Rick Warren

A lelki növekedés első lépései

Hogyan töltsünk tartalmas időt Istennel?

This article was adapted from *Dynamic Bible Study Methods* (Chariot Victor Books, 1989) by Rick Warren. © Copyright 2004. Used by permission. All rights reserved. You may use this study guide for yourself or share it with friends, but please keep the copyright information within the document, and please don't sell it. http://www.purposedrivenlife.com/tools/firststeps **Magyar fordítás:** Tóth-Simon Károly, Miskolci Keresztény Gyülekezet, www.halado.hu

Ha már meggyőződtél arról, hogy a naponkénti csendesség szükséges a lelki növekedésedhez, akkor hogyan kezded el ezt megtartani? Talán motivált vagy arra, hogy megtartsd, de nem tudod, hogyan tedd. Meg kellene fontolnod a jó csendesség négy alapvető elemét:

- Kezdd el helyes hozzáállással
- Válaszd meg az idejét
- Válaszd ki a helyszínt
- Kövess egy egyszerű tervet

1. Kezdd el helyes hozzáállással

Isten szemében az, hogy *miért* teszel valamit, sokkal fontosabb annál, *amit* teszel. Egy alkalommal Isten ezt mondta Sámuelnek: „Az ember azt nézi, ami a szeme előtt van, de az ÚR azt nézi, ami a szívben van" (1Sám 16:7, MBT*). Lehetséges a jó dolgot tenni, de rossz hozzáállással. Ez volt Amacjá problémája is, mert ő "azt tette, amit helyesnek lát az ÚR, de nem teljes szívvel" (2Krón 25:2). Amikor a csendességed ideje alatt Istennel akarsz találkozni, ezekkel a **helyes attitűdökkel kell rendelkezned**:

- **Várakozás** – Jöjj Isten elé várakozással és iránta való vágyakozással. Számíts arra, hogy a vele való közösség ideje jó lesz, és az együtt töltött időből áldást fogsz nyerni. Ez volt az, amit Dávid is remélt: „Ó Isten, te vagy Istenem, hozzád vágyakozom! Utánad szomjazik lelkem, utánad sóvárog testem, mint kiszikkadt, kopár, víztelen föld" (Zsolt 63:1).
- **Hódolat** – Ne rohanj Isten jelenlétébe, hanem készítsd fel a szíved azáltal, hogy elcsendesedsz előtte, és hagyod, hogy ez a csendesség kitisztítson téged a világ gondolataitól. Hallgass Habakuk prófétára: „Az ÚR azonban ott van szent templomában: csendesedjék el elõtte az egész föld!" (Hab 2:20, lásd még Zsolt 89:7). Az Úr jelenlétébe jönni nem olyan, mintha egy focimeccsre vagy más szórakozó helyre mennénk.

* Minden bibliai idézet az *Új fordítás*ból származik (Magyar Bibliatársulat, Budapest, 1990.)

- **Éberség** – Előbb ébredj fel! Emlékezz arra, hogy a Teremtővel találkozol, a menny és föld Alkotójával, az ember Megváltójával. Légy teljesen kipihent és éber. A reggeli csendességhez a megfelelő felkészülés már előző este elkezdődik. Feküdj le időben, így jó formában leszel majd, hogy reggel találkozz Istennel – ő ugyanis megérdemli az osztatlan figyelmedet.
- **Készség az engedelmességre** – Ez az attitűd döntő fontosságú: nem azért tartasz csendességet, hogy eldöntsd, mit fogsz megtenni és mit nem, hanem azzal a céllal, hogy bármit megtegyél, amit Isten akar. Jézus ezt mondta: „Ha valaki kész cselekedni az ő akaratát, felismeri erről a tanításról, hogy vajon Istentől való-e, vagy én magamtól szólok" (Jn 7:17). Jöjj hát úgy találkozni az Úrral, hogy már eldöntötted, hogy megteszed az akaratát, bármi is legyen az.

2. Válaszd meg az időt

Az idő megválasztása során meg kell határozni azt, hogy mikor tartasz csendességet, és mennyi ideig fog az tartani. Az általános szabály ez: a legjobb idő a csendességhez az, amikor te a legjobb formádban vagy! **Add Istennek a napod legjobb részét** – amikor a legfrissebb és legéberebb vagy. Ne próbáld Istent a maradékkal szolgálni. Emlékezz arra is, hogy a te legjobb időd talán más lesz, mint más embereké.

Sokunknak mégis a **kora reggel** tűnik a legjobb időpontnak. Magának Jézusnak is az volt a gyakorlata, hogy korán kelt azért, hogy imádkozzon, és találkozzon az Atyjával: „Nagyon korán, a hajnali szürkületkor felkelt, kiment, elment egy lakatlan helyre, és ott imádkozott" (Mk 1:35). A Bibliában sok istenfélő férfi és nő kelt korábban, hogy Istennel találkozzon. Íme néhány közülük:

- Ábrahám – 1Móz 19:27
- Mózes – 2Móz 34:4
- Jób – Jób 1:5
- Anna és Elkána – 1Sám 1:19
- Jákób – 1Móz 28:18
- Dávid – Zsolt 5:3, 57:7-8
- Lásd még: Zsolt 143:8, Ézs 26:9, Ez 12:8

Az egyháztörténelemben sok keresztény, akit Isten a leginkább felhasznált, korán reggel találkozott vele. Hudson Taylor ezt mondta: „A hangszereket nem a koncert után szokták behangolni. Ez butaság lenne. Logikusabb akkor behangolni őket, mielőtt elkezdődne." A brit főiskolások körében történt nagy ébredés a 19. század végén ezekkel a történelmi szavakkal kezdődött: „Emlékezz a reggeli őrjáratra!" Minden egyes nap elején kell behangolnunk magunkat, emlékezve a reggeli őrjáratra.

Ha Jézus valóban első helyen van az életünkben, akkor **neki kell adnunk a napunk első részét is**. Az ő országát kell először keresnünk (Mt 6:33). Az orvosok szerint a nap legfontosabb étkezése a reggeli. Ez gyakran meghatározza az erőnlétünket, éberségünket és még a napi hangulatunkat is. Ehhez hasonlóan „lelki reggelire" is szükségünk van, hogy a napunk jól induljon.

Végezetül, reggelenként az elménk még zavartalan a napi tennivalóktól. A gondolataink frissek, kipihentek vagyunk, még nem váltunk izgatottá, és többnyire ez a legcsendesebb idő. Egy édesanya

beállítja az óráját hajnali négyre, csendességet tart, majd visszafekszik, és aztán akkor kel fel, amikor mindenki más is a családban. A magyarázata az, hogy egész nap a házban lévő gyerekekkel a kora reggel az egyetlen időpont, amikor csend van, és egyedül lehet Istennel. Ez működik neki; és neked is meg kell találnod azt az időt, ami nálad működni fog.

Talán még azt is fontolóra veszed, hogy **kétszer tarts csendességet** (reggel és este). Dawson Trotmannek, a *Navigators* nevű szervezet alapítójának egy kódszava volt az esti csendességre: ŐSZUSZ. Ha egy csoporttal volt este, vagy otthon a feleségével, és a beszélgetés a végéhez közeledett, ezt mondta: „Rendben, ŐSZUSZ. Az Ő Szava az Utolsó Szó", és ezt éveken keresztül gyakorolta a nap befejezéseként, mások figyelmét az Úrra irányítva (Betty Lee Skinner: *Daws*, Zondervan, 1974. p. 103.). Stephen Olford nagyszerű keresztény és szolgáló volt New Yorkban évekig, és ezt mondta: „Isten szavát akarom hallani reggel, mielőtt még bárki másét hallanám, és az ő hangja az utolsó, amit este hallani akarok." Dávid és Dániel pedig naponta háromszor találkozott az Úrral (Zsolt 55:17, Dán 6:10).

Bármilyen időpontot is határozol meg, **légy kitartó** abban. Ütemezd be a naptáradba; hozz össze úgy egy találkozót Istennel, ahogy bárki mással tennéd. Randevúzz Jézussal! Várakozással tekints rá előre, és ne várakoztasd meg. Számunkra nem kellemes egy lemondott randevú, és Jézus sem szereti, ha lemondják a vele megbeszélt találkozót. Határozd hát meg a vele való találkozás idejét, és ragaszkodj hozzá bármi áron.

