

Kedves Vezető! Kedves Barátom!

Ezzel a füzettel segíteni szeretnék. Azt tapasztaltam ugyanis, hogy azok a vezetők, akik komolyan veszik közösségük imaéletét, és szeretnék tenni is annak elmélyítéséért, ehhez viszonylag kevés segítséget kapnak.

Rengetegféle játékoskönyvet, daloskönyvet ismerünk. Vannak jó imakönyvek, könnyen lehet az Interneten szép imádságokat találni. De olyan kézikönyv, ami abban segít, hogy a közösségi imaalkalmakra készüljünk...

Mire jó ez a füzet? 78 imádságot találsz benne, - olyan ötleteket, amiket mások már kipróbáltak, és jó szívvel ajánlanak. Ha vezetőként a heti összejövetelen vagy a táborban Te készülsz a közös imára, akkor válogathatsz ezek közül. A könyv első fejezetében olyan imádságokat találsz, amihez nem kell „ima-pilóta-vizsga”. Ezen belül is olyan imákkal kezdődik a könyv, melyeket már kisgyerekekkel is lehet imádkozni. Az életkori ajánlásokat egyébként érdemes figyelembe venni – de kezeld rugalmasan.

Hogyan kell használni ezt a füzetet?

Bizonyára Te is voltál már olyan helyzetben, hogy az utolsó pillanatban, két perc alatt kellett kitalálni, hogy „mi legyen az ima”. EHHEZ HASONLÓ HELYZETEKBEN EZ A KÖNYV NEM SEGÍT! Akkor mire jó? Majd meglátjuk. De kérlek a könyvvel kapcsolatban tartsd be a következőket:

1. Legalább két nappal az alkalom előtt, jó alaposan olvasd végig azt az imát, amit választottál. 2. Fogalmazd meg, hogy szerinted mi a lényege ennek az imának és miért épp ezt választottad. 3. A kiválasztott ima-ötletet lehetőleg próbáld ki előre.

Végül, nagyon kérlek, segíts a könyv végleges változatának elkészítésében azzal, hogy minden ilyen alkalom után küldesz nekünk egy rövid kis visszajelzést. (A honlapunk: „lelkigyakorlat.regnum.hu”) A visszajelzés mintapéldányát megtalálod a füzet végén. Ez azért is lenne fontos, mert szeretnénk ezt a füzetet tovább bővíteni, és egy lényegesen több imát és elméleti írást tartalmazó könyvet megjelentetni. Ehhez tudnál Te is segítségeddel hozzájárulni.

A függelékben találsz néhány – rövid – elméleti írást a füzetben található imamódokról. Remélem ezeket is elolvasod majd – szerintem mindenképp érdemes. Sőt: én azt ajánlanám, hogy kezd azzal, hogy kipróbáld őket a saját imaéletedben. Az imádságra nevelésben különösen fontos, hogy legyen saját tapasztalatod. Ezeket az írásokat ajánlom közös feldolgozásra is. Jó helyekről szemezgettem őket, érdemes az eredeti könyveket is kézbe venni. A füzet végén találsz egy rövid irodalomjegyzéket is.

Szeretném most megosztani Veled egy személyes tapasztalatomat. Sok-sok éve próbálok „jobban imádkozni” Ez azt is jelenti, hogy próbálok megérteni elsősorban magamat, meg hogy Isten hogyan keresi velem a találkozást. Az elmúlt évek során pedig sok emberrel találkoztam, akik azt találták ki, hogy nekik majd én fogok ebben

segíteni. Szeretem ezt a műfajt. Nagy iskola volt nekem. Komolyan úgy gondolom, hogy a legtöbbet nem az okosoktól tanultam, nem is a saját imaéletemből, de még csak nem is a szentektől, vagy a szentírásból. A legtöbbet azokból a beszélgetésekből tanultam, melyek során emberek beszámoltak az imádsággal való nehézségeikről, örömeikről.

Sok mindent tanultam tőlük, de legfőképp a következőt: Miközben mi úgy elvagyunk foglalva a nehézségeinkkel, olyan távolinak és megközelíthetetlennek érezzük Istent, miközben panaszkodunk vagy épp szégyenkezünk, az imánkat pedig gyatrának és haszontalannak érezzük, aközben ... Aközben az Úr olyan közel van és annyira szeret minket!

Te, aki ezt a könyvet azért vetted kézbe, hogy a rádbízottakat segítsd az imádság útján: kívánom neked, hogy egyre jobban megismerd az Úr irgalmas szeretetét, megérezd az Ő közelségét!

Végül szeretnék köszönetet mondani mindazoknak, akik segítettek a füzet elkészítésében. Sőt, nem csak segítettek, hanem lelkesedésükkel meggyőztek arról, hogy „ezt meg kell csinálni.” Először is Nagy Eszternek, aki a csapatot összefogta, Hodász Gábornak, aki cserkészként elviselte a mi regnumi stílusunkat, és akivel igazán jó volt együtt dolgozni. Köszönet Aratóné Elek Jutkának, Fodorné Bajor Borinak, Virágné Eglesz Panninak és Dyekiss Virágnak, mert a füzet érdemi részét, a különböző imaötleteket ők szedték össze és írták le. Köszönet Berecz Rita nővérnek és Gyorgyovich Miklósnak, a Szentjánosbogár mozgalom vezetőinek, valamint Fogassy Judit nővérnek, Hegyi Klára testvérnek, és Csáky-Pallavicini Zsófiának (Mazsinak), akik szintén küldtek anyagokat a füzethez. Köszönet Csobai Ildikónak és Mazgon Máténak, unokatestvéremnek illetve öcsémnek az angol illetve német források fordításáért. Végül köszönet a szerkesztésért, nyomtatásért és a sok időért amit a füzetért áldoztak: Kaposi Ambrusnak, Kollár Zsoltnak, Bauer Zoltánnak (Dzsuvinak) és öccsének Kristófnak, Ugron Zolinak és végül de nem utolsó sorban Rác Lacinak.

Mazgon Gábor

Budapest, 2006. szeptember 8.



TARTALOMJEGYZÉK

Kevesebb vezetői tapasztalatot igénylő imák	3
„Isten tulajdonságai”	3
Ima haldoklókért	3
Képes gondolatok	3
Ima földgömbbel	4
Gyöngyös ima	4
Közösségi interaktív nagypénteki ima	4
Egymásért imádkozunk - Mécseses	5
Ima egymásért	5
„Mint a tűz, eméssze el az Úr a bűneimet” - Bűnbánati ima	5
Bocsánatkérés – hálaadás	5
Ima kivágott képekkel	6
Jézus-SMS	6
Helyzetjelentő telefonhívás	6
Szeretethimnusz	6
A négy gyertya	7
Ima a természetben	7
Egymásért imádkozunk - Szentírásos	8
Egymásért imádkozunk - Fonaldobálás	8
Ima „elkezdett mondatokkal”	8
Ima napilap alapján	9
Zsoltár-átírás	9
Egymásért imádkozunk – Levéllel	10
Mi fogott meg	10
Egyszerű bibliodrámák a Feltámadásról	10
Levél Jézusnak	11
Rajz- és zene-meditáció	11
Tavaszcseréje ima	11
Ima Máriával	12
Ima zsoltárrészletekkel	12
Szenthely-készítés	12
Kérések a közösségnek	13
Te hol állsz?	13
Szobor-keresztút	13
Ima-lánc	14
Lélek-időjárás	14
Milyen vagy?	14
Személyes üzenet	14
Mit jelent imádkozni? – Imádkozás az imáról	15
Egymásért imádkozunk - Jótulajdonságok	15
Kedvelt szentírási rész	16
Családpépítés	16
Csapatépítés kockákkal	16
Levél Jézusnak - válaszlevéllel	16
Kérdések befejezése	17
Életút	18
Saját zsoltárt írunk	18
Fájdalmas emlékek gyógyítása – szemlélődés a kereszttel	18
Vezetett meditáció az Isten jelenlétéről	18
Képmeditáció	19
A Miatyánk szavai – egyéni feldolgozás	19
A Miatyánk szavai – csoportos feldolgozás	20
Történet alapján rajzzal, zenével imádkozni	20
Zsidó bibliaiskola	21
Ima népekért	21
Egymásért imádkozunk - Kitérdelős	21
Történet alapján imádkozni A szomszéd kismadár	22
Történet alapján imádkozni - Saját imaszokásaim vizsgálata	23
Történet alapján imádkozni - A csend tapasztalata	24

Több vezetői tapasztalatot igénylő imák	25
Valóban megérkeztem, itt vagyok? - relaxációs gyakorlat	25
Önmagamat érzékelem – relaxációs gyakorlat	26
Légzés-érzékelés I – relaxációs gyakorlat	27
Test-érzékelés I – relaxációs gyakorlat	27
Test-érzékelés II – relaxációs gyakorlat	28
A lélegzet - relaxációs gyakorlat	29
Időutazás a múltba - relaxációs gyakorlat	30
Isten szeretetében úszni - relaxációs gyakorlat	31
Betlehem – irányított szentírás-meditáció	32
Szentírás-meditáció 5 lépésben	34
A béna meggyógyítása - Irányított szentírás-meditáció	35
„És vele tartott az úton” - Irányított szentírás-meditáció	37
„Ez az én szeretett fiam!” - Közös szentírás-meditáció	37
Közös ima zsolnával - szentírás-meditáció 7 lépésben	38
„Isten látta, hogy nagyon jó mindaz, amit alkotott.” - Szentírás-meditáció	39
Rózsafüzér-meditáció	39
Examen - bevezető	40
Examen - irányított visszatekintés, bevezető alkalom	40
Examen - irányított visszatekintés az eltelt napra	41
Examen – klasszikus forma	42
Függelék	43
Az ima kiindulópontja	43
A lassúság felfedezése	43
Az ima külső rendje	44
„Ülj nyugton, fiam!”	44
Szóbeli ima	46
A Szentírással imádkozni	48
Hogyan segít nekem a Biblia imádkozni?	50
Belső képekkel imádkozni	52
Szimbólikus fantázia-képek	54
Meditáció, elmélkedés vagy szemlélődés?	56
Irányított imádságok	57
Relaxációs technikák	59
A legjellegzőbb relaxációs technika: testérzékelés	59
Reflexió az imára	60
Gyakorlat az imaélet elmélyítésére	63
Gyakorlat az imaélet akadályainak, azok kialakulásának megértésére	66
Felhasznált irodalom	70
További irodalom a témához	70



KEVESEBB VEZETŐI TAPASZTALATOT IGÉNYLŐ IMÁK

„Isten tulajdonságai”

Segédeszközök: írószer, A5-ös lapok, gyertya.

Kiosztjuk az ábécé betűit a gyerekek között. (Egy embernek több betűt is adhatunk, vagy egy betűt több embernek.) Mindenki keressen egy olyan tulajdonságot, amely azzal a betűvel kezdődik. Például a „h” betű esetén: Isten hatalmas, hűséges. Írja le egy kb. A5-ös lapra nagy betűkkel a tulajdonságot.

Éneklünk, vagy bekapcsolunk valami liturgikus zenét. Sorra vesszük a betűket. Minden gyermek mond egy rövid imát, amiben Istennek az általa felírt tulajdonságát magasztalja, azért hálát ad. Ha az imát elmondta, a papírt kiteszi a középen lévő gyertya, esetleg ikon elé. A végén elimádkozzuk a „Szent vagy”-ot.

Jim Burns: Ifjúságépítők – Ifj. Györgyovich Miklós



Ima haldoklókért

Körben állunk, megfogjuk egymás kezét, és imádkozunk azért az emberért, aki éppen abban a pillanatban hal meg, és szüksége van az imánkra az üdvösséghez. Az ima hossza a néhány perces csendtől akár a Rózsafüzér-tizedig is terjedhet.

Az ima után fel lehet hívni a csapat figyelmét, hogy lehet így imádkozni az utcán látott morcos néniért, fáradtnak tűnő bácsiért stb. Az illető nem is tudja, mégis segítünk neki.

Virág



Képes gondolatok

Segédeszközök: különböző témájú képek (kirándulókról, játszó családról, magányos emberről, természetről, gyászról...) mindenképpen legyen több, mint ahányan imádkoztok. **Résztevők száma:** kiscsoport kb. 20 főig

Terítsük ki a képeket a földre vagy asztalra és kérjük meg a jelenlévőket, hogy válasszanak ki egyet, amelyik valami miatt elgondolkoztatja őket. (A képet azonban ne vegyék fel, hanem hagyják a helyén.) A választás után hagyjuk őket elmélyedni gondolataikban. Egymás után mutassuk meg a képeket és meséljük el, hogy miért választottuk éppen azt, valamint fűzzünk hozzá egy kérést, könyörgést vagy hálaadást.

Pl.: Kép kirándulókról: Azért választottam ezt a képet, mert a legutóbbi kirándulás nagyon feltöltött, mert jó volt együtt lenni a csapattal a természetben. Köszönöm Atyám, hogy egy ilyen csodálatos világba teremtettél minket!

Panni



Ima földgömbbel

Kellékek: Egy földgömb, gyertya.

Bevezetés: Az imavezető a korosztálynak megfelelően bevezeti az imát. Kicsiknél lehet kérdésekkel kezdeni, hogy pl: ismertek-e más népeket, (kínai, japán, eszkimó, stb.) Össze lehet közösen gyűjteni, hogy hol miben van ínség (éhezés, háború, árvák, otthagytott gyerekek, hajléktalan családok, árvízkárosultak, szárazság, fagy, stb.)

Miután kellően motiváltuk a gyerekeket, (nagyobbaknál természetesen elég egy jól átgondolt bevezető a vezető részéről), akkor keresztet vetünk és kezdődik az ima.

Menete: Kezdő ének pl: „Dicsérje minden nemzet, dicsérje az Urat!”

A vezető kezdi, majd sorban mindenki foháskodik a világért. (éhezőkért, nélkülözőkért, békéért, szegényekért, árvákért, stb. Ki hogyan és mit akar...) Aki imádkozik, annak a kezében van a földgömb, azt adjuk körbe (vagy ha nagy a földgömb, akkor áldásra emeli a kezét a föld felé).

Végén hálaadás, hogy mindenünk megvan, a jó dolgunkért, apró keresztjeinkért. Befejző ének.

Bori



Gyöngyös ima

Kellékek: Egy tálnyi különböző méretű, alakú és színű gyöngy; Egy szép, igényes bögre és egy szép, igényes tál. Esetleg valami igényes terítő alattuk. **Előkészület:** Középre helyezzük a tálat a terítőre, úgy hogy mindenki elérje. Mellette a bögrében vannak a gyöngyök.

A gyöngyök embereket, vagy csoportokat (pl. család, közösség...) jelképeznek. Éneklés közben a bögrét körbe adjuk, és mindenki kiveheti azok gyöngyeit, akikért imádkozik. Akiket most Isten elé hoz. Mindenki választhat egy gyöngyöt. Addig jár körbe a bögre, amíg az emberek még választanak – vagy amíg elfogy.

Befejezzük az éneklést, és mindenki elmondja, a gyöngyök kiket jelképeznek és mit kér nekik – majd kihelyezi a gyöngyöket. Miatyánkkal, énekkel zárjuk.

Jutka



Közösségi interaktív nagypénteki ima

Életkor: kicsikkel, ovisokkal is lehet. **Létszám:** 3-10 fő. **Időtartam:** kb. 15 perc. **Kellékek:** piros terítő, feszület, mécses, fehér leplek (pl. textil szalvéta), tövises ág, gyermek biblia. **Helyszín:** elsötétíthető helység. **Előkészület:** piros terítővel letakart asztal, rajta fektetve egy feszület, a feszület mellett égő mécses, a szobában világosság.

Röviden beszélgetünk arról a gyerekekkel, hogy vajon miért piros a terítő (Jézus vérének jelképezi). Részleteket olvasunk fel egy gyermek bibliából. Fontos, hogy a szöveg egyszerű legyen és ne legyen túl hosszú. Olvasás közben egy-egy esemény után szünetet tartunk és különböző tevékenységekkel próbáltuk megjeleníteni az adott történetet:

„Tövissel koronázzák”: mindenki kézbe veheti, megnézheti a tövises ágat

„keresztre feszítik”: mindenki kézbe veheti, megnézheti a feszületet, ezután felállítva tesszük vissza az asztalra a keresztet

„sötétség támadt”: elsötétítjük a szobát (pl. lekapcsoljuk a villanyt)

„Jézus meghal a kereszten”: elfújjuk a gyertyát, megbeszéljük hogy ez azt jelenti, hogy kialudt Jézus életének a lángja, majd egy rövid időre letérdelünk.

„Jézus testét sírba teszik”: a feszületet ismét az asztalra fektetjük és minden gyerek egy fehér anyag darabot terített rá.

Megjegyzés: Nem baj (sőt...), ha a gyerekek időnként közbeszólnak, kérdeznek... Nyugodtan beszélgethetünk velük az ima keretein belül is, ha kapcsolódik a témához. Kicsiknél még nem válik el annyira az ima a többi tevékenységtől.

Jutka

Egymásért imádkozunk - Mécseses

Életkor: Kicsikkel is imádkozhatunk így, csak akkor a vezető gyújtja meg a kiválasztott gyertyát. **Létszám:** 8-15 fő. **Időtartam:** kb. 20 perc (létszámtól függően) **Kellékek:** sok különböző mécses vagy gyertya (nem baj, ha már meg voltak gyújtva), ha lehet több, mint ahány vagyunk, gyufa. Zenegép, szent zene. **Előkészület:** Olyan felület (legalább 50*50 cm) alakítunk ki, ahol nem baj, ha lecsöpög a viasz. A közepére helyezünk egy szép égő gyertyát.

Bevezető ének: „Gyújts éjszakánkba fényt...” Mindenki kap vagy sorban választ egy mécses vagy gyertyát, ami őt jelképezi, és amit majd az asztalra tesz. A középső gyertya Jézust jelképezi. Az egész ima alatt halk, meditatív zene szól. A vezető meggyújtja a gyertyáját, és kiteszi az asztalra – figyelembe véve, hogy Jézushoz képest hogyan helyezkedik el! A vezető méri az időt (kicsiknél elég egy perc is) és annak letelte után lehalkítja a zenét, majd röviden hangosan imádkozik. Majd felszólítja a többieket, hogy ők is tegyenek így. Felhangosítja a zenét, ekkor jön a következő, stb.

Virág és Jutka



Ima egymásért

Életkor: 6 évestől. **Kellékek:** annyi teamécses, ahányan vagyunk, mindegyikre papírcsík ragasztva körbe, amin a jelenlévők nevei vannak felírva. Egy kereszt, vagy ikon, vagy nagy gyertya, ami köré oda vannak téve a mécsesek, gyufa. Kezdőima alkalmon, vagy táborban bármikor.

Kezdőének: bármi szeretetről, vagy közösségről szóló. A vezető bevezető imája a közösségről, egymás terheinek hordozásáról, Jézus keresztiének hordozásáról... Ének.

A vezető kezd: húz egy mécses, akinek a nevét olvassak a mécsesen, azért imádkozik hangosan (vagy magában), meggyújtja és kiteszi középre. Utána jön a következő, aki szintén húz egy mécses és a mécsesen szereplő személyért imádkozik, így tovább.

Lehet minden harmadik ember után énekelni egyet. Végén bármilyen ének.

Meg lehet beszélni az ima végén, hogy azon a héten mindenki az általa húzott személyért imádkozik, többet gondol rá, mint egyébként szokott.

Bori



„Mint a tűz, eméssze el az Úr a bűneimet” - Bűnbánati ima

Életkor: elsőáldozás utántól. **Kellékek:** annyi papírdarab, ahányan vagyunk, annyi írószerszám, ahányan vagyunk, TÚZ. Elsősorban táborban, vagy télen olyan helyen, ahol van valamilyen fakályha.

Vezető lelkitükör, kérdések segítségével vezetett lelkiismeretvizsgálatot tart a gyerekeknek. Lehet az ebben a könyvben szereplő valamely examen is.

Ezután mindenki a kapott papírra felír egy vagy több hibát, bűnt, amit megbánt, és nyomja a szívét. A papír összehajtása után egyenként mindenki bedobja a papírját a tűzbe. Ima végén vezető hálát ad, hálaadó énekkel, illetve Miatyánkkal fejezhetjük be az imát.

Bori



Bocsánatkérés – hálaadás

Életkor: 8 év felett. **Előkészítendő:** hálaadó zsoltárt kell választani a szentírásból. Táborzáró imának kifejezetten alkalmas, évzáró imának is jó. Lehet a csoport minden táborát ezzel a fajta imával befejezni.

Leülünk egymásnak háttal egy körbe. (Egymással szemben is lehet, de amíg átgondolja ki-ki a saját táborát, tapasztalataim szerint könnyebb összpontosítani, ha nem látják egymást, nem vonják el egymás figyelmét.) Mindenki csendben imádkozik, aki szeretne, hangosan is megszólal. Először bocsánatot kérünk egymástól a táborban elkövetett dolgokért, majd ha a vezető úgy érzi, hogy már talán nem lesz több bocsánatkérés, jelzi, hogy most a hálaadó rész következik, és akkor mindenki hálát adhat a táborban történt eseményekért. Többször is meg lehet szólalni, és nem kötelező megszólalni (bár ha elég sokáig tart, előbb-utóbb mindenki megszólalt nálunk.) Végül szembefordulunk egymással, és egy hálaadó zsoltárt felolvasunk

Virág

Ima kivágott képekkel

Életkor: 8 évnél nagyobbak; **Kellékek:** képes újságból kivágott képek. Lehetnek mozgalmas városi kép, vagy tájkép, egy darab állat, rovar, egy növény, napfelkelte, stb. Több kép legyen, mint ahányan imádkozunk.

Kezdőének, majd mindenki megkeresi azt a képet, ami őt most leginkább kifejezi.

A vezető kezdi az imát, elmondja, miért azt a képet választotta. FONTOS: Mondjon néhány szót arról is: hogyan látja most önmagát, és hogyan áll Isten előtt. Például hogy miért ad hálát, miben akar változni, mi okoz fájdalmat stb. Mindezt A) úgy fogalmazza, hogy világos legyen: Istennek mondja el B) imádsággal zárja le.

Némi időt hagy még a többieknek. Majd mindenki felszólít, hogy hozzá hasonlóan elmondja, hogy miért arra a képre esett a választása. FONTOS kihangsúlyozni, hogy ez valóban legyen ima. Viszont a kör közben már ne nagyon igazítsuk helyre, ha valaki inkább csak a többieknek mondja.

Végén záróének.

Bori



Jézus-SMS

Kellékek: mobiltelefon, papír, írószersz. **Életkor:** 8 évtől. **Idő:** 10-15 perc. Különösen befejező imának való.

A vezető kioszt mindenkinek egy kis lapot. Mindenkit felszólít: írjanak SMS-t amiben a mai alkalomról számolnak be. Kinek szóljon az SMS? A) Jézusnak; B) A közösség egy tagjának, aki most nem volt jelen; C) Önmaguknak, és mondjuk Jézus írta. (Lehet esetleg mindhárom lehetőséget felajánlani, és mindenki maga dönti el, melyiket választja.) Amíg dolgoznak szóljon halkán valami szent zene.

Ha kész vannak, keresztvetés – a zene folytatódik, majd körbe mindenki felolvassa az SMS-t. Az SMS-ek között kis csöndet tartunk. A végén Miatyánkkal zárjuk.

Gabcsa



Helyzetjelentő telefonhívás

Életkor: 8 évtől. **Időtartam:** 10-15 perc. Különösen alkalomkezdő imának való.

A vezető keresztvetés után elővesz egy KIKAPCSOLT telefont. Mintha Istennek telefonálna: elmeséli Istennek, hogy éppen hogy érzi magát. Röviden, az éppen aktuális eseményeket. Nem kell kérni vagy megköszönni valamit, csak elmesélni, az ő jelenlétében átgondolni az aznap történeteket. Ha végzett, körbeadja a telefont.

Virág



Szeretethimnusz

Életkor: 8 év felett. **Kellékek:** a szeretethimnusz begépelve és kétsoronként szétvágva. Megsorszámozva kiosztva a gyerekek között, hogy mindenki tudja, ki után jön. Ha több a fecni, mint a gyerek, több is juthat egy gyereknek. Alkalom elején, vagy táborban, esetleg szülői értekezlet elején is lehet.

Kezdőének: „Ahol szeretet”, vagy „Szeretet áradjon köztünk”

Körbe, sorba felolvassuk a Szeretethimnuszt, gyerekek között rövid csendet tartva. 8-14 éves korig, illetve szülői értekezlet elején elég felolvasni csendet tartva. 14 éves kor felett lehet kérni a gyerekektől, hogy pár gondolatot, kérést, rövid imát saját szavaikkal fűzzenek hozzá a felolvasott részhez. A végén énekkel zárjuk.

Bori

A négy gyertya

Életkor: gyerekek 10 év alatt. **Résztevők száma:** kis csoport. **Kellékek:** Négy gyertya, gyufa. Ima jellege: Ez tulajdonképpen egy mese, mely a gyerekek számára a béke, hit, szeretet és remény fontosságát és korunkban vett jelentőségét jól szemlélteti. Lehet foglalkozást záró vagy esti ima.

A vezető megkér egy gyermeket, hogy gyújtsa meg a gyertyákat (feltéve hogy ezen a megtiszteltetésen nem verekszenek össze.) Keresztvetés, majd az alábbi történetet az imavezető felolvassa vagy elmeséli. A négy gyertyából hármát az imavezető a mese megfelelő részeinél elfújja.

Egyszer volt, hol nem volt, volt egyszer négy gyertya. Olyan nagy volt a csend körülöttük, hogy tisztán lehetett érteni, amit egymással beszélgettek Azt mondta az első :

- ÉN VAGYOK A BÉKE! De az emberek nem képesek életben tartani. Azt hiszem, el fogok aludni. - Néhány pillanat múlva már csak egy vékonyan füstölő kanóc emlékeztetett a hajdan fényesen tündöklő lángra.

A második azt mondta:

- ÉN VAGYOK A HIT! Sajnos az emberek fölöslegesnek tartanak. Nincs értelme tovább égnem. - A következő pillanatban egy enyhe fuvallat kioltotta a lángot. Szomorúan így szólt a harmadik gyertya:

- ÉN A SZERETET VAGYOK! Nincs már erőm tovább égni. Az emberek nem törődnek velem, semmibe veszik, hogy milyen nagy szükségük van rám. - Ezzel ki is aludt.

Hirtelen belépett egy gyermek. Mikor meglátta a három kialudt gyertyát, felkiáltott: De hát mi történt? Hiszen nektek égnetek kéne mindörökké! Elkéseredésében hirtelen sírva fakadt.

Ekkor megszólalt a negyedik gyertya: Ne félj! Amíg nekem van lángom, újra meg tudjuk gyújtani a többi gyertyát.

- ÉN VAGYOK A REMÉNY! - A gyermek szeme felragyogott. Megragadta a még égő gyertyát, s lángjával új életre keltette a többi.

Add, Urunk, hogy soha ki ne aludjon bennünk a remény! Hadd legyünk eszköz a kezében, amely segít megőrizni gyermekeink szívében a hit, remény, szeretet és béke lángját!!! Amen. Befejezésül felszólítja a gyerekeket, mondják utána: Add, Urunk, hogy soha ki ne aludjon bennünk a remény!

Panni



Ima a természetben

Életkor: 10 évnél idősebbek. **Időtartam:** min. fél óra. **Kellékek:** Biblia, esetleg gitár és gitáros. Helyszín: természet lágy öle. Rét, vagy erdő. Lehet egy szabadtéri heti alkalom, de lehet táborban is.

Elcsendesedünk, hallgatjuk a csendet, a madarakat, a szél mocorgását, a fűszálak, lombok mozgását, tücsköt, stb. Ráirányítjuk figyelmünket a Teremtő alkotásaira.

Énekelhetünk is: Minden mi él, Ott lélegzel a fákban, stb.

Kétféle módon folytathatjuk

A)

Elindítjuk a gyerekeket a szélrózsa minden irányába: szemlélődjenek, figyeljék meg a Teremtő alkotásait és adjanak hálát mindenért, és végül: hozzanak valamit, amiben meglátták az Isten nagyságát, gondviselését, vagy az ember kicsinységét, stb. (pl. kéregdarabot, kavicsot, virágot, bármit) Utána megosztás következik: mindenki elmond(hat)ja, mit talált, mi érintette meg.

B)

A vezető esetleg – lassan – felolvassa a teremtéstörténetet, közben mindenki ráhangolódva, a természet apró rezzenéseire különösen figyelve hallgatja. Vezető néhány mondattal bevezeti az imát: hálát ad a Természetért, ami által mindig közelebb

kerülünk a Teremtőhöz, ahol a várostól, rohanó élettől távol Isten tenyerén érezhetjük magunkat. Utána korosztálytól függően 5 perctől félóráig terjedő csendet tartunk, mikor mindenki hagyja hatni magára a természetet. Átéljük, hogy fúj a szél, süt a nap, susognak a fák, a fűszálak. Csendes, hálaadó ima. Feltöltődés Isten jelenlétével. A végén lehet hangosan hálát adni, dicséretet mondani Istennek - aki akar.

Lezárásul ének: „Szívemből ünnepi ének árad...”, vagy ami az elején nem került kiválasztásra.

Bori



Egymásért imádkozunk - Szentírásos

Életkor: 10 évtől **Időtartam:** Kb. 20 perc **Előkészület:** ideális esetben a vezető minden gyerek számára kikeres egy szentírási idézetet, ami éppen akkor jó annak a gyerekeknek.

A körben ülő gyerekek egymás után betérdelnek a kör közepére. A csoport énekel egy taize-i éneket a középén térdelő illetőért (pl. A békém adom). Két-három ismétlés elég, kicsiknél egy is. Az éneklés után a vezető felolvassa az illetőnek szánt részt a Szentírásból.

Virág



Egymásért imádkozunk - Fonaldobálás

Életkor: kb. 10 évtől **Időtartam:** min. 10 perc. **Kellékek:** egy gombolyag fonal, olló.

A vezető odadobja valakinek a gombolyagot és imádkozik érte. Az aztán továbbdobja. Amikor már mindenkinek volt a gombolyag és pókhálószerűen van középén, elvágjuk a fonalakat. Egy-egy kicsi darabot mindenkinek a kezére kötünk jelül, emlékeztetőnek, hogy a közösségben imádkoztak érte, szeretik.

Virág



Ima „elkezdett mondatokkal”

Kellékek: papírcsíkok, írószerszám. **Életkor:** 10 év felett.

A vezető bevezeti az imát egy-két mondattal, amiben elmondja, hogy az Istentől kaptuk mindenünket, testünket, tulajdonságainkat, élettörténetünket, stb. Mindent az ő nagyobb dicsőségére szeretnénk tenni, szeretnénk az érzékszerveinket, adottságainkat arra használni, hogy az Örömhírt, Isten szeretetét hirdessük...

Ezután kioszt papírcsíkokat, amiken 1-1 elkezdett mondat van.

A mondatokhoz néhány ötlet:

- * Uram, van szemem, segíts, hogy láthassam ...
- * Uram, vannak szüleim, segíts nekem megköszönni ...
- * Uram, vannak tanárain, vezetőim, segíts nekem megtanulni ...
- * Uram, vannak érzéseim, segíts, hogy tudjam érezni...
- * Uram, vannak gondjaim, szeretném Veled megosztani azt, hogy ..
- * Uram, vannak barátaim, segíts, hogy szem előtt tartsam azt, hogy ...
- * Uram, van fülem, segíts meghallani...
- * Uram, van felelősségem, segíts megtanulni azt, hogy...
- * Uram, van lelkem! Segíts adni másoknak...
- * Uram, szólok Hozzád! Segíts nekem abban, hogy...
- * Uram, vannak rám bízott gyerekek, segíts, hogy...

Rövid csendet tart, mindenkinek legyen ideje elolvasni és elcsendesedni. Ezután körben mindenki befejezi saját szavaival a mondatot. Ima végén hálát ad a vezető a felsoroltakért (szem, szülők, érzések, stb.) Befejező ének.

Bori

Ima napilap alapján

Életkor: 10 évtől. **Eszközök:** néhány kivágott újságcikk vagy hírrészlet nem túl régi újságból. Annyi darab, ahány gyerek van. Témája olyan legyen, amiért lehet közbenjáró imát végezni (pl.: földrengés, államfők nehéz döntés előtt, baleset, háború, szentté avatás, pápaválasztás, statisztika az abortuszról, stb., stb.) Gyertya, gyufa, esetleg egy földgömb közepén.

Vezető bevezetőt mond arról, hogy a világnak szüksége van az imánkra, Jézus azért küld szét minket, hogy a föld sója legyünk. Ezután mindenki elolvassa csendben a maga cikkét, amivel kapcsolatban közbenjáró, vagy hálaadó imát fog mondani.

Körbe megy az ima, mindenki néhány mondatban összefoglalja az újságcikke tartalmát, majd közbenjáró, vagy hálaadó imát mond. Minden második-harmadik ember után lehet egy ének.

Végén elmondunk egy Miatyánkot a Világért.

Bori



Zsoltár-átírás

Életkor: 10 év felett. **Eszközök:** a csoport korának megfelelő zsoltárszöveg annyi példányban, ahány gyerek van, vagy egy példányban a sorok végén kérdésekkel kiegészítve. **Előkészület:** kiválasztunk egy hálaadó vagy dicsőítő zsoltárt és a szövegnek megfelelően a sorok végén kiegészítjük kérdésekkel, amire mindenki magában fog majd válaszolni. (Lehet mindenkinek egyet osztani, vagy lehet egy a vezetőnél, aki központilag „irányítja” majd az egyéni elmélkedést. Pl. kiválasztjuk a 63. zsoltárt és így kiegészítjük:

Isten, én Istenem, téged kereslek, utánad szomjazik a lelkem!

(Tényleg szomjazom Őutána?)

Érted sóvárog a testem, mint a száraz, tikkadt, kiaszott föld.

(Mit jelent most nekem ez a szárazság?)

Téged keres tekintetem a szent sátorban, hogy erődöt és dicsőségedet megláthassam.

(Miben mutatkozhatna meg számomra Isten ereje, dicsősége?)

Mert kegyelmed többet ér, mint az élet, ajkam dicséretet zeng neked.

(Jól esik most nekem Istent dicsérni?)

Magasztallak egész életemen át, s nevedben emelem imára kezem.

(Zavarba hoz, felemelni a kezem? Vagy jól esik? Érdekel, hogy mások mit szólnak?)

