

JÉZUS MŰHELYÉBEN

2020. JÚLIUS 9.
VESZPRÉM

VESZPRÉMI ÉRSEKI HITTUDOMÁNYI FŐISKOLA
BOLDOG GIZELLA SZEMINÁRIUMÁNAK KÁPOLNÁJA
CSERNAI BALÁZS ATYA

Imádság: találkozás vagy teljesítmény?

Előkészület

- Eldöntöm, hogy mennyi időt szánok az imádságra, jelenlétre.
- Keresek egy megfelelő helyet, ahol lehetőleg csend van és nem zavarnak.
- A telefont kikapcsolom, vagy repülő üzemmódba teszem, vagy még jobb, ha nem viszem magammal.

Megérkezem az imádság helyére

- Tudatosítom, hogy ez az idő Istené és a vele való találkozásé.
- Észlelem a jelent – értékelés nélkül (amit látok, hallok, érzek).
- Segíthet a lélegzésre való figyelés – anélkül, hogy azt szabályozni akarnánk.
- Tudatosítom, hogy ebben az időben nem kell teljesíteni.
- A lényeg: együtt vagyok Istennel, Jézussal, aki itt és most jelen van.

Kérem azt, amit mélyen keresek

- Felveszem a kapcsolatot a bennem élő Istennel.
- Mik a vágyaim ezzel az imaidővel kapcsolatban?
- Hová vonz és vezet most a Szentlélek?
- Kérem Istent, hogy tegyen alkalmassá arra, amit ebben az időben akar adni nekem.
- Kérem, hogy minden vágyam és reményem Őrá irányuljon.

Ha elkalandoznak a gondolataim...

- Egyszerűen visszatérek a jelenbe.
- Nem kell minden egyes felmerülő gondolatot követni, ahogy jöttek, el is mennek.
- Ha valami nagyon lényeges jut eszembe, azt esetleg felírom, hogy az ima után ne felejtsem el.

Visszatekintés

- Az imaidő végén visszatekintek, mi történt az imában.
- Milyen ajándékokat kaptam, milyen új utak vagy kérdések tárulnak fel előttem?
- Mit akarok továbbvinni ebből az időből?
- Ezek közül a lényegeset esetleg felírom.
- Befejezésül hálát adok az imaidőért.

