



"TANÍTS MINKET IMÁDKOZNI"

Automatikus fordítás a DeepL programmal.

Eredeti fájlt lásd a Vatikán honlapján:

<https://www.iubilaeum2025.va/de/giubileo-2025/verso-il-giubileo/2024-anno-della-preghiera.html>

**Az imádság éve
mint a 2025-ös szentévre
való felkészülés**



DIKASTERIUM FÜR DIE EVANGELISIERUNG
SEKTION FÜR DIE GRUNDLEGENDE FRAGEN
DER EVANGELISIERUNG IN DER WELT

"TANÍTS MINKET IMÁDKOZNI"

Az imádság éve
mint a 2025-ös szentévre
való felkészülés

TARTALOMJEGYZÉK

BEVEZETÉS	7
1. FERENC PÁPA TANÍTÁSA AZ IMÁDSÁGRÓL.....	9
2. "Taníts minket imádkozni" (Lukács 11:1): AZ IMÁDSÁG ISKOLÁJÁÉRT	15
3. IMA A PLÉBÁNIÁN.....	21
3.1 Az Eucharisztia	23
3.2 Az Óra liturgiája.....	25
3.2.1 <i>"Szüntelenül imádkozzatok" (1Thessz 5,17): a gyülekezet nyilvános imája.</i>	
3.2.2 <i>Az Óra liturgiája a plébánián</i>	
3.3 24 óra az Úrért.....	27
3.3.1 <i>A Ferenc pápa által kért kezdeményezés</i>	
3.3.2 <i>Az ima és a megbékélés nagybőjtje</i>	
3.4 Eucharisztikus szentségimádás	29
3.4.1 <i>Az Úr jelenlétében lenni</i>	
3.4.2 <i>Bevezetés a szemlélődő csendbe: javaslat egy imarendszere</i>	
4. IMÁDSÁG A CSALÁDBAN.....	33
4.1 A család mint az imádság iskolája	35
4.2 Példák a családi imára	36
4.2.1 <i>Az asztalnál étkezés előtt és után</i>	
4.2.2 <i>Imádság a nap elején és végén</i>	
4.2.3 <i>Vasárnap a Laudes imádsággal</i>	

5. AZ IFJÚSÁG IMÁJA.....	41
5.1 "Beszélj, Uram, mert a te szolgád hallja" (1Sám 3:9):	43
az Isten akaratának megértéséhez vezető út	
5.2 Rendezvények és találkozók a befogadás érdekében.....	44
fiatalok imádságban	
 6. "MAGÁNYOS HELYRE MENT,.....	47
IMÁDKOZNI" (Mk 1:35): LELKI ELVONULÁS AZ IMÁDSÁGRÓL	
6.1 "Ahol ketten vagy hárman összegyűlnek az én nevemben" (Mt 18,20):	49
a pásztor figyelmeztetése	
6.2 Az Úr imája: minden ima modellje	51
 7. KATEKÉZIS AZ IMÁDSÁGRÓL	53
7.1 "Amíg Mózes feltartotta a kezét" (2Móz 17:11):	55
a pásztor felszólítása	
7.2 Irányelvek az imádságról szóló katekézishez	56
 8. A SZERZETESK IMÁJA A KOLOSTORBAN	59
AZ IMÁDSÁG ÉGŐ LÁMPÁSA	
8.1 "Ne lankadjatok az imádságban" (Kol 4:2):	61
az egyház szemlélődő hivatása	
8.2 Zarándoklat a kolostorokba.....	62
 9. IMA A ZARÁNDOKHELYEKEN.....	65
9.1 A megbékélés és a remény helye	67
 10. A HÍVEK IMÁJA A 2025-ÖS JUBILEUMÉRT.....	71
10.1 Isten népének imájának fontossága a szentévben	73
10.2 Példák a hívek imáira a felkészüléshez	73
a 2025-ös évforduló	

BEVEZETÉS

A 2025-ös jubileum felé vezető úton Ferenc pápa ezt a 2024-es évet az imádságnak akarja szentelni, és az egész egyházat egy nagy elkötelezettségű időszakra hívja, hogy felkészüljön a Szent Kapu megnyitására.

A szentév ünneplése a jubileum (yobel) zsidó hagyományából ered, amely a megbocsátás és a megbékélés ideje. 1300 óta ez egy különleges alkalom arra, hogy elmélkedjünk az isteni irgalom nagy ajándékáról, amely mindig vár ránk, és a belső megtérés fontosságáról, amely szükséges ahhoz, hogy megéljük a Szentév során a zarándokoknak adott lelki ajándékokat, és hogy megújítsuk a köteleket, amely a megkeresztelteket mint Krisztusban testvéreket és nővéreket az egész emberiséggel mint Isten által szeretett emberekkel összeköti.

A jubileum nem csak Róma városát érinti, hanem Isten irgalmasságának hirdetéseként az egész világra kiterjed, és így az evangelizáció nagyszerű lehetőségévé válik. Keresztényként arra kapunk meghívást, hogy a remény igazi "zarándokaiként" tegyünk tanúságot az Úr felé tartva, aki a megbocsátás karjait nyújtja, irgalmas karjait, amelyek testvéreinkre is kiterjednek, akik még mindig várnak az evangélium hirdetésére.

Ez a segédlet, amelyet Ferenc pápa tanítása ihletett, olyan eszköznek szánjuk, amely a híveket a Szent Kapu megnyitásának idején elkíséri: A meghívás az ima mint Istennel folytatott személyes párbeszéd elmélyítésére szól, egy olyan meghívás, amelynek arra kell vezetnie bennünket, hogy elgondolkodjunk hitünkéről, elkötelezettségünkéről a mai világban, azokon a különböző területeken, amelyeken élni vagyunk hivatottak, hogy a modern ember evangelizációja iránti új buzgalom táplálkozhasson. Ferenc pápa, aki az Angeluson meghirdette a 2025-ös jubileumot megelőző imaévet, a következőképpen hívta ki a híveket

"Kérem, hogy fokozzuk az imádságot, hogy felkészüljünk arra, hogy jól megéljük ezt a kegyelmi eseményt, és megtapasztaljuk Isten reménységének erejét. [...] Egy év, amelyet annak szentelünk, hogy újra felfedezzük az imádság nagy értékét és feltétlen szükségességét a személyes életben, az Egyház és a világ életében" (*Angelus*, 2024. január 21.).

A pápa katekéziseiben többször rámutatott, hogy az ima az út, amelyen keresztül kapcsolatba kerülhetünk önmagunk legmélyebb igazságával, ahol maga Isten fénye van jelen, ahogyan Szent Ágoston tanította. Ferenc pápa kitartó imádságra buzdítja az embereket, és hangsúlyozza, hogy az állandó imádság nemcsak magát az embert, hanem a körülötte lévő közösséget is megváltoztatja, még ott is, ahol a gonosz látszólag felülkerekedik.

Ezért minden keresztény számára az ima legyen az iránytű, amely eligazít bennünket, a fény, amely megvilágítja az utat, és az erő, amely megtart minket a Szent Kapun át vezető zárandoklatunkon. Az ima által olyan szívvel érkezhetünk meg, amely kész befogadni a kegyelem és a megbocsátás ajándékait, amelyeket a jubileum az Istennel való kapcsolatunk élő kifejeződéseként kínál. Az ima által merüljünk el tehát a Teremtővel való állandó párbeszédben, és fedezzük fel a csend örömet, az elhagyatottság békéjét és a közbenjárás erejét a szentek közösségében.

Ez az erőforrás arra szolgál, hogy segítsen megújítani az imádság szellemét mindazokon a területeken, amelyeken a mindennapi életben élni vagyunk hivatottak. Minden egyes rész - az imádság személyes dimenzióban betöltött fontosságától a közösségi életben való gyakorlásáig

- célja, hogy elmélkedéseket, útmutatásokat és tanácsokat kínáljon, hogy a másokkal való kapcsolatainkban és napunk minden pillanatában teljesebben éljük meg a párbeszédet a jelenvaló Úrral, a plébánián és a családi közösségben végzett imádságnak szentelt részekkel, valamint a fiataloknak, a lelkigyakorlatos közösségeknek, a katekézisnek és a lelki elvonulásoknak szánt részekkel.

1

A TANÍTÁS FERENC PÁPÁTÓL AZ IMÁDSÁGRÓL



A 2024-es imaévben arra kaptunk meghívást, hogy közeledjünk a 2025-ös jubileumhoz, amelyet különösen a Szentatya imáról szóló tanításai kísérnek majd. Ferenc pápa elmélkedéseiben - különösen a 2020. május 6. és 2021. június 26. között zajló "Katekézisek az imádságról" ciklusban - többször emlékeztet bennünket arra, hogy az imádság bensőséges párbeszéd a Teremtővel, olyan párbeszéd, amely az emberi szívből indul, hogy elérje Isten "szívét", az ő irgalmát, amely képes átalakítani az életünket, és amely a maga egyszerűségében növeli az Egyház tanításának gazdagságát.

A keresztyények számára az imádságnak "a lelki élet leheletének" kell lennie (*Általános Audiencia, 2021. június 9.*), amelyet soha nem szabad megszakítani, "még álmában sem" - ahogy a pápa mondja -, és amely nélkül hiányozna az a létfontosságú cselekedet, amely kapcsolatba hoz minket az Atyával. Az így megélt imaélet nem úgy jelenik meg, mint a munka és a napközbeni kötelezettségeink alternatívája, hanem mint valami, ami az élet minden cselekedetét kíséri, "még azokban a pillanatokban is, amikor ez nem válik nyilvánvalóvá". Képes táplálni azt a lámpást, amely megvilágítja a testvérekben jelen lévő Krisztus arcát, ahogy a Katekizmus tanítja, amikor azt mondja, hogy az imádság "Isten gyermekeinek élő kapcsolata a végtelenül jó Atyával, az ő Fiával, Jézus Krisztussal és a Szentlélekkel" (*CCC 2565*). Ebben a párbeszédben a hívő nemcsak beszél Istenhez, hanem megtanulja őt meghallgatni, és az ő csendes jelenlétének fényében válaszokat és eligazodást találni. Az ima így híddá válik ég és föld között, a találkozás helyévé, ahol az ember szíve és Isten szíve a szeretet szüntelen párbeszédében összefonódik.

Ferenc pápa arra bátorít, hogy az élet örömeiben és kihívásaiban egyaránt találjuk meg az imádság pillanatait: az imádságban - mondja a pápa - felfedezzük, hogy mennyire szeret minket Isten, és ez a felfedezés reményt és bátorságot ad ahhoz, hogy úgy éljük a napot, hogy a problémák, amelyekkel szembesülünk, többé nem akadályai boldogságunknak, hanem Isten hívásai, alkalmak a vele való találkozásra (*Angelus*, 2022. január 9.).