Lelkem eltelik veled, mint zsírral és velővel, s a szám ujjongó örömmel mond dicséretet.

(Mi volt az elmúlt időben amivel valóban „elteltem”, betöltekeztem?)

Fekhelyemen rólad elmélkedem, éjjel virrasztva feléd száll a lelkem.

(Milyen volt az éjszakám? Milyen volt „a lelkem?” Felszállt Istenhez?)

Valóban, te lettél gyámolom, szárnyad oltalmában vigadozom.

(Képzelm el, hogy kis csibe vagyok, az Úr szárnya pedig betakar, megvéd. Mit érzek, ha erre gondolok?)

Lelkem hozzád ragaszkodik, jobbod szilárdan tart engem.

(Miben nyilvánul meg, hogy ragaszkodom az Úrhoz?)

Akik meg akarják rontani életem, azok lekerülnek a földnek mélyébe, kiszolgáltatva a kard hatalmának és zsákmányul a sakálknak.

(Kik az én elleneim – és honnan várok segítséget?)

Ima menete: Elcsendesedünk, éneklünk egy rövid éneket, majd az adott zsoltárt felváltva, vagy közösen fiúk-lányok váltogatva vagy egyvalaki felolvassa. Utána az adott kérdésekkel kiegészítve, azok után csendet tartva végigolvassuk soronként vagy mondatonként, időt hagyva az elmélkedésre. A végén éneklünk.

Bori

Egymásért imádkozunk – Levéllel

Életkor: 10 évtől. **Kellékek:** Papírlapok, írószet.

Egy konkrét jelenlevőnek, pl. a tőlünk balra ülőnek írunk egy – lehetőleg kedves hangú, biztató – levelet. Lehet egy imát is írni: Istenhez intézett kérést a mellettünk levőért. Amikor mindenki készen van, átadjuk a leveleket, és közösen imádkozunk egymásért.

Lehet hosszabb spontán imával folytatni, több énekléssel.

Egymást jól ismerő csoportnál nagyon megerősítő levelek szülehetnek, amit akár egész életére megőriz az ember.

Virág



Mi fogott meg

Kellékek: előre kiválasztott zsolnárszöveg. **Életkor:** 10 évtől. Lehet a heti alkalom elején, vagy a táborban bármikor.

Kezdőének (ha van az adott zsolnárnak feldolgozott énekformája, akkor az. Ha nincs, akkor bármi, ami illik ide.)

A vezető lassan, érthetően, kifejezően felolvassa az általa kiválasztott zsolnárt. Utána csendet tart, majd korosztálytól függően (10 és 12 év között) megint felolvassa, hogy ki tudjanak választani a gyerekek egy részt, mondatot, vagy mondatrészt, ami megfogta őket, vagy akkor jellemző az Istenkapcsolatukra. Ezután sorba, körbe mindenki ismétli azt a mondatrészt vagy szót, amit kiválasztott. Végén záróének.

Bori



Egyszerű bibliodráma a Feltámadásról

Életkor: 10 évtől. **Időtartam:** 20-30 perc. **Előkészületek:** Jól átgondolni a feltámadás helyszínét, eseményeit. Nagyobb szabad felületet készíteni a szobában, egyik oldalra egy nagyobb tömegű dolgot helyezünk, pl. fotelt, amit esetleg le is takarunk valamivel. A vezető részéről szükséges tapasztalat: feltétlenül kell, hogy a vezető már korábban vett részt másvalaki által irányított meditációban, bibliodrámban. Kell, hogy legyen tapasztalata a szentírással való imádkozással, és kell, hogy jól ismerje a csapatot, annak a „ritmusát”, hangulatát értse stb. A csapatot rá kell hangolni egy ilyen imára. Esetleg a végén megbeszélést igényel.

Leülünk a földre, körben. A gyerekek lehajtják a fejüket, becsukják a szemüket. A vezető elkezd részletesen mesélni, hogy hogyan néz ki a környezet, a sziklás környéke, Húsvétvasárnap pirkadatán. Még nem kelt fel a Nap, a földön még látszik a tegnapelőtti nagy zivatar nedvessége, a fák, virágok boldogan nyújtózkodnak stb.

Most felszólítja a gyerekeket, hogy legyenek valamik ebben a környezetben. Helyezkedjenek el valaminek a helyében, a fotel a kőszikla. Mindenki feláll (a vezető is) és új helyet keres magának, annak megfelelően, hogy mit választott.

Amikor újra elcsendesedtünk, a vezető utasítására elmondjuk, hogy ki micsoda. Pl. pocsolya, nedves kő, mókus, fa, gyík stb. Amikor a végére értünk, a vezető folytatja a mesélést: „Végre felkel a Nap, fénye végigsuhan a vidéken. A kősziklából előlép valaki. Végigtekint rajtunk, és mi érezzük határtalan szeretetét. Ahogy ránk néz, tudjuk, hogy ismer, és olyan szeretet és fogad el, amilyenek vagyunk. Boldogan nézünk vissza Rá.”

Néhány percig megmaradunk ebben az állapotban, majd keresztet vetünk. Lehet az is a vége, hogy a vezető a néhány perc után folytatja: (pl.) „Távolról hangok hallatszanak, asszonyok közelednek. A gyík elbújik, a szellő meglebben, vége a végtelen pillanatnak.” Ekkor kicsit megtörik a varázs, de nem árt visszatérni a saját világunkba – különösen, ha nem követi megbeszélés. A megbeszélésben ki-ki elmondja, hogy mit látott mint kő, gyík, levél stb., és hogy miért pont azt választotta.

Virág

Levél Jézusnak

Életkor: 10 évtől. **Időtartam:** 10-20 perc **Eszközök:** Színes A5-ös lapok (annyi, ahányan imádkozunk) kipróbáltan író tollak, a 139. zsoltár felvágva annyi részre, ahányan imádkozunk, értelmesen felosztva. Legyen mindenkinek egy kis boríték, amibe a levelet elteheti. Esetleg mécsesek, gyertya, gyufa, stb.

Mécsesekkel, énekekkel hangulatot teremtünk. Mindenki kap egy tollat és egy írólapot és levelet ír Jézusnak. Ezt nem olvassa el senki, úgyhogy őszintén, mindent leírhat, pl.: bánatot, örömet, aggodást, szégyent, arról, hogy most hogy érzi magát, milyen a kapcsolata Jézussal... Rendes megszólítással lehet kezdeni, pl: „Kedves Jézus!” stb. 3-5 percig ír mindenki, utána csendben megvárjuk egymást.

A papírt összehajtva mutatja mindenki, ha készen van.

A végén a 139. zsoltárt részletekre felvágva kiosztjuk, majd felolvassuk. (Uram, Te megvizsgáltál és jól ismersz engem, tudod, ha leülök, vagy ha felkelek. Messziről ismered gondolataimat, szemmel tartod akár járok – kelek, akár pihenek.... stb.)

Bori-Jutka. Összekombinálta Gabcsa



Rajz- és zene-meditáció

Életkor: 10 év felett; **Időtartam:** kb. 20 perc. **Kellékek:** gyertya, gyufa, kosárka, üres papír, színes ceruza, zsírkréta, filctoll, kemény alátét a rajzoláshoz, meditatív zene. **Előkészület:** középen gyertyát gyújtunk, mellé helyezük az üres kosárkát, mindenki kap egy üres papírt, a színeseket mindenki által elérhető helyre tesszük.

Bekapcsoljuk a zenét és mindenki rajzolni kezd a papírjára, bármit, ami éppen benne van. 15 perc után a rajzokat összehajtva és a kosárba helyezve középre tesszük, amivel azt fejezzük ki, hogy Isten jelenlétébe helyezük magunkat és mindazt, ami bennünk van.

Jutka



Tavaszcímzés imája

Életkor: 10 évtől. **Létszám:** Legfeljebb 20 fő. **Kellékek, előkészületek:** Ötszirmú virágokat vágunk ki egyszerű írógéppapírból. Még jobb, ha a papír élénk színű. A virágok kb. tenyérnyi méretűek, a szirmok akkorák legyenek, hogy behajtogatva lefedjék a virág közepét. Elő kell készíteni még egy nagyobb, lehetőleg lapos, vízzel telt edényt. Mindenkinek legyen írószerszáma. Főleg kezdőima, de akár záróima is jó.

Az ima elején mindenki kap egy-egy virágot. A vezető mondja el: „A Te virágod egy kis szépséget ad hozzá a világhoz, az életedhez. Mit szeretnél kérni: milyen új színt, szépséget hozzon?” A papír közepére ezt írják fel a kérést, majd hajtogatják a szirmokat középre. Amikor mindenki készen van, egyszerre helyezik a virágokat a vízre, és énekeljenek valamit. Ahogy átnedvesedik a papír, kinyílnak a szirmok, és láthatóvá válik a közepére írt mondat.

Egyszer süthető el, de nagyon hangulatos, ahogy kinyílnak a virágok a vízen.

Virág



Ima Máriával

Életkor: 12 év felett **Előkészületek:** Mindenki által látható Mária képet kiteszünk mindenki által látható helyre. Elé egy nagyobb gyertyát, köré annyi mécses meggyújtatlanul, ahányan imádkozunk.

Mária-éneket éneklünk az ima elején. Ezután csendet tartunk, mindenki Mária elé visz valakit a szívében. A vezető elkezd a Rózsafüzért mondani, előtte meggyújt egy mécses és megnevezi azt, akiért ő szeretne imádkozni. Az Üdvözlégy második felétől mindenki bekapcsolódik a hangos imába. Ezután a következő imádkozó vesz el és gyújt meg egy mécses, elmondja, ő kiért kéri az imát, majd ugyanígy az Üdvözlégyet egyedül, majd közösen imádkozzuk.

Befejezésül Mária éneket éneklünk.

A végén meg lehet állapodni abban, hogy a tagok 1 hétig hordozzák egymás szereteteit, szándékait imádságukban.

Bori



Ima zsolttárrészletekkel

Életkor: 12 éven felül. **Eszközök:** kétszer annyi kiírt, kivágott, kinyomtatott zsolttárvers, mint amennyi a csapat létszáma; gyertya, gyufa.

Az ima elején a vezető bevezeti az imát egy rövid lelkiismeret-vizsgálattal, megnézzük, hogy most hogy állunk Jézus előtt, milyen gondokkal, örömmel, dilemmákkal. Aztán az asztalra kitett zsolttárrészleteket elolvastatva mindenki választ egyet, ami őt most „jellemzi”, amilyen most ő Isten előtt, amelyik most éppen mintha az ő szívéből szólna. Ezután körbemenve mindenki felolvassa a magáét és mond hozzá néhány mondatot, fohászt, hálaadást, dicsőítést. Az imák között lehet énekelni, rövid csendet tartani.

Végén elmondhatunk egy kötött imát.

Bori



Szenthely-készítés

Életkor: 12 évtől. **Időtartam:** legalább 1,5-2 óra. **FIGYELEM:** Tábori körülményeket feltételez!

A gyerekek egyesével elindulnak a közeli erdőbe, és ott elkészítik saját oltárukat a helyszínen található anyagokból. A szentélykészítés közben nem szabad egymáshoz szólniuk, de (különösen kisebbek esetén) szabad egymás közelében dolgozniuk. A megszabott idő előtt nem szabad visszatérni a táborhelyre.

Amikor kész vannak az oltár a hitét, a szeretetét jelképezi, azt, hogy neki fontos Isten. A többiek is imádkozhatnak érte. Utána az egész csoport végigjárja az elkészített oltárokat. *(Minden oltárnál lehet rövid liturgia: Az oltár építője az oltár előtt áll, a többiek körbe állják. A vezető megkéri az építőt: imádkozzon a közösségért. Aztán ő imádkozik azért aki építette az oltárt, és a többiek is imádkozhatnak érte. Gabcsa)*

Megjegyzés: Mivel van valami, amivel foglalkozhatnak, nem olyan nehéz csendben maradni a megszabott ideig, így alkalmas a szilencium megszerettetésére, megismertetésére. A gyerekeknek nagyon fontos lesz az a hely, amit elkészítettek, akár egy év múlva is felkeresik, ha arra járnak. Érdemes rögtön a visszaérkezés után megnézni a helyeket, mert a virágok elhervadhatnak rajtuk, és már nem olyan szépek, ami a készítőnek csalódás.

Virág

Kérések a közösségnek

Életkor: 12 évtől. **Kellékek:** Szentírás kell hozz. Évkezdő alkalomra való ima.

Felolvassuk a 2Tessz 4,12-22 részletet. Néhány perc – életkor függő hosszúságú – csendben mindenki gondolkozzon azon, a közösségnek szerinte miben kéne még fejlődni a következő évben. Utána körben mindenki kérésként, imádságban elmondja.

Közben a vezető nagyon figyel, és igyekszik raktározni a hallottakat. *(Vagy elengedi magát és megpróbál imádkozni. Gabcsa)*

Virág



Te hol állsz?

Életkor: Kb 12 évtől, **Létszám:** max 15 fő. **Kellékek:** fakockák vagy gyöngyök, gyertya. Kezdőimának való.

Mindenki kap egy kockát vagy gyöngyöt. Ezeket helyezték el a középén levő gyertya mellé úgy, hogy azt fejezze ki, hogy éppen hol állnak Istenhez való kapcsolatukban. Utána összeszokottabb csoportban következhet egy magyarázat, hogy miért éppen oda kerültek a gyöngyök, ismerkedő csoportban kérések megfogalmazása. Jó mód a szimbólumalkotás megkezdésére, ezért viszonylag kicsiknél is használható.

Virág



Szobor-keresztút

Életkor: 12 év felett, **Létszám:** min 12 fő, **Időtartam:** kb. 1 óra, sétálással együtt. **Kellékek:** A csoport létszámának megfelelő számú cetli, melyeken a keresztút állomásainak száma van, pl. 1, 5, 9 és 2, 8, 12 stb. Minden papírszeleten 3-4 szám legyen, és egyfajta számból 3-4 db legyen. Kisebb létszámú csoportnál értelemszerűen több szám kerül egy lapra. Ha ez a számosdi most érthetetlen, a leírás talán megvilágítja.

Mindenki kap egy lapot, amire rá van írva, hogy melyik állomásokban fog részt venni. Ennek megfelelően elindul az első állomást megjelenítő 3-4 fő a Kálvária dombon (vagy csak úgy az erdőben). Megfelelőnek látszó helyen megállnak, és szoborcsoportszerűen megjelenítik az adott stációt. A többiek elmondanak néhány Üdvözlégyet. Közben mondhatják valamelyik fájdalmas titkot, vagy a következő állomás nevét kicsit átfogalmazva. Ezután elindulnak lassan utánuk. A stációhoz érve a vezető hangosan kimondja az állomás nevét, és egy-két percig nézik a szoborcsoportot. Majd a vezető – esetleg térdet hajtva – mondja: „Imádunk téged Krisztus és áldunk téged!” Közösen válaszolják: „Mert szent kereszted által megváltottad a világot”. Majd tovább indul a második állomásban részt vevő csoport, a többiek pedig imádkoznak néhány Üdvözlégyet. Így megy ez az utolsó állomásig.

A keresztre feszítésnél felolvashatjuk a következő imát (nagyobbaknak való):

*Ki fölfüggeszté mind a földet, Ő függ itt gyámoltalan!
Ki megrögzíté egek boltját, itt leszögezve nem mozdulhat.
Ki földhöz fűzte teremtményit, itt fára feszül leszögezve.
A Minden Urát itt gyalázzák, az Istent magát meggyilkolják.
Zsidók Királyát halni vitte maga az Ő zsidó népe.
Óh vad gyilkosság, rémes büntett.
Az Úrral bánnak legvadabbul, meztlen testét nem méltatják,
hogy bámulóktól eltakarják.
A Fények mind fordítják arcuk. A nappal éjjé kábult-torzult,
hogy rejtse Őt, ki fán kitéve függ, látványul a Mindenségre.*

Megfeszített (Szárdeszi Szent Meliton -- II. század)

Jézus halálánál együtt imádkozzák a Miatyánkot; amikor testét Mária kezébe teszik, akkor az Üdvözlégyet. A végén sír előtt hosszabb csöndet tartunk. Mindenki rövid imával fordulhat Jézushoz.

Virág

Ima-lánc

Életkor: 14 évtől; **Létszám:** 8-15 fő; **Időtartam:** kb. 10 perc.

Kezdőének után az első imádkozó elmondja őszintén, hangosan, hogy milyen szándéokra kér imát. (Lehet a szándékot eleve leszűkíteni pl. arra, hogy ő mitől tart, mitől fél most, vagy mi fog történni nehéz dolog a héten, vagy mi az, ami nyomasztja mondjuk ebben a hónapban.) Ezután sorban mindenki ugyanezt elmondja. Ezután egy kezdő ember elmondja, hogy ő kinek a szándékára szeretne imádkozni. A megszólított oda megy hozzá és megfogja az egyik kezét, majd folytatja a sort és ő hív maga mellé valakit úgy, hogy megnevezi akár az illetőt, akár az általa hozott szándékot. Értelemszerűen mindig csak azok közül az emberek közül lehet szólítani valakit, akik még nem állnak a láncban. Az utolsó ember az elsőért imádkozik és így bezárul a kör. Végül befejezőének ill. elimádkozunk egy „Mi Atyánk”-ot a felsorolt szándékokra.

Megjegyzés: Imádkozható a találkozó befejezésekként és a következő alkalomig mindenki imádkozhat azért, akit választott.

Jutka-Bori, Gabcsa összekombinálta



Lélek-időjárás

Életkor: 14 évtől

Érdeemes lehet az elején példákat, esetleg képeket hozni, hogy megértsék, milyen időjárásra gondolunk. Aztán eltöprengünk, hogy éppen milyen idő van bennünk (pl. nedves, őszi ködszitalás vagy kicsit csípős hideget árasztó, de napfényes tavaszi hajnal). Körben mindenki elmondja, hogy milyen idő van benne és miért, majd kérést vagy hálaadást fogalmaz meg. A vezető esetleg érdeklődhet az időjárás további részleteiről.

Virág



Milyen vagy?

Életkor: 14 évtől. **Időtartam:** kb. 15 perc. **Kellék:** Különböző formájú kövek, virágok vagy tengeri herkentyűk.

Mindenki válasszon egy tárgyat, ami valamilyen szempontból órá emlékeztet. Körben mindenki mondja el imában Istennek, miért éppen azt választotta, miben hasonlít órá az a tárgy. Figyelem! Fel kell készülni rá, hogy el akarják majd vinni az adott tárgyat.

Virág



Személyes üzenet

Életkor: 14 év felett. **Időtartam:** kb. 15 perc. **Kellékek:** gyertya, gyufa, írószert. **Előkészület:** középen gyertyát gyújtunk, mindenki kap írószert és egy az alábbiakban leírt szöveget.

Az imához szükség van az alábbi szentírási szövegre - kipontozott helyekkel a neveknek - annyi példányban, ahányan részt vesznek:

Most hát ezt mondja az Úr, a teremtőd,, az alkotód,: Ne félj, mert megváltalak; neveden szólítalak: az enyém vagy. Ha tengereken kelsz át, veled leszek; és ha folyókon, nem borítanak el, ha tűzön kell átmenned, nem égss meg, és a láng nem perzsel meg.

Mert én, az Úr vagyok, a te Istened, Szentje, a Megváltód. Iz 43, 1-3;

(Ugyanígy előkészíthetők más részleteket is, pl.: Iz 49, 1-9; Iz 62, 2-4.)

A kipontozott helyre mindenki írja be a saját nevét, majd imádkozza végig az így kiegészített szöveget, mintha Isten ezt személyesen neki mondaná.

Jutka

Mit jelent imádkozni? – Ima az imáról

Életkor: 14 év felett.

A vezető keresztet vet, és az alábbiakhoz hasonló szavakkal kezdi: „*Most gyerekek válaszait olvasom fel, arra a kérdésre, hogy mi az az ima.*” (Nem muszáj az összeset felolvasni!)

Imádkozni olyan, mint ...

... egyedül az erdőben egy cél felé menni,
de valami mindig megsegít.
...hegedülni.
...papírsárkányt eregetni.
...virágot szedni.
...tanulni
...álmodni.
...ércet bányászni.
...enni meg inni.
...a madár.
...repülni.
...rajzolni.
...hallgatózni.

Az igazi ima ...

... a röpima: olyan, mint egy hullámfodor.
... az, amikor az ember saját szavaival
fogalmazza meg,
... beszélgetős.
... csendes, mint a tó.
... rövid.
... oldódás.

Az igazi ima olyan, mint ...

... a Nap.
... a szélmalom.
... a tiszta víz, hisz egy imának őszintének
kell lennie.
... a versenyautó.
... a zene. Megnyugtat.
... az eső.
... az ősz színei.
... egy külön élet.
... egy melegvízű fürdő.
... egy nyári este.
... egy autóverseny.

A jó ima pihetoll.

Az ima akkor jó, ha szívből jön.

Most keressem meg: milyen az én imádságom. Mondjam el Jézusnak. Kérdezzem Őt: Ő milyennek látja az én imámat? (3-5 perc) Végül fogalmazzam meg: miben kérek segítséget az Úrtól. Ének, majd mindenkit meghívunk arra, hogy hangosan is mondja el a kérését.

Gabcsa



Egymásért imádkozunk - Jótulajdonságok

Életkor: 14 évtől. **Időtartam:** legalább 15 perc. **Kellékek:** Papírlapok, írószer (esetleg papír a dobozhajtogatáshoz) Jó kezdőimának, évzáró alkalomra. Vezetőválasztás előtt különösen ajánlott!

Mindenki ír legalább 5 jó tulajdonságot a csoport három másik tagjáról. Kettő meghatározott (pl. a két szomszédja, vagy szemben vele), egy pedig szabadon választott. Több emberről is lehet írni, ha van ideje rá, de a meghatározott emberekről mindenképpen kell. Így biztos, hogy mindenki kap legalább két lapot.

Ha van elég idő, az a legjobb ha mindenki ír mindenkiről.

Megjegyzés: Hangulatos kiegészítés, ha az ima megkezdése előtt közösen hajtogat a csoport minden tagja egy-egy dobozt, és abba gyűjtik az elkészült lapokat. Így nem tűnnek el és könnyebben megőrizhetők.

Virág



Kedvelt szentírási rész

Életkor: 14 év felett; **Kellékek:** minden gyereknek egy szentírás jusson. **Előkészítés:** Jó, de nem szükséges, hogy a vezető előre kikeresse a számára kedves szentírási részt.

Kezdőének után a vezető kezdi a kedvenc, kiválasztott szentírási rész felolvasását. Utána néhány szóban elmondja, miért ezt választotta, mit jelent ez neki. Mindezt imába foglalja.

Ézután elmondja, hogy a gyerekek is kövessék a példáját. **FONTOS** elmondani, hogy néhány soros legyen csak a kiválasztott rész, ne egy egész fejezet, hanem egy-egy kiragadott mondat, vagy sor. Megint énekelnek, majd az éneket 5 perces csend követi. Ez alatt kell kikeresni az idézetet. Újabb ének után mindenki felolvassa a részt, majd saját szavaival imát fűz hozzá. (Ha sokan vannak, lehet 4-5 emberenként éneket közbefűzni.)

Zárásként Üdvözlégy, illetve ének.

Bori



Családepítés

Életkor: 15 évtől. **Létszám:** max. 15 fő; **időtartam:** legalább fél óra. **Kellékek:** különböző alakú, színű, méretű fakockák vagy lego.

Középre kirakjuk az építőkockákat. Mindenki építsen fel belőle egy szobrot, ami a saját családját jelképezi. Amikor mindenki elkészült, körben haladva magyarázzák el, mi a jelentése a szobornak. *FIGYELEM! Könnyen válik nagyon mély megnyílássá az ima, ezért fontos, hogy összeszokott csoportban próbálkozzunk vele.*

Virág



Csapatépítés kockákkal

Életkor: 15 évtől. **Létszám:** max. 15 fő; **Időtartam:** legalább egy óra; **Kellékek:** különböző alakú, színű, méretű fakockák vagy lego.

Középre kirakjuk az építőkockákat. Mindenki vegyen belőle kb ugyanannyit. A vezető középre rak egy kockát és megkéri a többieket: építsenek hozzá a kockáikból – de mindig csak egy kockát tegyenek hozzá! **FONTOS:** arról semmit se mondjon, hogy mi ennek az egésznek az értelme!

Halk zene szól, és körbe megyünk, amíg a kockák el nem fogynak. Amikor elkészültünk a zene elhallgat, és körben mindenki elmondja, szerinte mit építettünk, és hogy milyen volt ez az egész.

Végül ének, majd imádkozunk a közösségért. Mindenki megáldja az építményt, egyben a közösséget.

FIGYELEM! Könnyen válik nagyon mély megnyílássá az ima, ezért fontos, hogy összeszokott csoportban próbálkozzunk vele.

Gabcsa



Levél Jézusnak - válaszlevéllel

Életkor: 15 évnél idősebbek. **Időtartam:** 20-40 perc. **Eszközök:** Színes (vagy fehér) A5-ös lapok (pont annyi, ahányan imádkozunk) kipróbáltan író tollak, a 139. zsoltár felvágva annyi részre, ahányan imádkozunk, értelmesen felosztva. Legyen mindenkinek egy kis boríték, amibe a levelet elteheti. Esetleg mécsesek, gyertya, gyufa, stb.

Mécsesekkel, énekekkel hangulatot teremtünk. Mindenki kap egy tollat és egy írólapot és levelet ír Jézusnak. Ezt nem olvassa el senki, úgyhogy őszintén, mindent leírhat, pl.: bánatot, örömet, aggodást, szégyent, arról, hogy most hogy érzi magát, milyen a kapcsolata Jézussal... Rendes megszólítással lehet kezdeni, pl: „Kedves Jézus!” stb.

3-5 percig ír mindenki, utána csendben megvárjuk egymást. FONTOS: A kapott lapnak csak az egyik oldalára szabad írni. A papírt összehajtva mutatja mindenki, ha készen van.

Most pedig mindenki képzelje el, hogy a levelet átadja Jézusnak, aki nagy szeretettel átveszi, és el is olvassa ... Most pedig olvassam el a levelet úgy, mintha Jézus lennék, mintha az Ő szemével látnám magamat, a leveletem. (Erre is adjunk egy-két percet.) Ha kész vagyok tegyem le a levelet.

Ha mindenki kész van éneklünk, majd folytatjuk.

Most pedig képzeljem el, hogy Jézus, mert nagyon szeret engem, válaszol is a levélre. Lássam magam előtt, amint írja a levelet ... Fordítsam meg a lapot, és írjam meg az Ő válaszát. Nem biztos, hogy tényleg ezt akarja írni. De hagyatkozzam rá az érzéseimre, és írjam le, ami eszembe jut. Ha kész vagyok, megint hajtsam össze, és tegyem le a levelet ...

3-5 percig ír megint mindenki, utána csendben megvárjuk egymást.

Végül most képzeljem el azt, hogy Jézus hozzám jön és átadja nekem az Ő levelét. Lássam az arcát, a mozdulatát. Vegyem át a levelet. Vegyem át és olvassam el.

Persze ezt most én írtam. De: Jézus öröktől fogva tudta, hogy mi most így együtt leszünk. Öröktől fogva tudta, hogy megírom ezt a levelet. Öröktől fogva készült erre a pillanatra. Miért ne használhatná fel ezt a levelet arra, hogy mondjon nekem valamit? Talán csak egy apró szót, hangsúlyt ... Olvassam el a levelét, keressem: mit akar nekem igazán mondani, a szívembe ültetni. Így olvassam ...

A végén ének.

Gabcsa



Kérdések befejezése

Életkor: 16 év felett. **Időtartam:** kb. 30 perc. **Kellékek:** gyertya, gyufa, egy lap, amire az alábbi kérdések és megkezdett mondatok vannak felírva:

Isten az számomra, aki...

Ha szomorú vagyok, pihenek, olvasok...

Azért haragszom Istenre, mert ...

Én nem tudok Istennek hálát adni azért, hogy ...

Az gától az Istennel való kapcsolatomban, hogy...

Isten nem az számomra, aki...

Az segítene közelebb Istenhez, hogy...

Azon kéne Istennel való kapcsolatomban változtatni, hogy...

Istennel kapcsolatban arra vágyom leginkább, hogy...

FONTOS: Figyeljünk arra, hogy a papíron minden mondat után hagyjunk helyet a válasza, befejezésre.

Meggyújtjuk a középre helyezett gyertyát, mindenki kap egy lapot a fenti szöveggel és írószerszámot.

Kb. 15 perc alatt mindenki írásban megválaszolhatja a kérdéseket, illetve befejezheti a mondatokat. Az ima második felében csendben, vagy akár hangosan is Isten elé vihetjük azokat a dolgokat, amik az első részben napfényre kerültek bennünk.

Az egész ima alatt hallgathatunk valami békés, meditatív zenét.

Jutka



Életút

Életkor: 16 év felett. **Időtartam:** kb. 30 perc. **Kellékek:** gyertya, gyufa, kosárka, üres papír, színes ceruza, zsírkréta, filctoll, kemény alátét a rajzoláshoz. **Előkészület:** középen gyertyát gyújtunk, mellé helyezük az üres kosárkát, mindenki kap egy üres papírt, a színeseket mindenki által elérhető helyre tesszük.

Mindenki rajzoljon egy vonalat a papírjára (lehet egyenes, görbe, rövid, hosszú) és jelölje meg rajta az életének azon állomásait, amik jelentősek voltak számára az Istennel való kapcsolatában. Közben szent zene szól. Amikor kész vannak, a vezető imára hívja őket kb így:

„Arra kérek, hogy most ami a rajzon van, azt mondd el Jézusnak. Hogy mi történt akkor veled, mit jelentett akkor és mit jelent most. Mondd el, aztán kérdezd meg Tőle: Ő mit mondd erre!”

Az ima végén a lapokat összehajtva és a kosárba helyezve középre tesszük, majd közösen hálát adunk eddigi életünkért.

Lehet a rajzokról a rajz elkészülte után – még az ima előtt – kis megosztást csinálni 2-4 fős csoportokban.

Jutka



Saját zsolnárt írunk

Életkor: 16 év felett. **Kellékek:** tollak, ceruzák, papírok, gyertya, gyufa. **Előkészület:** Felolvassunk egy zsolnárt, megbeszéljük, hogy a zsolnárosra általában mi jellemző mi fontos: valamit kér Istentől, elmondja a nehézségeit, örömeit, kimutatja az érzéseit. Sokszor szerepelnek élethelyzetek, természeti képek, stb.

Kezdőének (Lehetőleg valami zsolnáratírat) A zsolnárt felolvassuk, majd mindenki fog egy tollat, papírt és megpróbálja végiggondolni a jelenlegi helyzetét, Istenhez való viszonyát, akkori örömeit, nehézségeit, hangulatát. Megpróbálja zsolnártba foglalni.

Ha már körülbelül mindenki készen van, akkor felolvassa mindenki a sajátját. Közte lehet énekelni. Záróének: Lehetőleg valami zsolnáratírat.

Bori



Fájdalmas emlékek gyógyítása – szemlélődés a kereszttel

Életkor: 16 év felett.

Vezető: Térjünk vissza a közelmúlt valami kellemetlen eseményéhez, bármily csekély legyen is az. Éljük át újra, idézzük fel a rossz érzésekkel együtt

Most helyezük magunkat a Megfeszített Krisztus elé. Ne beszéljünk... Csak nézzük és szemléljük Őt... Ha szeretnénk közölni Vele valamit, tegyük szavak nélkül...

Néhány percen át váltogassuk a kellemetlen élmény emlékét a Kereszten függő Jézus szemlélésével... Aztán fejezzük be a gyakorlatot.

Anthony de Mello: Úton Isten felé



Vezetett meditáció az Isten jelenlétéről

Életkor: 16 évtől. **Időtartam:** min. fél óra.

Isten megteremtette a világot. Megteremtette a világot a legnagyobb dolgoktól a legapróbbakig: a szárazföldet, a vizet, a szelet, a világosságot, a sötétséget, a parányi bogarakat, a homokszemeket. Isten mindezekben jelen van, hiszen az alkotó minden alkotásában jelen van. Ha ismered az alkotót, felismered az általa teremtettekben. Gondold meg, mennyi mindenben felismerheted Istent!

Te is teremtesz a hétköznapiakban. Szereteted, odafigyelésed vagy nemtörődömséged meglátszik alkotásaidon. Nem csak tárgyakat, élőlényeket lehet teremteni. Alkotás, alakítás, ha a feladataidat megoldod, ha beszélgetsz a barátaiddal, ha idegenekkel ismerkedsz. Mi minden formálódik a kezed alatt a hétköznapiakban? Alkottál-e, alkotsz-e valami maradandót életedben? Miben hasonlítanak azok rád? Milyen sikereid, kudarcaid voltak?

Mivel te Isten alkotása vagy, jelen van benned is Isten. Ha te teremtesz, tulajdonságaidat átörökítéd teremtményeidbe. Bennük melyek a tőled örökölt isteni és emberi tulajdonságok?

Figyelsz-e arra, hogy minden cselekedetednek hatása van? Tudatosan éled-e meg cselekedeteidet? Ez a törekvés a tudatosságra segíthet, hogy megtudd, mi Isten akarata.

Most pedig arra kérlek, hogy néhány percet szánjunk erre a titokra, hogy Isten jelen van a művei által az életünkben.

Keress az életed mostani szakaszában egy megoldatlan, számodra nehezen értelmezhető helyzetet! Mondd el Istennek, mennyire nem érted ezt a helyzetet. Kérdezd meg Istent: Ő mit szeretne kihozni belőle, hogyan van jelen benne? (Néhány perc csönd)

Most pedig kérlek, ha lehet hangosan, mond el Istennek, mit fedeztél fel ebben a pár percben.

Panni



Képmeditáció

Életkor: 16 felett; **Segédesszközök:** különböző témájú képek, jóval több, mint ahányan imádkoztok.

FONTOS, hogy az imához olyan légkört, körülményeket teremtsünk, amelyek kifejezetten segítik az elmélyülést. Ugyanígy fontos, hogy a csapatot ráhangoljuk.

Kezdőének, majd mindenki megkeresi, és felveszi azt a képet, ami őt most leginkább kifejezi.

