

Mobil Manréza - Kísért Imádság Hete
Személyesen kísért lelkigyakorlat a mindennapokban
Budapest-Pestszentlőrinci Szent László plébánia
2026.03.13-19.



„Jézus mellénk szegődött, és együtt ment velük”
(Lk 24, 15)

Egy hetes személyes kísért ignáci lelkigyakorlat a hétköznapiakban
Mindazoknak, akik Istenben szeretnének elmélyülni
és vállalnak napi egy fél óra ima és egy személyes beszélgetést a kísérővel

Jelentkezés: <https://forms.gle/pgeWoSzhNNGhX4RR9>

Jelentkezési határidő: 2026.03.01.



Kedves Testvérek!

Néhányan, a lelkigyakorlatos imahét kísérői, akik a Dobogókői Manréza lelkigyakorlatos ház képzésére jártunk, és ott is kísérünk lelkigyakorlatokat, a mindennapokban végezhető lelkigyakorlatra hívunk Benneteket.

Mi az imahét lényege?

Ez egy út, melynek során egyénileg kísért lelkigyakorlatot végzünk a mindennapi életben.

Kit érdekelhet az imahét?

Életkortól függetlenül bárkit, aki

- Istennel való kapcsolatát szeretné mélyíteni
- szeretne lelkigyakorlatozni, de nincs lehetősége kiszakadni a mindennapokból
- szeretné a mindennapokban meghallani Isten hívását
- szeretne az imájáról beszélni egy lelki kísérővel
- vágyik arra, hogy imája jobban áthassa mindennapi életét

A lelkigyakorlat alapvetően ingyenes. Önkéntes hozzájárulást hálásan fogadunk, melyet útiköltségünk fedezésére tudnánk fordítani.

Mi is az a kísért imádság?

Mások ima tapasztalatának kísérése része egy szélesebb lelki jártasságnak, amit „lelkivezetésnek”, vagy újabban „lelki/spirituális kísérésnek” neveznek. Ez a gyakorlat a korai keresztény egyházban kezdődött, a vértanúk ideje után, amikor kevésbé volt világos, hogy hogyan kell követni Jézust. A lelki kísérés gyakorlata egy idő után kikopott a mindennapokból, és szinte csak a kolostorok falain belül folytatódott. Napjainkban ismét nagy érdeklődés és vágy született sokakban, hogy megismerjék lelki gyökereiket, tudatosan éljék meg hitüket, így az utóbbi évtizedekben újra felfedezték a lelkivezetés művészetét, amelynek egyik eszköze az ima tapasztalat kísérése.

Az ima kísérése nem tanácsadás, bár a személyes dialógus stílusa hasonló lehet. Az ima kísérése nem pszichoterápia, bár a kísérésben, vagy lelkivezetésben részesülő emberek tapasztalhatnak gyógyulást. Az ima kísérése nem probléma-megoldás, sem nem tanítás, sem nem kutatás. Nem mély, sötét titkainkat keresi, titkolt családi szégyenfoltokat sem. Az ima kísérése azokkal a tapasztalatokkal, belső megmozdulásokkal foglalkozik, amikkel



valaki akkor találkozik, amikor Isten szavára figyel.

Ez a figyelem nem csupán Isten szavának tanulmányozását jelenti. Ezek a megtapasztalt belső megmozdulások Istennek velünk való személyes kommunikációjára utalnak. Amikor valaki ezekről a belső tapasztalatokról beszél, és amikor egy másik személy nyitottan és hittel hallgatja, akkor növekedés következhet be.

Imádság

Az imádság együttlét, párbeszéd egy másik személlyel – Istennel. Menetét mindkét fél befolyásolhatja - de jó arra törekedni, hogy ne csak én kezdeményezzek.

Az imádságnak nincs egyetlen legjobb módja, de számtalan jó módja van. A Kísért Imádság Hete alatt úgy imádkozz, ahogy a legjobbnak érzed, ahogy Isten hív. Jó az, ahogy eddig imádkoztál - de miért ne próbálhatnál ki valami mást is? Ha van kedved hozzá, a nyitó alkalmon és a kísérelővel való találkozások során találkozhatasz néhány ötlettel.

Jó, ha minden ima után szánsz néhány percet arra, hogy feljegyezd, milyen volt az imád, milyen hangulatot, érzéseket tapasztaltál, mi foglalkoztatott. Ez segít másképp ránézni arra, mi történt az ima alatt, és segít felidézni a tapasztaltakat a kísérelővel való találkozás során.

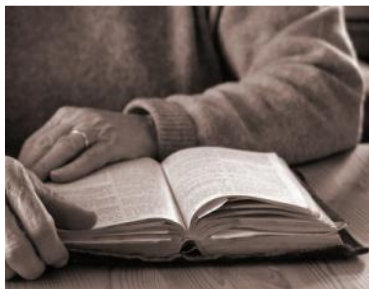


Találkozás a kísérelővel

A kísérelővel való találkozás előtt pár percben jó visszagondolni, reflektálni az elmúlt nap egészére.

A beszélgetés fő témája az, ami az ima alatt történt. Az alábbi néhány gondolat, kérdés segíthet:

- Hogyan láttam, tapasztaltam meg Istent, illetve Jézust?
- Milyen érzések voltak bennem, mi volt a reakcióm?
- Hogyan válaszoltam Istennek?
- Ha az ima nehezen ment: mi jelentett nehézséget?
- Milyen irányba szeretnék tovább menni? Mit érzek, milyen irányba hív Isten?



Milyen az imahét felépítése?

Általában, vasárnap délután (2026.03.13. *PÉNTEK!* 17:00-19:00) egy nyitó alkalommal kezdünk.

Ekkor beszélünk részletesebben a lelkigyakorlat felépítéséről, az imáról, a kísérővel való találkozás tartalmáról.

Hétfőtől péntekig tart a napi személyes ima és találkozás a kísérővel.

A résztvevők vállalják, hogy

- naponta kb. fél órát imádkoznak a Szentírással
- reflektálnak imádságos tapasztalataikra
- naponta kb. fél óra időtartamban beszélnek erről a tapasztalatról kísérőjükkel

Szombaton (2026.03.19. *CSÜTÖRTÖK!* 19:00-20:30) kerül sor a közös záró alkalomra, melynek része lesz a visszatekintés, a hét néhány tapasztalatának megosztása, valamint az előre tekintés.

Ha felkeltette érdeklődésedet ez a lelkigyakorlat, és tudsz rá naponta kb. kétszer fél óra időt szánni, akkor jelentkezd a következő módon:

A kérdőív kitöltésével: <https://forms.gle/ikeug3ikWMtztjip9>



A részvételhez előzetes jelentkezés szükséges, mivel a kísérők idejének végeessége miatt sajnos csak korlátozott számú résztvevőt tudunk fogadni. A jelentkezéseket a beérkezés sorrendjében tudjuk elfogadni, és folyamatos visszajelzést adunk.

Szeretettel várunk:

a lelkigyakorlat kísérői