

# Interaktív imaséta

*kísérőfüzet*



*Budapest-Káposztásmegyeri Református Gyülekezet*

*2016. 09. 17.*

## I. állomás

### Gondolat

Isten a saját képmására teremtett mindannyiunkat. Nem másra, mint a Szentháromság képmására teremtettél. Életed hordozza a kereszt útját, küzdelmét és fájdalmát is. Isten gondolt az útra, melyen jársz, mikor formált téged. Szeme előtt van mindaz a fájdalom, hiány, amit megtapasztaltál, és mindaz az öröm is, amelyben részed volt. Gyönyörködik benned. Mikor formált, örömmel formálta a tagjaidat és a személyiséged is. Örömet lelte abban, mikor téged kitalált, egyetlen egyet alkotott belőled. „És látta Isten, hogy minden, amit alkotott, igen jó.”

### Feladat

Először nyitott szemmel ismerkedj a földdel! Érezd meg, hogy milyen az állaga, a tapintása, vizsgáld meg, hogy milyen mértékben formázható a kezében. Lassan barátkozz meg vele, játssz vele!

Mikor már a homok érintése hatni kezd rád, akkor behunyt szemmel is folytathatod. Gondolj arra, hogy mikor Isten formált téged, milyen közvetlenül ért hozzád!

Engedd meg magadnak azt a önfeledtséget, lelkesültséget, amivel Isten is kitalálta, hogy te pontosan milyen legyél. Isten örömmel forgatott téged a szívében, beleadta magát, s olyanná formált, amilyen éppen most vagy. „És látta Isten, hogy minden, amit alkotott, igen jó.”

### Imádság:

Uram, mikor magamra gondolok, akkor híján tudok lenni az önfeledt örömmel. Előttem vannak a testi és hitbéli tökéletlenségeim, erőtlenségeim, melyek engem nem Rád emlékeztetnek. Tudom, hogy Te látsz engem kívül és belül, és azt is tudom, hogy az egész lényemet jobban ismered, mint én magam, vagy mint bárki más.

Olyan elképesztő, hogy a sutaságaim ellenére Te azt mondod, hogy igen jó vagyok én is. Időre van szükségem a közeledben ahhoz, hogy ebbe bele tudjak feledkezni, hogy ez az igazság az enyém is legyen.

Lenyűgöz, hogy a Te fantáziád engem is életre hívott, s hogy Te akartál engem.

Szeretném meglátni azt a képet, amiért Te megteremtettél és életre hívtál engem.

Szeretném, ha meghívnál abba az örömmel teli légkörbe, mellyel rám gondoltál, mikor még nem is léteztem, csupán csak úgy, mint a Te gondolatod.

Kívánom, hogy a Te terved határozzon meg engem, nem pedig a nekem vagy magamnak megfogalmazott vélemények.

Kérem, hogy a Te szereteted formáljon utamon. Az a Szeretet, mely akkorának mutatkozott, hogy szelíden vállalta értem a keresztet is.

Hatalmas vagy, hatalmasak tetteid... Örömmel tölt el, hogy teremtő játékosságodból az én lényem megalkotására is szántál.

Szeretném elképzelni magamat, ahogyan neked tetszően növekszem, szépülök és erősödöm, mert te továbbra is örömet leled bennem.

Ámen

jegyzetem:

## II. állomás

### Feladat

A ) Írj egy listát: „miben szűköldöködöm?” és „miben bővölködöm?”

A listára tekintve próbáld megválaszolni a következő kérdéseket!

Önmagad számára le is írhatod.

Ezek közül mi segít vagy mi akadályoz téged abban, hogy az Isten kezében formálódhassam?

B) Az asztalon találsz tükröt, a feladatod, hogy nézegesd az arcod! Alaposan figyeld meg az arcod vonalait, barátkozz a ráncokkal, vonalaiddal!

A megtett életút hogyan tükröződik az a arcodon? az örömök és fájdalmak milyen nyomot hagytak?

Mit látsz? Kire hasonlítasz? Milyen genetikai örökség látszik rajtad?

Milyen érzéseket kelt benned?

Elfogadható ez számodra? Mit kérdeznél Istentől ezzel kapcsolatban?

### Imádság

„Uram, te megvizsgálasz és ismersz engem. Tudod, ha leülök vagy ha felállok, messziről is észreveszed szándékomat. Szemmel tartod járásomat és pihenésemet, gondod van minden utamra. Még nyelvemen sincs a szó, te már pontosan tudod, Uram. Minden oldalról körülfogtál, kezedet rajtam tartod. Csodálatos nekem ez a tudás, igen magas, nem tudom felfogni. Hova menjek lelked elől? Orcád elől hova fussak? Ha a mennybe szállnék, ott vagy, ha a holtak hazájában feküdnék le, te ott is jelen vagy. Ha a hajnal szárnyaira kelnék, és a tenger túlsó végén laknék, kezéd ott is elérne, jobbod megragadna engem.” (139. zsoltár)

Uram, szeretném meglátni azt a képet, amiért Te megteremtettél és életre hívtál engem.

Kívánom, hogy a Te terved határozzon meg engem, nem pedig a kapcsolataim, az élményeim és a tapasztalataim.