Most megkérem a csapatot, hogy mindenki helyezkedjen el úgy, hogy most kicsit hosszabban fogunk imádkozni. Tudatosítom, hogy most ez a mi imaidőnk. Szánok rá időt, hogy elcsendesedjünk, összeszedjük magunkat, s hogy mindenki meg tudjon nyílni arra, mit most kap. A vezető lépésről lépésre vezeti az elmélkedést:

- *Kérem Istent, ajándékozzon meg azzal, amire az ima során vágyom*

- *Nézem a képet és hagyom, hogy hasson rám, hogy eljussak a külső érzékeléstől a belső megrendültségig: Mit érzek a kép nézése közben? Mi az, ami megszólít, mi az, ami taszít? Mire emlékeztet a kép? Vizontlátom magam a képben? Ami a képben megszólít, egyben segít abban is, hogy belépjek a képbe és feloldódjak benne.*

- *Kérem Istent, hogy lássam, amit ez a kép most nekem mondani akar – Istenről és magamról.*

Elidőzöm a képnél és a saját érzéseimnél.

- *Végül visszatekintek arra, amit tapasztaltam, és hálával, könnyörgéssel fordulok az Úrhoz, aki közel akar lenni hozzám.*

A végén vezető egy szabad imával fordul Istenhez, majd Miatyánkkal vagy egy énekkel lezárják. Végül, az imától elválasztva mindenki beszámol arról mit tapasztalt, mit jelentett neki ez az ima.

Gabcsa



A Miatyánk szavai – egyéni feldolgozás

Életkor: 16 felett.

Énekelünk, majd a vezető meghív mindenkit egy közös elmélkedésre. Miután mindenki elhelyezkedett, elkezd az imát keresztvetéssel és a következőkhöz hasonlóan vezeti az imát:

Isten életet ajándékoz nekem, szeretettel és hűséggel gondoskodik rólam. Elfogadom ezt az ajándékot, kapcsolatba lépek veled? Meg vagyok ugyanis hívva, hogy válaszoljak. A Miatyánk egy lehetősége, hogy igent mondjak arra, hogy Isten megteremtett engem s hogy életem forrása.

Elcsendesedem és tudatosítom, hogy Isten jelen van

A „Mi atyánk” megszólítást ismételve. Nem egyszerűen a szavak jelentésén gondolkodom. Hagyom, hogy átéljem ezt a szót, és arra figyelek, hogy mi történik bennem.

Ha megérintettek a szavak, szívből Istenhez fordulok, és elmondom neki, hogy mi az, ami mozgat, vagy csak egyszerűen hallgatva maradok meg az ő jelenlétében, amíg elkalandozás nélkül tudok.

Akkor tovább haladok az első kérésig: „szenteltesék meg a te neved”, stb.

Ha időm letelt, befejezem a Miatyánkot és kereszttetéssel vagy térdhajtással zárom az imaidőt.

Gabcsa



A Miatyánk szavai – csoportos feldolgozás

Életkor: 16 felett.

Hasonlóan az egyéni feldolgozáshoz. A vezető elmondja, hogy most a Miatyánk szavait, kéréseit imádkozzuk, lassan. Utána így vezeti az imát:

Isten életet ajándékoz nekem, szeretettel és hűséggel gondoskodik rólam. Elfogadom ezt az ajándékot, kapcsolatba lépek vele? Meg vagyok ugyanis hívva, hogy válaszoljak. A Miatyánk az igent mondás egyik lehetősége arra, hogy Isten megteremtett engem s hogy életem forrása ... Most először mindenki csendesedjen el, és tudatosítsa, hogy Isten jelen van. Ha ez megtörtént, mondja ki HANGOSAN – VAGY LEGALÁBBIS HALLHATÓAN -: „Miatyánk” majd magában „ízlelgesse” ezt a szót, amíg jól esik. Fontos, hogy átéljem ezt a szót, és arra figyeljek, hogy mi történik bennem. Ha megérintettek a szavak, szívből Istenhez fordulok, és elmondom neki, hogy mi az, ami mozgat, vagy csak egyszerűen hallgatva maradok meg az ő jelenlétében, amíg elkalandozás nélkül tudok. Akkor tovább haladok az első kérésig: „szenteltesék meg a te neved”, stb. Mindig HANGOSAN mondjuk ki, ahol tartunk, és közben ne sokat törődjünk azzal, hogy a többiek hol tartanak.”

FONTOS az elején elmondani, hogy itt egyáltalán nem az a cél, hogy mindenki a végére érjen a Miatyánknak. Ha pedig a végére ért, kezdheti előlről. Abban azonban egyezzünk meg, hogy mennyi ideig imádkozzuk. Ha az idő letelt, a vezető elkezd hangosan, lassan, de folyamatosan mondani a Miatyánkot, a többiekre bízva, hogy mennyire kapcsolódnak be. Kereszttetéssel és/vagy énekekkel zárják az imát.

Gabcsa



Történet alapján rajzzal, zenével imádkozni

Életkor: 16 évtől. **Időtartam:** min. fél óra. **Kellékek:** A) papír, ceruza, zsírkréta stb. mindenkinek B) zenegép, szent zene.

A vezető felolvassa az alábbi történetet:

Egy idős asszony érkezett a szentpétervári érsekhez: „Érsek Úr, én éveken át napi egy óra hosszat mondtam a Jézusimát, és sosem éreztem Isten közelségét, holott ezt ígérik, nemde?”

Az érsek, aki jól ismerte az asszonyt és életkörülményeit, így válaszolt: „Asszonyom, mától ne imádkozza a Jézusimát. Valami mást ajánlok Önnek. Miután megitta reggeli kávéját, tegyen rendet a szobájában, helyezze el a hintaszékét úgy, hogy a kertre lásson, s vegye elő a kötéshez szükséges eszközeit. Üljön a széken, és nézzen szét a szobában, aztán kezdjen kötni. Kössön egy negyed órán át Isten jelenlétében, hagyja, hogy Isten nézze, ahogyan köt, s ne tegyen többet, csak hagyja, hogy Isten nézze Önt, amint köt, mindennap egy negyedórán át.” Az asszony csodálkozott, megköszönte a tanácsot, és elment.

Egy fél év múlva visszajött: „Érsek Úr, köszönöm. Amit egy életen át hasztalan kerestem, most megtaláltam: Isten jelenlétét!”

A vezető mindenkit felszólít: Kicsit szedjem rendbe magam, mint az asszony, aki először is rendet rakott, hiszen ez segít összeszedni magam.

A)

A puszta kezemmel, rajzolással fejezem ki, hogy mi az, ami jelenleg foglalkoztat, s hagyom, hogy Isten is lássa azt.

B)

Vagy nyugodtan meghallgatunk egy zeneművet, és hagyom, hogy Isten velem hallgassa azt, s én vele együtt hallgatok. Mit akarhatok még?

Rövid imával, gesztussal megköszönjük Istennek, hogy velünk van.

Gabcsa



Zsidó bibliaiskola

Életkor: 16 év felett, **Létszám:** 10-20 fő, **Időtartam:** kb. 15 perc. **Kellékek:** a kiválasztott szentírási szöveg annyi példányban, ahányan vagyunk, nagyobb tér.

Elmeséljük, hogy a zsidó bibliaiskolában egy-egy szöveget mindenki hangosan olvas és közben mozog (pl. előre-hátra dülöngél), ami segíti őket abban, hogy jobban tudjanak szövegre figyelni. Most mi is hasonlóan fogunk imádkozni.

Mindenki megkapja a kiválasztott szentírási szöveget (lehet pl. zsoltár, vagy akár egy Újszövetségi történet) és hangosan olvassa a saját tempójában és közben mozog: pl. sétálgat... Kb. 10 perc után leülünk és mindenki mondhat egy-egy szót, vagy mondatot, ami az adott részből megérintette.

Jutka



Ima népekért

Életkor: 16 évtől. **Létszám:** 10-20 fő. **Időtartam:** kb. 15 perc. **Kellékek:** annyi lap, ahány országért imádkozni szeretnénk. Minden lapon legyenek rajta a következők: az ország neve, zászlója, területe, lakóinak száma, az ott élő nemzetiségek (esetleg azok aránya). **FONTOS:** nagyobb térre van szükség! **Előkészület:** a szobában vagy tereben körbe rakjuk pl. a falak mellé az országok lapjait.

Mindenki szabadon mászkálhat a szobában és egy-egy ország-lap előtt megállva csendben imádkozhat az ott lakókért. Egy közös imával zárjuk le.

Jutka



Egymásért imádkozunk - Kitérdelős

Életkor: 16 éven felül. **Időtartam:** sok időt érdemes rászánni. **Előkészítés:** Legjobb, ha az Eucharisztia, vagy legalább az oltár elé lehet kitérdelni, Ha ez nem megoldható, akkor gyertya, ikon vagy egy kereszt is alkalmas.

Éneklünk, majd felolvassuk a leprás meggyógyításának történetét:

„Amikor lejött a hegyről, nagy népsokaság követte. Egyszer csak odament hozzá egy leprás, leborult előtte és kérte: „Uram, ha akarod, megtisztíthatsz!” Jézus kinyújtotta kezét, megérintette, s így szólt hozzá: „Akarom, tisztulj meg!” Erre az nyomban megtisztult leprájától.” Mt 8,1-3

Mindenki végiggondolja: mi az ő „leprája”:

- miből szeretnék meggyógyulni, ami talán nem látható, mégis valahol beteggé teszi
- mi az amit nem tudok magamban elfogadni, ami miatt félek az embereknek megmutatni magam
- mi az amit szégyellek, amitől undorom magamban
- mi az bennem, ami elválaszt másoktól

Ha végiggondoltam, képzeljem, hogy én vagyok az a leprás. Szeretnék oda menni Jézushoz? Fel tudok állni? Tudom vállalni a vágyam, hogy Ő meggyógyítson? Akarok egyáltalán meggyógyulni? Próbáljam meg kicsit átélni: „Most vagy soha! Itt van Jézus egy karnyújtásnyira!”

Gondolatban boruljak le előtte!

Éneklünk, majd a vezető meghív mindenkit, hogyha szeretne, térdeljen ki Jézus elé, és a többiek akkor imádkoznak érte. Talán először a vezető bevállalhatja, hogy ő kitérdel.

A többiek közül aki akar odatérdel mögé és a vállára teszi a kezét. Lehet hangosan is könyörögni a középben levőért, vagy éppen az illetőnek magáért, de csendben is mehet. Mindenki azért imádkozik, aki középben térdel. Az illető akkor ül vissza a helyére, amikor szeretne.

FONTOS, hogy végig a kisebb-nagyobb csendek között énekeljünk. FIGYELEM!! Nagyon mély ima, érzékenyen összefügg az emberek belső állapotával. Elsősorban együtt töltött, lelkigyakorlatos nap végére vagy délutánjára ajánlom, utcáról beesve az emberekben inkább ellenállást fog ébreszteni. Ugyanígy, ha nem jó a közösség belső légköre.

Virág



Történet alapján imádkozni A szomjas kismadár

Életkor: 16 évtől. Időtartam: min. fél óra.

A vezető keresztet vet, és az alábbiakhoz hasonló szavakkal kezdi:

Tudatosítom magamban, hogy ez most az én imaidőm, amelyet Isten színe előtt tölthetek, és tudatosan elkezdem az imát. Meghallgatom „a szomjas kismadár” történetét, s közben nyitottan figyelek arra, milyen érzéseket ébreszt bennem

A szomjas kismadár

Az egész nagyon is átlagosan kezdődött. Mint minden madár, ő is kikelt a tojásból, ült a többiekkel együtt a fészekben és tartotta a csőrét a szülei felé, felnőtt és társaival együtt gyakorolta a repülést, ahogyan azonban a szárnyai nőttek, nőtt benne a szomjúság is, a friss forrásvíz utáni szomjúság. Nem tudta, honnan ez a végtelen szomjúság, azt sem, hogy nem minden madár ilyen szomjas. Mindannyian a közeli pocsolyákból és tóból ittak, s nevettek, mikor a kismadár élő forrásvízre vágyott, s a fejüket rázták:

- Annyi pocsolya van, hogyan lehetsz még szomjas?

Voltak, akik nem nevettek, mert ők is ismerték az élő víz utáni vágyat. Ők azonban pusztán álomnak tartották ezt a vágyat.

A kismadár szomja olyannyira megnőtt, hogy elhatározta, megkeresi az élő víz forrását, s többórányi repülés után talált is egy patakot a fák között, mivel azonban már későre járt, visszafordult, s másnap korábban indult útjára. Megkóstolta a vizet, amely frissebb volt, mint a pocsolyák vize, de még nem elég friss. Egyes madarak úgy mesélték, a patak mentén felfelé haladva egyre frissebb és tisztább a víz, s ezzel tért haza, s elmondta társainak, azok azonban csak nevettek rajta, amikor látták, milyen fáradtan tér haza. Szeméből eltűnt ugyanis a remény lángja. Kérdésükre elmesélte, mit látott.

Szomja olya nagy lett, hogy nap mint nap elrepült a forráshoz, s mindig egyre messzebb jutott. Olykor nagyon fáradt volt, de voltak ott más madarak, akik ismerték az ő szomjúságát, s lassan közösséget alkottak, mégis minden este hazarepült. Bár szívesebben maradt volna a forrásnál, mégis elment társaihoz, akiknek nem maradt reményük, hogy vizet találnak szomjúságukra. Tudta, vissza kell térnie hozzájuk, hogy erőt adjon nekik. Minden este köréje gyűltek néhányan, s a lassan ők is kezdtek reménykedni, de kezdetben nem volt elég erejük, a forrásig eljutni. A kismadár azonban erőt adott nekik és elkísérte őket.

A többiek nem kedvelték ezeket a madarakat, s azzal vádolták őket, hogy beképzelt semmirekellők, hiszen, úgy vélték, nem raknak fészket, nem esznek kártevőket, s nem is énekelnek. Azonban minden madár eszik is, énekel is, s a szomjúság madarai is ettek és énekeltek, csak hogy útközben, mert nem ez volt a számukra a legfontosabb. A friss, élő víz reménye ugyanis nagyobb volt bennük.

Olykor előfordult, hogy a csúfolódok egyike-másika maga is felfedezte magában ezt a nagy szomjúságot, s nem tudta eldönteni, hogy maga is a forráshoz repüljön-e, vagy maradjon. Olykor igen nehéz volt, a messzi forráshoz repülni, igen mérgeződtek saját képességeik határain/végességén. A kismadár meg tudta érteni ezt a fájdalmat, hiszen ő maga is szenvedett emiatt agykor. Egyszer egy madár azonban így szólt hozzá: „Ha minden nap iszol a vízből, annyi van benned, hogy sosem halsz szomjan.”

Tulajdonképpen nem is tudom, hogyan végződött a kismadár története, de abban biztos vagyok, hogy eljutott a forrásig.

Milyen érzéseket kelt bennem a történet? Találok valami hasonlót az életemben?

Ismerem az élő víz szomjúságát, a vágyat mindaz után, ami élettelt telít engem? Hogyan engedek ennek a vágynak?

Amikor követni igyekszem ezt a vágyamat, de nehézségek merülnek fel és megtapasztalom saját képességeim határait, akkor mit teszek? Ki és mi segít nekem, megmaradni ezen az úton? Vagy egyszerűen engedem, hogy az akadályok eltérítsenek az útról?

Van tapasztalatom róla, hogy „sosem halok szomjan, mert elég vizem van”? Hiszek-e benne, hogy Isten ébren tartja bennem a vágyat és egykor majd betölti? Mindezzel, ami most bennem van, Isten elé állok, és beszélgetni kezdek vele róla...

Gabcsa



Történet alapján imádkozni - Saját imaszokásaim vizsgálata

Életkor: 16 évtől. **Időtartam:** min. 45 perc. **Kellékek:** toll, papír mindenkinek.

A vezető keresztet vet, és az alábbiakhoz hasonló szavakkal kezdi:

Tudatosítom magamban, hogy ez most az én imaidőm, amelyet Isten színe előtt tölthetek, és tudatosan elkezdem az imát. Megnyugszom és elmerülök Isten jelenlétében.

Meghallgatom Paul Roth írását:

„Van, hogy olyan az imám, mint egy szem, amely téged keres, mert elvesztettelek. Van, hogy olyan az imám, mint egy kar, amelyet felemelek, hogy lásd, hol vagyok, a sok ember között. Van, hogy olyan az imám, mint egy kéz, amelyet a szememre teszek, hogy eltakarjak mindent, ami elvonja tőled a tekintetemet. Van, hogy olyan az imám, mint egy láb, amely idegen talajon tapogatózik, s utat keres feléd. Van, hogy olyan az imám, mint a lehajtott fejem, amely szükségemet és bűnömet jelzi, s egy új életben reménykedik. De eljön az idő, amikor az imám olyan lesz, mint a szem, amely a te szemedbe néz, s akkor csak ez a tekintet lesz, és semmi más. Uram, jöjj, siess már!”

Elidőzöm az írás egy gondolatánál...

Aztán írok magam is egy versszakot, amely azzal a mondattal kezdődik, hogy „olykor olyan az imám, mint...”

Körben mindenki elolvassa a verset, amit írt.

Közben mindig csöndet tartunk.

Végül a Jézusimát, a Miatyánkot imádkozzuk, majd keresztvetéssel vagy énekkal zárjuk az imát.

Gabcsa



Történet alapján imádkozni - A csend tapasztalata

Életkor: 16 évtől. **Időtartam:** min. fél óra.

Éneklünk, majd a vezető az alábbiakhoz hasonló szavakkal kezdi:

Hallgassunk most meg egy történetet:

Emberek érkeztek egy nap a szerzeteshoz, és azt kérdezték: „Mi értelmet látsz csendes életedben?” A szerzetes eközben éppen vizet merített a forrásból. Így szólt látogatóihoz: „Nézzetek a patak vizébe, mit láttok?” Ők belenéztek a patakba: „Semmit sem látunk!”

Rövid idő múltán a remete ismét felszólította látogatóit: „Nézzetek bele a patakba!” Ők ismét belenéztek. „Igen, most önmagunkat látjuk.”

A szerzetes így szólt akkor: „Nézzétek, amikor az imént vizet merítettem, a víz zavaros volt, most azonban tiszta. Ez a csend tapasztalata: hogy az ember látja önmagát!”

Most egy kis csendet tartunk. Hogyan hat rád a csend. Figyelj magadra, próbáld látni magadat a „csend tükrében”! (5-10 perc csend következik)

Most arra kérlek, fogalmazd meg milyen vagy most, ki vagy te most? (2-3 perc)

Most pedig mondja ki egyszerűen – hangosan – Istennek, kicsoda vagyok én most. (Pl: Uram, nehéz kő vagyok a folyó partján. / Uram egy dallam vagyok, add hogy sokan meghalljanak engem!)

Gabcsa



TÖBB VEZETŐI TAPASZTALATOT IGÉNYLŐ IMÁK

Ebben a fejezetben olyan imákat találsz, melyek a vezető részéről komoly tapasztalatokat feltételeznek. NAGYON KÉRLEK VEDD EZT KOMOLYAN! Egy életre elveheted a gyerekek kedvét bizonyos imaformáktól!

Ugyanakkor mégis szeretnék nagyon bátorítani: ha a szükséges tapasztalatokat még nem szerezted meg, azért a dolgot ne add fel. Ez a könyv is segíthet ebben, és az irodalomjegyzékben is találsz sok hasznosat.

Milyen tapasztalatokra is gondolsz? Nyilván azt eleve feltételezzük, hogy a vezetés, a gyerekekkel való foglalkozás terén van már tapasztalatod, ismered azokat, akikkel imádkozni akarsz.

Az alábbi imák elvégzéséhez ezeken túl kell, hogy az adott imamódban járatos, ha lehet azt évek óta gyakorló személy vezesse. A következő alap-kategóriákat találod itt meg:

- **relaxációs gyakorlatok és azokra épülő imák**
- **a szentírással való meditálás, szemlélődés – főleg a szent-ignáci hagyomány alapján**
- **a szerető figyelem imája, „examen”-t**
- **külön műfaj az „irányított meditáció” vagy „irányított szemlélődés”**

Ezen túl fontos

- **a komoly önismeret, érett, egészséges személyiség;**
- **rendszeres lelkiélet, napi min. 20 perc személyes ima és stabil istenhit;**
- **alapvető ismeretek a „lelkek megkülönböztetése” terén.**

E követelmények nagyjából egybe esnek azzal, hogy az illető végzett a szent-ignáci hagyomány alapján egyénileg kísért lelkigyakorlatot, és rendszeresen, naponta végzi a szerető figyelem imáját.

Míndez esetleg maximalizmusnak tűnik. Őszinte leszek: nekem is komoly kihívás. Ugyanakkor meggyőződésem, tapasztalatom: enélkül még csak normális ember se lehetek, nemhogy másokat az istenkapcsolatukban segítő vezető!

Remélem, ezek után kíváncsian és lelkesen fogod folytatni a megkezdett utat. Sok áldást hozzá, szeretettel: Gabcsa

P.S.: Ebben a fejezetben általában nem írtunk semmit az életkorról, időtartamról stb. Általánosságban elmondható, hogy ezek min. 16 éveseknek valók, kisebb csoportoknak, és legalább fél órát igényelnek.



Valóban megérkeztem, itt vagyok? - relaxációs gyakorlat

A **relaxációs technikákat** alkalmazhatjuk egy ima előtt, de akár lehet önálló imának is tekinteni. Ilyen esetben a végén tartsunk egy hosszabb imádságos csöndet. A relaxációs technika saját testünkre koncentrál, segítve bennünket, hogy kapcsolatba lépjünk önmagunkkal – és így a bennünk élő Istennel.

A vezető elmondja, hogy mindenki csukja be a szemét, és helyezkedjen el kényelmesen. Aztán lassan – lásd az irányított elmélkedéshez írt bevezetőt – elmondja az alábbiakat. Mindig hagy időt arra, hogy az általa elmondottakat a többiek magukban végrehajthassák.

Ilyesfajta módon vezeti a többieket:

Most magamra figyelek: hogyan érkeztem ide, milyen vagyok most?

Feszült vagyok vagy laza? Erős vagy gyenge? Álmos vagy éber? Könnyű vagy nehéz? Nyugodt vagyok vagy nyugtalan, ingerült? Nyitott, kíváncsi, elégedett vagy zárt, elutasító elégedetlen?

Míndezt nem akarom megváltoztatni, Még értékelni sem. Csak megfigyelem.

El tudom engedni magam? Az izmaid milyenek?

Milyen a légzésem? Tudom hagyni, hogy a levegő át- és átjárjon?

Idézzem fel: hogyan indult a mai nap? Hogyan ébredtem? Örömmel? Frissen? Idézzem fel a szobát, ágyat, azt a pillanatot ...

Mit tapasztaltam ma? Kivel találkoztam? Mikor éreztem örömet? Mikor nem éreztem magam jól? Válasszak ki egy pillanatot. És időzzek el annál a pillanatnál, hangulatnál ...

Térjek most rá mostani lelkiállapotomra. Hogyan érzem magam most, itt? Mit jelent a többiekkel együtt lenni, ebben a szobában, ebben az időpontban? Mi akadályoz, segít abban, hogy egészen itt legyek?

A szívemet átadom az imának: „Uram Istenem, itt vagyok, előtted, s a többiek is itt eljöttek, itt vagyunk, amennyire rajtunk múlik, s amit még nem tudtunk elhozni magunkból, azt elhozzuk majd még, de amennyire tudtuk, elhoztuk magunkat hozzád, Uram, a te jelenvalóságodban. Amen.”

(Silja Walter)

Újra magamra figyelek: milyen vagyok most? Mennyire változtam? Feszült vagyok vagy laza? Erős vagy gyenge? Álmos vagy éber? Könnyű vagy nehéz? Nyugodt vagyok vagy nyugtalan, ingerült? Nyitott, kíváncsi, elégedett vagy zárt, elutasító elégedetlen? Érzékelem magamat ...

Felidézem újra a szobát, ahol vagyok. A mellettem ülőt, a többieket. Visszatérek a jelenbe.

Kinyitom a szememet ... Csend ... Éneklünk valamit.

Gabcsa



Önmagamat érzékelem – relaxációs gyakorlat

A vezető elmondja, hogy mindenki csukja be a szemét, és helyezkedjen el kényelmesen. Aztán lassan – lásd az irányított elmélkedéshez írt bevezetőt – elmondja az alábbiakat. Mindig hagy időt arra, hogy az általa elmondottakat a többiek magukban végrehajthassák.

Ilyesfajta módon vezeti a többieket:

„Arra az egyszerű tényre figyelek, hogy ülök a széken. Lábam a teljes felületen a padlóhoz ér. A térdem olyan magasan van, mint a medencém. Érzem az ülőfelületet, megemelem a medencémet. Gerincem egyenes. Kezem a combomon vagy az ölemben. Úgy érzem, mintha a szék és a padló hordoznának. Érzem az arcom: érzem a homlokomat, szemeimet, orromat, szájamat. Érzem a lélegzetemet, amint ki-be jár, és minden kilégzéssel egyre több levegőt engedek ki. Figyelek a lélegzetemre. Megnyugszom, lélegzetem lassul.

Vagy ha a földön fekszünk:

Lefekszem háttal egy takaróra. Érzem, hogy hogyan fekszem. Felemelem a lábaimat és érzem a hátam, ahogyan egész hosszában a padlón fekszik. Leengedem a lábam. Szétnyitom a lábfejem. Érzem a lábam a földön. A fejem is a földön fekszik. Érzem az arcom: homlokom, szemeim, orrom, szám. Kezemet az alhasamra teszem és érzem a lélegzetemet. Figyelek a lélegzetemre és minden lélegzettel egyre több levegőt engedek ki.

Felállok, lehetőleg cipő nélkül, s a lábaimat szétnyitom. Érzem a súlyom, sarkam, kisujjaim. Megmozdítom kicsit a bokámat, térdemet, csípőmet, vállamat, csuklómat. Balra majd jobbra fordítom a fejem, s engedem, hogy a gerincemen nyugodjon. Leengedem az állam, ezzel pihentetem a nyakam. Érzem az arcom: homlokom, szemeim, orrom, szám. Érzem a lélegzetem, ahogyan a testem a belégzéssel kitágul, s a kilégzéssel megint összemegy.”

Gabcsa



Légzés-érzékelés I – relaxációs gyakorlat

A vezető elmondja, hogy mindenki csukja be a szemét, és helyezkedjen el kényelmesen. Aztán lassan – lásd az irányított elmélkedéshez írt bevezetőt – elmondja az alábbiakat. Mindig hagy időt arra, hogy az általa elmondottakat a többiek magukban végrehajthassák.

Ilyesfajta módon vezeti a többieket:

1. lépés: Tudatosítsd a testeddel kapcsolatos érzéseidet, amelyeket most érzel: Meleg, hideg, fájdalom, feszültség ... Erre szánunk most 2-3 percet.
2. lépés: Tudatosítsd a légzésedet, a levegőt, ahogyan be- és kiáramlik az orrodon... Ne ellenőrizd, hanem mélyítsd el. Ez nem légző-gyakorlat, hanem érzékelési gyakorlat. Figyeld meg a légzésedet – ízleld, érezd. Érezd azt az örömet is, amit az érzékelés okoz (kb. 5 perc).
3. lépés: Gondold meg, hogy a levegő, amelyet belélegzel, Isten erejével és jelenlétével teli... Minden lélegzettel vállalod az életet, amellyel Isten Téged megajándékoz, s igent mondasz életedre. Minden lélegzésre mond magadban „Tenálad van az élet forrása, A te fényedben látjuk a világosságot.” (36. zsoltár)

A gyakorlat végén mozgasd meg egy kicsit a vállaid, a kezed, a fejed...

A. de Mello SJ meditációs gyakorlata



Test-érzékelés I – relaxációs gyakorlat

A vezető elmondja, hogy mindenki csukja be a szemét, és helyezkedjen el kényelmesen. Aztán lassan – lásd az irányított elmélkedéshez írt bevezetőt – elmondja az alábbiakat. Mindig hagy időt arra, hogy az általa elmondottakat a többiek magukban végrehajthassák.

Ilyesfajta módon vezeti a többieket:

Válassz egy kényelmes testtartást. Hunyld le a szemed.

Tudatosíts a testedre vonatkozó érzéseidet. Érzékeld, hogyan érnek a vállaidhoz a ruháid...

Érezd, hogyan érint meg a ruhád vagy a szék támlája a hátadat...

Érezd a kezeidet, ahogyan egymást érintik, vagy az öledben fekszenek...

Érezd, hogy érint meg a szék, amelyen ülsz... Érezd a lábaidat, ahogyan cipődhez érnek...

Tudatosítsd az ülőhelyzetedet...

Még egyszer: vállaidat... hátadat... jobb kezed... bal kezed... combodat... lábadat... testtartásodat.

Képzeletben most járd be egyik végtagodtól a másikig az egész tested, ne maradj pár másodpercnél tovább egy végtagnál... Az a lényeg, hogy benyomást szerezz a testedről...

Gondold meg: Hogy érezhetek, tudatosan észlelhetek, Istennek köszönhetem, teremtménynek. Minden érzés, minden érintés Isten jelenlétét jelenti a számomra.

Add át magad most – amennyire tudod – az imának „Te alkottad veséimet, anyám méhében te szöjtöd a testem. Áldalak, amiért csodálatosan megalkottál, és amiért csodálatos minden műved.” (Zsolt 139)

A gyakorlat végén mozgasd meg egy kicsit a vállaid, kezed, fejed.

Gabcsa



Test-érzékelés II – relaxációs gyakorlat

Ez a relaxációs technika saját testünk öt érzékszervére koncentrál, segítve bennünket, hogy kapcsolatba lépjünk a bennünk élő, Istenről alkotott képpel. Ezen az Isten által alkotott úton keresztül jön el hozzánk az Úr és megy el másokhoz is. **Időtartam:** 3-5 perc.

A vezető mindenkit meghív egy gyakorlatra. Ilyen szavakkal vezetheti őket:

*Finoman hunyjátok le szemeiteket...
Zárjatok ki mindent magatok körül...
Lazítsatok és legyetek csöndben...
Figyeljete a lábfejetekekre...
Mozgassátok meg a nagy lábujjaitokat...
Ezek a lábak erősek... lábak, melyeket Isten
teremtett számotokra... Lábak, melyek érezték
a hűvös, nyirkos homokot a tóparton... Lábak,
melyek érezték tavasszal a frissen nyírt fű
rugalmas légységét... Lábak, melyek érezték a
meleg, puha sarat lábujjaitok közt felgőzölni
egy nyári eső után...
Jó erős lábak... lábak, melyeket Isten
használni kíván...*

*És most, szemeteiket még mindig lehunyva...
érezzétek lábszáraitokat...*

*Erős lábszárak... izmos lábszárak, melyeket
Isten adott nektek...*

*Lábszárak, melyek hegyeket másztak meg...
Lábszárak, melyek bicikli-pedált hajtottak...
Lábszárak, melyek futottak és
korcsolyáztak...*

*Jó lábszárak... erős lábszárak... lábszárak,
melyeket Isten használni kíván...*

*És most csak lazítsatok... Koncentráljatok a
karjaitokra... Erős karok...*

*Karok, melyek cipelték a bevásárolt
élelmiszereket...*

Karok, melyek ásták a kertet...

Karok, melyek elhántták a havat...

*Karok, melyek elég erősek, hogy keményen
dolgozzanak... és gyengédek ahhoz, hogy
átkaroljanak valakit, akit szerettek...*

Erős karok... gyöngéd karok...

*Karok, melyeket Isten arra akar használni,
hogy szeressen vele másokat...*

*Lazítsatok... lazítsatok és legyetek
megbékélve...*

*Koncentráljatok a kezeitekre...
Kezek, melyek erősek... erősek, hogy
házimunkát végezzenek...*

Erősek a mosáshoz és a takarításhoz...

*Kezek, melyek cikkeket írtak... edényeket
törölgettek... haját fésültek...*

*Kezek, melyeket Isten arra használt, hogy
magokat vessenek... hogy szerelmes leveleket
írjanak... kezek, melyek erősek a súroláshoz és
fényesítéshez... és elég gyengédek ahhoz, hogy
könnyeket töröljenek le...*

*Erős kezek... gyöngéd kezek... kezek,
melyeket Isten használni kíván...*

Legyetek megbékélve... és lazítsatok...

*Koncentráljatok a füleitekre... és mindenre,
amit azok hallottak... Füleik, melyeket Isten arra
használt, hogy meghallják a madarak énekét,
mikor tavasszal hazatérnek...*

*Füleik, melyek hallották a gyerekek nevetését a
játsszótéren... a hullámok dübörgését a parton...
a vízesés hangját az öbölnél...*

*Hallották a zene gyönyörűségét... a
tücsök éjszakai hangját... A nevető barátok
harmóniáját... És a lány hangot, mely azt
suttogja: „szeretlek”...*

Legyetek megbékélve...

*Gondoljatok a szemeitekre és mindarra, amit
láttak... A szivárványra, mely frissen mosott
égboltra fröccsent...*

Tojásra, mely új életet kelt ki...

Hóra, mely lezúdul és betakarja a földet...

A tó felett lebegő köd légységére...

*Tulipánokra, melyek a reggeli napfelkeltében
nyílnak...*

*Isten ajándékai... szemek, az ajándékok
meglátására...*

Legyetek megbékélve... békéljete meg...

És most imádkozzunk

Th. F. Catucci: Jézussal töltött idő

A lélegzet - relaxációs gyakorlat

Légzési technikákat alkalmazva az imára való előkészületben saját lélegzetünket igazítjuk Isten lélegzetéhez. E gyakorlat segít, hogy lassan és finoman képessé váljunk Isten jelenlétét befogadni. **Időtartam:** 3-5 perc.

A vezető mindenkit meghív egy gyakorlatra. Ilyen szavakkal vezetheti őket:

Lágyan csukjátok be szemeiteket és gondolatok egy egyenletes, nyugodt szélre, mely egy hajó vitorláját feszíti...

Hajtja, mozgatja...

Képzeljétek el egy város épületeinek körvonalait... a szél kavarja a kéményekből kiáramló füstöt...

Lassan... lustán... lebegve...

Érezzétek a lágy, tiszta szellőt, amint az arcotokba fúj... Ahogy a szemetek előtt felszállva megérinti homlokotokat, hajatokat...

Mint egy lélegzet... felettetek... köröttetek... mely felemel benneteket...

Lélegzetet pumpál belétek...

Csendesen... az orrotokon át... töltsétek fel magatokat ezzel az édes lélegzettel...

És tartsátok benn néhány másodpercig...

Hagyjátok, hogy részetekké váljon...

Azután csendben... engedjétek kiáramlani a szájatokon keresztül... Lassan... csendesen...

Ismét... szívjátok be a lágy lélegzetet mélyen magatokba... Csendesen... érezzétek, ahogy megtelik a testetek...

Tartsátok néhány pillanatig...

