

Elmélkedés

Imasegédlet:

Csendes ima

Mi ez pontosan?

A csend egy kihívással teli, erőteljes gyakorlat. Ez az imasegédlet gyakorlati módszereket tár fel, amelyekkel elkezdhetjük gyakorolni a csendes imát.

Miért alkalmazzuk?

„Az evangélium előbb csend, és csak utána szó.” Fredrich Beuchner

„Isten a szív csendjében beszél. A hallgatás az imádság kezdete.” Teréz Anya

Bibliai vonatkozás:

„Csendesedjete el és tudjátok meg, hogy én vagyok az Isten.” Zsoltárok 46:11
(RÚF)

Rövid bevezető a csendes imádkozáshoz

A csend kétségtelenül a leginkább kultúraellenes imaeszköz. Világunk rohamosan tart afelé, hogy egy hangos visszhangkamrává váljon, és semmi sem árulkodik jobban összetört kultúránkról, mint az a tény, hogy a csend inkább megijeszti a legtöbb embert, minthogy vonzaná őket.

Jézus példája, ahogy félrevonult a pusztába (Lukács 4:42), arra hív minket, hogy tudatosan csendesedjünk el – megteremtve a szükséges körülményeket a belső és külső világunkban – és félelem nélkül tanuljunk egyedül lenni Istennel.

A technológia minden előnye ellenére mobiltelefonjaink jelentik a legnagyobb kísértést, és megnehezítik minden törekvésünket arra, hogy elcsendesedjünk. A probléma természetesen nem magukkal az eszközökkel van, hanem azzal, ahogyan használjuk őket.

Ezt gyakran a FOMO – a Fear Of Missing Out (lemaradás, kimaradás félelme) – táplálja. A FOMO jelensége meglehetősen hozzájárul ahhoz, hogy napjainkban minden eddiginél több a szorongó ember. Talán a legnagyobb ajándék, amit a világnak adhatunk (és közben magunknak is), az a „szorongásmentes jelenlét”.¹

A FOMO által uralt kultúra iróniája az, hogy a valóságban éppen azt hagyjuk ki, amire a lelkünk leginkább vágyik – a Teremtőnkkel való intimitást. A csend megteremtésének fontos feltétele, hogy a FOMO-t teljes mértékében elutasítsuk azáltal, hogy készülékeinket lekapcsoljuk a közösségi média dzsungeléről.

Alkalmazás: Csendes ima

Hagyd abba a beszédet

Gyakorolj önfegyelmet, állj ellene az általános készletnek, hogy valamit mondj, megoldd a felmerülő problémát, vagy épp üzeneteket írogass. Személyiségedet nem az határozza meg, amit teszel, vagy ahogyan másoknak bemutatod magad, próbálj hát ezektől elhatárolódn. Sokkal több vagy ennél.

Kezdd el gyakorolni

Ha most kezded, egy hétig minden nap szánj öt percet az elcsendesedésre. Készülj fel rá, hogy az első alkalom akár egy teljes hétnek is tűnhet. Segítségére lehet, ha ezt egy megszabott helyen gyakorlod. Ahogy telnek a napok, kétségtelenül érezni fogod ennek az előnyeit: jobban összpontosítasz majd Isten jelenlétére, ráhangolódsz az Ő hangjára, és felismered, hogyan beszél hozzád a körülményeiden és érzelmeiden keresztül.

Ne menekülj az üresség vagy a felmerülő érzelmek elől. Kérd Isten segítségét, hogy fokozatosan fel tudd dolgozni ezeket. Ahogy haladsz előre, kezdj el több időt és rendszerességet beépíteni a hétköznapiakba; időszakosan iktass be egy „csendes napot”, amikor szándékosan csendben, egyedül és zavartalanul félrevonulsz.

¹ Mark Sayers, a Red Church (Sydney, Ausztrália) tagja vezette be ezt a kifejezést.

Vegyél egy ébresztőórát

Az, hogy a telefonunkat az ágyunk mellé tesszük önmagában nem rossz, de jele annak, hogy függőségünk tárgyává vált. Ha az estét a telefonunkon való böngészéssel zárjuk, és a reggelt is ezzel kezdjük, az elárul valamit.

Vegyünk egy régmódi ébresztőórát, és hagyjuk a telefonunkat egy másik szobában. Az elalvás előtti csendes percekben tudatosítsuk magunkban Isten jelenlétét és az Ő minden értelmet meghaladó békéjét.

Amikor reggel felébredünk, és azonnal elővennénk a telefonunkat, próbáljunk meg addig várni, amíg lezuhanyozunk, megisszuk a kávékat és időt töltünk Jézussal. Nyerj néhány értékes percet a reggelid elkészítése során.

Vagy talán a reggeli ingázás közben, ahelyett, hogy folyton a telefonodra pillantanál minden piros lámpánál vagy forgalmi dugóban, egyszerűen csak élvezd a csendet. Jézus jelen van.

Hagyd a készüléked

A The Tech-wise Family című könyvében, Andy Crouch egy kihívással teli, de hasznos módszert javasol az eszközeinkkel való egészséges kapcsolat gyakorlásához, elősegítve annak a folyamatát, hogy elcsendesedhessünk.

Naponta egy órát, hetente egy napot és évente egy hetet kapcsoljuk ki az eszközeinket, és keressünk módot arra, hogy csendben legyünk. Állítsuk be az e-mailjeinket automatikus válaszadásra, húzzuk ki a tévécábel a konnektorból, tanuljuk megszeretni a telefonunk repülőgép üzemmódját.