

Élet a Lélekben

Munkafüzet hívők és hinni vágyók számára

IMAFORMÁK



Mécses Szeretetszolgálat

2019

Ismerkedjünk meg a különböző imaformákkal!

Imádkozni sokféleképpen lehet! Talán nem is gondolnánk, de a Jóisten megszólítása és az Ő hangjának a meghallgatása színes és erővel feltöltő idő... Idő, amit Neki szánunk, amivel Őt akarjuk megajándékozni abban az elképesztő forgatagban és hangzavarban, amellyel a világ és embertársaink körülvesznek minket.

A kulcsszó tehát elhangzott: *idő*. Nagyon nehéz megteremteni. De ha egyik nap sikerül, a másik nap már könnyebben jön a helyzet, a harmadik nap már egyenesen szembejön az imára alkalmas helyzet, a negyedik nap mi magunk várjuk, hogy végre leülhessünk beszélgetni az Atyával.

Ahogy tette Jézus is a tanítványaival 2000 éve. Néhány idézetet szeretnék felsorakoztatni a Bibliából, amely igazolja, Jézus is mennyi féle módot talált Atyjának megszólítására, meghallgatására: *„Történt azokban a napokban, hogy kiment a hegyre imádkozni, és Istenhez imádkozva virrasztotta át az éjszakát.”* (Lukács 6,12) *„Történt egyszer, hogy valahol imádkozott, és mikor befejezte, így szólt hozzá egyik tanítványa: Uram, taníts minket imádkozni, ahogy János is tanította a tanítványait! Ő pedig ezt mondta nekik: Amikor imádkoztok, ezt mondjátok...”* (Lukács 11,1-2) *„Egy kissé továbbment, arcra borult, és így imádkozott: Atyám, ha lehetséges, távozzék el tőlem ez a pohár; mindazáltal ne úgy legyen, ahogyan én akarom, hanem amint te.”* (Máté 26,39)

A következőkben négy féle imádság-formát szeretnék megismertetni azokkal, akik velem tartanak négy napon át (nem szükséges, hogy ezek egymás utáni napok legyenek) egy imádságos „zarándoklás”-ra, amely során kipróbálunk négy féle imát. Ez a füzet abban is segítségünkre lesz, hogy a megélt élményeinket papíron rögzíthetjük. Ha úgy érezzük, hogy ez nem kivitelezhető, akkor is szánjunk időt az imatapasztalataink bensőséges átgondolására.

Elindulhatunk az úton? Akkor kezdjük egy kereszttetéssel: Az Atya, a Fiú és a Szentlélek nevében. Ámen.

1. nap

A *kötött imaforma* mindenki számára talán a legismertebb módja Isten megszólításának. Kötött imádságokat azért használunk, hogy nekünk, hívő embereknek legyen a birtokunkban egy egyetemes módja a Jóisten megszólításának, amelyet mindannyian ismerünk, amellyel tudunk közösen fohászolni az együtt-mondás élményével. A kisgyermeket is először kötött szövegű imádságokra tanítjuk, hogy kapjanak képet, mintát arról, hogyan is kell imádkozni. Amikor a majdnem 3 éves kisfiamat tanítottam az étkezés előtti és utáni áldó és hálaadó imára, mutattam, hogy kezecskéit kulcsolja össze, vessen keresztet, közben pedig hangolódjunk a szentháromságos Isten megszólítására: „Az Atya, a Fiú és a Szentlélek nevében. Ámen.” Következő alkalmakkor – ha nem is minden esetben (általában akkor, amikor számára ínycsiklandó ételt látott a tányéron ☺) – jelezte, hogy ő most szeretne imádkozni, talán hálája jeleként. És akkor az ő kezdeményezésére hívtuk asztalunkhoz vendégül Jézust. A gyermekkorban bevésődött imáinkhoz mindig vissza tudunk nyúlni. Ha felnőttként tanuljuk meg a *Miatyánkot* vagy az *Üdvözlégyet*, akkor is nagy hasznunkra lehetnek a nehezebb helyzetekben, mikor nem jut eszünkbe semmilyen saját fogalmazású ima. A kötött szövegű ima csodája az is, hogy tudjuk közösségben mondani. A szentmise is, amiben Jézus ránk hagyott ajándékát, a kenyérben és borban megjelenő testét és véréit ünnepeljük, kötött szövegű válaszos imádságokra épül. A keresztény történelem során oly sok szép imádság született, amelyek leírva áthagyományozódtak későbbi évszázadokra, korunkra, hogy sok-sok könyvet meg lehetne velük tölteni. Az ószövetségi Dávid király által költött zsoltároktól kezdve a Jézus által tanított Miatyánkon át – ami az imák alfája és omegája – a későbbi korok szentjei által megfogalmazott imákig számtalan fohász maradt ránk.

