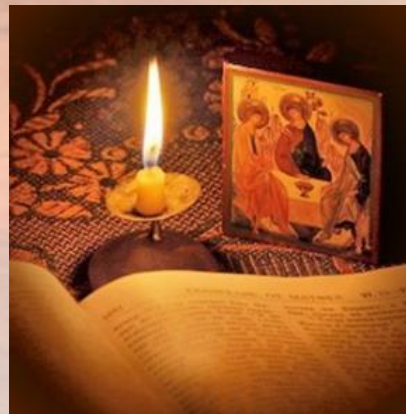


Kreatív imaélet

40 gyakorlati ötlet a hétköznapokra

www.infaustus.wordpress.com
www.facebook.com/infaustus.tsk



1. Imanapló

Vezess imanaplót. Ez legyen egy olyan füzet, könyv, napló, amelyet csak imádság céljára használsz. Ne egyszerűen imakéréseket és hálaadásokat fogalmazz meg benne, hanem gondold át és írd le imádságodat. Megpróbálhatod megírni a saját „zsoltáraidat”, vagy verses formában fogalmazhatod meg Istennek, amilyen érzések és gondolatok foglalkoztatnak. Próbáld jól átgondolni a szavakat és mondatokat, hogy amit leírsz, az valóban a legpontosabban fejezze ki, ami épp a lelkedben van.

2. Ima-séta

Időről időre szánj időt arra, hogy kimozdulj a megszokott útvonalaidról, és sétálj egyet. Menj ki a természetbe, vagy sétálj egyet a belvárosban. Sétád elején tudatosítsd magadban, hogy Jézus Krisztus – ígéretéhez híven – veled van (Mt 18:20, 28:20), és határozd el, hogy az utat Vele fogod megtenni. Egyszerűen csak sétálj az Ő társaságában, és csodálkozz rá a világ szépségeire is. Ha valami megérint, bátran oszd meg Vele gondolataid, érzéseid.



3. Naptár

Lapozd át a naptáradat. Tekints vissza az elmúlt napokra, hetekre, hónapokra, és adj hálát mindazért, amin Isten átsegített téged. Köszönd meg Neki, hogy erőt és bölcsességet adott az elmúlt feladatok elvégzéséhez. Tekints előre is, és gondold át, hogy mi vár még rád a közeljövőben. Kérj hozzá bölcsességet és vezetést, tudva, hogy Isten ismeri és kézben is tartja a jövődet.



4. Igeszakaszok

Miközben a Bibliát olvasod, valószínűleg megérintik a lelked bizonyos igeszakaszok. Amikor találsz egy ilyen, állj meg, és elmélkedj rajta. Formáld a szavait imádsággá. Pl. ha épp a Mt 6:33-at olvastad („Ti keressétek először az Isten országát és annak igazságát, és mindezt megkapjátok hozzá.”), akkor imádkozz e vers megéléséért: „Uram, kérlek, segíts nekem, hogy minden egyéb elfoglaltságom ellenére is első helyre tudjam tenni a Te dolgaidat. Segítség, hogy a Téged megillető helyet semmi ne foglalhassa el az életemben. Hálát adok, Uram, amiért mindarról gondoskodsz számomra, ami az istenfélő élethez szükséges. Segítség, hogy mindig elégedett tudjak lenni azzal, amit Tőled kapok. Ámen.” Ha szeretnéd, le is írhatod ezeket az imákat.

5. Mindennapi hírek

Szoktál híreket nézni vagy olvasni? Ha egy hírportált végig böngészel, és szembesülsz mindazzal, ami éppen a világban történik, miért ne állnál meg, hogy imádkozz velük kapcsolatban? Amikor háborúkról olvasol, imádkozz a békéért. Amikor bűncselekményekről vagy balesetekről olvasol, imádkozz a hozzátartozóikért. Ha politikai hírekkel találkozol, imádkozz a nemzetek vezetőiért (1Tim 2:2). Minden hírt, melyet láttál vagy olvastál, imádsággá formálhatsz.

