

## Elmélkedés

# Imasegédlet:

## Hogyan tartsunk csendesnapot

### Mi ez pontosan?

A csendesnapok beiktatása felüdülést hozhat életünkbe. Ez az imasegédlet pár ötletet nyújt ahhoz, hogyan készüljünk egy csendesnapra.

### Miért alkalmazzuk?

„Békesség Istene, Aki arra tanítottál minket, hogy ‘ha visszatérünk Hozzád, ha Benned megpihenünk: megmenekülünk. Ha bízunk Benned és nem aggódunk, ha belső békénket és nyugalunkat megőrizzük: erőt adsz nekünk;’<sup>1</sup> kérünk, hogy a Te Szentlelked által nyugtasd meg szíveinket, ‘hogy elcsendesedjünk, és elismerjük, hogy Te vagy az Isten,’<sup>2</sup> Jézus Krisztus, a mi Urunk által.” Magyar Szertartási Könyv

### Bibliai vonatkozás:

„Jöjjetek énhozzám mindnyájan, akik megfáradtatok és meg vagytok terhelve, és én megnyugvást adok nektek.” Máté 11:28 (RÚF)

### Rövid bevezető a csendesnapok gyakorlatához

Az elmélkedésre azért van szükségünk, mert a lelkünk sóvárog a Krisztussal való mélyebb és őszintébb kapcsolatra. Ahhoz, hogy azzá váljunk, akivé Krisztus formálni akar minket, a Vele való folyamatos közösségnek és elmélkedésnek elsőbbséget kell élveznie az életünkben.

Egy gyakorlatias mód erre például az, ha beiktatjuk életünkbe a csendesnapokat. Jézus szavai „jöjjetek Velem, csak ti magatok egy lakatlan helyre, és pihenjete meg egy kissé” rámutatnak ennek a gyakorlatnak a bibliai alapjára. A csendesnapok

---

<sup>1</sup> Ézsaiás 30:15 (EFO)

<sup>2</sup> Zsoltárok 46:11

bőven biztosítanak számunkra időt és helyet, hogy a testünk megpihenjen, és lehetőséget adnak arra, hogy a Jó Pásztor felüdíthesse a lelkünket.

## **Alkalmazás: Hogyan tartsunk csendesnapot**

Hogyan vonuljunk vissza valójában jól? Csodálatos dolog imádságban Istennel tölteni egy teljes napot és megéri az áldozatot, de gyakran első látásra kicsit ijesztőnek tűnhet.

Pete Greig a következő gyakorlatot alkalmazza:

*„Körülbelül hathetente egy hosszú sétára indulok a két kutyánkkal egy vendéglő felé. Sétálás közben Istennel beszélgetek, gondosan feltárom Előtte kesze-kusza gondolataimat, és megosztom Vele az imalistám teljes tartalmát.*

*Engedem azt is, hogy a gondolataim kedvükre kóboroljanak. Lassan és mélyen lélegzek a vidéki tájban gyönyörködve, miközben fokozatosan magam mögött hagyok minden zsongást és feszültséget. Egy pszichológus talán azt mondaná, hogy újrakalibrálom az agyhullámaimat, a béta-hullámoktól kezdve (normál éber tudatállapot) az alfa-hullámokon át (relaxált, nyugodt tudatállapot) a theta-hullámokig (tanulási és emlékezeti állapot) – egy mélyebben elmélkedő tudati állapotig.*

*Amikor megérkezek a vendéglőbe, ráérősen megebédelek, és elolvasok pár fejezetet egy áhítatos könyvből, a naplómban pedig rögzítem a gondolataimat.*

*Végül hazaindulok, tele hassal és tele szívvel. A visszaúton gyakran csendben sétálok, az olvasottakon elmélkedve, pusztán élvezve Isten jelenlétét.*

*Hosszú órák után, megpihenve és feltöltődve érek haza, két fáradt kutyával. Bizony, jóleső érzés így tölteni el egy napot!”*

Sok más lehetőség van arra, hogy egy napot imádságban töltsünk el. Egy férfi például órák hosszat utazik és imádkozik a new york-i metróban. Vannak, akik maguk

mögött hagyva a világ zaját, imaszobákba vagy más, az otthonukon és munkahelyükön kívül eső helyre vonulnak félre, erre példa az „Imádság Háza.”

Heidi Baker, a Mozambik területén tevékenykedő híres misszionárius, hotelszobát szokott bérelni, hogy zavartalanul tölthessen időt Istennel.

Akárhol és akárhogyan tartasz csendesnapot Istennel, lényeges, hogy szabályozd az iramot. Szándékosan lassíts le. Engedj teret dicsőítésnek, közbenjáró imának, áhítatnak és elmélkedésnek, miközben egyszerűen csak élvezed az Atya jelenlétét.

Hasonlóan fontos, hogy alkalomszerűen másokkal együtt is tarts csendesnapot. Gyülekezeti hétvégék és többnapos alkalmak; ünnepélyek és különleges események a csoportok és az önkéntesek számára – ezek a közösségi megmozdulások az egyik legmélyebb, legáthatóbb részét képezhetik az Istennel és emberekkel töltött időnek. Isten megtiszteli és megbecsüli azt az áldozatot, amelyet annak érdekében hozunk, hogy magunk mögött hagyva hétköznapi körülményeinket, letáborozzunk valahol és pénzt költsünk arra, hogy Vele és másokkal lehessünk.

Ezek az alkalmak számtalan életet változtattak már meg, a bibliai időktől kezdve (gondolj a páska ünnepére és pünkösdre) egészen a mai lehetőségekig, amikor Isten Szentlelke leszáll az emberekre, akik egy szívvel és egy lélekkel, egyetértésben vannak együtt.