



### XXX. Az (együtt) imádkozásról és szentírásozásról

A 407-ben meghalt Krizosztom Szt. János – az egyik legjelentősebb prédikátora a keleti egyháznak – így ír:

„Imádkozzatok együtt és beszélgetetek az istentiszteleten hallottakról, és az ott felolvasott részekről.”

A közös imádságokat és a családi szertartásokat négy alapvető részre oszthatjuk.

A legfontosabb az, hogy ti ketten tudjatok együtt, közösen, minél felszabadultabban imádkozni. Meg kell vallanunk, hogy ezzel mi is nagyon sokat kínlódunk, és sokszor igen nehezen találunk arra időt, hogy kettesben imádkozzunk. Segítséget jelent, ha előre megbeszélitek az időt, és olyan időpontot jelöltök meg, amikor még nem vagytok nagyon fáradtak, és ugyanakkor nem zavarnak benneteket a külső körülmények. Bármilyen nehéz is időnként megtalálni a megfelelő időpontot és körülményt, higgyétek el, hogy a problémák és gondok megoldásában nagyon sokat segít az ima. Soha ne késlekedjétek imában az Ur elé vinni bármilyen gondokat vagy bajokat, de ugyanakkor arról se feledkezzetek meg, hogy semmilyen ima és áhítatosság nem helyettesítheti a kettesben való beszélgetést. A házastársi kommunikáció három pillére a beszélgetés, az ima és a szexualitás. Bármelyiket kihúzzátok, felborul az építmény! A közös ima lehetőleg kötetlen legyen, szabad beszélgetés az Istennel. Lehet persze az ima módját igény és lelkiállapot szerint változtatni:

Lehet egy szentírási rész olvasásával kezdeni, vagy éppen csendet tartani.

Segíthet valamilyen halk meditatív zene hallgatása.

Egy ikon, vagy szentkép, a meggyújtott gyertya, és általában a körülmények megteremtése fontos lehet.

Lehet együtt énekelni is.

Lendületet adhat a nyelvima is.

Nehezebb időkben segíthet az együtt mondott kötött ima is, különösen, ha éppen nehezetekre esik megszólalni.

Arra is fontos emlékeztetnek, hogy a házasság szentségében

olyan erőt kaptatok, amellyel egymás segítségére tudtok lenni akármilyen testi vagy lelki gondban. Bátran imádkozzatok egymásért és egymás fölött kezeteket a másik fejére téve és felindítva házasság szentségében kapott erőt, a Szentlélek által.<sup>☞</sup>



A második közös program a szentírásolvasás. Próbáljatok rendszeresen (együtt vagy külön – külön) olvasni a Szentírásból, és beszélgetni a részről. Igyekeztek nem teológiai fejtegetésekbe bocsátkozni, hanem érzéseiteket, benyomásaitokat elmesélni egymásnak. Jó segítség ehhez, ha megpróbáljátok magatokat beleélni a történet szereplőinek helyzetébe, és átgondolni: mit tettem volna én, hogyan viselkedtem volna az ő helyében? Kezdőknek javasoljuk, hogy a Márk evangéliummal kezdjék, majd az Apostolok Cselekedeteivel folytassák az olvasást. (Ezután jöhet a többi evangélium.)

Segítség lehet az is, ha megpróbálod a másiknak úgy elmagyarázni a részt, mintha ő semmit sem értene, és teljesen hitetlenül állna a dologhoz.\*

<sup>☞</sup> A fejezet végén még van egy kis segítség az imához

\* Ugyancsak a fejezet végén találtok még egy kis segítséget a Szentírás forgatásához.



Harmadiknak a gyermekekkel való együtt imádkozásról szeretnénk néhány szót írni. Mi az első gyermek megszületésétől kezdve imádkoztunk esténként az ágyánál. Így ő is belenő az imába, és előbb utóbb maga is elkezd beszélgetni Istennel. Ezek az imák rövidek és mindig kötetlenek, nem fegyelmezzük közben, hogy érezzék: szabadon mozoghatnak Mennyei Atyjuk előtt. Javasoljuk, hogy ne imádkozzatok helyettük, hagyjátok, hogy maguk fogalmazzák meg érzéseiket, gondolataikat. Ez az esti ima lehet a helye a bocsánatkérésnek is. Ez lehetőleg előzze meg az imádságot. „A nap ne nyugodjék le haragotok felett”! És ne feledjétek, a szülőnek is lehet bocsánatot kérni! „ti apák, ne ingereljétek haragra gyermekeiteket” (Ef 6,4).