Gyakran felteszik a kérdést: **„Mennyi időt kell az Úrral töltenem?"** Ha nem volt még begyakorolt csendesség-tartásod előtte, akkor talán kezdd hét perccel (Robert D. Foster: *Seven Minutes with God*, NavPress, 1997.), és hagyd, hogy ez természetes módon növekedjen. Tűzd ki célodul, hogy nem kevesebb, mint 15 percet fogsz naponta az Úrral tölteni. Abból a 168 órából, amivel egy hét alatt rendelkezünk, 1 óra és 45 perc igen kevésnek tűnik, ha arra gondolsz, hogy az Istennel való kapcsolatra lettél megteremtve. Itt van néhány további irányelv:

- **Ne próbálj rögtön az elején kétórás csendességet tartani.** Ha ezt teszed, el fog menni tőle a kedved. Úgy kell fejlődnöd ebben a kapcsolatban, mint bármilyen másikban. Kezdd hát következetesen hét perccel, és növeld azt; jobb következetesnek lenni rövidebb idővel, mint egy órát találkozni Istennel minden második héten.
- **Ne nézd az órát.** Az óra nézegetése könnyebben el tudja rontani a csendességedet, mint bármi más. Határozd el, hogy mennyit tudsz olvasni és imádkozni a betervezett idő alatt, és aztán csináld. Néha tovább tart, mint amennyi időt eredetileg betervezte, máskor pedig rövidebb ideig. De ne nézegesd folyton az órát.
- **Ne a mennyiséget hangsúlyozd, hanem a minőséget.** Semmi „szuper-szellemi" nincs abban, ha valaki két órán keresztül tart csendességet. Amit ez alatt az idő alatt teszel – akár 15 perc, két óra, vagy a kettő között bármi is legyen – az a legfontosabb. Törekedj az Úrral való minőségi kapcsolatra.

3. Válaszd meg a helyet

A hely, ahol a csendességet töltöd, szintén fontos. A Biblia megmutatja, hogy Ábrahámnak volt egy megszokott helye, ahol Istennel találkozott (1Móz 19:27). Jézus szokása az volt, hogy az Olajfák hegyén a Gecsemáné kertben imádkozott: „Ezután eltávozott onnan, és szokása szerint az Olajfák hegyére ment. Követték a tanítványai is" (Lk 22:39).

Ez a hely legyen magányos. Olyan hely ez, ahol egyedül lehetsz, ami csendes, és ahol nem fognak megzavarni vagy félbeszakítani. Napjaink modern zajos világában ennek megtalálásához leleményességre lesz szükség, de ez mindenképp szükséges. Ez a hely legyen olyan...

- ahol hangosan imádkozhatsz anélkül, hogy zavarnál másokat
- ahol jó a megvilágítás ahhoz, hogy olvasni tudj (talán egy asztal mellett)
- ahol kényelemben érzed magad (Figyelem! Ne tarts csendességet az ágyadban. Az túl kényelmes lenne!)

A helyed legyen különleges. Bármikor is határozod el, hogy az Úrral találkozol, tedd a helyet különlegesség számodra és számára. Ahogyan telnek a napok, ez a hely sokat fog majd jelenteni számodra a csodálatos idő miatt, amit ott Jézus Krisztussal töltesz.

A helyed legyen szent. Ez az, ahol az élő Istennel találkozol. Ahol az Úrral találkozol, ugyanolyan szent lehet, mint ahol Ábrahám találkozott Istennel. Nem kell egy gyülekezeti épületben lenned. Az emberek tartottak már csendességet az autójukban, amint épp egy csendes helyen parkoltak, vagy egy üres fürdőszobában az otthonukban, a kertjükben. Ezek a helyek szentté váltak a számukra.

