

Ötvenféle imamód

Teresa A. Blythe

/A szerző író, lelki vezető, a modern kultúra és lelkiség témakörében gyakran tart előadásokat, Tucson Arizonában él./

Általános jellemzők:

csend és nyugalom biztosítása

előkészület – gyertya, rövid fohász Istenhez

sok csend

befejezés – értékelés, mi volt könnyű, mi nehéz, mikor éreztem Isten jelenlétét, mikor nem, hálaadó ima

1. csoport

Bibliai reflexiók

Jézus által feltett kérdésekre, vagy egy bibliai történet során felvetődő kérdésekre próbálunk imádságban választ keresni.

- Szívünk legmélyebb kívánsága
„Mit kerestek?” - kérdezi tőlünk Jézus (Jn 1, 35-38), szánjunk 10 percet a kérdés megválaszolására!
- Párbeszéd a Szentírással
Mélyítsük el hitünket azáltal, hogy intellektuálisan és lelkileg is kapcsolatba kerülünk a Szentírás egy alakjával! (2 Móz 1, 8-22: a bábák félték az Istent, 2 Móz 18, 13-27: Jethro tanácsa, 1 Sám 3: Sámuel elhívása, Luk 19, 1-10: Jézus és Zákheus)
- Hallgassunk a bölcsességre!
Kapcsoljuk össze Isten bölcsességét a sajátunkkal! (Mt 11,28-30: ...Vegyétek fel az én igámat...)
- Mit akarunk Istentől?
Merjük teljesen őszintén elmondani Istennek a kívánságainkat! (Mk 10,35-40: Zebedeus fiainak kérése)
- Az utazás állomásai
Mint Izrael gyermekei a kivonulás után, mindannyian úton vagyunk az ígéret földje felé. Gondoljuk végig saját spirituális utazásunkat, és figyeljük meg milyen módon lépett velünk kapcsolatba Isten az utunk során!
- Márta és Mária
Jézussal élve életünket, mit jelent számunkra az élet „jobbik része”? Próbáljuk meg a jelenetet aktualizálni, írjunk egy néhány perces színdarabot!
- Írjuk meg a saját zsoltárunkat!
Ilyen módon is fejezzük ki érzéseinket és gondolatainkat Istennek!

2. csoport

Alapvető kontemplatív (szemlélődő) gyakorlatok:

A minket körülvevő hangzavarból szeretnénk kiszűrni azt a „halk, csendes hangot”, amellyel hitünk szerint Isten szól hozzánk. Szükségünk van a csendre, hogy Isten jelenlétébe kerüljünk.

- „Itt vagyok” ima
Legyünk teljesen jelen az imában, ne gondolkozzunk semmi máson! Mondjuk magunkban: „Itt vagyok”!
- Középponti ima – Kerüljünk Isten jelenlétébe („A csend imája”)
Legyünk tudatában Isten jelenlétének, és ha elkalandozna a figyelmünk, szólítsuk meg Istent újra és újra ugyanazzal a magunk választotta névvel! (Olyan nevet keressünk, ami kifejezi mit jelent számunkra Isten, Jézus vagy a Szentlélek.)
- Elmélyült odafigyelés
Imádkozva figyeljünk egy másik ember történetére! Ne szóljunk közbe, csak figyeljünk!
- Szívünk mélyéről fakadó ima
Fedezzük fel a saját imánkat a szívünk mélyén! („Jöjj, Úr Jézus”, „Szabadság Krisztusban”....)
- A „Jézus ima”
Tapasztaljuk meg a Jézus nevének ismétlésében rejlő erőt! („Úr Jézus Krisztus, Isten Fia, könyörülj rajtam, bűnösön”)
- Imádkozás ikonokkal
Keressük Isten jelenlétét egy szentkép segítségével!
- Kontemplatív módszer megbeszélések lefolytatására
Vegyük körbe imádsággal a megbeszéléseket! („Üzleti találkozók liturgiája”)

3. csoport

A Lectio Divina („szent olvasás”) néhány fajtája

Szent Benedeknek köszönhetjük a kontemplatív imádságoknak ezt a formáját.