Kérem, hogy a Te szereteted formáljon utamon, amelyet te készítettél nekem.

Ámen.

jegyzetem:

### III. állomás

jegyzetem:

#### Gondolat

Miért tette Jézus ezt? Miért áldozta magát?

Mindannyiunkban vannak keménységek, formálatlan területek, önigazságok, ahol az „Isten sem várhatja, hogy változzam”. Mikor kezvedbe veszed ezeket a tárgyakat, gondoldj arra, hogy Isten így veszi kézbe az életedet. Ő nem ijed meg a benned lévő fájdalomtól, haragtól, keménységtől, ezért neked sem kell. Istened, az Úr, nem kíméli magát, megvérzi magát, mert szeretett alkotásáról van szó: rólad.

#### Feladat

Óvatosan érintsd meg a kihelyezett tárgyakat, és gondoldj arra, hogy bűneink mennyire sebzik Jézus a kereszten, hogy ez mekkora fájdalom!

#### Imádság:

Köszönöm, Istenem, hogy az igazságosságnál nagyobb a kegyelmed akkor is, mikor rólam van szó, mikor rám gondolsz! Köszönöm, hogy nem mondasz le rólam, és formálsz engem, még akkor is, mikor nem illeszkedem szelíden a kezvedbe. Uram, át akarom adni neked azokat a dolgokat, amelyek megkötöznek, amelyek irányítanak, amelyek rombolnak engem és a kapcsolataimat is.

Én nem tudok velük mit kezdeni, nem tudom megszelídíteni ezeket, de Te igen. Milyen nagy dolog, Uram, hogy a megrepedt nádszálat Te nem töröd össze, hogy a esetlenségeimet nem kell takargatnom előled.

Ámen

## IV. állomás

### Gondolat

Bartimeustól azt tanulhatjuk, hogy nem mond le a gyógyulás lehetőségéről, nem lehet elhallgattatni a szíve mélyéből felszakadó kiáltást. Bartimeus hisz a Gyógyítóban. Hitvallása ugyanolyan erőteljes, mint maga a kérés az: a Messiás-Király megjelenése Isten Országát hozza el. Ő hisz abban, hogy Isten országában számára is elérhető a gyógyulás.

Isten ma is gyógyít. A gyógyulás célja, hogy azzá válj, akivé Isten megálmodott téged, és hogy betöltsd azt a küldetést, amire téged személyesen elhív. Ehhez gyógyulásra van szükséged.

„Mit akarsz, mit tegyek veled?”-kérdi Jézus.

### Feladat

Írj saját imát, kezd a saját hitvallásoddal!

Ki neked Jézus? Bartimeus számára Dávid Fia volt: Messiás-Király. Te hogyan tekintesz Jézusra?

Fogalmazd meg szíved lemélyebb vágyát! Miben kérnéd Isten gyógyító erejét!

hitvallásom, imádságom, jegyzetem:

## V: állomás

### Gondolat

Isten továbblépett az igazságosságán azzal, hogy elküldte az életünkbe Krisztust, hogy utat nyisson Önmaga felé. Ezen az Úton haladva minket nem köt már az igazságosság, a bosszú, az érdem mértéke. Jézus Krisztus gyógyítása szabadságot ad arra, hogy a fájdalmaid, hiányaid és veszteségeid ellenére is képes legyél megélni kapcsolataid harmóniáját. Mikor életedet Vele tervezed, éled, kiapadhatatlanul gazdag lehetsz szeretetben. Ő bármikor elérhető számodra, segítségül hívhatod, és az Ő erejéből félelem nélkül, bátran lehetsz nagylelkű, mikor

Isten megérdemli, hogy hálából kedves légy, szeretettel és elfogadással legyél magad felé, és gyermekei felé is.

### Feladat

Az ötödik állomás a kapcsolataiddal való találkozás feladatát hozza eléd. Egy kis gondolkodás után, emelj ki egyet azokból az emberekből, akikkel kapcsolatban negatív érzéseket találsz magadban. Az asztalon található fonalak közül, 1) válassz olyan színűt, amely leginkább illik hozzá, 2) válassz egy fonalat magadnak is! Az asztalon találsz olyan gombolyagot is, mely vastagabb vagy más anyagú. 3) Ezek közül találd olyat, amely Istent fogja jelenteni!

A feladatod, hogy rendezd ezeket a szálakat, miközben összefonod őket.

Fonás közben pedig a lapon található kérdéseknek engedd meg, hogy vezessék a gondolataidat!

„Jelenleg hogyan kapcsolódunk egymáshoz?”

„Milyen érzések vannak bennem?”

„Hogyan fejezem ki felé ezeket?”

„Hol van szükségem az enyémnél nagyobb szeretetre? Melyik ponton fáj az igazságtalanság a leginkább?”

„Mi akadályoz abban, hogy a szeretetemet és jószándékomat kifejezhessem?”

„Miért kell bocsánatot kérnem?”

„Mit kell megbocsátanom?”

„Milyen helyzetekben szükséges hátralepnem?”

„Milyen helyzetekben szükséges vállalnom a vezetést?”

„Miért tudok hálát adni a kapcsolatunkkal kapcsolatban?”

jegyzetem: