



**Eucharisztikus
Élet Mozgalom**

Nihil obstat
Budapestini, die 1 Septembris 2016
Dr. László Gájer
censor deputatus
Nr. 1590-3/2016

Imprimatur
Péter Card. Erdő
primas, archiepiscopus

ELÉRHETŐSÉGEINK

Központ:
Örökimádás-templom, Budapest

Postacím:
**Eucharisztikus Élet Mozgalom
1094 Budapest, Bokréta u. 35.**

email cím:
eucharisztikusmozgalom@gmail.com
www.oltaregyesulet.hu/eucharisztikus_élet_mozgalom
www.facebook.com/EucharisztikusEletMozgalom/



Kiadja: Örökimádás Oltáregyesület

10 gondolat

1



„Az Atya keresi az igazi imádókat, akik Lélekben és igazságban fogják imádni Őt.” (vö. Jn 4,23-24)

A SZENTSÉGIMÁDÁSHOZ

1

Itt vagy, hogy imádkozz és Jézussal találkozz az eucharisztikus jelenlétben. Lépj most be szíved legbensőbb szobájába, a személyes találkozás szentélyébe! Kérd a Szentlelket, hogy vezetőd és lelki mestered legyen. Jöjj Szentlélek, és taníts imádkozni!

2

Csend kívül-belül. A külső zajok, hangok távol kerültek, elhalkultak. Teremtsd meg a csendet bensődben is! A fejedben zakotlathatnak a gondolatok, a rád nehezedő gondok, félelmeid, kérdéseid, problémáid, amelyekre megoldást keresel. Benned nyüzsöghetnek terveid, feladataid, vágyaid, amelyeknek beteljesítésére törekszel. Önmagaddal és másokkal folytatott párbeszédtektől 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, érzélem, emlék, vágy, kapcsolat). Az imádság ideje alatt bízd magad Istenre, aki a Szeretet.

3

Nézz rá Jézusra! Hagyd most szóhoz jutni a szívedet, és szeresd Őt, aki téged már előbb, elsőként megszeretett.

4

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 (zsolnártverset, evangéliumi részt), izlelgesd és ismételd, engedd, hogy visszahangozzék benned.

Aktuális élethelyzetedhez illő rövid imával is fordulhatsz az Úr felé. Ismételd 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 kezembe 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 sugárik 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 jelenlétbe. Tekints újra Jézusra, ismételd a rövid fohászkod.

Jézus a törekeny kenyér színe alatt rejtőzködik. Szegényen jön hozzád, hogy megtanul igazságban és irgalomban befogadni a saját és testvéreid gyengeségeit, korlátait.

Köszönet, hála. Tanuld meg észrevenni és megköszönni a lelki és anyagi javakat, amelyekkel rendelkezel. Ismerd fel, hogy rá vagy utalva másokra, és sokan segítik az életedet. Adj hálát mindezt!

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.

Jelenlétben 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).