



# YOUCAT

IMAKÖNYV

Szerkesztette  
Georg von Lengerke  
és  
Dörte Schrömges

Vigilia Kiadó  
Budapest, 2020

## TARTALOM

### Merj imádkozni 7 Kis imaiskola 12

#### ELSŐ RÉSZ

#### Téged áldalak minden nap – Imakönyv két hétre 17

##### Első hét – Utam Istennel

Vasárnap: Ismersz engem 18

Hétfő: Szilárdá tettet lépteimet 23

Kedd: Te vagy az út 29

Szerda: Nevedben járok 33

Csütörtök: Barátaidnak hívsz bennünket 37

Péntek: Meghallod hívásomat 42

Szombat: Te tudod, miből lettem 46

##### Második hét – Isten útja velem

Vasárnap: Isten fölkel – a feltámadás 51

Hétfő: Élő kövek alkotják – az egyház 56

Kedd: Hogy a világ higgyen – egység 62

Szerda: Kiveszed kőszívünket – megtérés 66

Csütörtök: Ez az a nap – Eucharisztia 70

Péntek: Isten belép a fájdalomba – Krisztus szenvedése 75

Szombat: Mindörökké – szövetség Istennel 80

#### MÁSODIK RÉSZ

#### Barátaidnak hívtál minket – Az élettemmel imádkozom 87

Áldjuk az Atyát 88 | Hallgatjuk a Fiút 94 | Hívjuk a Szentlelket 100  
Istent imádni 105 | Bocsánatot kérek és kiengesztelődést 110  
Megkülönböztetés és döntés 118 | Hivatásom van – választ kell  
adnom 122 | Imádkozunk az emberekért – és odalépünk hozzájuk 130  
Testünk és lelkünk – ránk van bízva 138 | Hívlak a bajból 146  
Véges, mégis halhatatlan 152 | Jézus édesanyjával imádkozunk 158

#### FÜGGELÉK

Névmutató 168 | Imádságok és idézetek jegyzéke 172

Források 176 | Köszönetnyilvánítás 176

Képek jegyzéke 176

Nihil obstat

Budapestini, die 14 Aprilii 2020

Dr. Zoltán Kovács  
censor deputatus

Nr. 907-4/2020

Imprimatur

Péter Card. Erdő  
primas, archiepiscopus

Az eredeti német kiadás címe:

YOUCAT Jugendgebetbuch

Szerkesztette: Georg von Lengerke és Dörte Schrömgies

© 2014 YOUCAT Foundation gemeinnützige GmbH, Königstein im Taunus.

Minden jog fenntartva. A YOUCAT márkanév engedélyezője a YOUCAT Foundation.

A YOUCAT® nemzetközileg védett név és képmárka. GM: 011929131

A YOUCAT Foundation kizárólagos fenntartója a Kirche in Not  
nemzetközi pápai segélyszervezet, Königstein im Taunus.

www.youcat.org

Borító, layout, illusztrációk és tördelés: Alexander von Lengerke, Köln, Németország

Fordította: Lukács László

© Lukács László, 2020

© Vigilia Kiadó, 2020

A szöveget gondozta és tördelte Somfai Boglárka



## Merj imádkozni

Merj imádkozni. Talán már gyerekkorod óta nem imádkoztál. Talán teljesen idegen számodra az imádság. Vagy azt mondták neked, hogy nehéz imádkozni, és amúgy sem ér semmit. Talán attól félsz, hogy Isten nem hallgatja meg az imádat. Vagy hallottál megrázó érzelmekről, amelyeket ima közben egyesek megtapasztaltak, és attól félsz, hogy csalódní fogsz. Mindez azonban ne riasszon el az imától.

