

# Előszó

Már sokan és sokszor kértek meg arra, hogy olyan imákat írjak, amelyeket mások is sajátjukként mondhatnak el. A továbbiakban egy hétre szóló reggeli és esti imát fogalmaztam meg. Megkíséreltem beleélni magam az imádkozó ember helyzetébe. Én is minden reggel és minden este csendben imádkozom.

Reggelenként imádkozó testtartásban kitárom karom a világ fölé, hogy megnyíljon az ég embertársaim fölött, s rájuk áradjon Isten áldása.

Esténként pedig Isten jóságos kezébe helyezem az egész napot, önmagamát és mindenkit, aki fontos a számomra. Gyakran kísérem mozdulatokkal az imát, s van, amikor a Szentírás szavait idézem.

Az itt leírt imák segíthetnek neked, hogy gondolataidat formába öntsd, különösen olyankor, amikor nem találsz szavakat érzéseid kifejezésére.

Segíthetnek neked, hogy megtaláld imádságod kereteit.



Sokan panaszkodtak már nekem, hogy nem tudják, hogyan is imádkozzanak. A „hivatalos” imák idegennek, ridegnek tűnnek számukra, saját szavaikkal pedig nehezen fejezik ki magukat. Az itt található sorokat talán könnyebb lesz kiegészíteni, átalakítani, hogy valódi, benső imává mélyüljenek.

Az kívánom neked, hogy ezek szavak közelebb vezessenek Istenhez, és így átélhesd az Úr szerető, gyógyító közelségét. Alakuljon ki szívedben a szerető és gyógyító Isten képe, Aki úgy és olyannak szeret téged, ahogy és amilyen vagy!

Ezek a leírt imák nem akarnak megkötni téged, inkább segíteni szeretnének abban, hogy megtaláld saját hangodat, és kifejezd pillanatnyi érzéseidet, vágyaidat.

Reggeli és esti imáimat mindig a Miatyánkra alapozom. A Miatyánkot Jézus maga tanította meg övéinek. Ezért nem csak a liturgiában van helye, hanem mindennapjainkban is, hiszen Jézus szavaival egyesíthetjük saját érzéseinket, kéréseinket, vágyainkat. Kifejezhetjük vele Isten utáni vágyunkat, sóvárgásunkat, bizalmunkat.

Ez az ősrégi ima számtalan embernek segített már, hogy megtanuljon imádkozni, hiszen a kinyilatkoztatáson, Isten szaván alapszik.





# SZERDA

## Este



*Gyógyító,  
szép álmom lesz*





SZERDA



Este

Boldog ember, aki megtalálta a bölcsességet, az az ember, aki okosságra tesz szert.

[Az Úr bölcsessége] élteti lelkedet, és ékesíti nyakadat. Biztos léptekkel jársz akkor utadon, és nem botlik meg soha a lábad. Hogyha leülsz, nincs miért aggódnod, s ha lefekszel, jól pihensz, úgy alszol.

Péld 3,13.22-24



Jóságos és irgalmas Istenem, ma este eléd hozom mindazokat, akikkel ma találkoztam. Hálát adok Neked, Uram, mindenkiért, aki egy jó szót szólt hozzám, és azokért is, akik kritikájukkal kiborítottak. Hálát adok mindenkiért, aki által ma növekedhettem.

Ma este ismét az utcánkban élő emberekért könyörgök, akikért reggel imádkoztam.

Te tudod, Uram, milyen volt a napjuk, mit éltek át, s mit kellett elszenvedniük. Ajándékozz most nekik hálát és elégedettséget, lelki nyugalmat és örömet. Változtasd fényre és reményre az életükben mindazt, ami sötét és nehéz volt. Szabadíts meg őket mindattól, ami nyomasztja őket. Fogadd el olyannak a napjukat, amilyen volt: hiányos, töredékes, üres.

Ajándékozz mindnyájuknak nyugodalmas éjszakát, hogy békésen aludhassanak. Küldd el hozzájuk szent angyalaidat, hogy őrkdjenek felettük, és így gyógyító, szép álmuk legyen.

*Gyertek hozzám mindnyájan, akik elfáradtatok, s akik terhet bordoztok – én megkönnyítlek titeket, s megtaláljátok lelketek nyugalmit.*

Mt 1,28-29b

## Napok és napszakok

Isten békéjében részesülök	9
Istenem szerető karjaiba vetem magam	15
„Isten forrása felfakad bennem”	19
„Istenhez emelem kezemet”	23
Nyomot hagyok a világon	27
Benső szobám	31
Szemlélem a helyet, ahol élek	35
Gyógyító, szép álmom lesz	39
Isten áldását kérem a világra	43
Isten szeretetéből élek	47
Életem fölött megnyílik az ég	51
Megjelölöm magam a kereszt jelével	55
Elfogadom mindazt, amit Isten nekem ajándékozott	59
Isten átölel engem	63
Érzem az élet ízét	67
Mindent elengedek	71
Istenben rátalálok valódi önmagamra	75



Te is szeretsz olvasni reggel és este,  
és amikor csak adódik egy kis idő napközben?

Akkor neked találtuk ki  
a **Szeretet Könyvklubot**,  
hogy **MINDIG 22% kedvezmény**nel  
vásárolhasd meg a könyveinket!



Részletek felől érdeklődj Könyvesboltunkban:

**Szeretet Könyvesbolt**

1053 Budapest, Kossuth L. u. 1.

Telefon: (06/1) 266 61 61

Tekintse meg webáruházunkat:

[www.szentgellertkiado.hu](http://www.szentgellertkiado.hu)

e-mail: [a@sztgellertkiado.hu](mailto:a@sztgellertkiado.hu)