És ezúttal kapcsoljátok minden zavaró vagy tolakodó gondolatot a lélegzethez... és nyugodtan nyomjátok ki őket... együtt... a szájatokon keresztül...

Nyugodtan... engedjétek menni...

Most gondolatok erre a lélegzetre, mint Isten lélegzetére...

Tiszta... egyértelmű... életet... adó...

Lélegezzétek be az Istentől származó

élet leheletét... És tartsátok bent néhány másodpercig... Töltsétek fel magatokat...

Most engedjétek ki minden fájdalmat, sérülést, mely bennetek van...

Lassan... lágyan... nyugodtan...

Finoman préseljétek ki magatokból... és engedjétek távozni...

Most... lélegezzétek be Isten gyógyítását...

Hatalmát a megújításra és megtisztításra...

Lélegezzétek be Isten teljességét...

Isten megnyugtató tisztaságát...

Hagyjátok, hogy részetekké váljon...

Telítsétek magatokat... És csendben lélegezzétek ki minden haragot, mely talán bennetek van... Engedjétek a haragot távozni a leheletetekkel... Lassan... finoman... lágyan...

Még egy mély lélegzet...

Ezúttal hozzátok be Isten szeretetét...

Szívjátok be Isten szeretetét magatokba a lélegzetetekkel... Isten lélegzetével...

Engedjétek, hogy ez az isteni szeretet beivódjon minden izomba és sejtbe...

Fürödjétek Isten szeretetében...

Engedjétek, hogy szeretete áramoljon minden részetekbe, melynek szüksége van rá...

És lazítsatok... Belül legyetek mozdulatlanok... És lélegezzétek lassan... nyugodtan... lágyan...

És érezzétek Isten létének jelenlétét...

Szétsugározni belül...

Melegítve benneteket belül...

Feltöltve benneteket belül...

És imádkozzunk...

Th. F. Catucci: Jézussal töltött idő



Időutazás a múltba - relaxációs gyakorlat

Ez a relaxációs gyakorlat a szentírási szövegekről való imádkozás előtt lehet segítség. Az időugrás zavaró lehet a meditáló elmének. Ez itt egy olyan előkészület a meditációra, mely segít a fiatal elmének lassan alkalmazkodni egy lassú, egyenletes visszaforduláshoz a mától Krisztus korába, több ezer éves messzeségbe. **Időtartam:** 4-6 perc.

A vezető mindenkit meghív egy gyakorlatra. Ilyen szavakkal vezetheti őket:

*Finoman hunyjátok be szemeiteket...
Érezzétek magatokat kényelemben...
lazítsatok...*

*Vegyetek egy mély, néma lélegzetet és
csillapítsátok le magatokat...*

Csukott szemekkel...

Induljatok egy utazásra...

*Képzeljétek magatokat kényelmesen
elhelyezkedve egy nagy, átlátszó buborékban...*

Biztonságban... semmi sem árthat nektek...

*A dolgok változhatnak odakint a buborékon
kívül... De odabent nem... belül minden
változatlan marad... állandó...*

*És a buborék utazni képes... Lazítsatok...
legyetek békések... és érezzétek a csodát...*

A buborék visszavisz az időben...

Biztonságosan... lágyan... lassan...

Szemeitek még mindig lecsukva...

Menjetek vissza a múlt nyárra...

A nyár melegéhez... A napolaj illatához...

Barátok összejöveteléhez... egy táborba ...

Menjetek tovább visszafelé...

Vissza Karácsonyra... sok-sok évvel ezelőtt...

*Nézzétek a karácsonyfát... az ajándékokat...
a ragyogó fényeket...*

*Szívjátok be a fahéj és tojáslikőr illatát...
ízleljétek a süteményeket és cukorkákat...*

*Emlékezzetek a családokra... egy ölelésre,
valakire, aki szeret... És legyetek békében...
nyugalomban... csendben...*

Utazzatok tovább vissza az időben...

Harmadikosok vagytok... sorban álltok...

*Fiúk az egyik oldalon... lányok a másik
oldalon...*

Fociztok... énekeltek... bolondoztok ...

Ajándékot készítették anyák napjára...

*Békéljétek meg... érezzétek a békességet...
emlékezzetek az örömökre...*

*És folytassátok vissza az utat... tovább vissza
az időben... Csecsemők vagytok... anyátok*

karjaiban ringotok...

Bebugyolálva egy meleg takaróba...

*Anyja szorosan tart... magához ölelve...
biztonságban...*

Semmi sem árthat nektek...

Biztonságban... békében... lágyan...

*De menjetek tovább visszafelé utazva az
időben, a buborékban... Vissza a történelembe...
Csukott szemmel... vissza az 56-os forradalomba
... A márciusi ifjak szavalásába ... A végvári
vitézék énekébe*

És most tovább a tatár hordák hangjához ...

Füstölő romokhoz, kihalt vidékekhez ...

Most Árpádot látod a Vereckei szoros felett ...

A távolba néz... Beleszimatol a levegőbe ...

Ez a pillanat csupa ígéret...

És folytassuk az időutazást visszafelé...

Utaztok... felemelkedtek... repültök...

*Keresztül a Balkánon, ... át a Földközi
tengeren ... Most nagyon gyorsan haladtok...*

*Szigetek felett... Afrika északi partjai felett
kicsit lassítottok Egyiptom felett...*

Láthatjátok a Nílust a sok csónakkal...

*A fáraók piramisait... az óriási
templomokat...*

*Virág-parádékat... a fényes napot és a lágy
pálmákat...*

*Mezítlábas embereket fehér vászonruhában...
kosarukat cipelve...*

Most folytassátok a repülést a part mentén...

Izrael sivatagos vidékére... a Szent Földre...

*Ahol még a föld is szentelt... Ahol Isten
találkozott népével... ahol Isten beszélt...*

*És most pihenjétek... telepedjétek le a
megszentelt földre...*

*És legyetek békében... telepedjétek le és
pihenjétek... várakozzatok... békében...*

És imádkozzunk...

Th. F. Catucci: Jézussal töltött idő

Isten szeretetében úszni - relaxációs gyakorlat

Isten szeretetét gyakran hasonlítják egy óceánhoz, mely egy úszó jéghegyet nyaldos lassan olvasztva és feloldva azt, úgyhogy a kétféle víz lassan egyesül. Ez a relaxációs technika átformalja ezt a képet oly módon, mintha az ember lassan belesétálna egy folyóba, majd úszna, míg végül Isten szeretetében úszik. **Időtartam:** 3-5 perc.

A vezető mindenkit meghív egy gyakorlatra. Ilyen szavakkal vezetheti őket:

*Nézzetek körül... és telepedjete le...
Lazítsatok... és érezzétek a nyugalmat...
Lassan hunyjátok be a szemeteket... és
érezzétek a mozdulatlanságot...
Váljatok a nyugalom részévé...
Lépjete be a csöndbe... és legyete a részei...
Pihenjete... békésen... csöndesen...
És most csukott szemmel...
Sodródjatek... egy távoli hely felé...
Ússzatek képzeletben egy nagy víztömeg
felé...
Egy lágy víztömeg felé... Mely lustán
nyaldossa a partokat... Lassan nyaldossa újra és
újra...
A víz lassan emelkedik... és kicsúszik a
partra... Majd visszahúzódik... visszacsúszik...
Nézzete a fodrokat a felszínen...
Milyen lassan... milyen lágyan mozognak...
Most tegyete egy lépést előre... Tegyete a
lábfejeteke a vízbe... Szinte csiklandoz...
De nem érezni egyáltalán hidegnek...
És nem érezni egyáltalán melegnek sem...
Olyan a hőmérséklete, mint a testeteknek...
És az egyetlen, amit érezte, a gyönyörűség...
Mintha lábatokat bárhová is helyezve... a
víz felvennie alakját... És hozzáidomul...
És még egy kis lépéssel előre...
Rájöttök, hogy ez valójában nem is víz...
Ez sűrűbb... Hozzátok idomul... Úgy tűnik,
fenntart... könnyebbnek érzíte magatokat...
Még egy lépés... lassan már a térdetekig ér...
Olyan, mintha száraz lenne... és könnyű...*

*mégis úgy mozog és pezseg, mint a víz...
És még mindig a partot nyaldossa...
Körülnyaldos benneteke... nagyon lágyan...
És a béke és az egyedüllét nagyszerű érzése fog
el benneteke... És vigasztalás... Vigasz...
És tegyete még egy lépést... és még egyet...
Amíg derekatokig ér...
De hihetetlenül könnyűnek érzíte
magatokat...
Szinte súlytalannak... mint egy ballon...
Lassan a tengerbe merülve...
Egy bátor elhatározással...
Engedjete el magatokat...
Lassan előrehajolva... mintha úsznátok...
De úgy tűnik, lehetetlen lesülyedni...
Úgy érzíte, mintha valami fenntartana
benneteke... mint egy buborék...
És átfordultok a hátatokra... felnézte a
kékségre...
Erölködés nélkül... úszik a testetek... nagyon
könnyű... szinte lebeg...
Be tudjatek csukni a szemeteke... és
sodródtok... lassan sodródtok...
És ahogy a hullámok elérnek titeket lágyan...
Érzíte, ahogy elcsitul a nyomás... a
feszültségek... az aggályok...
És úgy érzíte, hogy lágyan himbálóztok... és
a gondok és bajok feloldódnak... és a szellemetek
szabad... Sodródtok... lassan... ellazulva...
gondoktól mentesen... és súlytalanul...
És imádkozzunk...*

Th. F. Catucci: Jézussal töltött idő



Betlehem – irányított szentírás-meditáció

A pásztorok egyszerűségével és kíváncsiságával megtaláljuk Istent, aki olyan, mint mi, húsból, vérből való. Inspiráció: Lukács 2:6-20. **Ajánlott:** előtte az "Időutazás a múltba c. relaxációs technika. **Időtartam:** 11 perc.

A vezető mindenkit meghív egy irányított imára. Előzőleg mindenképp erre elő kell készíteni a csoportot pl. egy relaxációs gyakorlattal. Jelen esetben az „Időutazás” a legmegfelelőbb. Ilyen szavakkal vezetheti őket:

Urunk Jézus Krisztus... Légy velünk, amíg meditálunk...

Vezess minket az imádságunkban... Mert mi bízunk benned, és Szentlelkedben, aki gondolatainkat és álmainkat irányítja, hogy felfedezzünk saját életünkben...

Légy velünk Urunk... Vezess minket a békecsillagba...

Maradj közelünkbe... Légy közel...

Szemetek továbbra is csukva...

Utazzatok a napnyugtán túlra...

Egy téli éjszaka sötétjébe az ősi Izraelben...

Keresztül suhanva egy óriási sivatag felett... egy nagy sziklát láttok magatok előtt...

Pihenjétek meg azon a sziklán... végignézzétek a sivatagon...

Egyedül vagytok... És biztonságban...

És semmi sem árthat nektek...

A sivatag forrósága lehült... Tél van... de még meleg...

Éreztétek, milyen kellemes, kényelmes a helyzetetek...

Nézzétek körül...

Előttetek a messzeségbe nyúló sivatag...

A holdfényben kirajzolódva...

Ha figyelmesen néztek... az éjszaka sötétjét megtöri egy halvány izzás a horizonton... a nap végső függőnye...

Lélegezzétek mélyen... vegyétek észre, milyen tiszta a levegő... milyen tiszta... milyen édes...

Fejétek fölött millió csillagot láthattok... rengeteg csillagot...

Mintha a csillagok között... és mégis alattuk állnátok... Csillagok csoportjai szikráznak és villognak felettetek...

Forduljatok körbe és lássátok a csillagok legcsodálatosabb gyűjteményét, ami csak elképzelhető...

Ott... jobbra... Egy csillag, fényesebbnek tűnik a többinél... közel a horizonthoz...

Mintha négy vagy öt csillag összetapadt volna...

Egy hihetetlenül fényes jel az égen...

Egy vagy két csillag a csoportból mintha egy kicsit a többi felett állna... Mintha a föld felé mutatnának...

Mintha egy helyre mutatnának valahol a sivatagban...

Pislákolnak... pulzálnak... mintha jeleznének nektek, valami különösét...

Keresni indultok... Elhagyva a sziklát... felemelkedve a földről... suhanva azok felé a fényes csillagok felé a horizonton... Kövessétek a megérzéseiteket... kövessétek a kíváncsiságotokat... kövessétek a csillagot...

Nézzétek le és vegyétek észre néhány sátrat alattatok a fennsík... és a tábortüzeket... ahogy lobognak... izzanak... Folytassátok a repülést... a város külső gyűrűje felé előttetek... Egy város vastag nehéz falakkal... Egy ősi város sok poros úttal... pislákoló fáklyákkal a házak ajtajánál... Elhaladva egy nagy épület mellett hangokat hallotok... emberek esznek, isznak...

Hallhatjátok nevetés és éneklés hangjait...

És sokan vannak bent... túl sokan... Folytassátok...

Suhanjatok tovább a legtávolabbi városfal fölött... vissza a nyugalomba... Vidéki tájakra...

Tovább előre... kisebb hegyek gerince tűnik elő...

Közelebb érve nyílásokat láttok... barlangüregek bejáratait... Az egyik parázslani látszik... megvilágítva egy nagy tábortüzzel a bejáratnál...

És fölötte... a csillagcsoport, mintha ide mutatna...

Mintha pontosan a csillag csóvjája alatt állnátok...

Pihenjétek itt meg egy percre... a barlangon kívül...

Nézzetek körül... Hallgatózzatok... halljátok a bárányok tompa hangjait... amint bevaccolódnak éjszakára...

Sétáljatok át közöttük... Gyorsan szétválnak... utat adva nektek... Tovább előre... több ember ül és a barlang bejárata felé hajol... Kettő közülük kopasz... fehér szakállú... Néhány fiatalabb ember is van ott...

És három fiatal fiú... még gyerekek...

Mindnyáján puha, meleg állatbőröket viselnek... szandált... kezükben borostömlők és hosszú botok...

Megfordulnak és rátok néznek... némán... És mosolyognak... az arcuk szinte izzik a csodálattól... az örömtől... Egy csodálatos dolog történt...

Isten valami nagyszerű dolgot vitt véghez itt... most... és ti részesei lehettek... A pásztorok büszkének látszanak... boldognak... Aztán hátrébb lépnek... el az utatokból... mintha már vártak volna benneteket...

Van valami, amit mondani akartok nekik? ...

Valami, amit tenni akartok? ...

A barlang bejárata felé mutatnak...

Ti közeledtek... lassan... beléptek... körülnéztek...

Tehenek vannak bent, néhány kecske, egy szamár...

Minden elcsendesedett... még az állatok is... elégedettek... mozdulatlanok... Lábatok alatt... puha szalma, amin jártok... száraz... tiszta... zizegő...

Lépjétek közelebb... a fénybe...

Két alakot láttok... pihennek... a lobogó lángok mellett...

Érzitek a tűz melegét az arcotokon... Egy asszony tart egy bebugyolált kisbabát, aki nyugodtan alszik...

A férj olyan büszkén néz a feleségére és az újszülöttre...

Odafordul hozzátok... hogy üdvözöljön... hogy odavezessen benneteket... az anyához és gyermekeéhez...

Van valami, amit mondani akartok neki? ...

Valami, amit tenni akartok? ...

Az anya nekidől egy vastag szalmabálának...

A gyermeket közel tartja magához... a karjaiban dajkálva, szakadt rongyokba bugyolálva...

Aztán felnéz a szemetekbe és mosolyog...

Olyan nagyon büszke...

Felemeli a ruhát a gyermek arcáról... úgyhogy láthatjátok...

A bébi... gyönyörű... boldog... pislog... mosolyog... És valami mélyen a bensőtökben tudja, hogy Isten született erre a világra...

Itt... most... Isten emberré lett... olyanná, mint ti vagytok...

Megszületett Isten... egy új bébi...

A tűz fényétől szinte izzani látszik az arca... olyan fényes...

Aztán az anya közelebb hív benneteket...

Felemeli a karjait... felétek nyújtva a gyermeket...

Belecsúsztatja a bébit várakozó karjaitokba...

Érzitek a melegséget... a puhaságot... az új élet finom mozdulását... Az életet... Isten életét... a karjaitokban... törekeny és élő... és olyan valóságos...

Van valami, amit mondani akartok? ...

Valami, amit tenni akartok? ... És az anya elmondja nektek... hogy Isten arra kérte őt... hogy vigyázzon Jézusra...

Ő azért van itt, hogy Jézussal törődjön... amíg elég nagy lesz ahhoz, hogy a világnak ajándékoztassék...

Hogy vigyázzon rá... hogy táplálja... hogy szeresse őt...

De szüksége van a segítségetekre...

Képesek vagytok rá?... tudtok segíteni Isten gyermekének gondozásában? ... Tudtok segíteni Istennek, hogy növekedhessen...törödni vele szeretettel?...

Van valami, amit mondani akartok? ...

Valami, amit tenni akartok? ...

Mária lágyan... óvatosan... visszaveszi a bébit karjaiba...

Azt mondja nektek, hogy bennetek is ott lakozik Isten...

És Istennek ott is növekednie kell...

A ti feladatotok is, hogy Istent megmutassátok a világnak...

És ő, Mária segíteni tud ebben nektek...

Mária azt kérdezi, használhatja-e Isten a kezeiteket, hogy másokon segítsen... Megfogja a kezeiteket... lágyan megcsókolja őket... szentté téve ezzel kezeiteket...

Aztán azt kérdezi, használhatja-e Isten a füleiteket, hogy meghallhassa velem mások sírását...

Aztán finoman megcsókolja a füleiteket, felszentelve azokat...

Aztán azt kérdezi, használhatja-e Isten a szíveteket, hogy szerethessen másokat... És lágyan megérinti csókjával a szíveteket, hogy Istennek szentelje azokat...

Aztán átölel benneteket karján a békével...

És megköszöni nektek...

Biccen felétek... és ti már tudjátok... hogy Jézus bennetek lakozik... Készen arra, hogy növekedjék...

Készen, hogy használja a kezeiteket...

Használja a fületeket... És hogy szeressen másokat a szívetekkel... Krisztus szívével...

Legyetek békével... Tudjátok, hogy Isten mindig bennetek marad... És sosem hagy el... Isten mindig szeretni fog másokat általatok...

Tudjátok, milyen szentségesek vagytok...

Érezte Isten szerető szívét magatokban...

És legyetek békével... És pihenjétek...

Gondoljatok mindarra, amit láttatok...

Amit hallottatok... Amit érezte...

És gondoljatok arra, hogy Isten készen áll bennetek...

A kezeitekben... a karotokban... a szívetekben...

És elvihatitek őt másokhoz is, hogy ők is megismerjék Istent... Ő belül: ott van... Belül...

Ha kész vagytok elhagyni Izraelt... és visszatérni ide...

Tudjátok, hogy Isten még mindig veletek van... és soha nem hagy el... Nem vagytok egyedül... Olyan sok ember van, akinek szüksége van rátok... És szüksége van Istenre... És most gyertek vissza ide... És legyetek békével...

Ha készen vagytok, lassan kinyithatjátok a szemetekeket...

És arra kérek benneteket, ne beszéljétek a többiekhez, ne zavarjátok meg őket...

Csak gondoljatok csendben arra, amit átélte...

És legyetek békével... Békével.

Th. F. Catucci: Jézussal töltött idő



Szentírás-meditáció 5 lépésben

Ezt az imát olyan helyen végezzük, ahol nagy tér van – szabadban vagy templomban – és mindenki szabadon tud mozogni, anélkül, hogy a többiek zavarná. Az alábbi szöveget lefénymásoljuk annyi példányban, ahányan vagyunk. Az „öt pontot” azonban úgy kell kirakni „középre”, hogy azok külön-külön lapokon legyenek.

A háttérben valami szent zene szól. A résztvevők elveszik az első kislapot, - ami valójában az „első utasítás”, hogy mit is kell csinálni - és valahol leülnek. Fontos, hogy szabadon választhassák meg a helyet. (De azért ne menjenek ki.) Ha végeztek az első lappal, egyéni ritmusban kimennek a másodikért, (az elsőt visszateszik a helyére,) majd ugyanígy sorban a többiért. FONTOS előre tisztázni, hogy mennyi ideig fog tartani.

1. „Mielőtt imába fognék, pihenjen meg kicsit a lelkem, miközben ülök vagy sétálok, ahogy jobban esik. Fontoljam meg Kihez megyek s milyen célból.”

(Szent Ignác: Lelkigyakorlatok 239. pont)

Csak akkor kérjem a következő lapot, ha érzem: valóban az Úr iránti szeretet és nagylelkűség vezet. Semmi baj nem lesz abból, ha végig ennél a papírnál maradok.

2. Figyeljem kicsit magamat:

Milyen vagyok most? Nyitott vagy zárkózott? Nyugodt - vagy feszült? Fáradt, álmos - vagy éber? Erős, tele élettel - vagy gyenge, kimerült? Háborog a lelkem, elégedetlen, sértődött vagyok – vagy békés, elégedett?

Mi mozgat most, mi irányít, befolyásol? Milyen hatások értek ma, amik még mindig befolyásolnak? Mi akadályoz vagy segít, hogy majd imádkozzam?

Ne akarjam mindezt, mostani önmagammat megváltoztatni – csak megfigyelni, észlelni. Ilyen vagyok: talán nem a legalkalmasabb az imára; mindegy, most már így jöttem ide. Amilyen vagyok: ezt az önmagammat adjam majd oda az imában.

3. **„Isten jelenlétébe helyezkedem.”** Az imához két „dologra” van szükség: önmagamra és Istenre. Minden más – megfelelő hangulat, körülmények, nagyfokú átélés – másodlagos. Ami valóban fontos: „Itt vagyok Uram – és Te is itt vagy”. Az előbb arra figyeltünk, hogy mi magunk hogyan vagyunk jelen. Most arra figyeljek: Isten is jelen van, itt van. Ez most nem a teljes átélést kell jelentse, nem valamely misztikus tapasztalatot. Csupán csak ennyit: komolyan veszem Istent, aki itt van.

4. Kérem Istentől, hogy tudjak imádkozni. Ilyesfajta kérések vezethetnek most: **„Add meg Uram, hogy összeszedetten, nyugodtan, nyitottan, őszintén tudjak Veled lenni!”** Ismétlegessem a kérdést, és közben törekedjek rá, hogy valóban átérezzem, amit kérek. Újra meg újra vizsgáljam meg: mire van igazán szükségem ahhoz, hogy helyesen imádkozzam.

5. Képzeld el Jézust, amint a következőt mondja:

„Aki hallgatja tanításomat, és tettekre is váltja, hasonlít a bölcs emberre, aki házát sziklára építette.” Lássam Őt, hallgassam e szavakat, figyeljem, mit akarhat ezzel nekem mostani életemről mondani. Kezdek vele beszélgetni „mint barát a baráttal!” Tárjam fel előtte: mit jelentenek nekem az ő szavai, mit érzek stb.

Az imádságot közösen fejezzük be Miatyánkkal, melyet a vezető kezd el.

Megjegyzés: Az 5. pontban Jézus mondatát bármely tetszőleges szentírási idézettel helyettesíthetjük.

Istenem, érints meg engem ... !



A béna meggyógyítása - Irányított szentírás-meditáció

Egyéni elmélkedés, vagy ha a vezető már többször imádkozott így, és ezt a szöveget is végigimádkozta, lehet irányítottan is. De lehet az alábbi lefénymásolva a kiosztani. Ekkor állapodjunk meg előre a rászánt időben (20-35 perc). Az eredeti részlet: Mk 2,2-12

Isten jelenlétébe helyezkedem. Kérem Őt, hogy segítsen imádkozni. Segítsen, hogy az imádságom őszinte és önzetlen legyen. Ebben az imában kérem újra meg újra, hogy fel tudjam ismerni, hogy Isten szeret és törődik velem.

Éld bele magad a béna ember helyzetébe. Évek óta fekszel. Mindkét lábad béna. Derekad, sarkad sebes. Nedvedzik, fáj. Karjaiddal kicsit tudsz mozdítani magadon, valamennyire el tudod látni magad. De azért másokra vagy szorulva. Egy egész napra nem hagyhatnak egyedül, legföljebb pár órára. Micsoda élet ez! Uram segíts elviselni!

Ma délután berobban hozzád lelkendezve 4-5 rokon és barát. Egy primitív hordágyat hoznak, két rúd, rongy-csíkokkal összekötözve. Rajta egy gyékény. Átemelnek.

Hová visztek? - Majd meglátod!

Több órás menetelés után egy kis ház elé értek. Nagy tömeg veszi körül. Teljes csendben. Mi van itt? Temetés? De az emberek arcán öröm látszik, boldog várakozás. Valami jót lehet „érezni” a levegőben.

Letesznek a földre, kísérőid megpróbálnak betolakodni a házba, de sikertelenül.

A bátyád azt mondja neked: „Egy próféta van itt, aki meg tudja gyógyítani a betegeket. De nem lehet bejutni hozzá. Légy türellemmel, mindent megteszünk az érdekedben.”

Mit gondolsz? Téged is meggyógyíthat? A te betegséged nem reménytelen? És vajon meg fogja tenni? Miért? Titeket nem ismer. Nem vagytok kafarnaumiak.

Társaid fölcipelnek a lapos tetőre. Már emelgetik a kölapokat, fészegetik a deszkákat. Hullik a törmelék az emberekre. Valaki kiabál veletek. „Mindent helyrehozunk, bocsássatok meg nekünk!” - kérleli a sógorod.

Ő vajon hisz a gyógyulásodban? És te?

A hordágyhoz kötöznek, nagy keservesen beeresztenek a szűk résen. Már alulról is segítenek, helyet szorítanak neked egy fiatalember előtt. Mélyen a szemedbe néz. Ő a próféta!

Mit érzel? Mit látsz a szemében? Mit gondolsz, segíteni fog rajtad?

Kis idő múlva így szól hozzád: „Fiam, bűneid bocsánatot nyertek.”

Bűnösnek érzed magad? Függetlenül a béna történetétől. Furdal a lelkiismereted? Szeretnél megszabadulni valami nyomasztó büntudattól? Mit jelentenek neked az Ő szavai? Mit akar benned elérni? Miért mondja ezt? Nem vagy csalódott? Hiszen nem ezért jöttetek olyan távolról. Azt gondolod, nem gyógyít meg? Vagy a lelkedet gyógyítja? Ami végeredményben fontosabb?

Zúgolódás hallatszik a tömegben. Hangok: „Hogy beszélhet ez így? Káromkodik. Ki mer ilyet kijelenteni? És milyen alapon? Ki bocsáthatja meg a bűnt más, mint az Isten?”

Úgy látszik a fiatalember pontosan észleli a gondolataikat is. Így válaszol: „Miért gondoltok ilyeneket magatokban? - Mi könnyebb? Azt mondani a bénának: Bűneid bocsánatot nyertek - vagy azt mondani: Kelj föl, fogd az ágyadat és menj? Tudjátok hát meg, hogy az Emberfiának van hatalma a földön a bűnök megbocsátására.” Ezzel hozzád fordul: „Mondom neked: kelj föl, vedd ágyadat és menj haza!”

Hogyan mondja? Milyen az arkifejezése? Mit árul el a hangja? Haragszik a zúgolódókra? Vagy nem is veszi figyelembe? Őt nem érheti bírálat? Mi történik benned? Hiszel? Még nem próbáltál fölkelni. Mit gondolsz: meggyógyultál? Vagy ezt nem tudod elhinni? Még meg sem akarod próbálni, nehogy csalódnod kelljen?

Föülüsz. Föl tudod húzni a térdeidet. Meggyógyított! A sebeidet is! A lelkedet is! Jézusra nézel.

Mit látsz rajta? Mit érzel? Mit mondasz Neki? Mondd el amit érzel! Hálát, köszönetet, örömet. A bűnbocsánatért is!

Lassan fölállasz.

Mit teszel? Jézus felé fordulsz? Élé borulsz? Letérdelsz? Átöleled? Megcsókolod? Ugrálsz? Helyben futsz? Összerámolod a hordágyat, a rongyokat, kötelet és tolakszol kifelé? Utat engednek az emberek? Hogyan reagálnak a történetekre? Szólnak hozzád? Mit mondanak? Te mit válaszolsz nekik? Nevetsz? Sírsz? Erőd elhagy? Támogatnak? Futni kezdesz? Húzod magad után az ágyat, vagy kézben viszed? Az utcán futsz? Kiabálsz? Mit mondasz azoknak, akik csodálkozva látnak? Milyen érzés uralkodik benned? Sajnálod, hogy azonnal eljöttél? Ott kellett volna maradnod és hallgatnod Jézust? De Ő mondta, hogy menj haza! Szeretnéd meghálálni, viszonzni a jóságát? Hogyan képzeled, mit tehetnél? Majd fölkeresed még? Követője leszel? Mond el mindezeket Jézusnak!

Mit ismertél meg újabbat Jézusról a történet során? Mondd el Neki ezt is!

Csend. Ámen.

Lassan térj vissza korunkba, a 21. századba!

Reflexió, visszatekintés az imára. Ha lehet írd le, ami az ima alatt történt veled. Próbálj válaszolni a dőltbetűs kérdésekre!

Gabcsa



„És vele tartott az úton” - Irányított szentírás-meditáció

FIGYELEM: A bevezetőhöz nagy hely kell!

Bevezető: A csapatot két részre osztjuk. Az egyik fele a vakok, a másik fele a kísérőik. A vakoknak bekötjük a szemét. Aztán a vakoknak a kísérők szóbeli irányításával kell 3-5 helyszínt felkeresni. Ha végeztek, párban megbeszélik, milyen érzés volt vaknak ill. kísérőnek lenni.

Az ima: Énekelünk, majd a vezető meghív mindenkit egy közös elmélkedésre. Miután mindenki elhelyezkedett, elkezd az imát keresztvetéssel, majd a következőkhöz hasonlóan vezeti az imát:

Megérkezem Isten színe elé és elidőzöm jelenlétében.

Felolvasok egy részt a szentírásból.

„Közben Jerikóba értek. Amikor (Jézus) Jerikót tanítványainak és nagy tömegnek kíséretében elhagyta, egy vak koldus, Timeus fia, Bartimeus, ott ült az útszélien. Hallva, hogy a názáreti Jézus közeledik, elkezdett kiáltozni: Jézus, Dávid fia, könyörülj rajtam! Jézus megállt és így szólt: Hívjátok ide! Odaszóltak a vaknak: Reménykedj, gyere, téged hív! Az eldobta köntösét, felugrott és odasielt Jézushoz. Jézus megkérdezte: Mit tegyek veled? Mester, mondta a vak, hogy lássak. Jézus ezzel küldte el: Menj, hited meggyógyított. Nyomban visszakapta látását és vele tartott az úton.” (Mk 10,46-52)

Elképzelem a jelenetet, amennyire tudom, a helyet, az utcát, az embereket és köztük Jézust, az utcaszéli vak koldust.

Hallom a hangjukat, a zajt, vele Bartimeus ordítását, a tilalom hangjait.

Jézusra tekintek, és hallgatom, ahogyan a vakkal beszél.

Elképzelem, ahogyan Jézus Bartimeushoz fordul, aki visszanyeri látását és követi Jézust.

Bartimeus vagyok: Hogy állom a vakságommal? Képes vagyok-e, azzal a hittel Jézus után kiáltani, hogy meggyógyít?

Hogyan válaszolok a kérdésére: „Mit tegyek veled?” Hiszek e benne?

Mindarról, ami most bennem van, beszélgetni kezdek Jézussal...

Erre a beszélgetésre hagyunk 5-10 percet, majd egy kötött ima közös elmondásával vagy énekkel zárjuk be az imát.

Az ima után lehet egy kört nyitni arról, ki hogyan élte meg az imát.

Gabcsa



„Ez az én szeretett fiam!” - Közös szentírás-meditáció

Egyéni elmélkedésre, vagy ha a vezető már többször imádkozott így, és ezt a szöveget is végigimádkozta, lehet irányítottan is. De lehet az alábbi lefénymásolva a kiosztani. Ekkor állapodjunk meg előre a rászánt időben (20-35 perc).

1. Isten jelenlétebe helyezkedem: tudatosítom, hogy Ő itt van velünk.

2. Kérjem szívből: “Add Uram, hogy őszintén és önzetlenül tudjak imádkozni!”

3. A szentírás részlet „ízlelgetése” Meghallgatom a szentírás szakaszt. Közben, amennyire csak tudom, elképzelem a jelenet helyszínét, a szereplőket, minél több részletet. Legjobb, ha az egyik szereplő “bőrébe bújva” megyek végig a jeleneten. Beszélgetek a szereplőkkel, érzékelem amit érzek.

„Hat nap múlva Jézus maga mellé vette Pétert, Jakabot és testvérét, Jánost, s fölment külön velük egy magas hegyre. Ott elváltozott előttük, arca ragyogott, mint a nap, ruhája pedig olyan fehér lett, hogy vakított. Mint a fény. S íme, megjelent nekik Mózes és Illés, és beszélgettek vele. Péter erre így szólt Jézushoz: Uram, jó itt nekünk! Ha akarod, csináljak ide három sátrat: egyet neked, egyet Mózesnek, egyet pedig Illésnek. Amíg beszélt, hirtelen fényes felhő borult rájuk, s a felhőből szózat hallatszott: Ez az én szeretett Fiam, akiben kedve telik, őt hallgassátok! Ennek hallatára a tanítványok arcra borultak, s igen megrémültek. Jézus odalépett hozzájuk és megérintette őket: Keljete fel, ne féljete! Amikor tekintetüket felemelték, nem láttak senkit, csak Jézust. A hegyről lefelé jövet Jézus rájuk parancsolt: Ne szóljatok a látomásról senkinek, amíg az Emberfia föl nem támad a halálból.” (Mt 17,1-9)

Emlékszem olyan pillanatokra, órákra, amikor a szívem telve volt örömmel, s ahogyan semmivé lettek a nehézségek, és az Istenbe vett bizalom révén még a fájdalom is elnyeri méltó helyét? Meg tudom ezt az örömet különböztetni a rózsaszín szemüvegtől, amely megszűri az életet, hogy örülhessen neki?

„Uram, jó nekünk itt lennünk!” Merem erre az alapkőre építeni az életemet?

„Hiszek, Uram!” Merem az életemet Jézus életéből meríteni, az élet minden érthetlenségével együtt?

Gyakran lejtőn lefele élem a mindennapjaim, Tábor hegye azonban a színeváltozás, a fény helye: meg tudom ünnepelni az emlékezést, elfogadni jelenvalóságát, amiből élek: tapasztalat, hit, remény, az életre, az emberre mondott igen?