### **Csak egy kis lépést tegyél!**

Merj imádkozni. Ezt nyugodtan megírhatjuk neked, bár személyesen nem is ismerünk. De Ő ismer téged, akihez imádkozhatsz, és aki beszélni akar veled. Egészen közel van hozzád. Jobban ismer téged, mint te saját magadat, és közelebb van hozzád, mint te önmagadhoz. Jézus az emberré lett Isten. Elhatározta, hogy ott akar lakni a te szívedben is. Ott vár rád. Azt akarja, hogy ott keress és találj meg. Ott akar veled beszélni és meghallgatni téged. Jobban ismer és szeret téged, mint bárki más. Rábízhatod magad egész életteddel, minden széppel és nehézzel, örömeiddel és bánataiddal, mindazzal, ami neked örömet szerez, és amit mocskosnak tartasz és szégyellsz.

Az imádság azt jelenti, hogy mindenestül rábízod magad. Az ima odahallgatás és odafigyelés. Vagyis beengeded őt egész mindennapi életedbe, testedbe és emlékezetedbe, mindabba, amit mondasz, gondolsz és cselekszel. A hozzád vezető nagy lépést Isten már megtette. Az imához vezető út tőled csak egy kis lépést kíván. Meghívunk arra, hogy indulj el.

### **A két hetes imakönyv és az élet témái**

Az Istennel kötött barátság imaútjához próbál segítséget adni ez a könyv. Összegyűjtöttünk benne régi és új imádságokat jó és rossz napokra, nappalokra és éjszakákra. Találsz imákat a Szentírásból, nagy imádkozók imáit a régi korokból és a mai időkből.

A könyv két részből áll: az első rész reggeli és esti imákat tartalmaz, két hétre elosztva. Az első hét imái mutatják be a mi életünket Istennel, a második hét imái pedig Isten életét bennünk. A második rész különböző témákhoz és alkalomokhoz illeszkedik. Össze lehet őket kötni az első rész napi ritmusával – az alkalomnak megfelelően, amelyet az egyház ünnepei vagy a te konkrét helyzeted kíván.

### **Mások imádsága utat mutat a te imádhoz**

A megírt imaszövegek elvezethetnek oda, hogy a saját szavaiddal imádkozz, és a belső imához a csöndben. Hiszen a megírt imaszövegek nem csupán arra szolgálnak, hogy ismételgessük őket. Ha egy másik ember imáját a magadévá teszed, akkor vele együtt imádkozol, ő pedig veled. A könyvben található imák szerzői veled és érted is imádkoznak. Társaid lehetnek a hit útján, akik segítenek, hogy egyre jobban rátalálj a saját szavaidra és a csend imájára is. Így egyre inkább imádkozó emberré válsz, aki eleven kapcsolatban van Istennel.

Előfordulhat, hogy egyes imák, mondatok vagy szavak mélyen megérintenek. Akkor állj meg ott. Adj magadnak ilyenkor egy percnyi időt. Engedd, hogy a szó mélyen a szívedbe hatoljon, és átjárja testedet-lelkedet. Talán meg akarod

tanulni fejből, hogy emlékezhess rá a nap folyamán minden szavadban és tetteidben. Az is segíthet, hogy némelyik imádságot hangosan elmondod. Nem kell mindig minden imát elmondani. Válassz ki egyet, és maradj annál a szöveg-nél, amely különösen megérint.

Amikor ezeket az imádságokat kikerestük, összeválogattuk, és mindig újra elimádkoztuk, ugyanazon az úton jártunk, mint amelyet te végigjárhatsz ezzel a könyvvel. Mi pedig kísérünk téged. Ezen az úton jár megszámolhatatlanul sok más imádkozó ember, a világ teremtése óta minden korban. Olyanok, akik már Istennél vannak, és olyanok, akik ma is velünk élnek. Sokan imádkoznak veled és érted – mi is. Merj imádkozni. És ha akarod, már ma el is kezdheted.