A Szentatya hangsúlyozza, hogy az imádságban az isteni irgalom mély és személyes módon nyilatkozik meg, mert benne felfedezzük, hogy minden emberi szükséglet mélyen legbelül az Atya irgalmának állandó emlékeztetője: Csak az alázatos ima által lehet elnyerni az irgalmasságot.

Tiszta szívre van szükség ahhoz, hogy az imádság élővé váljon, és hogy megmutassuk Istennek, mire van szükségünk, ahogyan a vámos tette a templomban.

"Az ima nem varázspálca!" - mondja a pápa - nem egy merev formula, amelyet ha helyesen ismételgetünk, akkor a kívánt terméket kapjuk, mint egy boltban; "Az imádságban Istennek kell minket megtérésre vezetnie; nem nekünk kell Istent megtérésre vezetnünk". (*Általános audiencia*, 2021. május 26.). Amit felajánlunk, annak a saját életünknek kell lennie, még a nyomorúságunknak is! Csak így tudjuk "megtapasztalni Isten könyörületét, aki mint egy apa, irgalmas szeretettel nyúl gyermekeihez". (*Általános audiencia*, 2016. május 25.).

A pápa már pontifikátusának első hónapjaiban leírta, hogy az ima az a hely, ahol a keresztények felismerik magukat "Isten egy családjának" részeként (*általános audiencia*, 2013. szeptember 25.), mert az ima erősíti a testvériség kötelékeit, amelyek ugyanahhoz az Atyához kötnek bennünket. Szavak, amelyek a Katekizmus szavait idézik, amely azt tanítja, hogy az Egyház a liturgikus imában egy testként ismeri fel magát,

aki az Úrhoz fordul (vö. CCC 2641-2643): "Ahol imádság van, ott közösség van, és ahol közösség van, ott imádság van".

Pietrelcinai Szent Piót felidézve a pápa arra buzdít bennünket, hogy tegyük magunkévá az imát, mint olyan kulcsot, amellyel kinyithatjuk Isten szívét, egy olyan szívét, amely "nincs páncélozva" - mondja Ferenc pápa - "Egy közönséges kulccsal, az imával nyithatjátok ki. Mert szerető szíve van, az atyai szív. [Az ima] az Egyház legerősebb ereje" (*beszéd Pio atya imacsoportjainak jubileumi évfordulójára, 2016. február 6.*).

Ezekkel a szavakkal a szívünkben bátorítunk minden hívőt, hogy induljanak el a jubileumi ajándékok felé vezető úton, fedezzék fel Isten irgalmát, erejét és szeretetét, és konkretizálják a pápa meghívását azzal, hogy a 2024-es évet "az imádság nagy "szimfóniájává" alakítják [...] hogy újra felfedezzük a vágyat, hogy az Úr jelenlétében maradjunk, hogy hallgassuk és imádjuk őt", és így az ima legyen "a szentséghez vezető fő út, amely a cselekvés közepette is élő szemlélődéshez vezet" (*levél Szentséges Mons. Rino Fisichellának a 2025-ös jubileumra, 2022. február 11.*).

- Vegyük kézbe azt a 38 "Imádságról szóló katekézist", amelyet Ferenc pápa 2020 májusa és 2021 júniusa között adott, és hagyjuk, hogy tanításai vezéreljenek bennünket:

"Az ima a remény első ereje. Imádkozol, és a remény növekszik, halad előre. Azt mondanám, hogy az ima megnyitja az ajtót a remény előtt. A remény ott van, de az imámmal megnyitom az ajtót" (*Általános Audiencia, 2020. május 20.*)

"A jézusi ima [az] a hely, ahol rájössz, hogy minden Istentől származik és hozzá tér vissza. Néha mi emberek azt hisszük, hogy mi vagyunk mindennek az urai. Ezzel szemben mégis elveszítjük önmagunk megbecsülését, ide-oda járunk. Az ima segít nekünk, hogy újra megtaláljuk a helyes dimenziót az Atyaistenünkkel és az egész teremtéssel való kapcsolatunkban." (*Általános audiencia, 2020. november 4.*)

"Az ima által az Ige új megtestesülése történik, úgymond. És mi vagyunk a "tabernákulum", ahol Isten szavai befogadásra és megőrzésre vágnak, hogy meglátogathassák a világot. [...]. Az ima által Isten Igéje eljön hozzánk, hogy bennünk lakjon, és mi benne lakjunk. Az Ige jó szándéokra ösztönöz, és támogatja a cselekvést; erőt ad, megnyugvást ad, és még akkor is békességet ad, amikor válságba kerülünk általa". (*Általános audiencia, 2021. január 27.*)

"Az Egyházban minden az imádságban születik, és minden az imádságon keresztül növekszik. Amikor az ellenség, a gonosz, harcolni akar az Egyház ellen, mindenekelőtt megpróbálja kiszárítani a forrásait azáltal, hogy megakadályozza, hogy imádkozzon. [...] Az ima megnyitja az ajtót a Szentlélek előtt, aki inspirációt ad a továbblépéshez. Az Egyházban ima nélkül végbemenő változások nem az Egyházban, hanem egy csoportban végbemenő változások." (*Általános audiencia, 2021. április 14.*)

"Jézus nemcsak azt akarja, hogy úgy imádkozzunk, ahogy ő imádkozik, hanem azt is, hogy megnyugtasson minket, hogy még ha az imakísérleteink teljesen hiábavalóak és eredménytelenek is, az ő imájára mindig számíthatunk. Ennek tudatában kell lennünk: Jézus imádkozik érted." (*Általános audiencia, 2021. június 2.*)

2

**"Taníts minket imádkozni"
(Lukács 11:1): AZ IMÁDSÁG
ISKOLÁJÁÉRT**



Lukács evangéliumában Jézus tanítványai mély és jelentőségteljes kéréssel fordulnak Mesterükhöz: "Uram, taníts minket imádkozni" (Lukács 11:1). Ebben a kérésben, amely minden bizonnyal tükrözi korlátaik tudatát és a - gyakorlatias

- Szükségünk van egy mesterre, egy vezetőre, aki elkísér bennünket az élet legfontosabb dolgaihoz. Egy mester iskolájában a tanítvány csak akkor tud fejlődni, ha az előtte járók nyomdokain halad: Ha ugyanazokat a nyomokat járja, mint a mester, akkor képes lesz megragadni a képességet, és apránként kialakul benne az utánzásnak az az érzete, amely egy napon lehetővé teszi számára, hogy ugyanarra a felismerésre jusson: "Ti az én barátaim vagytok, ha azt teszitek, amit én parancsolok nektek", "aki hisz bennem, azokat a cselekedeteket fogja tenni, amelyeket én teszek, sőt még nagyobbakat is" (Jn 15,12; 14,12).

Ezeket a szavakat az apostolok is használják az imádsággal kapcsolatban. Érthető: A Mester jelenlétében vonzónak érzik imádkozási módját, a háttérbe való visszalépését, az Atyával való kapcsolatát, amely az állandó imádságban mélyen gyökerező tudatosságban is megnyilvánul.

Így a fiúi kapcsolat vonzereje olyannyira kialakul, hogy az apostolok szeretnének részt venni benne. Ennek a vágnak köszönhetően a Mester úgy dönt, hogy megtanítja őket imádkozni, és ezzel egy valódi "imaiskolát" hoz létre, amely a vágyat valódi tapasztalattá alakítja, amely képes alakítani az Istennel és ezáltal a többi emberrel való kapcsolatukat.

Mindez arra emlékeztet bennünket, amire a Szentatya többször is emlékeztetett, hangsúlyozva, hogy az imádság nem

nem pusztán kegyes gyakorlat, hanem a "lélek lélegzetvételéhez" hasonlóan minden ember mély és természetes szükségletének kifejeződése. Ferenc pápa szerint az imádság valódi párbeszéd Istennel, "szemtől-szembe találkozás vele" (Reggeli meditáció a *Domus Sanctae Mart- hae kápolnában*, 2018. március 15.), a hallgatás és a válaszadás pillanata, amelyben a hívő megnyílik az Úr akarata és vezetése előtt. Ebből a szempontból a tanítványok kérése azt mutatja, hogy az imádság nem egy automatikus kommunikációs formula, hanem éppen ellenkezőleg, tanítást, fegyelmet és modalitásokat igényel, amelyeket csak a Mester tud biztosítani. Ahogy a tanítványok kérték Jézust, hogy tanítsa meg őket imádkozni, úgy mi is, hogy bensőségesebb és személyesebb kapcsolatba kerüljünk Istennel, nem szabad visszariadnunk attól, hogy segítséget kérjünk, először a Mestertől, majd azoktól, akik lelki vezetőként már egy ideje az Úr jelenlétében járnak, és már megtanulták megkülönböztetni az ő lépéseit és útját.

Istentisztelet: Az istentisztelet az alázat és a tisztelet cselekedete Isten nagysága előtt.

A pápa elmélkedéseiben gyakran emlékeztet minket arra, hogy az imádságban felismerjük Isten szuverenitását és a tőle való teljes függőségünket. Az imádságnak ez a formája mélyebb csodálatra és csodálatra nyit bennünket Isten mindenhatósága és jósága iránt, és megerősíti hitünket és bizalmunkat benne. Isten fenségének elismerése jellemzi, nemcsak mint Teremtő, hanem mint a végtelen szeretet és irgalom élő forrása is. Az istentiszteletben a keresztyén arra hivatott, hogy tiszta és alázatos szívvel mutassa meg magát Istennek, és ismerje fel saját korlátait.

az isteni végtelenség előtt. Az ima e fajtája nem igényel kéréseket vagy könyörgéseket, hanem a lélek tiszta kifejezése, amely hálával és tisztelettel fordul Istenhez, mint a teremtetlen misztérium előtt.

Dicséret és hálaadás: A dicséret és hálaadás imája az öröm és a hála kifejezése Isten felé számtalan ajándékáért és áldásáért.

A dicsőítésben Isten nagyságát, szépségét és jóságát ünnepeljük, és elismerjük élő és életadó jelenlétét életünkben és a körülöttünk lévő világban. A hálaadásban hálával válaszolunk Isten cselekedeteire, a legkisebbtől a legnagyobbig, mert tudjuk, hogy minden jó, amit kapunk, az ő végtelen jóságának jele. Az imádságnak ez a formája segít bennünket a hála olyan magatartásának ápolásában, amely képes alakítani a testvéreinkre való tekintetünket, mint annak a szeretetnek a jelét és tanúságát, amellyel Isten szeret bennünket.