4. Kövess egy egyszerű tervet

Valaki ezt mondta: „Ha semmilyen célt nem tűzöl ki magad elé, el fogod érni.” **Hogy tartalmas legyen a csendességed, egy tervre lesz szükséged**, vagy egy általános vázlatra, amit követhetsz. Az alapvető szabály ez: a terved legyen egyszerű. A következő három dolgot kell figyelembe venned a csendességre vonatkozó terved során:

- **Biblia** – Modern nyelvű fordítás (nem parafrázis), megfelelő minőségű nyomtatásban, lehetőleg jegyzetek nélküli. Magyar nyelven a Magyar Bibliatársulat által kiadott *Új fordítás*t javasoljuk, vagy az *Egyszerű fordítás*t (Kiadója: World Bible Translation Center és The Bible League).
- **Jegyzetfüzet** – Leírni mindazt, amit az Úr megmutat neked, és imalistát készíteni.
- **Énekes könyv** – Időnként talán énekelni szeretnél majd a csendességed idején (Kol 3:16).

Várj Istenre. Légy csendben egy percig; ne futva jöjj Isten jelenlétébe, és ne kezdj azonnal beszélni. Kövesd Isten figyelmeztetését: „Csendesedjetek el, és tudjátok meg, hogy én vagyok az Isten!” (Zsolt 46:10, lásd még Ézs 30:15, 40:31). Légy csendben egy rövid ideig, miközben a tiszteletteljes állapotba hozod magad.

Imádkozz röviden. Bár ez nem az imádság ideje, hasznos lehet röviden megkérni Istent, hogy tisztítsa meg a szívedet és vezessen téged az együtt töltött idő alatt. Íme két bibliavers, amelyet érdemes megtanulni:

- „Vizsgálj meg, Istenem, ismerd meg szívemet! Próbálj meg, és ismerd meg gondolataimat!Nézd meg, nem járok-e téves úton, és vezess az örökkévalóság útján!” (Zsolt 139:23-24, lásd még 1Jn 1:9).
- „Nyisd föl szememet, hogy megláthassam, milyen csodálatos a te törvényed” (Zsolt 119:18, lásd még Jn 16:13).

Rá kell hangolódnod a Szerzőre, mielőtt megérthetnéd a Könyvét!

Olvass el egy részletet a Bibliából. Ez az a pont, ahol elkezdődik az Istennel való párbeszéded. Ő beszél hozzád az Igéjén keresztül, és te pedig beszélsz hozzá az imádság által. Olvasd a Bibliát...

- **Lassan** – Ne rohanj; ne próbálj egyszerre túl sokat olvasni; ne szaladj végig rajta.
- Ismételten – Olvass el egy szakaszt újra és újra, míg ki nem alakul róla egy kép az elmédben. Annak az oka, hogy sok ember miért nem nyer sokat a Biblia olvasásából, az, hogy nem ismételve olvassák.
- **Megállás nélkül** – Ne állj meg egy mondat közepén, hogy egy tematikus bibliatanulmányozásba kezdj az olvasottakkal kapcsolatban. Olvasd el a szakaszt pusztán az örömért, és engedd Istennek, hogy hogy szóljon hozzád. Emlékezz arra, hogy a célod itt nem az, hogy információt nyerj, hanem az, hogy táplálkozz az Igéből, és jobban megismerd Krisztust.
- **Hangosan és csendesen** – A hangos olvasás fejleszteni fogja a koncentrációdat, ha ezzel problémád lenne. Abban is segíteni fog, hogy jobban megértsd, a szöveget, mert látod is, és hallod is, amit éppen olvasol. De ugyanakkor halkan olvasd, hogy ne zavarj vele másokat.
- **Szisztematikusan** – Olvass végig egy könyvet, haladj valamilyen sorrend szerint. Ne használd az „ahol kinyílik" módszert – itt egy szakasz, ott egy fejezet, ami itt épp tetszik, egy érdekes szakasz amonnan. Jobban meg fogod érteni a Bibliát, ha úgy olvasod, ahogy megírták: egy időben csak egy könyvet vagy levelet.
- **Lásd át az adott könyvet** – Bizonyos alkalmakkor talán szeretnél majd egy egész könyvet tanulmányozni belőle. Ez esetben gyorsabban fogod végigolvasni, hogy az egészről legyen egy átfogó képed. Ekkor épp nem a lassú vagy ismétlő olvasásra van szükséged.
- **Elmélkedj és tanuld meg** – Azért, hogy az Ige tartalmasan szólhasson hozzád, elmélkedj azon, amit olvasol, és tanulj meg olyan verseket, amelyek kifejezetten hozzád szólnak. Az elmélkedés ezt jelenti: „komolyan megfontolni egy gondolatot újra és újra". Az elmélkedés során kiválaszthatsz és megtanulhatsz olyan verseket, amelyek számodra kifejezetten jelentőségteljesek.
- **Írd le, amit Isten megmutatott neked** – Amikor Isten szól hozzád az Igéjén keresztül, jegyezd fel, amit felfedeztél. Ha leírod, az segít neked visszaemlékezni arra, amit Isten kijelentett neked, és hogy ellenőrizd a bibliai felfedezéseidet. Ha feljegyzed, amit Isten megmutatott neked, ez által alkalmazni tudod azt, ami az Igéből az életedre vonatkozik.
- **Legyen idődd az imádságra** – Miután Isten szólt hozzád az Igéjén keresztül, te is beszélj hozzá az imádság által. Ez a te részed az Úrral való párbeszédből.

