BELSŐ ELMÉLKEDŐ IMA ÚTMUTATÓ

Napi 15 perces tomista ima-struktúra és elhatározás kártya (mental prayer guide)

A belső elmélkedő ima (Mental Prayer) Fr. Chad Ripperger tanításában a lelki megkülönböztetés és a szellemi védelem elengedhetetlen fegyvere. Elcsendesíti a testi érzelmeket, megvilágosítja az intellektust, megerősíti az akaratot, és a képzeletet szent képekkel tölti meg, megfosztva a kísértőket belső kapaszkodóiktól.

I. A Belső elmélkedő ima teológiai működése

A lelki harcban a diabolikus erők leggyakrabban az emberi érzékeket, érzelmeket és képzeletet támadják. A csendes elmélkedő ima a következő 3 fő szellemi hatást váltja ki:

- **Az alsóbb rendű képességek elcsendesítése:** Megállítja az érzelmek hullámzását és a kényszeres gondolatáramlást, lehetővé téve a lélek belső elcsendesedését.
- **Az intellektus megvilágosítása és az akarat megerősítése:** Isten kegyelme az intellektuson keresztül világosítja meg az elmét és az akaraton keresztül ad erőt. Csend híján az ember saját szubjektív érzelmeit tévesztheti össze Isten akaratával.
- **Szellemi pajzs a képzeletben:** A rendszeres elmélkedés szent képekkel (Krisztus Szenvedése, Szűzanya, erények) tölti meg a képzeletet. A kísértő lelkek kénytelenek eltávolodni, mert nem bírják elviselni a szent képek jelenlétét az elmédben.

II. A napi 15 perces elmélkedő ima 5 lépcsős struktúrája

A tomista és szalézi hagyomány (Szalézi Szent Ferenc és Dom Vitalis Lehodey útmutatása) alapján az ima 5 pontos szerkezetet követ:

Lépés	Időtartam	Konkrét Tartalom és Teendő
1. Előkészület (Preparatio)	**kb. 2 perc**	• Isten jelenlétének tudatosítása (Isten itt van és a lelkemben él). • Mély alázat és bűnbánat elismerése. • A Szentlélek, Szűzanya és Őrangyal segítségül hívása.
2. Elmélkedés (Meditatio)	**kb. 5 perc**	• Egy szentírási szakasz, erény vagy hittétel megfontolása. • Kérdések: Mi ez az igazság? Mit tanít nekem Krisztus? Hol hiányzik ez a saját életemből?
3. Akarati Indíttatás (Affectus et Colloquium)	**kb. 4 perc**	• Az akarat felgyulladása: szeretet, bűnbánat, bizalom, alázat kifejezése. • Bensőséges párbeszéd (Colloquium) Istennel, mint barát a barátjával.

Lépés	Időtartam	Konkrét Tartalom és Teendő
4. Gyakorlati Elhatározás (Resolutio)	**kb. 2 perc**	• EGYETLEN, konkrét, megvalósítható elhatározás megfogalmazása az aznapi napra (pl. szándékos türelem a házastárssal, halogatás kerülése).
5. Hálaadás & Lezárás (Gratiarum Actio)	**kb. 2 perc**	• Hálaadás a kapott megvilágosításokért. • Az elhatározás Isten kezébe helyezése. • Záró ima (Miatyánk / Üdvözlégy / Szent Mihály ima).

III. Napi elhatározás követő kártya (Heti Mátrix)

Az elmélkedő ima gyümölcse a **konkrét aznapi elhatározás (Resolutio)** megvalósításában rejlik. Használd ezt a heti táblázatot az imatéma és a napi elhatározások követésére:

Nap	Elmélkedési Téma	Aznapi Konkrét Elhatározás (Resolutio)	Kész
Hétfő			[ ]
Kedd			[ ]
Szerda			[ ]
Csütörtök			[ ]
Péntek			[ ]
Szombat			[ ]
Vasárnap			[ ]

IV. Gyakorlati szabályok és lelki útmutatások

- **Állandó időpont és helyszín:** Az elmélkedést célszerű kora reggel végezni, mielőtt a digitális ingerek és a napi gondok átvennék az uralmat a képzelet felett.
- **A lelki szárazság kezelése:** Ha az ima során nem érzel melegséget vagy elkalandozol, ne hagyd abba! Az ima értéke az akarat hűségében és a megvalósított elhatározásban gyökerezik, nem a kellemes érzésekben.
- **Ima a Fájdalmas Szűzanyához:** Kérd a Fájdalmas Szűzanyát (Our Lady of Sorrows), hogy tárja fel a rejtett belső tévedéseket és gondolati kísértéseket, hogy az elmédet megtisztíthasd.