


Elcsendesedem, figyelmemet a lélegzésemre irányítom. Észlelem; ahogyan a levegő jön és megy anélkül, hogy befolyásolnám. Befogadom az élet ajándékát.

Az Atya, a Fiú és a Szentlélek nevében. Ámen.

„Gábrriel angyal belépett Máriához, és megszólította: Üdvözlégy, kegyelemmel teljes! Veled van az Úr!”
(Lk 1,28)

Csak egy szó, és az Ige testté lett; csak egy szó, és a szolga meggyógyult (vö. Mt 8,13); csak egy szó, és a kenyérből Krisztus teste lesz. Jézus ma nekem is mond egy szót, mely bennem testté lesz. Mert szeret, gyógyít, táplál önmagával. Ez a szó fel-támadás és élet. Személyesen nekem szól. Itt vagyok, a jelenlétben, csend van bennem, így mutathatja meg nekem, ki ő, és ki vagyok én őérte. Az ő igéje élet, mert feltárja bennem valódi életem, valódi azonosságom, mely saját magam előtt is sokszor rejtve van. Nem is tudom magamból felépíteni, csak elfogadni teremtőtől.



Istenem, hadd legyen bennem élénk figyelem a te szavadra, és türelem, hogy engedjelek munkálkodni magamban, s így lépésről lépésre növekedjen bennem valódi identitásom.

Üdvözlégymária

Meghívás, életre váltás

Választok egy rövid szentírási részt, egy sort vagy egy szót, amely most megszólít, és engedem, hogy ma bennem éljen és munkálkodjon (lassan ismételhetem a szívemben, vissza-visszatérhetek rá a nap folyamán, este reflektálhatok rá, mielőtt lefekszem).

Az Atya, a Fiú és a Szentlélek nevében. Ámen.

Kulcsszavak

Isten szava, identitás, élet