Közbenjáró ima: A közbenjáró ima az az ima, amely a legjobban kifejezi a szentek közösségét: lehetővé teszi számunkra, hogy mások szükségleteiért imádkozzunk, szolidaritást, megértést és együttérzést mutatva.

Jó, ha hangsúlyozzuk az ima e formájának fontosságát, amely a keresztény szeretet és szolidaritás cselekedete, amely összeköt bennünket másokkal, és lehetővé teszi számunkra, hogy osztozzunk szenvedéseikben és felebarátaink reményeiben. A közbenjáró ima a közösség erőteljes eszköze, amellyel a világ szükségleteit és testvéreink szükségleteit Isten elé vihetjük.

Ily módon a közbenjáró ima híddá válik, amely összeköti a híveket és szándékaikat, legyőzve a tér és az idő határait, hogy mások örömeit és szenvedéseit Isten előtt megosszák. A jubileum összefüggésében még az elhunyt hívő számára nyújtott teljes bűnbocsánat kegyelme is a közbenjáró ima kifejezése, amely még mindig összeköt bennünket minden elhunyt szerettünkkel, akikkel egy napon együtt élvezhetjük a mennyei javakat.

Könyörgés: A könyörgés emberi sebezhetőségünket és segítségre való szükségünket tükrözi: az ima e típusával személyes szükségleteinket, legmélyebb vágyainkat és legsürgősebb kéréseinket terjesztjük Isten elé.

Bátorítást kapunk arra, hogy bizalommal és kitartással terjesszük kéréseinket Isten elé, és ne feledjük, hogy Ő mindig kész meghallgatni szívünket: "Akaratot és állhatatosságot követel tőlünk, ami megkívánja, hogy elszántak legyünk, szégyen nélkül. Miért? Mert kopogtatok a barátom ajtaján. Isten a barátom, és ezt megtehetem egy barátommal. Egy megerősítő, kitartó ima." (*Reggeli meditáció a Domus Sanctae Marthae kápolnájában*, 2018. október 11.) A könyörgés így az Istennel való bensőséges közösség pillanatává válik, amelyben kiszolgáltatottságunk találkozik az ő végtelen irgalmával és szeretetével: így tanulunk meg mélyebben bízni Istenben, rábízva egész életünket, gondjainkat, reményeinket és vágyainkat.

3

AZ IMÁDSÁG A PLÉBÁNIKÖZÖSSÉGBEN



3.1 Az Eucharisztia

Az imaév, amely a 2025-ös rendes jubileumra készül, értékes lehetőséget kínál a felkészülésre és az Eucharisztia valódi értelmének mélyebb megértésére. Ahhoz, hogy ezt a nagy misztériumot teljes mértékben megéljük, megfelelő szív- és gondolkodásmódot kell felvennünk minden alkalommal, amikor az Eucharisziához közeledünk. A napi kis és nagy döntések segítenek a kereszténynek tudatosítani, hogy mit ünnepelünk a szentmise alatt. Ezért a nagyobb tudatosság és részvétel az eucharisztikus asztalnál segíti őt abban, hogy növekedjen, és egyre hitelesebb és hitelesebb tanúságot tegyen, egyre erőteljesebben váljon "a föld sójává és a világ világ világosságává" (Mt 5,13-16).

Az Úr vasárnapi Eucharisziájának ünneplése áll a középpontjában a Az Eucharisztia az Egyház (vö. CCC 2177) és a plébánia életének központja, mert "az egész keresztény élet forrása és csúcspontja" (Dogm. Const. *Lumen Gentium*, 11: AAS 57, 1964. n o v e m b e r 21., n. 15), Krisztus húsvétjának emléke és az emberiség üdvösségéért hozott áldozatának beteljesedése: az imádság legfőbb pillanata, amelyet közösségben élünk meg, az egész közösséget az asztal köré gyűjti Jézus Testével és Vérével. Ezért javasolunk egy olyan imautat, amely segíthet abban, hogy tudatosabban és elkötelezettebben éljük meg azt a nagy ajándékot, amelyet az Eucharisztia jelent számunkra, katolikusok számára.

- **Készüljetek fel jól a szentmisére:** Az Eucharisztia közösségi pillanatát egy rövid, személyes, összegyűjtött csendben történő felkészüléssel közelítsük meg, ami segít kilépni a mindennapi élet rohanó ritmusából, és elgondolkodni a misztériumról, amelyet meg fogunk tapasztalni.

Megállhatunk néhány percre a tabernákulum előtt, ahol a Szentség jelen van, felismerve, hogy hamarosan az oltáron lesz jelen, hogy valódi testében adja magát nekünk. Az is nagyon hasznos lenne, ha előre elolvassánk Isten Igéjének a liturgiában hirdetett szakaszait.

- **Szépen keresztet vetni:** A megnyitó szavak és gesztusok lehetővé teszik, hogy testtel, lélekkel és elmével már a kezdetektől fogva részt vegyünk az ünneplésben. A kereszt jele tulajdonképpen egész keresztény hitünk kompendiuma: azzal, hogy testünket a kereszt szimbólumával jelöljük meg, az Úr megtestesülésére, megváltására és feltámadására emlékezünk; az Atya, a Fiú és a Szentlélek nevének kimondásával a Szentháromság nagy titkára emlékezünk.
- **Isten Igéjének figyelmes hallgatása:** a befogadó és elmélkedő magatartás elfogadása, amely minden keresztény szívét és elméjét megvilágosítja, mert az Ige "él", és a hallgatás és a személyes emlékezés révén le lehet fordítani a mindennapi életbe, és hasznot és vigaszt lehet meríteni belőle. Ezért vagyunk arra hivatottak, hogy az evangélium hirdetésének pillanatában mindenek fölé emelkedjünk, és felismerjük az Úr jelenlétét, aki ma is szól hozzánk a pap által az Eucharisztia ünneplésében.
- **Imádkozzuk figyelmesen az Úr imáját:** elmélkedjünk a Jézus által tanított imán, gondolkodjunk el a kimondott szavak jelentésén; ezért még a személyes imában is jó lenne, ha nem mondanánk elhamarkodottan a szavakat, hanem éppen ellenkezőleg.

hogy figyelmesen és tisztelettel foglalkozzatok minden kifejezéssel, amellyel az Atyához szóltok.

- **Jézus befogadása az Eucharishtiában:** A megtört kenyér az élet táplálékává és Isten jelenlétévé válik, amely megerősít és megtart. Tudatosan kell megélni ezt a fontos pillanatot, abban a bizonyosságban, hogy az Úr belép minden ember életébe, és azt akarja, hogy nagylelkű és figyelmes szív fogadja. A szentáldozáshoz közeledve elmondhatunk néhány csendes imát a szívünkben, hogy az Urat nagyobb tudatossággal és hálával fogadjuk.
- **"A misének vége, menjetek békében":** Az utolsó köszöntéssel arra hívnak bennünket, hogy a béke hordozóivá váljunk, és a kenyér és a bor asztalánál táplálkozva Krisztus hiteles tanúi legyünk a világban.
- **Hálaadás:** Mielőtt elhagyjuk a templomot, jó, ha megállunk hálaadással a szentáldozással kapott ajándékért (legalább öt percig), tudatában annak, hogy az Úr meglátogatott minket. Így gondosabban ápolhatjuk a bennünk lévő kegyelmet, és az ő segítségével találkozhatunk a világgal.

3.2 Az Imaórák liturgiája (zsolozsma)

3.2.1 "Szüntelenül imádkozzatok" (1Pessz 5,17): az egyház hivatalos imája.

Az Imaórák Liturgiája - más néven Szent Offícium - az Egyház nyilvános imája, amelyet az évszázadok során az egyház szüntelen imádságként mond.

A "szüntelen imádság" küldetését követték. Annak tudatában, hogy Krisztus misztériuma áthatja és átformálja a jelent, ez az imádság lehetővé teszi számunkra, hogy az egész napot és éjszakát megszenteljük Isten dicsérete által. Isten egész népe gyakorolja a megkereszteltek királyi papságát azáltal, hogy egy hangon egyesül Krisztussal az Atya dicséretében. Ezért az Órai Liturgia soha nem magánjellegű, hanem az Egyház egész testéhez tartozik. Sőt, amikor az Órai Liturgiát imádkozzuk, megszentelődünk Isten Igéje által, amely jelen van az egész officiumban, különösen a zsoltárokból, annak központi elemében, valamint az olvasmányokban és más himnuszokban, szövegekben és imákban, amelyek elsődleges ihletüket a Szentírásból merítik.

3.2.2 Az Óra liturgiája a plébánián

Az Órai liturgia az Egyház sajátos ünnepe, és akkor ragyog fel teljes fényében, amikor a presbitériummal összegyűlt egyházi közösségben imádkozzák. Az a meghívás, hogy ezt az imádságot a közösségben imádkozzuk, nagy értéket képvisel, különösen a főórák (a reggeli ima és a vesperás) imádkozásakor, amelyek az egyházi hagyomány szerint a napi istentisztelet két sarokkövei:

- olyan liturgikus ünneplés a templomban, amelyen a hívek közül minél többen részt vehetnek, figyelembe véve a munkaidőt, hogy a laikusok is részt vehessenek a munka előtt és este, amikor hazatérnek, abban a reményben, hogy a fiatalok is csatlakozhatnak az imádsághoz.
- Minden egyes plébánián önkéntesek egy csoportja foglalkozhatna az ünnepségek előkészítésével, az éneklés megtanulásával a

Az önkénteseknek fel kell ajánlani a szükséges katekézist, hogy jobban - jobb lelkiismerettel - tudják végezni a szolgálatot. Az önkénteseknek fel kell ajánlani a szükséges katekézist, hogy jobban - jobban képzett lelkiismerettel - végezhesék a szolgálatot.

- Az óraliturgia recitálásában hasznos lehet az orgona zenei kísérete, amely a kántorral együtt néhány egyszerű zsoltárdallammal le tudja kötni a híveket; ha a zsoltár mély hangon való recitálását megfelelőbbnek tartják, különös figyelmet kell fordítani a Benedictus és a Magnificat éneklésére, meghívva a jelenlévőket, hogy álljanak fel és gondolkodjanak el az ének szavain.
- Különös figyelmet kell fordítani a szombat esti első vesperás és a vasárnapi második vesperás ünneplésére.

