

## Ritmikus imamód

### Az imádság előkészítésében segít:

- Elolvasom a szentírási részt legalább kétszer, figyelve arra, mely szavak, képek, mondatok érintenek meg belőle.
- Ami megérintett a szövegből, azzal kapcsolatban megfogalmazok egy kérést, ami egyszerre kapcsolódik a szöveghez és az életemhez.
- Eldöntöm, mennyi időt szeretnék imádságban tölteni. (20-30-60 percet)

### Az imádság lépései

- Isten jelenlétébe helyezkedem (testtartással is kifejezem ezt. Elegendő időt szánok erre a lépésre.)
- Elmondom a bevezető imát: „Uram add, hogy ezt az imáidőt egészen Neked tudjam adni mindazzal, amim van és ami vagyok. Legyen ez a Te dicsőségedre, tiszteletedre és szolgálatodra”

- Kérem az előzőleg megfogalmazott kegyelmet.
- Figyelmemet ráirányítom azokra a szavakra, mondatokra, képekre, ami a szentírási részből leginkább megérintett.
- Légzésem nyugodt ritmusára figyelve ismétlen a szót, és hagyom, hogy Isten szava hasson rám, dolgozzon bennem.
- Ott időzök el, ahol leginkább érintve érzem magam.
- Ami megérintett, arról baráti beszélgetésbe kezdek Jézussal, vagy a Szentháromság másik két személyével.
- Imádságomat a Miatyánk vagy a Dicsőség elimádkozásával fejezem el.

### Az imádság után (lehetőleg írásban) röviden visszatekintek az imára:

- Melyik kép, szó, mondat hatott rám?
- Milyen belső megmozdulásokat tapasztaltam? (Érzések)
- Mit ismertem fel Istenről és önmagamról?
- Milyen kegyelmet kértem és kaptam?

### Ritmikus imamódhoz javasolt szentírási részek:

- **Zsolt 1, 1-3** Boldog, aki az Úr törvényében leli kedvét
- **Zsolt 8** A teremtő dicsősége – az ember méltósága
- **Zsolt 23** Az Úr a jó pásztor
- **Zsolt 16** Isten a hívők öröksége
- **Zsolt 25, 4-13** Utaidat, Uram mutasd meg nekem!
- **Zsolt 27, 1.-10** Közösség Istennel
- **Zsolt 34, 1-9** Isten oltalmában
- **Zsolt 40, 1-9** Várva—vártam az Urat..
- **Zsolt 42, 1-6** Vágyakozás az élő Isten után
- **Zsolt 46** Isten a mi erős várunk
- **Zsolt 51, 3-14** Könyörgés a bűnbocsánatért
- **Zsolt 62, 6-9** Csak Istenben nyugszik meg a lelkem
- **Zsolt 63, 2– 9** Vágyakozás Isten után
- **Zsolt 71, 1-9** A mindenkor oltalmazó Isten
- **Zsolt 103, 1-10** Isten jóságáról és megbocsátásáról