Az imaéletben való zarándoklásunk első napján válasszunk ki az alább ismertetett imádságok közül kettőt-hármat, amelyek tetszenek és kedvesek számunkra, és jelöljük be őket. Az imádságok szavaira mélyen odafigyelve mondjuk el ezeket Istennek a nap bármely, viszonylag nyugodtabb időszakában. Bízunk benne szilárdan: Isten hall és hallgat minket. Örömmel és szeretettel hallgat minket, és életünk eseményein át a válaszát is felfedezhetjük.

Az Úr imádsága (Miatyánk)

Mi Atyánk, aki a mennyekben vagy,
szenteltessék meg a Te neved;
jöjjön el a Te országod;
legyen meg a Te akaratod,
amint a mennyben, úgy a földön is.
Mindennapi kenyerünket add meg nekünk
ma;
és bocsásd meg vétkeinket,
miképpen mi is megbocsátunk
az ellenünk vétkezőknek;
és ne vígy minket kísértésbe,
de szabadíts meg a gonosztól!
Mert Tiéd az ország, a hatalom és a
dicsőség mindörökké. Ámen.

Assisi Szent Ferenc imája

Uram, tégy engem a te békéd eszközévé,
ahol gyűlölet lakik, oda szeretet vigyek,
ahol sértés, oda megbocsátást,
ahol széthúzás, oda egyetértést,
ahol tévedés, oda igazságot,
ahol kétely, oda hitet,
ahol kétségbeesés, oda reményt,
ahol szomorúság, oda örömet.
Uram, add, hogy inkább én igyekezzek
vigasztalni,
mint hogy vigaszt várjak.
Inkább én törekedjek másokat megérteni,
mint hogy megértést óhajtsak.
Inkább szeressek,
mint hogy szeretet igényeljek.
Mert önmagunkat elfelejtve találjuk meg
magunkat.
Ha megbocsátunk, akkor nyerünk
bocsánatot.
Ha meghalunk, akkor ébredünk az örök
életre.
Ámen.

42. zsoltár

Ahogy a szarvasűnő a forrás vizére
kívánczik, úgy vágyakozik a lelkem
utánad, Uram.
Lelkem szomjazik az Isten után, az élő
Isten után. Mikor mehetek már, hogy
lássam Isten arcát?
Könny a kenyerem nappal és éjjel, ha
naponta mondják: „Hol marad Istened?”
A szívem megdobb, ha arra gondolok,
hogyan vonultam be a fönséges sátorba, az
Úr házába, ujjongás és énekszó közepette a
vidám ünnepi közösséggel.
Lelkem, miért vagy szomorú és miért
háborogsz? Remélj az Úrban és majd újra
dicsőítem, mint arcom felderítőjét
és Istenemet! A lelkem roskadozik, amikor
a Jordán földjén a Hermon felől rád
gondolok, te kicsi hegy.
Örvény hívja az örvényt vizeid
zuhogásában, s minden örvényed és
hullámod rám zúdul.
Nappal az Úr adja kegyelmét és éjjel neki
énekelek, áldom éltető Istenemet.
Így szólok Istenhez: Sziklám vagy, miért
feledkeztél meg rólam? Miért kell
szomorúan járnom, ellenségtől
szorongatva?
A velőmbé hatol, ha ellenségeim
gúnyolódnak, ha naponta mondják: „Hol
maradt Istened?”
De miért vagy szomorú, lelkem, és miért
háborogsz? Remélj Istenben és majd újra
dicsőítem, mint arcom felderítőjét és
Istenemet!

A szentmise bűnbánati imája

Testvéreim! Vizsgáljuk meg lelkiismeretünket, és bánjuk meg bűneinket, hogy méltóképpen ünnepelehessek az Úr szent titkait!

Gyóonom a mindenható Istennek és nektek, testvéreim, hogy sokszor és sokat vétkeztem, gondolattal, szóval, cselekedettel és mulasztással: én vétkem, én vétkem, én igen nagy vétkem. Kérem ezért a Boldogságos, mindenkor Szepplőtelen Szűz Máriát, az összes angyalokat és szenteket, és titeket, testvéreim, hogy imádkozzatok érettem Urunkhoz, Istenünkhöz.

Irgalmazzon nekünk a mindenható Isten, bocsássa meg bűneinket, és vezessen el az örök életre. Ámen.