5. Következtetés

Mi van akkor, ha kimarad egy nap? Ne aggódj, ha ez csak alkalomszerűen történik meg. Ne vádold magad. „Nincs tehát most már semmiféle kárhoztató ítélet azok ellen, akik a Krisztus Jézusban vannak" (Róm 8:1). Ne válj törvényeskedővé, mert egy nap kihagyása nem okoz törést. De **ne add fel!** Ha kihagysz egy étkezést, az nem jelenti azt, hogy abba kellene hagynod az evést, mert nem vagy kitartó. Egyszerűen csak egyél többet a következő étkezésnél, és kitartóan folytasd. Ugyanez igaz a csendesség-tartásra is.

A pszichológusok szerint három hétre van szükség, hogy hozzászokjunk egy új dologhoz vagy szokáshoz, és további három hétre van szükség, hogy valóban a szokásunkká váljon. Sok ember nem sikeres a csendességben, és ennek oka az, hogy nem tudnak túllépni ezen a hat hetes határon.

Ahhoz, hogy a csendességed szokássá váljon, legalább hat héten keresztül minden nap meg kell tartanod.

William Jamesnek van egy híres formulája a szokások kialakítására (*Selected Papers on Philosophy*, E. P. Dutton & Co., 2000. pp. 60-62.):

- **Hozz szilárd elhatározást (fogadalom)** – Mindig határozottan kezdd el. Ha félszívvel kezded, sosem fogod megvalósítani. Hozd nyílvánosságra az által, hogy másoknak is elmondod elhatározásodat.
- **Soha ne engedj helyet a kihagyásnak, amíg az új szokás mélyen gyökeret nem ver az életedben** – A szokás olyan, mint egy köteg zsinór. Minden alkalommal, amikor eldobod, sok szál kibomlik. Ne hagyd, hogy a „csak most az egyszer" megtörténjen. A kívánság gyengíti az akaratot és erősíti az önuralom hiányát.
- **Használj ki minden alkalmat és lehetőséget, hogy az új szokásodat gyakorold** – Ha a legcsekélyebb késztetést érzed magadban, hogy új szokásodat gyakorold, tedd meg azonnal. Ne várj, hanem használj ki minden lehetőséget, hogy megerősítsd a szokásodat. Nem árt, ha kezdetben túl sokat gyakorlunk egy új szokást.

Ezekhez a javaslatokhoz hozzátennék még egyet:

- **Támaszkodj Isten erejére** – Amikor minden elvégeztetett, észre kell venned, hogy lelki harcban vagy, és csak a Szentlélek ereje által lehetsz sikeres. Imádkozz hát, hogy Isten megerősítsen téged, és hagyatkozz rá, hogy segítsen e szokási kialakításában az ő dicsőségére.

6. Imádság az elkötelezettségért

Ha most meggyőződtél, hogy ezt kell tenned, imádkozz érte: „Uram, elkötelezem magam, hogy minden nap veled fogok tölteni egy bizonyos időt, bármi is legyen ennek az ára. A te erődre hagyatkozom, hogy segíts kitartónak lenni."