

Törekedj az egyszerűsége

Imasegédlet: Hogyan tartsunk csendességet

Mi ez pontosan?

A csendességnek számtalan formája van, de leegyszerűsítve azt jelenti, hogy megállunk és időt töltünk Istennel imában. Ez az imasegédlet eligazít abban, hogyan tarts rendszeres csendességet.

Miért alkalmazzuk?

„Ha nem tartunk csendességet minden nap, az nem azért történik, mert túl elfoglaltak vagyunk; hanem azért, mert nem találjuk eléggé fontosnak. A késő esték megölik a csendes perceket...

A csendesség nem pusztán egy hasznos tanács, hanem feltétlenül szükséges a lelki növekedéshez.” George Sweeting

„Ne akkor imádkozz, amikor kedved tartja. Legyen megbeszélte időpontod az Úrral és tartsd be azt. Az ember térden állva a legerősebb.” Corrie Ten Boom

Bibliai vonatkozás:

„Találj egy csendes, félreeső helyet, ahol nem vagy megkísérthető azzal, hogy megjátszod magad Isten előtt. Csak légy jelen a lehető legnagyobb természetességgel és őszinteséggel. Helyetted Isten fog a figyelem középpontjába kerülni, te pedig elkezded érezni kegyelmét.” Máté 6:6 (Szabad fordítás angolból)

Rövid bevezető a csendességhez

Nincs meghatározott előírás, hogyan tölts időt Istennel, de hasznos, ha a bibliaolvasást összekötöd az imádsággal, és ezt minden nap, rendszeres időpontban teszed. Rengeteg kiváló áhítatos könyv létezik, de az sem baj, ha nem használsz ilyeneket. Érdeemes kitalálnod, neked mi válik be a legjobban.

A napi csendességben segítségünkre lehetnek más imaeszközök is.

Alkalmazás: Hogyan tartsunk csendességet?

Hogyan tarts 10 perces csendességet? I.M.Á.K (P.R.A.Y. – imádkozz)

(1 perc) Imádkozz elcsendesedve (Pause) – ülj csendben egy percig elcsendesítve ezzel a lelkedet.

(2 perc) Magasztald Istent örömmel (Rejoice) – olvass el egy rövid zsoltárt vagy hallgass meg egy dicsőítő dalt.

(3 perc) Árudd el neki kéréseid (Ask) – Öntsd ki a szíved Isten előtt! Hozd elé imában a napod. Ha van, használd az imalistád vagy az applikációd (pl. 24-7 Prayer Inner Room) és halkán említs meg mindenkit név szerint.

(3 perc) Készségesen rendeld alá magad (Yield) – Olvass el néhány igeverset az Újszövetségből és ha valamelyiken megakad a tekinteted, beszélj róla Istennek. Vannak bűnök, amelyeket meg kell vallanod? Kérd a Szentlelket, hogy újítsen meg.

(1 perc) Ámen – Imádkozd el a Miatyánkot.

Hogyan tarts 30 perces csendességet? (az Úr Jézustól tanult imádság segítségével)

(2 perc) Mi Atyánk, aki a mennyekben vagy

Csendesedj el és tedd fel a kérdést: Miben látom az Atya szeretetét jelenleg az életemben? Adj hálát ezért.

(3 perc) Szenteltessék meg a Te neved

Olvass el egy zsoltárt vagy hallgass meg egy dicsőítő dalt.

(3 perc) Jöjjön el a te országod, legyen meg a te akaratod

Milyen lenne, ha ma a mennyei királyság valósága kiáradna az életedben az alábbi három területen:

1. Imádkozz saját szükségleteidért
2. Imádkozz barátaidért és családodért (használhatod hozzá az Inner Room applikációt)
3. Imádkozz az emberekért (attól függően, mi történik épp a világban)

(15 perc) Mindennapi kenyerünket add meg nekünk ma

Használj bibliai vezérfonalat, ha hasznosnak találsz, olvass az evangéliumokból, az Újszövetség leveleiből, majd az Ószövetség könyveiből.

A hangsúly a minőségen van, nem a mennyiségen. Amikor egy mondat megérint, tekints rá úgy, mintha Isten kezdeményezné a beszélgetést, állj meg és imádkozz az ígerész kapcsán.

(2 perc) Bocsásd meg vétkeinket, miképpen mi is megbocsátunk az ellenünk vétkezőknek

Vedd számba az elmúlt 24 órát és engedd, hogy a Szentlélek felfedje a bűnös gondolatokat, szavakat, tetteket. Van-e valaki, akitől bocsánatot kell kérned, vagy akinek meg kell bocsátanod?

(2 perc) Ne vígy minket kísértésbe, de szabadíts meg a gonosztól

Kérj oltalmat saját magad és szeretteid számára, különösen azokon a területeken, amelyeken könnyen megkísérthetőek, gyengék vagytok. Ha épp szellemi harcban vagy, vedd át a hatalmat a Bibliában található isteni ígéretekre támaszkodva.

(3 perc) Mert tiéd az ország, a hatalom és a dicsőség

Befejezésül hallgass meg ismét egy dicsőítő dalt vagy olvasd el újra a zsoltárt, amellyel elkezdted a csendességet.