

Figyelmes hallgatás

Imasegédlet:

Hogyan vezessünk naplót

Mi ez pontosan?

A naplólírás egy kézenfekvő gyakorlat, amely során papírra vetjük gondolatainkat és imáinkat. Ez az imasegédlet abban segít, hogy meghalljuk Isten hangját naplóvezetés közben.

Miért alkalmazzuk?

„Maradj Istennel bizalmas kapcsolatban, hiszen Ő jelenvaló és látható Isten.” Dallas Willard

Bibliai vonatkozás:

„Mária pedig mindezeket a beszédeket megjegyezte, és szívében forgatta.” Lukács 2:19 (RÚF)

„Folyamodjatok az Úrhoz, az ő hatalmához, keressétek orcáját szüntelen!” 1Krónikák 16:11 (RÚF)

Rövid bevezető a naplóvezetéshez

Egy egyszerű, ugyanakkor mélyreható módja annak, hogy megtanuljunk megérteni Isten hangját, a naplólírás gyakorlata – annak lejegyzése, hogy miként munkálkodik Isten az életünkben.

A naplólírás – azok számára, akiknek szükségük van megnyugtatóra – az imádságnak egy engedélyezett formája, amely elősegíti, hogy belső vívódásaink felszínre kerüljenek és feltáruljanak Mennyei Atyánk előtt. Lehetővé teszi, hogy belső, gyakran tudatalatti gondolataink felszínre törjenek, új távlatot hozva, lehetővé téve számunkra, hogy beazonosítsuk belső meggyőződésünket és szívünk állapotát.

Pontosan ezért a naplólírás nagyszerű gyakorlat, amelyet érdemes bevezetni az életünkbe, különösen fiatalon, mert fejleszti bennünk a gyönyörű, de alulértékelt „élethosszig tartó tanulást”. Olyan életszemlélet ez, amelyet egy meg nem szűnő, szent kíváncsiság jellemez, és egy készséges szív, amely rácsodálkozik Isten tetteire a lélek minden időszakában.

Tanuljunk Máriától

Amikor Máriára, Jézus anyjára tekintünk, tanulunk az elmélkedés fontosságáról és a naplólírás alapelveiről. Lukács evangéliumában így olvassuk: „Mária pedig mindezeket a beszédek megjegyezte, és szívében forgatta” (Lukács 2:19 RÚF). A fenti sorok alapján azt látjuk, hogy Mária szíve egy megszentelt hely volt, a mennyei betekintés tárhelye, egy belső imaszoba, megalapozva alázatos és szent kíváncsisággal.

Figyeljünk a szívünk állapotára, miközben a Szentlélek segítségével vezetjük naplónkat. Vágyjuk megérteni Isten útjait és nyitottsággal fogadjuk útmutatását életünkben. Mária figyelmesen meghallgatta, feljegyezte és odafigyelt Isten munkájára a hétköznapi életben. Nekünk is így kellene tennünk.

Gyakran olyan dolgok is történnek az életünkben „a felszín alatt”, amelyek csak akkor tudatosulnak bennünk, amikor időt szánunk arra, hogy „hangot adjunk” és feldolgozzuk azt, amit a testünkben és a szívünkben tapasztalunk. A naplólírásnak eme módját határozottan megkülönböztetjük a napi bejegyzésektől. A napi bejegyzések életünk eseményeire összpontosítanak. A naplólírás egy mélyebb, kendőzetlen feltárulkozás Isten előtt, és ezáltal az önismeret és az elmélkedés egészséges folyamatába vezet bennünket.

Alkalmazás: Hogyan vezessünk naplót

„Draga Isten”

Minden naplóbejegyzést kezdj egy személyes megszólítással – Atya, Jézus, Uram, Szentlélek –, így megteremted az imádságos környezetét annak, amiről írni fogsz és egy bensőséges, személyes párbeszédbe foglald mindazt, amit feldolgozol.

Dátum

Ne felejts dátumot írni a lap tetejére. Ez főleg akkor válik fontossá, amikor visszatekintesz, hogy meglásd az érdekes összefüggéseket különböző események, helyzetek, gondolatok, isteni „véletlenszerűségek” között.

Hálaadás

Kezdd azzal, hogy hálát adsz Isten végtelen szeretetéért és törődéséért, azért hogy ajándékba kaptad az adott napot. Ma már tudományosan bizonyított, hogy azoknak az embereknek, akik hálanaplót vezetnek, jobb a közérzetük és általánosságban jobban érzik magukat a bőrükben.

