezt a falat.

• **Megszentelt élet.** Az imádság után segíteni kell, hogy a beteg átgondolja jövőjét. Ha eddig elhanyagolta a hitéletét, akkor arra kell kérni, hogy ezután komolyabban törekedjen arra, hogy Istent szeresse, és megmaradjon az Ő szolgálatában. Sokan kérnek imádságot, aztán nem törődnek életük megszentelésével. Ha bajba kerülnek, megint kérnek imádságot. Azt gondolják, hogy Isten egész életüket rendezni fogja anélkül, hogy ők felvállalnák a megszentelt élet áldozatát. Ha elkezdődött a gyógyulás, akkor úgy tud teljessé válni, ha rendezett lesz a beteg hitélete, és folyamatos lesz az Úrral való kapcsolata.

• **Tudatosítani, hogy Isten maga az élet.** Sokan nem akarják megérteni, hogy Isten maga az élet. Isten tartja fenn az egész világot. Ő tartja fenn minden ember életét. Az, hogy dobog a szívünk, ez Isten kegyelme. Nincs senkinek se beépítve a szervezetébe néhány „duracell elem”, hogy dobogtassa a szívet. Nem elemmel működünk, hanem Isten kegyelme által. Ha Isten visszavonná a világot fenntartó erejét, egy pillanat alatt meghalna az egész emberiség.

Isten maga az élet. Ha hozzá fordulunk és kapcsolatot teremtünk Vele, akkor élet áramlik belénk. Ezt azért fontos hangsúlyozni, mert az ezoterikusok csak energiáról beszélnek. Azt hirdetik, hogy ez tartja fenn az emberi életet, ezért fontos, hogy minden nap töltkezzünk energiával. Azt tanácsolják, hogy minden nap pótoljuk energiahányunkat! Mi nem ezt mondjuk, mert ez nem így van. Isten szeretetével kell feltöltődni, mert az adja az életet. Az energia, amiről a természetgyógyászok beszélnek, valójában nem egy személytelen valami, hanem Isten szeretet-ereje, amivel átítatja az egész világot és az emberiséget.

Ha elrontottuk az életünket, vagy valamilyen szenvedéllyel megbetegítettük magunkat, akkor a gyógyulás forrásánál, Istennél kell keresnünk egészségünket. Istentől kell megkérdezni, hogyan rendezzük életünket, és engedni kell, hogy az Ő életet fenntartó ereje beáramoljon testünkbe és lelkünkbe. Isten maga az élet. A Vele való kapcsolat a hitre épül. A Vele való beszélgetésen, bibliaolvasáson, szentmisén, imádkozáson és a szentségeken keresztül kapjuk

meg Isten életét. Ha mindezeket mély hittel fogadjuk be, akkor átéljük, hogy valóságos tartalmuk van. Erőt kapunk általuk, és így megértjük, hogy ezeket a vallási gyakorlatokat miért kell beépítenünk mindennapi életünkbe.

5. Konkrét tennivalók a gyógyító ima előtt

Ha egy betegért akarunk imádkozni, akkor az alábbiakat célszerű betartani:

1. Először nézzünk **saját szívünkbe!** Vizsgáljuk meg, hogyan viszonyulunk mi magunk Istenhez? Van-e bennünk vádaskodás, vagy neheztelés az Úr iránt? Van-e bennünk közömbösség? Ha másokért szeretnénk imádkozni, akkor Isten először a mi szívünket akarja meggyógyítani. A szívünk lesz az a csatorna, amin keresztül az Úr működni akar.

2. Ha a szívedben felébred Isten iránt a bizalom és a szeretet, akkor a **beteg iránt** szintén fel kell ébreszteni a jóindulatot.

3. Ezután fejezd ki **hitedet**. Valld meg, hogy hiszed, hogy Isten mindenhol jelen van, tehát itt is jelen van, ebben a szobában. Hallja, amit mondasz neki, és látja a beteg állapotát. Szeretné meggyógyítani a beteget. Az biztos, hogy Isten szeretne minden beteget meggyógyítani. Ezért fejezd ki bizalmadat, hogy az a Jézus, aki olyan sok beteget meggyógyított, - most is jelen van itt, hogy gyógyítson ma is. Ahogyan meggyógyította a bénát, a vakot, a süketet, ugyanúgy meg akarja gyógyítani a mai kor összes betegét is. Jósága nem változott az évezredek folyamán.

4. Ezután adj **hálát** azért, hogy ezt a beteget születésétől fogva körülvette gondviselése. Mert ha nem vette volna körül, akkor rég meghalt volna. Számtalan ajándékkal halmozta el őt Isten. Most is terve van ezzel a beteggel, és terve van ezzel a betegséggel is. Nem magát a betegséget kell megköszönni, hanem azt, hogy a betegségen keresztül milyen lelki változásokat akar az Úr végbevinni. Meg akarja ajándékozni az embert alázattal, egyszerűséggel, bizalommal, Isten felé fordulással és hittel.

5. Kérni kell, hogy az Ő végtelen bölcsességében mutassa meg tervét! Mutassa meg, hogy **mi a terve** ezzel a beteggel!

6. Adj hálát azért a **kegyelemért** is, amit Isten ezzel a betegséggel már eddig adott!

7. Ezután **küld el** a gonosz minden kísértését: a bizalmatlanságot, a félelmet, a reménytelenséget, a keserúséget, hogy ne akadályozzák a gyógyulást.

8. Kérd Máriának a közbenjárását, aki anyai szeretettel veszi körül minden beteg gyermekét.

9. Ezután nevezd meg a **konkrét betegséget**, és annak minden következményét! Nevezd meg a fájdalmat, és kérd, hogy az Úr vegye el a betegséget. Ezután **kérd** a gyógyulást az Úr akarata szerint!

10. Végül adj **hálát mindenért**, amit az Úr cselekedett! Akkor is, ha nincs látványos javulás, mert az Úr biztosan cselekedett a lélek mélyén, és ezért már lehet hálát adni. A hálaadás megnyitja a szívet, hogy az ember be tudja fogadni a további kegyelmeket.

6. A lelki gyökerek jelentősége

A fizikai és lelki gyógyulás szoros összefüggésben van a lelki gyökerekkel. Amikor gyógyulásáért imádkozunk, nagyon fontos, hogy felismerjük a betegségek mélyebb okait. Ezek a következők lehetnek: szeretetlenség, elutasítás, különféle családi problémák, nehéz körülmények, reménytelenség stb. Ezek mind hozzájárulhatnak a testi problémák kialakulásához. Amikor ezek a hatások felhalmozódnak, akkor jönnek létre a testi fájdalmak és betegségek.

Vannak olyan családi és egyéb problémák, amelyeket nem lehet egyik napról a másikra helyrehozni. Ilyenkor meg kell tanulni, hogyan nézzen szembe valaki ezzel a problémával. Hogyan vállalja fel, és hogyan adja oda mindennap Istennek? Hogyan adjon hálát az Úrnak azokért a pozitív hatásokért, amelyeket a probléma által kialakít benne. Ezután tudatosan be kell fogadni Isten szeretetét. Minél erősebb a hitünk, annál valóságosabb lesz ez a befogadás. A

szemlélődő imában engedjük, hogy Isten szeretete átjárja az életünket.

Saját gyógyulásunkért is lehet így imádkozni. Képzeletben belehelyezzük magunkat egy-egy evangéliumi jelenetbe, és átéljük, ahogy Jézus jön felénk és kimondja a gyógyító szavakat. Loyolai Szent Ignác fedezte fel ennek az elmélkedő imának az erejét, amikor megtérése után elvonult, és két éven keresztül csak az imának és az evangéliumnak élt. Ez alatt a két év alatt átalakult a gondolkodása, és egész magatartása. Olyan erőt kapott ezen a lelki gyakorlaton keresztül, hogy élete végéig kitartott az Úr mellett.

7. Az elmélkedő és szemlélődő ima általi gyógyulás

Olvassuk el a bethesda-i beteg gyógyulásának történetét. Képzeld el, ahogyan Jézus odament a beteghez. Képzeld el a fürdő oszlopcsarnokait. Látjuk magunk előtt, ahogyan a betegek egymás mellett fekszenek. Vitatkoznak, versengenek, hogy ki kerüljön előbb a gyógyító forráshoz. Ebben a zürzavarban hirtelen megjelenik Jézus, együtt érző szeretettel végigtekint a betegeken. Ekkor odahajol a beteghez, és megkérdezi: „Mióta vagy itt? Szeretnél meggyógyulni? Mi a problémád? Mi fáj?” A beteg ebben a gyengeségben felismeri, hogy valami különleges történik vele. Elmondja, hogy milyen fájdalmai vannak, és az külön gyötrelme számára, hogy nem tud odamenni a forráshoz, mert nincs rokona, se barátja, aki segítene neki. Jézus erre még kedvesebben szól hozzá, és azt mondja: „Kelj fel, és járj!”

Amikor képzeletben mindezt végiggondoltuk, akkor odahelyezhetjük magunkat is a betegek közé. Elmondjuk Jézusnak, mi az, ami fáj. Elmondjuk, hogy szeretnénk meggyógyulni. Szeretnénk megváltozni. Ahogy látjuk Jézus jóságos arcát, érezzük, hogy egyre jobban kitárul a szívünk. El tudjuk mondani összes problémánkat, fájdalmunkat, betegségünket, belső vívódásainkat, amelyek eddig megterhelték az életünket. Megtapasztaljuk, hogy nekünk is azt mondja Jézus: „Kelj fel, és járj!” Befogadjuk ezt a gyógyító üzenet-

tet, és engedjük, hogy átjárja szívünket. Megnyugszunk ebben az állapotban néhány percig.

Ez a szemlélődő ima egészen személyessé teszi az evangéliumi eseményeket, ami különösen fontos a gyógyulásnál, akár magunkért, akár mások gyógyulásáért imádkozunk. Ismerjük meg, és használjuk bátran ezt az imamódot a gyógyulásért mondott imánál.

Nagyon fontos az is, hogy le tudjuk győzni gátlásainkat a hangos imával kapcsolatban. Félünk attól, hogy a másik mit szól a szavainkhoz. Félünk attól, hogy nem találunk megfelelő szavakat. Félünk attól, hogy nem lesz eredménye imádságunknak. Ezeket a gátlásokat kell legyőznünk.

A szemlélődő imának van egy olyan fajtája, amikor az oltáriszentség előtt csak Jézus jelenlétére figyelünk, és nem mondunk semmit csupán kitérjük szívünket az Úr előtt. Annyit mondhatunk az elején, hogy „Uram, itt vagyok, átadom magamat isteni jelenlédnek, kérlek gyógyíts meg engem!”

8. Minden alkalmat megragadni az imára

Linda Schubert – amerikai karizmatikus vezető - minden alkalmat kihasználta arra, hogy másokért imádkozzon. Imádkozott például az áruházban a pénztár előtt sorban állókért. Megkérdezte az előtte állót, hogy megengedi-e, hogy hangosan imádkozzon érte. Az esetek túlnyomó többségében nem utasították vissza. Örültek neki, sőt megköszönték. El kell sajátítanunk ezt a bátorságot! Nem baj, ha furcsán néznek ránk. De ha bátrak vagyunk, megtapasztaljuk, hogy Isten rajtunk keresztül gyógyítani akarja a környezetünket, és szebbé akarja tenni körülöttünk a világot.

A csoportmegbeszélések kérdései:

- 1./ Hiszem-e hogy imádságaimon keresztül gyógyítani akar az Úr?
- 2./ Végeztem-e már másokért gyógyító imát? Beleéltem-e magam mások helyzetébe?
3. Az előkészületnél figyeltem-e a szívemet és mások szívét?

Napi elmélkedések a Szentírásból

1. nap

„Van Jeruzsálemben a Juhkapunál egy fürdő, Melynek héber neve Beteszda. Öt oszlopcsarnok áll mellette. Ott igen sok beteg, vak, sánta és béna feküdt, s a víz mozdulására várt. Az Úr angyala időnként leszállt a tóra és felkavarta a vizet. Aki ezután elsőnek lépett a felkavart vízbe, meggyógyult, bármilyen betegségben sínylődött is. Feküdt ott egy ember, aki már harmincnyolc esztendeje volt beteg. Mikor ezt Jézus ott fekvé látta és megtudta, hogy már oly hosszú ideje szenved, megkérdezte: "Meg akarsz gyógyulni?" "Uram, felelte a beteg, nincs emberem, aki levinne a fürdőbe, mikor felkavarodik a víz. Mire odaérek már más lép be előttem." Jézus erre így szólt: "Kelj fel, fogd az ágyadat és járj!" Az ember azonnal meggyógyult, fogta ágyát és járni kezdett. Aznap éppen szombat volt". (Jn 5,1-9)

38 éven át bénultan feküdni, még kimondani is szörnyű. Mennyi remény, és mennyi csalódás. A nagy tömegben Jézus meglátta ezt az összetört szívű embert, és megesett rajta a szíve. Talán a béna azt gondolta először, hogy be fogja vinni a gyógyforrás vizébe. De Ő sokkal többet adott: testét és lelkét is meggyógyította. Jézusnak nem volt szüksége a víz gyógyító erejére, mert Ő maga volt a gyógyulás.

Ima: Uram amikor imádkozom rokonaim és barátaim gyógyulásáért, add, hogy ezt a jelenetet mindig szem előtt tartsam. Te hallod az elfojtott kiáltásokat, hallod a szív mélyén rejlő vágyakat, és nekem csak kérnem kell, hogy kiáradjon irgalmas szíved gyógyító kegyelme – és megtörténik a gyógyulás. Úgy legyen. Amen.

2. nap

„Akkor odajött hozzá egy Jairus nevű zsinagógai előljáró. Amikor meglátta, lába elé borult és esedezve kérte: "A kislányom halálán van, jöjj, tedd rá a kezedet, hogy meggyógyuljon és életben maradjon." El is ment vele. Nagy tömeg ment utána és tolongott körülötte. Volt ott egy asszony, aki tizenkét éve vérzésben szenvedett.

Sok orvos részéről mindenfélét elviselt már és elköltötte mindenét, de semmi hasznát sem látta, sőt még rosszabbul lett. Amikor Jézusról hallott, keresztülfurakodott a tömegen és hátulról megérintette ruháját. Azt gondolta magában: "Ha csak a ruháját érintem is, meggyógyulok." Azonnal meg is szűnt a vérzése és érezte testében, hogy kigyógyult a bajából. Jézus nyomban észrevette, hogy erő áradt ki belőle, ezért a tömeghez fordulva megkérdezte: "Ki érintette a ruhámat?" Tanítványai megjegyezték: "Látod, hogy szorongat a tömeg és te még azt kérdezed: ki érintett engem?" De ő mégis körülnézett, hogy lássa, ki volt az. Akkor az asszony félve-remegve előjött, mert tudta, hogy mi történt vele. Leborult előtte és őszintén bevallott mindent. "Leányom, mondta neki, hited meggyógyított. Menj békével és maradj egészséges." Még beszélt, mikor a zsinagógai elöljáró házából ezt a hírt hozták: "Leányod már meghalt. Minek fárasztod tovább a mestert?" A hír hallatára Jézus így bátorította a zsinagógai elöljárót: "Ne félj, csak higgy!" Nem engedte, hogy más is vele menjen, csak Péter, Jakab és János, Jakab testvére. Mikor odaértek a zsinagógai elöljáró házához, nagy sírás-rívást, sok siratót és jajgatót talált. Belépett és így szólt: "Mit lár-máztok, miért sírtok? Nem halt meg a gyermek, csak alszik." Azok kinevették. Ő azonban kiküldött mindenkit, s maga mellé véve a gyermek atyját és anyját, kísérőivel bement oda, ahol a gyermek feküdt. Megfogta a gyermek kezét és így szólt hozzá: "Talita kum! - vagyis: kislány, mondom neked, kelj föl!" (Mk 5,22-37)

Ez a jelenet bizonyítja, hogy mennyire szerette Jézus a gyermekeket. Képes volt külön utat is megtenni, hogy a kislányt meggyógyítsa. Közben egy asszony is meggyógyult, mert olyan mély hittel érintette ruháját.

Ima: Uram, kérlek add, hogy eszközöd legyek, ha beteg gyermeket látok, hiszen ők olyan tehetetlenek és védtelenek a fájdalommal szemben. És adj erős hitet abban, hogy Te jelen vagy ebben a világban és ma is gyógyítani akarsz a betegeket. Amen.

3. nap

„Ott egy süketnémát vittek hozzá és kérték, hogy tegye rá a kezét. Félrehívta őt a tömegből, ujját a fülébe dugta és nyállal megérintette a nyelvét, aztán föltekintve az égre, fohászkodott és így szólt: "Effeta, vagyis nyílj meg." Tüstént meg is nyílt a füle, megoldódott a nyelve és érthetően beszélt. Megparancsolta, hogy ezt senkinek se mondják el. De minél szigorúbban tiltotta nekik, annál inkább hirdették, s a csodálkozástól magukon kívül, annál lelkesebben hangoztatták: "Mindent jól tett: a süketeknek visszaadta a hallást, a némáknak a beszédet." (Mk 7,31-37)

A világ zaja sokszor elnyomja bennem Isten ígését, de az én lelki restségem is közrejátszik abban, hogy nem törődöm az Úr szavaival. Pedig, mint egy nagy kincset kellene szívembe rejteni, és ahogy Mária tette, el-elgondolkodni rajta.

Ima: Uram, kérlek gyógyítsd meg az én lelki sükettségemet, hogy mindig meghalljam szavadat. Áldj meg engem, Uram, és azokat is akik családomban nagyot hallanak lelkileg. Amen.

4. nap

„Közben Betsaidába érkeztek. Ott egy vakot vezettek hozzá és kérték, hogy érintse meg. Ő a vakot kézen fogva kivezette a faluból. Ott nyállal megnedvesítette a szemét, rátette a kezét és megkérdezte: "Látsz valamit?" Az fölneézett és így szólt: "Látom az embereket, de úgy látom, mintha fák járkálnának." Erre ismét a szemére tette kezét, mire az tisztán kezdett látni és úgy meggyógyult, hogy távolról is élesen látott mindent. Aztán hazaküldte, de meghagyta neki: "Ne beszélj róla a faluban." (Mk 8,22-26)

Ez a gyógyítás a kitartó imát juttatja eszembe. Sokszor azt gondolja az ember, hogy elég néhány alkalommal imádkozni, és minden rendbe jön. De ki lát bele az ember lelke mélyébe? Ki látja a gyógyulás százféle összefüggését? Ki látja, hogy mikor, mi a legjobb az embernek az örök üdvössége szempontjából? Egyedül csak Isten.

Ima: Uram, kérlek adj kitartást az imában, hogyha akár hónapokig, vagy évekig is kell imádkozni mások, vagy magam gyógyulásáért, akkor is mindig azzal a bizalommal tegyem, amivel elkezdtem. Köszönöm Uram, ezt a tanításodat. Amen

5. nap

„Közben Jerikóba érkeztek. Jerikót tanítványai és nagy tömeg kíséretében hagyta el. Útjuk mentén egy vak koldus, Bartimeus, Timeus fia üldögélt. Amikor meghallotta, hogy a názáreti Jézus jön arra, kiáltani kezdett: "Jézus, Dávid fia, könyörülj rajtam!" Sokan csitították, hogy hallgasson el. Ő azonban annál jobban kiabált: "Dávid fia, könyörülj rajtam!" Jézus erre megállt: "Hívjátok ide", mondta. Azok odaszóltak a vaknak: "Bátorság, kelj föl, téged hív." Erre ledobta köpenyét, felugrott és odasietett Jézushoz. Jézus megkérdezte tőle: "Mit tegyek veled?" "Mester, kérte a vak, azt, hogy lássak." Jézus így szólt hozzá: "Menj, hited meggyógyított téged." Azonnal visszanyerte látását és csatlakozott hozzá az útján". (Mk 10,46-52)

Csodálatos ez a gyógyítási történet. Elképzelem a hatalmas tömeget, a kiabálást, a tülekedést, és ebben a nagy zajban Jézus meghallja a vak Bartimeus segélykiáltását. Milyen régóta várhatta, hogy arrafelé vegye útját, és most itt volt a nagy alkalom. Nem akarta elszalasztani, ezért kiáltott teljes erejéből, mert tudta, hogy életének ez a döntő órája.