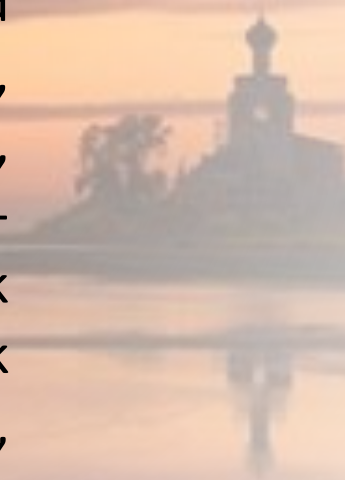
6. Ima-társ

Keress egy imapartneret, akivel rendszeresen találkozhattok, megoszthatjátok imakéréseiteket, és imádkozhattok egymásért. Jó, ha olyan társat találsz, akiben megbízol, és akivel legmélyebb dolgaidat is bátran meg mered osztani.



7. Csönd

Ahogy a zenében a hangjegyek közé beiktatott szünet még szebbé és tartalmasabbá teszi a dallamot, úgy van szükség az imaéletben is az elcsöndesedésre. Az ilyen időszakok célja az, hogy megengedd Istennek, hogy felszínre hozza mindazt, ami lelked mélyén van. Ez az az időszak, amikor a külső zajok kiiktatásával szembeülhetsz azokkal a hangokkal, melyek benned vannak. Mivel a mindennapjaink általában tele vannak hangokkal és zajjal, az imában keresd meg a belső csöndet.



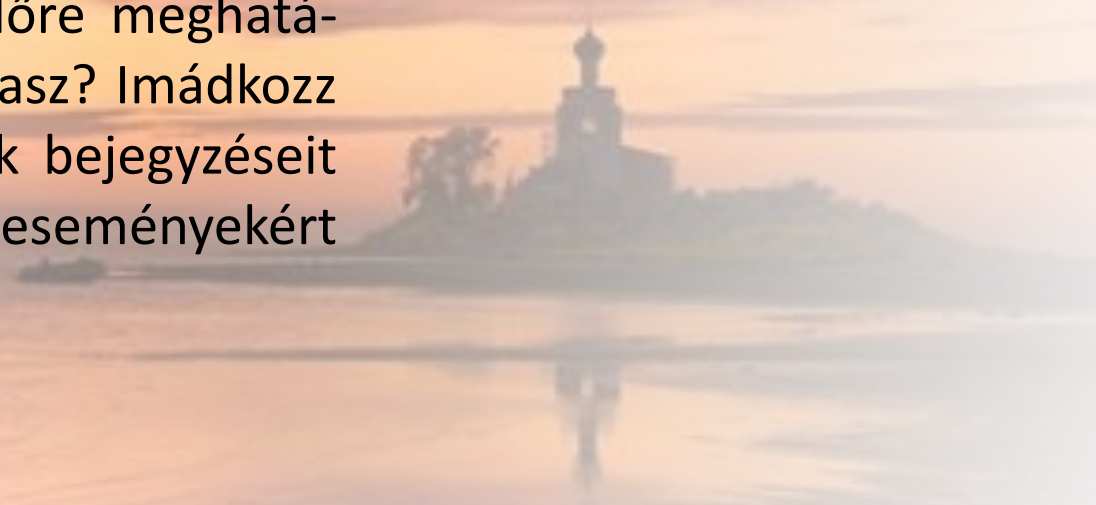
8. Autóvezetés

Ahelyett, hogy autóvezetés közben a rádiót kapcsolnád be, használd ki ezt az időt az Istennel való kapcsolatod építésére. Imádkozz bármiért, ami eszedbe jut, adj hálát Istennek, dicsőítsd Őt, járj közben másokért. A hosszabb utazások előtt próbáld eltervezni, hogy miért szeretnél imádkozni, hogy az idő még tartalmasabb lehessen.



9. Facebook

Az emberek rengeteg időt töltenek közösségi oldalakon a mások által megosztott tartalmak böngészésével. Mit szólnál hozzá, ha egyszer úgy ülnél le Facebook-ozni, hogy egy előre meghatározott időt imádságra fordítasz? Imádkozz egyesével mindazokért, akik bejegyzéseit látod. Imádkozz azokért az eseményekért is, amiket látsz.



10. Fényképalbum

Amikor előveszel egy családi fényképalbumot, és a képeket nézegeted, imádkozz azokért a családtagokért, akik a fotókon szerepelnek. Kérd Istent, hogy őrizze meg őket, imádkozz mindazért, ami velük kapcsolatban eszedbe jut, és ha még nem keresztények, járj közben a megtérésükért.



11. Házimunka

Miközben monoton és rutinszerű feladatokat végzel (mosás, vasalás, takarítás, főzés, autómosás stb.), irányítsd Istenre a gondolataid. Imádkozz az éppen végzett tevékenység közben is, és tapasztald meg, milyen érzés Istent bevonni minden elfoglaltságodba.



12. Bibliai imák

Elmondhatod azokat az imákat is, amelyek a Bibliában találhatóak (pl. Miatyánk, Pál apostol imái, Mária és Zakariás éneke, zsoltárok stb.). Használhatod őket kiindulási alapként, melyek gondolatokat ébresztenek benned, és vezetnek saját imádságod megfogalmazásában. Miközben így imádkozol, lelki közösségbe kerülsz a Szentírás szereplőivel.



13. Képmeditáció

Használj különböző képeket, amelyek Istenre irányítják a figyelmed, és imádságos szívvel elmélkedj rajtuk keresztül Istenről. Figyeld meg a kép apró részleteit, színeit, formáit, szereplőit, és engedd, hogy Isten rajta keresztül megszólítson, megérintsen, közel jöjjön hozzád. Kedvencemként szeretettel ajánlom Andrej Rubljov Szentháromság-ikonját.

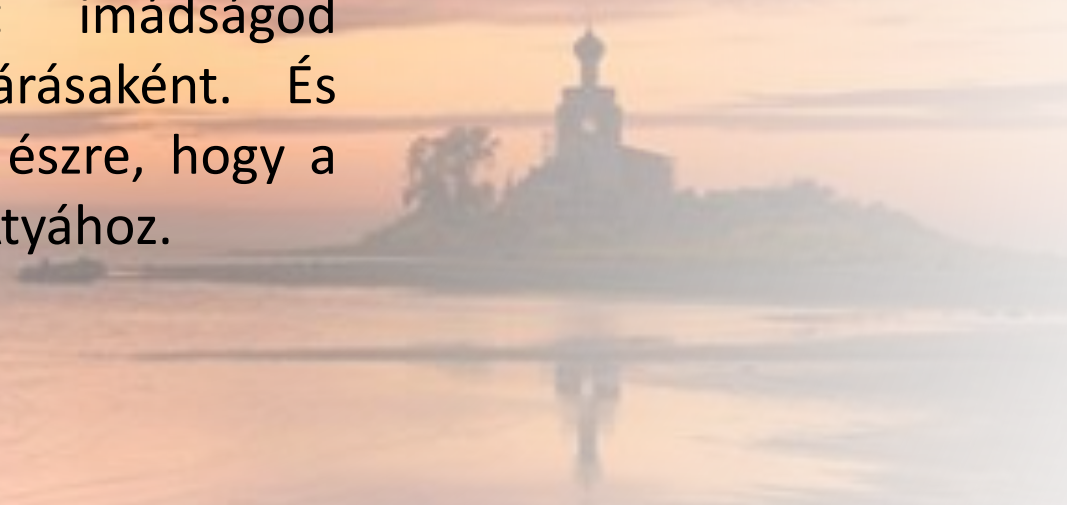


14. Jézus-ima

A napod folyamán, amikor épp semmilyen elfoglaltság nem köti le az elméd (pl. buszra vársz, sétálsz stb.), ismételd magadban a Jézus-ima szavait: Uram, Jézus Krisztus, Isten Fia, könyörülj rajtam, bűnösön. Ez segít, hogy a figyelmed egyszerre tartsd Jézus személyén és saját bűnös voltodon. Miközben ezt az imát ismételve magadban, elég nehéz bármilyen jellegű kísértésbe esni...