Teréz anya reggeli fohásza

Eljöttem Hozzád, Jézus, hogy érintésedet fogadjam, mielőtt megkezdem a napot. Pihentesd meg tekinteted tekintetemben, segíts, hogy munkámat barátságod biztonságának tudatában végezhessem. Töltsd be gondolataimat, hogy kitartsak a lárma sivatagában is, engeddd, hogy áldott sugaraidd beragyogják elmém rejtett zugait, és adj nekem erőt azokért, akiknek szükségük van rám. Ámen.

Esti ima

Ó, édes Istenem! Hálát rebegek lelkem, Hogy egész napon át úgy szeretted engem.

Bánom sok vétkeimet, szent Fiadnak vére Mossa meg kegyesen szívemet fehérre!

Virrasszon felettem gondviselő szemed, Kérlek, óvd ez éjjel testemet, lelkemet!

Szűz Anyám s őrangyal, legyetek énvelem, Ha ti rám vigyáztok, nyugodt lesz éjjelem. Ámen.

XII. Piusz pápa: Maradj velem!

Jöjj, Szentlélek, válaszd testemet templomoddá! Jöjj, és maradj velem mindenkor! Tölts el bensőséges szeretettel Jézus Legszentebb Szíve iránt, hogy teljes szívemmel, egész lelkemmel, minden érzületemmel és teljes erőmből szolgáljak neki. Neked ajándékozom testem és lelkem összes képességeit. Uralkodj minden szenvedélyemen, érzelmemen és indulatomon! Vedd el értelmemet és akaratomat, emlékezetemet és fantáziámat! Ó, Szeretet Lelke, tölts el bőségesen hatékony kegyelmeiddel! Öntsd belém erényeid teljességét, növeld hitemet, erősítsd reményemet, gyarapítsd bizalmamat, és gyullaszd fel szeretetemet! Árassz el hét ajándékokod, gyümölcseid és boldogságaid bőségével! Legszentebb Szentháromság, lelkem legyen a szentélyed! Ámen.

2. nap

A mai nap kipróbálható imaforma, az *értelmi ima* teljes mértékben önálló és saját gondolatainkra épül. Tehát tetszőlegesen szólítjuk meg benne Istenünket, mint például *Mennyei Atyám!* vagy *Uram, Istenem!*, és tetszőleges szavakkal mondjuk el neki, mi történik velünk mostanában, mi tölt el örömmel, mi bánt, mi okoz fájdalmat az életünkben, miért adunk hálát, vagy milyen kéréseink vannak.

Az értelmi imát sokan serdülő korukban fedezik föl, amikor ráismernek arra az igazságra, hogy teremtett lények, akik kapcsolatba léphetnek Teremtőjükkel. Az értelmi imában vitázni is lehet Istennel, egyet-nem-értésünket kifejezni. Sokszor életünk szenvedésekkel terhelt időszakában fordulunk az értelmi imához, ilyenkor fokozottan igényeljük, hogy szabadon beszélhessünk magunkról, érzelmeinkről Istennek. Családunk példáját hozva: amikor feleségem sok hónapon át nem talált munkát, terhelt időt éltünk, mert az én fizetésem nem bizonyult elegendőnek a családunk eltartásához. Ebben az időszakban nagyon intenzíven érveltem minden imámban Isten előtt, miért szeretném, ha adna feleségem számára egy biztos, jó munkahelyet. Aztán az Úr ajándékát hamarosan meg is kaptuk.

Szeretettel meghallgat minket, velünk érzi érzéseinket, velünk mondja szavainkat és válaszol is rájuk. Ezen a napon próbáljunk kötetlenül beszélgetni Istennel azokról a dolgokról, amelyek éppen foglalkoztatnak minket, amelyekre válaszát várjuk. Az alábbi pontozott vonalakra írjuk le azt a szabad imát, amit megfogalmazunk, és Isten elé teszünk a mai napon!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. nap

Ma az *érzelmi ima* gyakorlatát próbáljuk ki.

