Néhány praktikus dolog

1. A minimum időtartama ennek az imának 20 perc. Naponta kétszer ajánlatos végezni: reggel valamint délután vagy kora este.
2. Az ima idejének végét jelezheti egy hangtalanul működő óra és amely nem túl hangosan szólal meg.
3. Lehetséges testi jelenségek az imádság ideje alatt:

- Érezhetünk enyhe fájdalmakat, viszketést, rángatózásokat a test különböző részein, vagy valamiféle nyugtalanságot. Ezek rendszerint a testben lévő érzelmi gócok feloldódása.
- Előfordulhat, hogy végtagjaink elnehezednek, vagy éppen súlytalannak érezzük. Ez általában egy mély figyelemnek a jele.
- Minden esetben törekedjünk ezeket a jelenségeket figyelmen kívül hagyni, és visszatérni a kiválasztott szóhoz.

4. Az ima gyümölcsei a mindennapokban tapasztalhatóak, nem imádság közben.

Az Odaadás Imája megismerteti velünk Isten első nyelvét, a csendet.

Szempontok a további fejlődéshez

1. Az ima ideje alatt különböző gondolatok merülhetnek föl:

- a képzelet vagy emlékezés szokásos kalandozásai.
- gondolatok, melyek vonzó vagy taszító hatást váltanak ki
- felismerések és pszichológiai áttörések
- elmélkedések magunkról, mint „Hogy csinálom?”, vagy „Milyen jó ez a béke!”
- gondolatok vagy érzések, amik a tudatalatti ürüléséből/tisztulásából erednek

Amikor ezen gondolatok bármelyikével vagyunk elfoglalva, egyszerűen, könnyedén visszatérünk a Szent szóhoz.

2. Az ima alatt tartózkodunk tapasztalataink elemzésétől, az elvárásainkhoz való ragaszkodásainktól, vagy bizonyos célok elérésétől, mint:

- a Szent szó állandó ismétlése
- gondolatoktól való mentesség
- az elme kiürítése
- béke vagy vigasz érzése
- lelki élmény elérése

(Thomas Keating: Nyitott tudat, nyitott szív)

Az Istennel való kapcsolatunk elmélyítésének módjai

1. Naponta kétszer 20-30 percben gyakorolni az Odaadó Imádságot.
2. Isten Igéjét hallgatni a Szentírásból és tanulni a „Nyitott tudat, nyitott szív” c. könyvből (Filosz Kiadó, Bp. 2004)
3. Egy vagy két gyakorlat kiválasztása a mindennapokra a „Nyitott tudat, nyitott szív” könyv 12. fejezete szerint.
4. Csatlakozni egy Odaadó Imacsoporthoz.

- ez ösztönzi a csoport tagjait, hogy egyéni imádságaikban kitartsanak
- lehetőséget ad további ismeretek elsajátítására
- lehetőséget kínál a lelki út megosztására és támogatására

Mi az Odaadás Imája és mi nem

- Nem pusztán egy módszer, hanem mód az Istennel való kapcsolat alakítására.
- Nem egy lazító gyakorlat, de felfrissíthet.
- Nem az önhipnózis egyik formája, hanem az értelem elcsendesítése, miközben fenntartja a figyelmet.
- Nem egy karizmatikus ajándék, hanem az átalakulásnak egy módja.
- Nem egy parapszichológiai élmény, hanem a hit, a remény és az önzetlen szeretet gyakorlása.
- Nem pusztán Isten jelenlétének az érzete, hanem sokkal inkább az Isten bensőséges jelenlétében való hit elmélyülése.
- Nem egy visszajelző vagy spontán ima, hanem egyszerűen elnyugvás gondolatokon, szavakon és érzéseken túl Istenben.

Felvilágosítás a következő lehetőségeken:

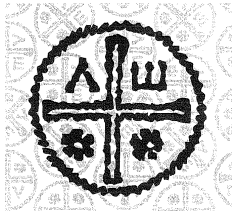
Lehoczky Bálint és Zsófia
e-mail: lebalint@gmail.com
mobil: 0670 6051930 és 0670 9419887

Angol nyelvű felvilágosítás:

CONTEMPLATIVE OUTREACH, LTD
10 Park Place 2nd Floor, Suite B
Butler, NJ 07405, USA
Tel.: 973-838-3384 , Fax: 973-492-5795
e-mail: office@coutreach.org
Website: www.contemplativeoutreach.org

Az Odaadás Imája

Az elfogadás imája



Centering Prayer

Thomas Keating O.C.S.O.

***„Légy nyugodt és ismerd fel, hogy én vagyok az Isten.”* (Zsolt 46,10)**

Szemlélődő ima

Úgy is gondolhatjuk, hogy az imádság gondolatok és érzések szavakba öntése. De ez csak egy kifejezés. A keresztény hagyomány a szemlélődő imát Isten igaz ajándékának tartja. Az értelem és a szív, sőt teljes valónk megnyílása Isten előtt - aki a Végső Valóság -, gondolatokon, szavakon és érzéseken túl. A kegyelem által kitárjuk értelmünket Isten felé, aki – mint ahogy a hitünkből ismerjük – bennünk van, közelebb, mint a lélegzetünk, a gondolataink, döntéseink vagy akár a tudatunk.

Az Odaadás Imája

Az Odaadás Imája egy imamódszer, ami előkészít minket arra, hogy be tudjuk fogadni a szemlélődő imádság ajándékait. Valójában egy régi gyakorlat mai formába öntve. Az Odaadás Imája nem helyettesíti a többi imaformát, inkább elmélyíti, megvilágítja jelentőségüket. Az Odaadó Ima egyben kapcsolat Istennel és figyelem, ami táplálja ezt a kapcsolatot. Ez az imamódszer túllép a pusztán Krisztussal való beszélgetésen, a Vele való egység felé vezet.

