

Imádat

Imasegédlet:

Hogyan imádkozzuk a Zsoltárokat

Mi ez pontosan?

A bibliában lévő 150 zsoltár segít nekünk abban, hogy többféleképpen imádkozzunk. Ez az imasegédlet bővebben kifejti, hogyan használd a zsoltárokat a naponkénti dicsőítésre.

Miért alkalmazzuk?

„Az ima beszélgetésre nevel bennünket az Istennel, aki keres minket – az Istennel, aki beszél hozzánk –, és nekünk válaszolnunk kell.” Eugene Peterson

Bibliai vonatkozás:

„Napkelettől napnyugatig dicséritek az Úr nevét!” Zsoltárok 113:3 (RÚF)

Rövid bevezető a Zsoltárok imádkozásához

A legfejlettebb és leginkább bevált módja annak, hogy megtanuljunk következetesen imádkozni az, ha a Biblia 150 zsoltárát - Jézus imakönyvét - arra a célra használjuk, amire eredetileg is szánták: hogy általuk beszédünk folyamatosan megújuljon, és ahelyett, hogy Istenről beszéljünk, Hozzá beszéljünk.

Az egyik legerőteljesebb dolog, ami történhet, miközben a zsoltárokat imádkozzuk, (azzal ellentétben, hogy csak olvassuk őket) az, hogy a szó legjobb értelmében feje tetejére állnak a napjaink. Ahelyett, hogy csak a saját személyes körülményeink érzelmi túláradásából imádkoznánk, a zsoltárok összhangba hozzák az érzéseinket a hit valóságával, amelyet számtalan ember tapasztalt meg évezredekken keresztül; beleértve magát Jézust, aki kívülről tudta és idézte ezeket az imákat, még a kereszten is.

A zsoltárirók minden emberi érzelmet – sőt magát az egész életet – Isten uralma alá helyezték imádságaikban.

Alkalmazás: Hogyan imádkozzuk a Zsoltárokat?

Szisztematikus olvasás

A zsoltárok legegyszerűbb és egyben az egyik leghatékonyabb megközelítése a szisztematikus olvasás. Kezdetnek imádkozzunk át két zsoltárt naponta – hangosan – hagyva, hogy az ősrégi, szent szavak a saját imáinkká formálódjanak.

A zsoltárok lehetővé teszik, hogy teljes lényünket és valós helyzetünket hozzuk Isten elé: minden érzelem „a nap alatt” (Prédikátor könyve) megtalálható a zsoltárokból és beépíthető az életünkbe.

- A szerzetesi közösségek naponta öt zsoltárt imádkoznak, minden hónapban végigimádkozva a zsoltárok könyvét.
- A „napi zsolozsma” (offícium), amelynek számos formája létezik, a zsoltárok olvasását a napkelte és napnyugta napi ritmusához igazítja, és általában az egyház éves naptárát követi adventtől pünkösdig és azon túl.
- Ha csak most kezdted, először napi egy zsoltárt célozz meg. Ha néhány hosszabb zsoltárt több napra osztasz, még akkor is évente kétszer végigimádkozhatod a zsoltárok könyvét.

Tematikus olvasás

Hasznos lehet, ha a zsoltárokat tematikusan imádkozzuk. A zsoltárok tematikus megközelítéséhez célszerű sémát javasol Walter Brueggemann A hit a zsoltárok könyvében című művében. Ő három kategóriát javasol: **orientáció - dezorientáció - új orientáció.**

Brueggemann szerint, ha megértjük a zsoltárokat e három kategórián belül, azok vezethetik imaéletünket azáltal, hogy segítenek megtalálni azt az imamódot (az imába foglalt szavak által), amely megfelel életünk és lelki világunk különböző szakaszainak:

1. **Az orientációs zsoltárok** életünk azon szakaszait írják le, amikor a szívünkben hála van Isten hűségéért és kegyelméért. Ezért Isten jelleméről, a teremtésről, valamint Isten szeretetének és kegyelmének változhatatlan természetéről szólnak.

Példák orientációs zsoltárokra: 1,8,19,33,119.¹

2. **A dezorientációs zsoltárok** életünknek azon szakaszaira adott válaszok, amelyekben fájdalom, gyász, panasz, csalódás, magány és szenvedés van jelen. Rengeteg dezorientációs zsoltár van és bár sok panaszének személyes hangvételű, érdekes módon találunk jó pár közösségi panaszszoltárt is. (A siratózsoltárokról többet olvashatsz a „Hogyan gyászoljunk” (A siralom útja) című imasegédletben.)

Példák személyes panaszszoltárokra: 3, 6, 55, 88.²

Példák közösségi siratóénekekre: 60, 74, 126, 137.³

3. **Az új orientációs zsoltárok** egyfajta meglepett örömet fejeznek ki, amely áttörte a fájdalom és a kétségbeesés időszakát, mert a nehézségek közepette ráeszméltünk egy „felfrissítő áttörésre” - Isten kegyelmének és gyógyításának ajándékára, amely új megvilágításba helyezte az életünket.

Példák az új orientációs zsoltárokra: 18, 30, 40, 138.⁴

¹ Egyéb orientációs zsoltárok: 14, 15, 104, 131, 133, 145

² Egyéb személyes panaszszoltárok (dezorientáció): 5, 7, 13, 17, 22, 25, 26, 27, 28, 35, 39, 41, 42, 51, 54, 56, 57, 59, 61, 63, 64, 69, 71, 86, 102, 109, 130, 140, 141, 143.

³ Egyéb közösségi siratóénekek: 79, 80, 83, 90, 124.

⁴ Egyéb új orientációs zsoltárok: 34, 65, 66, 124, 129.

Alkonyat és hajnal

A reggeli és esti ima ritmusa gyakori és gazdagító módja a zsoltárok olvasásának, és úgy tűnik, hogy sok zsoltár azzal a szándékkal íródott, hogy a nap elején és végén olvassuk őket.

A hajnali zsoltárok cselekvésre készítetnek, ráébresztve minket arra, hogy mit tesz Isten a világban, és hogyan lehetünk társai ebben, hagyva, hogy akarata teljesüljön az életünkben, miközben az Ő céljaira használ bennünket.

Példák hajnali zsoltárokra: 5, 46, 90, 139, 143.

Az alkonyati zsoltárok jelzik az átmenetet a nappali fényből a sötétség homályába, ahol az alvás passzív állapotában átadjuk az irányítást magunk és mások felett, Mennyei Atyánkra bízva egész életünket (a világ irányításáról nem is beszélve!), hiszen „akit az Úr szeret, annak álmában is ad eleget” (Zsolt 127:2).

Példák alkonyati zsoltárokra: 4, 42, 63, 77, 91, 141.

Bármelyik módját is választjuk a zsoltárokat olvasásának, a lényeg az, hogy engedjük, hogy ezek a szavak formálják az imaéletünket, hagyva, hogy ne csak azt imádkozzunk, amit szerintünk Isten hallani szeretne, hanem azt, ami bennünk van.