15. Miatyánk

Ez az ima az, amelyre Jézus tanított minket. Benne van minden, ami az imádság szempontjából lényeges. Ezért használd bátran. Legyen imaéleted része, mondd el, akár saját imádságod bevezetéseként, akár lezárásaként. És miközben elmondod, vedd észre, hogy a Fiúval együtt imádkozol az Atyához.



16. Zsoltárok

A Zsoltárok könyve nem más, mint a zsidó nép – később pedig a keresztény egyház – ima- és énekes könyve. Énekeld és olvasd a zsoltárokat saját imádságodként, és engedd, hogy hatással legyenek rád. Ehhez használhatod a Bibliádat, vagy akár a zsolozsmát is, mely négyheti felosztásban végig vezet imádságban az összes zsoltáron.



17. Rózsafüzér

Mindenki ismeri, és tudja, hogy a katolikusok imádsága. Ám könnyen meg lehet találni a módját annak, hogy egy protestáns keresztény is imádkozhassa (elég egyszerűen csak az Üdvözlégyek helyett a Jézus-imát mondani). Miközben ezt imádkozod, Jézus életének és a megváltás művének legszentebb pillanatairól elmélkedsz, ahogy abban az imádság vezet téged.



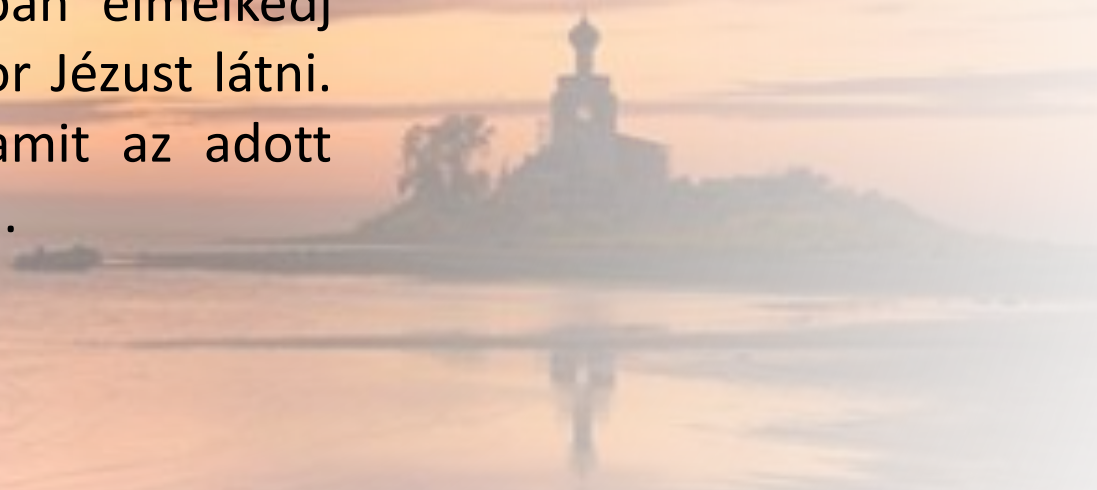
18. Testtartás

Az imádságba nem csak a lelkünket és elménket kell bevonnunk, hanem az egész testünket is. Imádkozhatsz felállva, letérdelve, leborulva Isten előtt, felemelt kezekkel, vethetsz keresztet, és oly sok egyéb mozdulattal is kifejezheted Isten előtti alázatodat, melyek tartalmasabbá tehetik imaéleted.



19. Evangélium

Imádság közben használd az evangéliumi történeteket. Imád bevezetéseként olvass el egy rövidebb szakaszt, egy történetet az evangéliumból. Képzeld magad az események közé, imádságban elmélkedj arról, milyen lett volna akkor Jézust látni. Mondd el Neki mindazt, amit az adott szakasz felszínre hoz benned.