Ima: Uram, add, hogy felismerjem mindig jöveteled döntő óráját. Hogy amikor Szentlelked szólít, akkor ne késlekedjek imádkozni gyógyulásért. Mert lehet, hogy attól a pillanattól függ minden. Ne mondjam ilyenkor, hogy majd máskor, hanem csak azt, hogy megyek. Adj nekem bátorságot és buzgóságot, hogy soha ne késlekedjek, amikor hívsz engem. Amen.

6. nap

*"Mester, ki vétkezett, ez, vagy a szülei, hogy vakon született?"
"Sem ez nem vétkezett, felelte Jézus, sem a szülei, hanem, hanem"*

inkább Isten művének kell megnyilvánulnia rajta. Nekünk addig kell véghezvinnünk annak műveit, aki küldött engem, míg nappal van. Eljön az éjszaka, amikor senki sem munkálkodhat. Amíg ebben a világban vagyok, világossága vagyok a világnak." E szavak után a földre köpött, sarat csinált a nyálból, a sarat a vak szemére kente és így szólt hozzá: "Menj, mosakodjál meg Siloe tavában." Ennek jelentése: "Küldött." Az ember elment, megmosdott és ép szemmel tért vissza. A szomszédok és akik azelőtt koldulni látták, kérdezték egymást: "Nem ez az, aki itt ült és koldult?" Egyesek állították: "Ez az." Mások azonban tagadták: "Nem az, hanem csak hasonló hozzá." De ő kijelentette: "Én vagyok az." Erre megkérdezték tőle: "Hogyan nyílt meg a szemed?" Elmondta nekik: "Az az ember, akit Jézusnak hívnak, sarat csinált, bekente vele szememet és azt mondta: Menj Siloe tavához és mosakodjál meg. Én elmentem, megmosdottam és most látok." (Jn 9,1-12)

A gyógyuláshoz a legtöbb esetben megkívánja az Úr a mi közreműködésünket is. Főleg az engedelmisséget. A vakot elküldte a Siloe tavához. Ez alatt az út alatt megérlelődött a hite, és növekedett az engedelmissége. Sok esetben azért nem gyógyulunk, mert tele vagyunk lázadással és engedetlenséggel.

Ima: Uram,kérlek segíts, hogy a bizalom és az engedelmisség növekedjen bennem, és azokban is akikért imádkozni fogok. Amen.

7. nap

„Amint Jeruzsálem felé tartott, átment Szamaria és Galilea határvidékén. Mikor betért egy faluba, tíz leprás férfi jött feléje. Megálltak és már messziről kiáltották: "Jézus, Mester, könyörülj rajtunk." Rájuk tekintett és így szólt: "Menjete, mutassátok meg magatokat a papoknak." Amint odafelé mentek, megtisztultak, de csak egy tért vissza közülük, amikor látta, hogy meggyógyult. Hangos szóval áldotta Istent és lába elé borulva hálálkodott. Ez samaritanus volt. Jézus megkérdezte: "Nem tízen tisztultak meg? Hol a többi kilenc? Nem akadt más, aki visszajött volna, hogy hálát adjon Istennek, csak ez az idegen?" Azzal hozzáfordult: "Kelj föl, menj! Hited meggyógyított téged." (Lk 17,12-19)

Ez a gyógyítás eszembe juttatja, hogy mennyire fontos a hálaadás, és az engedelmesség. A gyógyulást nem elég megtapasztalni, hanem meg is kell őrizni. A hálaadás tudatosítja bennem azt, hogy kitől kaptam a gyógyulásomat, és hogy fontos az Úrral való kapcsolat. A gyógyult szív képes mindig Istenre figyelni és keresi az engedelmesség alkalmait.

Ima: Uram, kérlek gyógyítsd meg a szívemet, és add, hogy mások gyógyulását is segítsem, amikor beszélek nekik a hála és az engedelmesség fontosságáról. Amen.

5. Szeminárium: Mi a dicsőítő, és a hálaadó ima?

Bevezető ima: Urunk Jézus, hálát adunk, hogy együtt lehetünk Veled. Áldj meg minket Szentlelked által! Világosíts meg bennünket, hogy felismerjük a dicsőítő ima fontosságát! Adj ajkunkra szavakat, hogy bátran és erővel dicsérjünk Téged! Add, hogy dicsőítő imánk hatására a gonosz lelkek eltávozzanak tőlünk, és a Te országod épüljön ebben a világban! Ámen!

Üdvözlégy Mária...

1. A dicsőítő-ima újrafelfedezése

A Karizmatikus Megújulás elterjedésével az egész Egyházban újjászületett a dicsőítő ima. Rövid idő alatt az egész világon elterjedt ez az imaforma. Új énekek születtek, új formák jöttek létre, kitárt karú és örömtől sugárzó keresztények jelentek meg a templomokban.

Az első keresztényeknél gyakori volt ez az imaforma, mivel Jézus szülőföldjén közismertek voltak az Istent dicsérő zsoltárok. Az első évtizedekben ahol az apostolok megfordultak a pogányokból lett keresztények is megtanulták a zsoltárokat. Azt írja az Apostolok cselekedete: „Pál és Szilás zsoltárokat énekelve dicsérték az Istent” (ApCsel 16,25) A későbbi évszázadokban a zsoltár megszűnt a nép imája lenni, és kolostorok falai közé vonult.

A liturgia megőrzött néhány dicsőítő imát, mint például a „Te Deum”-ot (Téged Isten dicsérünk), melyet nagy ünnepeken énekelünk. Nagyon felemelő, amikor az egész templomi közösség együtt énekl, telve ünnepi örömmel, és Isten iránti hálával. Az Egyházban tehát kezdetektől fogva ismert volt a dicsőítés. De a Karizmatikus Megújulással robbanásszerűen belépett ez az imaforma a mindennapok gyakorlatába. A dicsőítő ima a zsoltárokra épül.

A Karizmatikus Megújulás nagy érdeme, hogy rámutatott a dicsőítő ima fontos szerepére a keresztény ember életében. Ennek az

imának a hatására az ember szíve felemelkedik és egészen betölti Isten jelenlétének öröme. Ebben az örömben tudja igazán átélni a hétköznapokat.

Sokan megtapasztalták, hogy egy nagyobb karizmatikus összejövetel alkalmával, amikor több száz, vagy több ezer ember együtt dicsőíti az Urat, ez valami különös atmoszférát sugároz. Amikor ilyen alkalmakra betévedt egy hitetlen ember, megérezte Isten jelenlétét, és hinni kezdett. Több tanúságtételt hallottam, amelyben elmondták, hogy úgy érezték, mintha egy különös világba cseppentek volna bele, ahol szinte kézzelfogható volt Isten jelenléte. Napokig hatása alatt voltak.

2. Életünkkel dicsérni az Urat

Az Ige arra is rámutat, hogy a keresztény ember hivatása és feladata az, hogy szavaival és életével megdicsőítse Istent. János evangéliumának végén Jézus a főpapi imájában ezt mondja: „*Megdicsőítettelek Téged, Atyám itt a földön. Te is dicsőíts meg engem azzal a dicsőséggel, amelyben részem volt nálad, mielőtt a világ lett.*” (Jn 17,4) Jézus egész életével, minden gyógyításával, tanításával megdicsőítette az Atyát. Minden keresztény ember életének célja kell, hogy legyen, hogy megdicsőítse Istent. Ez a mi keresztény hivatásunk.

A dicsőítő imádság kinyilvánítja **Isten fenségét** és azt a hitet, hogy minden jó Istentől származik. Dicsérhetjük Istent nagyságáért, irgalmáért és mindenféle javakért, amelyekben részünk volt, vagy amit megtapasztaltunk.

A dicsőítő imában elsősorban Isten tulajdonságait fogalmazzuk meg, a hálaadó imában pedig azokat a javakat, melyeket Tőle kaptunk.

Az evangéliumban több helyen olvashatjuk, hogy amikor Jézus valamilyen csodát tett, akkor az egész tömeg magánkívül volt a dicsőítéstől. Megtapasztalták Isten jelenlétét, és erre úgy reagáltak, hogy hangos szóval és ujjongással dicsérték az Urat, amiért olyan

nagy csodát tett Jézus által. A csodában megnyilvánult Isten jelenléte.

A dicsőítő ima jelenvalóvá teszi az Urat és a természetfölötti világot. Ez arra készíti minket, hogy belépünk ebbe a világba, és engedjük, hogy hasson ránk.

3. A dicsőítő ima alapja

A dicsőítő ima alapja Isten személye és tulajdonságai (jósága, irgalma, szentsége, szépsége). Az, hogy Isten az, Aki van, a maga végtelen jóságával, szentségével, szépségével. Minden dicsőítés alapja az, hogy elküldte szent Fiát, Jézust megváltásunkra, de minden más tette, amit csak megtapasztaltunk, az mind kiválthatja szívünkben a dicsőítést.

A dicsőítő ima középpontjában Jézus elragadó személye, az Ő szépsége és csodálatos tettei állnak. A dicsőítő ima ereje akkor mutatkozik meg a legjobban, amikor hangosan és közösségben mondjuk. De nincs semmi akadályunk annak, hogy magunkban, csendben, halkán is megtegyük ezt. Dicsőíthetjük az Urat azért a jóért, amit cselekedett.

A dicsőítő imát az ujjongás, és az öröm jellemzi. Hangos imában fejeződik ki a dicsőítő ima. Sok karizmatikus közösségben ez az alapvető imaforma. Ezzel kezdik a heti összejöveteleket.

- **Szentlélek.** Ahhoz, hogy az Urat dicsérni tudjam, előbb fel kell ismerni az Ő csodálatos tetteit és szépségét. Ebben a felismerésben nagy szerepe van a Szentléleknek. Azt, hogy meglássuk Isten szeretetének teljes gazdagságát, és megtapasztaljuk közelségét, a Szentlélek adja meg nekünk. A Szentlélektől kell kérni a látást, hogy felismerjük, közel van az Úr és milyen csodálatos Ő, és mennyire szeret minket.

- **Lelki fejlődés.** A dicsőítő ima összefügg az ember lelki fejlődésével. A kezdeti időben inkább a kérő imán van a hangsúly. Gyakran gondolunk hiányainkra, problémáink megoldására. Később egyre inkább betölti érdeklődésünket Isten megismerése, csodálatos

jósága. Ekkor már vágyat érzünk arra, hogy többet dicsérjük Őt. Rájövünk, hogy nemcsak a nagy ünnepeken kell Te Deumot mondani, hanem a dicsőítő ima különböző formáit akár minden nap lehet gyakorolni.

- **Alázat.** Ha szívünk alázatban él, akkor nem magunknak tulajdonítjuk a sikereinket, hanem Istennek. Ez azt is jelenti, hogy a dicsőítő ima összefügg az alázattal. Felismerjük, hogy Isten mennyi mindent tett értünk. Nem mi, nem a világ, nem a véletlenek egybeesése, hanem Isten gondviselése hozta létre a sikereket. Különbféle helyzeteket, küzdelmeket, próbatételeket adott az Úr, amelyekben megtapasztaltuk a győzelmeket.

A gőgös és elbizakodott ember nem tud dicsőíteni, mert mindent magának tulajdonít. Menekülnünk kell a gőgösségtől és az elbizakodottságtól, mert akkor nem tudunk jól imádkozni.

- **Isten végtelen jósága.** A Szentlélek nemcsak azt világítja meg előttünk, hogy minden Istentől van, hanem azt is, hogy Isten végtelenül jó. Mi emberek mindig bízhatunk Isten jóságában, mert végtelenül szeret minket. Lehet, hogy valaki nagyon kicsinek, elutasítottnak érzi magát a világban, és elkezdi Istent imában dicsőíteni, eközben felismeri, hogy Isten mennyire szereti őt. Észreveszi, hogy Isten nem úgy néz rá, mint az emberek, hanem úgy, mint a kedvencére. Amikor egy misztikus pillanatban belépünk a végtelenség dimenziójába, rájövünk arra, hogy nem is tudunk nem dicsőíteni, mert annyira átéljük Isten jóságát és irgalmát. Ekkor a dicsőítés magától értetődővé, természetessé válik számunkra.

- **A teremtés dicsérete.** Nem lehetünk némák Az előtt, akit az egész teremtés magasztal. A zsoltárban olvashatjuk: „Dicsérjétek nap, hold, folyók, források, erdők, mezők, csillagok! Dicsérjétek az Urat!” Az egész teremtés szüntelenül magasztalja az Urat. Nem emberi nyelven, hanem a létevel. Nekünk megadatott az a kegyelem, hogy értelemmel felismerjük, hogy a mindenség Ura a mi Atyánk. Mi a szavainkkal is és a szívünkkel is dicsérhetjük Őt. Ennek következtében felismerjük, hogy a dicsőítés az evangelizáció eszköze.

A 66. zsoltár ezt írja: „Hangosan hirdessétek az Úr dicsőségét!” A nem hívő ember ha dicsőítő imát hall, felismeri Isten jelenlétét, Így lesz a dicsőítő imádság az evangelizáció eszköze.

4. A dicsőítés nem az érzelem, hanem a hit és az akarat műve

A dicsőítés az akarat műve. Az ember könnyen azt mondja, hogy nem akar dicsőíteni, mert nincs kedve, fáradt és ideges. Ekkor meg kell törnünk az ellenállásunkat, mert a dicsőítő ima nem érzelem kérdése, hanem akarat kérdése. Akarjuk dicsőíteni azt az Urat, aki az egész mindenség alkotója és a mi személyes életünk megváltója is.

A Szentírás arra int, hogy mindennap dicsérjük az Urat. Ez pedig azt jelenti, hogy akkor is, amikor jó kedvünk van, és akkor is, amikor rossz kedvünk van. Dávid egyik zsoltárában így szól: „Elcsüggedt bennem a lelkem. Miért csüggedt a lelkem? Bízzál Istenben! Hálát adok Neki a szabadulásomért.” Ezekben a mondatokban felismerjük Dávid gyötrelmeit, amikor azzal küzd, hogy nem akarja dicsőíteni az Urat. De biztatja magát: „Bízzál Benne! Ne szomorkodj! Engedd, hogy a dicsőítéssel megtapasztald szabadulásodat Isten által! Ugyanígy mi is bátoríthatjuk lelkünket: „Ne csüggedj! Bízzál Istenben! Ő a te szabadítód! Isten szeret Téged, veled van!”

5. Miért kell dicsőíteni Istent?

Miért kell dicsőíteni? Vajon Istent nagyobbá tesszük-e a dicsérettel? Egyáltalán nem. Nekünk van szükségünk arra, hogy Istent dicsőítsük, nem Istennek. A 150. zsoltár felszólít arra, hogy: „Mindig dicsérjétek az Urat!” A dicsőítő ima által megnyílik a szívünk, és beáramlik szívünkbe Isten kegyelme. Ezt jól meg kell érteni. Nem Istennek van szüksége dicsőítő imánkra, hanem nekünk van rá szükségünk.

- A dicsőítő imának az a hatása, hogy **megnyitja a szívünket**, és felemeli az Úrhoz. Hálaadó és dicsőítő ima nélkül nem tudunk növekedni Isten kegyelmében. Nem tudunk igazi lelki életet élni. A dicsőítő ima által mélyül el az Úrral való kapcsolatunk. Mivel a

dicsőítő imával kifejezzük hitünket és szeretetünket Isten iránt, ezért különösen kedves az Úr előtt ez az imaforma. Az Úr látja, hogy megnyílunk nagysága és szeretete előtt, ezáltal növekszik ismeretünk, és az ismeret még nagyobb kegyelmet eredményez.

- A dicsőítésben **erő van**. Isten akkor tud belépni az életünkbe, ha megszabadulunk elbizakodottságunktól, öntörvényűségunktől, és hisszük, hogy mindig Istené a győzelem. Az Ószövetségben olvashatunk egy különös csatáról. Izrael szembeszállt a túlerőben levő ellenséggel. A próféta a harc előtt azt mondta, hogy állítsák a katonák elé az énekeseket és zenészeket. Megindult a két sereg egymás felé, hogy megütközzenek. Az énekesek egyre hangosabban dicsőítették az Urat. Amikor az ellenség már egészen közel jött, hirtelen olyan félelem szállta meg őket, hogy megfordultak, és elmenekültek. Ilyen ereje van a dicsőítő imának! A dicsőítő ima beengedi szívünkbe Isten hatalmát. Ezzel le tudjuk győzni problémáinkat és ellenségeinket.

- Isten **méltó** a dicséretünkre! A szentmise prefációjában megfogalmazza az Egyház, hogy méltó és igazságos, hogy dicsérjük az Urat. A Jelenések könyvében az áll, hogy „nagy sereg énekét hallottam, amely sok víz zúgásához hasonlított...Örvendezzünk, ujjongjunk és dicsőítsük őt! Elérkezett a Bárány menyegzőjének napja.” (Jel 19,6)

-A következő ok a dicsőítésre, hogy a lelkünk **erre lett teremtvé**. A teremtés végső célja az, hogy Istent megdicsőítse. 1Péter 2,9-ben azt írja az apostol: „Választott nemzetiség vagytok, (...) hogy annak dicsőségét hirdessétek, aki a sötétségből csodálatos világosságára hívott titeket”.

-A dicsőítés a **mennyország nyelve**. Ebben az imában már előre átéljük azt, ami menyei életünkben vár ránk. Egész mennyei életünk a dicsőítésben telik majd el. Ott újra és újra betelik a szívünk azzal az örömmel, hogy Isten mennyire jó, és mennyire közel van hozzánk.

A 22. zsoltár azt írja: „*Hirdetem nevedet testvéreimnek, dicsérlek a gyülekezetben*”. A 27. zsoltár: „*Egyet kérek az Úrtól, hogy az Ő házában lakhassak, és gyönyörködjek templomában.*” 35. zsoltár: „*Magasztaljátok az Urat a gyülekezetben, dicsérjétek a nép körében!*”

6. Testtartások az imában

Az imát különböző testtartásban végezhetjük. Már az Ószövetségben is sokféle módon imádkoztak. A 95. zsoltárban ez áll: „*Jöjjetek, boruljunk le, és hajoljunk meg az Úr előtt. Omoljunk térdre Urunk, alkotónk előtt!*” A leborulás, a karok kitérése általános imaforma volt az Ószövetség idején.

A zsoltárok hírt adnak arról, hogy az Ószövetség idején az emberek kitért karral imádkoztak. A mai kor embere ettől óvakodik. Zárkóztak vagyunk, és félünk attól, hogy mit szól a másik ember, ha kitérjük a karunkat. Ezért nem merjük ezt a mozdulatot megtenni. Viszont ha együtt vagyunk, vagy otthon nincs akadály annak, hogy kitérjük a karunkat, és így imádjuk az Urat. A kitért kéz mindig a befogadás jele. Amikor kitérom a kezemet, ezzel együtt kitérom a szívemet is az élő Isten előtt. Nincs bennem ellenállás, nincs bennem lázadás. Várom, hogy betöltsön az Úr.

Anselm Grün atya külön könyvet írt arról, hogy mivel a Szentlélekkel egységben élünk, ezért jó, ha testünkkel is kifejezzük az imádságot. Előfordul, hogy valaki a szentmisen karba tett kézzel jött valaki áldozni. A karba font kéz a bezártság, és elutasítás jele lehet. A teste nem követte a lelkét az imában, és ez gátat jelent az Isten felé való kitérülködésben. De az is lehet, hogy a karba font kézzel akarta kifejezni különállását, esetleg hanyagságát.

7. A készület fontossága

Hogyan készülünk fel a dicsőítésre? A dicsőítő ima akkor szabadul fel bennünk, ha teljesen önzetlenül, szívünk teljes odaadásával akarjuk az Urat dicsőíteni.