4. Imabeszélgetés. Mint barát a baráttal megbeszélem Jézussal mindazt, ami bennem van.

5. Hálaadás. A vezető elkezd, majd egy keresztet körbeadva mindenkit meghív egy záró kérésre, hálaimára.

Gabcsa



Közös ima zsoltárral - szentírás-meditáció 7 lépésben

Időtartam: legalább 1 óra. **Kellékek:** Mindenki kézbe kapja az előre sokszorosított lapokon azt a zsoltárt, amivel imádkozni fogunk.

Kezdés-megérkezés: először végezzünk egy közös relaxációs gyakorlatot.

1. lépés: **Hívjuk az Urat** – A vezető hangosan imádkozik

2. lépés: **Lassan felolvassuk a szöveget**

3. lépés: **Ízlelgetjük a szöveget.** Ez ennek a módszernek a lelke!!!

a) Mely szó vagy kép szólított meg engem? Megkeresem és aláhúzom a számomra legfontosabb 2-3 szót, szókapcsolatot, azt, ami most legjobban hat rá. (kb 3-5 perc)

b) körbe megyünk és mindenki hangosan kimondja az aláhúzott szavakat a következő módon:

- **egyszerre csak egy kiválasztott szót, szókapcsolatot mond ki,**

- és után tartunk egy 30-40 másodperces csöndet. Ebben a csöndben mindenki „ízlelgeti” azt az egy szót.

- addig megyünk körbe, amíg az aláhúzottak el nem fogynak.

4. lépés: **Hallgatunk.** A kb 10 perc csöndben átadjuk magunkat annak az atmoszférának, amit a szentírás szavainak ízlelgetése létrehívott.

5. lépés: **Megosztjuk egymással, hogy milyen hatást gyakorolt ránk a szöveg.** Nagyon fontos ez a hangsúly: **milyen hatást gyakorolt ránk a szöveg.** Nem a szöveg jelentésének értelmezéséről van szó, hanem egyedül a bennem létrejött hangulati, érzelmi változáson.

6. lépés: **Megbeszéljük, mit kíván tőlünk az Úr.** Itt jobban az értelmünket is használjuk. De fontos, hogy lehetőleg Isten akaratát akarjuk megérteni, felfedni.

7. lépés: **Imádkozunk.** Legyen lehetőség rá, hogy mindenki megköszönhesse saját szavaival amit az „ízlelgetésből” kapott. Lezárásként közösen imádkozzuk/ énekeljük a zsoltárt.

„Közös utunk a Bibliához”



„Isten látta, hogy nagyon jó mindaz, amit alkotott.” - Szentírás-meditáció

Felvezetés: A vezető elmesél egy élményt, amikor őt valaki megdicsérte, nehéz helyzetben bíztatta. Majd felszólít mindenkit, hogy meséljen hasonló élményt. NEM kell körbe menni a válasszal és nem kell, hogy mindenki megszólaljon, hanem meg lehet várni, amíg önként elmondanak néhány történetet.

Ima: Keresztvetés, majd tudatosítom Isten jelenlétét. Felolvassuk a teremtéstörténetet. (Teremtés könyve 1,1-2,4a). Továbbra is olyan helyzeteket keresek az emlékeimben, amikor valaki dicsért, s azt mondta: „Ezt jól tetted.” Átérezem az örömet, amelyet ez okoz.

Isten azt mondja nekem: „Jó vagy!”, igent mond rám, amit azokon az adományokon és képességeken keresztül tapasztalok, amelyekkel rendelkezem. Melyek ezek?

Isten igent mond mindenre, amit alkotott. **Néhány percig ennél elidőzünk.**

Minderre mi az én válaszom? Tudom Istent őszintén dicsőíteni? Képes vagyok rá „visszaadni” az Ő dicséretét? A 150 zsoltár felolvasásával zárjuk az imát:

Dicsérjétek az Urat szentélyében, dicsérjétek a hatalmas égbolton!

Dicsérjétek hatalmas tetteiért, dicsérjétek hatalmának teljességéért! ...

... Minden élő dicsérje az Urat! Alleluja!

Gabcsa



Rózsafüzér-meditáció

A rózsafüzért sokhelyütt úgy végzik, hogy a tizedek elején kisebb elmélkedés hangzik el, kisebb csöndet tartanak, majd elmondják a tizedet a szokásos módon. Egy másik lehetőség, hogy a rózsafüzért biblikus elmélkedéssel ötvözzük. (Ebben a könyvben sokféle módszert találsz a szentírással való imádkozáshoz.)

1. Kiosztjuk a titkokat. Mindenki egy titkot kap. Megkapja mellé azt a szentírási helyet is, mely alapján a titkot megfogalmazták.

2. Mindenki elmélkedik 10-20 percig a megadott titok ill. szöveg alapján.

3. Közösén elmondjuk a rózsafüzért – mindenki azt a titkot, amiről elmélkedett. Ha sokan vannak, akkor egy-egy tizedben csak három Üdvözlégyet mondunk.

Itt most csak titkokat és a szentírási helyeket közöljük. (A javított kiadásban majd a dicsőséges rózsafüzér titkai is benne lesznek)

Örvendetes szentolvasó

Akit Te, Szent Szűz a Szentlélektől fogantál! - Lk 1,26-38

Akit Te, Szent Szűz a világra szültél! - Lk 2,1-7

Akit Te, Szent Szűz Erzsébetet látogatva méhedben hordoztál! - Lk 1,39-56

Akit Te, Szent Szűz a Templomban bemutattál! - Lk 2,22-38

Akit Te, Szent Szűz a Templomban megtaláltál! - Lk 2,41-52

A világosság szentolvasója

Aki a Jordánban megkeresztelkedett! - Mk 1,9-11

Aki Kánában megmutatta isteni erejét! - Jn 2,1-11

Aki meghirdette Isten Országát! - Mk 1,14-15

Aki a Tábor hegyén megmutatta isteni dicsőségét! - Mk 9,2-10

Aki az Eucharishtiában nekünk adta magát! - Mk 14,18-26

Fájdalmas szentolvasó

Aki érettünk vérrel verejtékezett! - Mk 14,33-42

Akit érettünk megostoroztak! - Jn 18,38-19,1

Akit érettünk tövissel koronáztak! - Jn 19,2-6

Aki érettünk a keresztet hordozta! - Jn 19,13-17

Akit érettünk keresztre feszítettek! - Lk 23,33-44

Gabcsa

Examen - bevezető

Ez az imaforma a Szent Ignác-i lelkiiség hagyományából táplálkoznak. A keresztény gyakorlatban általában „lelkiismeretvizsgálatnak” nevezzük – de ez az elnevezés félrevezető. Nagyon fontos lenne - főleg a táborkban - a ráknbízottaknak bemutatni ezt az imaformát. A tábortűz végi lecsendesülés ideális helyzetet teremt ehhez. Ignác ezt az időt „a nap legfontosabb negyedórájának” nevezi. 10-15 perces imában visszatekint az eltelt napra. Célja, hogy figyelmesebben, Istennel való mélyebb egységben élje életét.

Jó segítséget kaphatsz az Examen végzéséhez a www.jezsuita.hu honlapon az „Examen” link alatt. (A címlapon található)

Itt találsz háromféle vezetett examen-t. Ezekhez fontos tudni a következőket:

Az examen vezetéséhez az imavezető részéről kifejezetten sok tapasztalat szükséges:

- kell hogy maga a vezető már sokszor végzett examen-t;
- kell hogy átélte már irányított elmélkedést;
- fontos, hogy komoly önismerettel rendelkezze;
- s végül hogy meglegyenek az alapvető ismeretei a „lelkek megkülönböztetése” terén.

E követelmények nagyjából egybe esnek azzal, hogy az illető végzett a szent-ignáci hagyomány alapján egyénileg kísért lelkigyakorlatot, és rendszeresen, naponta végzi az examen-t.

Gabcsa



Examen - irányított visszatekintés, bevezető alkalom

Életkor: ebben a formájában 18 év felett. Résztevők száma: vezető tapasztalataitól függ. Ha a végén tartanak beszélgetést, annak keretei meghatározók. Jó ha ez a leírás kéznél van! **Időtartam:** Kb 20 perces komoly elmélyülést jelentő ima. Semmiképp se szabad ennél kevesebb időt hagyni rá. Viszont lehet akárhol, akármikor, csak alkalmazni kell a körülményekre.

A vezető ehhez hasonló bevezetőt mond:

„Ezt a napot Isten maga akarta, örvendezzünk és örüljünk neki”, kezdi imáját az egyik zsolttár. A hétköznapjainkkal nem vagyunk mindig elégedettek, ritkán kezdjük örömmel a napot, s gyakran csak azt látjuk, ami gondot okoz, szükségünket, nehézségeinket, a terhet, amely ránk nehezedik, s így panaszkodunk: Óh Istenem, egy újabb nehéz nap! Örülünk hát, mikor a nap véget ér, s csak a TV előtt találunk nyugalmat.

Szent Ignác azt ajánlja nekünk, hogy reggelente tekintsük át napunkat abban a bizonyosságban, hogy „minden, amit Isten teremtett, jó”. Ehhez pedig hozzátartozik az a nap is, amely előtt áll, s minden nap felfedezhetem Isten cselekvését, még ha sok is a sötétség és a félelem bennem. Megpróbálom ezen a héten minden nap tudatosítani magamnak, hogy Isten velem van a munkába vezető úton is, hétköznapi tevékenységeimben, mindenben, ami nehéz, és ami szép. Ráhangolódok arra, hogy Isten velem együtt éli meg ezt a napot, és azt mondja, „Én vagyok az út”. Ha akad egy kis szünetnyi időm, Isten jelenlétét tudatosíthatom, és kérhetem Őt, hogy maradjon velem.”

Ezek után pedig meghívja a csoportot, hogy kövessék a szívükkel és értelmükkel a szavait. Becsukhatják a szemüket, mert ez sokaknak segít.

„Fogadd be Isten jelenlétét: Istenem, Te itt vagy, szeretettel fordulsz hozzám, előttem vagyok.

Azért élek, mert Isten ma életet ajándékozott nekem, átgondolom a napomat reggeltől estig, mit is éltem meg ma, hogyan éreztem magam?

Ilyen kérdésekkel irányíthatom a visszatekintést: Milyen tapasztalatok jelentenek növekedést a hitben, reményben és szeretetben, belső békében, hálában, örömben? Milyen tapasztaltok „ölik meg a hálát”, tesznek boldogtalanná, iriggyé vagy féltékennyé? Milyen tapasztalatok okoznak egészségtelen stresszt, izolálnak másoktól és magamtól is?

Hálát adok Istennek mindazért, ami jó történt velem, és bocsánatot kérek azért, ami békétlenség van bennem, amivel másokat megbántottam, talán akaratomon kívül is.

Isten elé tárom azt is, ami fájdalmat okozott.

Végül átgondolom a következő napot – mi vár rám”

Valamilyen kötött imádsággal zárjuk a gyakorlatot – Miatyánk, Szent vagy, vagy egyszerűen keresztvetéssel.

A gyakorlat után, ha először találkoztak ilyesfajta imával, tanulságos lehet egy kis beszámoló: kit mi érintett, mozgatott meg jobban. Nem az imában történeteket kell elmondani, csak hogy mégis milyen élmény volt. Ha nem ismerték még az exament, akkor ezt lehetőleg ne kiscsoportban tegyük, hogy a vezető finoman reflektálhasson az elhangzottakra. Ez a reflexió legyen azonban elsősorban biztatás.

Végül a vezető elmondja: *Ezt úgy nevezzük „szerető figyelem vagy szerető éberség imája” Szent Ignácnál Examen. Fontos segítség lehet a lelkiéletben.*

Veszélyek, nehézségek: ha a résztvevők éretlenek, akkor ellenállásra lehet számítani. Előfordulhat, hogy az egyes résztvevők ugyan érettek rá, de a csapat együtt mégse, vagy csak nincs a megfelelő hangulatban. Ilyenkor valamivel rá kell őket hangolni. **Az imaötlet erényei:** a keresztény élet egyik alapvető imaformája kellene legyen, a személyes Istenkapcsolat egyik legfontosabb tényezője, ezért erre hosszú távon mindenképp fontos lenne a gyerekeket megtanítani. (Szentjánosbogarak-nál ez az ima egyik alapformája.) Ezentúl komoly önismerethez és helyes önszeretethez vezet. Sokaknál ez a fajta ima a hit elmélyülésének igazi kezdete.

Gabcsa



Examen - irányított visszatekintés az eltelt napra

Ajánlott életkor: ebben a formájában 18 év felett. De kicsiknél is lehet lerövidített formával kísérletezni.

Résztvevők száma: vezető tapasztalataitól függ – elvileg nincs határ. Viszont lehet esetleg az ima után megosztást tartani – ezt nyilván kisebb csoportban lehet. De ha vannak alkalmas csoportvezetők – azaz olyanok akiknek van tapasztalatuk az ilyesfajta imáról is, és a csoportvezetésről is – akkor 5-6 fős kiscsoportokból kb akárhány is lehet.

Olyan helyet választok, ahol a csapat jól érzi magát –s ugyanakkor imádságra hangol.

Vezető: „Az Atya a Fiú és a Szentlélek nevében” – majd lassan -”Az Atya ... (5-10 másodperc csend) a Fiú ... (újra 5-10 másodperc csend) és a Szentlélek ... (csend) nevében ... (csend)” „Tudatosítom: hogy Isten előtt vagyok ... hogy Ő itt van ... Hogy szeretettel figyel rám ... Én is figyelek Őrá”

„Elcsendesedem, majd arra kérem Istent, hogy segítsen elfogulatlanul, okos szeretettel tekinteni önmagamra.

Azt kérdezem magamtól. Mit tapasztaltam ma? Hogyan éreztem magam eközben? Hogyan érzem magam most?

Istennel beszélek a mai napról, hálával, könyörgéssel, örömmel, esetleg haraggal, indulattal, kérdésekkel, kétségekkel...

Aztán odafigyelek Istenre hallgatásban, csendben. Ő vajon hogyan látja mindazt, amit most átgondoltam.

Miatyánkkal és keresztvetéssel vagy hosszabb térdhajtással zárom az elmélkedést.

Gabcsa



Examen – klasszikus forma

1. **Megérkezem.** Elhelyezkedem az imára kijelölt helyen, és keresztvetéssel, térdhajtással kezdek. Elcsendesedem, és arra koncentrálok, hogyan érzem magam, hogyan lépek a Krisztusban jelenvaló Isten elé mindazzal, amit érzek.

2. **Isten fényét kérem.** Világosságot kérek az Úrtól, hogy az eltelt napot áttekinthessem, hogy felismerjem igazságát.

3. **Áttekintem az eltelt napot.** Szerető éberséggel tekintek mindarra, ami ma bennem volt, megtörtént velem és általam... felidézem az eltelt nap élményeit, anélkül, hogy egyből értékelném és megítélném őket, csak észlelem, hogy mi minden alakította az eltelt napot, és elismerem a valóságát.

4. **Istenhez fordulok.** Mindazzal, ami most bennem van, Istenhez fordulok és hálát adok mindazért, amiről azt gondolom, hogy szép, jó, sikerült, hogy ajándék az életemben. Bocsánatot és gyógyulást kérek mindarra, ami kudarcom, bűnöm vagy sebem van, mindazt, ami nyugtalanság, vágy, remény van bennem, elmondom az Úrnak. Mindent elmondhatok neki és bízhatok szeretetében és kegyelmében!

5. **Az eljövő napra tekintek.** Isten erejét kérem, hogy legyen erőm és elhatározásom ahhoz, ami fontos nekem, hogy közel legyen hozzám, és segítsen abban, ami rám vár.

Keresztvetéssel vagy térdhajtással zárom az imát.

Gabcsa



FÜGGELÉK

Az ima kiindulópontja

Az ima kezdetén, sőt még az ima előkészítésekor is: mindig csendre van szükség. Erről lesz még lejjebb szó. A csendben pedig talán az első: figyeld meg, érezd át, **merre is visz belső érdeklődésed**. Gyakran az a feszültség a meghatározó, hogy „nekem kell most készülnöm imával.” Fontos lenne mindig azt is megfogalmazni: a magad számára mit vársz, végül is Téged mi vezet az ima kezdetén. Ilyesfajta kiindulópontjaink lehetnek:

- Azt akarodm hogy a tervezett gyakorlat során Istent és az ő Szentlelkét új módon megtapasztaljam?
- Inkább annál akarok maradni, ami korábban megérintett? Inkább ismételni, elmélyíteni akarok valamit?
- Ott van most bennem valamilyen hétköznapi találkozás, esemény emléke, amely fontos még a számomra?

Egyik sem rosszabb vagy jobb kiindulópont, mint a másik. A hangsúly inkább azon van: vizsgáld meg, hogy mihez van most hangulatod. Tudatosítsd, hogy honnan is indulsz!

Forrás: Tenálad van az élet forrása!

A lassúság felfedezése

Ezt a néhány sort különösen is nekünk írták. Emlékszem egy körkérdésre: „Milyen segítségre lenne szükséged?” Egy sereg regnumi vezető azt válaszolta: „Hogy a nap 25 órából álljon!”

Egyszerűen szólva azt mondhatjuk, hogy imádkozni valójában annyit tesz, mint a lassúságot tanulni. Az ima útján ugyanis egy kicsit lassabban éljük napjainkat, szünetet tartunk, többet hallgatunk, figyelünk, hogy komolyan vehessük, amit Ignác a lelkigyakorlatos könyve bevezetőjében mond: „Nem a tudás elégíti ki a lelket, hanem a dolgok belső érzékelése.”

Egy bölcs története így fejezi ki a lassúság felfedezését: Mikor élete titkáról kérdezték, a bölcs így válaszolt: „Ülök, mikor ülök, és állok, mikor állok, és megyek, mikor megyek.” Erre azt mondták: „Mi is ezt tesszük.” Amire a bölcs így válaszolt: „Nem, ti nem ezt teszitek. Mikor ültök, már álltok, mikor álltok, már mentek egyben, s mikor mentek, már megint ültök is.”

Mit jelenthet neked a lassúság felfedezése?

Jelentheti azt, hogy lassan állsz fel, azaz az ébredés után még egy kicsit fekvé maradsz, hogy pár álmorészlet még eszedbe jusson, tudd, hogyan érzed magad, készülj az előtted álló napra, s végül hogy elmondj egy reggeli imát.

Hogy a reggelinél még nem kapcsolod be a rádiót, nem olvasol újságot, nem kezdesz egyből enni, hanem leülsz a családdal beszélgetni.

Hogy kicsit lassabban mész dolgozni, akár gyalogtempóban.

Hogy a munkába vezető úton keresel egy templomot, amelyben pár percet eltöltesz.

Hogy a TV helyett elmélyedésre szánsz egy kis időt, és hogy egy lelki gyakorlatot végzel, pl. Bibliát olvasol.

Hogy elalvás előtt még egyszer visszatekintesz és egész napodat, az embereket, akikkel találkoztál, a nehéz és a jó helyzeteket Isten elé viszed.

Ha ezekben a hetekben semmi másra nem vállalkozol, minthogy egy kicsit lassabban élj, hogy az életet ne csak elfogyasztani akard, hanem egy kicsit böjtben élsz, ez határozottan megnöveli életed lelki minőségét.

Forrás: Tenálad van az élet forrása!

Az ima külső rendje

Az imát, főleg a komolyabb elmélyülést, Isten bensőséges megtapasztalását gyakran megzavarhatja a külső hangok, információk áradata. A lelkivezetők általában azzal oldják meg a problémát, hogy kijelentik, az imára való felkészülés „csönd felé fordulás”-t igényel, és mindenkit felszólítanak: lépünk be saját belső csendünkbe, és arra a belső helyre koncentrálunk, ahol Isten Lelke lakozik.

Ez azonban nehezen kivitelezhető, hiszen továbbra is halljuk a hangokat, s tudat alatt tovább analizáljuk külső környezetünket. Létezik azonban néhány egyszerű technika, mely segíti a szükséges elmélyülést, a zavaró hatásoktól való szabadulást. Az itt következő három javaslat gyakorlati segítséget nyújt, hogy elhagyjuk a külső ingerek világát, s elmozduljunk belső ényünk felé, s annak működésére tudjunk figyelni. Csoportunkkal beszéljük egyszer végig a következő pontokat, s minden komolyabb imádság előtt gondoljunk rájuk:

- Találjunk egy megszentelt helyet. Az ima helyszíne gyakran éppoly fontos, mint maga az ima. Úgy tűnik, egy szent hely a lelket Isten azonnali jelenlétével öleli körül. Amikor átvonulunk a “szent helyszínre”, az jelzi, hogy a következőkben valami különleges történik, ami minden mástól különbözik. Fontos, hogy olyan helyet találjunk, mely vizuális ingerekben szegény, így pl. a félhomály is segíthet a megfelelő atmoszféra megteremtésében.
- Figyeljünk a csöndre. Gyakran tartunk a csöndtől, elbújunk előle rádió, televízió, hangszórók segítségével. Ha a csendet ránk kényszerítik, azt gyakran megtöri egy ideges nevetés, suttogás, vagy számtalan egyéb zavaró körülmény. A meditációhoz azonban csöndre van szükség. Ennek azonnal életbe kell lépnie, amint a megszentelt helyet elérjük, és tartania kell egészen addig, míg az ima - s az azt esetleg követő megbeszélés - befejeződik.
- A kikerülhetetlen, zavaró hangokat próbáljuk „fehér zajjal” közömbösíteni, mint pl. egy folyamatosan működő ventilátor zümmögése. Zene is kiküszöbölheti a zavaró hangokat. Ráadásul segíthet elmélyíteni az imát. A legjobb zene, amit eddig találtam, kortárs zene, mint pl. Kitaro. (Ortodox liturgikus ének vagy taizéi ének is megfelelő. Ismerek olyat, aki Enya-t szokott ilyenkor „fehérzajként” alkalmazni.
- Találjunk egy kényelmes testhelyzetet. A meditáció alatt a test pihen, az agy dolgozik. Figyeljünk a fej lehajtására, de vigyázzunk, mert ebben a pozícióban könnyű álomba szenderülni. Másfelől kerüljük a szigorú pozíció- előírást. Túl sok embertől hallottam, hogy a meditációs idő nagy részét azzal töltötték, hogy a korrekt, hivatalos testhelyzet megtartására koncentráltak.

Ha ezeken a pontokon túljutottunk, a résztvevők megtalálták helyeiket, minden készen áll a kezdéshez.

„Jézussal töltött idő” Thomas F. Catucci nyomán.

„Ülj nyugton, fiam!”

Hányszor elhangzik ez a mondat! Sok vezető kifejezetten azzal küszködik, hogy a gyerekeket nem tudja rávenni arra, hogy nyugton üljenek.

Ez a téma sok kérdést vet fel. De talán jó, ha a vezető is elgondolkozik: mi segít nekem, hogy ráérezzek a csendes mozdulatlanúság „jóízére”.

Ez csendben, nyugalomban végzendő gyakorlat.

„Légy csendes és tudd, hogy én vagyok az Isten” – mondja az Úr. Korunk emberét az idegfeszültség csapása sújtja, szinte lehetetlenné téve, hogy nyugodt legyen. Ha meg akar tanulni imádkozni, először azt kell megtanulnia, hogy csendben legyen, hogy megnyugtassa önmagát. A nyugalom gyakran imává válik, amelyben Isten titokzatos módon kinyilatkoztatja magát. A nyugalom gyakran imává válik, amelyben Isten titokzatos módon kinyilatkoztatja önmagát.

Végezzük el testi érzékelésünk tudatosításának gyakorlatát. Menjünk körbe egész testünkön, fejünk tetejétől egészen lábujjhegyünkig, ne hagyjunk ki egy részt sem...

Tudatosítsuk minden végtagunk érzékelését..Ha valamely tagnál nem érzékelnénk semmit, ott időzzünk tovább...Ha néhány másodperc után sem jelentkezik semmi érzékelés, haladjunk tovább...

Ha jól belejöttünk ebbe a gyakorlatba, remélhetőleg élessé válik bennünk annak tudata, hogy nincs olyan testrészünk, ahol ne jelentkezne különféle érzékelés...Pillanatnyilag azonban meg kell elégednünk azzal, hogy kissé hosszabban időzzünk az érzéketlen részeknél, és aztán áttérünk azokra a részekre, ahol több az érzékelés...és így tovább.

Ahogy élessé válik a tudatosság, olyan érzékelések is felmerülnek, amelyeket előbb nem vettünk észre...Egészen finom érzékelések, így érzékelni csak mélyen összeszedett és békés embereknek adatik meg.

Most tudatosítsuk egész testünket. Érezzük testünket mint a különféle érzékelések tömegét...Maradjunk meg egy darabig ennél, aztán térjünk vissza az egyes részek érzékeléséhez tudatosításához, fejüktől lábunkig...Aztán ismét maradjunk testünk egészének érzékelési tudatosításában...

Testünket mély nyugalom járja át. Ne engedjük, hogy ez a nyugalom elszórakoztasson. Csak tartsunk ki a gyakorlatban...

Nagyon fontos, hogy a gyakorlat idején ne változtassuk meg testünk helyzetét. Először ez nehéz lesz, de valahányszor mozdulni szeretnénk, vakarózni, izegni-mozogni, tudatosítsuk ezt a vágyat... Ne engedjük neki, hanem tudatosítsuk olyan élesen, amennyire csak lehet...A tudatosítás az ösztönzést más érzékeléssé fogja alakítani.

Sok ember számára rendkívül nehéz ez a mozdulatlanlás, fájdalmat éreznek, feszültek lesznek. Ha ez velünk történne meg, töltsünk el annyi időt, amennyit csak szükséges a feszültség tudatosítására...Hol érzem, mit érzek...és maradjunk ennél, amíg csak el nem múlik a feszültség.

Mindegy, milyen kényelmes testtartást alkalmazunk a gyakorlat elején, testünk tiltakozni fog a nyugalom ellen, fájdalmat, kínt fogunk érezni tagjainkban. Ha ez történik álljunk ellen a kísértésnek, hogy megváltoztassuk testtartásunkat, vagy mozgassuk végtagjainkat, s így enyhítsük a fájdalmat: csak a fájdalmat kell tudatosítanunk.

Egy buddhista lelkigyakorlaton azt kívánták tőlünk, hogy egyhuzamban egy óra hosszát ülünk, s ne mozduljunk. Én éppen keresztbe tett lábbal ültem; a térdembe és a hátamba olyan fájdalom vágott bele, hogy szinte keresztbe feszített. Nem emlékszem, hogy életemben nagyobb fizikai fájdalmat éreztem volna, mint akkor. Az volt a feladatunk, hogy ez alatt az egy óra alatt tudatosítsuk testünk érzékeléseit. Az észlelt éles fájdalom szönyű volt. Elöntött a veríték, azt hittem, elájulok a fájdalomtól – míg csak el nem határoztam, hogy nem küzdök ellene, nem menekülök, nem kívánom elmúlását, hanem tudatosítom és azonosítom összetevőit. Legnagyobb meglepetésemre felfedeztem, hogy az, amit én „fájdalomnak” gondoltam, voltaképp nem csak egy, hanem sok érzékelésből tevődött össze: érzékelttem égést, húzóást, taszítást, nyomást, rándulást és valmi éles nyilallást. Ez utóbbi hol itt, hol ott jelentkezett, vándorolt egyik helyről a másikra. Egy pontot azonosítottam a fájdalommal. Amint mindezt megfigyeltem, rájöttem, hogy egészen jól elviselem a fájdalmat, sőt tudatosságomból még futotta más testrészek érzékelésére is. Életemben először tapasztaltam fájdalmat szenvedés nélkül.

Ha a gyakorlat alatt nem ülünk keresztbe tett lábbal, fizikai fájdalmunk nem lesz olyan éles, mint az enyém volt. Az elején kikerülhetetlenül tapasztalni fogunk valamilyen fájdalmat, mindaddig, amíg testünk meg nem szokja, hogy teljesen nyugodt legyen. Tudatosan nézzünk szembe a fájdalommal. Amikor testünk végre megnyugszik, bőséges jutalmunk lesz a békés szellő, amelyet a nyugalom hoz magával.

A vakarózás ingere minden kezdőt megkísért. Ahogy ugyanis finomodik a testi érzékelés tudatossága, tudatossá válnak azok a viszkető, szúró érzékelések is, amelyek egész idő alatt jelen vannak, de rejtettek maradnak tudatunk előtt. Ez egyrészt annak a lelki-fizikai megkeményítésnek

az eredménye, amelynek legtöbbször alávetik testüket, másrészt tudatosságunk durva voltának következménye. Ha ez a viszkető folyamat jön ránk, maradjunk tökéletesen nyugodtak, tudatosítsunk minden viszketési érzékelést, tartsunk ki a tudatosításban, míg el nem múlik a viszketés, és álljunk ellen a vakarózás kísértésének!”

Anthony de Mello: Úton Isten felé

Szóbeli ima

A legtöbb ember ismeri ezt a megkülönböztetést: szóbeli ima illetve elmélkedő imától. Általában azt gondolják, hogy a szóbeli ima egyenlő a hangosan elmondott, esetleg elrecitált imával. Elmélkedő imának pedig általában azt tartják, amit valaki szívvel és értelmével végez. Azt is mondják még, hogy a szóbeli ima a kezdőknek való, és ez mindenképpen alacsonyabb rendű, mint az elmélkedő ima.

Ez a vélekedés nem egészen helytálló. Az Egyházban csak a középkor végén kezdték világosan megkülönböztetni a szóbeli és az elmélkedő imát. Ezt megelőzően az emberek nem tudták elképzelni, hogy valaki szavak nélkül imádkozik. Tanácsot kérőknek manapság gyakran mondják a következőt „Ne imákat mondj, hanem imádkozz!” Nos, ezt a mondatot olyan embereknek, mint Szent Ágoston, Szent Ambrus vagy Aranyszájú Szent János aligha értették volna. Számukra elképzelhetetlen volt anélkül imádkozni, hogy imákat mondjunk.

Ők is ismerték az imának azokat a pillanatait, amelyeket a szemlélődő megtapasztal; Avilai Szent Teréz kifejezésével: Isten elveszi ajkunkról a szavakat, még ha akarnánk, sem lennénk képesek beszélni. A teljes csönd feleslegessé tesz minden szót és gondolatot. Az említett szentek, valamint az ima művészetének nagy szakértői azonban azt tartották, hogy **a szóbeli ima inkább elvezet a belső csendhez, mint a gondolatok.**

Egy igazi „szakmabeli imádság dolgában”, Klimakosz Szent János így tanította az ima művészetét:

Tudatosítsuk, hogy Isten jelenlétében állunk, amikor imádkozunk. Aztán vegyünk egy imaszöveget és mondjuk el a tőlünk telhető legnagyobb figyelemmel. Figyeljünk a szavakra, amelyeket kimondunk, valamint arra a személyre, akihez a szavakat intézzük.

Tegyük fel, hogy a Miatyánkot választjuk. Mondjuk el elejétől a végéig tökéletes figyelemmel: Mi Atyánk, aki a mennyekben vagy, szenteltessék meg a te neved, jöjjön el a te országod, legyen mega te akaratod miképpen a mennyben, azonképpen itt a földön is... Merüljünk el minden szó jelentésében.

Ha bármelyik szónál elszórakozunk, térjünk vissza ahhoz a szóhoz, amelynél szórakozottak lettünk, ismételjük mindaddig, amíg figyelmünk ismét nem lesz teljes.

Ha már az egész szöveget átmentünk tökéletes figyelemmel, kezdjük előlről. Vagy mondjunk valami más szóbeli imát.

Ezzel a módszerrel sok szent haladt előre nagy lépésekkel az ima és a szemlélődés művészetében. Avilai Szent Teréz beszél egy nővéréről, aki kérte tőle, tanítsa meg a szemlélődésre. Teréz kikérdezte, hogyan imádkozik: megtudta, hogy az Üdvözítő őt szent sebére nagy áhitattal 5 Miatyánkot és 5 Üdvözlégyet mond el. Azt is felfedezte, hogy ez a nővér e szóbeli imák alapján márt eljutott a szemlélődés magaslataira.

Íme, a szóbeli imának egy másik módszere. Válasszunk egy imát vagy egy zsoltárt. Recitáljuk el egyszer és figyeljük meg, mely szavakat mondtunk ki könnyen, s melyeket nehezen. Íme egy példa:
Az Úr az én pásztorom, nem szenvedek hiányt, zöldelő réteken tanyázhatok.
A nyugalom vizéhez terel és felüdíti lelkemet. Az igaz úton vezérel, nevéhez híven.
Ha sötét völgyben járok is, nem félek a bajtól, hisz te velem vagy.
Botod s pásztorbotod biztonságot ad.
Számomra asztalt terítettél, ellenségeimnek szeme láttára.
Fejemet megkentéd olajjal, s a poharam színültig töltötted.
Kegyelmed és jóságod vezet életemnek minden napján,
S az Úr házában lakhatom örök időken át. (Zsolt 23)

Válasszuk most ki a zsoltárból azt a sort, amelyik leginkább a szívünkhöz szól; vagy ami legkönnyebben ajkunkra jön. Ismételgessük... Tápláljuk vele lelkünket...

Választhatunk egy másik sort is, amely különösen nekünk szól. Majd azt, amelyet a legnehezebb kimondanunk... Ismételjük el többször...mit mond ez a sor mirőlünk és Istennel való kapcsolatunkról?... Aztán beszéljünk erről Istennek.

Így, utazgatva az ima világában, ha elég bölcssek vagyunk, útravalót is készítünk magunknak: szóbeli imák, himnuszok és zsoltárok egy-egy mondatát, hogy legyen tartalékunk szűkösebb időkre.

Egyesek olykor azt panaszolják, hogy a kész imaszövegek személytelenek. Ez azonban nem állja meg a helyét. Nincs olyan két ember, aki a Miatyánkot ugyanúgy mondaná el. Amikor a szavakat mondjuk, azok leszállnak szívünkbe, hogy ott alakítsanak, formáljanak minket; azután a tőlünk kapott megkülönböztető jellel felszállnak Istenhez. Egyáltalán nem mondhatjuk azt, hogy ezek az imák személytelenek.”