Mint minden kapcsolatunkat, úgy az Istenhez fűződő kapcsolatunkat is különböző érzelmek kísérik: öröm, hála, csüggedtség, harag, csalódottság, lázadás, szégyen... Emberi kapcsolatainkban ezeket az érzéseket nem fojthatjuk el, mert az belső őrlődéshez, végül felőrlődéshez vezet, így az Isten iránti érzelmeinket hasonlóképpen kifejeznünk szükséges, mint az embertársaink irántit. Ha dühösek vagyunk, kiabálhatunk vele, ha túláradunk az örömtől, nevethetünk, énekelhetünk, táncolhatunk neki. Isten semmit nem vesz rossz néven tőlünk, az őszinte ember kedves a színe előtt. Sőt, Ő már érzelmeink kimondása, kikiabálása, kisírása előtt tudja, mi nyomja a szívünket, vagy éppen mi kelti szárnyakra lelkünket. Ahogy a 139. zsoltárban is megénekli Dávid király: „Még nyelvemen sincs a szó, te már pontosan tudod, Uram.” Tehát nincs előtte takargatni valónk. Ha sírunk, könnyeinket hamarosan az öröm gyöngyeivé változtatja, hiszen „boldogok, akik szomorúak, mert majd megvigasztalják őket.” (Máté 5,4) Ha érzéseinket, érzelmeinket letesszük Isten lába elé, megkönnyebbülünk. Nem sértődik meg, ha „kiveszekedjük” magunkat vele, sőt a béke és nyugalom elsimultságával ajándékoz meg minket utána.

Ma legyünk olyanok, mint a nyitott zsilip: engedjük, hogy érzelmeink szavak vagy más gesztusok formájában áramoljanak Isten felé. A következő oldalon lévő tájkép segíthet érzéseink megfogalmazásában.

A kép alatt lévő szövegdobozokba írjuk bele, hogy milyen érzéseink jöttek elő napi imádságunkban, amelyeket Isten elé akarunk tenni: a pozitív, békés érzéseket a bal oldali részre írjuk, a negatív, zaklatott érzéseket a jobb oldalra.