Énekekkel is dicsőíthetjük az Urat. Fontos, hogy gondoljuk át az ének szavait, és így a szívünkkel jobban át tudjuk érezni azt, amit énekelünk. A dicsőítő énekek túlnyomó többsége a Szentírásra épül. Az ige különös jelentést kap, amikor az éneklésen keresztül átjárja lelkünket Isten imádata. A dicsőítés nem öncélú. Nem azért van, hogy jól érezzük magunkat, hanem azért, hogy elvigyen minket Isten imádatához.

8. A dicsőítés hatására elfut az ördög

A dicsőítés elűzi az ördögöt, mert ez az imaforma Jézus győzelmét fejezi ki, hiszen a végtelen Istennél ki lehet erősebb? A dicsőítésben azért dicsérfjük az Urat, mert végtelenül hatalmas és végtelenül jószágos. Minden rossztól megszabadít minket, különösen a gonosz támadásaitól.

A gonosz lélek különösen a lelki szárazság idején támad. Minden keresztény megtapasztalta már ezt a nehéz lelki állapotot. Ilyen esetben nagy szükségünk van a Szentlélek bátorítására. A dicsőítés meg tudja változtatni az elgyengült lelki állapotot. Megnyitja a szívet az öröm befogadására. Ahogy dicsérfjük az Urat, elszáll belőlünk minden aggodalom. A dicséret elűzi a csalódottság, a feszültség, a levertség és a félelem érzéseit.

A dicsőítés megtisztítja a légbört az ítélfkezéstől, az ingerültségtől, a kétségektől. Ha gyakoroljuk a dicsőítést, akkor mindennap növekedni fogunk lelki erőben. A dicsőítő ima megtisztítja a látásunkat. Amikor probléma adódik életünkben, akkor a Sátán szereti feketére festeni a dolgokat. Azt sugallja, hogy megoldhatatlan a helyzet. A kis dolgokból hatalmas hegyeket épít. Azt akarja, hogy rosszul ítélfjük meg a helyzetet. El akarja hitetni, hogy nem vagy fontos Istennek. Ilyenkor kell elkezdenni dicsérni Istent, és akkor megszabadulsz a sátán kísértéseitől. Dicsérfd az Urat, és a Szentlélek meglátatja veled a mennyek országának szépségeit.

A dicséret megtisztítja szívünket. A bűnös gondolatok, az önhitt szándékok elgyengítik az ima erejét. Jakab apostol szerint az Úrhoz

való viszonyulásunknak igaznak, tisztának kell lennie (Jak 4,6). A keserűség és a vádaskodás gátolja az imát.

9. A dicsőítés kapcsolatba hoz az angyalokkal

Az angyalok szüntelen dicsőítik az Urat a mennyben. A dicsőítés lelki kapcsolatot létesít az angyalokkal. Amikor dicsőítő imát mondasz, az angyalok köréd gyűlnek, és csatlakoznak a dicséretedhez., Amikor dicsőítésbe kezdünk, a mennyország közelébe kerülünk. A dicsőítő imában megtapasztaljuk Isten közelségét és erejét.

A 145. zsoltár Istent mint a mindenség Urát állítja elénk. Majd a zsoltáros kifejezi azt a szándékát, hogy mindennap dicsérni akarja Őt, mert egyedül Ő a méltó rá. Egyik nemzedék hirdeti a másinak nagy tetteit. Ahogy a választott nép megtapasztalta az egyiptomi rabságból való szabadulást, és a pusztai vándorlás alatt az Úr gondviselő szeretetét, úgy kell nekünk is felismerni, hogy életünk folyamán mennyi rabságból szabadított meg bennünket az Úr.

Ha átimádkozzuk életünket – születésünktől mostanáig – akkor felismerjük a Szentlélek világosságában, hogy Isten milyen sokféle ajándékkal áldott meg bennünket. Meglátjuk, hogy a rosszat hogyan fordította javunkra, és hogyan mentett ki a bajokból. Az a mondás, hogy aki nem gondol a múltira, annak nincs jövője, erre utal. Hitünk megerősödik, ha felidézzük az Úr szeretetét életünk eddig megtett útján.

A zsoltáros kitér arra is, hogy az Úr mennyire irgalmas. Felemeli azt, akit megaláztak. Megtartja a botladozó embert. Az isteni irgalmasság végigvonul az egész Szentíráson. Az irgalom az evangéliumban mutatkozik meg a legszebben. Nemcsak abban, hogy az Atya irgalmas volt hozzánk, hogy elküldte Fiát megváltásunkra, hanem Jézus minden gyógyítása az irgalmas szeretet kiáradása volt. Ahogy Jézus lehajolt a bűnös asszonyhoz, a lepráshoz, sőt a kereszten a jobb lator felé, ez mind az Ő irgalmának csodája. Ez az irgalom hordozza a mi botladozó életünket is. Ezért kell egész életünkben dicsérni az Urat. Isten irgalma a mi életünk forrását jelenti.

10. A hálaadó ima

Imaéletünkben nagyon fontos a hálaadás. Megindító az a történet, amikor Jézus meggyógyítja a tíz leprást. A Jeruzsálem felé vezető úton tisztultak meg, de csak egynek jutott eszébe, hogy vissza kellene menni és megköszönni Jézusnak a gyógyulását. Jézus szomorúan jegyezte meg, nem akadt más, aki visszajött volna hálát adni, csak ez a szamaritánus?! A hálaadással fejezzük ki hitünket. hogy tudjuk, ami történt velünk, az Úrtól való. A nehéz napokért is lehet hálát adni, mert „Isten mindent a javunkra fordít.” - *„A világosság Atyjától csak jó adomány, csak tökéletes ajándék származik” (Jakab 1,17)*

„Adjatok hálát mindenért!” - írja Pál apostol. A keresztény öröm forrása a hálaadás. Ha valaki megpróbálna egy napig mindenért hálát adni, csodálkozva venné észre, hogy egész napját átjárta az öröm. Vajon miért? Mert minden mögött felismerné Isten szeretetét. Ahogy Jézusnál is látjuk, a mezők liliomairól az Atya szeretete jutott eszébe. (Mt 6,28) Amikor valaki hálát ad, megnyitja a szívét Isten gondviselő szeretetére. A földön az a feladatunk, hogy minden nap felemeljük szívünket a láthatatlan világra, Isten Országára. Így tudunk minden nap örülni.

„Áldjad lelkem az Urat, egész bensőm dicsérje szent nevét”. – írja a 103. zsoltár. Pál apostol pedig: „Örömmel adjatok hálát az Atyának, aki a szentek sorsára méltatott a világosságban.” (Kol 1,12)

Kérdések önmagamhoz:

1. Gyakorolom-e a dicsőítő imát?
2. Kérem-e a Szentlelket, hogy adja meg a dicsőítés lelkét?
3. Kísértések, próbatételek idején mondok-e dicsőítő imát?

Napi elmélkedések a Szentírásból

1. nap

„Dicsérjétek, Isten szolgálói, dicsérjétek az Úr nevét. Áldott legyen az Úr neve mostantól fogva mindörökké. Dicsértessék az Úr neve napkelettől napnyugatig! Fölséges az Isten minden nép fölött, dicsősége magasabb az egeknél. Ki hasonlítható Istenünkhöz, az Úr-hoz? A magasságokban áll a trónja, onnan tekint alá égre és földre. Az elhagyatottat a porból magához vonja, fölemeli a szegényt a sárból, hogy odaültesse a gazdagok közé, népének gazdagjai közé. S aki gyermek nélkül élt házában, azt gyermekek boldog anyjává teszi. Dicsértessék az Úr neve napkelettől napnyugatig!” (112. Zsoltár)

A zsoltáros szívét átjárja az élő hit. Isten a világmindenség fölött van, azaz minden létező az Ő uralma, kormányzása alatt áll. Én is. De különösen a szegény ember, és az árva. A szegénység és az egyedüllét az egyik legerősebb probléma a mai világban. Milliók küzdenek a megélhetésért, és milliók érzik az egyedüllét szomorúságát. De az Úr velük van, elsősorban velük. Isten az Ő Atyjuk.

Ima: Uram, a zsoltáros gondolataival szeretnék én is dicsőíteni. Ha rám tör az egyedüllét, add Uram, hogy elmondjam ezt a dicsőítő zsoltárt. Ez meg fog erősíteni a te szeretetedben. Amen.

2. nap

„Áldja az Urat az Úr minden műve, dicsérje és magasztalja örökön-örökké! Áldjátok az Urat, az Úr angyalai mindnyájan; áldjátok az Urat, ti, egek! Áldjátok az Urat, ti, vizek az égbolt fölött; áldjátok az Urat, az Úr minden erői! Áldjátok az Urat, nap és holdvilág; áldjátok az Urat, égi csillagok! Áldjátok az Urat, záporosó és harmat; áldjátok az Urat, ti, viharok! Áldjátok az Urat, tűz és forróság; áldjátok az Urat, hideg és hőség! Áldjátok az Urat, dér és harmat; áldjátok az Urat, fagy és nagy hideg! Áldjátok az Urat, jég és hóesés; áldjátok az Urat, éjek és nappalok! Áldjátok az Urat, világosság és sötétség; áldjátok az Urat, villámok és fellegek! Áldja az Urat a szárazföld; dicsérje és magasztalja örökké! Áldjátok az

Urat, hegyek és halmok; áldjátok az Urat mind, amik a földből sarjadtok! Áldjátok az Urat, ti, források; áldjátok az Urat, folyamok és tengerek! Áldjátok az Urat, tengeri lények, s minden, ami mozog a vízben; áldjátok az Urat, égi madarak!” (Dán 3,57-88)

Dániel prófétának tele volt a szíve örömmel, amikor szemlélte a természet szépségét. Mindenről az Úr jutott eszébe. Az egész teremtést szólítja, hogy pusztá létükkel dicsérik az Istent. Még az angyalokat is hívja, hogy segítsenek neki méltóképpen dicsérni Őt. Milyen más így nézni a világot, és minden létező mögött felfedezni az Úr bölcsességét. Mennyire más ez, mint amikor valaki csak az anyagot, csak a testet látja. A materializmus csődbe juttatja az ember lelkét és gondolkodását, a transzcendencia pedig felszabadítja.

Ima: Uram, add kérlek, hogy minden mögött meglássalak és dicsérjelek Téged, hiszen minden a Te alkotásod. Amen

3. nap

„Dicsérjétek az Urat a mennyből, dicsérjétek a magasságban! Dicsérjétek, ti, angyalai, mind, dicsérjétek, összes mennyei karok! Dicsérje őt a nap és a hold is, dicsérje őt minden fényes csillag! Dicsérjék őt az egek egei, és minden vizek az egek fölött! Dicsérjék mind az Úr nevét, mert ő parancsolt, és minden létrejött. Mindörökre helyükre állította őket, törvényt szabott, amely el nem évül. Dicsérjétek az Urat a földről, tengeri szörnyek és összes mély vizek, tűz és jégeső, hó és ködfelhő, és igéjét teljesítő száguldó vihar, ti, hegyek és halmok, mindnyájan, gyümölcsfák és összes cédrusok, erdei vadak és minden háziállat, csúszómászók és szárnyas madarak! Föld királyai és minden népek, fejedelmek és a föld minden bírása, ifjak és leányok, fiatalok és öregek együtt, dicsérjék az Úr nevét, mert egyedül csak az ő neve fölséges! Fölsége felülmúlja az eget és a földet, és ő emeli fel népe homlokát. Ő teszi dicsővé minden szentjét”. (148. Zsoltár)

A zsoltáros itt is a teremtést szemlélve dicsőíti az Urat, de felkéri a fiatalokat és az öregeket, sőt a királyokat is, hogy ki ne maradjanak az Ő dicséretéből. Ez az Isten Országának a lelkülete. Ez az a

csodálatos atmoszféra, amelynek egyetlen központja van, a szerető Atya. Őt dicséri minden élő, és élettelen. Mindenki vágyakozik arra, hogy Teremtőjét hálaimával vegye körül.

Ima: Uram, én is dicsérlek Téged. Köszönöm, hogy megteremtettél, és köszönöm, hogy megismerhettelek, köszönöm, hogy örök életet készítesz nekem Amen.

4. nap

„Áldott legyen az Isten, Urunk, Jézus Krisztus Atyja, aki Krisztusban minden mennyei, lelki áldással megáldott minket. Benne választott ki a világ teremtése előtt, hogy szentek és feddhetetlenek legyünk előtte. Szeretetből eleve arra rendelt bennünket, hogy Jézus Krisztus által gyermekei legyünk akaratának tetszése szerint, és magasztaljuk fölséges kegyelmét, amellyel megajándékozott minket szeretett Fiában. Benne nyertük el vére által a megváltást, bűneink bocsánatát, kegyelme bőségének arányában, amelyet gazdagon árasztott reánk minden bölcsességgel és okossággal. Tudunkra adta jóságos tetszése szerint akaratának titkos végzését: Elhatározta ugyanis, hogy amikor eljön az idők teljessége, Krisztusban mint főben újra egyesít mindent, ami van a mennyben és a földön”. (Ef 1,3-10)

Az apostol dicsóítja az Atyát, hogy kiválasztott minket öröktől fogva Jézus Krisztusban. Hálát kell adnunk Neki, hogy általa az Atya gyermekei lehettünk, hogy megbocsátotta minden bűnünket. Hálát adunk azért is, hogy az idők végén, amikor minden titok kinyilvánul előttünk, teljes ragyogásában megláthatjuk Őt.

Ima: Uram, add, hogy azt az életet, amit véred árán szereztél nekem, mindig mint a legnagyobb kincset őrizzem. Ennek szépségét majd ott fogom teljes ragyogásában meglátni amikor nálad leszek. Dicsőség neked Uram, Amen.

5. nap

„A Magasságbeli ismer mindeneket, s világosan látja az idők jeleit. Hirdeti a múltat és az eljövendőt, és fölfedi a jól elrejtett titkokat. Egyetlen gondolat sem titok előtte, nincs egyetlen szó sem, amit

ne hallana. Bölcsessége csodáit szépen elrendezte, hiszen ő öröktől fogva örökké van. Nincs semmi hozzátenni, sem elvonnivaló, tanítómesterre neki nincs szüksége. És milyen gyönyörű minden alkotása! Mind olyan ragyogó, mint a fényes szikra. Mind élnek és mindig megmaradnak, s céljuk érdekében szót fogadnak neki. Minden dolog páros, kiegészíti egymást, nem alkotott semmit, ami csődöt mondana. Az egyik a másiknak növeli erejét; és ki tud betelni, ha látja szépségük?” (Sir 42,19-25)

„Sokat mondhatnánk, s még nem jutnánk végére, de egy szó a vége, az, hogy ő a minden. Honnan vegyünk erőt, hogy őt magasztaljuk? Hiszen nagyobb ő, mint minden művei. Félelmetes az Úr és rettentően nagy, hatalmas tettei csodálatra méltók. Magasztaljátok őt dicsőítő énekkel, ahogy csak tudjátok, mert még annál is nagyobb. Ha hozzákezdetek, merítsetek erőt, és ne lankadjatok, mert nem értek soha a végére. Ki az, aki látta és le tudná írni, s ki tudná dicsérni, ahogy hozzá illik? Amit nem ismerek, az sokkal több ennél, csak nagyon keveset láttam műveiből. De valamennyit az Úr hozta létre, s a jó embereknek bölcsességet adott. (Sir 43,27-44,1)

A szent író nemcsak a természet szépségeit csodálja, hanem azt a bölcsességet is, amellyel mindent célja szerint rendezett el az Úr. Ugyanakkor felfedezi, hogy még sokkal több van a teremtésben, amit nem ismer, és amiért dicsérhetné Őt. Azt is észreveszi, hogy nem céltalanul teremtette Isten a világot, hanem mindennek meghatározta a célját, és az egésszel való összefüggését. Mint egy csodálatos régi óraszerkezet, amelyben a fogaskerekek mozgásai egymást kiegészítik. Ilyen az emberi élet is. Az én életem eseményei egymással összefüggnek, és minden más ember életével is.

Ima: Uram, dicsőítelek ezért, hogy ezt megérthettem. Add, hogy mindig bele tudjak simulni abba a rendbe, amelybe teremtettél. Amen.

6. nap

„Uram, Istenem, egész szívvel áldalak, dicsőítem nevedet mindörökké. Mivel nagy volt irgalmad irántam, lelkem kimentetted a halál verméből. Istenem, kevélyek kelnek föl ellenem, hatalmasko-

dók csapata tör életemre, és egy sincs rád tekintettel. Ám te irgalmas és kegyes Isten vagy, megfontolt a haragban, de gazdag a jószágban és hűségben. Tekints rám és ajándékozz meg irgalmaddal, adj erőt szolgálódnak, segíts szolgálód fián!” (Zs 86,12-16)

A zsoldáros azért ad hálát, mert az Úr kimentette ellenségei kezéből. Az ellenség annyira szorongatta, hogy már a halálra gondolt. Kik lehetnek az én ellenségeim? Emberek, szenvedések, dolgok, félelmek? Sok minden terheli meg az életemet, de a legfontosabb, hogy Isten velem van, és ki akar menteni. Ehhez azonban az szükséges, hogy rábízam sorsomat, és az Ő utjain járjak. Mert hogyan tudna kiszabadítani, ha én ragaszkodom kötelékeimhez, ha nem hiszek a szabadulásban, ha nagyobbnak gondolom ellenségeimet, mit az Úr hatalmát?

Ima: Uram, hiszek benned, szabadíts meg ellenségeimtől, és már előre hálát adok neked. Amen.

7. nap

„Ha szívetek, lelketek mélyéből hozzá tértek, s igaz életet éltek színe előtt, felétek fordul, és nem fõdi el elõletek arcát. Fontoljátok meg, mit tett veletek, s fennhangon magasztaljátok. Mondjátok köszönetet az igazságos Úrnak, magasztaljátok az örökkévalóság Királyát! Számkivetésem földjén én is dicsõítem, hirdetem hatalmát és nagyságát a bûnös népnek. Térjete meg, bûnösök, igaz tetteket vigyetek végbe színe előtt. Ki tudja, talán hozzátok is irgalmas lesz és megkönyörül rajtatok. Magasztalom Istenemet és lelkem örül az ég Királyában. Hirdesse nagyságát minden ajak, és dicsõítsék Jeruzsálemben. Jeruzsálem, te szent város! (..) Dicsõítsd az Urat, amint illik, és adj hálát az örökkévalóság Királyának. Akkor örömmel fölépíti benned megint templomát, boldoggá teszi mind a foglyokat, s szeretni fogja a szenvedõket, minden nemzedéken át, örökké”. (Tób 13,6-11)

Tóbiás hálája nem ismer határt. Az Úr visszaadta neki fiát, aki szerencsés házasságot kötött, és meggyógyította vakságából. Elõ-

fordul a mi életünkben is, hogy váratlanul minden jóra fordul. De ez nem szabad, hogy elbizakodottá tegyen bennünket.

Ima: Uram, szeretnék hálát adni Neked a mindennapok apró eseményeiért. Azért, amikor sikerült valami, de azért is ha nem sikerült. Azért, hogy meggyógyultam, de azért is hogy beteg lettem. Mindenért hálát adok Neked, mert mindennel közelebb akarsz vinni magadhoz. Köszönöm az életemet. Azt is amit adtál, és azt is amit elvettél. Légy áldott Uram mindenért. Amen.

6. Szeminárium:

Mi a belső ima?

Szívvvel imádkozni a rózsafüzért – a szentmisét

Szeretet – csend – jelenlét

Bevezető ima: Urunk Jézus, hálát adunk, hogy ma is együtt lehetünk a Te szeretetedben. Átadjuk Neked gondjainkat, hogy minél jobban tudjunk figyelni rád. Szabadíts meg kérünk azoktól a problémáktól, amelyek elveszik lelki békénket. Dicsőítünk, és áldunk Téged, hogy meghaltál értünk a kereszten és megszerezted nekünk a mennyországot. Amen

Üdvözlégy Mária....

A belső-ima gyakorlásához három szót szeretnék mondani az elején: szeretet, csend, Isten jelenléte. Mindezek fontosak, hogy feltörjön szívünkben a belső ima békéje.

