

## Lassítás és központosítás

### Imasegédlet:

### Lélegzetima

#### Mi ez pontosan?

A lélegzetima egy rövid, egyszerű mondat, amely egy lélegzettel kimondható és egész nap imádkozható. Ez az imasegédlet segítségre lesz abban, hogy felfedezd és alkalmazd.

#### Miért alkalmazzuk?

„Amikor a szavak a felszínre törnek ezekből a mélységekből, új erőt és jelentést hordoznak magukban, mert az Isten utáni legmélyebb vágyódásunk tüzeben kovácsolódtak.” Ruth Hayley Barton

#### Bibliai vonatkozás:

„Ugyanígy segít a Lélek is a mi erőtlenségünkön. Mert amiért imádkoznunk kell, nem tudjuk úgy kérni, ahogyan kell, de maga a Lélek esedezik értünk kimondhatatlan fohászokkal.” Róma 8:26 (RÚF)

#### Rövid bevezető a lélegzetimához

Lélegzetimánk felfedezése a „lassító ima” egyik legegyszerűbb formája, amely mélyreható összpontosítást hozhat életünkbe.

A csendben lelhető fel, amelyben megtanuljuk, hogy a Szentlélek a legfőbb tanácsadónk. Miközben elismerjük és alárendeljük magunkat szelíd vezetésének, észlelni fogjuk, hogy Ő kimondhatatlanul munkálkodik bennünk és rajtunk keresztül imádkozik (Róma 8:26-27).

Az ilyen típusú imádság célja, hogy amíg tudatosan és állhatatosan imádkozzuk lélegzetimánkat, részünkké válik úgy, hogy a szavak már önmagukban imádságok

lesznek, még mielőtt tudatában lennénk annak, hogy kimondtuk őket. Továbbá, amikor megkörményez minket a félelem, eluralkodik rajtunk az aggodalom, vagy csak az unalom, ez az imádság ránk talál és felemel minket a mélységünkől, felfedve előttünk az Istennel való kapcsolat és közösség egy bensőségesebb szintjét.

Az ilyen típusú központosító imának nem célja más típusú imák helyettesítése. Sőt, inkább mélyebb értelmet ad az összes imaformának (1Timóteus 2:1-3) és elősegíti a szívben zajló folyamatokat az aktívabb – szóbeli, kreatív, könyörgő és közbenjáró – imamódok felé.

Hatékonyabbak leszünk verbális imáinkban, mert azáltal, hogy megtanulunk Istenre hagyatkozni, jobban ráhangolódunk az Ő útjaira.

### **Alkalmazás: Lélegzetima**

Miközben imánkban Istenre figyelünk, felszínre kerülhet egy szó vagy egy kifejezés. A központosító imának ebben a változatában nem mi találjuk ki a szavakat, hanem felfedezzük, ahogyan a Szentlélek vezetése által, lényünk legbelső részéből előbukkan valami.

Olykor a felszínre kerülő szó vagy kifejezés gyermeki felismerése lehet Isten egy-egy jellemvonásának, amelyet nagyon találónak érezhetünk az adott pillanatban vagy életszakaszban. Máskor ez lehet egy mondat a szentírásból, egy szó egy énekből vagy egy igehirdetésben elhangzott gondolat.

Egyszerűen kimondhatod a „Jézus” nevet, majd figyelj Rá, amíg meg nem szólal benned a következő szó. Brennan Manning egy egyszerű gyakorlatra bátorít bennünket: helyezzük magunkat kényelembe és miközben csendben várakozunk, belélegezve halkán suttogjuk: „Atyám”, majd kilélegezve lágyan mondjuk: „hozzád tartozom”.

Idővel, ahogy fejlődsz az imádkozásban, fel fogod fedezni, ahogy a szavak előtörnek belőled megragadva lelki szükségidet, vágyaidat életed adott szakaszában.