3.3 24 óra az úriembernek

3.3.1 A Ferenc pápa által kért kezdeményezés

<A "24 óra az Úrért" kezdeményezés egy Ferenc pápa által kért imaesemény, amelyet a nagyböjt negyedik vasárnapját megelőző péntek és szombat között tartanak. Célja, hogy a híveknek lehetőséget kínáljon arra, hogy megtapasztalják az intenzív imádság pillanatát, és visszatáljanak az Úrhoz. Konkrétan azt javasolják a közösségeknek, hogy péntek este és egész szombaton gondoskodjanak a templomok és szentélyek rendkívüli megnyitásáról, hogy lehetőséget biztosítsanak a gyónáshoz való hozzáférésre, lehetőleg élő eucharisztikus imádság keretében, tudva, hogy "az imádság szentsége nem az egyetlen módja annak, hogy visszatáljunk az Úrhoz".

a kiengesztelődés szentsége a keresztény élet középpontjában [...] lehetővé teszi számunkra, hogy kezünkkel megragadjuk az irgalmasság nagyságát" (*Misericordiae Vultus*, 2015. április 11., 17. sz. az *irgalmasság rendkívüli jubileumának meghirdetési bullája*).

3.3.2 Az imádság és a megbékélés nagybőjtje

A "24 óra az Úrért" javaslat kiváló lehetőség arra, hogy közelebb hozzuk egymáshoz az egyháztól távol élő katolikusokat. A plébániáknak szóló felhívás az, hogy fedezzék fel újra nagyobb buzgalommal és lelkesedéssel ennek a kezdeményezésnek a szépségét és a megtérés meglepő gyümölcseit, amelyeket ez az esemény hozhat. Kíváncsi, hogy a nagybőjt kegyelmi idejét arra használjuk fel, hogy az imádság és a kiengesztelődés erős idejét javasoljuk.

- A plébániákon péntek este kezdődhet a szentmisével vagy az Ige liturgiájával, amelyet a szentségimádás és az eucharisztikus szentségimádás követ, amelyet a plébánia különböző csoportjai szerveznek.
- A felelősök meghatározhatják az imádság programját és időtartamát is, a gyónási idő megváltoztatásának lehetőségével. Az imádság különböző órai alatt éneklés, csend, lectio divina, meditatív rózsafüzér imádság stb. pillanatait lehet beiktatni.

A rendezvényt szombat délután ünnepi szentmisével zárhatták.

- Kisebb közösségekben az éjszakai szentségimádás helyettesíthető a péntek esti rövid imaórával, amely a következőképpen szerveződik: 1) bűnbánati liturgia 2) a szentségimádás kiszolgáltatása 3) csendes eucharisztikus szentségimádás.

vagy egy imacsoporton keresztül, amely mindenkit meghív az Istennel való szentségi megbékélésre.

Az Irgalmasság Misszionáriusainak jelenléte, akik az Irgalmasság rendkívüli jubileuma óta végzik szentségi szolgálatukat, nagy segítség lesz az esemény megünneplésében.

3.4 Eucharisztikus szentségimádás

3.4.1 Az Úr jelenlétében lenni

A Krisztusnak az Eucharishtiában való valóságos jelenlétébe vetett hit elmélyülésével az Egyház tudatosította az eucharisztikus fajokban jelen lévő Úr csendes imádatának fontosságát (vö. CCC 1379). Az eucharisztikus imádás lehetővé teszi, hogy a misén kívül is meghosszabbítsuk a személyes találkozást Jézussal, aki valóban jelen van az eucharisztikus fajokban, és nagyobb teret adjunk neki. Ha az Eucharishtiában az Egyház hűséget mutat az Úr parancsához: "Ezt cselekedjétek az én emlékezetemre", akkor az Úr szentségi testének imádása az ő emlékének folytatását jelenti. Azért szemléljük Őt, akit az áldozásban fogadunk, hogy vele maradjunk, hogy jelenlétében legyünk, az egyetlen, aki képes átalakítani és értelmet adni életünknek. Valójában Krisztus igazi teste, az Eucharisztia az, amely erőt ad e földi zárandoklat útjához, és megszenteli a misztikus testet, amely az Egyház.

3.4.2 Bevezetés a szemlélődő csendbe: javaslat egy imarendszerre

Ebben az imaévben minden közösséget arra hívunk, hogy csatlakozzon a következőkhöz

Az Egyháznak támogatnia kell az eucharisztikus imádást, amely az Úrral való találkozás nélkülözhetetlen eleme. Minden közösségnek meg kell találnia a legmegfelelőbb módokat és időpontokat e gyakorlat fejlesztésére, amely a szentség oly sok gyümölcsét hozza az Egyház számára.

Itt egy klasszikus istentiszteleti mintát ajánlunk, amely segíthet bátorítani a hívőket az imádságban és abban, hogy felismerjék az Úr jelenlétét, aki várja, hogy hozzá forduljunk:

- **A szentségimádás:** Jó, ha összegyűjtött csendben készülünk, tudatában annak, hogy hamarosan előtte állunk, készen arra, hogy imádságban hallgassuk, mit akar mondani nekünk, és készen arra, hogy kéréseinket a lábai elé tegyük. Az imádság légkörének elősegítése érdekében kívánatos, hogy a kiszolgáltatást éneklés és tömjén használata kísérje: Mindez elősegíti a pillanat kivételességének és a megszentelt kenyér alakjában jelen lévő Úr istenségének felismerését.
- **Kérj bocsánatot:** Az expozíció után szentelj egy rövid pillanatot annak, hogy bocsánatot kérj a bűneidért, hogy jobban rendbe hozd a szívedet. Az Úr ismeri sebeinket, korlátainkat és bűneinket: Senki sem dicsekedhet előtte. Arra kérnek bennünket, hogy mindent helyezzünk az Ő jelenlétébe, abban a bizonyosságban, hogy az Ő irgalmasságának nagysága átölelheti egész lényünket.
- **A Szentlélek megidézése:** Szent Pál tanítása szerint mi is felkészülünk az eucharisztikus imádsásra.

A Szentlélek az, aki meghívást ad nekünk, hogy "fogadjuk be az Istentől származó Lelket, hogy felismerjük, amit Istentől kaptunk" (1Kor 2,12): Mert senki sem ismerheti fel az Úr valóságos jelenlétét a megszentelt Hosz- tie-ben, ha nem a Lélek az, aki ezt mindannyiunkban jelzi. Ezért jó, ha a szívet az Úrral való találkozásra úgy készítjük elő, hogy - esetleg ének formájában - megidézzük a Paraklétust, és kérjük, hogy a hit ajándékával világosítsa meg lelkünket.

- **Csendes imádás:** Az eucharisztikus imádás központi pillanata meghagyható egy külön térben, amelyet a csendes imádságnak szentelünk, annak a különleges párbeszédnek az Úr Jézussal, amelyben Isten szíve az ember szívéhez szól - cor ad cor loquitur - ahogyan Szent John Henry Newman tanította. Ez alatt az idő alatt különleges imaszándékokat terjeszthetünk az Úr elé, amelyeknek eu- karizmatikus imádságot szentelhetünk: például a papi hivatásokért és a megszentelt életért, a betegekért, a családokért stb.

Ezt a csendet rövid énekekkel - akár litániával - vagy a Szentírásból vagy a szentek tanításaiból vett rövid olvasmányokkal lehet kiegészíteni; Ugyanakkor nagy hasznunkra válhat, ha a rózsafüzért imádkozzuk a Szentséges Szentség előtt, tudva, hogy azt hívjuk segítségül, aki először fogadta el az Úr szavait - aki megengedte Istennek, hogy megtestesülése által a megváltás kezdetét munkálja - és aki jelen van velünk Fiának imáadásában a megszentelt Oltáriszentségben.

- **Eucharisztikus áldás:** Az ünneplés a hívek áldozásával ér véget a szentségekkel. Bár ez az áldás mindig megőrzi a szentség jellegét, mégis egyedülálló jellege van az összes többi áldáshoz képest (szenteltvízzel, szentek ereklyéivel, Szűz Mária közbenjárására stb.), mert ebben az áldásban az Úr valóban, valóságosan és lényegileg jelen van testével. Az eucharisztikus áldással sajátos módon hozza magát közel hozzánk azáltal, hogy minden jelenlévőt magába foglal, és mindenkit magához vonz. Ezt a pillanatot tekinthetjük az imádás rítusának csúcspontjának, a Jézus előtti csendben lezajlott párbeszéd betetőzésének, amely most sugárzó napként sugározza melegét lelkünkbe.
- **Visszahelyezés a tabernákulumba:** Az áldás ajándékával gazdagodva, áhítattal kísérvük a megszentelt oltáriszentségnek a tabernákulumba való visszahelyezését azzal, hogy felállunk, és ha lehetséges, egy megfelelő énekkel búcsúznak az Úrtól. Ez is segít emlékezni arra, hogy Jézus, az Eucharisztia mindig vár ránk a tabernákulumban: Ő állandóan jelen van templomainkban, és még akkor is, amikor senki sem jön el hozzá imádkozni, Ő ott van, és szívesen szól a hozzá közeledő hívek szívéhez. Emlékezzünk arra, hogy még rohanó és néha zavart napjainkban is odamenjünk a Szentséghez, és akár csak néhány percet is szenteljünk Neki, hogy dicsérjük, megköszönjük vagy akár bevalljuk neki szükségleteinket és szenvedéseinket. Az Úr, aki bizonyára "tudja, mire van szükségetek, még mielőtt kérnétek tőle" (Mt 6,8), nem fog habozni, hogy meghallgasson minket.

4

IMÁDSÁG A CSALÁDBAN



4.1 A család mint az imádság iskolája

A Tanítóhivatal ismételten hangsúlyozza az imádság fontosságát a családban, és emlékeztet bennünket arra, hogy az első leckék, amelyeket gyermekként kapunk, meghatározóak mindennapi életünkben, még akkor is, amikor felnövünk. A család, ahol a gyermek megteszi első lépéseit és kimondja első szavait, mint például "anya" vagy "apa", "köszönöm" és "kérem", az a hely, ahol az imádságra és az Úrnak való köszönetmondásra is megtanítják. Ahogy felnőnek, az imádságnak szentelik magukat, és követik szüleik példáját, megtanulják, hogy a legnehezebb pillanatokban is az Úrra támaszkodjanak, és biztosak legyenek az ő támogatásában.

Az Amoris Laetitia című apostoli buzdításban Ferenc pápa megerősíti, hogy "a családban az imádság pillanatai és a népi vallásosság megnyilvánulásai nagyobb evangelizáló erővel bírnak, mint minden katekézis és minden beszéd" (*Amoris Laetitia* [AL], 2016. március 19., 288. sz.). 2016. március, 288. sz.), és arra a következtetésre jut, hogy "csak ebből a tapasztalatból kiindulva tudja a családpsztoráció elérni, hogy a családok egyszerre legyenek házi egyházak és evangelizáló "kovász" a társadalomban" (AL, 290. sz.).