Elrendelte a rendjében lévő szerzeteseknek, hogy napi több órát töltsenek a Szentírás fölött való imádkozással. Ismételjék el, amit olvastak, és figyeljenek minden szóra és kifejezésre, ami a szívükig eljutott. (silencio, lectio, meditatio, oratio, contemplatio)

- Lectio Divina (a Szentírás alapján)
Engedjük, hogy egy Istentől jövő szó megragadjon bennünket az Igéből!
- Lectio Divina egy közösségben átélt élmény alapján
Figyeljük meg Isten jelenlétét és irányítását közösségi kapcsolatainkban!
- A Luther-féle négyágú füzér

Engedjük, hogy az Írás vezessen és tanítson, hálaadásra és bűnbánatra indítson!

- Lectio Divina egy zenemű alapján
Tapasztaljuk meg Istent a zenében!
- Lectio Divina a természetben
Tapasztaljuk meg a természet bőkezűségét, Isten jelenlétét a természetben, és magunkat, mint a természet részét!

4. csoport

Életreflexiók (elmélkedések az élet dolgairól)

Életünk minden történésében felsejlik Isten szerető vezetése és támogatása, ha van szemünk arra, hogy észrevegyük.

/ha rendszeresen csináljuk, életformává válik, és meglátjuk életünkben a fő mozgatórugókat, ismétlődő problémákat, stb./

- Hagyományos Szt. Ignác-féle önvizsgálat
Elmélkedjünk azokon az érzéseken, amiket Isten jelenléte, vagy Isten hiánya ébreszt bennünk időről időre!
- Modern önvizsgálat
Imádkozzuk végig a nap folyamán történt eseményeket!
- Ima egy emlék kapcsán
Tapasztaljuk meg Isten szeretetét életünk egyik konkrét helyzetében!
- Az élet végső kérdései, mint az ima tárgyai
Imánkban olyan kérdésekkel foglalkozunk, melyek által megnyílunk Isten felé! (teológiai kérdések, Jézus kérdései, spiritualitással kapcsolatos kérdések)
- Imanapló (kéresek és meghallgatások, az élet jelentős eseményei)
Készítsünk feljegyzéseket Istennel való kapcsolatunkról (események, imák)!
- A művészet, mint imádság
Fedezzük fel érzéseinket a képzőművészet segítségével! Tegyük fel egy kérdést, és hagyjuk, hogy Isten irányítson, miközben rajzolunk! Érdekes tapasztalataink lesznek.

5. csoport

Megkülönböztetési folyamatok

Honnan tudhatom meg, mit kér tőlem Isten egy adott helyzetben? Mit jelent az, hogy figyeljünk a Lélekre?

- Szt. Ignác-féle spirituális megkülönböztetés
Próbáljuk megérteni Isten akaratát egy adott, konkrét élethelyzetben! Fontos: vágyjunk Isten vezetésére és legyünk közömbösek minden más iránt. Vizsgáljuk meg a kérdést több szempontból: észérvek, élethelyzet, hit, intuíció, képzelet, megnyugtató-e a válasz, teszteljük a választ.

- Quaker (kvéker) tisztázó bizottság
A bizottságnak nem az a feladata, hogy tanácsot adjon, vagy megváltoztassa azokat az embereket, akik egy kérdésre választ keresnek, hanem az, hogy segítsen nekik felfedezni a bennük jelenlévő isteni világosságot.
- A Wesley-féle (methodista) négyszög
Fedezzük fel Isten akaratát négy oldalról közelítve a kérdéshez: vizsgáljuk meg, mit mond a Szentírás, milyen hagyományokat ismerünk, mik az észérveink és milyen tapasztalataink vannak!

6. csoport

Imák a test segítségével

A mai elfoglalt ember számára kézenfekvőbb az a gondolat, hogy „testünk van”, mint az, hogy „test vagyunk”. Pedig vannak dolgok, amit nem tud meg az ember, míg a karosszékében ül, csak akkor, ha letérdel.

- Ima a lélegzetünk által
Kövessük a lélegzetvételünket, és hagyjuk, hogy ez elvezessen Istenhez!
- A testünkre összpontosító ima
Testünk beszél hozzánk, jelzi a bajt, és azt is megmondja, mire van szüksége a gyógyuláshoz. Fedezzük fel Isten Szentlelkét a testünk által közvetített érzésekben!
- Ima gyöngyökkel (evangélikus „rózsafüzér”)
(Miatyánk, Boldogmondások, 23. zsoltár, stb., az utolsó mindig a doxológia/dicsőségmondás legyen)
Kerüljünk kapcsolatba Istennel a gyöngyök, mint szent emlékeztetők segítségével!
- Imaséta
Sétáljunk azzal a tudattal, hogy Isten minden lépésnél velünk van!
- Labirintus-ima
Sétáljunk végig egy szimbolikus ösvényen, amely közelebb visz Istenhez! (megtisztulás, megvilágosodás, egyesülés)
- A Szentírás történeteinek „eljátszása”
(pl. Noémi és Ruth története)
Tapasztaljuk meg Isten jelenlétét a mozdulatainkban!
- Gyónás mozdulatokkal
Gyónjuk meg a bűneinket Istennek mozdulatok segítségével!

