



*Megható, hogy e járvány idején, karanténunk napjaiban, mennyi **kreativitás, erény és öröm** fedezhető fel.*

*Oly sokszor hallottuk, átértük, hogy minden fel van gyorsulva, és most hirtelen behúztuk a féket és lelassultunk, megálltunk, megdöbbszünk. Több helyről hallom, hogy ez egyeseknek **félelmet**, másoknak **szorongást, magányt**, "nem tudom mit tegyek magammal" állapotot generál. Ez indította el bennem a gondolatot, hogy meghívjalak benneteket egy egyszerű **hétköznapi lelki gyakorlatára**.*

A **Hétköznapi lelki gyakorlata 2020** karantén idején azzal a vágyal indul, hogy a Szentlélek vezetésével és egy pár gyakorlati imatanács segítségével realitásunkat tudatosan, figyelemmel, Krisztusi értékekkel szeretett otthonunkban egyre inkább megéljük.

Nemes Ödön SJ-től egyszer azt hallottam, hogy a hétköznapi lelki gyakorlata segít bennünket, hogy napunk összes munkájával, eseményeivel, szenvedéseivel és örömeivel a Jóistennel való találkozás és annak eszköze legyen.

Most nem kell sietnünk, lelassultunk, mert oly sokszor kértük Őt, "ha egy picivel több időt tölthetnék otthon..." - Íme megadatott.

Építsünk be a napirendünkbe egy kis időt, a gondolatok, szavak, cselekedetek belső ízlelésére. Imádkozzunk, hogy Isten működjön bennünk, általunk.

Háromnaponta jelentkezem egy-egy impulzussal Húsvétig, ami elérhető lesz az Oázis honlapján és facebook oldalán is. Ha valaki szeretne a tapasztalatairól megosztani, azt megküldheti az oazis@jezsuita.hu e-mail címre, a tárgyba írja be: **HÉTKÖZNAPOK LEIKIGYAKORLATA 2020**. Ha valaki szívesen ír, az válasza is számíthat.

Addig is azt kívánom, hogy "csak" legyünk jelen, figyeljünk, és legyen szívből fakadó jó beszélgetésekben részünk, Istennel, szeretteinkkel, önmagunkkal.

Erika nővér

Itt az ideje a **LASSÚSSÁG IMÁJÁNAK** gyakorlására.

Legyen számunkra ez a hétköznapi lelki gyakorlata, amit a Jóistennel járunk. Meghívás egy új nagyböjti megtapasztalásra:

Egyszer megkérdezett valaki egy bölcsőt, hogy mi az életének titka. A válasz: „**Amikor ülök, akkor ülök, és amikor állok, akkor állok, amikor megyek, akkor megyek. Mire az emberünk: De hát mi is ezt tesszük! Nem, válaszolt a bölcs, ti nem ezt teszitek; mert amikor ültök, már álltok, és amikor álltok, már mentek is, és amikor mentek, már le is ültetek.**”

A. De Mello

Három szempontot szeretnék ajánlani:

1) GONDOLATOK

Bizonyított tény az, hogy a gondolataink egész életstílusunkat, hétköznapijainkat, kognícióinkat, cselekvéseinket befolyásolják.

Ebben az időszakban is tudatos, személyes döntés, hogy leépülök, vagy felépülök, hogy melyik irányban követem, engedem gondolataim folyását, bennem kifejtett hatását.

A gyakorlat tesz mesterré:

Isten kegyelmét kérem, hogy minden szándékom, gondolatom, cselekedetem és tevékenységem tisztán az Ő szolgálatára és dicsőítésére irányuljon. (Lgy 46)

A gondolatok lecsendesítése, a tudatos légzésre való figyelemmel kezdődik.

Rövid időt szenteljek arra, hogy tudatosan, belső figyelemmel kísérjem végig, a bennem ki-be áramló levegő útját, amint az orrlyukon, keresztül áramlik, a tüdő és rekeszizom mozgását, átélem, hogy a teljes bőrfelületemen minden pólusomon keresztül lélegzem, kapcsolatban vagyok a levegő éltető mozgásával. Mekkora csoda ez a mechanizmus.

Most képzeljem el, hogy ez a levegő, amivel érintkezem, mely testembe ki- és beáramlik Isten erejével, jelenlétével telített.

Minden lélegzetvétellel az élet ajándékát fogadjuk be. (3 Perc).

2) CSELEKEDETEK

- Reggel lassabban kelek fel, egy rövid ideig még ágyban maradhatok, ma nem sietek. (visszagondolhatok, milyen sokszor ugrom ki és már futok is reggelente, ma nem kell ezt tennem.) Megszólíthatom, köszönhetem, Gondviselő Atyámat, Családtagjaimat, közösségem tagjait, ... Aki egyedül van, az gondolatban köszönheti szereteteit, neveket felsorolva.

- Lassabban, élvezettel ízlelni a reggeli falatokat, a tea, a kávé, a kakaó ízét....

Lassabban felállni a székről, lépegetni, leülni. Minden alkalommal tudatosítani, *"Most nem sietek, most nem rohanok, ...csak engedem, hogy szeressen az Isten."* Túrmezei Erzsébet

3) HÁLA

Bizonyított tény, hogy nemcsak jótékony hatása van, ha a hálára gondolunk és érezzük is, hanem életünk és környezetünk is megváltozik általa.

Szent Ignác az Examen – a szerető figyelmesség imájában is erre bátorít, figyeljünk és összegezzük a napunkban átélt hálát.

Begyakorlásként, érdemes még a nagybőjt hátralevő idejében, gyűjtögetni, felírni, szavakba foglalni, napi 3–5 megfogalmazott hálát. Lehet készíteni egy hála plakátot, - falat, hűtőre kifüggeszteni, gyakorolni. Minden este leírni, ráragasztani...

Meghívlak gyakoroljuk együtt. Nemcsak spirituális, fiziológiai és pszichés életre, de közösségformáló ereje is van.

Érdekességként, a gyakorlat pszichológiai hatásáról:

<https://www.happierhuman.com/benefits-of-gratitude/>

Bátorítsunk mindenkit a pozitív érzések begyakorlására és a gondolataink féken tartására.

Ilyés Erika sa