János Pál II. a *Familiaris Consortio* című apostoli buzdításban elismerte a közös imádság fontosságát a családban, mert "a családban az emberi személy nemcsak megfogán és a nevelés révén fokozatosan bevezetik az emberi közösségbe, hanem a keresztségben való újjászületés és a hitben való nevelés révén Isten családjába, az Egyházba is bevezetik". (FC, 15. sz.).

4.2 Példák a családi imára

4.2.1 Az asztalnál étkezés előtt és után

A család egyik legfontosabb találkozási pontja minden bizonnyal a napi legalább egy közös étkezés. Ez a pillanat egy apró, de tartalmas alkalom lehet arra, hogy családként együtt imádkozzatok, hogy megköszönjétek az Úrnak, amit kaptatok, és imádkozzatok a rászorulókéért. A gyerekek így megtanulhatják, hogy a mindennapi kenyér, amit az Úr imájában kérünk, nem csak egy elvont fogalom, hanem egy nagyon is konkrét kérés, amit gyermekként intézünk mennyei Atyánkhoz. A közösen elfogyasztott étel az Úrtól a gondviselés által kapott kegyelem, amely mindig elkísér bennünket az életünkben. Az alábbiakban egy imautat ajánlunk, amelyet minden család a saját érzékenységének megfelelően alakíthat át.

• Étkezés előtt

"Szentatya, köszönjük neked ezt az ételt. Engedd, hogy a te akaratod legyen mindennapi táplálékunk. Kérünk téged a szegényekért, akiknek semmijük sincs: Add meg nekik, amire szükségük van, hogy a te akaratod szerint élhessenek. Ámen."

• Étkezés után

"Köszönjük neked, Urunk, minden kegyelmedet; add, hogy mindig jóra használhassuk őket. Krisztus Urunk által. Ámen."

4.2.2 *Imádság a nap elején és végén*

Egy másik kedvező alkalom a családi imára az, amikor a gyerekek lefekszenek. Az Úrnak való hálaadás az elmúlt napért, a beteg rokonokért való imádkozás, vagy akár csak a barátokkal töltött délutánért való hálaadás segít a kicsiknek felismerni az Úrtól aznap kapott kegyelmeket. Jó lenne, ha ezeket az imákat a testvérek közötti békességcserével zárhatnánk, hogy ne kelljen még mindig haragosan lefeküdni a nap eseményei miatt, követve ezzel azt a javaslatot, amelyet Ferenc pápa szívesen ismételt: Soha ne fejezzük be a napot anélkül, hogy békét kötnénk!

Az egyik legszebb példája ennek az imatípusnak az úgynevezett "jó keresztény imák", vagyis azok az imák, amelyek az elmúlt évszázadokban a keresztény hagyomány részévé váltak, és amelyeket sokan közülünk nagyszüleinktől vagy más rokonainktól kaptak ajándékba.

- **Reggeli ima**

"Imádlak téged, Istenem, és teljes szívemből szeretlek. Köszönöm, hogy megteremtettél, kereszténnyé tettél és megtartottál ezen az éjszakán. Felajánlom Neked a mai nap cselekedeteit, hadd történjenek mind a Te szent akaratod szerint, a Te nagyobb dicsőségedre. Tarts meg engem a bűntől és minden gonosztól. Kegyelmed legyen mindig velem és minden szerettemmel. Ámen."

- **Esti ima**

"Imádlak téged, Istenem, és teljes szívemből szeretlek. Köszönöm, hogy megteremtettél engem,

és megmentettetek engem ezen a napon. Bocsásd meg a rosszat, amit ma tettem, és ha valami jót tettem, fogadd el. Tarts meg engem békességben és szabadíts meg a veszélytől. Irgalmasságod legyen mindig velem és minden szerettemmel. Ámen."

Ezekkel és más imákkal együtt - mint például a *Miatyánk*, az *Üdvözlégy Mária*, az Isten angyala és az "Uram, adj nekik örök nyugalmat", vagy a rózsafüzér egy vagy több titkának vagy az Isteni irgalmasság rózsafüzérének imádkozásával - meghívhatjuk a kicsiket, hogy spontán imával, egy szívből jövő imával lépjenek kapcsolatba az Úrral. Ily módon a kicsik megtanulnak párbeszédet folytatni Jézussal, az Úr igazi barátaivá válnak azáltal, hogy szükségleteiket, vágyaikat és gondjaikat rábízák.

4.2.3 Vasárnap a Laudes imádsággal

A vasárnapi laudálás, amelynek során egy rövid evangéliumi részletet olvasnak fel, amelyet aztán a szülők magyaráznak, kedvező alkalmat nyújthat nemcsak a közös imádkozásra, hanem arra is, hogy a hét eseményeit Isten Igéjének fényében osszák meg egymással.

János Pál II. a *Familiaris Consortio* című apostoli buzdításban kijelentette, hogy "a keresztény család prófétai feladatát Isten Igéjének elfogadásával és továbbadásával teljesíti. Így válik napról napra egyre inkább hívő és hirdető közösséggé" (FC, 51. sz.).

- A reggeli laudes imádkozásakor a szerepek elosztása, azaz ki mondja az antifónákat, ki olvassa a zsoltárokat, ki olvassa a bibliai szöveget stb. hasznos javaslat lehet, hogy mindenkit, beleértve a legfiatalabbakat is, részvételre ösztönözzünk.
- A szülők egy kis teret biztosíthatnak a hallott olvasmányok magyarázatára. Néhány utalást lehetne tenni a mindennapi életre a családban és az iskolában, hogy megmutassák, hogy az evangélium és Isten Igéje az igazi élet szavai, amelyek világosságot és útmutatást adhatnak napjaink minden tevékenységében.
- Ha valaki a családban tud hangszeren játszani, és himnuszokkal és megfelelő dallamokkal kísérrni az imádságot, ez csodálatos módja annak, hogy az imádság még erőteljesebbé váljon, és hogy átvegyük azt a szellemet, amelyben a zsoltárok, himnuszok és lelki énekek íródtak.
- Végezetül nagyon tanulságos feladat lehet, különösen a fiatalabbak számára, ha röviden felolvassuk együtt a nap szentjének életét, elmagyarázzuk, "miért" lett szent, és megmutatjuk, hogy a neki szentelt napon lehet kérni a közbenjárását és védelmét.

5

AZ IMÁDALOM A FIATALOK



5.1 "Szólj, Uram, mert hallja a te szolgád" (1Sám 3,9): az út Isten akaratának megértéséhez.

A serdülőkor az átmenet fontos időszaka. Mint az élet más területein, az ember egy bizonyos ponton megkérdőjelezi a gyermekkorban tanult gyakorlatokat, és az Úrhoz fordulás személyesebb és bensősebb módját keresi. Bár a serdülők és az imádság kapcsolata kényes témának tűnik, azt kell mondanunk, hogy sok serdülő bámulatos érdeklődést és elkötelezettséget mutat, ha gondoskodással és bátorsággal kísérik őket.

Egy imaút a fiatalokkal nem nélkülözheti a kételyeket és kérdéseket a szeretetről és a kapcsolatokról, a félelmekről és a vágyakról. A csend és az ima bensőségessége együtt alkothatja azt a teret, amelyben az ember elmondhatja az Úrnak saját szívének zűrzavarát, és életre szóló szavakat kaphat tőle: "Ha barátságot kötsz vele, és elkezdesz beszélgetni az élő Krisztussal életed konkrét dolgairól, ez lesz a nagy élmény, az alapélmény, amely keresztény életednek stabilitást ad". (Zsinat utáni Apostol *Christus Vivit* [CV], 2019. március 25., 129. szám).

Végül is elkerülhetetlen, hogy a fiatalokkal való imaút során felmerüljenek a hivatás kérdései. A fiatalok par excellence az az idő, amikor az ember a jövőjére összpontosít és azt építi, mások szolgálatában is. A fiatalok imádkozásának segítése azt jelenti, hogy segítünk nekik álmodni és keresni a jövőjüket az Úrral, felismerve őt elválaszthatatlan társuknak. Az imádságban a fiatalok megtanulhatnak felnézni és megszámolni a csillagokat, mint Ábrahám; megbabonázhathatja őket egy bokor...

Kinyithatják a fülüket az éjszaka közepén, mint Sámuel; kinyithatják az ajtót az Úrnak, aki kopogtat, mint Mária. Ebben az imaévben fontos, hogy minden keresztény közösség tudja, hogyan ébressze fel újra ezt a párbeszédet a hivatásról a legfiatalabbak szívében, örvendezve a hívó Úr elmúlásának.

5.2 Rendezvények és találkozók a fiatalok bevonása az imádságba

Amellett, hogy a Katolikus Egyház Katekizmusának IV. részét használhatjuk a keresztény ima témakörének holisztikus katekéziséhez, vagy felfedezhetjük egyes bibliai alakok imáját, elmélyülhetünk Ferenc pápa *Christus vivit* című könyvének olvasásában. Különösen a 150-157.; 250- 252. és 287-290. számok mutatják be az Úrral való kapcsolatot mint barátságot, és egyszerű és közvetlen nyelven szólnak a fiatalokhoz.

- Javasolhatsz olyan közös pillanatokat, amikor a fiatalokkal együtt imádkozol, mielőtt a nap különböző tevékenységei felé haladnál. Megbeszélhetitek például, hogy reggel, mielőtt iskolába mennétek, felolvassátok az aznapi evangéliumot, vagy együtt imádkozzátok a reggeli áhítatot. Az is kívánatos lenne, hogy minden héten szenteljetez egy rövid időt az eucharisztikus szentségimádásnak, amely során a fiatalok előadhatják szándékaikat, és rábízhatják azokat társaikra, hogy az imák megerősödjenek, és mindenki a sajátjává tehesse mások szándékait.