1. Szeretet

A belső ima az Istennel való bensőséges kapcsolat gyümölcse. Az igazi szeretet mindig elindítja bennünk, hogy közölni akarjuk magunkat a másikkal. Isten szeretete, mint a napfény, szüntelenül árad felénk, és körülvesz bennünket. Ennek megtapasztalása imára indít. Mert ha biztos vagyok, hogy Jézus szeret engem, akkor hinni tudok abban is, hogy Ő örül nekem. Sőt, érdeklődve várja, hogy mit fogok neki mondani, érdekli, hogy milyen küzdelmeim vannak, látja mindazt a jót ami alakul bennem. Mindennek tudata örömteli párbeszéddé formálódik a szívemben.

2. A csend

A belső csend megteremtésének vannak külső és belső feltételei. A mai feszült világban élve, különösen nehéz ezt megteremteni. A feladatok, a politikai feszültségek, az emberek agresszív magatartása, a médiák kemény hatásai vásári kavargást idéznek elő lelkünkben. Nehéz mindezekből kilépni. Ugyanakkor a csend megte-

remtésének vannak még más akadályai is. A hármás bűnforrásból (1Jn 2,15) fakadó vágyak – birtoklás, siker, élvezet - állandóan ott dörömbölnek szívünk ajtaján, és teljesen le akarnak foglalni bennünket. Ezekről tudomást sem kell venni. A belső csend megteremtéséhez szükséges egy bizonyos szegénység, tisztaság, alázat. Meg kell tanulni hogyan lehet elengedni gondolatban mindent, ami megkötöz, és egyedül arra figyelni, hogy Isten előtt vagyok. Az előtt, aki a legcsodálatosabb, és aki most fontos dolgokat akar nekem mondani.

3. Isten jelenléte

A belső ima forrása az Isten jelenlétében való elmélyülés. Ezt a jelenlétet átélheti az ember a teljes csendben, például amikor elmegyünk nyáron a tengerpartra, és ott szótlánul elgyönyörködünk az ezüstösen csillogó víz látványában. Isten közelsége egy csendes templomban is megérinthat bennünket.

A jelenlét megtapasztalása elindíthat bennünk egy belső párbeszédet. Megszólítjuk Jézust, és elmondjuk Neki gondolatainkat, mint egy jó barátunk, akivel együtt vagyunk. Bossis Gabriella (francia) egész életében vidám, jót sugárzó teremtés volt, aki írással, színdarabjaival sok örömet szerzett az embereknek. 1936-ban (62 éves korában) egy tengerjáró hajón éppen Kanada felé tartott. A hajó dísztermében hangversenyt tartottak. Gabriellának nagyon tetszett a zene, és örömét elmondta Jézusnak. Ekkor tisztán hallott egy belső hangot: „Kislányom!” – semmi többet. Gabriella kezdett jobban figyelni befelé. A következő napokban megérkezett Kanadába. Lakása mellett volt egy kápolna. Amint belépett, keresztet vetett. Akkor ezt hallotta: „Mindig úgy vess keresztet, hogy azzal egészen a szívedbe zárj engem!”

Így indult el a beszélgetés, amely 14 évig tartott. Egyszerűsége és bölcsessége az evangélium stílusát idézi fel az olvasóban. Mikor könyv alakban megjelent, hetek alatt elkapkodták. Huszonhat kiadást ért el a könyv. Az emberek megérezték benne Isten kegyel-

mének áradását. Ami pedig a legfontosabb: megérezték általa Jézus hívását.

Jézus mindenkit hív erre a bensőséges kapcsolatra. Ez a keresztény élet lényege: élő kapcsolatba kerülni Istennel. Fontos a hitismeretek elsajátítása, de a legfontosabb a **szeretet-kapcsolat** kialakítása Jézussal. Ez egyrészt kegyelem – másrészt az embernek meg kell tennie azokat a lépéseket, amelyek által be tudja fogadni ezt a kegyelmet. Ha élő kapcsolatunk van Jézussal, akkor ennek az a jele, hogy mindig van bennünk egy csendes boldogság, és mindig képesek leszünk szeretettel viszonyulni a körülöttünk élő emberekhez, még akkor is, ha elutasítanak.

Mi tehát a belső ima? Belépés Isten jelenlétebe, és reagálás erre a jelenlétre.

Teilhard de **Chardin** azt írja: „Egy szép napon az ember arra ébred, hogy érzékeny lett a mindenütt áradó isteni lét megragadására.” (Az isteni milió) Majd azzal folytatja, hogy az ember felfedezi az anyagvilágban az isteni jelenlét ragyogó fényét. Olyan érzések, gondolatok, vágyak születnek meg benne, amelyek előtte nem voltak. Felismeri, hogy minden mögött ott van az Úr.

4. Hittel és bizalommal

A másik követelmény a **hit és a bizalom**. Amikor imádkozni kezdünk, és egyedül vagyunk Istennel a szobánkban, vagy az Oltáriszentség előtt, akkor mindig jó, ha tudatosítjuk Isten jelenlétét. Nem érzelemről van szó, hanem döntésről. Döntünk amellet az igazság mellett, hogy itt most az Úr jelen van, hall engem, és szeretettel tekint rám. Bármilyen lelki nyomorúságban is érezzük magunkat, mindig megvan az a szabadságunk, hogy dönthetünk Isten jelenlétének hite mellett.

A hit azt is magában foglalja, hogy van **értelme** és gyümölcse a belső imának. Sokan vannak, akik a szóbeli imát hangsúlyozzák. „Én már elmondtam a mai napon három rózsafüzért.” – mondja valaki, de olyan hangsúllyal, hogy mindenki érzi, hogy szívében nem élte át az Úr szeretetét. Egy programot teljesített. A szóbeli

imának, és minden imának az a lényege, hogy szeretetből végezzük. Isten nem teljesítmény vár tőlünk, hanem a szívünket.

A Jézussal való élő kapcsolatnak olyan ereje van a belső ima által, hogy az gyógyít, belső szabadságot, békét ad, és elmélyíti szeretetünket.

A **bizalom** pedig azt tudatosítja bennünk, hogy Isten elfogad minket, terve van velünk, és szeret minket. Törődik velünk. Sok ember megtapasztalta már, hogy mások kritizálják, elutasítják, ki-nevetik. Ez bizalmatlanságot, és kicsinyhitűséget eredményez. Sőt, félelmet is. Amikor az Úr elé járulunk, ezeket mind le kell vetnünk, és elfogadni azt, amit a Bibliában Isten mondott, hogy: Ő „gyönyörködik az emberben.”

Isten elfogad, érdeklődik irántad és értékesnek tart, segíteni akar a kibontakozásodban. Ha ezt mind hittel átgondolod, akkor alakul ki szívedben a bizalom, és akkor át tudod adni magad az Ő jelenlétének. Olyan ez, mint a házasság előtti jegyesség. A jegyesség szerepe az, hogy annyira megerősödjön a jegyesekben a bizalom, hogy teljesen át tudják adni magukat egymásnak a házasságban.

5. Tiszta szándékkal és alázattal

A belső ima gyakorlásához nagyon fontos még a **szándék tisztsága**. Nem azért kell imádkoznunk, hogy elérjük a saját örömünket. Aki önző módon saját örömét keresi, az könnyen abbahagyja az imát, amikor rossz hangulatban van. Az ima valójában az istenszeretet gyakorlása. A szeretet pedig mindig kész arra, hogy megfellelkezzen önmagáról. Minden imában ez a szándék kell, hogy vezessen.

A következő fontos tényező **az alázat**. Az alázat azt jelenti ebben az összefüggésben, hogy elfogadjuk teremtett létünk korlátait. A szegénységünket, semmisségünket, törekenységünket. Az egyik zsoltár így ír: *„Az ember élete olyan, mint a fűszál. Ma virít, de ha ráfúj a szél, nincs többé.” (103,15)*

Ennek az alázatnak másik oldala **Isten mindenhatósága**. Pál apostol is írja egyik levelében, hogy ő semminek érzi magát, „*legutolsó vagyok*”, de hiszi, hogy Isten kegyelme által mindenre képes lehet (1Kor 15,10) Ebben az értelemben emberségünk szegénysége nem tragédia, hanem lehetőség a legnagyobb gazdagság – Isten kegyelmének - befogadására.

6. Az önátadás fontossága

A belső imában nagyon fontos, hogy merjük átadni magunkat Istennek. Az imában való fejlődés attól függ, hogy életünk mindennapi körülményeiben **Isten akaratát** tesszük-e? Nem tudunk összeszedettek lenni az imában, ha napközben szétszórjuk magunkat fölösleges szórakozásokkal, fecsegéssel, megszólásokkal, kíváncsiságokkal. Nem szabad, hogy váratlan körülmények kihozzanak bennünket a sodrunkból. Minden helyzetben törekedni kell arra, hogy megőrizzük a bizalmunkat Istenben, és várjuk sorsunk jobbra fordulását. Így tanulunk meg mindent Isten jelenlétében és a Vele való párbeszédben megélni.

7. Mit kell tennünk a belső imában?

1.) Amikor mély **érzelmeink** vannak (felhangolt a szívünk), akkor engedjük, hogy az Úr szeretete elárasszon minket. Előnt a boldogság, mert úgy érezzük, hogy ott van velünk az Úr. Különösen megtérés után vannak ilyen pillanatok. De azon kívül is bármikor meglátogathat az Úr az Ő különleges jelenlétének megtapasztalásával. (Avilai SzentTeréz)

2.) Máskor lehetséges, hogy **lehangoltak** vagyunk. Üresnek érezzük magunkat. Ekkor is fontos, hogy kitartsunk a belső imában, ami azt jelenti, hogy elmondjuk Jézusnak szomorúságunkat, vagy azt, hogy engedjük magunkat szeretni Jézus által. Ha Isten szeretetét Napnak mondjuk, akkor kimegyünk a Napra. Engedjük, hogy felmelegítsen, és egészen átjárjon bennünket.

8. A rózsafüzér, mint a belső ima gyakorlása

A rózsafüzér nagy segítség lehet a belső ima gyakorlásában. Ezen az imán keresztül Mária a **saját imádságába** vezet minket. Az egész világon egyedül ő élte át legmélyebben Jézus emberségének misztériumait: születését, fiatalkorát, csodáit, tanítását, kereszthordozását és kereszthalálát, végül feltámadását és mennybemenetelét. Az ima által belépünk abba az atmoszférába, amiben Mária élt, amikor a szeme előtt növekedett, és nevelkedett a Megváltó. Mélyen szerető szíve Jézus minden szavát magába fogadta, „szívébe véste ezeket a dolgokat” (Lk 2,31), minden mozdulatát végigsimította. A szenvedéseket pedig az Atyától kapott bölcsességgel és kitartással fogadta és vállalta fel. A rózsafüzér mondásával nemcsak a megváltás eseményeit élhetjük át, hanem részesei lehetünk Mária érzelmeinek és imájának, és szív-közelségbe kerülhetünk Jézussal. Mária szíven keresztül nézünk Jézusra. Mária szeretetén keresztül éljük át Jézus jelenlétét és fogadjuk be az Ő szeretetét.

9. A szentmise, mint belső ima

A szentmisét csak a belső imában tudjuk igazán átélni. Lehetőleg a kezdés előtt 5 perccel érzünk a templomba, hogy elő tudjunk készülni. Ez alatt az 5 perc alatt imádkozzunk a jelenlevőkért, az atyáért, aki bemutatja a szentmisét és magunkért, hogy minden szórakoztató gondolatot el tudjunk utasítani. A szentmise kezdete már indítást ad arra, hogy az **Úr jelenlétébe** lépünk, hiszen az Atya, a Fiú és a Szentlélek nevében köszönt bennünket a miséző pap. Ha megvalljuk hitünket, ha megvalljuk, hogy Ő a mi Urunk, akkor jobban át tudjuk élni a szentmise misztériumát. A bűnbánatra való felhívás alkalmat ad arra, hogy az elmúlt hét bűneit, és gyarlóságait elmondjuk Jézusnak, és kérjük bocsánatát.

A bűnbánat után rögtön azt imádkozzuk, hogy **Uram, irgalmazz**, Krisztus kegyelmezz, Uram irgalmazz. Ezzel kifejezzük, hogy bűnösök vagyunk és szükségünk van Isten irgalmára.

Az Igében **Ő maga szól** hozzánk. Nagyon fontos, hogy egyetlen szót se engedjünk el a Szentírás üzeneteiből. Ezért jó lenne, ha a

szentmise szövegét (a havonta megjelenő „Adorémus”-ból) már előző este átgondolnánk, és elmélkednénk azon, amit hallani fogunk vasárnap. A szentbeszédben meg kellene találnunk azt a mondatot, ami életünkre vonatkozik. Előfordul, hogy a miséző atya politikai témát említ, vagy szidja azokat, akik nem járnak templomba. Akkor is meg lehet találni a mondatok között legalább egyet, amivel a Szentlélek közelebb akar vinni bennünket Jézushoz.

A **hívek könyörgéséhez** hozzátesszük (magunkban) a családuink, rokonaink, hazánk problémáit. A felajánlásban felajánljuk Jézusnak életünk küzdelmeit, szenvedéseit, hogy változtassa át azokat értékes adományokká, hogy formáljanak bennünket.

A **szentáldozás** a szentmise csúcsa. Szívünkbe jön az, Aki életét áldozta értünk a kereszten. Megköszönjük neki, hogy ennyire szeret minket, hálát adunk, hogy Szentlelkével vezeti életünket. Kérhetjük Tőle lelki sebeink gyógyulását, vagy hogy vegye el félelmeinket, újítsa meg szeretetünket.

Ha a belső imával éljük át a szentmisét, minden alkalommal azt tapasztaljuk, hogy megerősít minket, vagy hogy másképpen látjuk körülményeinket, mert Jézus látásmódját tettük magunkévá.

A szentáldozásban mélyen átélhetjük, hogy Ő mennyire szeret minket. Szent Vazul azt írja, hogy a legnagyobb segítség a lélek megtisztulásában, az értelem megvilágosodásában, a belső átalakulásban, az Úrral való egyesülésben a gyakori szentáldozás.

Az ima, a szentmise, a szentáldozás, a Jézussal való bensőséges kapcsolat, ezek mind szorosan összetartoznak. Azért fontos minden szentmisén lehetőleg áldozni, hogy minden alkalommal szorosabb legyen a kapcsolat köztem és Jézus között, és hogy az imámat is mindig mélyebben tudjam kimondani és átélni.

Mi szükséges ahhoz, hogy elnyerjük a belső ima kegyelmét?

Avilai Szent Teréz azt írja, hogy határozott, kitartó jellem. Aki nem kitartó – mondja Teréz –, az állandóan számíthat a gonosz lélek támadásaira. A gonosz mindig kitalál valamit, amivel megakadályozza az imát. A határozott jellemektől pedig fél, mert tudja,

hogy ott csatát veszít. Ha meghatározzuk az időt a napi ima számára, és mindig ragaszkodunk hozzá, annak meglesz a gyümölcse.

10. A szórakozottság legyőzése

Végül még szólni kell az ima egyik nagy ellenségéről, a szórakozottságról. Amikor fáradtak vagyunk, közömbösek vagy lelkiileg lusták, akkor előfordul, hogy fantáziavilágunk olyan erősen működik, hogy azt is elfelejtjük, hol vagyunk. Kezdődik a szentmise és megindul a képzelődés. Volt, aki azt mondta, hogy a mise végén ébredt rá, hogy hol is van. Ez lehet a gonosz lélek támadása is, amit el kell utasítani. De lehet a mi hibánk is. Ezért ajánlatos az imát vagy a szentmisét azzal a kéréssel kezdeni: „Uram, szabadíts meg most minden szórakoztató gondolattól, ezért átadom Neked problémáimat, gondjaimat, félelmeimet! Kérlek, jöjj a szívembe!”

Kérdések a csoportmegbeszéléshez:

1. Szeretnék-e bensőséges kapcsolatba kerülni Jézussal?
2. Hogyan veszek részt a szentmisén?
3. Gyakorlom-e a belső imát? A rózsafüzért Máriával mondom-e?

Napi ima-gyakorlatok a hétre

1. nap

Ma mondd el a rózsafüzért Máriával. Hogyan élhette át Mária, Jézus életének titkait.

2. nap

Ma menj el egy szentmisére. Beszélj meg Jézussal a szentmise minden részét. Ebben a formában gyakorold a belső imát.

3. nap

Ma menj el egy templomba, ahol szentségimádást tartanak, és beszélj Jézussal, mint a szeretet forrásával. Add át Neki mindazt,

ami nyomaszt, vagy ami félelemmel tölt el, és fejezd ki szeretetedet iránta.

4. nap

Ma este keress alkalmat arra, hogy teljes csendben, egy szentkép felé téve, esetleg gyertyát gyújtva, el tudj mélyedni Isten jelenlétében.

5. nap

A mai napon beszélj Jézussal utazás közben. Figyelj a jelenlétére, és kérd áldását azokra, akikkel együtt utazol a munkahelyedre.

6. nap

A mai napon olvasd el a jó Pásztor példabeszédét, (Jn 10,1-16) és beszélj Jézussal arról, hogy mennyire örülsz, hogy megmentett, és vezeti az életedet.

7. nap

Ma olvasd el a szántóföldön elrejtett kincsről (Mt 13,44-46) szóló példabeszédet, és kérd Jézus kegyelmét, hogy mindig Ő legyen a te legnagyobb kincsed.

7. Szeminárium

A Jézus-ima,

Szemlélődő ima, elmélkedő-ima, nyelvek imája

Bevezető ima: Urunk Jézus áldj meg bennünket, nyisd meg szívünket a Te imádatodra, hogy teljes szívvel teljes lélekkel imádjunk és magasztaljunk téged, hiszen Tőled származik minden jó, amit az életünkben megkaphatunk, és Tőled származik életünk végső beteljesülése is. Dicsőítünk és magasztalunk Urunk, hogy szeretsz minket és velünk vagy ma este is.

Üdvözlégy Mária...

Bevezetés: Ma egy olyan imáról lesz szó, ami az ősegyházban közismert volt. Ez a **Jézus ima**. Ez inkább a keleti egyházban terjedt el, mint a nyugatiban. A keleti ember egyszerűsége, a természettel való szoros kapcsolata nagyban befolyásolta lelki alkatát. Gondolok itt a csendre, a végtelen pusztaságra, a falusi élet békéjére, a forróságra, az érzelmi élet gazdagságára stb. Ebből a háttérből született ez az ima, amely egyszerűsége és bensősége miatt mindenki által gyakorolható lett. Ez az ima fölhívja figyelmünket arra, hogy az ima lényege a szívben van. Nem az a fontos, hogy nagyon sokféle imát mondjunk, hanem az, hogy mélyen imádkozunk. Van akik úgy gondolják, hogy az ima mennyisége vagy különleges formái a fontosak az Úrral való kapcsolatban. De a Szentírás tanúsága egyértelműen a szívre teszi a hangsúlyt. A szívből kell fakadnia az imának, akkor lesz kedves az Úr előtt.

1. A Jézus-ima magyarázata

A Jézus-ima az 500-as években kezdett elterjedni a Szent Katalin Kolostorból. A teljes szövege így hangzik: „Uram Jézus Krisztus, az élő Isten Fia könyörülj rajtam, szegény bűnösön”. Ennek rövidített változata: az, hogy „**Uram Jézus, könyörülj rajtam**”. Vagy: „Uram Jézus, Isten Fia könyörülj rajtam”.

Ennek a rövid imának az a lényege, hogy az ember kifejezi benne, hogy hisz Jézus Krisztusban, mint Isten Fiában. Gondoljuk végig szavanként a jelentését.

