

Imádság estére

Loyolai Szent Ignációl származik az ún. szerető figyelmesség imája. Egy kis lelki gyakorlatról van szó minden este, amikor is egy negyed órát arra szentelek, hogy figyelmesen végigtekintsem a napomat. A Krisztusfüzér is segíthet ebben. Keress egy csendes helyet és ülj le egyenes derékkal. Engedd, hogy a lélegzedet nyugodt legyen, ameddig csak egy belső nyugalmat nem érzel. Például a következőt is mondhatod:

ima:

Esti imám szálljon fel hozzád, Uram,
és küld le rám irgalmad.

Tied a nappal, tied az éjszaka.

Engedd, hogy a sötétségben a Te igazságod világossága ragyogjon számunkra.

Vezess nyugalmas éjszakához és egyszere az örök beteljesülésre. Ámen.

ének: Örökké vagy... (ld. külön, vagy más alkalmas ének)

Fohászok

Isten-gyöngy		Istenem, Te itt vagy. Előtted az lehetek, aki vagyok.
csend-gyöngy		<i>figyelek a csendben</i>
én-gyöngy		<i>Istenem, Te szeretettel tekintesz rám. A te szemekkel szeretnék visszatekinteni a mai napra.</i>
kereszttség-gyöngye		Átgondolom: mi volt a mai nap, miért lehetek hálás?
csend-gyöngy		<i>figyelek a csendben</i>
pusztaság-gyöngye		Volt-e valami gond, vagy ami nyomasztott volna? Mi volt nehéz? Miért lehetek hálás?
csend-gyöngy		<i>figyelek a csendben</i>
ráhagyatkozás-gyöngy		Mi volt jó ma? Mi toltott el ma orrommal vagy megkönnyebbüléssel? Hol vagy mikor tudok életem forrásához fordulni?
csend-gyöngy		<i>figyelek a csendben</i>
szeretet-gyöngy		Hol tapasztaltam ma szeretetet?
szeretet-gyöngy		Kire tudok most szeretettel gondolni?
titok-gyöngy		<i>Mennyei Atyám, Te ismered lelkem mélységeit. Ismered szükségemet és vágyaimat: irgalmadba ajánlok mindent.</i>
titok-gyöngy		<i>Uram, Jézus az Oltáriszentségben lévő szent jelenléted elé képzelem most magam.</i>

titok-gyöngy



Szentlélek, a Te sugallataidra szeretnék figyelni.

éjszaka-gyöngye



Most mindent elengedek és megvívasztalva indulok az éjszakába. Változtass át mindent Uram, áldássá! Ajándékozd nekünk a Te békédet és őrizz meg minket a sötétben!

csend-gyöngy



figyelek a csendben

feltámadás-gyöngye



Ébressz fel, Uram, a következő reggel; ajándékozz nekem reményt és erőt az új napra!

csend-gyöngy



figyelek a csendben

Miatyánk

és visszaérkeztünk az **Isten-gyöngyhöz**: (áldás:) *Tekinteted világítson felettünk, áldj és óvj bennünket!
Ámen.*