

Elmélkedés

Imasegédlet:

Hogyan zárándokoljunk

Mi ez pontosan?

A zárándoklat gyakorlata elmélyítheti imaéletünket. Ez az imasegédlet segít abban, hogy elkezdjük beépíteni a zárándoklat gyakorlatát az életritmusunkba.

Miért alkalmazzuk?

„Solvitor ambulando” (a dolgok gyaloglással oldódnak meg) Szent Ágoston

Bibliai vonatkozás:

„Boldog az az ember, akinek te vagy ereje, aki a te utaidra gondol [zárándokol – angolban]. Ha a Siralom völgyén mennek is át, források völgyévé teszik azt, az őszi eső is elárasztja áldásával. Újult erővel haladnak, és megjelennek Istennél a Sionon.”
Zsoltárok 84:6-8 (RÚF)

Rövid bevezető a zárándoklat gyakorlatához

A legnagyobb kollektív emberi tevékenység a Földön a zárándoklat. Világszerte évente 300 millió ember indul el valamilyen útra a lelki, szellemi útkeresés jegyében. Évente negyedmillióan teszik meg a Camino de Compostelát.¹

Keresztény világnézetből ez nem túlságosan meglepő. Isten sosem mozdulatlan. Ő mindig mozgásban van, és mindig mozgásra hívja az embereket. Úgy tűnik, Teremtőnk képmásai szívébe helyezte a zárándoklatot, és ahogy az Istentörténet kibontakozik, tanúi lehetünk annak, hogy kalandokra hívja őket hegyek tetején és mély völgyek szurdokaiban.

¹ Forrás: BBC Radio 4, 2015. augusztus 28, péntek.

Bibliai őseink a zarándoklatot művészetként és tudományágként is elfogadták. Nekünk is így kell tennünk – mert így „megyünk át” és „újult erővel haladunk” (Zsolt 84:7-8). Aktívan és gyakran tudatosan kell azt választanunk, hogy egyik lábunkat a másik elé helyezzük.

Néhány dolgot ki kell imádkozni, ki kell beszélni, ki kell sétálni, mert ahogy a nagy zsidó teológus, Abraham Heschel mondta: „A hit nem egy szentélyhez való ragaszkodás, hanem a szív végtelen zarándoklása”.

A zarándoklat külső földrajzi mozgása a szív belső utazását tükrözi, természetesen megfelelően a változás, az újrakezdés, a fájdalom vagy a zavarodottság belső feldolgozásának.

Miközben fizikailag mozgunk, figyelmet tudunk fordítani az érzelmeinkre, és lassan meg tudjuk kezdeni a feldolgozásukat.

Alkalmazás: Zarándokolj

A zarándoklat gyakorlatát sokféleképpen be lehet vezetni az életünkbe.

Egyszerűen kialakíthatsz egy olyan rendszeres ritmust, amely során sétálsz egyet a helyi parkban, vagy a szabadnapodon elautózol egy helyi kolostorba, esetleg elrepülsz néhány napra egy másik országba, hogy találkozz a barátaiddal és megnézz néhány látnivalót.

Az élet különleges és átmeneti szakaszaiban azonban miért ne tervezhetnénk hosszabb távú zarándoklatot?

Lehet, hogy most fogod befejezni az iskolát és egyetemre készülsz. Ha így van, töltsd a nyarat utazással, és ne csak azért, mert a barátaid is ezt teszik, hanem azért, mert szeretnéd új módokon felfedezni Istent, és szeretnéd Vele együtt átgondolni, hogyan is festhetne a jövőd.

Talán közeledik egy jelentősebb születésnapod, új évtizedbe lépsz, épp elköltöznek a gyermekeid otthonról, vagy nyugdíjba vonulsz. Miért ne szentelhetnél időt arra, hogy imádsággal lépj be életnek ebbe az új szakaszába és engedd, hogy Isten megszólítson?

Még az is lehet, hogy szívesen elmennél zarándokolni néhány barátoddal. – Tervezitek, hogy részt tudjatok venni a Caminón, vagy megmáshztok néhány nagyobb hegycsúcsot, esetleg végigjártok a Szent Patrik - ösvényt Írországhban, vagy körbemotorozzátok az országot?

Bármi legyen is a jelenlegi élethelyzeted, gondolkodj el azon, hogyan tudnál ennek szándékosan időt és teret adni, és miközben sétálsz, jegyzetelj, írnj naplót, és dolgozzátok fel a barátaiddal, hogy miért vagytok hálásak, és mit fed fel számotokra, bennetek Isten.

Miközben sétálsz, emlékezz rá, hogy Jézus ugyanúgy veled tart, mint a két tanítvánnyal az Emmausba vezető úton – az Ő jelenléte tartja égve a szívedet, még akkor is, amikor nem vagy biztos benne, hogy Ő az.