(Az viszont nagyon is lehet, főleg tizenéveseknél, hogy nagyon érzékenyek arra, hogy egy adott ima szövege milyen asszociációkkal bír az ő számukra. A Rózsafüzér hallatán öreg néniket látnak. A gyerekkori imák azt az érzést ébresztik fel bennük, hogy gyerekek nézik őket. Ilyenkor nagyon fontos, hogy megértőek és türelmesek legyünk, és lehetőséget adjunk rá, hogy megfogalmazzák: melyik ima tetszik nekik, és hogy azt miért érzik a magukénak. Ehhez segítséget adhat az "Imádság" munkafüzet (TK füzetek II. Kötet) Gabcsa)

Anthony de Mello: Úton Isten felé

Mi végre foglalkozom annyit olyan imádságokkal, amelyeket amúgy is kívülről tudok? Jézus maga mondja, hogy ne „fécsejünk”, de szólítsuk Istent teljes szívünkkel Atyánknak. Arra bízta bennünket, hogy nyissuk meg az életünket Isten előtt, a zsoltárok márpedig éppen erre tanítanak, hiszen olyan emberek imái, dalai, akik minden szükségüket, reményüket, félelmüket és bizalmukat Isten elé hozták. Megéri a hagyomány imáit nem egyszerűen elismételni, mert saját életünket fedezhetjük fel bennük.

A mélyebben megismert hagyományos imádságok támogatnak bennünket abban az időben, amikor nehéz imádkozni, amikor betegek vagy boldogtalanok vagyunk.

A hagyományos imádság és az imádkozás egyházi hagyományának gyakorlása segít bennünket, hogy saját szenvedésünk ellenére is el tudjuk engedni magunkat. Komoly segítség lehet a vasárnapi szentmise imáinak az átelmékedése és szívből való imádkozása, hogy intenzívebb tudjunk részt venni az eukharisztia ünnepén.

A kötött imával tehát a következőképp „barátkozzam”:

Elcsendesedem, és bevezető imát mondok.

Lassan és hangosan olvasom vagy kívülről mondom a szöveget.

Elképezelem, hogy Mária vagy Jézus velem együtt imádkozik, miközben kimondom a szót, amelyet már a tanítványok is mondtak: „Uram taníts engem imádkozni!”

Bekezdésről bekezdésre, sorról sorra ilyen kérdéseket teszek fel: Mi jut nekem erről az eszembe? Hogyan érint engem az, amit imádkozom?

Elidőzöm a résznél, amely megérintett.

Végül még egyszer lassan elimádkozom az egész kötött imát.

Segít, ha visszagondolok, milyen is volt először imádkozni ezeket a sorokat, és mit adtak nekem azóta.

Az imádság után felteszem magamnak a kérdést: Mit viszek ebből magammal a mai napra? Talán elismételhetek egy-egy sort vagy bekezdést a nap folyamán, a szünetben, főzésnél, buszra várva...

Forrás: Tenálad van az élet forrása!

A Szentírással imádkozni

A keresztény hagyomány egy gazdag vonulata arra szólít fel minket, hogy elmélkedjünk a szentírás szavain. Általában „Lectio divina” néven emlegetik e módját az imának, ami magyarul nagyjából „szent olvasást” jelent. „Bencés” módszernek is nevezik, mert Szent Benedek tette a regulában kötelezővé a szerzeteseknek, hogy minden nap olvassanak, még hozzá a szövegről elmélkedve. Nem csak a szentírást, hanem lelki irodalmat is olvastak így. Az alábbiakban olvassuk Anthony de Mello-t.

„Ezt, az Egyházban századokon át széles körben alkalmazott imaformát Szent Benedeknek tulajdonították; ő népszerűsítette. Hagyományosan három része van: a **lectio** (szent szöveg olvasása), a **meditatio** (az elmélkedés) és az **oratio** (az ima).

Kezdjük azzal, hogy Isten jelenlétében lecsendesítjük magunkat. Aztán vegyünk egy lelki könyvet a kezünkbe; olvassuk mindaddig, amíg csak meg nem ragad minket egy szó, egy mondat, míg csak egy gondolat nem szól hozzánk, nem vonzza szívünket...

Mihelyt ilyen gondolatra akadunk, hagyjuk abba az olvasást. A gyakorlat első része ezzel befejeződött, kezdődik a második rész, az elmélkedés.

Még egy szót itt arról, hogy hogyan válasszuk meg az olvasnivalót. Szinte minden könyv alkalmas, amely nem annyira a fontolgtatás, mint inkább az imát és az áhítatot segíti elő. Az eszményi könyv a Szentírás. Kempis Tamás „Krisztus követése” is segíthet ebben az imában. Olvashatunk az egyházatyák műveiből vagy bármilyen más lelki könyvből.

Ne olvassunk olyan részt, amely még nem ismerős. Az olvasásnak ugyanis az a célja, hogy szívünket imára készítse, nem pedig az, hogy értelmünk kíváncsiságát fokozza. A kíváncsiság a teremtő (kreatív) értelem, vagy egyszerűen a lustaság megnyílvánulása, amikor eltérít minket az előttünk álló, látszólag ostoba vagy nehéz feladattól.

Feltételezzük, hogy az Újszövetségből vagy a Zsoltárok könyvéből vettünk egy részletet. Egyik kedvenc szentírási részletem a következő:

Az ünnep utolsó nagy napján Jézus a templomban volt, és fennhangon hirdette: „Aki szomjazik, jöjjön hozzám és igyék! Aki hisz bennem: annak belsejéből az Írás szava szerint élő víz forrása fakad.”
Jn 7,37

Tegyük fel, hogy a következő szavak ragadtak meg: „Aki szomjazik, jöjjön hozzám és igyék.” Vége az olvasásnak, **kezdődik az elmélkedés**. Az elmélkedést nem értelmünkkel, hanem **ajkunkkal végezzük**. „Az igazi ember ajka bölcsességről elmélkedik.” – mondja a Szentírás. Amikor a zsoltáros azt mondja, hogy mennyire szeret elmélkedni az Úr törvényéről, s ezt édesebbnek találja, mint a lépes mézet, továbbá pedig azt, hogy hogyan elmélkedik az Úr törvényéről: szünet nélkül, éjjel-nappal, - vajon olyasmiről beszél, amely pusztán értelmi gyakorlat, illetve reflexió Isten törvényéről? Azt hiszem, Isten törvényének állandó recitálásáról is beszél, - vagyis legalább annyira elmélkedik ajkával, mint értelmével. Ezt kell nekünk is tennünk azzal a mondattal, amely megragadta lelkünket.

Ismétlegessük újra meg újra; tehetjük ezt gondolatban; nem kell feltétlenül kiejtenünk a szavakat ajkunkkal, mondhatjuk fennhangon is. A fontos az, hogy – miközben a szavakat mondogatjuk – gondolatainkat a leglényegesebb mondanivalóra összpontosítsuk, sőt, a legjobb, ha egyáltalán nem

gondolkodunk. Szívünk már tudja, mit jelent ez a mondat. Ismételve a szavakat, hagyjuk, hogy behatoljanak szívünkbe, és őszinte részünkkel váljanak... *Aki szomjazik, jöjjön hozzám és igyék...Aki szomjazik, jöjjön hozzám és igyék...Aki szomjas...*

Amikor már elegendő ideig ízleltük a szavakat, érezzük, hogy elteltünk velük, elöntött minket azok kenete. Ekkor fejezzük be az elmélkedést és kezdjük el az imát, az oratio-t.

Hogyan történjék ez az „oratio”? Beszéljünk szabadon a jelenlévő Úrhoz, vagy maradjunk meg a szeretet csendjében; hiszen eltölt minket az elmélkedés által a kegyelem, a szavak kenete, az a beállítódás, amelyet bennünk ezek a szavak eredményeztek. Ezért pl. így folytathatjuk:

„Aki szomjazik...Igazán így gondoldod, Uram? Kész vagy arra, hogy mindenkinek élő vizet adj inni? Nem számít neked, hogy bűnös vagyok vagy szent? Hogy szeretlek-e vagy sem? Hogy hűséges voltam-e vagy nem? Elég, ha egyszerűen szomjas vagyok – és aztán hozzád jövök?”...

Vagy ezt mondhatjuk:

„Szomjúság...szomjúság...szomjúság...jöjjön hozzám...jöjjön hozzám...jöjjön hozzám.. Szomjazom, Uram tehát hozzád jövök...Azonban bátortalanul jövök, mivel a múltban, amikor hozzád jöttem, egyáltalán nem csillapítottad szomjamat...Mi az a titokzatos élő víz, amelyről beszélsz? Van-e bennem valamiféle akadály, amely miatt nem láthatom...nem ízlelhetem azt?...”

Imádkozzunk így szabadon, vagy maradjunk egyszerűen az Úr előtt a szeretet csendjében, amint ezt már javasoltam. Amikor azt vesszük észre, hogy nem tudunk szórakozottság nélkül kitartani ebben az imában, újból vegyük kézbe a könyvet és kezdjünk el ismét olvasni...míg csak rá nem akadunk megint egy olyan mondatra, amely megragad minket...

Szent Benedek ezt mondja: *„oratio sit brevis et pura”*. *Az ima legyen rövid és tiszta*. Nem arról beszél, hogy általában mennyi időt szánjunk az elmélkedésre és az imára, hanem az ima ezen módjának harmadik összetevőjéről szól, vagyis az oratio-ról: ennek annyi ideig kell tartania, ameddig csak tiszta, vagyis mentes az elszórakozástól. Mihelyt tetten érjük a szórakozottságot, ideje áttérni a lectio-ra. A kezdők esetében az oratio gyakran elég rövid, mivel még nem elég edzettek a szórakoztató gondolatok kiküszöbölésében.

Ezt a kiváló imaformát, elsősorban azoknak lehet ajánlani, akiket be akarunk vezetni az ima művészetébe, hogy inkább a szívükkel, mintsem fejükkal elmélkedjenek. A fejnek is ad valami részt az imában, és így megvédi az elszórakozástól. Ugyanakkor ez a módszer finoman elvonja az imát a fontolgatástól, egyszerűvé és áhíthatossá teszi.

A zsoltárok aranybányát kínálnak fel ehhez az imához. Ki tudna ellenállni az alább következő mondatok erejének, - és ilyenekben bővelkedik a Zsoltárok könyve:

Isten, és Istenem, téged kereslek, utánad szomjazik a lelkem!

Érted sóvárog a testem, mint a száraz, tikkadt, kiaszott föld! (Zsolt 63,2)

Egyet kérek az Úrtól, csak egy a vágyam, hogy életem minden napján az Úr házában lakjam.

Hogy élvezzem az Úr édességét, és hogy szemlélhessem szent templomát...

Uram, a te arcodat akarom keresni. (Zsolt 27, 4-8)

Tekintetem a hegyek felé emelem: honnan jön segítség számomra?...

Lám, nem alszik, nem pihen, aki őrséget áll Izrael felett.(Zsolt 121,1-4)

Lelkem Istenben lel nyugalmat, segítség csak tőle jön.(Zsolt 62,2)

Némelyik a harci szekerekben, mások a lovakban bíznak,

mi ellenben Urunk, Istenünk nevét hívjuk segítségül.(Zsolt 20.8)

Szeretlek, Uram, erősségem, Uram, menedékem, váram, szabadítóm, Istenem, sziklám!

Hozzád menekülök, igen, te vagy világosságom, Uram, Istenem, te megvilágítod sötétségemet.

Veled bástyákat ostromlok, Istenemmel falakat ugrok át.(Zsolt 18,2-3; 29-30)

„Bárcsak szárnyam volna mint a galambnak, akkor elrepülnék és megnyugodnék.”
Bízd gondjaidat az Úrra, Ő majd megerősít (Zsolt 55,7-23)

Szent lelkedet ne vond el tőlem! Add meg újra üdvösséged örömét!(Zsolt 51,13-14)

Ezt az imaformát is gyakorolhatjuk: a csoport vezetője először bevezeti a résztvevőket a csendbe. Néhány percnyi csend után a vezető hangosan felolvas egy szentírási mondatot, aztán elhallgat, és így időt enged a csoport tagjainak, hogy szívüket átjárják ezek a szavak...Minél mélyebb szívünkben a csend, annál nagyobb lesz a szavak hatása. Ha a szavak elszórakoztatnak, ne törődjünk vele; építsük be egyszerűen a szavak hangját tudatosan világunkba.

Azt is megtehetjük, hogy a csoport vezetője után az egész csoport recitálja a szavakat minden mondatot kétszer vagy háromszor. Figyeljünk arra, hogy elegendő teret hagyjunk a csendnek valamint annak, hogy elmerülhessünk a szavakban, és így kialakulhasson bennünk a következő szavak befogadásához szükséges atmoszféra.

Hogyan segít nekem a Biblia imádkozni?

Mert a szentírással imádkozni nagyon fontos forrása a lelki életnek, álljon itt még egy bevezető erről a témáról.

„Tenálad van az élet forrása!”

Kezdetben ajánlott az evangéliumokra koncentrálni, Jézus élettörténetére. A Biblia az élet kézikönyve, amelyben Jézus meghív bennünket, hogy részt vegyünk szeretetében, amellyel mindannyiunkat szeret. Mindenekelőtt arra hív meg minket, hogy maradjunk meg az Atya szeretetében Ővele és mindazokkal együtt, akik bíznak ebben a szeretetben.

A Bibliával imádkozni többet jelent tehát, mint olvasni vagy elemezni, hiszen a Biblia imádkozó olvasása során Jézussal találkozunk, és egész életünket az ő személyének a fényében látjuk.

Jézus Isten gyógyító szava, amely meggyógyítja a kivetetteket és visszavezeti őket a közösségbe (Lk 17,12)

Jézus Isten irgalmas szava, amely kiengesztelődést hoz nekünk, hogy megtérjünk (Lk 15,11)

Jézus a szavai révén teremt közösséget, vámosokkal és bűnösökkel étkezik együtt, egyszerű emberekkel beszél, és kérdőre vonja a tanítókat és az írástudókat.

Jézus azonban a farizeusokkal és más kritikusokkal is beszél, kemény vitákat folytat velük, vállalja a konfliktust, ahogyan az Újszövetség több mint 70 szentírási részt mutatja, Jézus nem menekül a konfliktus-helyzetek elől.

Amennyiben imádkozva olvassuk ezeket a szentírási részeket, nem zárhatjuk ki ebből a saját életünket, hiszen a Bibliával való ima arra bátorít bennünket, hogy életünket Jézus szava szerint rendezzük, tetteinkben őt kövessük, félelmeinket, szenvedésünket, gondjainkat rábízunk, ahogyan azt az emberek mindig is tették.

A Biblia megerősíti a hitünket, hiszen „a hit hallásból ered”. Isten arra hív minket, hogy meghalljuk evangéliumát, amelyet a Biblia hoz el hozzánk, így ránk is vonatkozik, amit a Jakab-levél mond: „A tanítást váltsátok tettekre, ne csak hallgassátok, mert különben magatokat csaljátok meg.” (Jk 1,22) Willi Lambert jezsuita atya annyit tesz hozzá, hogy „aki nem cselekszi az írást, megöli azt”.

Jézus minden szava az élet igéje. Szent Norbert életrajzában azt olvassuk: „*Elmélkedte Isten lángoló Szavát.*” Neki lángolt – és erre vágyunk mi is. A Jézus szavairól való imádkozás alapszándékát jól fejezi ki ez a szép ortodox imádság: „*Uram, azokat a szavakat, melyeken az evangéliumban mondtál, mondd azokat nekem is!*”

A Szent Ignác-féle biblikus ima fő lépései:

Isten jelenlétébe helyezkedem.

Kezdő kérés: Add Uram kegyelmedet, hogy minden szándékkal, elhatározással és cselekedetemmel tisztán Téged akarjalak szolgálni és dicsőíteni.

Helyzetkép: Elképzelem a jelenet helyszínét, a szereplőket. Minél több részletet képzeljek el.

Kegyelem kérése.

Imabeszélgetés: A jelenetbe helyezkedve beszélgetek a szereplőkkel. Ha elkalandozom térjek vissza a helyzetképhez, kérjem a kegyelmet, és folytassam ahol tartottam. Mondjak el egy Miatyánkot.

Reflexió: A lényeges belső mozgások lejegyzése. Nem tartalmi ismertetés, nem kell mindent visszaadni. A fontos belső tapasztalatokat kell összefoglalni. Ilyen kérdésekre válaszoljak: Hogyan éreztem magam? Az egyes lépéseknél mi történt? Mi érintett meg? Mit mozgatót meg bennem? Változott-e az alaphangoltságom? Ez mennyiben volt az Úr munkálkodása? Megkaptam a kegyelmet? Ezt miből állapítottam meg? Mennyi volt a beszélgetés? Mihez kell visszatérnem?

A Szent Ignác-féle biblikus más leírása:

1. felkészülők. Elhelyezkedem az imára kijelölt helyen, felveszem azt a testtartást, amely segít abban, hogy koncentrálni tudjak. Keresztvetéssel vagy térdhajtással kezdek, majd elmondom a bevezető imát. Átérezem a testem. Tudatosítom magamban, hogy most van időm magamra, Istenre, és semmit sem kell teljesítenem.

2. Azt kérem, amire a legmélyebben vágyom. Magamat hallgatom, mire vágyom ebben az imában, merre vezet Isten Szentlelke.

3. Figyelek, elidőzőm a szövegnél. Lassan, hangosan olvasom a kiválasztott szentírási részt, szóról szóra, mondatról mondatra. Mi az, ami feltűnik, ami megszólít, ami nyugtalanít? Részt veszek a szöveg történéseiben. Ha semmi sem szólít meg a szövegben, továbbra is keresek és kitartok a reményben. Ha elkalandozok, mindig újra vissza kell térjek, s újra olvasom a szöveget.

4. Beszélgetésbe elegyedni. Beszélgetni kezdek Istennel arról, ami megszólított, hálát adva, dicsérve, vádolva és kérve... vagy hallgatva. Végül kötött ima, keresztvetéssel vagy térdhajtással fejezem be az imát.

5. Visszatekintés vagy reflexió. Az ima után visszatekintek és elgondolkodom, hogyan éreztem magam. Ha találok valami fontosat, vissza-visszatérhetek hozzá a nap folyamán.

Álljon itt még egy érdekes módszer a szentírással való egyéni imádsághoz:

Szentírási szavak izlelgetése:

1. Olvassam el a szentírási részletet.

2. Keressem meg azt az egy szót, ami most hozzám szól, és írjam le egy lapra. Ha több ilyen szó is van, akkor valahogy válasszam ki az egyiket.

3. Ismétlegessem ezt a szót néhány percig. Figyeljem meg, hogy mit indított el bennem. Egy-két szóval írjam ezt le. Figyelem: ne a szöveg jelentésére figyeljek, ne próbáljam meg értelmezni! Csak ismétlegessem a választott szót, és utána csak azt vizsgáljam meg, mi történt bennem!

4. Térjek vissza a szó ismétlegetéséhez. Pár perc múlva megint figyeljem meg és írjam le, hogyan hatott rám a szöveg.

5. Ezt tehetem addig, amíg úgy nem érzem, hogy „eleget kaptam”. Ekkor álljak meg. Időzzek el egyszerűen Isten színe előtt.

Belső képekkel imádkozni

Amennyire vissza tudok emlékezni, kicsi gyerek korom óta a szentmisében, az átváltoztatás szavai alatt képzeletben ott vagyok az utolsó vacsorán. Látom magam előtt Jézust, a tanítványokat, hallom a szakat, sőt még a szagokat is akarom érezni. Mindezt senki nem tanította nekem, senki nem mondta, hogy így kell átímadkozni az eucharisztia legszentebb pillantait. Valahogy – én így magyarázom – ez a természetünkben van: benső képekkel rekonstruáljuk magunkban azt, amit igazán át akarunk élni.

Szent Ignácnál nagy fontos ez a fajta imádkozás, ezért a hagyományban ezt a fajta imát, a benső fantáziaképek használatát a szemlélődő imádságban általában „Szent Ignác-i szemlélődés”-nek nevezik. Az alábbi leírás Anthony De Mello S.J. „Úton Isten felé” című könyvéből vettük.

A képzelőerő imafomáját Szent Ignác ajánlja Lelkigyakorlataiban; sok szent imádkozott így. A lényege az, hogy kiemelünk egy jelenetet Krisztus életéből, újraéljük azt, részt veszünk benne, mintha csak most történe, és mi is részese lennénk az eseményeknek. De a módszert akkor értjük meg, ha megpróbáljuk. Szent János evangéliumából vegyünk egy részt.

“Nem sokkal ezután ünnepük volt a zsidóknak, s Jézus fölment Jeruzsálembe. Jeruzsálemben a Juhkapunál van egy fürdő, amelynek héberül Beteszda volt a neve. Öt oszlopcsarnoka volt, nagyon sok beteg feküdt bennük: vakok, sánták, bénák... (várva, hogy a víz megmozduljon. Az Úr angyala ugyanis elszállt időnként a tóra, és föl kavarta a vizet. Aki föl kavarása után először lépett a vízbe, az meggyógyult, bármilyen betegségben szenvedett is.)

De volt ott egy ember, aki már harmincnyolc esztendeje szenvedett. Amikor Jézus meglátta, amint ott feküdt, s megtudta, hogy már régóta beteg, megkérdezte tőle: „Meg akarsz gyógyulni?” „Uram – válaszolta a beteg - ,nincs emberem aki bevinne a tóba, amikor felkavarodik a víz. Így mire odaérek, már más lép be előttem” Erre Jézus azt mondta neki: Kelj föl, fogd az ágyadat és menj!” Az ember azon nyomban meggyógyult, fölvette ágyát s elindult.” (Jn 5,1-9)

Csendesítsük le magunkat, végezzünk el valamilyen érzékelési gyakorlatot.

Most képzeljük el a Beteszdanak nevezett medencét...Az öt oszlopcsarnokot...a vizet...a környezetet...Önmagunkat, ahogy mindezt nézzük...Képzeljük el mindent olyan elevenen, ahogyan csak tudjuk, szánjunk erre elegendő időt...Milyen hely ez? Tiszta vagy piszkos? Tágas vagy szűk? Figyeljük meg az építészeti sajátosságokat...a vizet...

Az így előkészített színtéren most elevenedjék meg a jelenet: lássuk az embereket a víz mellett...Sok ember van ott?...Miféle emberek...?Hogyan vannak öltözve?...Mit csinálnak...?Mit mondanak?...Milyen betegségtől szenvednek?...

Ne kívülről nézzük a jelenetet, mint valami filmet a mozivásznon. Vegyünk részt benne...Mit csinálunk itt?...Milyen érzelmek ébrednek bennünk, miközben nézzük a jelenetet és az embereket?...Beszélünk valamelyikhez?...Kihez?

Most pillantsunk arra a beteg emberre, akiről az evangélium beszél...Hol található ebben a tömegben?...Hogyan van öltözve?...Van-e társa?...Menjünk és szóljunk hozzá...Mit mondunk neki?...Mit válaszol?...Szánjunk elég időt élete és személye alapos megfigyelésére...Milyen benyomást gyakorol ránk?...Milyen érzések ébrednek bennünk, miközben vele beszélgetünk?...Ahogy vele beszélgetünk, szemünk sarkából észrevesszük, hogy Jézus lép be a csarnokba...Figyeljük meg mozdulatait, tetteit...Hová tart?Mit csinál?...Vajon mire gondol?...

Most felénk és a beteg ember felé tart...Mit érzünk most?...Álljunk félre, amikor észrevesszük, hogy beteg emberrel akar beszélni...Mit mond neki?...Hallgassuk meg az egész párbeszédet – töltsük ki az evangélium vázlatos híradását...

Időzzünk el Jézus kérdésénél: „Meg akarsz gyógyulni?” ...Most figyeljük meg, hogyan parancsolja Jézus az embereknek, keljen fel és járjon...az ember első reakciója...megpróbál felkelni... Csoda!Tanulmányozzuk az ember reakcióját...aztán a sajátunkat...

Jézus most felénk fordul...Beszéljünk vele az éppen most történt csodáról...

Szenvedünk-e mi is valamilyen betegségben?...Testi, érzelmi, lelki betegségben?...Beszéljünk erről Jézusnak...Mit mond nekünk?Hallgassuk meg ismét ezeket a a szavakat: „Meg akarsz gyógyulni? Valóban azt gondolod, amit mondasz, amikor kéred, hogy meggyógyulj?...Készen állunk-e arra, hogy elfogadjuk a gyógyulás minden következményét?...Kegyelmi pillanathoz érkeztünk...Hisszük-e, hogy Jézus meg tud gyógyítani, és hogy valóban meg akar gyógyítani?...Vajon megvan bennünk a bizalom, hogy ez meg is fog történni, mégpedig az itteni csoport hite gyümölcseként?...Aztán halljuk, amint érezzük, ahogyan kezét ránk helyezi...Mit érzünk?...Biztosak vagyunk-e abban, hogy a most hallott szavak hatékonyak lesznek, sőt már el is érték hatásukat, még ha e pillanatban nem is tapasztalunk semmi kézzelfoghatót?...

Töltsünk most rövid időt csendes imában, Jézus jelenlétében...

Ne bátortalanodjunk el, ha mindjárt az első alkalommal nem érünk el sikert ebben a szemlélődő imában, vagy nem érzünk semmi örömet. A legközelebbi alkalommal jobban fog sikerülni. Amikor csoportban végezzük ezt a szemlélődést, az ima végén hitelményosztásra hívom meg a csoport tagjait. Néha közösen imádkozunk valakiért; fejére tesszük kezünket Jézus nevében.

Sok embernek teológiai nehézséget okoz ez az imaforma. Nem mindig képesek elmerülni egy olyan gyakorlatban, amelyet nem tartanak valósnak Különös nehézségeik vannak olyan evangéliumi szakaszokkal, mint pl. a fenti vagy a Jézus gyermekségének története. Nem veszik észre, hogy ennek a szemlélődésnek mély szimbólikus jelentése van – ami nem azonos az irrealitással. Annyira szerelmesei a történelmi igazságnak, hogy figyelmen kívül hagyják a misztérium igazságát. Az igazság számukra csak történelmi, nem pedig misztikus.

Amikor Assisi Szent Ferenc szeretettel leemelte a keresztről, biztos volt abban, hogy Jézus többé már nem függ a kereszten. Amikor Páduai szent Antal a gyermek Jézust karjában tartotta, tudatában volt annak, hogy Jézus tulajdonképpen nem gyermek. És mégis a szentek gyakorolták a szemlélődésnek ezt a fajtáját; túl minen képen és fantázián valami mély és titokzatos született meg szívükben.

Avilai Szent Teréz legszívesebben úgy elmélkedett, hogy Krisztus mellett időzött a Getszemáni kertben megélt haláltusájában. Loyolai szent Ignác pedig azt kérte a lelkigyakorlatozóktól, legyen Mária és József szolgája, szeretettel kísérje őket Betlehem felé, segítse őket szükségükben, beszélgessen velük, és ebből a magatartásból merítsen lelki hasznot. A szentet nem érdeklik pontos földrajzi adatok, jóllehet ő maga is meglátogatta a Szentföldet és pontos leírást adhatott volna Betlehemből és Názáretről: azt kéri a lelkigyakorlatozótól, alkossa meg a maga Betlehemét, a maga Názáretét, a Betlehem felé vezető utat, a betlehemi barlangot stb. Szemmel láthatóan nem törődött a történelmi adatok pontosságával, legalábbis nem modern értelemben. A szemlélődésnek ettől a formájától biztosan nem rettentették volna el a formakritika vagy a modern szentírástudomány felfedezései.

Ezt a szemlélődést azzal a magatartással kell folytatni, amelyről oly csodálatosan mesél **a Ramakrisna hindu misztika következő története.**

Egy szegény fiúnak mindennap a szomszéd faluba kellett iskolába mennie. Kora reggel, még sötétben indult és este már sötétben tért vissza. Hogy eljusson az iskolához, át kellett mennie egy erdőn. Mivel félt egyedül, arra kérte özvegy anyját, adjon melléje egy szolgát. Anyja ezt felelte: „Kisfiam, mi túl szegények vagyunk ahhoz, hogy szolgát tartsunk. Krisna, a dzsungel ura testvéred. Mondd neki, kísérjen el, az iskolába és vissza.” A kisfiú így is tett. Amikor másnap hívta Krisna igent mondott a fiúcska kérésének. Aztán együtt jártak egy jó darabig.

Elérkezett a tanító születésnapja, amikor is a agyerekek ajándékot szoktak neki adni. Az özvegy ezt mondta a fiúnak: „Mi túl szegények vagyunk ahhoz, hogy a tanítónak valami ajándékot adjunk.

Kérd meg Krisna testvéredet, adjon valami ajándékot a tanítónak.” Krisna meg is tette. Adott neki egy köcsög tejet és a fiúcska ezt helyezte nagy büszkén a tanító lábához a többiek ajándékával együtt. A tanító nem vett tudomást erről az ajándékról, s egy kis idő múlva a fiúcska – úgy gyermekmódra – elkezdett panaszkodni: „senki sem figyel az én ajándékomra... Úgy látszik, senki sem örül az én ajándékomnak...” Ekkor a tanító ezt mondta szolgálójának: „Az ég szerelmére, öntsd ki azt a tejet és add vissza a fiúnak a kancsót, másképp nem hagy békén!”

A szolga kiöntötte a tejet egy edénybe, de amikor vissza akarta adni a kancsót, meglepődve vette észre, hogy a kancsó ismét tele van tejjel. Még egyszer kiöntötte. Aztán az megint színültig megtelt. Amikor a tanító értesült erről, hívta a fiúcskát és megkérdezte, honnan vette ezt a köcsögöt. „Krisna testvérem adta” – volt a válasz. „Krisna testvéred? Ki az?” „Ő a dzsungel ura” – mondta a kisfiú ünnepélyesen. „Ő kísér el mindennap az iskolába és vissza.” „No – mondta a mester hitetlenkedve – szeretnénk mi is látni ezt a Krisnát és beszélni vele. Vezess el hozzá!”

A fiúcska a kis csoport – tanító, a szolga és iskolatársai – élén haladt az erdőben. Boldog volt, hogy mindenkit bemutathat csodálatos Krisna testvérenek. Amikor az erdő széléhez ért, ahol mindennap találkozott Krisnával, bizalommal hívta, hogy most jöjjön, mint máskor. De senki nem válaszolt. Ismét hívta, aztán újból és újból. Még hangosabban, még erősebb hangon. Semmi válasz. Társai gúnyolódni kezdtek. A kisfiú sírva fakadt. Mi történt?

„Krisna testvérem- kiáltotta sírva – kérlek, gyere! Ha nem jössz, azt fogják mondani, hogy hazug vagyok!” Egy pillanat csend után felhangzott Krisna válasza; ezt mondta: „Kisfiam, nem jöhetek. Azon a napon, amikor tanítód szíve olyan tiszta lesz, mint a tied, s a tiedhez hasonló gyermeki hit tölti el, jönni fogok.”

Amikor ezt a történetet hallottam, az első gondolat, ami szíven ütött, ez volt: a feltámadt Úr csak azoknak jelent meg, s csak azok láthatták Őt, akik hittek benne. Ezt mondja: „Higgy, s akkor meg fogsz látni.” Mintha ezt mondaná valakinek: „Szeress, s akkor meg fogod látni szépségemet!”

Ilyen lelkülettel kell belefognunk ebbe az ignáci szemlélődésbe. Miután elkezdünk így szemlélődni, felismerjük, hogy egyszerű gyermeki fantáziánk segítségével olyan igazsághoz jutottunk, amely messze meghaladja a képzelőerőt: a misztériumhoz, a misztikusok igazságához.

Szimbólikus fantázia-képek

„Bizonyos értelemben a képzelet mindenfajta működése szimbólikus. Épp ezért fontos megtanulnunk, hogyan válnak a belső fantázia-képek bizonyos jelentéstartalmak hordozóivá.

Képzeld el, hogy egy nagy városra néző hegy tetején ülünk. A nap éppen lebukott a láthatáron, a városban megjelennek az első fények... Figyeljük a fényeket, míg csak az város nem válik egyetlen fénylő tóvá... Egyedül vagyunk. Szemben ezzel a csodálatos látvánnyal... Milyen érzések töltenek el?

Egy kis idő múlva lépéseket hallunk hátulról; tudjuk, hogy a remete közeledik, aki ezen a vidéken él. Hozzánk lép, szelíden ránk tekint és kedvesen ezt mondja: „Ha ma este lemegy a városba, megtalálod Istent.” E néhány szó után megfordul és elmegy. Nem magyarázkodik. Kérdésre sincs idő...

Meg vagyunk győződve arról, hogy ez az ember tudja, mit beszél. Elfogadjuk állítását és elindulunk a városba? Vagy inkább ott maradunk, ahol vagyunk?

Bármilyen lett légyen is első válaszunk, képzeljük azt, hogy elindulunk a városba Isten keresésére... Mit érzünk lefelé menet?

Megérkeztünk a külvárosba; most el kell határoznunk, merre induljunk az Ő keresésére... Az irány megválasztásában feltétlenül szívünkre hallgassunk. Ne arra gondoljunk, mit „tehetnénk”. Menjünk csak egyszerűen arra, amerre szívünk indít...

Mi történik, miután megérkeztünk erre a helyre?... Mit találunk ott?... Mit csinálunk ott?... Mi történik velünk?... Megtaláljuk Istent? Hogyan?... Vagy csalódtunk?... Mi lesz a következő lépés?... Valahová máshová akarunk menni?... Hová... Vagy egyszerűen ott maradunk, ahol vagyunk?...

*Most változtassunk képet. Függetlenül attól, hogy „megtaláljuk-e” Őt vagy nem, **szimbolizáljuk valamivel Istent**: egy gyermek arcával, egy csillaggal, egy virággal, egy nyugodt tóval... Szenteljünk elég időt a jelkép kiválasztásának...*

A választás után időzzünk előtte nagy tisztelettel... Mit érzünk, mikor rá tekintünk?... Mondjunk neki valamit...

Majd képzeljük azt, hogy a szimbólum szól hozzánk...

Most váljunk mi magunk a jelképpé... Nézzük magunkat kívülről, nagy tisztelettel... Mit érzünk most, a szimbólum nézőpontjából tekintve önmagunkra?...

Ismét térjünk vissza énünkhöz és álljunk meg a szimbólum előtt... Maradjunk meg egy kis ideig csendes szemlélődésben... Aztán köszönjük el a szimbólumtól... Tartson ez egy két percig. Aztán nyissuk ki szemünket. Vége a gyakorlatnak.

A gyakorlat végén rendszerint arra kérem a csoport tagjait, mondják el, mit tapasztaltak képzeletükben. Általában megdöbbentő felfedezéseket tesznek önmagukra, Istenre és kettőjük kapcsolatára vonatkozóan.