Teológiai háttér

Mint ahogy minden módszernek – amely a szemlélődő imához vezet – a forrása a bennünk lakozó Szentháromság: Atya, Fiú és Szentlélek, úgy az Odaadás Imájának is. Az Odaadás Imája arra összpontosít, hogy az élő Krisztussal való kapcsolatunkat elmélyítse. Ennek eredményeképp közösségek épülhetnek, melynek tagjait kölcsönös barátság és szeretet köti össze.

Az Odaadás Imájának forrása

Meghallani Isten szavát a Szentírásból (a Szentírás olvasása) egy hagyományos módja a Krisztussal való kapcsolat ápolásának. Olyan, mintha Krisztussal beszélgetnénk, és Ő maga javasolná a beszélgetés témáját. A mindennapos találkozás Krisztussal és szavain való elmélkedés elvezet minket a pusztán ismeretségen túl egy baráti, bizalmas és szeretetteljes kapcsolathoz. A beszélgetés leegyszerűsödik és helyet ad az együttlétnek.
Ezt az élményt Nagy Szent Gergely (VI. sz.) úgy összegzi a keresztény szemlélődő hagyományból, mint „Istenben pihenni”. Ez volt a szemlélődő imádság klasszikus jelentése a keresztény hagyományban az első 16 században.

Jézus bölcs mondása

Az Odaadó Ima Jézusnak a hegyi beszédben mondott bölcs mondásán alapszik:
„*....Te pedig, amikor imádkozol, menj be szobádba, és az ajtót bezárva imádkozzál Atyádhoz. Atyád, aki a rejtekben is lát megfizet neked.” (* Mt 6,6)
Egyúttal az Odaadás Imádság merített a keresztény szemlélődő hagyomány jeles íróitól úgy, mint Johannes Cassianustól, Szalézi Szent Ferenctől, Avilai Szent Teréztől, Keresztes Szent Jánostól, Lisieuxi Szent Teréztől, valamint Thomas Mertontól.

Az Odaadó Imádság menete

I. Válasszunk egy szót vagy kifejezést, amely szimbóluma annak a szándékunknak, hogy elfogadjuk Isten bennünk való jelenlétét és tevékenységét.

II. Kényelmesen ülve, becsukott szemmel elhelyezkedünk, és felidézzük a kiválasztott szót magunkban, mely jelképe annak, hogy elfogadjuk Isten jelenlétét és tevékenységét bennünk.

III. Amikor észrevesszük, hogy elkalandozunk a gondolatainkkal, erőltetés nélkül, gyengéden térjünk vissza a kiválasztott szóhoz.

IV. Az imádság végeztével maradjunk csendben csukott szemmel néhány percig.

I. Válasszunk egy szót vagy kifejezést, amely szimbóluma annak a szándékunknak, hogy elfogadjuk Isten bennünk való jelenlétét, tevékenységét.
A szó kifejezi szándékunkat, hogy elfogadjuk Isten jelenlétét és tevékenységét bennünk.
A szó kiválasztása egy rövid imában történik, melyben kérjük a Szentlelket, hogy segítsen megtalálni a nekünk leginkább megfelelő szót. (például: Isten, Jézus, Atya, Anya, Mária, ámen, szeretet, béke, hit, csend, nyugalom, bizalom...)
Másoknak a szó helyett alkalmasabb lehet egy egyszerű befelé pillantás az isteni jelenlét felé, vagy lélegzetvétel rövid észrevétele. Ugyanazok a szabályok érvényesek ezekre is mint a szóra.
A szó nem a jelentése miatt szent, hanem azért a jelentőségért, amelyet szándékunk és egyetértésünk ad neki.
A szó kiválasztása után nem változtathatjuk meg azt az imádság ideje alatt, mert különben újra elindítaná a gondolatainkat.

II. Kényelmesen ülve, becsukott szemmel felidézzük a kiválasztott szót magunkban, mely jelképe annak, hogy elfogadjuk Isten jelenlétét és tevékenységét bennünk.

1. A „kényelmesen ülni” viszonylagos kényelmet jelent, hogy ne aludjunk el az imádság alatt.
2. Bármilyen üléshelyzetet is válasszunk, a gerincünk legyen egyenes.
3. Csukjuk be szemünket, és engedjük el a bennünk és körülöttünk lévő történéseket.
4. Gyengéden felidézzük magunkban a szót, mintha egy pihét tennénk egy párnára.
5. Ha elaludnánk, felébredve folytassuk az imádságot.

III. Amikor észrevesszük, hogy elkalandozunk a gondolatainkkal, erőltetés nélkül, gyengéden térjünk vissza a kiválasztott szóhoz.
A „gondolatok” alatt összefoglalva értünk mindenfajta észrevételt, nevezetesen: az érzékszervek működését, érzéseket, képeket, emlékeket, terveket, testi érzékeléseket, elmélkedéseket, fogalmakat, megjegyzéseket és lelki élményeket.
A „gondolatok” elkerülhetetlen, lényeges és természetes részei az Odaadás Imájának.
A „gyengéden visszatérni” kifejezés a legminimálisabb tettet jelenti. Ez az egyetlen tevékenység, amit az Odaadó Ima alatt kezdeményezünk.
Az Odaadó Imádság alatt a kiválasztott szó elcsendesedhet vagy el is tűnhet.

IV. Az imádság végeztével maradjunk csendben csukott szemmel néhány percig.

1. További 2 perc csend lehetővé teszi, hogy mindennapjaink részévé tegyük a csendet.
2. Ha csoportban végezzük az imádságot, annak végeztével a vezető lassan mondjon egy imát (pl.: Miatyánkot), miközben a többiek hallgatják.