**Miatyánk imaséta**

Egy imaútra érkeztél, amely Jézus megváltói munkájában szeretne elmélyíteni. Ahogy haladsz állomásról állomásra elcsendesedve, imádkozva, igéket olvasva, hagyd, hogy Isten megérintsen, megszólítson, hogy megtapasztalhatóvá váljon a szeretete számodra. Ezért ne siess, ne kapkodj, adj időt magadnak és Istennek! Gondolkodj, imádkozz, engedd, hogy Isten megajándékozzon új látással, kérdésekkel, válaszokkal!

**Első állomás**

***Miatyánk, aki a mennyekben vagy…***

*„Lássátok meg, milyen nagy szeretetet tanúsított irántunk az Atya: Isten gyermekeinek neveznek minket, és azok is vagyunk.” (1Jn 3,1)*

Isten hív téged, hogy beszélgess vele, mint apa a gyermekével. Nem várja el, hogy bonyolult és formális szavakkal szólítsd meg, udvariaskodj vele, egyszerűen csak szólítsd Atyának. Ahogy egy tökéletes apa, meghallgat és gondoskodik mindarról, amire igazán szükséged van.

Nézd meg a képeket alaposan! Melyik hogyan fejezi ki számodra Isten Atyai vonásait? Melyik áll hozzád a legközelebb ezek közül? Ha választottál, emlékezz arra, hogy a mi mennyei Atyánk, aki az eget és a földet megalkotta, mindent meg tud mozgatni érted és mindazokért a dolgokért, amikre szükséged van az életben.

Oszd meg Istennel mint szerető Atyával legmélyebb félelmed, féltve őrzött titkaidat, legnagyobb vágyaidat, bármit, amit szeretnél neki elmondani! Beszélgess vele szabadon és önfeledten!

Isten a letökéletesebb szülő, de gondolj földi szüleidre is és imádkozz értük! Vidd Isten elé velük való kapcsolatodat is! Adj hálát értük, könyörögj megbocsátásukért, kérj útmutatást, megbékélést attól függően, hogy mire van szükséged! A képet magaddal viheted emlékeztetőül.

**Második állomás**

***Szenteltessék meg a te neved…***

*„Szent, szent, szent az Úr, a mindenható Isten, aki volt, és aki van, és aki eljövendő!” (Jel 4,8)*

„Sok minden lehet szent az ember számára. Lehet szent egy név, egy eszme, vagy egy földdarab, lehet szent egy emlék, egy érzés. De mindezeken túl a legszentebb és az egyetlen igazán szent maga az élő Isten… Istennek éppen a szentsége az, ami lenyűgöző, ami csodálatot és hódolatot kelt. Istennek a szentsége az, amivel szemben az ember valósággal eltörpül, szinte összezsugorodik, szinte megsemmisül.” (Joó Sándor)

Mit tehetünk mi? Megpróbálunk úgy élni, hogy Isten szentségére és dicsőségére mutatunk fel.

Ahogy a 483. (RÉ21 332) dicséretünk szól:

Szenteltessék meg te neved, azaz: mivelünk azt tegyed,  
Hogy igazán megismerjünk Téged, féljünk és tiszteljünk,  
Szemlélvén nagy bölcs munkáid s minden tökéletességid.

Gondolatunk és beszédünk, sőt a mi egész életünk  
Úgy folyjon s úgy tündököljék, hogy mindenek megismerjék,  
Hogy te vagy, szent Isten, Atyánk, fiaidnak te vagy példánk.

Miközben a zenét hallgatod és elmerülsz általa Isten csodálatos nagyságában, szentségében, gondold végig és vidd elé azokat a helyzeteket, amikor nem tudtál az Ő dicsőségére élni, amikor az Ő szentségét csorbítottad tetteiddel, gondolataiddal. Kérd a megbocsátását és az erejét, hogy ezen változtatni tudj!

**Harmadik állomás**

***Jöjjön el a te országod…***

*„Érezzétek és lássátok, hogy jó az Úr!” (Zsolt 34,9)*

Az édesség az éhséged csillapítására nem fog szolgálni, de miközben a szádba veszed, megfoghatóvá és ízlelhetővé teszi számodra, hogy mennyire jó az Isten. Ő uralkodik a menny és a föld felett, megad számunkra mindent, amire szükségünk van. Országában béke, szeretet, nyugalom, öröm, egyetértés uralkodik.

A te életedből mi hiányzik ezek közül? Imádkozz azért, hogy az Ő országa, ami tele van jósággal, a mindennapjaidban megjelenjen!

**Negyedik állomás**

***Legyen meg a te akaratod, amint a mennyben, úgy a földön is!***

*„Ez jó és kedves a mi üdvözítő Istenünk színe előtt, aki azt akarja, hogy minden ember üdvözüljön, és eljusson az igazság megismerésére.” (1Tim 2,3–4)*

Istent sokszor nehéz felismerni a mindennapokban. Úgy tűnik, mintha elrejtőzne előlünk, ahogy a Bibliában is időnként különleges módon, például égő csipkebokorból szólt az emberhez. Pedig a mennyei Atyának minden vágya megismertetni önmagát veled. Világossá tenni, hogy mi az akarata, szándéka az életeddel. Mert Istennek veled is terve van.

Vegyél el egy lapot, és ezúttal írd le az imádságodat! Kérd Istent, hogy tegye egyértelművé, mi a szándéka veled, hol szeretne látni! Imádkozz azért, hogy megérthesd az akaratát! Ha vannak kérdéseid, félelmeid, sebeid, ezeket is fogalmazd meg és vidd elé! Ha leírtad, hajtsd össze a lapot és vidd magaddal!