Végül a különféle ünnepek különleges alkalmat kínálnak az együtt imádkozásra családosan és kettesben egyaránt. Akár vasárnaponként is lehet – esetleg a misén hallottak megbeszélésével összekötött – imádkozást tartani a család ügyeiért, örömeiért, gondjaiért. A nagy ünnepek pedig szinte kínálják a hálaadás és együtt imádkozás lehetőségét. Jó szokás, ha névnapokon, születésnapokon együtt imádkozik a család az ünnepeltért, és utána közösen megáldják őt. Ilyenkor is fel lehet indítani a keresztségben, oltáriszentségben, bérmlásban, stb. kapott kegyelmeket. A házassági évfordulókon érdemes megújítani a házassági fogadalmat, és az Úr erejét kérni a következő évhez. (Ehhez segítséget függelékben találtok!)

Végül álljon itt egy ismeretlen forrású ír imádság, amelyet áldásként egymás fejére téve a kezeteiket mondhattok:

A mindenható Úr,  
Mindenek forrása és célja,  
Áldjon meg téged, adja meg neked a boldogságot és a növekedést,  
Reményeid teljesülését, és fáradozásaid gyümölcsét,  
Védelmezzon téged minden gonosztól,  
Legyen védelmeződ a veszélyekben és menedéked a félelmekben.  
Ragyogtassa az Ő arcát terád, mint ahogy a nap süt a föld felett,  
Felmelegítve a megdermedtet és örömet sugározva az élőlényeknek.  
Legyen hozzád irgalmas, amikor bűneid rád telepednek,  
Mentesen meg minden gonosztól és szabadítson meg téged.  
Tekintsen rád az Úr, vegye észre bánatodat,  
Hallja meg hangodat, gyógyítson és vigasztaljon meg téged.  
Adjon neked békességet, és egészséget,  
Ép lelket, szeretetet és boldogságot.  
Ámen.

Ez az Úr akarata, aki örökkön örökké létezik.  
Ez az ő szándéka veled.  
És áldjon meg minket a Mindenható Isten az Atya a Fiú és a Szentlélek  
Ámen.



## Az „Imatelefonról”

Hasonlítsuk az imádkozást egy telefonbeszélgetéshez. A telefonálásnak szabályai vannak, ugyanígy az imádkozásnak is. Ha kielégítő kommunikációt akarunk, akkor ezeket a szabályokat be kell tartanunk. Lássuk, melyek ezek?

1. Nem lehet csak úgy felkapni a kagylót és beledumálni. Előbb tárcsázni kell, még hozzá egy olyan számot, amiről tudom, hogy ki van a végén. Az imára rá kell készülni, időt szánni rá.
2. Nem szabad megijedni attól, ha a vonal foglalt. Ha jól megvizsgálom a dolgot, akkor mindig kiderül, hogy nem az Isten foglalt, hanem én. Ha nem szabadulok meg attól, ami lefoglal, akkor nem fogok tudni Istenre figyelni.
3. Egy telefonbeszélgetés nem monológ. Nem lehet csak beszélni, néha hallgatni is kell. Ugyanígy az imában. Sőt, a lényeg nem a beszédben, hanem a hallgatásban van.
4. Meg kell vizsgálni, hogy ha megszakad a vonal, nem én vagyok-e az oka. A szétszórtságommal, figyelmetlenségeimmel, azzal, hogy nem Istenre figyelek.
5. Nem elég az Istent mindig csak a segélyszámon hívni. (ld. alább) Nem elég csak akkor imádkozni, ha bajban vagyok.
6. Nem csak akkor kell telefonálni, amikor nincs csúcsidő és olcsóbb. Nem elég csak hétvégén és sátoros ünnepeken beszélgetni az Úrral. A jó baráti kapcsolat folyamatos beszélgetést feltételez.
7. Végül ne feledd, hogy ezek beszélgetések zöld számon zajlanak és ingyenesek!

**Egyébként a mennyei Atya sürgősségi telefonszáma:**



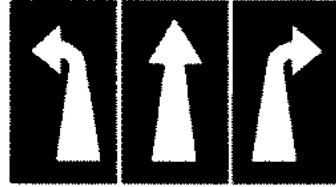
**„Hívj segítségül a szorongatás napján:  
megmentelek, és te dicsérni fogsz engem”**

(Zsolt 50,15)



## „Szentíráskresz”<sup>1</sup>

### AVAGY HOGYAN BARANGOLJUNK A BIBLIA ÚTJAIN?



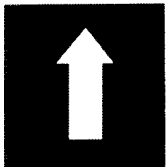
Ahogy a közlekedés szabályai sem a legfontosabbak az autóvezetésben, és csupán a biztonság növelésére szolgálnak, az alábbi „KRESZ” is csak segítség ahhoz, hogy el tudj indulni a szentírás kalandos útjain. Ne feledd azonban, hogy a lényeg a személyes kapcsolat Isten igéjével, és minden szabály kikerülhető, ha valahol megérint egy rész. Próbáld tehát használni az alábbi szabályokat, de legyél nagyvonalú az alkalmazásukkor!

