

## EMELJÜK FEL A SZÍVÜNKET – HOGYAN IMÁDKOZZUNK?

**Júniusban a hónap imaszándéka:** A gyermekekért és a fiatalokért

**Titok:** „Akit te, Szent Szűz, a templomban megtaláltál”

**Szentírási idézet:** Zsolt 27

<sup>1</sup>*Dávidtól.*

Az Úr az én világosságom és üdvösségem:  
kitől kellene félnem?

Az Úr oltalmazza életemet:  
kitől kellene remegnem?

<sup>2</sup>Ha közelednek felém a gonoszok,  
hogy egyék húsomat,  
ellenségeim, akik szorongatnak,  
maguk botlanak meg és elesnek.

<sup>3</sup>Ha táborok kelnek is ellenem,  
nem ijed meg szívem;  
Ha harc támad is ellenem,  
akkor is reménykedem.

<sup>4</sup>Egyet kérek az Úrtól,  
azért esedezem:  
hadd lakjam az Úr házában  
életemnek minden napján,  
hadd lássam az Úr pompáját,  
hadd látogassam templomát.

<sup>5</sup>Mert ő elrejt hajlékában a veszedelem idején,  
elbújtat sátra rejtekében, kősziklára emel fel engem.

<sup>6</sup>Így fölemeli fejemet  
ellenségeim fölé, akik körülvesznek.  
Én pedig diadalkiáltással áldozatot mutatok be hajlékában,  
éneklek és zsoltárt zengek az Úrnak.

<sup>7</sup>Halld meg, Uram, szózatomat, amellyel hozzád kiáltok,  
könyörülj rajtam és hallgass meg engem!

<sup>8</sup>Rólad mondja a szívem:  
»Téged keres tekintetem!«  
A te arcodat keresem, Uram!

<sup>9</sup>Ne fordítsd el tőlem arcodat,  
ne fordulj el haragodban szolgálótól,  
te vagy segítőm!  
Ne hagyj el és ne vess meg engem,  
üdvözítő Istenem!

<sup>10</sup>Hisz atyám és anyám is elhagyott,  
de az Úr fölkarolt engem.

<sup>11</sup>Mutasd meg nekem, Uram, utadat,  
és vezess engem a helyes ösvényre ellenségeim miatt.

<sup>12</sup>Ne adj át ellenségeim akaratának,  
mert hamis tanúk támadnak ellenem,  
akik erőszakot lihegnek.

<sup>13</sup>Hiszem, hogy meglátom az Úr javait az élők földjén.

<sup>14</sup>Remélj az Úrban, légy férfias,  
bátor legyen szíved, és bízzál az Úrban!

**Bevezető ima:** Jézusom! Te arra tanítasz bennünket, hogy szüntelenül imádkozzunk. Kérlek, segíts, hogy a szívem mélyen vágyódjon a veled való kapcsolatra. Add, hogy mindig egyre bensőségesebbek és őszintébbek legyenek a veled való beszélgetéseim. Vegyél el tőlem minden félelmet, hogy egy nyitott könyv legyek a számodra.

**1. Elmélkedés: „Csak egy a vágyam: hogy életem minden napján az Úr házában lakjak.”** A zsoltárnak e sorát két egészen különböző módon lehetséges értelmezni. Valójában imaéletem egész irányát meghatározza, hogy hogyan állok hozzá ehhez a mondathoz. Emberi természetemmel arra vágyok, hogy már itt a földön töltött minden egyes pillanatom boldog örömben teljen. Elképzelem magamban: Milyen kellemes lenne, ha a mennyország örömét megtapasztalnám az imára fordított időmben, akár mindennap... De az Istennel való találkozást ily módon nem tudom előre megrendelni! Nagyon fontos leszögezni: az imára szánt időnek nem lehet az a célja, hogy egyfajta mámorban teljen, és a napom legkellemesebb időtöltésévé váljon. Bár Isten akaratára szerint imádkozás közben tapasztalhatok meg örömteli lelki élményeket, de mindent elrontok akkor, ha ez lesz imám legfontosabb célja! Ekkor ugyanis egy önmagamért való célt akarok elérni, és már nem érdek nélkül és önzetlenül ajánlom fel az imára szánt időmet Istennek. Nem engedem meg Neki, hogy azt tegyen ez idő alatt, amit Ő akar, hanem én akarom meghatározni Istennek, hogy mit cselekedjen. Az „Úr házában lakni” tehát nem erre az életünkre vonatkozik, hanem az örök életre. Ha így közelítem meg e gondolat értelmezését, abból pedig az következik, hogy az imaidóm célja: kapcsolatba lépni Istennel, és kérni Őt, hogy Ő cselekedjen bennem a saját belátása szerint annak érdekében, hogy eljuthassak az örök boldogságra.

