

SZENTSÉG- IMÁDÁS

SZENTSÉGI ÉLET - JÉZUS SZÍVE JEZSUITA TEMPLOM



LEHETSÉGES IMAMÓD AZ EGYÉNI, CSÖNDES SZENTSÉGIMÁDÁSHOZ

I. ELŐKÉSZÍTÉS (5–10 perc):

- Némítsd el és tedd el a telefonod. **Adj időt a megérkezésre.** Csendesedj el belül.
- **Irányítsd figyelmed Jézusra,** aki valóságosan jelen van az Oltáriszentségben.
- **Fogalmazd meg röviden, miért jöttél:** kiért, vagy miért ajánlod fel ezt az órát.

II. IMA (40–45 perc):

- **Kapcsolódás:** A lassúságban, csendben engeddd, hogy szíved megnyíljon. Őszintén mondd el érzéseidet, vágyaidat Istennek. Figyeld, amit Ő válaszol neked szavakkal vagy a jelenlétével, és válaszolj neki.
- **Elidőzés:** Vigasz idején (béke, öröm, Isten közelsége) ízleld és napozz az Ő jelenlétében. Vigasztalanságban (szorongás, magány, hit-remény-szeretet hiánya) gyakorold a ráhagyatkozást: engeddd, hogy most Ő tegyen.
- Ha segít, **választhatsz egy bibliai idézetet is:**
„Tanuljatok tőlem...” (Mt 11,29)
„Én veletek vagyok minden nap...” (Mt 28,20)

III. VISSZATEKINTÉS (5–10 perc):

- Mi történt ebben az imaórában? Kérdezd meg Istentől, hogy **mire hív meg téged,** és kérd a **ráhagyatkozás** ajándékát.
- **Befejezés:** „Szelíd és alázatos szívű Jézus, alakítsd szívemet a Te szent Szíved szerint! Ámen.”



JÉZUS SZÍVE JEZSUITA TEMPLOM

📍 1085 Budapest, Mária utca 25.

☎ +36 (30) 729 4726

🌐 jezusszive.jezsuitsa.hu

✉ plebania@jezsuitsa.hu

📱 / jezusszive.jezsuitsa.templom