Azzal a szóval, hogy **Uram**, kifejezzük azt a gondolatot, ami a karizmatikus lelkiségben annyira elterjedt, hogy Jézus a mi életünk ura. Hogy tőle kaptuk az életünket, tőle kapjuk a fejlődésünket, tőle kapjuk a beteljesülésünket. A keresztény ember alapállása, hogy alárendeli magát Jézus uralmának. A keresztény ember életideálja az odaadottság, az Istennek való alárendeltség, ami a szeretet uralmát fejezi ki. De ugyanakkor azt is magába foglalja, hogy az imádkozó mintegy magához öleli Jézust. Hasonlóan ahhoz, amikor egy gyermek megöleli mamáját, és azt mondja: milyen jó, hogy te az én anyukám vagy. Ilyesfélét fejezünk ki, amikor azt mondjuk, hogy: Uram, én Uram, én édes Uram. Magunkhoz öleljük Jézust ebben a kifejezésben.

Az evangéliumban azt mondja Jézus, (Máté 22,37): „Szeresd Uradat Istenedet, teljes szívedből és egész lelkedből.” Amikor Jézust Urunknak szólítjuk, ezzel kifejezzük azt is, hogy mi is **szeretni akarjuk Őt**, azt a Jézust, aki ma is él, köztünk van, és közel van hozzánk. Velünk van. Ugyanakkor ott van az Atya jobbján, az Ő dicsőséges országában. Olyan helyzetben van Jézus, ahonnan bárkit meg tud menteni, bárhol éljen a Földön. Az Ő létének gazdagsága betölti az egész Földet és az egész világot. Jézus mindig kész arra, hogy segítségünkre siessen.

Ezt a jelenléte különösen akkor élhetjük át, amikor a megtérésben kifejezzük Jézus előtt, hogy megbánjuk életünk minden bűnét. A földön bárki, bárhol, - akár a szobájában egyedül letérdelve - ha azt mondja: „Uram Jézus bocsássd meg bűneimet, és jöjj a szívembe”, akkor történik valami. Átéltetjük szívünk felszabadulását. Nekünk katolikusoknak megvan az a nagyszerű lehetőségünk, hogy az egyház képviselője előtt a szentgyónásban megvallhatjuk bűneinket. Ezt az imát Jézus biztos, hogy meghallgatja, és megtapasztaljuk a belső tisztulást. Mert Isten itt van, és hallja a mi szavainkat. Jézus isteni (szellemi) valósága, szerető jelenléte betölti az egész

földet. Bárhol szólíthatjuk őt, bárhol magunkhoz hívhatjuk őt, Ő kész rögtön igent mondani és válaszolni hívásunkra.

A következő imádságos szó a **könyörülj rajtam**. Ez egy evangéliumi kifejezés. Bartimeus, a vak koldus, így kiáltott: „Jézus, Dávid Fia, könyörülj rajtam!” A kánaáni asszony szintén azt mondja: „Könyörülj rajtam, Dávid Fia”. (Máté 15,22). A **tíz leprás** így kérte az Urat: „Jézus, Mester, könyörülj rajtunk!” (Lukács 17,13).

A könyörülés tulajdonképpen Isten szívére való hivatkozás. Ő annyira irgalmas és jó, hogy mi erre hivatkozhatunk és mondhatjuk, hogy: „Uram, a te irgalmasságodban szeretnénk részesülni. Áraszd ránk a te irgalmadat, könyörülj mirajtunk”. Jézus az ő szeretetével minden embert meg akar menteni. Jézus megtestesülése nem más, mint Isten irgalmának megnyilvánulása. Az Atya azért küldte el Jézust, mert megindult a szíve az emberiség elesett állapotán, és irgalmazni akart minden emberen. Azért küldte el Jézust, hogy megváltson bennünket minden rossztól, és mi az Ő szerető gyermekei lehessünk.

2. A Szentírás imádkozni tanít

A Szentírás nemcsak Isten kinyilatkoztatását tartalmazza, hanem megtanít imádkozni is. Először ott vannak a zsoltárok, amelyek bevezetnek az ima őszinteségébe és a dicsőítés gazdagságába. A zsoltárok az imádság első forrásai.

Ehhez vehetjük még Mária imáját, a **Magnificat-ot**, ami örök példa a hálaadó imára.

Zakariás imájánál: „Áldott az Úr, Atyáink Istene”, gyönyörködhetünk Zakariás örömteli hálaadásában, hogy gyermeke született. Együtt örvendezhetünk az **angyalokkal**, akik a betlehemi éjszakában azt imádkozták „Dicsőség a magasságban Istennek: és békeség a földön a jóakarató embereknek”. (Lk 2,14)

Meg lehet említeni **Keresztelő Szent János** prófétai imáját: „Íme az Isten báránya, ki elveszi a világ bűneit”. Minden szentmisén mondjuk ezt az imát, áldozás előtt.

3. Szívünkkel imádkozni

Egyik medjugorje-i üzenetben a Szűzanya azt mondta a gyermekeknek, jobb ha egy „Üdvözlégy Máriát” imádkoztok a szívetek mélyéből, mint egy egész rózsafüzért figyelmetlenül. Nagyon fontos felismerni, hogy mit jelent az imádságot szívünk mélyéből, szeretetből és Isten iránti bizalomból mondani.

A **szív a Bibliában** a személyiség középpontja, emberségünk lényege. Ebből a központból kell Isten felé fordulni. Ezzel tudunk befogadók lenni. Pál apostol azt írja, hogy ”testetek a bennetek lakó Szentléleknek a temploma”. Többször is visszatér Pál apostolnál, hogy vigyázzunk magunkra, hiszen Istent hordozzuk a szívünkben. A Szentlélek templomai vagyunk. A Szentlélek azt a feladatot kapta Jézustól, hogy elvezessen bennünket Őhozzá. Hogy segítsen nekünk kapcsolatot teremteni Jézussal. Amikor szívünkben imádkozunk, a Szentlélek segít, hogy Krisztust valóban urunkká fogadjuk, és őt akarjuk szolgálni. Kereszténynek lenni azt jelenti, hogy a Szentlélek által engedjük, hogy Krisztus birtokoljon bennünket. Hogy mi az övé legyünk gondolkodásban, cselekvésben, viselkedésben. Úgy éljünk ezen a földön, hogy ne magunknak éljünk, hanem Krisztusnak, aki birtokolni akar minket. Ő emeli fel életünket a porból, gyógyítja sebeinket, ahogy az irgalmas szamaritánus tette, a rablók által kifosztott sebesülttel. Jézus irgalmának megnyilvánulása, hogy észreveszi az ember sérültségét, gyengeségét, törékenységét és föl akarja emelni, hogy megtisztítsa, meggyógyítsa és elvezesse az Atyához.

Ezt az irgalmat akarjuk leesdeni a Jézus imában, hogy Jézus ilyen irgalmas legyen hozzánk, hogy ma is emeljen föl minket, gyógyítsa meg sebeinket.

A keresztség által – ahogy az Egyház tanítja - Krisztus tagjai lettünk. A Szentlélek karizmákkal segít minket, hogy építsük föl Krisztus testét. Krisztus a Szentlélek által cselekszik bennünk, akik az Ő tagjai vagyunk. A Szentlélek mindig Krisztus előtt jár. Az ember szívébe kinyilatkoztatja a Szentlélek, hogy Jézus el fog jönni hozzá, Jézus benne akar lakni, felkészít bennünket az Ő fogadására.

A Szentlélek így ad tartalmat az imának, hogy általa mindig szorosabban összekapcsoljon minket Jézussal.

Jézus nevében imádkozni annyit is jelent, mint **Jézussal** való egységben, közösségben **imádkozni**, Jézus alázatának szellemében, Jézus gondolkodása szerint. „Ugyanaz a lelkiület legyen bennetek, amely Jézus Krisztusban volt”. (Fil 2,5) – írja Pál.

A Jézus-ima az **alázat** kifejezése, mert az ember ezzel megvallja, hogy szüksége van Isten irgalmára. Nem akarja azt mondani gögösen: „én elég vagyok önmagamnak, én meg tudom egyedül is oldani a problémáimat”. Ehelyett kifejezzük, hogy szükségünk van arra, hogy Jézus fölemeljen irgalmával és megsegítsen bennünket. Ezért nagyon fontos, hogy alázattal imádkozzuk a Jézus imát. Nagy kísértése az embernek, hogy csupán az ajkával imádkozzon. Ez a legkönnyebb, amikor bárhol, bármikor elkezdjük mondani ajkunkkal a szavakat. De az imádság akkor válik imává, amikor a szeretetünk és a hitünk átjárja imánkat.

4. A Jézussal való egyesülés az imában

Az ima célja, hogy bensőséges kapcsolatba kerüljünk Istennel. A Jézus ima elvezet minket a Jézussal való bensőséges kapcsolatra. Ennek három fokozata van.

1. Az első amikor az ember még távolról **szemléli Jézust**. Figyeli Őt, mintha ott lenne a tömegben, amikor Jézus gyógyított Kafarnaumban. Figyel a szavára, figyel a csodáira. De még nem mer közelebb menni hozzá. Nem akar még a tanítványa lenni. Ez az a helyzet, amikor járunk templomba, imádkozunk is, de a cselekedeteinket még nem járja át a Jézus iránti szeretet. Nem azért cselekszünk, hogy Jézus szeretetét viszonzzuk a cselekedetben, hanem cselekszünk a saját akaratunk szerint, és előfordul, amikor ellene is teszünk az Úrnak. Olyat teszünk, ami nem kedves előtte, mert nem akarjuk föladni önzésünket és szabadságunkat.

2. A második, amikor már megszületik bennünk a vágy, hogy kövessük Jézust. Már megfordul a gondolatainkban, hogy el kellene köteleződni Jézus mellett, de még sok esetben úgy tekintünk rá,

hogy Ő kívül van, mi pedig belül. Még nincs bent Jézus a szívünkben.

3. A harmadik, amikor már egyé akarunk válni Jézussal. Amikor már véglegesen a **szívünkbe akarjuk fogadni Őt**. Amikor átéljük, azt, amit Jézus a János 15-ben fogalmazott meg: „*Én vagyok a szőlőtő és ti a szőlővesszők. Nálam nélkül, - vagyis rajtam kívül - semmit sem tehettek*”. Jézus határozottan mondta, hogy semmit, de semmit nem tehettek, amit érdemes megtenni, vagy ami az örökkévalóságra érdemet szerez. Minden tevékenység forrása Jézus, belőle élünk. Azt is mondja Jézus, hogy „*aki bennem marad és én őbenne, az bő termést hoz.*” (Jn 15,5) Jézus egészen be akar vonni minket a maga szívébe, hogy egyé legyünk vele. Benne éljünk, benne gondolkodjunk, és cselekedjünk. Csak Jézus által tudunk maradandót alkotni.

János apostol azt írja levelében, (1János 4,13), „*abból tudjuk meg, hogy benne élünk, hogy Lelkét adta nekünk*”. A Lélek befogadása és a Lélekben járás kifejezi azt, hogy egészen szorosan egyesülni akarunk Jézussal. A Szentlélek az, aki az ember szívébe helyezi Krisztust. Ezt lehet kérni a Szentlélektől, imádkozhatunk a Lélekhez, hogy minél teljesebb legyen bennünk Jézus élete. Ez a keresztény lélek legcsodálatosabb titka, hogy a végtelen Isten, a véges ember szívében helyet tud foglalni. Ha nem maga Jézus mondta volna ki, nem is mernénk benne hinni. Jézus azt mondta, hogy bennünk akar lakni, (Jn 14,24) és általunk akar cselekedni a világban. Ha Krisztusban élünk, akkor Krisztusban tudunk föltámadni, és Krisztusban tudjuk megtalálni a beteljesült életet.

Ebből a belső egységből táplálkozik a **hit, a remény és a szeretet erénye**. Ha gyengülni érezzük hitünket, vagy a reményünket, vagy a szeretetünket, akkor először meg kell nézni, hogy mennyire élünk Jézusban. Van-e valami ami elszakított bennünket Jézustól? Van, aki ezt a bensőséges egységet nem érti és távol akarja tartani magát tőle. Hamis alázattal azt gondolja, hogy nem méltó rá, és nem is törekszik rá. Úgy gondolja, hogy ő inkább meg akar maradni egy önző szabadságban. Az igazi alázat azonban elfogadja Jézus köze-

ledését. Úgy mint Zakeus. Gondoljunk csak rá, hogy Zakeus nagyon jól érezte, hogy ő mennyire bűnös. Mikor Jézus azt mondta, hogy nálad akarok megszállni, gyere le a fáról, nem mondta azt, hogy én fönnt akarok maradni a fán, mert nem vagyok méltó arra, hogy eljőjj hozzám. Elfogadta rögtön, hogy Jézus nála akar megszállni, bár jól tudta, hogy méltatlan rá. És amikor a vacsora véget ért, akkorra már annyira átélte a Jézussal való egységet, hogy a szíve szabad lett minden kötelektől. Felajánlotta a vagyonát a szegényeknek és a megkárosítottaknak.

Az igazi alázat nem arra gondol, hogy ő méltatlan rá, hanem arra, hogy milyen jó, hogy Jézus hozzá jön és elfogadja Jézusnak azt a szándékát, hogy betöltse a szívét.

Az az ember, akiben van alázat, tudja, hogy ő bűnös. De ugyanakkor tudja azt is, hogy Isten szereti őt, és örül a szeretetnek, és nem marad meg bűnösségének elzárkózásában. Örül annak, hogy Jézus fölemeli és szereti őt.

5. A gonoszlélek támadása

Ha Jézussal bensőséges kapcsolatban akarunk élni, akkor tudnunk kell azt, hogy a **gonosz lélek** mindig meg akarja támadni ezt a kapcsolatot. Ébernek kell lenni. A keleti egyházatyák gyakran mondták, hogy a figyelem és az éberség nagyon fontos a lelki életben. Soha nem mondhatjuk azt, hogy már elértünk egy szintet és be vagyunk biztosítva. Már senki nem támadhat meg bennünket. A gonosz lélek halálunkig megpróbál újra és újra megkísérteni, hogy megzavarjon, vagy távol tartson minket Krisztustól, és a Vele való bensőséges kapcsolattól.

Ha nyitottak vagyunk a hitre, és tudatosítjuk, hogy Jézus bennünk van és szeret minket, akkor ebből a hitből már bátran el tudjuk utasítani a gonoszt. Nem fog érdekelni bennünket az ő kísértése. Lerázhatjuk magunkról, mert akkor Jézus öntudatot ad, hogy Ő bennünk van és szeret minket.

6. Jézus áldozati életét élni

A Jézus-imának és minden imának az a célja, hogy tudatosítsuk, hogy közösségben élhetünk Jézussal. Ugyanakkor ez azt is jelenti, hogy élni akarjuk az ő **áldozati** életét. Ez nem azt jelenti, hogy állandóan nagy fájdalmakat kell elviselnünk, hanem inkább azt jelenti, hogy mindent, ami ér bennünket Istennek tetsző áldozatként akarunk megélni. Semmit nem akarunk kivonni ebből a folyamatból, hanem mindent áldozatként ajánlunk fel az Atyának.

Jézus áldozata nem a keresztfánál kezdődött, hanem létének első pillanatától kezdve úgy tekintette önmagát, mint aki engesztelő áldozatot mutat be az Atyának. Minden öröme, minden szomorúsága, minden éhezése, hajléktalansága, minden meg-nem-értettsége, minden szenvedése, minden olyan helyzet, amikor támadták őt, áldozat volt. Ő felajánlotta mindezeket mindennap az Atyának.

Amikor Jézussal szoros kapcsolatba kerülünk, belépünk ebbe az áldozati lét-formába. Életünk minden rezdülését felajánlhatjuk engesztelésül az Atyának. Ez azért fontos, mert a mai világ mindig azt a kísértést sugalmazza felénk, hogy életünket zsákmánynak tekintsük, és élvezzük ki az élet minden lehetőségét. A világ jelszava: „azért élünk, hogy élvezzünk”. A keresztény szemlélet ennek épp az ellenkezője. Azért élünk, hogy megdicsóítsuk Istent. Ezért elfogadunk mindent, ami velünk történik, fölajánljuk az Úrnak, hogy mindenből gyümölcs fakadjon az örök életre és az Úr dicsőségére.

Jézus azt mondta, hogy legyen elég a tanítványnak az, hogyha olyan lesz, mint a mestere. (Máté 10,25)

Ha Jézust a szívünkben hordozzuk, akkor a bibliaolvasást is úgy tudjuk átélni, mint Jézus bennem és hozzám kimondott szavait. Nemcsak olvasom, mint szöveget, hanem úgy olvasom, hogy Jézus, aki bennem van, szól hozzám. Hozzám intézi ezeket a szavakat, amelyeket olvasok a Bibliából. És ha így olvasom, akkor a Biblia szavai jobban meg tudják érinteni a szívünket, és jobban át tudnak

alakítani bennünket. Sőt összekuszálódott helyzeteket, vagy gondolatainkat is képesek elrendezni.

7. Bárhol imádkozhatjuk

A Jézus ima nagy előnye, hogy bárhol és bármikor mondhatjuk. Nem kell törni a fejünket az imádság szavain. Ha hittel imádkozzuk, akkor azonnal kapcsolatot teremtünk általa az Úr Jézussal. Akár a buszmegállóban, akár vezetés közben, vagy ha éppen dugóba kerül az autó, akkor is mondhatjuk a Jézus imát.

Valójában ez is segíti a modern embert, aki a sok rohanásban alig talál időt az imára. Így azonban kapcsolatot tud teremteni Jézussal.

Sok olyan időnk van a nap folyamán, amit nem tudunk mivel kitölteni. Amikor csak üres tekintettel nézünk bele a világba. Ilyenkor fontos, hogy ne engedjünk az ürességnek, vagy a tétlenség kísértésének, hanem rögtön szólítsuk meg Jézust: „Uram, Jézus Krisztus, Isten Fia, könyörülj rajtam!” S ezt csendesen mondjuk egymás után, hogy a szívünkben is átélve, kapcsolatot tudjunk teremteni Istennel. Akár az utcán is, vagy másokkal beszélgetve.

Amikor idegesek vagyunk, vagy amikor valaki dühösen ránk förmed, akkor is tudunk Jézus imát mondani. Ez a rövid imádság összekapcsol minket Jézussal, és közösséget teremt. Ráevel minket arra, hogy életünk – ahogy Jézusé - szolgálat legyen minden helyzetben.

A Jézussal való egységet átélhetjük a jelenben és úgyis, hogy el fog jönni hozzánk az idők végén, és magával visz bennünket országába. Benne rejtőzik ebben az imádságban az, hogy Jézussal kapcsolatot teremthetünk minden időben és minden helyzetben.

8. A Jézus-ima, mint gyógyító ima

A Jézus ima gyakorlása megtanít bennünket a **gyógyulásért mondott** imádságra is. A „Gyógyító imádság” (Agapé 2006) című könyvben találhatunk példákat arra, hogy a különböző betegségek gyógyításánál milyen hatékony tud lenni, ha egy-egy rövid imát

ismételve mondunk (akár húszszor is). Ha súlyos gondok gyötörnek, vagy ha nagy félelem tör ránk, úrrá lesz rajtunk a szomorúság, akkor mondhatjuk egészen addig, amíg meg nem változik a lelki állapotunk, hogy *„Uram Jézus Te hatalmasabb vagy mindenkinél és mindennél, én hiszem, hogy szeretsz engem.”*

A Jézus imához hasonlóan egymás után ismételhetjük: *„Uram Jézus hatalmas vagy, szeretsz engem, őrizz meg engem”*. És ha elmondtuk ezt már tízszer vagy tizenötször, egyszer csak a szívünkben átéljük a békét, és elmúlik egy pillanat alatt az idegesség.

Ha **védtelesség** érzem magam, és védelmet keresek, vagy úgy érzem, hogy mások támadnak, akkor kimondhatom: *„Jézus az én megváltóm, Isten az én Jóságos Atyám”*. És ha ezt újra és újra mondjuk, hogy Jézus az én megváltóm, Isten az én Atyám, akkor egyszer csak védelmet érzünk mások támadásaival szemben. Mert hiszen Isten Atya, gondot visel ránk, és itt van velünk, közel van hozzánk.