**„Uram, a Te arcodat akarom keresni”** Ha a szívem mélyéről, őszintén, valóban Isten arcát akarom meglátni az imában, akkor az első lépés, hogy le kell mondanom minden saját elvárásomról és elképzelésemről, amit kapni akarok Istentől. És minden olyan elképzelésről is, hogy én hogyan akarok imádkozni. A szóbeli ima nagyon értékes és hasznos tud lenni, különösen, amikor különféle külső és belső történések könnyen elvonják a figyelmünket arról, hogy Istenre koncentráljunk. De ez esetben nagyon ügyelnünk kell arra, nehogy emberi teljesítményt akarjunk csinálni az imából! Ne azzal a céllal imádkozzunk, hogy mi most „szívességet teszünk” Istennek azzal, hogy leülünk imádkozni. Hiszen nem Istennek van szüksége az imáinkra, hanem saját magunknak! Nem mi adunk Istennek, hiszen Neki mindene megvan. Az imában nekünk magunknak van szükségünk arra, hogy Isten adjon nekünk Önmagából! Akár szavakkal, akár azok nélkül imádkozunk, ezt az Isten iránti nyitottságot vigyük az Úr elé. Legyen az imánkban elcsöndesedés, amikor engedjük az Úrnak, hogy Ő cselekedjen bennünk. Engedjük és kérjük, hogy jelenlévő kegyelmével Ő maga formáljon bennünket az ima ideje alatt! Az Ő arcát éppen ily módon fogjuk egyre jobban megpillantani: amint napról-napra ki tudja rajzolni azt mibennünk az imában kapott kegyelmek segítségével. Észre fogjuk venni saját magunkban a fokozatos változást! Isten az ima által megváltoztatja a gondolatainkat, a vágyainkat, megerősíti az akaratunkat, gyöngédebbé teszi a szívünket. Növeli bennünk az Ő isteni szelídségét, türelmét és alázatát... Mindezeket képtelenek lennénk saját igyekezetünkkel elérni, mindezt csak a kegyelem tudja kimunkálni bennünk!

**„Bízzál az Úrban!”** Isten minden embert feltétel nélkül szeret, és mindenkinek oda akarja adni önmagát. Biztosak lehetünk ezért benne, hogy imánk soha nem felesleges, még akkor sem, ha éppen nem töltenek el az ima alatt kellemes érzések. Legyünk hűségesek és kitartóak, és meg fogjuk tapasztalni magunkon a szeretetben való növekedés jeleit! *(Forrás: Ruth Burrows: Az imaélet lényegéről)*

**Beszélgetés Krisztussal:** Uram, bízni akarok abban, hogy Te mindig meghallasz és meghallgatsz engem. Ha nem ezt akarnád, akkor miért áldoztad volna föl magadat értem? Add, hogy egy kisgyermek csorbítatlan hitével forduljak mindig feléd!

**Elhatározás:** Végiggondolom az imában, van-e olyan gyöngeségem, amit nem szeretek az Úr elé tárni. Legyőzöm szégyenkezésemet, és beszélgetek Jézussal erről a problémámról.