7. csoport

Imák a képzelet segítségével

„Gyönyörködj az Úrban, és megadja szíved kéréseit!” (Zsolt 37,4) Használjuk kreatív módon a képzeletünket arra, hogy Istennel kapcsolatba kerüljünk!

- Szt. Ignác-féle ima
Képzeld el, hogy fizikailag jelen vagy Jézus életének valamelyik eseményénél, és engedd, hogy ez a jelenet imádsággá váljon a számodra! Használd az érzékeidet: látás, szaglás, hallás, tapintás!
- Imádságfal
Készíts egy posztert, amelyen minden kívánságodat és vágyadat kifejezed Istennek (írd, rajzolj, fessél)! Írd fel a lap tetejére: „Mi a legmélyebb kívánságom?”
- Kívánság imában megfogalmazva
Imában vigyük Isten elé minden vágyunkat!

8. csoport

Reflexiók a médiáról

Ez a fejezet mindnyájunknak szól, azoknak is, akik ellenzik, vagy támadják a médiát, és azoknak is, akik nyitottak rá. Ha Isten jelenlétében, imádkozva elemezzük a különböző filmeket és műsorokat, azok Istenre nyíló ablakká válhatnak számunkra.

- Egy videoklip vagy filmrészlet elemzése
Elmélkedjünk egy videoklip, egy filmrészlet, stb. teológiai üzenetén!
- Istenképek a médiában (Csillagok háborúja, Jean d’Arc, Mindenható)
Válasszunk ki egy filmet, és imádságban gondoljuk át a benne megjelenő istenképet!
- Hogy mutatja be a média az imádkozást? (Dogma, Mindenható, Jean d’Arc)
Elmélkedjünk egy filmben megjelenő istenábrázoláson, és azon, hogy Isten miként kommunikál velünk ezen keresztül!
- Meditáció a „The Apostle” című filmről (egy gyilkos hajlamú lelkész belső harcai)
Vizsgáld meg, milyen érzések kavarnak benned a film nézése közben!
- Meditáció a „Entertaining Angels” (Gondoskodó angyalok) című filmről (vagy egy olyan filmről, ami Teréz anya életét dolgozza fel)
Gondolkozzunk el a film egy jelenete alapján, hogy Isten szeretete mire ösztönöz bennünket!
- Hol van a hit? (keressük meg egy filmben a „végső kérdés”-re adott választ)
Vizsgáljuk meg, hogy a film egyik szereplője miben hisz, mibe, vagy kibe veti a reménységét!
- Legyél te a producer!
Tervezd meg, hogyan tudnád egy történetben bemutatni a keresztény értékeket! (szervedés, bűnbánat, megbékélés /kibékülés/, feltámadás, megszabadulás)

9. csoport

Másokért való imádkozás

Nem jelenti feltétlenül azt, hogy konkrét dolgot kérünk Istentől. Sokszor csak annyit tudunk, hogy a másik embernek szüksége van Isten segítségére.

- Közbenjáró ima
Mondjuk el Istennek legmélyebb vágyainkat és reményeinket másokkal kapcsolatban! (szóban és a képzeletünk segítségével)
- Ima a gyógyulásért
Tartsunk Isten szeretetének fényében és gyógyító erejében egy gyógyulásra vágyó embert vagy kapcsolatot!
- Imatársak imája egymásért
Imádkozzunk egymásért „szemtől szemben”! „Ahol ketten vagy hárman összegyűlnek az én nevemben, köztük vagyok” (Mt 18,20)
- Ferences ima (Szt. Ferenc nyomán)
Legyünk készek arra, hogy spontán imádkozzunk egymásért!
- Ima a viláért
Imádkozzunk a családunkért, munkatársainkért, közösségeinkért, országunkért, nemzetünkért, a kontinensünkért, az egész földért és végül az egész teremtett viláért!