

Könyörgés

Imasegédlet: Az átadás – befogadás gyakorlata

Mi ez pontosan?

A következő imaeszköz az „átadás – befogadás: tenyérrel lefelé – tenyérrel felfelé” gyakorlata egy egyszerű módja annak, hogy imádságainkban Istenhez kapcsolódjunk.

Miért alkalmazzuk?

„Terheinket az Úrra vetni annyit jelent, mint megnyugodni gondviselésében és ígéreteiben. És ha ezt tesszük, akkor ő úgy hordoz minket erős karjain, mint dajka a gyermekét; Lelke által megerősíti lelkünket, hogy az kiállja a megpróbáltatásokat.” Matthew Henry

Bibliai vonatkozás:

„Vesd az Úrra terhedet, és ő gondot visel rád!” Zsoltárok 55:23 (RÚF)

Rövid bevezető az átadás – befogadás gyakorlatához

Az „átadás – befogadás: tenyérrel lefelé – tenyérrel felfelé” gyakorlata egy egyszerű módja annak, hogy gyümölcsöző kapcsolatban éljünk Istennel, miközben bizalmunk elmélyül az Ő meg nem szűnő gondviselésében.

Egyesek elmélkedő-émlékező imaként tartják számon. Ez a módszer lehetővé teszi számunkra, hogy Istenben megpihenjünk, majd átvezet a könyörgő, kéréseket feltáró imába.

Különösen hasznos reggelenként gyakorolni, mert így az Úr elé vihetjük az aznapi kéréseinket, álmainkat és félelmeinket.

Alkalmazás: az átadás – befogadás gyakorlata

Tenyérrel lefelé

Helyezzük kényelembe magunkat, ügyelve rá, hogy ne legyünk túl merevek, de görnyedtek sem, és hívjuk meg Isten jelenlétét. Kezdjük azzal, hogy a kezünket tenyérrel lefelé fordítva a lábainkra helyezzük.

A tenyérrel lefelé testtartás egy szimbolikus megfogalmazása annak, hogy átadjuk Istennek kéréseinket.

Miközben az Úr jelenlétében ülünk, kezdjük el megnevezni minden aggodalmat vagy félelmet, ami az előttünk álló nappal kapcsolatban felmerül bennünk. Mondjuk el, hogy aggódunk a gyűlés miatt, amit vezetni fogunk, a beteg családtagunkért, a munkahelyi beszámolóért, vagy, hogy szükségünk van kegyelemre egy nehéz természetű személlyel kapcsolatban. Ne feledjük: ne azt imádkozzuk, amit szerintünk Isten hallani szeretne, hanem azt mondjuk el, ami bennünk van.

Bármi nyomja a szívünket vagy nyomasztja a gondolatainkat, nevezzük meg imádságban Isten előtt és képzeljük el, hogy mindezt átadjuk Neki. Ha segít, képzeljük el, hogy Mennyei Atyánk tenyere ott van a miénk alatt, átvéve mindent, amit odaadunk neki. Miközben Isten jelenlétével foglalkozunk, figyeljünk meg minden érzést a testünkben vagy a lelkünkben – talán a felszabadulás vagy az elengedés érzését – ahogy átadjuk magunkat az Ő szeretetének és törődésének.

Tenyérrel felfelé

Néhány percnyi csend után, fordítsuk felfelé a tenyereinket, lassan helyezzük rá a kéz hátunkat a lábainkra. Amint ezt tesszük, kérjük Jézust, hogy adja békéjét, erejét, szeretetét vagy közvetlen beavatkozását aggodalmaink, nyugtalanságaink, kétségeink és kéréseink helyett, amelyeket az előző percekben osztottunk meg Vele és adtunk át Neki.

A csendben időzve nyugodjunk meg a mennyei cserében, frissen betöltekezve az Ő békéjével, jelenlétével és erejével, ahelyett hogy teret adnánk a természetesen jövő aggodalmaskodásnak és kéréseknek. Legyünk nyitottak elfogadni az igéből személyesen hozzánk szóló ígéreteket, vezettetést nyerni vagy leleplezni a bennünk zajló érzéseket, gondolatokat.

Megpihenve

Végezetül pedig töltsünk el egy kis időt úgy, hogy nem teszünk semmit. Egyszerűen pihenjünk meg Isten szeretetében, és miután letettük elé a kéréseinket, jusson eszünkbe, hogy Ő tartja kezében az egész világot. Higgyük el, hogy Isten szeret minket ezekben a percekben is és engedjük, hogy jelenléte több legyen, mint elég a számunkra.