#### 1. lépés: Keress egy nyugodt „parkírozó” helyet.



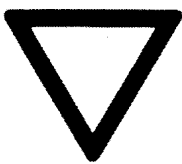
Ha meg akarod érteni Isten igéjét, akkor nyugalomra és csendre van szükséged. Ehhez keress egy nyugodt, csendes helyet, ahol nem zavar senki, s nem csöng a telefon. Próbáld a gondolataidat is összeszedni, próbáld megnyugodni! Jó, ha nem a nap legvégére hagyod a szentírásolvasást, amikor a legfáradtabb vagy.

#### 2. lépés: Kérd Istent, hogy nyissa meg a szívedet!



Nyitott szemmel és füllel jobban érted a szöveget, de a legfontosabb, hogy szíved nyitott legyen. Imádkozz: Uram nyisd meg a szívemet, hogy be tudjam fogadni szavadat, és szabadíts meg a gátaktól!

#### 3. lépés: A szövegnek elsőbbsége van!



Válassz ki egy rövid szövegrészt, és olvasd végig. (A szöveget választhatod egyszerű „nyitással”, de haladhatsz valamilyen tematika alapján is.) Ahhoz, hogy megértsd a szöveget, többször is el kell olvasni, szükség esetén meg-megállva. Hasznos, ha legalább egyszer hangosan is elolvasod a szöveget. Olvass figyelmesen, esetleg többféle fordítást is! Loyolai Szt. Ignác javasolja, hogy „minden érzékszervedet kapcsolj be”: képzelj el a hőséget a pusztában, érezd Lázár szagát a sírban, stb. Elmélkedés közben térj vissza többször az eredeti szöveghez, és olvasd el újra meg újra. Hasznos lehet, ha egy-egy mondatot leírsz, vagy megtanulsz kívülről. Érdekes lehet egy verset napokig is „ízlelgetni”.

<sup>1</sup> Franz Kogler: Bibelstrasse Gottes Wort er-fahren c. írásának ötlete nyomán



#### 4. lépés: Vonatkoztass magadra!



Bármilyen megdöbbentő, de a 2-3000 éves szövegeknek mondanivalójuk van a számodra. Próbáld megtalálni, hogy hol és hogyan van kapcsolatban az olvasott rész az életeddel, mindennapjaiddal, problémaiddal. Kísérelj meg választ találni a kérdéseidre.

#### 5. lépés: Figyelj a kijelölt gyalogutakra!



A Szentírás jegyzetei, szentírás magyarázatok, kommentárok segíthetnek a jobb megértésben. Ugyancsak hasznos, ha időnként rászántok egy-egy estét arra, hogy közösségben beszélgetsetek az egyéni szentírásozás közben kapott gondolataitokról, élményeitekről. Engedd, hogy kézen fogva vezessenek, és vezess te is másokat.

#### 6. lépés: A Szentírás kitekintést ad.



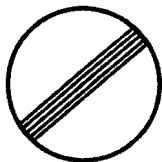
Ha engeded, hogy Isten üzenete megérintse a szívedet, akkor új látásmódot kapsz, új utakat fedezhetsz fel. Másképp látod majd nemcsak az élet értelmét, hanem a hétköznapjaidat is. Az Úr nem csak a beszédre és az imára használja a kezdet, hanem a cselekvésre is. Vele töltheted a napodat, vele dolgozhatsz.

#### 7. lépés: Néha olyan az egész, mint egy útépítés...



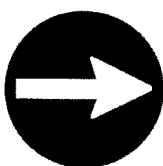
A Szentírás egészét sokan írták, évezredekken keresztül alakult, helyenként szájhagyomány útján terjedt, mielőtt leírták volna. Ezért sokszor fogsz nehezen érthető összefüggéseket, homályos ismétlődéseket találni benne. Helyenként „rázósabb” a szöveg, itt érdemes lassabban haladni.

#### 8. lépés: A Biblia üzenete szabadságra vezet!



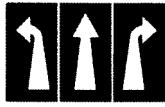
A szövegekben Isten végtelen szabadságával találkozhatsz. Fedezd fel az ember szabadságát az örömhírben. Hagyd, hogy megfertőzzön Isten szeretete és hozzád fordulása!

#### 9. lépés: A kötelező haladási irány...



Ha a Szentírást olvasod, egyből az események közepén találod magad. Rólad van szó, a te életedről. Engedd, hogy megérintsen és magával ragadjon!

