

Törekedj az egyszerűsége

## **Imasegédlet:**

# **Hogyan imádkozzuk az exament (a szerető figyelem imádságát)**

### **Mi ez pontosan?**

A szerető figyelem imádsága a napunkról történő gondolkodás és imádkozás egyszerű, négylépéses módszere. Ez az imasegédlet felvázolja, hogyan kezd el alkalmazni.

### **Miért alkalmazzuk?**

„A szerető figyelem imádsága azonnali megoldást nyújt arra a problémára, hogy „miért imádkozzak?”. A válasz: mindenért, ami ma történt veled. Lehet, hogy azt gondolod, a mindennapi életed ugyanolyan szürke, ugyanolyan unalmas. Tévedsz. A hétköznapi élet gazdag és tartalmas. Minden találkozásban, minden kihívásban, minden csalódásban és minden örömben, ami csak ér, megtalálható Isten.” Jim Manney

### **Bibliai vonatkozás:**

„Amit pedig szóltok vagy tesztek, mind az Úr Jézus nevében tegyétek, hálát adva az Atya Istennek őáltala.” Kolossé 3:17 (RÚF)

### **Rövid bevezető a szerető figyelem imájához**

A központosító imádság egyik formája és a lelki formálódás alapvető eszköze a szerető figyelem imája. Néha úgy utalnak rá, mint lelkiismeret-vizsgálatra, amelyet Loyolai Szent Ignác (1491-1556) tett ismertté.

Keresztények millióinak segített abban, hogy Jézusra szegezzék tekintetüket egy hosszú és gondterhelt nap után. A nap áttekintésének ez a gyakorlati módja lefekvés előtt, lehetőséget ad arra, hogy tudatára ébredjünk annak, hogy Isten jelenléte milyen módon vett körül minket, amíg ébren voltunk.

Arra is bátorít minket, hogy figyeljünk Isten sugallataira, amelyekről esetleg lemaradtunk, és azokra az alkalmakra, amikor kevésbé voltunk krisztusiak. Ez lehetőséget biztosít számunkra, hogy újra megteljünk kegyelemmel és elfogadjuk Jézus bocsánatát. A szerető figyelem imáját különböző módokon alkalmazták az évek során, de alapvetően a hálaadást, a gondos felülvizsgálatot, az Isten szerint való megszorodást, a bűnbocsánatot és a megújuló kegyelmet foglalja magában.

## **Alkalmazás: Hogyan imádkozzuk a szerető figyelem imáját?**

Kövesd ezt a négy egyszerű lépést:

1. **Visszatekintés** – gondold végig a napodat, mintha egy film játszódna le a fejedben. Figyeld meg, mit veszel észre. Mi tett boldoggá? Mi töltött el aggodalommal? Mi bosszantott fel?
2. **Hála** – adj hálát az egyértelmű dolgokért. De köszönd meg Istennek a jelentéktelennek tűnő dolgokat is, amelyekről hajlamos vagy megfeledkezni – apró szívességeket, az egészséget, egy bátorító dalt vagy épp egy finom ételt. Éld át ezeket a pillanatokot Isten iránti hálával. Érezd és lásd mennyire jó hozzád az Úr!
3. **Bűnbánat** – kérj bocsánatot Istentől azokért a dolgokért, amik a napod áttekintése közben eszedbe jutnak pl. pletykázkodtál, ingerülten reagáltál, hiányzott belőled az együttérzés, közömbös maradtál egy szükséget szenvedő iránt, nem reagáltál egy kérésre. Majd fogadd el Isten megújuló kegyelmét.
4. **Megújulás** – tőkéld el szívedben, hogy holnap Jézusért élsz és kérj kegyelmet, hogy valóságosan érezd és tapasztald jelenlétét.

A szerető figyelem imája lehet 5 perces, de akár 60 perces is. Ha egyszer kipróbálsz, hasznodra lesz, ha minden nap gyakorlod, teljes átalakulást tapasztalhatsz.

Vigyázz (mint bármelyik imaeszközzel) nehogy csupán egy újabb kötelességgé váljon. Gondolj rá úgy, mint egy baráti beszélgetésre Istennel: végezd ezt a gyakorlatot a Vele való kapcsolatod fényében.