2026. Az Imádság éve.
Az imádság olyan mint egy lélegzetvétel: életünk és az Istennel való kapcsolatunk elengedhetetlen része. Mégis sokszor nem tudjuk, hogyan kezdjünk hozzá. Amikor úszni vagy énekelni tanulunk, elengedhetetlen, hogy gyakoroljuk, tanuljuk a lélegzetvételt. Gyakorlás nélkül a lélegzetvételünk leginkább csak olyan mint a levegőért kapkodás. Jézust a tanítványai arra kérték, hogy tanítsa őket imádkozni. Kérhetjük Őt arra, hogy tanítson bennünket. Az elkövetkező hetekben a vasárnapi istentiszteleteken erre hív bennünk Isten, hogy tanuljunk együtt imádkozni. A tanulás része pedig a gyakorlás. Ezért minden héten egy imádságos gyakorlattal szeretnénk tanulni, abban bízva, hogy ezáltal is egyre mélyebbé válhat az Istennel való kapcsolatunk. Kapcsolódj be Te is! Tanuljunk együtt imádkozni!

#Kilencedik Gyakorlat – Gyakorold az elengedést!
Számtalan dolgot szeretnénk elengedni és olyan jó lenne, ha nekünk is elengednének.
Szorítsd ökölbe a kezed úgy, hogy a tenyered magad felé nézzen. Az öklödbe képzelj egy sérelmet, bántást, ellened elkövetett vétket, amit nem tudsz elengedni. Nézd meg az ökölbe szorított tenyered. Először imádkozd el végig az egész Miatyánkot. Majd mond el ötször *“bocsásd meg vétkeinket, miképpen mi is megbocsátunk az ellenünk vétkezőknek”* minden egyes alkalommal nyisd ki egy ujjadat, addig amíg ötödjére az ökölbe szorult kezed kitárul. Nézd meg újra a kezed.