Ha **megsértett valaki** és túlzottan függő helyzetbe kerültél a sértés miatt a másik embertől, akkor lehet mondani, hogy *„Isten szeret engem, hiszem, hogy szeretetből teremtett engem.”* Ez az imádság függetleníti szívünket a másik embertől, mert hiszen Isten szeretett teremtésébe helyez minket.

Azt is mondhatod, hogy *„Isten különleges ajándékait hordom a szívemben. Én egyszeri teremtmény vagyok, megismételhetetlen, és Isten legszebb ajándékait hordom magamban”*. Ezzel az imával tudatosodik bennem, hogy Isten **egyszeri ajándéka** vagyok, hogy nincs még egy Erzsébet, Zsuzsa, vagy József, vagy Márti közöttünk, aki ugyanolyan lenne mint én, a 6,5 milliárd ember közül. Nincs még egy ugyanilyen, mint amilyen Te vagy. Nyugodtan imádkozd azt, hogy *„én hiszem, Uram, hogy én egyetlened vagyok, és hiszem, hogy olyan tulajdonságaim vannak, mint senki másnak az egész világon. Köszönöm hogy Te ezzel megmutattad a szeretetedet irántam”*.

Ha **szomorúnak** érzed magad, mondd azt, hogy „*Uram, Jézus, küldd el nekem az öröm ajándékát*”. Adj hálát Istennek életed minden ajándékáért! Életed első pillanatától kezdve. Szüleidért, barátaidért, minden szép Isten-élményért. Minden szép eseményért és akkor megvigasztalódik a szíved. Mert a szomorúságnak pont az a tulajdonsága, hogy úgy rátelepszik az emberre, mintha semmi más nem létezne a világon csak rossz. Csak a sötétség. Ezért fontos ránézni azokra a napfényes órákra, amikor Isten fölragyogott előttünk.

Ha **betegség ért**, akkor Jézussal együtt gondold át életedet, és mondd, hogy Uram, Jézus, tedd ujjadat az én sebeimre. Ahogy a vak szemére tetted a kezedet, tedd most az én sebeimre, az én fájdalomra az ujjaidat és gyógyíts meg engem. S ezt lehet ismételni, ötször, hatszor, nyolcszor, tízszer is.

Azt is lehet mondani, hogy „*Jézus, hiszem hogy Te mindig velem vagy és most ebben a fájdalomban is itt vagy.*”

Barbara Shlemon azt írja az egyik könyvében, hogy amikor találkozott egy beteggel, aki sérülést szenvedett a jobb térdén, látta, hogy mennyire elkeseredett a fiú, mert az orvosok nem találtak megoldást a gyógyulására. Azt mondták neki, hogy egy olyan titokzatos betegsége van, ami miatt egész életében nem tud ráállni majd a jobb lábára. Lehet, hogy le is kell majd vágni. Ekkor *Barbara Shlemon* azt mondta neki, hogy minden nap, - úgy, mintha gyógyszert szedne reggel, délben, este - mondja azt, hogy: *Jézusom, én most a Te szereteted napsugarába helyezem a jobb lábamat. Áraszd rám szeretted napsugarát. Ez a napsugár járja át egész testemet, és minden beteg részt gyógyítson meg*”. Ezt a különös imát kellett neki mondania 5-6 percen keresztül. A fiú – aki egyébként katona volt - úgy fogadta ezt, mint egy gyógyszert. Egy hónap után már fel tudott kelni, és két hónap után teljesen meggyógyult a lába.

Ilyen nagy hatalma van az imádságnak, ha engedjük, hogy Jézus cselekedjen bennünk.

Nos, ha előfordult az, hogy nem szerettek eléggé gyermekkorodban, vagy szüleid nem fogadtak el, akkor mondd gyakran, hogy „Isten szeret engem. Megbocsátok mindenkinek, aki nem szeretett. Isten azt üzeni nekem, hogy én *drága vagyok az ő szemében*”. (vö: Iz 43,4)

A megbocsátás, és az, hogy Isten szeret engem, hiszem, hogy én drága vagyok az ő szemében - ezeknek az ismétlődő mondása átjárja a szívünket és meg tud vigasztalni.

Arra is gondolhatunk, hogy Jézus a kereszten a Szűzanyát minden ember lelki édesanyjává tette. Lehet Máriát is kérni, amikor ilyen belső sérülést élünk át, hogy „*Szűzanyám ölelj át, vigasztalj meg engem, mint a Te kisgyermekedet. Vigasztald meg az én szomorú szívemet*”. (vö: Linn: A méhen belüli sérülések gyógyítása)

Ha nagyon nagy lelki válságot él át valaki, akkor szemlélje Jézust, úgy, mint az apostolok a **Tábor-hegyen**. Kérdd, hogy Jézus arcának fénye borítson be egészen, mint az apostolokat. Engedd a szívedbe azokat igéket, hogy „*a tenyerembe rajzoltam a nevedet. Enyém vagy. Neveden szólítalak*”. Vagy képzeld a tékozló fiú helyébe magad. Ahogy az Atya kitárt karral siet eléd és meghív a lakomára. Mondd azt, hogy „*hiszem Atyám, hogy te elfogadsz engem, átölelsz, és lakomát készítettél az én visszajövetelem örömeire*”. Ezek segítenek nekünk abban, hogy az ismétlődő mondás után a szívünk lecsendesedjen, és megvigasztalódjon.

9. Szemlélődő ima

Ha végig gondoljuk egy napunkat, meglepődve vesszük észre, hogy mennyit törődtünk testi valónk állapotával. Kerestük az alkalmat, hogy testünknek örömet szerezzünk, egészségét biztosítsuk, kényelmét elősegítsük, szórakozását megszervezzük. De hol maradt a lelki valónk ápolása? Amikor elkezdjük a szemlélődő imát, akkor belépünk a lelki-szellemi világba. Elengedjük a kényelemre, vagy evés-ivásra vonatkozó gondolatokat, terveket, a múlt és a jövő képeit, emlékeinket, és engedjük, hogy Isten jelenléte betöltse a szívünket. Ezt az elengedést nagyban segíti a rövid, né-

hány szóval mondott ima. „*Jézusom szeretlek, hiszem, hogy itt vagy, Jézus irgalmazz nekem, járj át engem szereteted napsugarával*”, stb. Az egyik keleti egyházatya a következő példával mutatta be ennek módját.

Történt, hogy egy fiatalember Egyiptomban elhatározta, hogy megtanul szemlélődni. Sok szép imát gyűjtött össze, és kiment a sivatagba, hogy egyedül legyen Istennel. Amikor eljött az este, köpenyébe burkolózott és alváshoz készült. Igen ám, de a következő pillanatban meglátott egy villogó szempárt a sötétben. Ez biztosan egy farkas, gondolta, és csak annyi jutott eszébe: „Uram, Jézus, könyörülj rajtam”. Megnyugodott. De a következő pillanatban egy ág reccsent a közelében, újra felriadt, és mondta ezt a rövid imát. Ez így ment hajnalig. Hajnalban tovább folytatta az imát, és néhány hét múlva egészen betöltötte szívét az Úr jelenléte.

A szemlélődő ima célja, hogy elfeledkezzünk önmagunkról és egészen Istenre figyeljünk. Amíg a világ közepének gondoljuk magunkat, addig nem találjuk meg a békét, mert mindig akad valami, ami sérelmet okoz, vagy aggodalmat vált ki belőlünk. Isten a középpont! „*Aki szeret engem, hozzá megyünk és benne fogunk lakni*”. (Jn 14,23) – mondta Jézus. Ez egy nagy jelentőségű mondat, beléphetünk Isten jelenlétébe, felfedezhetjük a belső utat, ami beteljesíti életünket. Ez békét és maradandó örömet ad.

10. Elmélkedő ima

Az elmélkedő imánál inkább az értelem és az akarat szerepe kerül előtérbe. Átgondoljuk az evangélium jelenetét, (elképzeljük, hogy mi is ott vagyunk a tó partján), vagy egy hit-igazságot, és az életünkre alkalmazzuk. Például amikor Jézus azt mondta Péternek „*evezz a mélyre és vesd ki a hálót*”, Péter nyíltan megmondta, hogy szerinte nincs most hal, de azért kivetí a hálót. Itt végiggondolhatjuk, hogy életünkben hányszor mondtunk ellent Jézus akaratának. Ezt most megbánjuk, és elhatározzuk, hogy a jövőben engedelmességek fogunk neki.

11. A nyelvek imája

A nyelvek imája hasonlít a szemlélődő imához. Belépünk Isten jelenlétebe, és engedjük, hogy az Ő dicsérete, magasztalása átjárja szívünket. Lehet élő nyelv is, de általában nem nyelvtani nyelvről van szó a nyelvek imájánál, hanem olyan szótagokról, hangokról, amelyek közvetítik a szív lángolását. A belső tűz főleg a kezdeti időre vonatkozik, később a legtöbb esetben nem jár erősebb érzelmi megindulással. Pál apostol az 1Kor 14-ben pontosan leírta, hogy ő hogyan gyakorolja a nyelvek imáját, és hogy mi a szerepe a lelki életben. Ez igazolja, hogy valós és jogos imaforma ez a keresztyének életében.

Kérdések a csoportmegbeszéléshez:

1. Töreksem-e szívemből mondani az imáimat?
2. Tudatosítottam-e, hogy Jézus él bennem? Mondtam-e már Jézus-imát?
3. A nagy gondok idején föl tudok-e Jézusra tekinteni és tudok-e imádkozni, vagy menekülök tőle?

Napi feladatok az ima gyakorlására

1. nap

Jézus-ima gyakorlása: Uram, Jézus Krisztus, az élő Isten Fia, könyörülj rajtam! (Vagy: Uram, Jézus Krisztus, az élő Isten Fia, könyörülj rajtam bűnösön!)

Jézus, Isten Fia, könyörülj rajtam! (Lehet gyakorolni 10-15 percig, vagy egész nap.)

2. nap

Hiszem, Jézus, hogy Te nagyon szeretsz engem!

3. nap

Jézusom, hálát adok életem minden eseményéért! Vagy ha támadnak: Uram, Jézus, Te mondottad, akit a Fiú szabaddá tesz, az valóban szabad lesz. Kérlek, szabadíts meg engem!

4. nap

Jézusom, gyógyító kegyelmeddel érintsd meg beteg testemet és gyógyíts meg engem!

5. nap

Jézus, védelmezz engem, mert Te vagy az én erősségem!

6. nap

Jézus, Te vagy a végtelen öröm, örvendeztess meg engem!

7. nap

Uram, Jézus, hiszem, hogy én egyszeri és csodálatos teremtményed vagyok!

8. Szeminárium: Hogyan imádkozzuk a zsoltárokat?

Urunk Jézus hálát adunk neked, hogy imádkozhatunk és magasztalhatjuk szent nevedet. Hálát adunk Urunk, hogy jelenlétedbe elmerülhetünk és szemlélhetjük csodáidat. Dicsőítünk és magasztalunk minden ajándékodért. Dicsőítünk, hogy szavakat adsz nekünk, amelyeken keresztül közelebb juthatunk hozzád és az imádság föltszabadító, gyógyító kegyelmeit elnyerhetjük. Ámen.

Üdvözlégy Mária...

1. A zsoltárok keletkezése

A zsoltárok imádkozása 3000 évre vezethető vissza. Ezeknek az imáknak a születése összefügg Dávid király karizmatikus lelkületével. Képzeld el, amint Dávid király gyermekkorában a mezőn őrizte a bárányokat, a szíve túlcordult Isten szeretetétől és elkezdett énekelni. Dicsérte az Urat a virágokkal teli mezőért, a hegyekért, a csillagos ég szépségéért. Később, mint fiatal felnőtt, megtapasztalta Saul király udvarában az ellenségeskedést, az üldözöttséget, a támadásokat, a félelmeket, és akkor már ezeket a problémákat tárta az Úr elé imájában. Megosztotta Istennel mindazt a belső küzdelmet, amin keresztülment.

Saját életünkben mi is átéljük időnként az ellenségeskedést, a félelmeket, a szomorúságot, és mindezt megoszthatjuk Istennel. Ezért áll nagyon közel hozzánk a zsoltár-ima.

Előfordult, hogy Dávid azért kérte Isten segítségét, hogy le tudja győzni ellenségeit. Ne engedje az Úr, hogy az ellenség győzzön felette. Előre magasztalta az Urat azért, hogy minden támadóját le fogja győzni, és az Ő dicsősége ragyog rajta keresztül. Ezekből az imákból születettek a zsoltárok, amiket a Szentírásban olvashatunk ma is.

Sokat csiszolódtak a zsoltárok az évezredek alatt, de mondanivalójuk lényege, vagyis szenvedéseink és örömeink megosztása Istennel, a szív odaadása az Úrnak, és az Ő dicsőítésének vágya, ez változatlanul megmaradt ezekben az imákban.

A másik fontos mondanivaló a hála. Amikor megtapasztalta Dávid király Isten különös kegyelmét, akkor a szíve rögtön hozzá fordult, hogy ezt megköszönje Neki. A hálaadás nagyon gyakran visszatér a zsoltár-imákban.

A zsoltárok műfajuk szerint lehetnek könyörgő imák, dicsőítő imák, panaszok, tanítások, bölcselkedések, és a helyes életvitelre, Isten törvényeihez való ragaszkodásra való buzdítások.

Az első keresztények ima-életének ez volt az alapja. A zsoltár-ima annyira benne volt az izraeliták hétköznapi életének gyakorlatában, hogy nem is gondoltak másra, minthogy ezt tovább folytassák. Sokan fejből tudták az imákat. Maga az Úr Jézus is gyakran imádkozta ezeket. Voltak olyan zsoltárok, amelyeket akkor mondtak az emberek, amikor Jeruzsálemben zárandokolva mentek az ünnepre. Ezért megtanulták és együtt dicsérték az Urat útközben a szent város felé.

2. Jézus Krisztusra vonatkozó zsoltárok

Az ősegyház Krisztusra vonatkoztatta a zsoltárokat. Az Újszövetségben Krisztus a kulcsa a zsoltárok helyes értelmezésének. Mi ezeket már más megvilágításban olvashatjuk, mint az Ószövetségi ember, mert Krisztus eljött, és megváltotta a világot. Azokból a zsoltárokból, amelyek utalnak Jézus eljövételére, kereszthalálára, és győzelmére, értjük meg igazán az emberiség vágyát a Megváltó után.

Krisztus Isten jóságának és hűségének kinyilatkoztatója. Ugyanakkor Ő az ártatlanul üldözött, Ő a Megmentő. Ezeket a zsoltár részeket, amelyek erre vonatkoznak, kapcsolatba tudjuk hozni Krisztussal

A Szentlélek fényében tudjuk igazán mélyen imádkozni a zsoltárokat. Az átok-zsoltároknál ne emberre gondoljunk, hanem a sátánra (és a bűnre). Őrá mondhatunk bosszúálló szavakat, mert minden rossznak Ő a forrása, és Ő örökre az elkárhozott lét hordozója lett. De ez csak néhány zsoltárra vonatkozik, emiatt nem kell a zsoltárokat elvetni.

3. Alkalmazzuk életünkre a zsoltárokat

A legfontosabb feladatunk, hogy **életünkre alkalmazzuk** a zsoltárokat. Amikor imádkozzuk a zsoltárt, nem elég csak a szavakra figyelni, hanem arra is kell gondolni, milyen összefüggésben vannak a zsoltár szavai az életünkkel. Mi a mondanivalójuk jelen helyzetünkre, a jelen problémákra, vagy az aktuális gondjainkra. A zsoltár elmondása után csendben elmélkedhetünk vagy imádkozhatunk tovább a saját szavainkkal, ahogy a Lélek indít.

Ez a gyakorlat **Szent Benedek** nevéhez fűződik. Amikor megalapította szerzetes-közösségét bevezette a zsoltárimát. Az ima ritmusát a következő formában hozta létre. Állva, kitárt karokkal imádkozták a zsoltárokat. A zsoltár végén meghajolva mondták a „Dicsőséget...” Ezután **ülve** elmélkedtek, majd saját szavaikkal könyörögtek az Úrhoz.

Mivel ebben a formában a test és a lélek együtt imádkozott, ez segített abban, hogy mélyen belevésődjön a szerzetesek szívébe Isten üzenete.

Kezdetben a keresztény nép a zsoltárokon és a saját szóval fogalmazott imákon keresztül fordult Istenhez. Később a rendszeres zsoltározás áttevődött a kolostorokba, a világi hívők pedig a Miatyánkot, rózsafüzért, vagy más kötött imát mondtak.

4. A zsoltárok bevezetnek a szemlélődő imába

A zsoltárok egy-egy mondata nagyon alkalmas arra is, hogy gyakoroljuk a szemlélődő imát.

A 63. zsoltárban ezt olvassuk: „Istenem, Istenem Téged kereslek, **Utánad szomjazik a lelkem.** Érted sóvárog a lelkem, mint kiszáradt föld a víz után.” Ebből a néhány sorból kiragadhatunk egy-egy szót: Istenem sóvárog a lelkem utánad. És ezt lassan ismételjük többször, 10-szer, 20-szor, amíg egyszer csak megérinti mélyen a szívünket.

A 18. zsoltárból ki lehet emelni: „**szeretlek Uram erősségem,** menedékem, váram, szabadítóm. Hozzád menekülök Istenem, mert Te vagy az én világosságom”. Lehet ezt a mondatot rövidebben is megfogalmazni, például így: „Istenem hozzád menekülök, mert Te vagy az én világosságom”. Ezen csendben elkezdünk elmélkedni, és újra mondjuk. „Istenem hozzád menekülök, mert Te vagy az én világosságom”. Amikor ezt elmondtuk már tízszer vagy ötvenszer, a szívünket Isten jelenlétére irányítva, akkor egyszer csak megérezzük az ima kenetét. Ekkor eltölt minket a Szentlélek békéje és öröme.

Amikor ezt tapasztaljuk maradjunk meg a szeretet békéjében, és csendjében. De ezt ki is fejezhetjük imában, hogy „milyen jó itt lenni veled Uram”, és újra dicsérhetjük az Urat.

Ebből a szempontból valóságos **kincsesbánya** a zsoltárok könyve. Minden zsoltárban van egy-egy ilyen mondat, amelyben a zsoltáros megfogalmazza Isten iránti szeretetét: „Uram ragyogtassd fel arcodat előttem, mert nálad nélkül semmi vagyok”. S ha ezt ismétljük többször, akkor a hit öröme tölt el bennünket, és megerősödünk az Isten iránti bizalomban. Átéljük Isten jelenlétét. Ezeknek a rövid, ismétlődő mondatoknak a célja nem az értelmünk megmozgítása, hanem a szívünk megnyitása és Isten jelenlétének a meg tapasztalása. Ezekben kifejezzük szomjúságunkat az Úr iránt, és vágyakozásunkat az Ő szeretete után.

5. A zsoltárok felosztása

Mózes öt könyvéhez hasonlóan, amit **öt részre osztottak** fel, a zsoltárokat is öt könyvre osztották.

Az első könyv 1-41 zsoltárig arról szól, hogy az ember hogyan áll Teremtője előtt.

A második könyv 42-72 zsoltárig: az üldözött ember panasza,

A harmadik könyv 73-89 zsoltárig: figyelmeztetés az Úr ítéletére,

A negyedik könyv 90-106 zsoltárig: Isten a mindenség királya,

Az ötödik könyv 107-150 zsoltárig: hálaadó, és dicsőítő zsoltárokat tartalmaz.

Az első könyvnél az ember Istenhez való viszonyulása áll a középpontban. A zsoltárok rámutatnak az alázat fontosságára, amikor az Úr elé járulunk. A 8. zsoltár így fogalmaz: „*Mi az ember, hogy megemlékezel rólam?*”

Az ószövetségi ember tudatában volt annak, hogy őt Isten teremtette. Tudatában volt gyengeségének és törekenységének. Ezért különösen fontos volt számára, hogy az Istennel való kapcsolatában szemlélje egész létét. Fölismerete, hogy ő Istenben tud valaki lenni, Istenben tud győzni. Istenben tudja szívét igazán kibontakoztatni, és Istenben tudja megtalálni az igazi örömet és békét.