- A fiataloknak látniuk és megérinteniük kell ahhoz, hogy saját és közös élményeik legyenek. Ebben az évben kezdetben imahelyeket lehetne létrehozni vagy bővíteni. Az ifjúsági központban vagy az oratórium vagy az egyesület helyiségeiben egy egyszerűen berendezett sarok vagy egy kis kápolna - lehetőleg a Szentség jelenlétében, egy szent képével és egy Bibliával, a csend légkörében - elegendő lehet ahhoz, hogy láthatóvá tegyük az imára való meghívást. Hasonlóképpen, megfelelő eszközökkel és segédeszközökkel "imasátrat" lehet készíteni tereken, iskolákban vagy más helyeken missziók vagy lelkipásztori kezdeményezések alkalmával, amelyek ad hoc vagy a nyári képzési programok részeként merülnek fel. Tekintettel az "erőteljes" élmények vonzerejére a fiatalok számára, az év bizonyos időszakában az esti vagy éjszakai idő gazdagítható a csendnek, a hallgatásnak és az imádságnak szentelt terek biztosításával.
- Több egyházközségben és képzési csoportban a "közösségi hét" tapasztalatai. Fiatalok kis csoportjai megosztják néhány pappal, hittérítővel vagy felnőtt világiakkal a plébánia vagy az egyházmegye által rendelkezésre bocsátott tereket, miközben ők a szokásos tanulmányi vagy munkahelyi kötelezettségeiket végzik. A testvéri élet és a szolgálat gyakorlása mellett ezek a tapasztalatok kiváló alkalmat nyújthatnak arra, hogy az új generációkat megismertessék az imádsággal: Lectio, óraliturgia, szentségimádás.
- Sok szeminárium vagy kolostor nyitja meg kapuit, hogy "Imádság iskolája" kurzusokat kínáljon. Ez általában egy folyamatos út, amely fokozatosan egy bibliai alakot vagy egy hivatás témáját tárja fel ima és imádság formájában.

a fiatalabb generációk számára megfelelő nyelven.

- A fiatalok körében nagy érdeklődést váltanak ki a nagy szentélyekhez gyalogos zarándoklatok, a hegyekben vagy a természetben tett túrák is. A teremtés szemlélése és a gyaloglás ritmusa könnyen megnyitja a szívet a csodálkozásra, a dicsőítésre és a hálaadásra: Ezek az alkalmak arra is lehetőséget adnak, hogy lelkipásztori tevékenységet folytassunk, pl. azáltal, hogy megszervezzük a
A "szív imáját" tanítják és gyakorolják, vagy a túrát zarándokzsoltárok kísérik.
- A fiatalok kis csoportjai vállalhatják azt is, hogy részt vesznek néhány hagyományos közösségi tevékenységben, például a hónap első péntekén a keresztúti stációkat a vesperás vagy a rózsafüzér imádkozása helyett.
- Ma már számos olyan alkalmazás és podcast létezik, amelyek formatív tartalmakat kínálnak az imádságról vagy rövid napi kommentárokat a napi evangéliumhoz: Ezek az eszközök lehetővé teszik, hogy röviden felidézzük az imádságot a mindennapi életben, a napi városi ingázás során a tanulás, a munka vagy a szabadidő helyszínére. Ezek megbecsülése és használatuk és ismeretük terjesztése a fiatalok véleményén keresztül is egy másik módja annak, hogy az imádságnak szenteljük magunkat, amikor a hívő különböző okokból nem tud jelen lenni a plébánián vagy más közösségi tevékenységeken.

6

"Egyetlen helyre ment imádkozni" (Márk
1:35):

**LELKI ELVONULÁSOK AZ
IMÁDSÁGÉRT**

Márk evangéliumában azt olvassuk, hogy Jézus "elment egy magányos helyre imádkozni" (Mk 1:35). Az evangélista olyan képet ad Jézusról, amely a keresztény ima két lényeges dimenziójára mutat rá: a mindennapi élet feladataitól való elvonulásra - amely szükséges az Atyával való személyes párbeszéd kereséséhez - és a szív csendjére - amely elengedhetetlen ahhoz, hogy teret adjunk Isten hangjának és meghalljuk, amit akar. Ebből a szempontból az imaév során a lelki lelkigyakorlatok lehetősége páratlan élménynek bizonyul a szív megújulásához és a lelki megtéréshez, amelyre a Szentatya mindannyiunkat meghívott.

6.1 "Ahol ketten vagy hárman összegyűlnek az én nevemben" (Mt 18,20): a lelkigyakorlatok célja.

Jézus azt tanította nekünk, hogy különleges módon van jelen közöttük, amikor a keresztények összegyűlnek imádkozni: Ebben a tekintetben a lelki lelkigyakorlatok gyakorlata nagyszerű lehetőség arra, hogy az ima és az elmélkedés napjain megosztott közös élet által teljesebben megtapasztaljuk az Úr jelenlétét. A lelkigyakorlatok gyakorlását tehát nem a valóságtól való menekülésként kell megélni, hanem az imádság csendjén keresztül történő mélyebb elmerülésként: A valódi lelkigyakorlat gyümölcse nem a hétköznapi ritmuson kívüli napok utáni vágyakozás lesz, hanem inkább egy új fény, amelyen keresztül a mindennapi életet az Úr jelenléte átlényegíti. Egy olyan világban, amely gyakran elvonja a figyelmünket és eltávolít minket a hitéletünktől, az imádságban való elvonulás a sivatag közepén egy oázisban való megállássá válik...

Városaink, bár gazdagok erőforrásokban és találkozási lehetőségekben, gyakran elfedik és elrejtik a remény igazi forrását, az öröm kielégítő forrását, amelyet csak az Úr adhat nekünk.

- Ebből a szempontból az ima éve alkalmat adhat arra, hogy még a nem megszenteltek körében is megújuljon annak tudatosítása, hogy fontos évente néhány napot az Úrral való különleges találkozásnak szentelni. Kiválaszthatunk és javasolhatunk néhány lelkigyakorlatos helyet - mint például kolostorok, zárdák vagy zárandokhelyek -, ahol az imádságnak szentelt lelkiség pillanatait általában bizonyos rendszerességgel kínálják.
- Egyházközségeink vezető szerepet vállalhatnak egy lelkigyakorlat megszervezésében. Bár a különböző lekipásztori kötelezettségek miatt ez néha nehéz lehet, törekedhetünk arra, hogy havonta egynapos - vagy akár csak félnapos - lelkigyakorlatokat szervezzünk, lehetőleg szombat délután vagy vasárnap, hogy bátorítsuk azokat, akik más napokon nem érnek rá a munkahelyi elfoglaltságaik miatt részt venni.
- Az év során is lehetőség van arra, hogy a lelkületet, amely a lelkigyakorlat alatt inspirál bennünket: az ún.

Az egyházatyák számára oly kedves "Jézus ima" (más néven "Szív imája"), valamint a nap folyamán elmondott közbenjáró imák gyakorlata lehetővé teszi számunkra, hogy állandóan emlékezzünk az Úr jelenlétére, aki mindig velünk van, és így állandóan dicséretet kiáltunk Istennek. Ezeket az imákat elmondhatjuk az autóban vagy a tömegközlekedési eszközökön, akár közbenjárásként is az idegenekért, akikkel útközben találkozunk.

Ha van rá lehetőség, hogy a hét folyamán időt szakítson, akkor az a következő lenne

Jó, ha eltöltünk egy pillanatot a Szentség előtt, talán a munkából hazafelé menet vagy az ebédszünetben. A különböző alkalmakkor újragondolandó gyakorlatok közé tartozik a temető látogatása és az elhunytakért való imádkozás.

- Az év bizonyos időszakai arra is meghívnak bennünket, hogy különleges imákon keresztül ápoljuk és erősítsük kapcsolatunkat a szentekkel és Szűz Máriával. Például május és október hónapokban jó szokás lenne az utcán vagy a környékünkön lévő házaknál imádkozni a rózsafüzért, ahogyan azt különböző területeken már megtették.
- A hivatásmegkülönböztetés összefüggésében az ima a találkozás helyének is bizonyul, ahol arra kérjük az Urat, hogy minden az ő akarata szerint történjen. Az imának a csendben úgy kell megjelennie, mint szeretetteljes könyörgés a jelenlévő Krisztushoz, mint a képesség, hogy szívből kérjük az ő fényét az életünkben, az utunkon.

6.2 Az Úr imája: minden ima modellje

Imájában az Úr Jézus olyasvalamit mutat be az apostoloknak, és velük együtt minden kereszténynek, amit "minden ima modelljének" nevezhetünk. Azt mondhatjuk tehát, hogy az Úr imája az imádság iskolája.

A Jézus által tanított imában valóban megtaláljuk hitünk középpontját. A Miatyánk az az ima, amely magában foglalja az emberi tapasztalat egyetemességét és az isteni misztériumot, amely olyan egyszerű, mint amikor egy gyermek szólítja meg "apukáját", és olyan mélységű, mint amikor valaki tudja,

hogy a misztérium jelenlétében van. Ez valóban, ahogy a Katolikus Egyház Katekizmusa tanítja, Tertullianust idézve, "az egész evangélium szintézise" (vö. CCC 2761-2776). Ez egy olyan ima, amely létünk minden dimenzióját érinti: Isten szentségét, az ő országát, mindennapi életünket, a kölcsönös megbocsátást, a gonosz elleni küzdelmünket. A "Miatyánk" imádkozásával egyre közelebb kerülünk Isten szívéhez és hitünk szívéhez.

Katekézisen keresztül a Szentatya megérteti velünk, hogy ez az ima nem szavak és szükségszerűségek egyszerű sorozata, hanem a mennyei Atyánkkal való bensőséges kapcsolathoz vezető út: megtanít bennünket arra, hogy gyermeki bizalommal forduljunk Istenhez, és egyszerűen és szeretettel szólítsuk őt "Atyának". Nem szükséges - mondja a pápa - "üres szavakat ismételtetni" (*Általános audiencia*, 2019. február 27.): Jézus megtanít minket a lényegre, megmutatva, hogy lehet egyszerű szívvel szólni az Atyához, mert ő - mondja az Úr - "tudja, mire van szükségetek, még mielőtt kérnétek tőle" (Mt 6,8).

- Hagyományosan úgy tartják, hogy az Úr imája hét részből, más néven "hét kérdésből" áll, amelyeknek a Katolikus Egyház Katekizmusa a 2803-2854-es számokat szenteli. A keresztény hit szellemiségét foglalja össze abban a kapcsolatban, amelyre minden hívő hivatott a Mennyei Atyával. Ez a hét kérdés hasznos keretet adhat a havi gyakorlatok naptárának, így a jubileumot megelőző időszakot úgy lehet megközelíteni, mint egy "imaiskolát", ahol egy-egy alkalmat szentelünk az imádság minden egyes részének, amelyet Jézus tanítani akart nekünk.

7

KATEKÉZIS AZ IMÁDSÁGRÓL



A katekézis mint az evangelizációs folyamat kiemelkedő szakasza elősegíti a hitben való növekedést és érést (vö. Katekézis Direktórium [DfK], 56. sz.), és "feladata az imádságra és az imádságban való nevelés, valamint a keresztyén tapasztalat kontemplatív dimenziójának alakítása" (DfK, 86. sz.).