Íme egy másik szimbólikus képzeleti szemlélődés:

Egy szobrászművész éppen most dolgozik szobrunk elkészítésén. Amikor a szobor elkészült, odaadja műterme kulcsát. Bármikor betérhetünk a műterembe és megvizsgálhatjuk a szobrot, mielőtt ezt a nagyközönségnek bemutatnánk.

Kinyitjuk az ajtót. A műterem közepén magasodik a szobor. Lepel takarja... Lassan odamegyünk és levesszük a leplet... Visszalépünk egy kicsit és szemügyre vesszük a szobrot... Első benyomásaink...? Tetszik vagy elégedetlenek vagyunk?... Tanulmányozzuk a szobor minden részletét... Milyen nagy?... Milyen anyagból készült?... Járjuk körbe... Vizsgáljuk meg különböző szemszögből... Nézzük messziről, aztán lépünk közelebb és vizsgáljuk meg minden részletét... Érintsük meg... Érdes vagy sima?... Hideg vagy meleg?... A szobor melyik része tetszik?... Melyik része nem?...

Mondjunk valamit saját szobrunknak... Mit „válaszol”?... Folytassuk ezt a párbeszédet, amíg nekünk vagy a szobornak van valami mondanivalónk...

Most legyünk mi a szobor... Milyen érzés saját szobrunknak lenni? Milyen életem van mint szobornak?

Még mindig szobor vagyunk; most képzeljük el, hogy Jézus belép a műterembe...

Hogyan néz ránk?... mit érzünk, miközben Ő néz minket?... Mit mond?... Mit válaszolunk? Folytassuk a párbeszédet, ameddig csak Jézus szól, vagy mi mondunk neki valamit...

Kis idő múlva Jézus eltávozik... Most legyünk ismét „önmagunk”, és nézzünk vissza a szoborra... Változott valami a szobron?... Változott valami bennünk vagy érzelmeinkben?

Most köszönjük el szobrunktól... Tartson ez egy jó percig. Nyissuk ki szemünket.

A fantázia-képek, akárcsak az álmok, hasznos segítséget nyújtanak önmagunk megismerésében, ugyanis fantázia-képeinkbe saját magunkat vetítjük ki. Nemcsak bepillantást engednek önmagunkba, hanem titokzatos módon meg is változtatnak minket. Egy-egy fantázia-képből néha úgy kerülünk ki, hogy érezzük: megváltoztunk, jóllehet magunk sem tudjuk, hogyan is történt ez a változás. Remélhetőleg a két fantázia-kép is megváltoztatja Istentől való kapcsolatunkat, mélyíti azt, bár nem tudjuk megmagyarázni, hogyan és miért.

Ne elégedjünk meg azzal, hogy egyszer gyakoroltunk így képzelőerőnkkel. Valószínű, hogy hasznot húzunk a többszöri ismétlésből. Sőt engedjünk még nagyobb teret alkotó fantáziánknak és szerkesszük meg saját szimbólikus fantázia-gyakorlatainkat.”

Anthony de Mello: Úton Isten felé

Meditáció, elmélkedés vagy szemlélődés?

Rengetegféle szóhasználattal találkoztam már. Én magam a következő módon szoktam használni a szavakat

- meditációt mondom, ha a technikát, a módszert akarom hangsúlyozni. Jó tudni, hogy a buddhisták szerint egy ilyen technika megtanulható, teljesen független attól, hogy milyen valláshoz tartozom. A test-lélek ember elmélyült imádságához tartozik, hogy ilyen technikákat – sokszor egész ösztönösen alkalmaz.

- elmélkedést mondom, ha azt akarom hangsúlyozni, hogy itt komoly szellemi tevékenységet folytatunk. Az „elmélkedés” kifejezi, hogy ez nem idegen a keresztény hagyománytól, és hogy megkíván egyfajta belső rendet, összeszedettséget.

- ha szemlélődést mondom, azt akarom elsősorban hangsúlyozni, hogy itt valami nagyon személyes együttlétre törekszem: hogy Istent, Jézust „érezkelem” Őt lássam, merüljek el az Ő „szemlélésében”.

Ugyanakkor ez a három „magatartás” nehezen különíthető el egymástól.

Gabcsa

A meditáció

Thomas F. Catucci: Jézussal töltött idő

Bár a szó talán idegen, a **meditáció** sokkal általánosabb, mint gondolnánk. Esetleg valaki fél órán át gyönyörködik csöndben az óceánba hanyatló nap szépségében, mikor hirtelen megérinti Isten hatalmának mélységes felismerése. Lehet, hogy egy személyes krízis közepén, néhány csöndes percet töltve a közeli kápolnában, pislákoló mécses-lángot figyelve, balzsam és tömjén illatát belelegezve, a szív hangját kutatva és Istenhez fohászokodva békéért. Legtöbbünk meditált már valaha Isten cselekedeteinek – vagy látszólagos hiányának – életünkre gyakorolt hatásán, akár a közelmúlt áldását megköszönő dicsőítés, akár emberfeletti megpróbáltatások jelentését kutató kérdések formájában.

Mindazonáltal kevés ember szakít időt jószántából a meditálásra. Ez az ima egy formája, mely többé-kevésbé felkészületlenül ér bennünket. Általános felfogás szerint a meditáció képessége nem adatik meg a közönséges kereszténynek, csak kiválasztott kegyelemben részesülteknek, olyanoknak, akik szent vallási fogadalmat tettek. Néha gyanúval tekintenek a meditációra, mint a nem-keresztény vallások ismeretlen praktikáira. Ezek a nézetek nem ismerik fel a különleges jutalmat, mely a meditáció révén érhető el.

Az egyházon belül gazdag hagyománya van a meditációnak, kezdve a korai időkkel, mikor nők és férfiak visszavonultak a társadalomtól, gyakran saját remetelakot alapítva a sivatagban, a magányban keresve Istent, menekülést keresve a társadalom zaklatottságából. A történelem során szentek sora, mint Benedek, Avilai Teréz, Loyolai Ignác, Fancis de Sales és más, kevésbé ismert alakok, mint például olyan fontos – a meditációról szóló - könyv szerzője, mint „A tudatlanság felhője” gyakorolták a meditáció hagyományát. Életükkel és a meditáció módozatairól, és az ezek által nyújtott, Istenünkkel való kapcsolatunkat segítő előnyökről szóló írásaikkal tanítottak minket. Thomas Merton és Pierre Teilhard de Chardin már a modern gyakorlók közé számítanak, akik a témáról szóló írásaikkal gazdagították ismereteinket.

Sokat nyerhetünk azzal, hogy a mai kor fiatalságát megismertetjük az imádság eme formájával. A tinédzserek gyakran igényelnek konkrét Isten-élményeket, miáltal Isten reálisabbnak tűnik szemükben. Sajnos sok minden, amit kínálunk, ellenállásba ütközik unalom, vagy frusztráció miatt, ami abból adódik, hogy a fiatalok „kioktatva” érzik magukat.

Olyan Istent keresnek, aki hatalmas, szeretetteljes, aki az életükre hatással van, aki újraformálja őket. Hallottak Isten hatalmáról a Szentírásan keresztül. Olvasták az összes történetet, tanulmányozták és kívülről megtanultak fejezeteket, szerepeket játszottak el. Túl gyakran azonban az Írás Istene csak írott szó marad papíron, valami, amiről beszélünk, de nem realitás. A vágyakozás, mely a tizenévesekben szunnyad, egy valódi tapasztalatra vár, egy bensőséges találkozásra Istennel, aki megígérte, hogy velünk marad.

Ha ők maguk megtapasztalják Isten hatalmas jelenlétét és szeretetét egy esetleges meditációs élmény által, sokkal valószínűbb, hogy maguk is folytatni fogják Istennel való kapcsolatuk megerősítését életük során. A kihívást egyszerűen az jelenti, hogy elindítsuk őket, hogy a meditáció felfedezésének, és előnyei kihasználásának lehetőségét biztosítsuk számukra.

A következő kérdés a „hogyan”. Megpróbálni a meditálást elmagyarázni, olyan, mint megpróbálni a szelet elkapni. A legtöbb esetben a meditáció olyasvalami, amihez magány kell, és ez problémát jelent számunkra, akik tizenévesekkel csoportban foglalkoznak, bármilyen méretű is ez a csoport. Vajon mi segíthet nekik abban, hogy a néhány csendes percet előnyükre hasznosítsák egy rövid elszundítás helyett? A válasz talán leginkább az *irányított meditáció* gyakorlata.

Irányított imádságok

Sokszor a tizenévesek nem tudják, hogyan imádkozzanak, vagy ahogy mondják, miért imádkozzanak. Hiányzik a gyakorlatuk, nem a szülők vagy saját hibájukból, hanem, mert a kezdetén járnak azon képesség megszerzésének, mely személyes és bensőséges imák befogadásához szükséges. Ugyanakkor érzik, hogy a korábbi imáknál többre, mélyebbre van szükségük. Gyerekként jó szolgálatot tettek a megtanult, memorizált imák, de tizenévesen már kinőttek ezekből. Mint ahogy a társaikkal is bensőségebb kapcsolatokra vágnak, ugyanúgy készek Istennel is szorosabb, barátságosabb kapcsolatot keresni. Csak meg kell mutatni nekik, hogy hogyan.

De hát hogyan? Biztos ügyetlen lenne egyszerűen csak rájuk bízni, vagy minden magyarázat nélkül egy könyvet a kezükbe nyomni. Egy-két kivételes gyerektől eltekintve a többség valószínűleg hamar letenné a könyvet.

Nem sokat segít nekik az elméleti tanítás, annak magyarázata, hogy mit jelent az elmélkedés, meditáció vagy akár „relaxáció”. Ha nincs ezekről tapasztalatuk, akkor esetleg épp lejárjuk a dolgot. Ahelyett, hogy a tizenéveseknek azt mondanánk, „Próbáld meg relaxálni!” „Elmélkedj a szentírásról!” „Szemlélődj egy kicsit!” (tényleg kíváncsi lennék ilyenkor mi juthat az eszébe egy 13 éves fiúnak) – inkább mi próbáljuk meg őket bevezetni ezekbe, irányt adva gondolataiknak, segítve őket egy-egy „meditáció-élményre”.

Az irányított meditáció vagy elmélkedés segít a fiataloknak az ima hatalmát új módon megtapasztalni. Az én gyakorlatomban nem ritka az olyan visszajelzés, mint a következők:

- Sosem éreztem magam olyan közel Jézushoz, mint akkor, amikor vezetéssel imádkoztunk!
- Teljesen különös. Életemben először éreztem igazán, hogy kommunikálok az Úrral!
- Majdnem olyan, mintha Jézus valóban itt lenne, hogy vigyázzon rám és vezessen!
- Sosem hittem, hogy egy ima ilyen is lehet!

Még a legvonakodóbb és unottabb résztvevő is megélnékült és izgatottá vált az Istennel való bensőséges tapasztalat hatására.

A vezetett meditációk sokféle módon képesek a meditáló személy befolyásolására, mint ahogy Jézus is különböző módon hatott az emberekre. A meditációk az Istenbe vetett mélyebb bizalom, hit, biztonság és bölcsesség növekedésének egyedi ünnepévé válnak. És természetesen Jézus gyógyító erejének ünnepévé saját életünk mindennapjaiban.

De mi is ez az „irányított meditáció”? Tulajdonképpen nagyon egyszerű. A résztvevők lehetőleg becsukják a szemüket, és a vezető hangjára figyelnek. A vezető lassan, szelíd de hallható hangon mondja az utasításokat, olvassa fel az elmélkedésre választott szöveget. Kérdéseket tesz fel, indításokat ad, és közben mindig hosszabb rövidebb szüneteket tart.

Amilyen egyszerű olyan hatékony ez a módszer. És épp ebben rejlenek a kockázatok is. A vezetőnek nagyon kell értenie, hogy mi megy végbe a vezetettekben egy irányított imában. Nagyon érzékenyen kell figyelnie arra, hogy a most nyiladozó belső képességeket hogyan vezeti.

Hogyan vezessük az „irányított imát”?

Amikor egy adott meditációt kiválasztunk csoportunk számára, vegyük figyelembe a résztvevők igényeit. Mindig gondosan olvassuk végig a meditáció teljes szövegét a felhasználás előtt, figyelemmel az esetleges jelentés nélküli, vagy éppen túl fájdalmas részletek felismerésére. Például, ha a csoport tagjai között vannak olyanok, akik a közelmúltban a szülők válása, elvesztése, testvér elvesztése miatt szenvedtek, kerüljük azon meditációkat, melyek középpontjában a családi élet, nyaralások emléke, születésnapok, vagy családi ünnepek állnak.

Fogadjuk el, hogy néhány résztvevő egy adott napon esetleg nem képes eléggé relaxálni, vagy koncentrálni a szükséges mértékben. Próbáljuk őket bátorítani, hogy maradjanak a meditálásnál, de adjuk értésükre, hogy rendben van, ha valaki nehezebben relaxál, mint máskor. Kérjük meg őket, hogy próbáljanak a folyamatba visszatérni. Ha nem megy, engedjük a gondolataikat elkalandozni, de figyelmeztessük őket, legyenek tekintettel a körülöttük meditálókra.

A meditáció során éreztessük velük a szabadságot: nem egy pontosan előírt leckét végzünk el. Nyugodtan alakítsunk a gyakorlatokon az igényeknek megfelelően. Ha felkészültnek érezzük magunkat a feladatra, változtassunk az e könyvben adott meditáción saját elképzeléseink szerint. Ha egy részlet fájdalmas, vagy zavaró valamely résztvevőnek, el is lehet hagyni, ha ez nem csonkítja a meditáció tartalmát, célját. Az ilyen változtatásokat mindig előre gondoljuk át és írjuk le, hogy ne kelljen improvizálni a meditáció alatt, ami megtörheti annak ritmusát.

Az irányított meditációk több szinten próbálják hatásukat kifejteni: fizikai (az összes érzékszervre hatva), intellektuális, emocionális, spirituális és pszichológiai szinten – úgy, ahogy Jézus hatott a hozzá fordulókra.

Az e könyvben található irányított imák mindegyikét hangos olvasásra szánták. Egy-az-egybe is felolvashatók, csak figyeljünk a szavak hangzására, a szöveg szerkezetére, ritmusára, folyamatosságára. A következő tanácsokat aeláposan gondoljuk végig, és igyekezzünk alkalmazni:

- **Olvassunk lassan.** A szünetek jelezve vannak a szövegben csendes reflexió számára (...). Az ilyen, hosszabb szünettel kísért rész lehetőséget ad a meditálónak csendes párbeszédre. Ne féljünk a szünetektől, a csendtől, ne rohanjunk át gyorsan rajtuk.

- **Olvassunk visszafogott hangsúlyozással. A drámai hangon előadott szöveg általában zavaró!** Ne legyen a dinamika teljesen monoton, de próbáljuk a szöveget oldott, az ima vezetését szolgáló módon előadni. Néhány esetben az ima monoton, szinte prédikáció-szerűen van megírva. Ez lehetővé teszi a hallgatóknak, hogy elszakadva a hangunk jellegzetességétől, mélyebben merüljenek saját imájukba. Máskor szándékosan lesz az imának megszakító jellege, többnyire egy általános szünet jelzésére.

- **Olvassunk ütemesen.** Miután megismerkedtünk az általunk választott szöveggel, ismerjük fel annak természetes ritmusát. Kövessük az olvasás alatt ezt a ritmust.

- **Olvassunk önbizalommal.** Ima előtt mindig hangoljuk magunkat a kezdőimára, amely megköveteli a Szentlélek jelenlétére való hagyatkozást. A résztvevők ima közben végig az Úr gyöngéd kezében vannak. Az Úr sokkal többet végez és ér el, mint amire az Ő megbízásából leírt vagy kimondott szavak képesek. Legyünk “otthonosak” felolvasói szerepünkben, s tudjuk: a Szentlélek tud általunk vezetni.

„Jézussal töltött idő” Thomas F. Catucci nyomán.

Relaxációs technikák

A relaxációs technikák a mi szempontunkból azért fontosak, arra szolgálnak, hogy előkészítsenek minket az imádságra. Azt célozzák, hogy saját belső világunk felé mozdítsanak bennünket és felélénkítsék képzeletünket és érzékeinket. Céljuk az, hogy segítsenek relaxálni és megnyitni szívünket és életünket Isten megtapasztalására.

Az egyes technikák megfelelhetnek a résztvevők egy részének, nem feltétlenül az összesnek. Ha a csoportban például valaki testileg, fizikailag nehézségekkel küzd, akkor nem szerencsés az a technika, melyben megfigyeljük, érzékeljük testünk különböző részeit, s hogy mily csodálatosan működnek külön-külön és együtt is. Válasszuk ezért a technikákat óvatosan, érzékenyen figyelve arra, hogy a gyakorlat mindenki számára a lehető legoldottabb legyen.

Komolyabb ima előtt tanácsos relaxációs gyakorlat végezni. Amennyiben több esetben is végzünk relaxációt ima előtt, alkalmas az első néhány alkalommal ugyanazt a technikát alkalmazni. Így az ismerős körülmények segíteni fogják a résztvevőket.

A legjellemzőbb relaxációs technika: testérzékelés

Először csendesítsük le magunkat a testrészeinkben tapasztalható érzékelések tudatosítása által. Élesítsük ezt a tudatosságot azzal, hogy nemcsak a vaskos és evidens, hanem a finom érzékelésekre is felfigyelünk...

Most lassan mozdítsuk kezünket és ujjainkat úgy, hogy kezünk ölünkben nyugodjék, befelé fordított tenyerünk egymás felé nézzen, ujjainkat kulcsoljuk össze...A mozdulat legyen nagyon-nagyon lassú...olyan lassú, mint amikor a virág kibontja szirmait...És legyünk tudatában minden mozzanatnak...

Amikor kezünk már ölünkben nyugszik, tenyerünk egymás felé néz, tudatosítsuk a tenyerünkön tapasztalt érzékeléseket...

Aztán tudatosítsuk magát a gesztust: a legtöbb kultúra és vallás számára ez az ima mozdulata. Milyen jelentése van számunkra ennek a gesztusnak? Mit mondunk általa Istennek?

A mozdulatok által létrehozott kapcsolatnak ezt a fajtáját gyakorolhatjuk csoportban; nem kíván meg semmiféle különleges helyváltoztatást. Egyben megízlelhetjük, mit jelent testünkkel imádkozni.

Következzék most néhány olyan gyakorlat, amelyet szobánkban végezhetünk, ahol szabadon kifejezhetjük magunkat, anélkül, hogy valakit is zavarna.

Álljunk egyenesen, kezünk lazán lógjon lefelé oldalunkon. Gondoljunk arra, hogy Isten jelenlétében vagyunk...

Most találjuk meg annak módját, hogy mozdulat által fejezzük ki a következő érzelmet. „Istenem, felajánlom magam neked!” Végezzük ezt a mozdulatot rendkívül lassan (emlékezzünk a szirmait bontó virágra), legyünk egészen tudatában minden mozzanatnak, és mozdulataink fejezzék ki érzelmünket.

Az önfelajánlás magatartását így is ki lehet fejezni: emeljük fel kezünket nagyon lassan, míg csak ki nem egyenesítjük magunk előtt, karunk párhuzamos a talajjal...

Most lassan fordítsuk tenyerünket egymás felé, ujjunkkal kulcsoljuk össze és nyújtsuk ki... Aztán fejünket emeljük fel nagyon lassan az égre...Aztán ugyanezzel a lassúsággal nyissuk ki a szemünket...tekintsünk az ég felé...

Maradjunk így egy percen át... Most kezünket lassan engedjük vissza eredeti helyzetébe, fejünket is hajtsuk vissza, hogy szembenézzen a horizonttal...

Csukjuk be szemünket., tartsunk rövid szünetet, és ízleljük előző felajánló imánkat...Aztán ismételjük meg a szertartást...

Végezzük el ezt a szertartást háromszor, vagy négyszer...vagy annyiszor, ahányszor csak áhítatot találunk benne.

Egy másik változat: emeljük fel kezünket mint az előbb, fordítsuk tenyerünket egymás felé, egyenesítsük ki ujjunkat és kulcsoljuk össze...Most közelítsük egymáshoz tenyerünket lassan fordítsuk az ég felé, ahogy azt az előbb leírtuk... Őrizzük meg ezt a helyzetet egy percen át.

Egy másik példa.fejezzük ki Isten utáni vágyunkat, vagy fogadjuk be Őt, ill. az egész teremtést; emeljük fel kezünket s karunkat és nyújtsuk ki, amíg párhuzamosak nem lesznek a talajjal...Most tárjuk ki ölelésre...Nézzünk vágyódva a horizont felé...Maradjunk ebben a testtartásban egy percig. Aztán térjünk vissza eredeti testtartásunkba, maradjunk nyugodtan egy kicsit, imádkozva, amit éppen tettünk. Aztán ismételjük meg a gesztust, ahányszor csak áhítatot ébreszt bennünk...

Ezek a gyakorlatok csak példák, egyebet is találjunk ki, hogy kifejezzük szeretetünket...

Dicséretünket...imádásunkat...

Jelenítsünk meg valamit, amit mondani akarunk Istennek. Tegyük ezt oly méltóságteljesen, amennyire csak tőlünk telik, hogy ez lassanként rituális táncává váljék...

Tegyük fel, hogy elhagyatottak, imára képtelenek érezzük magunkat, vagy nincs semmi ihletünk. Fejezzük ezt ki úgy, hogy levetjük ruhánkat, leborulva a földre, és kereszt alakban kitarjuk karunkat...némán várakozunk, hogy leborult testünket Isten eláraszsa kegyelmével...

Amikor így imádkozunk, imánkat testbe öltöztetjük. Erre különösen akkor van szükség, amikor képtelenek érezzük magunkat az imára; amikor értelmünk szórakozott, szívünk kőkemény., lelkünk érzéketlen. Ilyenkor kezünket áhítatosan kulcsoljuk össze magunk előtt, szemünkkel könnyörögve tekintünk Rá...A testünkkel kifejezett áhítatból valami be fog szivárogni lelkünkbe, és egy idő után könnyebbé fog válni az ima.

Egyesek azért találkoznak nehézséggel az imában, mivel elfelejtik testüket is magukkal vinni a templomba. Mondjuk, hogy a feltámadt Úr jelenlétében vagyunk, de közben figyelmetlenül csúszkálunk a széken, lompos nemtörődomséggel állodogálunk...Kétségtelenül nem ragadott meg minket a Jelenlét. Ha megragadott volna, megmutatnánk testünkkel.

Befejezésül bemutatunk egy olyan "testérzékelős" imát, amelyet csoportban lehet gyakorolni.

Csukjuk be szemünket. Csitítsuk le magunkat valamelyik tudatossági gyakorlat által.

Most, csukott szemmel, lassan emeljük felfelé arcunkat...Mit mondunk Istennek felemelt arcunkkal? Maradjunk így néhány percig...Aztán tudatosítsuk, amennyire csak tudjuk, arcunk helyzetét...az arcunkon tapasztalható érzésekkel...

Anthony de Mello: Úton Isten felé

Reflexió az imára

Amikor valami igazán fontos történik velünk, akkor előre megszervezzük, hogy legyen ott fotós, vagy legalább a kezemben egy fényképezőgép, hogy megörökítsük a pillanatot. Mert igazán fontos volt, azért később is fel fogom idézni azt a pillanatot, emlékezni fogok rá, megmutatom a barátaimnak. Talán a képet látva újra meg újra kiértékelem annak a pillanatnak a jelentését, az életemben betöltött szerepét.

Talán ehhez hasonló, hogy ha imádkozom, fontos utána egy kicsit összegezni, amit az imában átéltem, rögzíteni ami velem történt.

De ez nem csak élmények megörökítése. Az imádság kapcsán az egyik legnagyobb kihívás, hogy a Szentlélek indításait, szavait megértsük. A saját lelkünk megmozdulásainak mélyén megértsük Isten szándékát. Ez lesz az alapja annak, hogy ami az imában történt, az az élettemmel kapcsolatba kerül.

A régiek ez utóbbit „jófeltételnek” nevezték: az ima végén teszek egy elhatározást, valamin változtatok az életemben. Talán nem mindig az a fontos, hogy „tegyek”, csináljak valamit. De nagyon fontos, hogy az ima és az élet között igazi kapcsolat legyen.

A reflexiókról írtak forrása: Th. F. Catucci: Jézussal töltött idő

„Tizenéveseknél ez különösen fontos, mert ők hajlamosak arra, hogy az imát hamar „elvesztegetett idő”-ként értékeljék, ha úgy látják, hogy az nem befolyásolja a valóságot, amiben élnek vagy nem kapcsolódik hozzá. Mindnyájunk számára csak akkor válik az ima hatékonnyá, ha megtaláljuk a módját, hogy engedjük, hogy megváltoztassa szívünket és életünket. Meg kell, hogy engedjük, hogy hasson arra, amit gondolunk, ahogyan érzünk, ahogyan cselekszünk, és ahogyan az életünket éljük.

Ezt a kapcsolatot ima és élet között segíthetik a reflexiós gyakorlatok. Amikor egy közös meditációnak vége, válassz egyet az alábbi gyakorlatok közül. A fiatalok így megtanulhatják, hogyan reflektáljanak az imában történetekre. Megtanulják összekapcsolni az Istennel való legszorosabb kapcsolatot, az ima idejét a mindennapi kapcsolataikkal, hétköznapi életükkel.

Reflexió írásban

Az írás a legtöbb, a legkülönbélebb korban lévő ember számára a reflexió megszokott formája. Egyszerű módon segít szívünk rezduléseinek valóságát tapinthatóvá, a Szentlélek mozdulásait konkrétá tenni.

Figyeljünk a meditáció befejezése és az első szó leírása közötti rövid időre, mert az meghatározó jelentőségű. Ilyenkor nagyon sok ember érzékeny a zavaró tényezőkre, és könnyen elveszthet minden reflektív gondolatot. Éppen ezért **papírt, tollakat, kemény alátétet** a papírlapokhoz, bármit, ami fontos lehet a résztvevőknek, **már a meditáció előtt ki kell osztani**. Az összes szükséges magyarázat hangozzék el még a meditáció kezdete előtt, sőt, még azelőtt, hogy a csoport átvonul a választott megszentelt helyre, így elkerülhető bármifajta zavar a meditáció után. Minden résztvevő számára biztosítsuk a számára szükséges időt a reflektáláshoz, mielőtt elkezd írni; ez olykor három percet is igénybe vehet, ezt azonban ritkán lépi túl.

Isten Lelke sokféle módon hat a lelkünkre, és az, ahogy mi válaszolunk és kifejezzük ezt a hatást, az is igen sokszínű. Az írásbeli reflexió műfaja ezért lehet dal, lírai költemény, vers, vagy akár egy történet. Ezek legyen választható javaslatok, persze meggondolva az életkori adottságokat

De minden műfaj között legkönnyebb a levél. Egy levél Istenhez, Szűz Máriához, a Szentlélekhez, vagy Jézushoz. Javasolhatjuk a kezdést a következő módon: „Kedves Jézus...” vagy „Kedves Jóisten...”. Ezután bármiről írhatnak, ami a szívükben történik, bármiről, ami a meditáció reflektációjaként eszükbe jut.

Az írás jó módszer arra, hogy a szívünk eldugott sarkaiban fészkelő érzéseket megformált szavakba öntsük, melye sokkal könnyebben átgondolhatók és értékelhetők. Bátorítsd a csoportot, hogy írjon szabadon, ne aggódjanak a nyelvtan, a helyesírás vagy az írásjelek miatt.

Kicsiknél elég csak két-három mondatot írni. Az ő válaszaik általában egy gyors bepillantás vagy fogadalom formáját öltik. A rövid kérdés Isten felé szintén gyakori. Az érettebb és gyakorlottabb hallgatók többet is írhatnak. Általában a legjobb, ha mindenkinek olyan hosszú, vagy olyan rövid időt hagyunk az írásra, amennyire szüksége van. Az egyetlen feltétel, hogy akik elkészültek, maradjanak csendben, ne zavarják azokat, akik még írnak.

Kiscsoportos megbeszélés – mint reflexió az imára

Minél elmélyültebb az imádságunk – különösen például az ebben a könyvben is szereplő irányított imádnál – annál inkább alkalmasak leszünk arra, hogy a Szentlélek megérintse és átalakítsa szívünk legmélyebb zugait. Ezek a titkos helyek, amiket Isten megérint az ima alatt, a legérzékenyebb és legsérülékenyebb pontjaink. Érzékelve a gyengeség, a kicsinység ezen helyeit, a legtöbb ember idejének nagy részét avval tölti, hogy védje és álcázza őket. Emiatt, valakit megkérni, hogy megnyíljon egy nagy csoport előtt, hogy kitarja ezeket a helyeket idegen pillantások előtt, gyakran ijesztő, fenyegető, egyenesen megsemmisítő – és ezzel nekünk számolni kell.

Másfelől viszont a beszélgetés, mint keresztény tanúságtétel és az együttérzér terepe – nélkülözhetetlen eszköz, ha a neveléshez szükséges bizalmat ki akarjuk alakítani. A keresztény közösség bátoríthat, az emberek érzékenyekké válhatnak egymás iránt.

Hacsak a nagyobb csoportnak nincs már alaposabb, gyümölcsöző tapasztalata a bensőséges megnyilatkozással, az ilyenfajta beszélgetést **csak kisebb csoportnak** ajánlom. Három, négy, maximum öt embert sokkal könnyebb kezelni, mint egy idegenekből álló nagyobb létszámú csoportot. A kisebb csoport a bizalom sokkal gyorsabb kialakulását teszi lehetővé. Még így is, mielőtt a meditáció eredményeit megosztanák egymással, egy bensőséges bizalmi légkört kell kialakítani a csoport tagjai között, ahol biztonságban érzik magukat.

Kis csoportok szervezőinek lehet adni egy rövid listát kérdésekkel, amelyek segítenek a csoportnak a beszélgetés megindításában. Az itt következő kérdések megfelelőek lehetnek, de választhatunk saját kérdéseket is, melyek jobban megfelelnek az adott meditációhoz:

- *Milyenfajta érzéseid voltak a meditáció alatt?*
- *Milyen új meglátásokat találtál?*
- *Mit gondolsz, a Szentléleknek mi volt a szándéka veled az ima alatt?*
- *Milyen új – a meditáció által nyert – tapasztalatot tudnál megosztani velünk?*
- *Mit gondolsz, miért van az, hogy mindenki más élményt él át ugyanazon meditáció alatt?*
- *Hogyan befolyásolhatja a mindennapi életedet ez a meditáció?*
- *Melyik volt számotokra a meditáció legfontosabb része?*

Gyakran ezen egy-két kérdés elég lehet ahhoz, hogy a beszélgetést elinduljon. Egyáltalán nem szükséges, hogy a csoport minden alkalommal az összes kérdést megválaszolja – vagy egyáltalán bármelyiket, ha képes saját reflexiókról beszélgetést kezdeményezni. Mindazonáltal hasznos források lehetnek új csoportok számára, melyek még nem szokták meg az ilyen reflexiót.

Egy másik lehetőség a kis csoport számára, melyet a leghatékonyabbnak és legizgalmasabbnak, ugyanakkor adott esetben kockázatosnak tartok, **a Jézushoz írt levelek megosztása a többiekkel**. Ez a megosztás bevezethető úgy, mint a szerző ajándéka a csoport számára. Ha már a bizalom megfelelő légköre uralkodik, a kis csoport interakcióiban **két szabály** van, mely általában szabályozza a levelek közzétételét. Először is, **senki ne értékelje sem negatívan sem pozitívan más levelét**. A kis csoportban elhangzó dicséretekkel kapcsolatban sokszor úgy érezzük, a többiek több figyelmet kaptak, mint mi - függetlenül attól, hogy ennek az igazsághoz esetleg semmi köze.

Másodszor: csak akkor alkalmazzuk ezt a módot, ha mindenki hajlandó felolvasni a levelét. Ha valaki felolvasta az övét, azaz hajlandó az élményei megosztására, akkor úgy fogja érezni: a többiektől is elvárható, hogy ezt megtegyék.

A levelek felolvasásakor mindenki megmutatja magát, s ezzel kiteszi magát a megbántás lehetőségének. Épp ez ennek a kockázata. Ugyanakkor épp ez ad ennek a módszernek súlyt, s gyakran elvezet ahhoz, hogy a résztvevők kölcsönösen imádkoznak egymásért, és jobban elkötelezik magukat egymás mellett.

A harmadik reflexió: az emmauszi séta

A kereszténység időszakának egyik legérdekesebb lelkisége a kora-középkori Írország keltáinak világa. A szerzeteskolostorban mindenkinek volt egy különleges társa, a “szellem-társ”. Ezzel a társsal bizalmasan közölték spirituális küzdelmeiket, kihívásait. A beszélgetésből erőt, biztatást merítettek, sokszor tanácsokat a lelki életre. Sokszor egy jó barát pontosabban észreveszi a Szentlélek üzeneteit az életünkben, mint mi magunk. Vagy mint az emmauszi történet aSzentírásban: a két tanítvány, útban Emmausz felé beszélgetnek, elmesélik saját történetüket – s utólag megértik, hogy Jézus végig velük ment az úton. A szellem-társ vagy a két Emmausz felé igyekvő tanítvány jó modellje az imára való reflexiónak.

Hogyan alkossunk párokat? A legkézenfekvőbb, hagyni a résztvevőket, hogy maguk válasszanak párt. Ennek megvan az az előnye, hogy a két ember már eleve szimpátiát érez egymás iránt. Így

tehát örülni fognak társuk dicsérő szavainak. A módszer hátránya, hogy az ilyen beszélgetés sokszor a kölcsönös sztereotípiák fakóbbá teszik. Ezen sztereotípiák megváltoztatása pedig nagyon nehéz. Néha a jó barátok egyszerűen nem veszik komolyan a szituációt, és elszórakozzák az időt.

Ezért jó lehet a kisorsolás vagy húzás is, vagy kifejezetten azokat összeválogatni, akik nem ismerik jól egymást. Ez utóbbit tartom mindenképpen a legjobb megoldásnak, még akkor is, ha kezdetben ellenállásba ütközik. Hosszútávon sok gyümölcse lesz – főleg összeszokott csoportokban – hogy felfedezik egymás értékeit. Új kapcsolatok kezdődnek; új kötelékek alakulnak ki.

Jó ha a vezető a megbeszélésre ajánl kérdéseket. A “sétára” körülbelül harminc perc a megfelelő idő, de ez páronként nagyon különbözhet, és nem kell túl szigorúan venni.