6. Életünk értelme Istenben van

Az ember **csak Istenben tudja megérteni** és megismerni önmagát. Ez egy zseniális felismerése volt az ószövetségi embernek. Az ember létének legmélyebb megtapasztalása az Istennel való találkozásból fakad. Ebben az összefüggésben értette meg az ember, hogy örökkévalóságra van hivatva. Ekkor értette meg, hogy mennyire fontos az Úr útján járni. Az Úr törvénye az élet törvénye, amit nem lehet elhanyagolni. És ebben a szemléletben értette meg, hogy Isten meghívta őt egy örök együttlétre, örök boldogságra.

Ennek a felismerésnek egész **életére** vonatkozó fontos mondani-
valója volt. Ha Isten az első, és a legfontosabb, akkor „nem ülhet le a gonoszokkal együtt lakmározni”. Nem szabad az Úr törvénye ellen cselekedni, mert akkor az élet ellen cselekszik.

Az egész 118. zsoltár nem más, mint az Úr törvényének a dicsőítése. Az ember így értelmezte, és így értette meg önmagát. Ezért nagyon fontosnak tartotta, hogy a zsoltárban kifejezze, hogy Isten

milyen csodálatos. A teremtés szemlélésében ismerte fel, hogy ő a teremtés ura. Hogy hivatást kapott az Úrtól a világ kormányzására. Hogy ne csak megtapasztalja Isten szeretetét, hanem felvállalja a feladatot, hogy a világot Isten terve szerint alakítsa és formálja.

Az ószövetségi hívőt az Isten jósága és gondviselése feletti öröm és csodálkozás jellemezte.

Ezért is kérdezi imájában, „*mi az ember, hogy törődsz vele*”. Méltatlannak érezte magát, hogy az Úr oly sokféle módon gondot visel rá. Hogy az Úr annyira szereti, hogy ellátja minden ajándékkal, és kegyelmi segítséggel.

Csodálkozott azon, hogy Isten mennyire kedves és mennyire irgalmas hozzá. Annak ellenére, hogy sokszor megbántotta, Isten mégis kész a megbocsátásra, és újra felemeli az embert. Nem hagyja benne a bűnben, és a romlottságában.

E feletti csodálkozásában még azt is hozzáteszi, „*Uram, Te majd-nem isteni lényé tette az embert*”. Annyira rácsodálkozott arra, hogy Isten oly sokféle képességet, és alkotó erőt adott neki, hogy nem győzött ezért hálát adni. Tudja ugyan, hogy milyen törekeny, és hogy Istenhez mérten mennyire kicsi, mégis fel tudja ismerni saját nagyságát, amire az Úr emelte őt. Ez a felismerés megnyitotta ajkát a **dicsőítésre és a hálaadásra**.

A 19. zsoltár folytatja ezt a gondolatot, és azt mondja: „*az egek hirdetik Isten dicsőségét*”. A zsoltár bemutatja a keleti ember lelkületét, amely képes észrevenni a természet szépségeiben Isten jelenlétét. A pásztor-élet egyszerűsége nyitottá tette őt a természetes bölcsességre. A Nap, a hold, a csillagok, az állatok, a virágok, tehát minden, ami a teremtésből látható, ezek mind alkalmat adtak neki, hogy dicsérje Istent.

Akinek nyitott a szíve a természet csodáira az ma is könnyen bele tud kapcsolódni ezekbe a hálaadó imákba.

Ha megfigyeljük **Dávid imádságos** életét, azt látjuk, tele van hálával az Úr iránt. Már gyermekkorában vállalta azt a kockázatot, hogy szembeszálljon a hatalmas Góliáttal. Imádságban Istenhez

fordult a küzdelem előtt. Elmondta, hogy Isten dicsőségét akarja szolgálni Góliát elleni harcával, és Isten megsegítette őt.

Később Saul támadta Dávidot, mert látta, hogy Dávid az Úr felkentje, és a nép szíve Dávid felé fordult. Ebből arra következtetett, hogy Ő lesz majd a király. Amikor Dávid sereget gyűjtött, és menekült Saul elől, győzhetett volna, megölhette volna Sault, de kivárta azt a pillanatot, amikor Isten akarata teljesül. Türelemmel viselte az üldöztetést, mert rábízta sorsát az Úrra. Imádságaiban, a zsoltárokból olvashatjuk, milyen nagy bizalommal beszélget Istennel. Elmondja neki, hogy mennyire szorongatják az ellenségei. Megvallja: „bízom abban, hogy te asztalt terítesz nekem ellenségeim előtt.” Teljes nyugalommal tudta várni az ellenség közeledését, mert bízott abban, hogy Isten nem hagyja el soha, és győzelemre segíti. A dicsőítő zsoltárok különösen tanúsítják Dávid szeretetét az Úr iránt.

Dávid zsoltárai életének jelentős eseményeit foglalják össze. Ezzel számunkra is példát mutat, hogy minden élethelyzetben odafordulhatunk az Úrhoz.

7. A teremtett világ magasztalja az Urat

A második motívuma a zsoltároknak a **magasztalás**. A 105. zsol-tár ezzel kezdődik: „Magasztaljátok az Urat, hirdessétek az Ő mű-veit”. Ez a hirdetés arra vonatkozik, hogy Isten megment és magá-hoz emel bennünket. Az ószövetségi ember nemcsak az egyiptomi szabadulásban tapasztalta meg Isten segítségét, amelyet Mózes könyve ír le. Minden olyan eseményben, amikor az ellenség rátört, és azzal fenyegette, hogy megsemmisíti, megtapasztalta, hogy a túlerő ellenére győzelmet arathat, ha Istenben bízunk. Minden győ-zelmét számon tartotta, és ez mind alkalmat adott neki arra, hogy dicsérje Istent, és hirdesse az Ő műveit. Vagyis az Ő szeretetének és megmentő irgalmának csodáit.

Ez a mi figyelmünket is felhívja arra, hogy tartsuk számon mind-azokat az eseményeket, amelyekben megtapasztaltuk Isten meg-mentő szeretetét, vagy szabadítását. Ha ezt így összegyűjtjük, ak-

kor mindig alkalmat fogunk találni arra, hogy hálát adjunk az Úrnak és megköszönjük Neki mindazt a jót, amit tett velünk.

Ez megőrzi szívünket az Isten iránti hűségben és bizalomban. Ha emlékezünk arra, hogy mi mindent tett velünk az Úr, hogyan mentett meg életünk különböző helyzeteiben, akkor ez alkalmat ad arra, hogy ma is higgyünk Isten segítségében. Amikor nehéz helyzetbe kerülünk, és hirtelen úgy érezzük, nincs reményünk, akkor az Úr segítségének felidézése hitet ébreszt bennünk. Hitet abban, hogyha Isten megmentett minket eddig, miért ne menthetne meg most is. S akkor hálát tudunk adni már előre, hogy Isten ebből a helyzetből is ki fog bennünket ragadni.

Vannak olyan zsoltárok, amelyek bevonják a népet Isten dicsőítésébe. A nép – úgy mint a litániában – minden sor után ráfelelte „dicsőítelek Uram, mert Te olyan csodálatos vagy”. A zsoltáros felhívja az egész teremtést Isten dicsőítésére. Mivel Ő alkotta őket, ebből következően mindennek Őt kell dicsőíteni, még az állatoknak is, pusztá létükkel.

Némelykor úgy érezzük, hogy szinte túlcseresznye a szíve a zsoltárosnak, amikor méltóképpen akarja dicsőíteni az Urat. Megemlíti a zeneszerszámokat is, hogy dobbal, hegedűvel, cimbalommal, gitárral, harsonával dicsérszék az Urat, mert úgy érzi mindennek meg kell szólalnia, ha Isten dicséretéről van szó.

Ezeket a dicsőítő zsoltárokat azért is fontos megjegyezni, mert amikor úgy érezzük nem tudunk dicsőíteni, akkor ezeken keresztül kapunk segítséget, hogy mit kell mondanunk az Úr előtt.

8. Istent dicsérni a közösségben

A választott nép a közös összejöveteleken élte át igazában a magasztalás örömét. Ezért mondja a 122. zsoltár: „Örültem, mikor azt mondták nekem, hogy az Úr házába megyünk”. Az ószövetségi nép számára nagy esemény volt mindig a jeruzsálemi zarándoklat. Jézus is többször elment Jeruzsálembe tanítványaival. A templom – ne felejtsük el – különlegesen szent helynek számított az ószövetségi ember előtt. Amikor az első templom elkészült, akkor Isten

betöltötte a templomot jelenlétének felhőjével. Salamon akkor azt kérte az Úrtól, hogy aki itt belép, annak hallgassa meg imádságát. A templomban volt a frigyszekrény, az Istennel kötött szövetségnek a jele, amely tartalmazta Mózes kőtábláit, Áron kivirágzott vesszejét, és egy tál mannát.

Amikor ünnep idején a zarándokok Jeruzsálembe mentek, az olyan esemény volt számukra, amely életük csúcs-élménye volt. Hitték, hogy itt nyerhetik el az Úr különös áldását. A templomi Isten-dicséret és a hálaadó zsoltárok megérintették a nép szívét. Ennek példájára mi még inkább átélhetjük, hogy a templom szent hely számunkra. Mert hiszen itt van az Eucharisztia, Jézus jelenléte. Isten előtt állunk, akitől minden áldást elnyerhetünk.

Hogyha az ószövetségben a mannát, és a kőtáblát rejtő szekrénykét különös tisztelettel vették körül, - pedig ezek csak anyagi dolgok voltak, amelyek évszázadokkal előbbi eseményeket jeleztek, - akkor nekünk még inkább különös tisztelettel kellene belépniünk a templomba, hiszen itt Jézus eleven valósága van jelen. Nem felhőben, vagy más külső jeleken keresztül mutatkozik meg, hanem Ő maga, az Élő Isten van ott.

Ez olyan nagy ajándék, hogy ha állandóan dicsérnénk az Urat, akkor sem tudnánk méltóképpen meghálálni. Ugyanakkor ez arra ébreszt rá bennünket, hogy mennyire fontos megőrizni szívünkben a tiszteletet, a hitet, és a gyermeki csodálkozást azon, hogy Isten szeretete ennyire alázatos. Így a templom valóban szent hely lesz számunkra. Isten jelenlétének és a Vele való találkozásnak a helye.

9. A szükségben levő ember imája

A 130. zsoltárban olvashatjuk: „*A mélységből kiáltok Uramhozád!*” Ez a mélység jelentheti a bűnök mélységét, de jelentheti a szomorúságot, a betegséget, a kilátástalanságot is. Az ehhez hasonló zsoltárokból megragadó módon fejeződik ki az emberi nyomorúság minden fajtája: a rossz emberek rágalma, a kizsákmányolás, a fenyegetés, a betegség.

A zsoltáros hiszi, hogy Isten mindezt látja, és együtt érez az emberrel. Szíve mélyéből kiált az Úrhoz, mint Atyjához: „Istenem, légy irgalmas, hiszen Te látod, hogy mi történt velünk. Látod, hogy elverte a jég a vetésünket, látod, hogy az ellenség hogyan viselkedik velünk. Könyörülj, rajtunk!”

Itt az ember úgy érzi, hogy nincs más menedéke, csak Isten. Nem tud fölébe kerülni a szenvedéseknek, ezért egyetlen lehetősége, az Úr segítsége. Azt nem közli pontosan, hogy mi a szükséghelyzet, de megfogalmazza, hogy ebben a mélységben annyira megalázottnak, összetörtnek érzi magát, hogy nincs más aki segítene rajta, mint Isten.

Ugyanakkor hiszi, hogy Isten kész a megbocsátásra és az irgalomra. Ezzel a várakozó bizalommal lehet a legnagyobb mélységből és a legnagyobb szomorúságból is Istenhez kiáltani, hogy segítsen meg bennünket és erősítsen meg minket.

10. Isten mindig hűséges

Az ember kifejezi a zsoltárokból, hogy nincs más akihez fordulhatna, és aki szívében viselné a sorsát, mint Isten irgalmas szíve. Ő az, aki igazán együtt érez velünk. Ő az, aki igazán kész rajtunk segíteni. Ennek a reménynek a mélyén ott van **Isten hűségének** megtapasztalása. Ahogy Isten eddig segített, ugyanúgy fog ezután is segíteni, hiszen Ő az, aki megteremtett bennünket. A múlt megtapasztalásaiból megtanulja az ember, hogy Isten elé vigye bajait. Nem szégyelli az Úr előtt megfogalmazni, hogy **bajban** van. Az emberek sokszor nem értenek meg bennünket, nem érznek együtt velünk, sokszor kinevetnek, hogyha panaszkodunk. De Isten igazán komolyan veszi szükséghelyzetünket, ezért ki lehet mondani előtte, *„Uram, most szomorú vagyok. Uram, most nagyon fáj, amit tettem velem. Uram, kérlek segíts meg engem, mert elkeseredtem emiatt a támadás miatt”*.

Ezeket merjük kimondani mi is a zsoltáros szavain fölbátorodva, s akkor ezek az imák nagyon sokat fognak segíteni. Ezeken keresztül be tudjuk fogadni Isten kegyelmét és megvigasztalódunk.

A 38. zsoltárban így fogalmaz a zsoltáros: „Uram ne hagyj el engem, siess segítségemre”.

Itt egy súlyos beteg kiált az Istenhez, akit elhagytak a hozzátartozói. S ebben a betegségben, magára hagyatottságában úgy érezte, hogy nincs más megoldás, mint az Urat kérni.

Azért is kéri az Urat, mert nemcsak a betegséget érzi át, hanem bűnös voltát is. Ugyanakkor hisz abban, hogy Isten megbocsátja bűneit, irgalmas hozzá és megszabadítja a betegségtől.

Kész arra is, hogy elszenvedje a büntetést, ám nem tudja elviselni, hogy Isten távol van tőle, mert szereti Istent. Bajában ismeri föl, hogy milyen fontos az Ő szeretete. Ezért újra és újra hozzá kiált, „*ne hagyj el engem Uram*”.

A szükséghelyzetben, és a megpróbáltatásban különösen fontos a bizalom. Akkor is higgyük, hogy Isten közel van hozzánk, amikor súlyos betegségben vagyunk.

11. A legnagyobb elhagyatottságban

A 22. zsoltár, amit az Úr Jézus maga is mondott a kereszten, a teljes elhagyatottság kiáltása: „*Istenem, Istenem, miért hagytál el engem!*”

Szent szavak ezek, hiszen a halála előtt mondta ezeket Jézus. Kifejezi, hogy ebben a teljesen összetört állapotban is lehet bízni abban, hogy Isten segíteni akar rajta.

Kifejezi mindazoknak a fájdalmát, akik Jézus sorstársai voltak: akik kétségbeestek, akiket hitük miatt börtönbe zártak, vagy halálra kínoztak, vagy akik úgy érzik, hogy már nincs semmilyen emberi segítség.

Bizonyosságot fejez ki a zsoltár a következő sorban: „*bízom Istenben, mert Ő megszabadít engem*”. Bármennyire is úrrá lettek fölöttem a megpróbáltatások, tudom, Isten irgalmas hozzám és szeret engem.

A zsoltár-imánál fontos, hogy engedjük a zsoltár szavait behatolni szívünk mélyébe. Ne engedjük a zárkózottságnak, vagy a közömbösségnek, vagy az unalomnak. Győzzük le ezeket a negatív érzelmeket, és gondoljunk bele abba, hogy mennyire megérdemli Isten a dicsőítést és mennyi okunk van arra, hogy hálát adjunk neki.

Hogy azután ki hogyan dolgozza fel személyes használatra ezeket az imákat, arra sokféle lehetőség van. Láttam valakinél egy saját maga által összeállított imakönyvet, amelyben több hálaadó, és dicsőítő zsoltár írt, és egy gyönyörű természeti képpel illusztrált. Így lett egy saját imakönyve, melyet minden este használt.

Legyünk ötletesek imádságainkban, hogy minél inkább át tudjuk élni Isten jelenlétét. Hiszen az imádság egy kommunikáció, az Istennel való kapcsolat eszköze. Éppen ezért lényeges, hogy minden nap ez legyen a legfontosabb tevékenység számunkra.

Minél nagyobb odaadással, és figyelemmel imádkozunk, annál mélyebb lesz a kapcsolatunk Istennel. Ha közömbösen, vagy unottan végezzük imánkat, akkor nem lesz élő számunkra a Vele való kapcsolat. Nem lesz ránk hatással. Nem tudja fölemelni a szívünket. A lelki szárazság idején se vessük el az imát, mint unalmas tevékenységet, hanem keressünk egy másik formát, kezdjük el más módon közelíteni Istenhez, hogy a Szentlélek megérinthesse szívünket.

Ha lesz bennünk kellő ötletesség, és kezdeményező készség, akkor nagyon mély tud lenni az imánk, és ezzel sokat segíthetünk másoknak is. Az imacsoport egyik legfontosabb feladata, hogy segítségére legyen a testvéreknek fejlődni és mélyülni az imában.

A csoportmegbeszélések kérdései:

1. Megosztom-e Istennel a szenvedéseimet és fájdalmimat az imádságban?
2. Mondok-e dicsőítő imát a zsoltárok alapján?
3. Kérem-e a Szentlélek segítségét, hogy behatoljak a zsoltárok imájába?

Napi elmélkedések a Szentírásból

1. nap

„ZengjeteK új éneket az Úrnak, mert csodálatra méltó, amit művelt. Diadalt aratott jobbával, szentséges karjának erejével. Megmutatta szabadító erejét az Úr, tudtul adta hűségét a nemzeteknek. Emlékezetébe idézte jóságát és hűségét Izrael népe iránt. Meglátta a föld minden határa: Istenünk hozott nekünk szabadulást. Minden földek, **zengjeteK az Úrnak örömeinek**, ujjongjatok, és énekeljeteK! Daloljatok az Úrnak citerával, citerával és hangos muzsikával. Ércharsonával és zengő kürt szavával mondjateK éneket az Úr s Király előtt! Zúgjon a tenger és ami betölti, a földkerekség és ami rajta él. Tapsoljanak a folyamok, ujjongjanak velük a hegyek az Úr előtt, mivelhogy jön, és megítéli a földet. Igazságosan ítéli a világot, hűsége szerint a népeket”. (97. Zsoltár)

Mennyire telve van a szíve a zsoltárosnak az Úr iránti szeretettel. Alig talál szavakat, hogy méltóképpen dicsérje Őt. Milyen szép lenne, ha a keresztény ember szíve is ilyen lenne, hogy mindennap dicsőítené az Urat szabadításáért.

Ima: Uram, kérlek add nekem Szentlelked segítségét, hogy örvendező szívvel imádjalak Téged. Mert tudom, hogy Te vagy az egyetlen, aki életem teljességét meg tudod adni, és meg tudsz szabadítani minden nyomasztó gondtól. Amen

2. nap

„Istenem, jöjj segítségemre, Uram, siess, segíts meg engem! Érje szegény és gyalázat azokat, akik veszemre törnek. Szegyenkezve hátráljanak, akik nekem rosszat akarnak. Hátráljanak megszegyenülve, akik így gúnyolódnak: „Úgy kell neki, úgy kell!” Ujjongjanak s örvendjenek benned, akik téged keresnek. „Áldott legyen az Úr!” kiáltsák szüntelen, akik a te segítségedet várják. Szegény vagyok és nyomorult, Istenem, siess hozzám! **Segítöm és megmentöm te vagy, én Istenem, ne késlekedj!**” (69. Zsoltár)

Mindig meg kell bocsátani az ellenségnek. Az Úrra kell bízni őket, hiszen egyedül Ő tudja a legalkalmasabb pillanatot, amikor az ő szívük is képes lesz a megváltozásra, a szeretet befogadására.