7.1 "Amíg Mózes feltartotta a kezét" (2Móz 17,11): a pásztor buzdító imája.

Igaz ugyan, hogy a katekézis szolgálataért az egész keresztyén közösség felelős, mindenki az egyházban elfoglalt sajátos helyzete szerint (vö. DfK, 111. sz.), de az is igaz, hogy "a püspök az evangélium első hirdetője szava és életének tanúsága által" (Post-Synod. Apost. *Pastores Gregis* [PG] levél, 2003. október 16., 26. szám; vö. DfK, 114. szám). Mint az egyházmegyében a katekézisért elsősorban felelős személynek, a prédikáció mellett fő feladata a katekézis előmozdítása és a katekézis különböző formáinak előkészítése, amelyekre a híveknek szükségük van (vö. DfK, 114. sz.).

Ebben az értelemben az ima éve különleges lehetőséget jelent a püspökök számára, hogy bátorítsák az egyházmegyei közösségeket, mindenekelőtt azzal, hogy felemelik az imát minden rájuk bízott hívőért. Mózeshez hasonlóan arra vannak hivatva, hogy a népért való közbenjárással hívják segítségül az Urat. Továbbá fel kell hívniuk a figyelmet az imádság értékére azokban a különböző vonatkozásokban, amelyeket az Egyház gazdag hagyománya őriz, és prédikálniuk kell róla. Végül, de nem utolsósorban meg kell határozniuk a legmegfelelőbb formákat a katekézis megvalósítására egyházmegyéikben.

A papok, a diakónusok, a felszentelt férfiak és nők...

A laikusok, a katekéták, a szülők, a nagyszülők, a nők és a férfiak (vö. *DfK*, 115-129. sz.), mindenki a saját területén és a püspökével egyesülve, kreativitással és lelkesedéssel tudnak hozzájárulni ehhez az egész Egyház által végzett munkához.

7.2 Irányelvek az imádságról szóló katekézishez

A fentiekből kitűnik néhány gyakorlati javaslat az imádságról szóló katekézisére:

- A liturgikus év megjelölt időszakaiban (advent, karácsony, nagyböjt és húsvét) a püspökök összegyűjthették Isten népét a katedrálisukban, hogy katekézist tartsanak az imádságról (vö. *DfK*, 114. sz.).
- Az imádság fontosságának elmagyarázása és az imádságos életre való ösztönzés mellett hasznos lehet néhány gyakorlati imagyakorlatot végezni a közösséggel, akár megszentelt, akár laikusok által, akár a gyermekek vagy felnőttek katekézisében, hogy konkrét utakat javasoljunk az imádság szokásában való növekedéshez;
- Ezt szem előtt tartva, a katekézisbe be lehetne építeni néhány helyet az imádságnak: az eucharisztikus imádás egy pillanatát, amely meghív bennünket, hogy átéljük azokat az érzéseket, amelyeket Jézus érzett az Atya iránt: imádás, dicsőítés, hálaadás, gyermeki bizalom, könyörgés, dicsőségének csodálata; rövid imagyakorlatok Isten Igéjével, például a *Lectio Divina* segítségével; vagy javasoljuk a Szent Rózsafüzér imádságát, vezessünk néhány elmélkedést a szemlélt titkokról vagy készítsünk néhány jelet, amelyek a Szent Rózsafüzér imádságához vezetnek.

Az elmélkedés ösztönzése; az Órai Liturgia recitálásának ösztönzése;

- Ösztönözze a szülőket, hogy az otthoni mindennapi életben segítsék elő az imát, pl. hálaadással és az ételek megáldásával, reggel és lefekvés előtt imádkozással; bátorítsa a szülőket, hogy szoktassák rá a gyermekeiket arra, hogy este vagy a házból való távozáskor egy kis imával áldják meg őket; bízzák magukat Istenre, amikor útra indulnak, tegyék meg a kereszttel, amikor templom mellett haladnak el, adjanak hálát Istennek a jótéteményeiért stb;
- készítsd elő a gyülekezeti gyűlések elején és végén az imákat odaadással;
- Az Evangelizációs Dikasztérium által kiadott "Jegyzetek az imádságról" tartalma egy olyan referenciamű, amely az imádság nagy és sokszínű keresztény hagyományának különböző aspektusait mélyíti el, és így hasznos eszközzé válhat a katekézisben a prédikációk előkészítéséhez.

8

A SZERZETÉSEK IMÁJA A KOLOSTORBAN: AZ IMÁDSÁG ÉGŐ LÁMPÁSA.



Az imaévben az ima iránti elkötelezettségben a vallásosok kétségkívül kiemelt helyet foglalnak el. Azzal, hogy életüket teljesen az Úrnak szentelik, a szerzetesek és apácák életük egy lényeges részét az Istennel való találkozásnak szentelik az imádságban.

A kolostorok "az Egyház számára öröm okai és mennyei kegyelmek forrásai. Életükkel és küldetésükkel ezen intézmények népe Krisztust utánozza, aki felment a hegyre, hogy imádkozzon, tanúságot tegyen Isten uralmáról a történelemben és előrevetítse az eljövendő dicsőséget. Ily módon az egyházi közösségnek egyedülálló tanúságot tesznek az Egyháznak az Úr iránti szeretetéről, és titokzatos apostoli termékenységgel járulnak hozzá Isten népének növekedéséhez". (Zsinat utáni apostoli *Vita Consecrata* [VC], 1996. március 25., n. 8). "Ennek az egyházi hivatásnak és küldetésnek a fényében a bezárkózás megfelel annak az igénynek, hogy az *Úrral legyünk, amelyet* prioritásként ismerünk el." (VC, 59. sz.).

Nagyon szép és egyben megnyugtató is azt gondolni, hogy a világ minden táján szétszórott kolostorokban élő sok szerzetes és apáca imalámpája mindig ég. Különleges módon kérjük ezeket a közösségeket, hogy a közelgő 2025-ös jubileumot is vegyék fel szándékaik közé, hogy imaéletünkön keresztül mindannyiunkban mély kapcsolat nőjön Istennel, és a reményben megerősödve, örömmel éljük meg hitünket.

8.1 "Ne lankadjatok az imádságban"

(Kol 4,2): az egyház szemlélődő

hivatása.

Pál apostol arra hív bennünket, hogy maradjunk állandó kapcsolatban az Úrral, és tartsuk szemünket rá szegezve, annak ellenére, hogy minden

az esetlegesen felmerülő nehézségek. Ebből a szempontból az egész Egyháznak szemlélődő hivatása van. Minden megkeresztelt személynek Krisztust kell szemlélnie, és az ő szavának és magatartásának fényében kell rá összpontosítania: Ezért van szükség arra, hogy minden keresztény az Úr szemlélésében éljen.

A szemlélődő imába bármikor belemehetsz, függetlenül az egészségi állapotodtól, a munkádtól vagy az érzéseidtől. Ez Isten gyermekének, a megbocsátott bűnösnek az imája, aki megnyílik, hogy befogadja a szeretetet, amellyel szeretik, és még több szeretettel akar válaszolni. A szemlélődő ima közösség Istennel, a hit tekintete, amely Jézusra irányul. Rá nézek, és ő rám néz" - mondta az ars-i paraszt a tabernákulum előtt imádkozva a szentéletű pap idején. A szemlélődő imádság az Ige hallgatása és a hit engedelmessége. A szemlélődő ima egyben csend és egyesülés Krisztus imájával, amennyiben lehetővé teszi az ember számára, hogy részt vegyen az ő húsvéti misztériumában (vö. CCC 2710-2724).

8.2 Zarándoklat a kolostorokba

A zarándoklat a megtérés tapasztalata, a saját létezés megváltoztatása, hogy azt Isten szentsége felé orientálja. Ahogyan a 2025-ös jubileumi zarándoklatra, 2024-ben, az imaévre készülünk, úgy a saját egyházmegyénk kolostoraiba is ennek megfelelően lehet fontos zarándoklatokat tenni és különböző módon felkészülni:

- Zarándoklat a fiatalokkal, hogy megismerjék ezt a különleges hivatást az Egyházban, amely az eucharisztikus imáadásból, az Isten Igéjén való elmélkedésből, a szemlélődésből és az Órai Liturgiából áll.

és annak közvetlen kapcsolata a keresztény erények mindennapi megtapasztalásával a szentség tekintetében;

- Rendszeres zárandoklat egy kolostorba imádkozni;
- zárandoklat, hogy megköszönjék a szerzeteseknek és apácáknak azt a nagylelkű hajlandóságukat, hogy életüket teljesen Istennek szentelték, azzal a szándékkal, hogy a közelgő 2025-ös jubileum lelki gyümölcseit rájuk bízzák, és ezt a kegyet különböző ajándékokkal viszonozzák, amelyek a kolostor és annak szükségletei javát szolgálhatják.

• **Szent szerzetesek és apácák írásaiból:**

Nada te turbe,
nada te espante;
todo se pasa, Dios no se muda;
la paciencia todo lo alcanza.
Quien a Dios tiene
nada le falta.
Sólo Dios basta.

*Semmi ne zavarjon össze
benneteket semmi ne
ijesszen meg benneteket,
minden el fog múlni,
Isten nem megy el,
akinek Isten vele van,
annak semmi sem
hiányzik,
Csak Isten elég.*

(ÁVILAI SZENT TERÉZ)

Tökéletességünk és szentségünk legfontosabb szerzője maga Isten, és az imádság rendszeres kapcsolatban tartja a lelket Istennel. Felgyújtja és fenntartja a szeretet tűzét a lélekben, mint egy tűzhelyet, amely mindig ég, még ha látens formában is. Amint ez a lélek közvetlen kapcsolatba kerül az isteni élettel, például a szentségekben, olyan, mintha egy hatalmas lehelet lángra lobbantaná, felemelné és csodálatos bőséggel töltené el. A lélek természetfeletti élete azáltal valósul meg, hogy a hitben és a szentségekben egyesül Istennel Jézus Krisztus által.

A szeretetet értékeli. Ennek a szeretetnek tetteket kell eredményeznie; de ezek a tettek, hogy rendszeresen és intenzíven szülessenek, az ima életét igénylik. Elmondható, hogy az istenszeretben való előrehaladásunk gyakorlatilag az imaéletünkől függ.