Ehreshoven, 2011 augusztusában  
Fra' Georg Lengerke és Dörte Schrömges



## Határozd el.



Isten szabad embernek gondolt el és teremtett bennünket. A nap folyamán sokszor kell választanunk, elsőbbségi sorrendet felállítanunk, döntéseket hoznunk. Döntések nélkül nem jutunk előre. Rád van bízva a döntés: ha akarod, határozd el, hogy imádkozó ember leszel, és kapcsolatba lépsz Istennel. Tudatos döntést hozz: ekkor és ekkor fogok imádkozni. A reggeli imát már előző este határozd el, az esti imát pedig már reggel.

## Légy a kicsiben hű.



Sokan nagy elhatározásokkal kezdenek imádkozni. Egy idő után aztán kudarcot vallanak, és azt hiszik, hogy egyáltalán nem is tudnak imádkozni. Kezdd rövid, de pontosan meghatározott imaidővel. Ebben hűségesen tarts ki. Így aztán növekedhet benned a vágy és az imádság is, ahogy neked, az időbeosztásodnak és a körülményeknek legjobban megfelel.

” A helyes imádsághoz elsősorban az szükséges, hogy rendszeres legyen. Tehát nem csak akkor, amikor a szívünk diktálja. A lélek az imából él. De minden élet ritmust kíván, szabályosan vissza-visszatér.

ROMANO GUARDINI

## Szakíts időt az imára.



Az imádság azt jelenti, hogy tudatosítom: Isten figyel rám. Nála nem kell fogadóórára bejelentkezni. Az ima idejének kiválasztásában segítségére lehet a következő három szempont: legyen ez egy meghatározott idő (a megszokás segít), nyugodt idő (ez gyakran a kora reggel vagy az este) és minőségi idő, amely fontos neked, de jó szívvel odaajándékozod (vagyis nem „hulladék-idő”).

” „Bármikor imádkozhatunk” – tudom, hogy ez lehetséges, de félek tőle, hogy azok, akik nem meghatározott időben imádkoznak, nagyon ritkán szánják rá magukat.

CHARLES HADDON SPURGEON

## Készíts magadnak helyet.



A hely, ahol imádkozol, visszahat az imádságodra is. Keress tehát egy olyan helyet, ahol nyugodtan tudsz imádkozni. Van, aki az íróasztalnál vagy az ágyon ül szívesen. Másoknak az segít, ha berendeznek egy hívogató imasarkot, amelyben ott várja őket egy imazsámoly, egy ikon vagy kép, gyertya, Szentírás, imakönyv.



Amikor imádkozol, menj be a szobába, zárd be az ajtót, s imádkozz titokban mennyei Atyádhoz.

MÁTÉ EVANGÉLIUMÁBÓL (Mt 6,6)

## Alakítsd ki imaéleted szertartás-rendjét.



Nagy erőfeszítésbe kerülhet, ha minden alkalommal újra rá kell szánunk magunkat az imára. Legyen megszabott rendje, szertartása az imádnak. Nem azért, hogy keretek közé szorítson, hanem hogy segítsen: ne kelljen mindennap elhatározni, hogy akarsz-e imádkozni és hogyan. Az imádság előtt tudatosan helyezd magad Isten jelenlétébe. Ima után pedig szánj rá egy percet arra, hogy megköszönd Isten áldását és az ő oltalmába ajánld magad.

” Óriási ereje van az imának, amelyet az ember legjobb képességei szerint végez.

A keserű szívet megédesíti, a szomorút megvidámítja, a szegényt gazdagítja, az ostobát bölccsé teszi, a csalódottat bátorrá, a gyengét erőssé, a vakot látóvá, a hideget tüzessé.

A nagy Isten bevonul a kicsiny szívbe; az éhes lelket Isten, az élő forrás elé viszi, és egyesíti a két szeretőt: Istent és a lelket.

NAGY SZENT GERTRÚD

## Egész lényeddel imádkozz.



Az ima nemcsak gondolatokban és szavakban nyilvánul meg. Az imában az egész ember kerül kapcsolatba Istennel: tested, belső és külső érzékeid, emlékezésed, akaratod, gondolataid és érzelmeid, vagy az, amit az elmúlt éjszaka álmodtál. Néha a szétszórtságod is fontos információt ad arról, hogy valójában mi foglalkoztat és kavar fel, és mi az, amit kifejezetten Isten elé hozhatsz és letehetsz nála. Ha ima közben eszedbe jutnak elintézendő feladatok, és félsz, hogy elfelejtet, felírhatod, aztán térj vissza az imához.