Ima: Uram, add, hogy el tudjam viselni rosszakaróimat, ne haragudjak rájuk. Add, hogy a Te szíveddel közeledjem hozzájuk, ahogy Te tetted azokkal, akik keresztre feszítettek. Áldott légy Uram, hogy megsegítesz. Amen

3. nap

*„Jó dolog az Urat áldani, énekkel magasztalni nevedet, Fölséges; már hajnalban hirdetni jószágodat, és éjszaka zengeni hűségedet, tízhúrú lanton és hárfazenével, citera mellett énekelve. Mert örömmel töltenek el alkotásaid, kezed művei láttán örvendezem. Mily nagyszerűek a te műveid, Uram, gondolataid mily mélységesek! Az okatlan ember föl nem fogja, és nem érti meg őket az esztelen. Sarjadhatnak a bűnösök, akár a fű, és virágozhatnak a gonosztevők, sorsuk mégis örökös pusztulás; te azonban, Uram, fölséges vagy örökké. Mert íme, ellenségeid, Uram, elvesznek, és elpusztulnak mind a gonosztevők. **Erőt adsz** nekem, bikához hasonló, és föl-kentél színtiszta olajjal. Szemem ellenségeimre lenéz, s a rám törő gonoszok vesztéről hall a fülem. Virul az igaz, akár a pálma, úgy növekszik, mint a Libanon cédrusa. Az Úr házában van elültetve, Istenének csarnokában bont virágot. Gyümölcsöt érlel öreg korában is, termékeny marad, szépen zöldellő. Hirdeti, hogy igaz az Isten, ő a menedékem, nincs benne hamisság”. (91. Zsoltár)*

A zsoltáros nemcsak azért örül, mert nagyszerűek az Úr művei, hanem mert előre látja ellenségei vesztét. Magát az igazak közé sorolja, akik virulnak a legnehezebb körülmények között is. A sorok mögött érezni a hit erejét. A rossznak nincs örök hatalma, mert a rossz a jónak a hiánya. Csak a jó maradhat fenn Isten örök tervében, jóllehet ez ma még nem látszik.

Ima: Uram, kérlek, adj nekem erős hitet, hogy amikor úgy érzem az ellenség diadalmaskodik felettem, ez a zsoltár bátorítson engem. Csak segíts, hogy mindig a jó oldalon álljak. Amen

4. nap

„Uram, mi Urunk, a te neved széles e világon mily csodálatos! Az egeknél fenségesebb a te dicsőséged! Kisdedek és csecsemők ajkán zendítesz dicséretet ellenségeiddel szemben, hogy elnémíts ellenséget és lázadót. Szemlélem az eget: ujjaid műve az; a holdat és a csillagokat: te alkottad őket. Ugyan mi az ember, hogy törődsz vele, az ember fia, hogy gondod van rá? Kevéssel tettetted kisebbé az angyaloknál, **dicsőséggel és fényel koronáztad**, fölébe emelted kezéd műveinek. Mindent az ő lába alá vetted: minden juhot, barmot, a mező vadjait, az ég madarait s a tenger halait, amelyek a tenger ösvényeit járják. Uram, mi Urunk, a te neved széles e világon mily csodálatos!” (8. Zsoltár)

Ez a zsoltár úgy mutatja be az embert, mint királyt, aki kormányozza a földet. Nem szabad soha elfelejteni, hogy ez a királyság az Úr ajándéka. Ha elszakadok tőle, akkor nem király, hanem rab-szolga leszek. Belehullok semmiségem sötétségébe, és a rossz örvényeibe.

Ima: Uram, kérlek, add Szentlelkedet, hogy megőrizze szívemben az alázatot és a hűséget irántad. Így megmarad bennem a fény, amit Te adtál nekem, és helyesen fogom a rám bízott feladatokat elvégezni. Amen

5. nap

„Isten, te vagy az én Istenem, virrasztva kereslek. Terád szomjas a lelkem, testem utánad eped, mint a pusztá kiaszott földje. Szentélyedben hadd jelenjek meg előtted, hogy lássam hatalmad és dicsőséged. Mert **irgalmad többet ér**, mint az élet, hadd magasztaljon ezért ajkam! Neked mondok áldást, amíg csak élek, a te nevedben tárom imára kezemet. Mint dús lakomával, teljék be lelkem, ajkam ujjongjon, szám dicsőítsen téged. Még fekvőhelyemen is **rád gondolok**, hajnalig rólad elmélkedem, mivel védelmezőm lettél, és szárnyaid oltalmában örvendezem. Lelkem szorosan átölel téged, és a jobbod szilárdan tart engem.” (62. Zsoltár)

Ez a zsoltár az Úrral való kapcsolat bensőségességét fogalmazza meg. Mennyi szeretet van abban, aki még éjjel is rá gondol, és kitért karral imádkozik hozzá, hogy áradjon rá az Úr irgalma.

Ima: Uram, kérlek tedd szabaddá a gondolataimat a sokféle képektől, vágyaktól, tervektől, hogy én is eljussak oda, hogy tiszta szívvel és az irántad való szeretet bensőségével szóljak Hozzád. Amen.

6. nap

„Dicsérjétek az Urat a mennyből, dicsérjétek a magasságban! Dicsérjétek, ti angyalai mind, dicsérjétek, összes mennyei karok! Dicsérje őt a nap és a hold is, dicsérje őt minden fényes csillag!

*Dicsérjék őt az egek egei, és minden vizek az egek fölött! Dicsérjék mind az Úr nevét, mert ő parancsolt, és minden létrejött. Mindörökre helyükre állította őket, törvényt szabott, amely el nem évül. Dicsérjétek az Urat a földről, tengeri szörnyek és összes mély vizek, tűz és jégeső, hó és ködfelhő, és igéjét teljesítő száguldó vihar, ti, hegyek és halmok, mindnyájan, gyümölcsfák és összes cédrusok, erdei vadak és minden háziállat, csúszómászók és szárnyas madarak! **Föld királyai** és minden népek, fejedelmek és a föld minden bírása, **ifjak** és leányok, fiatalok és öregek együtt, dicsérjék az Úr nevét, mert egyedül csak az ő neve fölséges! Fölsége felülmúlja az eget és a földet, és ő emeli fel népe homlokát. Ő teszi dicsővé minden szentjét, Izraelt, a hozzá közel álló népet”. (148. Zsoltár)*

A zsoltáros olyan itt, mint egy karmester, aki beinti a zenekar különböző hangszereit. Ő is felkéri az égitesteket, sőt még a tengeri szörnyeket is, majd a fejedelmeket, fiatalokat, és öregeket, hogy dicsérjék az Urat. Közben a saját szíve is megtelik dicsérettel. Mi lenne, ha reggel munkába menet én is felszólítanám a metrót, az autóbust, a villamosokat, a minisztereket, fiatalokat, és öregeket, az iskolákat, a laboratóriumokat, hogy dicsérjék az Urat.

Ima: Uram, egyedül Te vagy méltó, hogy minden létező dicséretet mondjon Neked, Aki az egész világot fenntartod. Dicsérlek és

magasztallak, létem minden porcikájával, és szívem minden érzésével. Amen.

7. nap

*„Hálát adok, Uram, teljes szívemből, összes csodádat elbeszélem. Ujjongok és örvendezem benned, nevedről szól énekem, fölséges Isten! Mert ellenségeim meghátrálnak, elbuknak, és semmivé lesznek színed előtt. Magadévá tetted igazságos ügyemet, trónodra ültél, mint igaz bíró. Megfenyítetted a népeket, és a gonoszt megsemmisítetted, még a nevüket is eltörölted mindörökre. Az ellenség megsemmisült, városait lerontottad, örökre pusztasággá lettek, még emlékük is elenyészett velük együtt. Az Úr azonban **örökké uralkodik**, trónusa áll ítéletre készen. A világot ő ítéli meg igazságban, a népeknek ő oszt méltányosan igazságot.*

*Az elnyomottnak az Úr a menedéke, a nyomorúság és szükség napjaiban **egyetlen mentsége**. Aki nevedet ismeri, benned bízik: Uram, soha nem hagyod el a téged keresőket”. (9. Zsoltár)*

Az ember mindig hálát adhat azért, mert megtalálta Istent, Aki az egyetlen igazság. A világ tele van hazugsággal, megtévesztéssel. Sokszor előfordul, hogy a szerényebbet elutasítják, a szegény nem tudja érvényesíteni jogait. Valóban az Úr az egyetlen mentsége az embernek. Őbenne van a teljes igazság.

Ima: Uram, Rád bízom mindazokat az élet-helyzeteket, amikor éreztem mások elnyomását, és elutasítását. Uram, Te láttál akkor engem, együtt éreztél velem, és megerősítettél. Köszönöm, hogy velem vagy mindenkor. Amen.

Könyvek az imáról és a lelkiéletről

1. Slavko Barbaric OFM: Imádkozzatok szívvel - imafüzet (Medjugorjei Plébánia)
2. Anthony Bloom: Az élő ima (Bp, Osiris, 2002)
3. Anthony Bloom: Elmékedések - Lelki utazás (Nyíregyháza, Görög Katolikus Hittudományi Főiskola)
4. Anthony Bloom: Élő imádság - Szemelvények (Bp, Szent István Társulat, 1982)
5. Anthony Bloom: Imádságos találkozások - Szemelvények (Bp, Egyházirodalmi Iskola, 1983)
6. Ernesto Cardenal: A nyolc boldogság hegyén (Bp, Ecclesia, 1977)
7. Paul Yonggi Cho: Ima: kulcs az ébredéshez (Bp, Hit Gyülekeze-
te, 1990)
8. Malachy Cullen O.S.A.: Uram, taníts meg imádkozni! (Szent
Gellért Kiadó)
9. Wesley L. Dewel: Imáddal érintsd meg a világot (Nyíregyháza,
Magyarországi Evangéliumi Testvérközösség, 1995)
10. Louis Evely: Taníts meg minket imádkozni! (Szent Gellért Ki-
adó)
11. Carmen Bemos de Gasztold: Imák a bárkából (Szeged, Agapé,
1987)
12. Alfréd P. Gibbs: Isten imádata (Evangéliumi Kiadó)
13. Ottó Gillen: Imaskola (Két Szív Kiadó, 1995)
14. Anselm Grün: A zsolozsma és a belső imádság (Pannonhalma,
Bencés Kiadó, 1994)
15. Anselm Grün: Böjt - Test és lélek imája (Pannonhalma, Bencés
Kiadó, 2005)
16. Anselm Grün: Hétköznapok lelkigyakorlata - Meditációk,
irányelvek a gyakorláshoz (Pannonhalma, Bencés Kiadó, 2001)
17. Anselm Grün OSB - Michael Reepen OSB: Az imádkozó em-
ber gesztusai (Pannonhalma, Bencés Kiadó, 2000)
18. Romano Guardini: Az imádság iskolájában (Bp, Szent István
Társulat, 1988)
19. Dr. Olaf Hattesby: Az imádságról (Evangéliumi Kiadó)

20. Michel Hubaut OFM: Krisztus a mi boldogságunk (Szeged, Agapé, 1991)
21. Bill Hybels: Ki nem ér rá imádkozni? (Bp, KIA, 2006)
22. Andrew Knowles: Az ima felfedezése (Szeged, Agapé, 1996)
23. Jean La francé: A szív imája - meditációk, irányelvek a gyakorláshoz (Pannonhalma, Bencés Kiadó, 2001)
24. André Louf: Bennünk a Lélek imádkozik (Bécs, OMC, 1979)
25. Francis MacNutt: A gyógyítás imája: gyógyító imádság a családban (Bp, Marana Tha, 2005)
26. Philippe Madre: Imádkozzunk közösségben, imádkozzunk gyógyulásért (Homokkomárom, Nyolc Boldogság Katolikus Közösség, 1999)
27. John Main OSB: A szemlélődés útja: (Bp, Marana Tha, 2003)
28. Ralph Martin: Éhezés Istenre (Bp, Marana Tha, 1992)
29. Carlo Mária Martini: Szent Lukács evangélistával az imádság útján (Szeged, Agapé, 1996)
30. Anthony De Mello SJ: Test és lélek imája (Bp, Szent Gellért Kiadó, 1992)
31. Thomas Merton: A csend szava (Bp, Szent István Társulat, 1991)
32. Thomas Merton: Találkozás Istennel - A kontempláció (Bp, Márton Áron Kiadó, 2000)
33. Heribert Mühlen: Újuljatok meg Lélekben (Eisenstadt, Prugg Verlag, 1978)
34. J. H. Newman: Elmélkedések (Bp, Szent István Társulat, 1946)
35. Ingeborg Obereder: A szeretet sugárzásában (Bp, Marana Tha, 2000)
36. Stormie Omartian: Az imádkozó szülő hatalma (Bp, Magánkiadás, 2001)
37. Guy Marié Oury: Századok imádságai (Bp, Ecclesia, 1984)
38. Guy Marié Oury: Szüntelenül imádkozatok (Bp, Ecclesia, 1985)
39. Jósé Alirio Pedrini: A szeretet imája (Két Szív Kiadó)
40. Jacques Philippe: Idő Istennek: a belső ima útja (Homokkomárom, Nyolc Boldogság Katolikus Közösség, 2005)

41. A. Quatit: „Szüntelenül...” - Az imádság gyakorlatáról a bizánci keresztény hagyomány tükrében (Bp, VS Stúdió, 1995)
42. Michel Quoist: így élni jó-elmélkedések az élet művészetéről mai keresztényeknek (Bp, Szent István Társulat, 2004)
43. Michel Quoist: Itt vagyok, Uram! - Mai ember imái (Bp, Christianus Kft, 1991)
44. Kali Rahner: Az élet imádságai (Bp, Szent István Társulat, 1988)
45. Kali Rahner: Ima és élet (Szent István Társulat)
46. Andrea von Rechberg: Gyógyító imádság - Tomislav Ivancic előadásából (Szeged, Agapé)
47. Michael Scanlan TOR: A gyógyítás alapelvei - Tíz szempont a sikeres imához (Bp, Lélek és Élet Alapítvány, 1995)
48. M. Basilea Schlink: A belső szoba csendje (Magánkiadás)
49. M. Basilea Schlink: Imádsággal az életen át (Magánkiadás)
50. Linda Schubert: 5 perces csodák - Egyszerűen és erővel imádkozni (Bp, Marana Tha, 1995)
51. Linda Schubert: A csoda órája: imamód, ami megváltoztatja az Ön életét (Kecskemét, Korda Kiadó, 2006)
52. Basilius Senger-Jákob Koch: Útitárs (Bp, Szent István Társulat, 1990)
53. Dutch Sheets: Közbenjáró imádság (Bp, Zúgó Szél Alapítvány, 2002)
54. John Sherrill: Más nyelveken szólnak (Magánkiadás)
55. C. Singer: Evangéliumi imádságok (Kecskemét, Korda Kiadó, 2001)
56. Per-Olof Sjögren: A Jézus-ima - A szív imádsága (Bp, ZöldS Stúdió, 2003)
57. Bob Sorge: Fedezd fel a dicsőítést! (Bp, Szeráf Zenei Alapítvány, 2001)
58. Pablo Martínez Vila: Imádság és lelki alkat (Bp, Harmat Kiadó, 1994)
59. Roger-Nikolas Visseaux: Az Evangéliumból élő imádság (Pannonhalma, Bencés Kiadó, 1994)
60. Tomislav Vlasic - Slavko Barbaric: Szívvel imádkozzatok! (Bp, Marana Tha, 1998)

61. Avilai Szent Teréz: A tökéletesség útja és a belső várkastély (Bp, Szent István Társulat, 1979)
62. Szent Ágoston: A lélek Istennel való magányos beszélgetéseinek könyve (Bp, Dekameron Kiadó, 2004)
63. A Zarándok - Élet és világosság (Nyíregyháza, Görög Katolikus Hittudományi Főiskola)
64. Teréz anya-Roger testvér: Az imádság, mint üdítő forrás (Szeged, Agapé, 2007)

Magyar szerzők:

1. Ablonczy Dániel: Zsoltárok könyve I-II. (Bp, Open Art Kiadó, 1998)
2. Belon Gellért: Imádkozzál: elmélkedések gyakori imáinkról (Bp, Szent István Társulat, 1983)
3. Belon Gellért: Jézus lelkülete (Bp, Szent István Társulat, 1984)
4. Dizseri Eszter: Gyerekek a Miatyánkról (Bp, Harmat Kiadó / Kálvin Kiadó, 2000)
5. Gyökössy Endre: A Hogyan - Három meditáció a meditációról (Bp, Szent Gellért Kiadó)
6. Hetényi Varga Károly: Beszélgetés a Mesterrel - Imák és elmélkedések / Útjelzők a modern keresztyén önévelésben (Bp, Szent István Társulat, 1982)
7. Jálics Ferenc: A szemlélődés útja (Kecskemét, Korda Kiadó, 2006)
8. Jálics Ferenc: Tanuljunk imádkozni (Kecskemét, Korda Kiadó, 2007)
9. Jordán Kamill: Istenem, érints meg engem! (Bp, Marana Tha, 2003)
10. Kindelmann Győző: Híd az égbe - A világ legszebb imái (Bp, Szent István Társulat, 2005)
11. Lukács László (szerk.): Fohászok és vallomások -A világ legszebb imái (Bp, Vigília, 1988)
12. Magyar Pál: Adoráció (Kerekes Kegytárgybolt kiadása, 2005)
13. Magyar Pál: Az elmélyült imádság titka (Kerekes Kegytárgybolt kiadása, 2005)

14. Magyar Pál: Mire tanítanak a rózsafüzér titkai? (Kerekes Kegytárgybolt kiadása, 2005)
15. Magyar Pál: Rózsafüzér és lelki élet (Bp, Vigília, 2003)
16. Mócsy Imre: Nyitott szívvel - keresztény világnézet - keresztény lelkiélet (Bp, Szent István Társulat, 1988)
17. Dr. Orenstein Mária: Szomjazom az Isten után (Bp, Marana Tha, 1994)
18. Plus-Gálffy: Hogyan imádkozzunk? (Szent István Társulat)
19. Rendes Mária: Veled beszélgetek (Salzburg, 1971)
20. Rónay György: Zakeus a fügefán (Bp, Szent István Társulat, 1971)
21. Rózsa Györgyi (szerk.): Keresztutak - elmélkedések (Bp, Új Ember Kiadó, 2007)
22. Sípos (S) Gyula: A rózsafüzér húsz titka és a gyógyító kilenced (Bp, Zarándok Kiadó, 2005)
23. Unger Zsuzsa: Az imádság útjain (Bp, Ecclesia)

IMAIKOLA SZEMINÁRIUM

Minden keresztény vágyódik arra, hogy az ima által élő kapcsolata legyen az Úrral. A hétköznapi rohanásban egyre kevesebb időt hagyunk az imára, pedig az ima örömet és életet ad. Ehhez minden nap meg kell teremteni azt a szent időt, amit hűségesen megőrzünk Istennek. Jelen könyv nyolchetes szemináriumra osztva tárgyalja az ima különböző formáit. Alkalmas kiscsoportok használatára, vagy egyéni elmélyülésre. Az otthoni gyakorlatok hozzásegítenek a szeminárium gyümölcsöző elvégzéséhez.

„Az Újszövetségben az imádság Isten gyermekeinek élő kapcsolata végtelenül jó Atyjkkal, Fiával Jézus Krisztussal, és a Szentlélekkel. (...) Az imaélet tehát annyi, mint állandóan a szent Isten jelenlétében élni.” (Katekizmus 2565) A katekizmusnak ez a megállapítása a legfontosabb igazságot fejezi ki: Az ima élő **kapcsolat** a szerető Atyával. A kapcsolatot ápolni kell, hogy élő maradjon. Ezért a napi ima, amit szívvel végzünk a legfontosabb tennivalóink közé tartozik. A keresztény ember élete Isten **jelenlétében** zajlik. Ez a jelenlét akkor hat ránk, ha figyelünk rá, és válaszolunk hívására.

Az ima nemcsak szó, hanem lélek is. Jézus mindenkinek felkínálja lelkét és barátságát (Jn 15,15), aki elfogadja. Ezt a barátságot az imával tudjuk minden nap ápolni és elmélyíteni!

Ajánlom ezt a könyvet mindazoknak, akik szeretnének Jézus barátaik lenni.

Katona István
atya

900,-Ft

850,-Ft