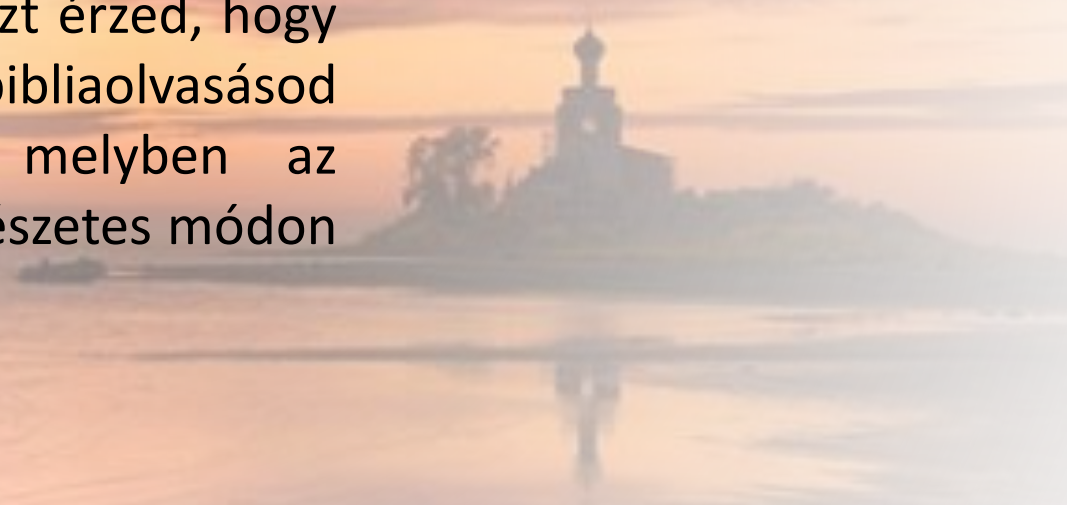
20. Imasarak

Válaszd meg jól a helyet, ahol imádkozol. Az imádságban való elmélyülést segíti, ha kialakítasz az otthonodban egy olyan imasarkot, amelyet imádkozás céljából keresel fel, és arra tartasz fenn. Rendezd be úgy ezt a helyet, ahogy az számodra kényelmes: virággal, gyertyával, ikonnal, képpel, kereszttel, Bibliával, térdeplővel, imaszőnyeggel stb. – használhatsz bármit, ami az imában való elmélyülésben segítségedre van.



21. Bibliai párbeszéd

Az imádság beszélgetés Istennel. Olvashatod a Bibliát is ennek megfelelően. Ne rohanj, hanem minden olyan gondolatnál állj meg, amely elindít benned valamit. Válaszolj Istennek, amikor azt érzed, hogy az Ige megszólított. Így a bibliaolvasásod valódi párbeszéd lehet, melyben az olvasás és az imádság természetes módon váltakozik.



22. Térkép

Használj egy térképet vagy földgömböt, és imádkozz az egyes országokért. Ha szóba kerül a hétköznapiakban (pl. a hírekben) egy ország, nézz utána az interneten (rövid történelme, vezetői, keresztények helyzete), és imádkozz érte.