A napló – mint rendszeres reflexió az imára

Az elmélyültebb közösségi imák nem csak egyszerűen “fonots élmények”. Jó lehetőséget adnak, hogy a fiatalokat lelki útjukon vezessük, útbaigazítsuk. Segítheti őket lelki történéseik megértésében, s a későbbiekben viszonyítási ponttá válhatnak. Éppen ezért mind a vezető, mind a vezetettek számára személy számára nagyon ajánlom a lelki napló vezetését.

Mielőtt a csoport nekilátna a napló vezetésének, bátorítsuk őket, hogy igyekezzenek szégyenérzet és zavarba esés nélkül őszintén írni, emiatt ne hagyjanak ki részeket, és fordítva, ne hangsúlyozzák túlságosan azokat a dolgokat, amelyekre büszkék. Tegye világossá számukra, hogy a semleges és őszinte beszámoló segít leginkább. Az elején az egyik sikeres módszer a négy-lépcsős megközelítés:

- **Megfigyelés.** Az írás első fázisa: közvetlen az ima után végiggondolom, mi történt bennem. Visszaidézem a megélt események, és az ahhoz kapcsolódó érzelmek, érzések láncolatát.
- **Figyelmes hallgatás.** A következő lépés: megpróbálom azt meghatározni, vajon a Szentlélek miért pont ezeket az eseményeket és érzelmeket adta? Az ima “sorai között olvasok”. Felkarom fedezni, Krisztust mit mond nekem mindezekkel? Mit mondott, vagy tett az Úr, hogy továbblépésre bízasson bennünket? A szívünk mélyén figyeljünk a Lélek mozdulásaira, és jegyezzük le azokat.
- **Meglátások.** Ezután meg kell próbálni összekapcsolni az imát az életünkkel. Ha végigböngésszük, találunk-e benne valamilyen új felismerést? Mi tette ezt az imát egyedivé? Megláltunk-e olyasvalamit, amit korábban nem vettünk komolyan? Mi az, amit Krisztus most felfedett számunkra?
- **Elhatározás.** Ezzel tovább haladunk azon az úton, hogy életünket Isten akarata szerint alakítsuk. Ha a szívünket megérintette Isten, akkor ennek esetleg messzire ható következménye lesz. Milyen elhatározást vagy célt tűztünk ki tehát most magunk elé? Mi a tanulsága az Istennel való találkozásunknak? Hogyan befolyásolja ez az életünket? Milyen lesz az erre adott válaszunk?

A lelki-naplóban később át tudom tekinteni a személyes ima-életem, vagy a vezetetteim fejlődését. A naplóbejegyzések a Lélek indításainak módszeres térképévé válhatnak, megmutathatják Isten közeledésének fontos állomásait. E feljegyzések mint útjelzők jelzik minden útelágazásnál: Isten merre vezetett. Ráadásul később újraolvasva a napló vigaszt adhat a nehéz időkben, szárazság idején.

Szerencsés, ha a napló már külsőleg is valamilyen komolyságot tükröz. Szép borító, erős kötés – benne fontos tapasztalatokkal. egy ilyen napl életünk értékes kincsévé válik majd.

Gyakorlat az imaélet elmélyítésére

Ha komolyan akarod venni azt a feladatodat, hogy másokat segíts, vezess az ima útján, akkor előbb utóbb valószínűleg felébred benned az az érzés, hogy Te erre a feladatra totálisan alkalmatlan vagy, mert pl. Te nem is tudsz „jól imádkozni”. Ilyenkor jó, ha a magaddal kapcsolatos elégedetlenségtől nem ijedsz meg. Nem lenne okos most mindent abbahagyni.

Az viszont igen hasznos lehet ilyenkor, ha elvégzel egy olyan gyakorlatot, amely segít a saját imaéletedet elmélyíteni. Íme egy lehetőség.

Forrás: Nemes Ödön: Ima és élet

1. Az alább felsoroltak közül válogasd ki azokat, amelyeket már megtapasztaltál!
2. Fogalmazd meg írásban: miben kérsz segítséget Istentől, hogy elmélyüljön imaéleted?
3. Ha lehet, beszélj meg lelkivezetőddel, hogy mit szeretnél ezekből megvalósítani!

Az alábbi tapasztalatokat keresztények fogalmazták meg:

„Az imaélet elmélyítésében segített, hogy...”

„Visszatekintve életemre, láttam, hogy voltak, akik igazán szerettek. Isten szerető gondviselését is megtapasztaltam ezen keresztül. Ez elmélyítette Istennel való személyes, meghitt kapcsolataimat.”

„Amikor mélyen megéreztem gyengeségemet, törekenységemet, komolyan elkezdtem imádkozni.”

„Minél jobban elfogadom igazi énemet, annál jobban tudok imádkozni.”

„Akkor mélyült el imám, amikor nem „imákat mondtam”, hanem Jézussal, mint élő személlyel kezdtem beszélgetni, és igazán hallgatni kezdtem rá.”

„Istent Atyámnak tekintettem, Jézust testvéremnek, és egészen természetesen próbáltam mindent elmondani nekik. Figyeltem arra, hogy ők mit szólnak hozzá.”

„Imaéletem fordulópontja akkor volt, amikor elkezdtem komolyan előkészíteni a következő nap imáját.”

„Azzal, hogy sikerült mindennap korábban lefeküdnöm, többet aludnom, megváltozott az életem, és megtanultam imádkozni.”

„Nekem az segített, hogy sikerült megtalálnom a Szentírás szavai és mindennapi életem közötti kapcsolatot.”

„Sok segítséget kaptam a szentek és az imádkozó emberek életrajzaiból. Rájöttem, hogy az ima számomra is lehetséges.”

„Komolyan elkezdtem gondolkodni azon, hogy miért imádkozom, és mit akarok elérni az imával. Ez segített az előrelépésben.”

„Amikor a kezemben tartottam a keresztet, amikor leborultam a földre vagy kitárt karral imádkoztam, mindig jobban ment az ima. Ezek a gesztusok segítettek az ima elmélyítésében.”

„Nagy hatással volt rám valaki, aki buzgón imádkozott. Imatapasztalatunk megosztása elmélyítette imaéletemet.”

„Eleinte könyvből próbáltam megtanulni imádkozni. Amikor később Isten munkálkodását észrevettem életemben, ezt egyre jobban átéreztem, és megtanultam imádkozni.”

„Reggelenként imádkozni kezdtem név szerint azokért, akikkel találkozni fogok. Képzeletben Jézussal együtt találok velük az imában. Ez egész napomat átjárta imával, több öröm költözött életembe.”

„Megpróbáltam komolyan rendbe szedni napjaimat. Felírtam, mit és mikor fogok megtenni. Így sikerült időt teremtenem az imára. Az életemben megnyílvánuló rend elmélyítette imámat.”

„Engem a természet tanított meg imádkozni. A fák, bokrok, növények, madarak, bogarak növekedése és életritmusuk közelebb vitt Istennel. Gyakran megyek a természetbe Istennel akarok találkozni. Akkor is, amikor nem tudok kimenni, az ott tapasztalt imát képzeletben még egyszer átélem, és ez segítségemre van.”

„Mély baráti kapcsolatok kialakítása, szeretetünk megosztása, elmélyítése sokat segített Istennel való meghitt kapcsolatom kiépítéséhez.”

„Nagyon akartam valakin segíteni, de keserűen tapasztaltam saját gyengeségemet és tehetetlenségemet. Elkezdtem hát érte imádkozni. Ekkor kezdődött el igazában az imaéletem.”

„Mély kapcsolatot építettem ki egy személlyel, akinek nagy szüksége volt felszabadulásra, gyógyulásra, újjászületésre. Együtt kerestük ennek a módját. Ez vezetett el a mélyebb imaéletre.”

„Kis és nagyobb nehézségeim alkalmával, főleg amikor nyugtalan voltam, így imádkoztam: „Uram, segíts, hogy a hit szemével nézzem ezt!” Ez vezetett rá a kapcsolatteremtésre Istennel.”

„Amikor megtapasztaltam, hogy a tiszteletteljes testtartás mennyire befolyásolja imámat, ügyelni kezdtem rá, és ez nagy változásokat hozott imaéletemben is.”

„Beláttam, hogy ima közben túl sokat beszélek Istenhez, és nagyon kevés figyelek az ő szavaira. Amikor csendben, őszintén odafigyeltem, komoly dolgok kezdtek történni ima közben is és életemben is.”

„Elkezdtem írni minden nap a reggeli elmélkedésre való visszatekintést. Összehasonlítottam a napokat egymással. Ily módon sok mindent felfedeztem imámmal kapcsolatban, és ez sokat segített.”

„Eleinte gyakran összehasonlítottam imáimat mások imáival, amikor megosztottuk tapasztalatainkat. Ez mindig elcsüggesztett. Akkor elhatároztam, hogy nem próbálok „erőlködni”, és nem szégyellek az lenni, aki vagyok, őszintén kitértam szívemet Isten előtt. Ekkor kezdődött imaéletem elmélyülése.

„Nekem mindig bajom volt gyengeségeimmel. Ez akadályozott imáimban is. Amikor rájöttem, hogy gyengeségeim sokat segítenek Istennel való kapcsolatom elmélyítésében, megnyugodtam. Megtanultam Isten erejére támaszkodni, hinni az ő kegyelmében. Ez változtatta meg életemet is, imáimat is.”

„Amikor Isten kegyelmével elkezdtem kiküszöbölni az ellentmondásokat életemből, iméletem is egészen megváltozott.”

„Mehalt szüleimet és meghalt barátomat kértem, hogy imádkozzanak értem, és kérjék nekem az igazi ima kegyelmét. Ez sokat segített. Ezzel egy időben megpróbáltam mélyebb kapcsolatot kiépíteni szeretteimmel is. A halottakkal és az élőkkel való szeretetkapcsolat elmélyítése nagyon hozzájárult imaéletem elmélyítéséhez.

„Amikor próbáltam magamra vállalni társam a szenvedését, és Jézussal együtt hordozni keresztségét, megtapasztaltam, mi is az az igazi ima.”

„Amikor rájöttem, hogy „édesanyám áldozata miatt vagyok az, aki vagyok, és ő az, aki megnyitotta számra az Isten felé vezető utat”, megértettem, hogy imái meghallgatásra találtak. Én is igazán akartam imádkozni. Imaéletem ekkor kezdett elmélyülni.”

„Amikor mások imaéletét kellett segítenem, láttam, hogy először is a saját imaéletemet kell rendbe hoznom..Nagy segítség volt számomra kísérőnek lenni a személyes irányított lelkigyakorlatokban.”

„Akkor tanultam meg komolyan imádkozni, amikor olyan emberekhez kaptam küldetést, akiket nehezen viseltem el, és olyan munkát kaptam, amit soha nem kértem volna. Egyetlen támaszom az ima és az Isten kegyelme volt. A kemény, nehéz körülmények tanítottak meg imádkozni. Most hálás vagyok ezért.”

„Egyik nap a zsolozsma szavai nagyon elgondolkoztattak:”Irgalmas és kegyes az Úr, hosszan tűrő és nagy irgalmú. Jóságos az Úr mindenkihez, irgalmas minden teremtményhez.”(Zsolt, 144.)Beláttam, hogy istenképemen változtatnom kell. Segítséget kerestem és kaptam. Azóta egészen megváltozott az imám.”

„Amikor beláttam, hogy mennyire fontos az érzéseimre, belső megmozdulásaimra figyelni, egészen új világ nyílt meg előttem. Megtapasztaltam, hogy Isten belső megmozdulásaimon keresztül szól hozzám, sokkal inkább, mint az értelmemen vagy akaratomon keresztül. Az érzések világának ismeret és nagybecsülése nyitotta meg nekem a mélyebb ima felé vezető utat. Sokkal érzékenyebb lettem Isten sugallatai iránt.”

„Nehéz szenvedéseket kellett elviselnem. Eleinte zúgolódtam, menekülni próbáltam, de nem sikerült. Amikor imában, Jézussal együtt szembenéztem a keserű tényekkel, úgy éreztem, mintha Jézus megfogná a kezemet. Az imában Jézus megmutatta a szenvedés értékét. Ez az én mélyebb imaéletem kezdete.”

„Amikor megtapasztaltam, hogy Isten még elkövetett bűneimet is javamra fodítja, hogy minden egyes vétkem valóban „szerencsés bűn”(felix culpa), imaéletem legnagyobb akadálya nyomban eltűnt. Szívem mélyéből Istenhez fordultam. Ez a tapasztalat most is velem van, és élteti imaéletemet.”

„Beláttam, hogy nem Isten vigasztalásait kell kesesnem, hanem magát Istent. Ez változtatta meg imaéletemet.”

„A lelki vezetésen keresztül rádöbbsentem az élet és az ima belső egységére . Láttam, hogy nem imagyakorlatok a döntők, hanem hogy imádkozó ember vagyok-e, egész életem Krisztus követés-e. Imádságom olyan jó vagy rossz, mint amilyen az életem , és az imádkozás módjaegyben életmód is. Már nem az imamódokat keresem, mert látom, hogy az Úr iránti személyes odaadás a döntő tényező. Megéreztem, hogy az ima meghatározó egész életrendemre, életem valamennyi mozzanatára, egész folyamára. Az ima szempontjából nem közömbös, miként élek együtt embertársaimmal, hogyan alszom, mit és mennyit eszem, hogyan és mennyit pihenek. Megtanultam, hogy mindig életkörülményeimmel összhangban álló imamódot kell választanom. Szóbeli imáim próbaköve az: van-e olyan ereje, hogy életemet megnyissa Isten felé, és hozz közelebb vezessen.”

Gyakorlat az imaélet akadályainak, azok kialakulásának megértésére

„Tenálad van az élet forrása!”

„Még ha teljes szívünkben vágyakozunk is az imára, és meg is erőltetjük magunkat, akkor sem sikerül mindig, egy félórát Istennel és önmagunkkal tölteni.

Ennek sok oka lehet. Például lehet az, hogy nem vagyok képes elcsendesedni, hogy szétszórt vagyok, a mindennapi teendők lekötik minden figyelmem. Lehet a mélyén valamilyen, kétely, félelem, gyengeség, csalódás vagy szorongás. Ilyenkor sokat segíthet egy tapasztalt lelkivezetővel való beszélgetés, melynek során Istennek is feltárod belső nyugtalanságodat.

Ha nem tudom, hogyan imádkozzam, Jézusra tekintek, aki újra meg újra imádkozott az Atyához, és újra meg újra imádkozni tanította tanítványait. Így tanít engem is. Kıtartóan kérem Őt, mint a barát, aki alkalmatlan időben kér, mégis meghallgatják (Lk 11, 5-8). Bizalommal, hiszen „Isten számára semmi sem lehetetlen”, nagy vágyakozással, mint a 63. zsoltárban. A mi lelkünk Őutána vágyakozik, akár a száraz föld a víz után. Kérem Őt kıtartóan, türelemmel, míg csak Isten hozzám szól, míg meghallom és megértem szavát.”

Sok vezetővel előfordul, hogy úgy érzi: azért nem tud a csapatán az imával mit kezdeni, mert a saját imaéletében elakadt valahol. De az is lehet, hogy valamelyik rábízott fiatal akadt el az imával, és ő nem tud segíteni. Ilyenkor segíthet az alábbi gyakorlat.

Nemes Ödön S.J.: Ima és élet

I. rész

A, Jelöld meg az alábbi felsorolásban azokat az akadályokat, amelyeket eddig már megtapasztaltál!

B, Próbálj meg írásban tanácsot adni valakinek, aki a leírt akadályokkal találkozik.

1.

„Amikor valami vagy valaki fogva tartja szívemet, nem tudok imádkozni.“ „Mert erős elvárásaim vagy problémáim vannak.“ „Mert beteg vagy fáradt vagyok, túl sok a munkám, erőimet meghaladják kötelességeim.”

2. „Anyagi gondokkal küzdök.“ „Nics kedvem imádkozni.“ „Nagy szegénységben élek“ „Nincs lelkierőm.”

3. „Erős ragaszkodást érzek magamban. Ettől nem tudok szabadulni.“ „Érzelmeim, ösztöneim uralkodnak rajtam. Nem tudom feladni meglátásaimat, elgondolásaimat, helytelen kapcsolataimat.”

4. „A monoton mindennapi élet terhe minden energiámat kilúgozza. Belefáradtam a felelősségteljes adminisztrációs munkába. Nincs semmi íze az imának.”
5. „Nincs erőm rendbe szedni életemet. Nagyon érzem korlátoltságomat. Semmihez sincs kedvem. Nem tudom rászáni magam az imára.”
6. „Türelmetlen vagyok. Mindig zúgolódom. Alapvetően elégedetlen vagyok az étetemmel, munkámmal, Istennel. Ilyen állapotban nem lehet imádkozni.”
7. „Az anyagi gondok, a társadalmi ranglétrán való előrejutás, az állandóan tapasztalt meg nem értés kiszárította lelkemet.”
8. „Hitetlen környezetem engem is megbénít. Barátaim, társaim közül senki sem imádkozik.”
9. „Nincs vezetőm, senkitől sem kapok segítséget. A kötött imák elmondása már nem elégít ki.”
10. „Már megszoktam az ima nélküli életet. Nem vágyom ezen változtatni.”
11. „Az ima nem jelent nekem semmit. Gondolkodom, de sokszor elkalandozom, és még szárazabb leszek.”
12. „Gondolataim és érzelmi világom minden mással van tele. Isten számára nincs hely a szívemben.”
13. „Nem világos előttem, hogy miért élek. Különösebb vágyaim nincsenek. Imádkozni sincs kedvem. Ha Isten akar segíteni, úgyis tudja, hogy mire van szükségem. Nem tartom fontosnak tudatni vele szükségleteimet.”
14. „Menekülök valami elől. Nem akarok szembenézni Istennel.”
15. „Nem igénylem az imát. Ha lenne időm, talán imádkoznék, de most fontosabb dolgokat kell elintéznem.”
16. „Elviselhetetlenek azok, akikkel együtt kell élnem. Emberi kapcsolataimmal baj van. Ezek egészen lekötnek. Nem tudok mással foglalkozni. Az ima úgyse segít.”
17. „Nem találok meg a csendet és a szükséges magányt az imához.”
18. „Nem találok semmi örömet az imában, így csak nehéz teher számomra.”
19. „Magamba forduló ember vagyok. Nem tudok megnyílni sem az emberek, sem az Isten előtt. Mindent magamban oldok meg.”
20. „Nem tudok megnyílni sem az emberek, sem Isten előtt. Mindent magamban oldok meg.”
21. „Értékrendem egészen más, mint a hitből fakadó értékrend. Próbáltam ezen változtatni, de nem megy. Családom is így gondolkodik. Azt hiszem, Isten nem ért egyet velünk.”
22. „Úgy gondolom, hogy a csendes szemlélődés az igazi ima. Mozgalmas életemben ezt viszont nem tudom megvalósítani. Másfajta imának pedig nem látom értelmét.”

II. rész

Hasonlítsd össze az itt leírtakkal, amit az I. gyakorlat során te írtál! Miben különböznek, miben egyeznek?

Különböző ajánlások az említett akadályok elhárítására.

1. „Ha beimered, hogy valami fogva tart, el kell döntened, akarsz-e valamit tenni szabadulásod érdekében. Ha igen, imádkozz ezért a kegyelemért. Ha most még nem akarsz megszabadulni, legalább kérd, hogy valamikor vágyódnai tudj az igazi az igazi szabadságra. Közben próbálj rendet teremteni életedben. Ha nem szabad akaratodon múlik az(nem tehetsz arról), ami akadályoz, keress egyszerűbb imamódot, és próbálj értéket találni a nehézségek és szenvedések elviselésében. Imádkozz ezért a kegyelemért.”
2. „Nehéz, szegényes körülmények közelebb is tudnak hozni Istenhez, és el is tudnak távolítani tőle. Minden a te hozzáállásodon múlik. Ha komolyan kéred az erőt, bizalmat és szíved nyugalmát, idővel biztosan megkapod ezt. Ne add fel a reményt, Isten veled van.”

3. „Ha belenyugszol, hogy valami lehetetlen, valóban lehetlenné válik. Ha komolyan kéred, hogy Isten szabadítson meg rendetlen ragaszkodásaidtól, előbb-utóbb meg fogod kapni azt, amit kérsz, de közben végezz rendszeres önmehtagadást, és teremts nagyobb rendet életedben.”

4. „Találj időt a pihenésre! Eleinte rövid pihenőidő is segít, de minden nap keserré válik az alkalmat. Vállalj kevesebb munkát. Lehet, hogy ez szegényesebb életformával jár, de több szabadsággal, örömmel és szeretettel. Kérd Istent, hogy változtassa meg életedet!”

5. „Ha nehéz egyedül rendbe szedni életedet, kérj meg valakit, hogy segítsen. Házastársad, jó barátod vagy vezetőd(kísérőd)szívesen segít, ha te is vágyódsz rá. Ha most nem vágyódsz, várni kell, amíg a vágy felébred benned. Most próbáld meg szíved mélyéből kérni, hogy később valóban vágyódj egy más életformára. Gyengeséged, tehetetlenséged beismerése Isten előtt őszinte imádság is lehet.”

6. „Az állandó elégedetlenség alapvető változások szükségességét mutatja. Ha kéred ezt a kegyelmet, Isten segít, és meg fogod találni a megfelelő utat az új élet felé. Kezdj el komolyan imádkozni, kisebb-nagyobb önmehtagadásokat gyakorolni, és „meglátod, más lesz az élethez való hozzáállásod! Az imádkozó és önmehtagadást gyakorló ember más szemmel nézi életét: odafigyel Istenre, és az ő szemszögéből próbálja látni a nehézségeket. Ez változást hoz az életedbe.”

7. „Ha anyagi gondjaidat valóban a szegénység okozza, és nem vagy kapzsi és irigy szegénységben, ez a kemény valóság segíthet imaéleted elmélyítésében. Ha azonban a meggazdagodás vágya hajt, minél előbb abba kell hagynod a „bálványimádást”, mert nem lehet Istennek és a mammonnak (a pénz bálványának) egyszerre szolgálni. Ha tapasztalt meg nem értékek azért vannak, mert próbálsz Krisztus útját járni, inkább segíteni fognak imaéletedben. Ha azonban önfejlésed és rendetlen vágyaid okozzák a meg nem értékeket, kérd Isten kegyelmét szabadulásodhoz. Gyakran kérdezd meg: „Uram, mit kívánsz tőlem?” Mondd meg őszintén az Úrnak: „Mindenre hajlandó vagyok. Segíts, kérlek! „ Isten az ilyen indíttatású embert biztosan megsegíti.”

8. „Negatív példák és befolyások képesek eltávolítani Istentől, de rá is tudnak ébreszteni az imaélet szükségességére. Rajtad áll a választás.

9. „Aki valóban segítséget akar kapni, előbb-utóbb Isten kegyelmével megtalálja a megfelelő személyt. Amíg ez nem történik meg, maga Isten pótolja kegyelmével az emberi segítség hiányát. Biztos, hogy a segítségért kiáltó ima valamilyen formában meghallgatásra talál.”

10. „Valóban meg vagy elégedve jelenlegi helyzetekkel? Ha igen, miért okoz az ima problémát? Ha nem vagy megelégedve, vágyódsz-e más életformára? Ha igen, Isten segítségével biztosan megtalálsz annak útját. Kérd, hogy Isten mutassa meg neked az igazi boldogsághoz vezető utat, és cselekedetek kövessék meglátásaidat.”

11. „Ha valóban olyan imaéletet szeretnél élni, amely a szívedet eltölti örömmel, végezz néhány napos személyes irányított lelkigyakorlatot. Ez segíteni fog az elindulásban.”

12. „Meg vagy-e elégedve ezzel az állapottal? Szeretnél-e változtatni rajta? Hajlandó vagy kéthetenként eljönni és beszámolni imaéletedről? Szívesen segítünk, ha igazán akarsz imádkozni.”

13. „Úgy látom, a céltalanság komoly probléma számodra. Szeretnél ezzel komolyan leszámolni? Kétféle lehetőség van: az egyik az, hogy kéthetenként eljössz, és beszámolsz arról, amit kérek tőled. A másik az, hogy eljössz néhány napos személyesen irányított lelkigyakorlatra. Melyiket választod? Még azt is szeretném leszögezni, hogy az ima nem azért fontos, hogy valamit Isten tudtára hozz. Számodra fontos annak tudatosítása, hogy mire vágyódsz. Nincs fejlődés, előrehaladás, ha nem tudatosítod mély, erős vágyaidat.”

14. „gondolom, ez azért van, mert vagy nem akarsz változtatni életedben, vagy istenképed hamis. Mindegyik esetben minden azon múlik, akarsz-e ezzel foglalkozni, akarod-e kérni Isten segítségét. Ha igen, szívesen segítünk. Gondolkozz ezen néhány napig.”

15. „Ez a szó”igény”, sok mindent jelenthet. Ha még nem ismered Istent eléggé, vagy nem tapasztaltad meg az igazi ima ízét, lehet, hogy nincsen rá „igényed”. Fontos tehát, hogy adj Istennek időt és helyet életedben, kezdj el komolyan imádkozni. Ha nem tudod, hogy hogyan kell, mondd

meg Istennek: nem tudom, hogyan kell imádkozni, de szeretnék közelebbi kapcsolatba kerülni veled. Bizosan válaszolni fog neked valamilyen formában. Én is szívesen segítek, ha akarod. Ha az „igény” az imára, az csak annyit jelent, hogy néha vagy gyakran nem érzel „igényt” az imára, az csak annyit jelent, hogy az imával is úgy vagyunk, mint minden mással életünkben. Érzelmünk változnak, nem engedhetjük, hogy azok uralkodjanak rajtunk.”

16. „Ha te is beleegyezel, jó lenne szakembert(pszichológust) keresni, aki segítő beszélgetéssel áll melléd, szembesít problémáiddal. Emberi kapcsolataid rendezése jótékony hatású Istennel való kapcsolatod kiépítésében.”

17. „Bizonyára vannak nehézségeid környezeted miatt, de nem lehet csak a környezetet hibáztatni. Kemény, nehéz és zavaros környezetben élő emberek között is vannak, akik megtalálják a lehetőséget az imára. Akarsz beszélgetni erről?”

18. „Szeretnék veled mélyebben elbeszélgetni az imaéletről. Bevezetőül csak annyit, talán istenképeddel van baj. Az is lehetséges, hogy még nem találtad meg azt az imamódot, ami megfelel neked.”

19. „Meg vagy elégedve ezzel az életstílussal? Ha igen, folytasd addig, ameddig nem látod, hogy más életformára lenne szükséged. Ha nem vagy megelégedve, és változtatni akarsz magatartásodon, beszéljünk erről. Én úgy gondolom, több segítséget, erőt és örömet kapsz életedben, ha megnyílsz Isten előtt, és ha valakivel mély, személyes kapcsolatot próbálsz kiépíteni.”

20. „Ne kívánozz szenzációs istenélmények után. Az egyszerű, hétköznapi tapasztalatok is segítenek az imaéletedben való előrehaladásban. Ha visszanézel az életedre, biztosan látod: Isten dolgozott érted, gondolat viselte. Most is ugyanígy viszonyul hozzád. Az is biztos, hogy az ima hozzásegít igazi éned felismeréséhez, mert párbeszédet folytatsz Istennel, és megpróbálsz igazán nyitott lenni előtte. Ha imatapasztalataidat megosztod valakivel vagy egy kisközösséggel, még jobban meg fogod ismerni magadat, és még jobban meg fogsz nyílni Isten és az emberek előtt.”

21. „Nekünk állandóan szükségünk van értékrendünk felülvizsgálására. Akarsz-e ezzel foglalkozni? Úgy ítéled-e, hogy változásra van szükség életedben? Ha igen, kérd hozzá az erőt, mondd el Istennek, hogy több szabadságra, öröme és szeretetre vágsz. Isten biztosan válaszolni fog valamilyen formában erre a kérdésedre, ha kitartóan imádkozol.”

22. „A csendes, szemlélődő ima valóban nagy kegyelem, és fontos is számunkra, de nem az egyetlen imamód. Próbálj meg más módon is imádkozni. Lassan te is el fogsz érkezni a szemlélődő imához., ha van önmehtagadás életedben, és kitartóan kéred a kegyelmet a mélyebb imaélethez.”

Az imaélet legfőbb akadálya az, ha nem Istent, hanem önmagunkat, valakit vagy valamit teszünk az ima központjába. Ha az imában gyakran fordul elő: „Mit mond ez számomra?” ahelyett, hogy inkább azt kérdeznénk: „Uram, mit gondolsz te?” „Mit kívánsz tőlem ezzel kapcsolatban?”, akkor imánk nem fog elmélyülni. Ha a Szentírás szavait saját erőmből elemzem, nem jutok előbbre. Fontosabb arra figyelni, hogy Isten mit gondol rólam, és ki vagyok én számára, mint arra figyelni, én mit gondolok Istenről, vagy ki ő nekem.

Az is akadály, ha saját erőmből próbálok imádkozni. Ahhoz, hogy imádkozni tudjak, Isten kegyelme kell. Kérjem tehát minden alkalommal ezt a kegyelmet. Hinnem kell, hogy Isten nálam is jobban vágyik a velem való mély kapcsolatra. Erre kell alapoznom kérésemet.“



FELHASZNÁLT IRODALOM

Thomas F. Catucci, *Time with Jesus*, Ave Maria Press, Notre Dame, 1993. Magyar fordítás: „Jézussal töltött idő”, kézirat. Fordította: Dr Csobai Ildikó

Jim Burns: *Ifjúságépítők - Ifjúsági vezetők kézikönyve*

Anneliese Hecht, *Közös utunk a Bibliához. A csoportos Biblia olvasás módszerei* Szent Jeromos Budapest, 2000.

Anthony de Mello: *Úton Isten felé – a test és a lélek gyakorlatai*, Kecskemét: Korda, 2004.)

Bei Dir, Gott, ist die Quelle des Lebens – Exerzitien im Alltag für fünf Wochen. Hg.: Referat für Exerzitien und Spiritualität. Seelsorgeamt der Erzdiözese Salzburg – Abteilung Verkündigung, Gaisbergstr. 7, 5020 Salzburg Magyar fordítás: „Tenálad van az élet forrása”, kézirat. Fordította: Mazgon Máté

Dr Jordán Kamill: *Istenem, érints meg engem ... ! Marana tha*, 2003, 53. oldaltól

TOVÁBBI IRODALOM A TÉMÁHOZ

Nemes Ödön SJ: *Ima és élet – Útmutató Szent Ignác lelkigyakorlatainak végzéséhez a mindennapi életben*, Jézus Társasága Magyarországi Rendtartománya, Korda kiadó, Budapest 2002

Klemens Tilmann, *Hogyan beszéljünk ma Istenről a családban*, Jel kiadó, Budapest, é.n.

Pierre Ranwez, *A kisgyermek vallási nevelése*, Jel kiadó, Budapest, é.n.

Békési – Miklósházy – Nemesszeghy – Sajgó – Teleki, *Lelkigyakorlatos segédkönyv*, OMC, Bécs, 1985

Linn – Fabricant – Linn, *Életünk nyolc szakaszának gyógyítása*, Marana tha, Budapest, 2002

Anselm Grün, *Hétköznapi lelkigyakorlatai Meditációk, irányelvek a gyakorláshoz, Bencés lelkiségi füzetek 27*, Bencés kiadó, Pannonhalma, 2001

Jálics Ferenc, *Tanuljunk imádkozni*, Korda, Kecskemét, 1998

Jálics Ferenc, *A szemlélődés útja*, Korda, Kecskemét, 2006

Thomas Merton, *Lelkivezetés és elmélkedés*, Márton Áron kiadó, Budapest, é.n.

Johannes B. Lotz, *Einübung ins Meditieren am Neuen Testament*, frankfurt am Main, 1965

Tamás Barna SJ, *Examen – A szerető figyelem imája*, Korda, Kecskemét, é.n.

A Magyar Jezsuiták hivatalos honlapja (www.jezsuitsa.hu)

Kedves vezető!

*Arra kérünk, hogy a közös imádság után szánj pár percet az alábbi kérdések megválaszolására, hogy így segítségünkre lehess az imakönyv tökéletesítésében, hogy minél többen minél nagyobb haszonnal forgathassák majd! Kérlek, hogy válaszodat küld el a **lelkigyakorlat.regnum.hu** honlapon található e-mail címre.*

1. Melyik imát imádkoztátok? (az ima neve; oldalszám)
2. Hány évessel imádkoztad ezt az imát?
3. Hány fő vett benne részt?
4. Mennyi ideig tartott az ima?
5. Mi alapján választottál imát erre az alkalomra? (Több választ is bejelölhetsz!)

 - a) az imák mellett megadott életkor és a résztvevők életkori sajátosságai alapján
 - b) az adott imához szükséges idő alapján
 - c) az erre az alkalomra tervezett témához illeszkedően
 - d) új imaformával akartam megismertetni a résztvevőket
 - e) spontán döntés volt – ez tetszett meg...
 - f) konkrét elképzeléssel kerestem: vannak „bevált”, kedves formáim
 - g) konkrét elképzeléssel kerestem: a résztvevő csoportban vannak jól bevált formák

6. Osztályozd 1-től 5-ig (1 = nagyon nem; 10 = kifejezetten igen), hogy

 - a) mennyire volt jól érthető, jól használható a ima leírása?
 - b) mennyire volt egyszerű feladat vezetni az imát?
 - c) Te mennyire tudtál magad is elmélyülni, részt venni az imában, „imádkozni”?

7. Szerinted a résztvevők átlagosan hányasra értékelnék ezt az imát az 5-ös skálán?
8. Milyen pozitívumokat tapasztaltál az ima közben? (Írhatsz többet is – sőt!... –, mégpedig bármit, ami jó érzéssel töltött el az ima során - vagy amit a többiek észrevettél.) Mi jó benne?
9. Milyen negatívumokat, nehézségeket tapasztaltál az ima közben? Mi nem jó benne?
10. Ha újra kéne választanod, kiválasztanád újra ezt az imát? Kérlek indokold!
11. Ha változtathatnál rajta valamit, mi lenne az?
12. Elolvastad a függelékéből valamelyik elméleti írást? Ha igen, milyen segítséget jelentett?
13. Végül, kérlek, fejezd be az alábbi mondatokat (minél kevesebb fejtörés után)!

Sokat segített volna nekem, ha...

Máskor majd inkább...

Szívesen megkérdezném valakitől, hogy...

Az lenne a jó, ha...

Ez az egész dolog...

Nagyon köszönjük a segítségedet!