**Ötödik állomás**

***Mindennapi kenyerünket add meg nekünk ma!***

*„Mindenki várakozva néz rád, és te idejében adsz nekik eledelt. Kinyitod kezedet és kielégítesz minden élőlényt kegyelmesen.” (Zsolt 145,15–16)*

A mi mennyei Atyánk tisztában van azzal, hogy az életünkhöz mi mindenre van szükségünk és ezt meg is adja nekünk. Minden, ami körülvesz minket, az Ő szerető és gondoskodó kezéből jön.

Miközben törsz a kenyérből és megeszel egy darabot, gondold végig, mi mindent kaptál meg Istentől, miért lehetsz hálás? Emlékezz azokra a pillanatokra is, amikor önző vagy elégedetlen voltál Isten ajándékaival! Kérd megbocsátását és könyörögj hálás, benne bízó szívért!

**Hatodik állomás**

***Bocsásd meg a mi vétkeinket, miképpen mi is megbocsátunk az ellenünk vétkezőknek!***

*„Könyörülj rajtam kegyelmeddel, Istenem, töröld el hűtlenségemet nagy irgalmaddal!” (Zsolt 51,3)*

Isten előtt nem tudunk úgy megállni, hogy ne lenne valami, amivel megbántottuk, amivel elszomorítottuk volna. Újra és újra vétkezünk, bűnösök vagyunk, akik nemcsak Istennek, hanem embertársaiknak is sok szomorúságot okoznak. Ezért most emlékeztesd magad arra, hogy kit, mivel bántottál meg, hol vannak törések a kapcsolataidban! Vegyél egy kis faágat a kezedbe és gondold át, mi terheli a lelkiismeretedet Istennel vagy másokkal szemben! Aztán törj egy darabot ebből a faágból, ami szimbolizálja, hogy vétkeink elválasztanak egymástól, széttörik a kapcsolatot, és helyezd el ezeket a darabokat a keresztnél, hogy Krisztus váltsága elhozza a megbékélést és újrakezdést!

**Hetedik állomás**

***Ne vígy minket kísértésbe, de szabadíts meg a gonosztól!***

*„Aki tehát azt gondolja, hogy áll, vigyázzon, hogy el ne essék! Emberi erőt meghaladó kísértés még nem ért titeket. Isten pedig hűséges, és nem hagy titeket erőtökön felül kísérteni; sőt a kísértéssel együtt el fogja készíteni a szabadulás útját is, hogy el bírjátok azt viselni.” (1Kor 10,12–13)*

Az Atya nem tudja a kísértéseket elvenni az életünkből, de meg tud védeni, meg tud tartani ezekben, ahogy Jézust is megtartotta a pusztában az ördöggel szemben. A Sátán újra és újra megpróbálkozik azzal, hogy elszakítson Istentől, és rávegyen arra, ami előtte nem kedves. Azonban a mennyei Atya erős kőszikla, megingathatatlan és kimozdíthatatlan. Állj rá erre a kősziklára!

Vegyél egy követ a kezedbe, ami erre a kősziklára emlékeztet, és miközben forgatod a tenyeredben, gondold végig, milyen kísértésekkel nézel szembe nap mint nap! Mi a gyenge pontod, mi az, amivel újra és újra megküzdesz? Kérd az Atyát, hogy tegyen erőssé a kísértések közepette, küldje el angyalait, hogy megvédjenek téged ezekben a helyzetekben!

**Nyolcadik állomás**

***Mert tied az ország, a hatalom és a dicsőség mindörökké. Ámen***

*„…minden jó adomány és minden tökéletes ajándék onnan felülről, a világosság Atyjától száll alá, akiben nincs változás, sem fénynek és árnyéknak váltakozása.” (Jak 1,17)*

Kérhetünk bátran az Atyától, mert számára nincs lehetetlen. Megígérte, hogy Krisztusban a mi Atyánk lesz és mi az Ő gyermekei. Az Ő ígéretei biztosak. Amikor azt mondjuk, hogy „ámen”, akkor pontosan ezt fejezzük ki: Atyám, te megteszed, amit megígértél. Én hiszem ezt.

Az imaséta végén nézz vissza egy kicsit a megtett útra, és ezúttal ne szavakkal, hanem rajzzal mondd el Istennek, mit érzel! Készíts egy „alkotást” számára, hálából a meghallgatott imákért! Rajzolj valamit, ami visszaadja az érzéseidet, a hitedet, a lelkiállapotodat! Ne a tökéletességre törekedj, legyen ez az öröm és felszabadulás pillanata!

Utad végére értél itt és most, de az Istennel való beszélgetés minden nap lehetőség a számodra. Élj vele! Isten áldjon!

Áradjon rád az áldás:  
Isten gazdagsága és hűsége,  
Isten ereje és vigasztalása,  
Isten öröme és irgalmassága!

Áradjon rád az áldás:  
hogy azzá légy, akinek Ő szeretne látni téged,

hogy teljesíthesd azt, amit küldetésként rád bízott, és

Isten öröméből élj!

Járjon veled a kegyelem, ma és életed minden napján,  
és töltse be szívedet Isten nagy békességével!

(Varga Gyöngyi Áldáskönyv, Luther Kiadó, 2013. Budapest 85–86.oldal)