

10 gondolat a szentségimádáshoz

- Itt vagy, hogy imádkozz** és Jézussal találkozz az eucharisztikus jelenlétnél. Lépj most be szíved legbensőbb szobájába, a személyes találkozás szentélyébe! Kérd a Szentlelket, hogy vezetőd és lelki mestered legyen. Jöjj Szentlélek, és taníts imádkozni!
- Csend kívül-belül.** A külső zajok, hangok távol kerültek, elhalkultak. Teremtsd meg a csendet bensődben is! A fejedben zakatolhatnak a gondolatok, a rád nehezedő gondok, félelmeid, kérdéseid, problémáid, amelyekre megoldást keresel. Benned nyüzsöghetnek terveid, feladataid, vágyaid, amelyeknek beteljesítésére törekszel.
Önmagaddal és másokkal folytatott párbeszédetől lehet hangos belső világod.
A lelkedben lévő zsongás nem segít az imádságban. Add oda Jézusnak – még ha nem is vagy kész mindent egészen Őrá bízni –, legalább az imádság ideje alatt engedd, hogy kezébe vegye, magához ölelje, őrizze, gyógyítsa mindazt, aki vagy, és ami hozzád tartozik (gondolat, érzelem, emlék, vágy, kapcsolat). Az imádság ideje alatt bízd magad Istenre, aki a Szeretetet.
- Nézz rá Jézusra!**
Hagyd most szóhoz jutni a szívedet, és szeresd Őt, aki téged már előbb, elsőként megszeretett.
- Hallgass oda** minden szóra, amelyet mondasz vagy olvasol! Nem a mennyiség fontos, hanem az, hogy a szíved ráhangolódjon az Istennel való párbeszédre.
Engedd, hogy megszólítson Isten Igéje. Válassz egy rövid szentírási szakaszt (zsoltárverset, evangéliumi részt), ízlelgesd és ismételd, engedd, hogy visszhangozzék benned. Aktuális élethelyzetedhez illő rövid imával is fordulhatsz az Úr felé. Ismételd meg magadban, lassan, gyengéden, addig, amíg egészen a te imáddá, a te sóhajoddá, a te szívdobbanásoddá nem válik: „Uram Jézus, Isten Fia, könyörülj rajtam!”, „Jézus Szíve, bízom benned!”, „Atyám, a te kezébe helyezem magam.”; „Jézusom, a tiéd vagyok.”; „Jézus, szeretlek.”; „Jézus, bízom benned!”, „Jézus Krisztus”; „Jézus”....
- Jézus jelen van számodra.** Fogadd be a fényt, ami az Ő jelenlétéből sugárzik rád. A napsütés megolvasztja a jeget, világossá teszi a sötétséget, előcsalogatja a rügyeket. Ha megnyílsz előtte, Jézus jelenléte ugyanígy fogja átjárni és felmelegíteni a szívedet az élet és a szeretet hatalmával.
- Ha fáradt vagy,** és gondolataid hulláma újra elsodor: Ne aggódj és légy kitartó! Ahogy észreveszed, hogy elkalandoztál – a teljesítmény kényszere nélkül –, gyengéden és békében térj vissza a jelenlétnél. Tekints újra Jézusra, ismételd a rövid fohászkod.
- Jézus a törékeny kenyér** színe alatt rejtőzködik. Szegényen jön hozzád, hogy megtanuld igazságban és irgalomban befogadni a saját és testvéreid gyengeségeit, korlátait.
- Köszönet, hála.** Tanuld meg észrevenni és megköszönni a lelki és anyagi javakat, amelyekkel rendelkezelsz. Ismerd fel, hogy rá vagy utalva másokra, és sokan segítik az életedet. Adj hálát mindezért!
- A középpont Jézus.** A templom központja Jézus eucharisztikus jelenléte. Ő a te életed középpontjává is akar válni. Tekints rá, és helyezd az ő személyét gondolkodásod tengelyébe! Vajon miként érezne, gondolkodna, cselekedne Jézus? Gyakorold ezt, hogy egyre inkább Ő legyen döntéseid mércéje, és megéld a „nem én, hanem Te” lelkületét.
- Jelenlétnél vagy, maradj jelen!** Hivatásod, hogy az életed Istenről beszéljen. Az ima befejeztével is maradj jelen Jézus számára. Jézus édesanyja, Mária segít felismerned azt, hogy a Szentháromság a szívedben lakik, és megtapasztalod, hogy élő és másokat éltető vizek forrása fakad benned (vö. Jn 7,37).