Ige

Írj le egy szót vagy egy igét, amit a szívedben forgatsz aznap. Elmélkedj rajta, ízlelgesd és írd, rajzolj, vagy fess le minden további gondolatot arról, ami a szívedben van.

Írj

Mondd el Istennek, ami a szívedet nyomja, a gondolataidat terheli. Lehetnek ezek vegyes érzések jövőbeli döntésekről, bölcsesség kérése, negatív gondolatmintáktól való megszabadulás, a szívedből feltörő magasztalás, vagy bármi, ami kérdést vet fel benned, amin épp rágódsz, vagy ami foglalkoztat.

Bizonyos része annak, amit írsz, véletlenszerű és spontán gondolatoknak tűnhet majd, más részei pedig áhítatos vagy akár teológiai elmélkedéseket tartalmazhatnak. A művészi önkifejezés szabadsága alapvető eleme a naplóírásnak. Vázlatrajzok, firkák és helyesírási hibák mind megengedettek!

Zsoltár

Írj saját zsoltárokat – dicsőítsd Őt, tárd ki a szíved és fejezd ki imádatodat, csalódottságodat, csüggedésedet és útmutatás iránti vágyadat.

Légy figyelmes

Vedd észre, mit sugall neked Isten, mit akar feltárni előtted és miben hoz tisztánlátást.

Jegyezd le

Képesek vagyunk elfelejteni még a legmeghatározóbb, leginspirálóbb pillanatokot is, ezért fontos lejegyezni a konkrét eseményeket, kulcsfontosságú pillanatokot, prófétai szavakat, beszélgetéseket, hogy bármikor visszatérhessünk és átolvashassuk őket.

Célok

A naplórás arra is jó, hogy a céljaidat megfogalmazd, leírd, mire indít Isten és mi határozza meg az életszemléletedet, elveidet. A céljaid rögzítése lehetővé teszi számodra, hogy nyomon kövesd a folyamatot és lásd a fejlődést.

Elmélkedj rajta

Szánj időt arra, hogy visszaolvasd, amiket feljegyeztél – nem feltétlenül alaposan, inkább csak fuss át rajta felületesen havonta egyszer vagy legalább időszakosan. Figyeld meg a növekedést, az életed alakulását, a mérföldköveket vagy a szavakat, amelyek gyakran elhangzottak. Adj hálát Istennek a meghallgatott imákért, a vezetésért és a kijelentésekért.

Írj egyes szám első személyben

Kérd meg Istent, hogy konkrétan beszéljen veled és kezdj el egyes szám első személyben írni. Ne aggódj, még ha először megbotránkoztatónak is tűnik, legyél elnézőbb magaddal szemben és vedd papírra mindazt, amit szerinted az Atya neked üzen.

Előnyös, ha olyan kijelentésekkel kezdődik, mint például: [írd ide a neved], szeretlek, én vagyok az Atyád, érted vagyok, jövök mögötted. Lehet, hogy csak ennyit kell hallanod (gyakran van így!), de légy nyitott arra, hogy a Lélek akár sokkal többet is suttojon feléd, biztosítson Isten szeretetéről, felruházzon erejével, békét teremtsen a bonyolult helyzetekben. Jegyezd le ezeket a szavakat.

Néhány szó az extrovertáltakhoz

Azokhoz szólok most, akik akkor töltekeznek fel, amikor körbeveszik őket az emberek, a naplóirás közben pedig úgy érzik, hogy minden bizonytalansággal a lassú meghalásnak hosszú módja ez. Ne csüggedjete el! Nyugodtan „naplózhatod” a gondolataidat akár egy csésze kávé mellett a barátaid körében is.

Ne feledd azonban, hogy gyakran csupán töredékére emlékszünk annak, ahogyan Isten szól hozzánk, ezért javasolt megtalálni a módját annak, hogy rögzítsük, amit Isten nekünk üzen: írjuk be azt a telefonos jegyzeteink közé, készítsünk hangfelvételt vagy egy rövid videót. Találjuk meg a saját utunkat, a legfontosabb pedig az, hogy őrizzük szívünkben ezeket a pillanatokot, és ismerjük fel Isten Lelkének olykor rejtőzködő természetét.