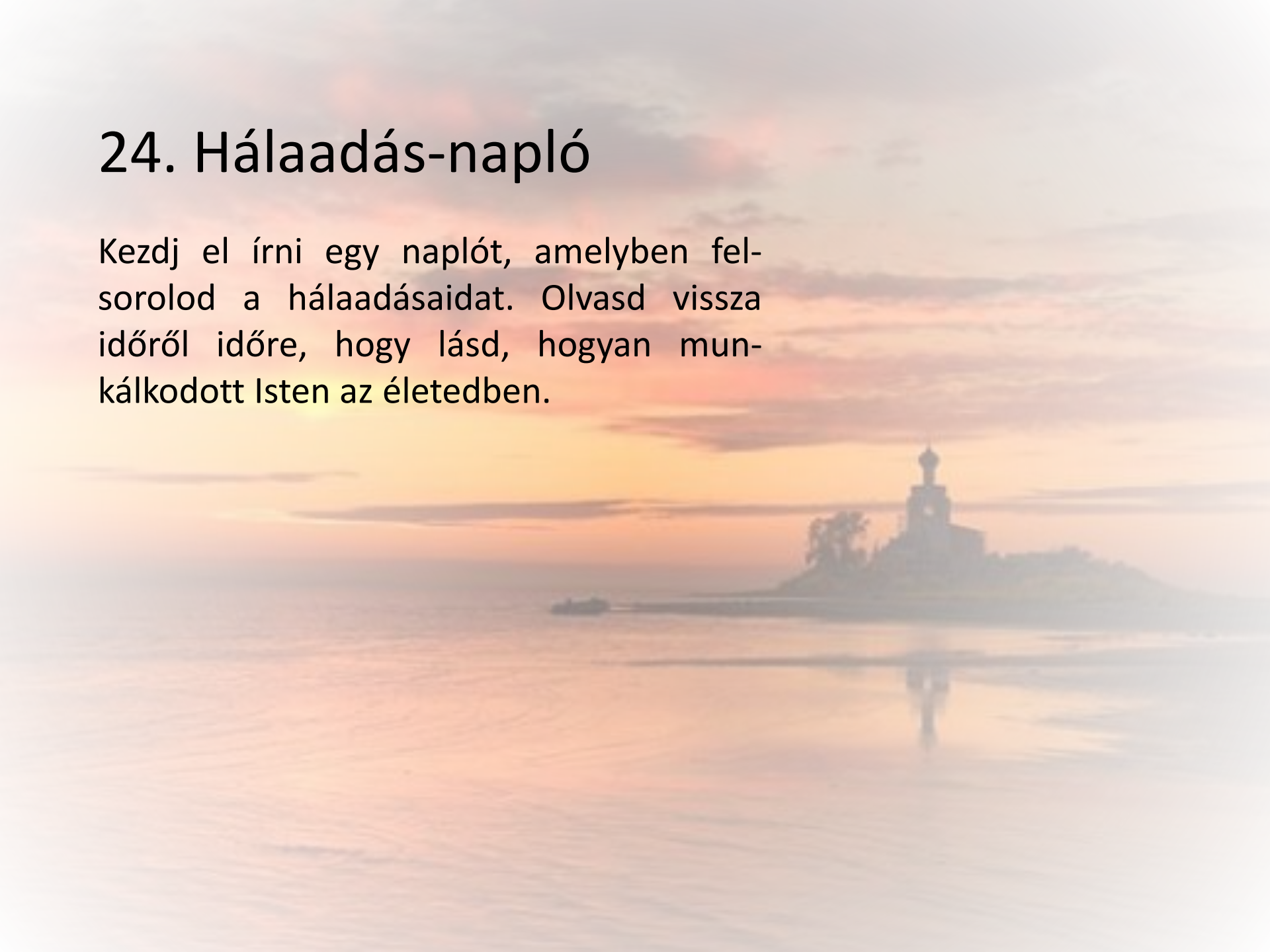
23. Bizonyságtévő ima

Ha nincs elég bátorságod ahhoz, hogy valakivel megoszd az evangéliumot, akivel szeretnéd, imádkozz érte – rendszeresen és kitartóan. Talán vele nem beszélhetsz Istenről, de Istennel beszélgethetsz az adott illetőről. Kérj lehetőséget arra, hogy hited megoszthasd vele.



24. Hálaadás-napló

Kezdj el írni egy naplót, amelyben felsorolod a hálaadásaidat. Olvasd vissza időről időre, hogy lásd, hogyan munkálkodott Isten az életedben.



