

Imádat

Imasegédlet:

Hogyan gyakoroljuk a keresztény meditációt

Mi ez pontosan?

A keresztény meditáció egy egyszerű módja annak, hogy megálljunk, szünetet tartsunk, és élvezzük Isten jelenlétét. Ez az imasegédlet segítségünkre lehet abban, hogy a keresztény meditációt a mindennapjaink szerves részévé tegyük.

Miért alkalmazzuk?

„Az imádság az az interaktív kapcsolat Istennel, amely a Vele együtt végzett munkánkról szól. A keresztény meditáció pedig ennek a kölcsönös kapcsolatnak a (meg)hallgatás részét képezi.” Richard J. Foster

Bibliai vonatkozás:

„Boldog ember az, aki (...) az Úr törvényében gyönyörködik, és az ő törvényéről elmélkedik éjjel-nappal.” Zsoltárok 1:1-2 (RÚF)

Rövid bevezető a keresztény meditációhoz

A meditáció egy ősi spirituális gyakorlat, amely számtalan keresztényt segített már fejlődni a Jézussal való folytonos barátságban.

A keresztény meditáció célja teret engedni a lelkünknek arra, hogy Istenre tekinthessen. Ez egy bennünk történő (el)változással jár – Richard Foster szavaival élve – „a hittudományi dogma felől a sugárzó valóság felé.”

Ennek következményeként elmélyülhet az Istennel való bensőséges kapcsolatunk, és növekedhet az iránta való csodálatunk és áhítatunk. Pál apostolnak a korinthusi gyülekezethez intézett szavai ilyen áhítatos imá(dat)ra bátorítanak bennünket:

„Mi pedig, miközben fedetlen arccal, mint egy tükörben szemléljük az Úr dicsőségét mindnyájan, ugyanarra a képre formálódunk át az Úr Lelke által dicsőségről dicsőségre.” 2Korinthus 3:18 (RÚF)

Pál korinthusi gyülekezetnek szánt bátorítása utal arra, hogy a Jézus szépségén való elmélkedés az Ő saját képmására való átalakuláshoz vezet. A Biblia szerzői mind az Ó-, mind az Újszövetségben, meg voltak bizonyosodva arról, hogy azzá nem válhatunk, amit nem látunk.

Az Ő dicsérete számunkra a legfontosabb. Csak Jézust látva fogjuk betölteni az emberiség magas hivatását: hogy az Ő dicsőségével túlragyogjuk a csillagokat. A bensőséges meditáció formájában történő imádkozás ilyen hosszú, szeretetteljes pillantást eredményez. Akkor, amikor meglátjuk Őt, soha többé nem leszünk ugyanazok, mint előtte.

Alkalmazás: Hogyan gyakoroljuk a keresztény meditációt?

A képzelőerő használata

Az évszázadok során számos szent felhalmozott bölcsessége sok olyan módszert kínál számunkra azzal kapcsolatban, hogy hogyan lehet a képzelőerőnk segítségünkre meditatív gyakorlatunkban. Megtanulhatjuk, hogy hogyan elmélkedjünk Isten teremtett világáról, gyönyörű művészeti elemeiről, vagy akár napjaink eseményeiről – de a keresztény meditációt mindig a Szentíráson való elmélkedéssel kell kezdeni.

„Utasításaidon elmélkedem, (...) nyisd föl szememet, hogy megláthassam, milyen csodálatos a te törvényed.” Zsoltárok 119:15, 18 (RÚF)

Ez egy olyan módja a bibliaolvasásnak, amely a „biblia tanulmányozása” helyett (a szó szoros értelmében), arra összpontosít, hogy miként tesszük belsővé a szavakat az Istennel való szeretetteljes egységben.

A meditatív imádságnak van egy formája, az úgynevezett „helyzetképalakítás” („compose the place”), amelyet Loyolai Ignác népszerűsített híres Lelkigyakorlataiban. Ez arra biztatja az olvasókat, hogy képzeljék magukat egy bibliai jelenetbe, vegyenek részt benne minden érzékszervüket igénybe véve és tudatosítsák azt, amit észrevesznek.

Hallgatózz! Tapints! Kóstolj! Láss! Szagolj! Figyeld meg, hogy mit tapasztalsz!

A „Compose the Place” meditatív ima használata

A Jézus megdicsőüléséről szóló történet (Máté 17:1-8) példájával a következőképpen gyakorolhatod:

1. Kezdeként **hívd meg Istent, hogy jelen legyen**, és kérd a Szentlelket arra, hogy frissítse fel és újítsa meg az elméd.
2. **Képzeld magad a jelenetbe**, és minden érzékszervedet vedd igénybe. Például képzelj el magad, ahogy Péterhez, Jakabhoz vagy Jánoshoz hasonlóan felsétálsz a hegyre Jézussal. Miért éppen téged választott? Mi az, amit a szívedben érzel, miközben felfelé haladsz? Nézd, ahogy Jézus a szemeid előtt elváltozik – az arca „fénylik, mint a nap”, a ruhája pedig „fehéren ragyog”. Mit láatsz? Milyen érzés vesz erőt rajtad? Hallgasd az Atya hangját, amint így szól: „Ez az én szeretett Fiam, akiben gyönyörködöm, őt hallgassátok!” (Mt 17:5b) Hogyan reagálsz? Mi változik meg benned, miközben Jézussal lefelé tartasz a hegyről?
3. **Válaszként imában fejezd ki az Isten iránt való szeretetedet**. Ha szeretnéd, válaszolj neki egész testeddel, emeld fel kezéd imádattal, énekelj neki egy dicsőítő dalt, hajolj meg előtte szent hódolattal.
4. **Elmélkedj Isten jellemének egy - egy konkrét területéről**, amelyet ezekben a pillanatokban talán kinyilatkoztat és leleplez számodra.
5. **Gondold át, hogyan változtat meg téged ez a találkozás Isten jelenlétével**.