Pozitív érzéseim

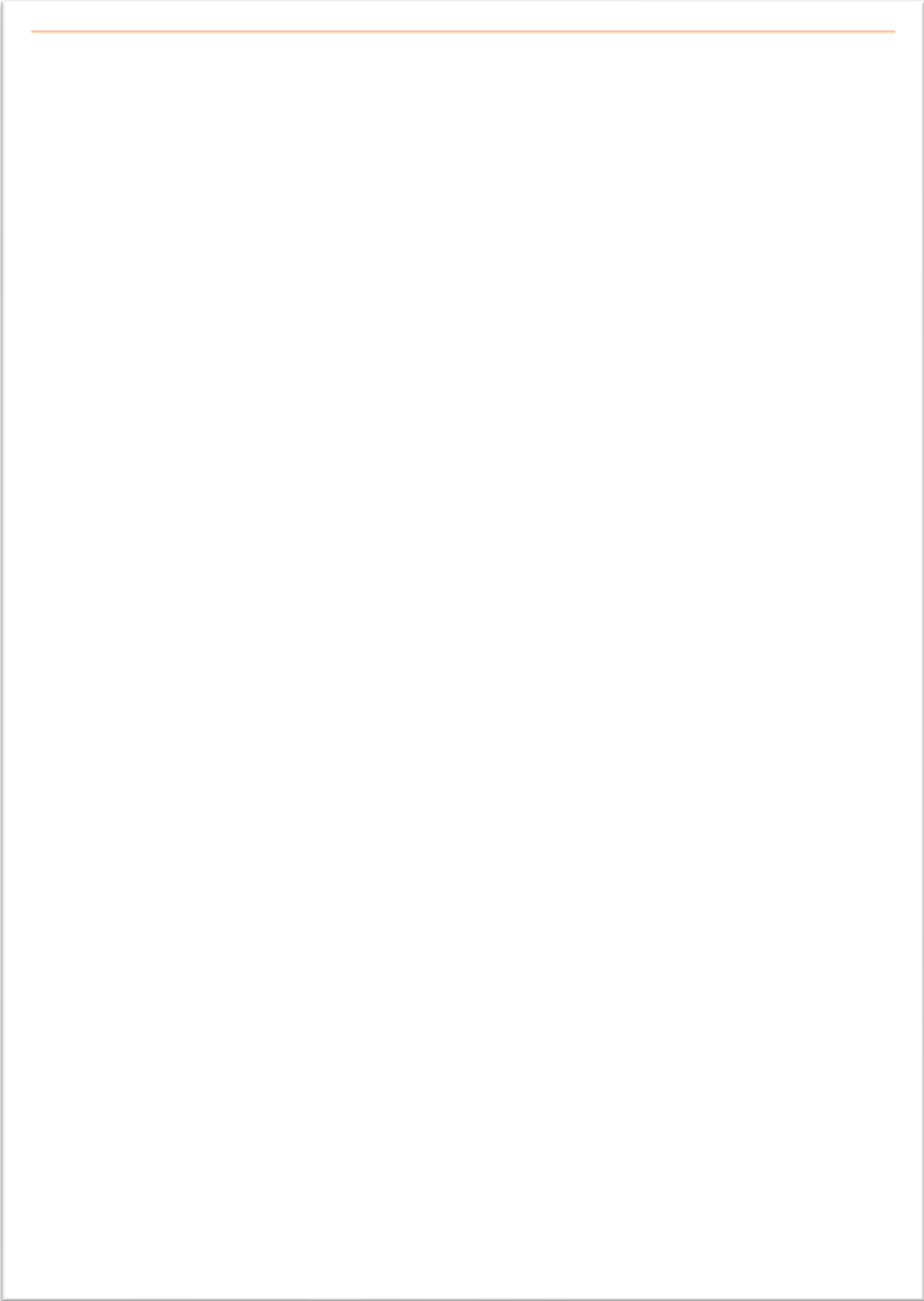
Negatív érzéseim

4. nap

Végül ma, a negyedik napon a *csendes, szemlélődő imát* próbáljuk ki. Talán ez a legnehezebb a négy imaforma közül. A csendben Istenre figyelünk, próbáljuk érzékszerveinkkel felfogni a sugallatait és Szentlelkének munkálkodására kitágítani szívünket.

Nem könnyű, mert a csendben folyamatosan áramlanak a saját gondolataink, s ezek jövésének-menésének nehéz gátat vetni. Ha a csendes imánk 10-15 percében megrohannak minket saját gondolataink, engedjük nekik szabad folyást. Ha sikerül negyed óra után lecsendesíteni őket, akkor az újbóli elkalandozás kivédése érdekében elkezdhetjük ismételtetni Jézus nevét, ezzel kötve magunkat imádságos-elmélyülési célunkhoz. De ez csak egy lehetőség. Csendben szemlélődhetünk is; én mindig a körülöttem található *előben* fedezem fel könnyen a Teremtőt: egy pohár vízre vagy az ablakon belátszódó kék égre, a párkányt verő esőre vagy a fényben keringő porszemekre való rácsodálkozás az isteni teremtés dicsérete, ami az Isten dicsőségét hirdető ima. Ha ebben az imaidőben – ami akár 40-50 perc is lehet – ezekben a jelentéktelennek tűnő hétköznapi szépségekben megpróbáljuk felfedezni Isten gondoskodását, az éppúgy imádság, mint a korábban ismertetett szóbeli fohászok. A katolikusoknál gyakorolt szentségimádás is a hallgató, rácsodálkozó, bensőséges ima örömét kívánja szolgálni, amikor a Jézus Krisztus testévé átváltoztatott ostya előtt térdelhetünk akár több órán át a csöndben. Figyeljünk, hogy esetleg születik-e egy-egy olyan gondolatunk a csendben, amelyek sugallatszerűen bölcssek, és valamely nehézségünkre megoldást, békét tudnak hozni.

Az elcsendesedésünket követően keressünk alkalmat rá, hogy lerajzoljuk a következő oldalon lévő keretbe, akár csak néhány vonallal, akár egészen kidolgozottan, hogy milyen kép elevenedett meg a szívünkben az ima során, vagy mi volt az a minket körülvevő valós látvány, amiben fölfedeztük Istent. Ha úgy érezzük, hogy nehezen fejezzük ki magunkat rajzolással, szavainkkal is leírhatjuk az imádság során tapasztaltakat.



Az „imakaland” végére érve megfogalmazhatjuk magunknak, melyik forma a legkedvesebb szívünknek, melyik áll legközelebb a karakterünkhöz, melyik imaélményünk volt a legmeghatározóbb. A kiegyensúlyozott imaélet kívánni fogja, hogy mind a négy formát használjuk hétköznapijainkban, hiszen az értelmi imát kiegészíti az érzelmi, éppúgy, ahogy a kötött szöveget a szöveg nélküli, csendes ima.

Ha segítséget jelent önmagunknak, pár mondatban vessük papírra, Istennek milyen üzeneteit hallottuk és értettük meg az elmúlt négy nap során, és olvassuk át néha őket, hogy felidézzük magunkban szeretetét. Ha nem hallottuk az üzenetét, ne adjuk föl: a kitartóan, napi rendszerességgel gyakorolt imaélet meghozza majd gyümölcsét. Az imádkozó embernek előbb-utóbb mindig megnyílik egy „harmadik szeme”, amivel ráláthat Isten igazságaira, irgalmára, szeretetére.

A munkafüzet elkészítéséhez felhasználtuk az alábbi blogbejegyzést:

Öt perc lelki élet: az imádság fajtáiról (2016. 09. 06.)

https://jezsuita.blog.hu/2016/09/06/ot_perc_lelkielet_az_imadsag_fajtairol_788

[2019. 07. 12.]