” Ha gondolataid elkalandoznak vagy szétszóródnak, szedd össze őket, és szelíden helyezd Uradnak jelenlétebe. Ha semmi mást nem teszel, csak ezt ismétled meg újra meg újra az imádság ideje alatt, akkor jól töltötted el az időt, és Istennek kedves ajándékot adtál.

SZALÉZI SZENT FERENC

## Imádkozz sokféleképpen.



Fedezd föl és gyakorold az ima sokféle módját. Imádságod a rendelkezésedre álló idő, testi-lelki állapotod vagy konkrét helyzeted szerint különféle lehet. Imádkozhatsz egy másik imádkozó előre megfogalmazott imájával, amelyre rá tudsz hangolódni; személyes imádságot mondhatsz saját kéréseiddel; imád lehet a Szentírás (pl. a napi szentmiseolvasmányok); a szív imádsága (vagy Jézus-ima), amelyben egy rövid fohászt vagy Jézus nevét minden lélegzetvétellel ismétlünk; belső ima, amikor egész lényünkkel, testünkkel-lelkünkkel hallgatunk és figyelünk...

## Használd ki az alkalmakat.



Napközben is sokféle lehetőséget felhasználhatsz az imára: elmondhatsz egy röpimát, egy kérést, rövid köszönetet vagy dicsőítést, amíg vársz valamire, vagy buszon, vonaton, autóban ülsz (ne kapcsold be azonnal a zenét), vagy lyukasórán, esetleg abban a kápolnában vagy templomban, amelyek naponta útba esik. Tekintsd ezeket az alkalmakat meghívásnak az imára, amely mindig újra összeköt Istennel.

## Hagyd, hogy Isten megszólaljon.



Az ima azt is jelenti, hogy meghallgatom Isten szavát. Isten elsősorban a Szentírás szavain át szól, amit az egyház minden nap olvas. Szól az egyház hagyománya és a szentek tanúságtétele által is. De megszólal – gyakran rejtetten – minden ember szívében, például a lelkiismeret hangjában vagy egy benső örömben. A Szentírás lehetővé teszi, hogy Isten szava felhangozzék a szívünkben. Hagyd, hogy Isten szóhoz jusson az imádban. Barátkozz meg vele, hogy a hangját meg tudd különböztetni mások hangjától, és felismerd akaratát.

” Panaszkodunk, hogy Isten nem mutatkozik meg abban a néhány pillanatban, amely neki fennmarad. De mi történik abban a huszónhárom és fél órában, amikor Isten kopogtat nálunk, mi pedig azt feleljük: „Sajnos most más dolgom van...”?

ANTHONY BLOOM

## Imádkozz együtt a földi és az égi egyházzal.



Aki imádkozik – akár egyedül, akár másokkal –, csatlakozik az imádkozók nagy közösségéhez. Ez átfogja az eget és a földet, a ma élőket és az angyalokat meg a szenteket, és az Istennél élők beláthatatlan hatalmas közösségét. Az ima azt is jelenti, hogy egymásért imádkozunk. Ezért jó, ha nemcsak egyedül imádkozunk, hanem másokkal együtt is: a családban, barátokkal, a közösségünkben. És a szentekkel. Kérheted őket, hogy imádkozzanak érted. Mert imádságos összetartásunk Istenben nem szűnik meg a halállal.

” Csináljatok teret az imának az életetekben. Jó egyedül imádkozni, de még jobb és gyümölcsözőbb, ha közösen imádkozunk. Hiszen az Úr azt mondta, hogy ott, ahol ketten vagy hárman az ő nevében összegyűlnek, ő közöttük lesz (vö. Mt 18,20).

XVI. BENEDEK