(BOLDOG COLUMBA MARMION)

Ó, Istenem! Szentháromság, szeretni akarlak Téged, és azért akarok dolgozni, hogy Tégedszeressenek, hogy a Szent Egyház megdicsőüléséért dolgozzak a földi lelkek megmentése és a tisztítótűzben szenvedők megszabadítása által. Vágyom arra, hogy tökéletesen teljesítsem akaratomat, és elérjem a dicsőségnek azt a szintjét, amehet Te készítettél nekem a Te országodban, egyszóval vágyom arra, hogy szentté váljak, de érzem tehetetlenségemet, és kérek Téged, Istenem, hogy légy Te magad az én szentségem. [...] Hogy tökéletes szeretetben éljek, teljes égőáldozatként szentelem magam irgalmas szeretetednek, és kérek, hogy szüntelenül eméssz engem, hogy a végtelen gyöngédségnek benned elhatározott áradata áradjon lelkembe, hogy szereteted mártírjává váljak, ó Istenem! Ez a mártíromság, miután felkészített arra, hogy megjelenjek előtted, adjon nekem végül halált, és lelkem késedelem nélkül szálljon Irgalmas Szereteted örök ölelésébe.

Ó, szerelmem, szívem minden egyes dobbanásával újítsd meg ezt a felszentelést, számtalanszor, amíg, amikor az árnyékok eltűnnek, örökké tartó szemtől-szemben vallhatom meg neked szerelmemet.

(SZENT TERÉZ A GYERMEK JÉZUSRÓL)

9

AZ IMÁDALOM ZARÁNDOKHELYEKEN



A Szentatya a *kegyhelyi rektorok és munkatársak* 2018. évi *első nemzetközi találkozásán* mondott beszédében emlékeztetett arra, hogy egyre többen keresik fel a kegyhelyeket, mert sürgősen kegyelmet akarnak kérni. Ferenc pápa azt is hangsúlyozta, hogy éppen "ez az imádság teszi a kegyhelyeket termékeny helyekre, ahol a népi jámborság folyamatosan táplálkozik, és növekednie kell Isten szeretetének megismerésében" (*Ferenc Szentatya beszéde a kegyhelyrektorok és kegyhelymunkatársak első nemzetközi találkozásának résztvevőiből, 2018. november 29.*).

A szent helyeken az imádság nagyobb mélységet tapasztal, ami nemcsak az imádkozó személyre van hatással. Ezt a szempontot Ferenc pápa a következőképpen hangsúlyozta: "Az ima a remény első ereje. Imádkozol, és a remény növekszik, halad előre. Azt mondanám, hogy az ima megnyitja az ajtót a remény előtt. A remény ott van, de az imámmal kinyitom az ajtót. Mert aki imádkozik, az őrzi az alapvető igazságokat: Ők azok, akik újra és újra elmondják - mindenekelőtt önmaguknak, de mindenki másnak is -, hogy ez az élet minden nehézsége és megpróbáltatása, minden nehéz napja ellenére olyan kegyelemmel van tele, amin csak csodálkozni lehet" (*Generális Audiencia, 2020. május 20.*).

9.1 A megbékélés és a remény helye

A remény tehát nem idegen a szentélytől, épp ellenkezőleg. Meg kell szoknunk, hogy a hitről a remény köntösébe öltöztetve beszéljünk. A szentély lehetővé teszi számunkra, hogy a hit rendkívüli életadó értékét a derű és a vigasztalás reményén keresztül értsük meg.

A kegyhelyi életnek olyan kedvelt helynek kell lennie, ahol híveink megértik, hogy mennyire fontos a *Miatyánk* imádság, amely az Úr visszatérését idézi. A szentély felhívja figyelmünket Isten titokzatos jelenlétére személyes történelmünkben és életünkben. A kegyhelyre érkező zarándok gyakran hozza magával a reménység igényét, amelyet imáiban fejez ki. Ezek olyan vágyakozások a jóra, amelyek megérdemlik a figyelmünket, és éppen ezért a lelkipásztori tevékenységnek hozzá kell járulnia ahhoz, hogy tekintetünket a közvetlen dolgokon túlra irányítsuk, hogy az ima a *remény* erejében meghallgatásra találjon. A keresztény "a remény zarándoka", aki nem tévelygőként indul útnak, hanem olyan emberként, aki ismeri a célt, aki átlépi a határokat, hogy eljusson oda, ahol reméli, hogy vágya, szíve szükséglete beteljesedik.

Lelkipásztori elkötelezettségünket a remény szemüvegén keresztül látjuk. Pál apostol még világosabban fogalmaz: a remény az a képesség, hogy felismerjük, mennyire valóságos az a kiengesztelődés, amelyet az Úr mindannyiunkért véghezvitt. Pál apostol azt tanítja, hogy egész létünket megvilágítja a remény, még akkor is, ha az remény gyakran töredékes és rejtélyes létünk sötét zugaiban rejtőzik.

- A kegyhelyek, mint a reménység helyei, arra hívnak bennünket, hogy imaszándékainkat a szentek közbenjárására bizzuk, abban a bizonyosságban, hogy segítségükkel az Úr elfogadja és beteljesíti azokat. Kegyhelyeink az imádság igazi és értékes "kincsesládái", olyan jelekkel - mint a felajánlások, gyertyák és áhítati gyakorlatok - teli helyek, amelyek megmutatják, hogy a múltban és a jelenben kéréseink hogyan teljesülnek az Atya akarata szerint, aki soha nem tagadja meg gyermekei kéréseinek meghallgatását. Ne féljünk kérni Istentől, amire szükségünk van!

- A zarándokhelyek gyakran az egyházmegyéek nagy "gyóntatóhelyei", ahol a papok mindig megértő fülekkel állnak a gyónók rendelkezésére. A kiengesztelődés által az Úr tárt karokkal vár bennünket, mint a példabeszédben az irgalmas atya, aki türelmetlenül várja, hogy fia visszatérjen a házába. Reméljük, hogy ebben a jubileumi előkészületek évében a zarándokok képesek lesznek felismerni azt a mérhetetlen kegyelmet, amely ezekről a helyekről árad, és hogy gyóntatószékükben megtalálják az igazi Ismerje fel az "isteni irgalom kapuit" a világ számára. Mindannyian helyezték magukat imádságban azoknak a bizakodó ölelésébe, akik tudják, hogy az Atya nélkül, otthon nélkül csak elveszhetünk a világ bűvöletében.
- Az imaév arra hív bennünket, hogy a jubileumra különleges szándékokat bízunk, abban a reményben, hogy a kiengesztelődés gyümölcsöző, lelki gyümölcsökben gazdag éve lesz minden olyan helyzetre, amely közel áll a szívünkhöz, különösen azokra a helyi és globális helyzetekre, amelyekben a remény kialudni látszik a sok elkövetett és elszenvedett rossz miatt.

10

A HÍVEK IMÁJA A 2025-ÖS JUBILEUMÉRT



10.1 Isten népének imájának fontossága a szentévben

Az imaév keretében különös jelentőséggel bír Isten népének és minden egyes hívőnek a formálódása és imádságos elkötelezettsége. Ebből a szempontból az ima még inkább az igazi közösség aktusává válik, nemcsak az egyén és Isten között, hanem az Egyház minden tagja között, amely egyetlen hangként emelkedik a földről az ég felé.

A katolikus hagyomány mindig is hangsúlyozta a közösségi ima fontosságát, amelyben a hitet kórusban és részvételi formában fejezik ki: a közbenjárás egyházi imája, amely a szentek közösségének része, az egyház egységének erőteljes kifejezője. Egy olyan egység, amely különösen világosan megnyilvánul a Szentév során, amikor a hívek a világ minden tájáról egyesülnek az imában és osztoznak a lelki megtérés vágyában, amely arra készíti őket, hogy megünnepeljék a jubileumi év által meghirdetett megbocsátást.

10.2 Példák a hívek imáira a 2025-ös jubileumi évfordulóra való felkészülés során

Reménnyel és hittel teli szívvel, és felismerve, hogy minden egyes imánk egy-egy aranszál, amelyet az idők során az egyházi közösség nagy szövevényébe szőttünk, ez a segédlet ebben az utolsó részben az egyház különböző lelki hagyományaiból vett imapéldákat ajánl.

Kezdve a "Jubileumi imával", amelyet Ferenc pápa a "Jubileumi imával" kezdett.

Nagyszerű alkalom lenne, ha a jubileumi eseményre való tekintettel a közösségeinkben is imádkoznánk, különösen a vasárnapi szentmiséken, hogy szívünk jobban felkészüljön a rendkívüli kegyelem befogadására, amelyet az Úr akar nekünk adni.

- **Könyörgő ima:**

"Ó Atyám, irgalmasságodban hallgasd meg gyermekeid kéréseit. Újítsd meg hitünket a 2025-ös jubileum felé vezető úton, erősítsd bennünk a reményt és a szeretetet, és segíts, hogy szereteted tanúi lehessünk a világban."

- **Dicsőítő ima:**

"Dicsérünk téged, Uram, végtelen jóságodért. Az előttünk álló jubileumban nyisd meg szemünket teremted szépségére, hogy szívünk örvendezzen műveid nagyságán."

- **Hálaadó ima:**

"Köszönetet mondunk neked, Istenünk, minden jóért és a kapott ajándékokért. A jubileumi évfordulóra való felkészülés idején taníts meg minket arra, hogy életünk minden pillanatában felismerjük kezedet, és minden napot szereteted és irgalmasságod ajándékaként fogadjunk el."

- **Könyörgés:**

"Uram, minden bölcsesség forrása, vezess minket ebben az imaévben azon az úton, amely elvezet bennünket a közelgő jubileum megünnepléséhez. Adj nekünk nyitott szívet és megvilágosodott elmét, hogy megértsük és megtapasztaljuk az irgalom és a megbocsátás ajándékait."

A 2025-ös jubileumi év imája

Atyánk, aki a mennyekben vagy,
a hit, amelyet fiadban, Jézus Krisztusban,
a mi testvérünkben adtál nekünk,
és a szeretet lángja,
amely kiáradt szívünkbe a Szentlélek által,
ébressze föl bennünk országod eljövételének
áldott reményét!

Kegyelmed alakítson át minket
az evangélium magvainak tevékeny földműveseivé,
hogy az emberiség és az egész világmindenség
bizakodóan várja az új eget és az új földet,
amikor a gonosz hatalmai már legyőzettek
és örökre felragyog a Te dicsőséged!

A jubileumi Szentév kegyelme
élessze fel újra bennünk, a Reménység
Zarándokaiban,
a mennyei javak utáni vágyakozást,
és árassza el az egész világot
Megváltónk örömével és békéjével!
Örökké áldott Isten,
tied legyen a dicsőség és a dicséret mindörökké!
Ámen.

Franciscus



DIKASTERIUM FÜR DIE EVANGELISIERUNG
SEKTION FÜR DIE GRUNDLEGENDEN FRAGEN
DER EVANGELISIERUNG IN DER WELT

www.evangelizatio.va