

Imaszövetségünk hármass célja:

- **személyes imaéletünk elmélyítése** minimum napi fél óra ima idő vállalásával
- **imaháttér biztosítása a Mentemisszió mögé**

Természetesen ez nem azt jelenti, hogy a napi fél óra imádat mindenestül a misszióért ajánlod, hanem, hogy személyes imaszándékaid között azt is hordozod. Azt sem jelenti, hogy aki nem imádkozik napi fél órát (vagy csak egyszerűen nem szeretne feliratkozni), az ne erősíthetné Mentemissziónk imaháttérét és ne tartozna lelkiileg hozzánk. Mindössze arról van szó, hogy:

- **az így összekapcsolt imádkozók egymásnak is bátorításul szolgáljanak.**

Szemponatok az imaszövetségben:

- A vasárnapok és parancsolt ünnepek Szentmiséi lehetőleg ne legyenek menekülési lehetőségek az ima idő alól!
- Javasoljuk, hogy aki számára kötelező Szentmisén jelen lenni, azt megtartani, vagy zsoltosmát mondani, az se elégedjen meg a kötelezők teljesítésével!
- Lelkigyakorlatok, lelki napok, táborok, missziós programok, vagy zsúfolt ünnepi, családi alkalmak esetében (pl. közös karácsony), ha nem tudod megoldani az egyénileg vállalt imád, elegendő a kötelező liturgikus cselekményen (pl. Szentmise), vagy lelki programon való részvétel is. Ha ilyen nincs, keress alkalmat több imádságra!
- Lehetőleg akkor csatlakozz szövetségünkhöz, ha huzamosabb ideig kapcsolatban szeretnél maradni velünk. *(Pl. a nagybőjt idejére, vagy tovább)*
- Szövetségi vállalásunk visszavonásig tart, amit feltétlenül jelezz a feliratkozott tagok felé, amennyiben a továbbiakban nem tudod vállalni elköteleződésedet!
- Ha csatlakozol, kérjük, vedd komolyan vállalásod!
- Szövetségünk egyik lényeges eleme, hogy az imaszövetségben belül bátorítjuk egymást.

Hogyan tölthetitek el fél órát egyéni imádságban?

Segítség kezdőknek - hisz valamilyen szempontból mind kezdők vagyunk

Ezek mind csak ötletek és javaslatok, tapasztalatok. Megvizsgálhatod, melyek azok, amelyek jobban segítenek téged Isten felé. Mindegyik fajtában megtalálhatod a lényegét.

- **Válassz egy jó helyszínt!**

Jó, ha olyan helyre mész, ahol nem zavarod. Jézus is sokszor ezt tette. (vö. Lk 6,12) Lehet egy csendes szoba, nyitott templom, dombtető, erdő, vagy rét... Ahogy Jézust, úgy téged is megzavarhatnak (Mk 1,35-38). Lehet, hogy a családnak épp segítségre van szüksége. Segíts nekik! De ne hagyd magad becsapni! Figyeld, és kerüld el a Sátán cseleiteit, amit az imád ellen el fog követni.

- **Válassz egy alkalmas időpontot!**

Jézus sokszor hajnalban imádkozott. Válaszd ki te is a napodnak azon részét, amikor könnyebben jelen tudsz lenni az imádságban, és lehetőleg kevés zavaró tényező adódik. Lehet hajnal, lehet lyukas óra, vagy munkaidő vége után, esetleg kora este. Ha kell, beszélj meg családod tagjaival, hogy tartsák tiszteletben ezt az időt! Olyan időt adj Istennek, amit másra is szívesen használnál. Tedd Őt előre!

Sőt, az ima időt nem kötelező egyben letölteni: lehet a nap több pontjára is osztani. Ez kezdetben segítség lehet. Javasolt azonban az egyszeri, hosszabb ima, hogy legyen időd elmélyülni. Emellett persze legjobb, ha az egész életünk is imádság, így Isten dicsőségére végzünk minden mást is, ami a meghatározott imaidőn kívül esik.

- **Lehet változatos az imád!**

Lehet benne énekes, dicsőítő, szemlélődős, rózsafüzéres, saját szavas rész bűnbánattal, kéréssel, köszönéssel, közbenjárással, ima napló írással, Biblia és más lelki írások olvasásával, stb. Próbáld ki és használd a lehető legtöbb módot, hogy sokféle módon tudjon Isten magához kapcsolni téged.

- **Bevonhatod az imába az egész lényedet, Isten dicséretére:**

Esetleg állj fel, térdelj le, guggolj le! Tárd ki a karod, tedd össze a kezed, stb. Énekelj, suttojj, imádkozz a nyelvek adományával, tarts csendet! Imádkozhatsz szívvel, szájjal, testtel, lélekkel, és minddel együtt. Nem jó, ha magadat akarod szórakoztatni, de jó, ha e módok segítenek elmélyülni, Istenre figyelni.

- **Válassz jó motivációt!**

A) Csináljátok közösen! Lehetséges, hogy környezetekben többen is vagytok, akik szeretnétek imádkozni. Keressük egymást! Összejárhattok közösségi, vagy akár egyéni imára is. (Imátok közösen is válhat egyénivé, ha egyes lehetséges közös elemek (pl. énekek) kivételével megtartjátok az ima személyes jellegét. A közös egyéni imára is ad Jézus példát: Lk 9,28-29 és 22,40-41 Mt 18,19-20)

B) Gondold át, kikért, vagy miért imádkoznál! Légy Istennel teljesen őszinte és szókimondó! Ő a nyitott, gyermeki szívet szereti. Azt mondta, ilyeneké az Isten országa. (vö. Lk 18,15-17) Légy kitartó, állhatatos az imában! Imádkozz Isten akaratának megvalósulásáért, ahogy a Miatyánkban is tanít Jézus.

- **Higgy Istenben, higgy az ima erejében!**

„Bizony, mondom nektek: ha volna hitetek és nem kételkednétek, nemcsak a fügefával tehetnétek meg ezt, hanem ha azt mondanátok ennek a hegynek: »Emelkedj fel és vedd magad a tengerbe«, megtörténne. Mindazt, amit hittel, imádságban kértetek, megkapjátok,, (Mt 21,21–22).

Ugrás vissza a fő dokumentumhoz [itt](#), ahol jelentkezni lehet.