#### 10. lépés: Sávot kell váltani!



Isten ígéje megváltoztatja az életedet és ezért neked is változtatnod kell. Változtass átgondoltan, lépésről lépésre. Beszélj meg lelkivezetőddel<sup>2</sup>, és esetleg közösségi testvéreiddel minden döntéseket. Az ide-oda cikázás nemcsak az igazi közlekedésben vezethet balesethez, hanem az életben is!

A fenti „közlekedési szabályok” segíthetnek a szentírásolvasásban, de a legfontosabb, hogy vedd a kezébe, és kezd el olvasni...

### Végül néhány gyakorlati tanács:

1. Javasoljuk, hogy a házasságkötés pillanatától legyen Családi Szentírások, de mindenkinek legyen saját Szentírása is. (Majd a gyerekeknek is!) A Családi Szentírásnak legyen állandó, jól látható, kiemelt helye a lakásban.
2. A házasságkötéskor határozzátok el, hogy mikor olvastok együtt, és külön-külön Szentírást. Jó alkalom minden nagyobb ünnep: Karácsony, Húsvét, Pünkösd, Szentírásvasárnap, házasságkötési évforduló, születés- és névnap stb.
3. A közös szentírásolvasásnak nem kell hosszúnak lennie, sokkal fontosabb, hogy rendszeres legyen.
4. Ha lehet, beszélgetsetek baráti házaspárokkal is ezekről az együttlétekről, erősítsék, segítsék egymást tapasztalataikkal. Időnként, pl. kölcsönös családi látogatás alkalmával a baráti együttlét része legyen egy közös szentírásolvasás is.
5. Segítséget és ösztönzést jelent, ha használtok valamilyen szentírás olvasó, vagy hallgató oldalt, vagy App-ot, pl.:
  - a. Vándorevangélium: [www.vandorevangeliium.hu](http://www.vandorevangeliium.hu)
  - b. Evangélium365: <https://www.evangelium365.hu/>
  - c. Egy csoda minden nap: <https://hu.jesus.net/>
  - d. You Version: <https://www.youversion.com/the-bible-app/>
  - e. Spotify: The Bible in a year podcast (Mike atya egy év alatt felolvassa a Bibliát és minden nap fűz hozzá pár gondolatot, kb 20-25 perces részek)
  - f. The Fr. Mike Schmitz Catholic Podcast All things Catholic podcast
  - g. Docat app
  - h. evangelikus.hu (napi ige)
  - i. <https://www.maiige.hu/>
  - j. Mixcloud App
  - k. <https://play.google.com/store/apps/details?id=hu.AndroKat>
  - l. <https://play.google.com/store/apps/details?id=sk.breviar.android>
  - m. <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.aycka.apps.MassReadings>
  - n. <https://play.google.com/store/apps/details?id=eu.gyurasz.bible>
  - o. <https://play.google.com/store/apps/details?id=eu.gyurasz.saints>
  - p. <https://play.google.com/store/apps/details?id=eu.gyurasz.magyarokatolikuslexikon>
  - q. <https://play.google.com/store/apps/details?id=eu.gyurasz.codexiuriscanonic>
  - r. <https://play.google.com/store/apps/details?id=hu.kek>
  - s. <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.frama.miserend.hu>
  - t. <https://jezsuita.hu/examen-okostelefonon/>
  - u. Emmausz App
  - v. <https://elmelkedesekmindennapra.blogspot.com>
  - w. igenaptar.katolikus.hu

<sup>2</sup> Gyakran kérdeztétek, hogy hol és hogyan lehet lelkivezetőt találni. Aki nem talál a környezetében, annak itt egy lehetőség, egy kicsit ebben is érdemes engedni munkálkodni az Istent. Biztatunk minden lelkivezetőt keresőt, hogy bátran írjon a [lelkikiseres@manreza.hu](mailto:lelkikiseres@manreza.hu) email címre, ahol segítséget kaphattok ebben. Ez a cím kifejezetten erre jött létre, és segít összehozni a keresőket a lelkivezetőkkel. Meg lehet írni az elképzeléseket is (nőt vagy férfit, szeretet vagy inkább civilt kerestek, mennyit utaznátok érte, milyen időszakokban tudjátok megoldani a találkozást, esetleg rövid bemutatkozást, hogy vagy most az Isten-kapcsolatodban, mihez kérnél elsősorban segítséget).

A másik, amit szeretettel ajánlunk figyelmetekbe, ha valakinek szüksége lenne beszélgetésre, az Oázis szolgálat: <https://oazis.jezsuita.hu> Be lehet jönni az utcáról is, de érdekesebb előre bejelentkezni az [oazis@jezsuita.hu](mailto:oazis@jezsuita.hu) címen, úgy a biztosabb.