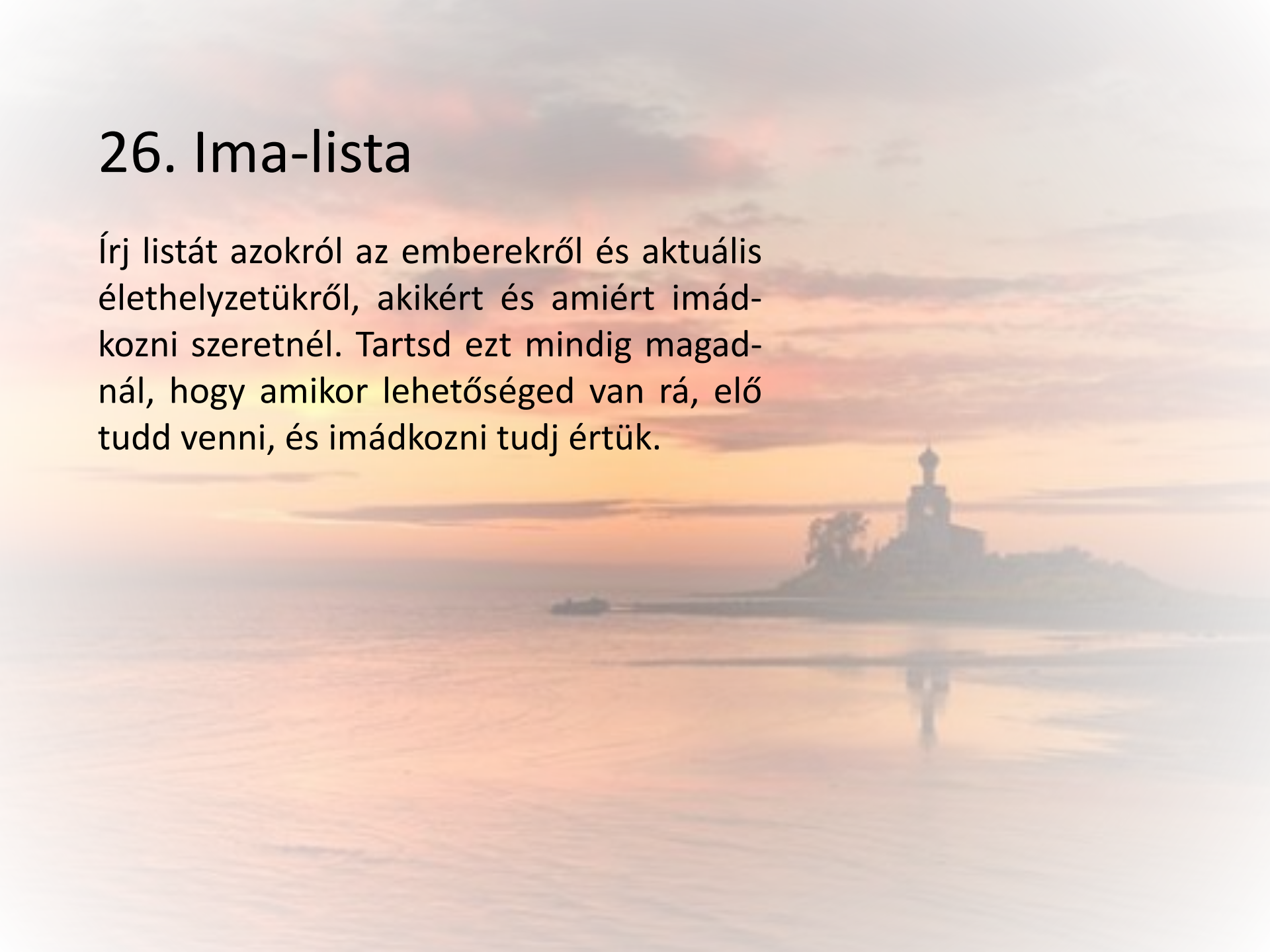
25. Meghallgatott imák

Szerezz be egy nagyméretű üveget vagy vázát. Minden alkalommal, amikor Isten meghallgatja egy imakérésed, helyezz el benne egy követ (akár a dátumot és a témát is ráírhatod). Amint gyűlnek a meghallgatott imákat jelképező kövecskék, úgy nő majd a bizalmaid Istenben és az imádság iránti elköteleződésed.



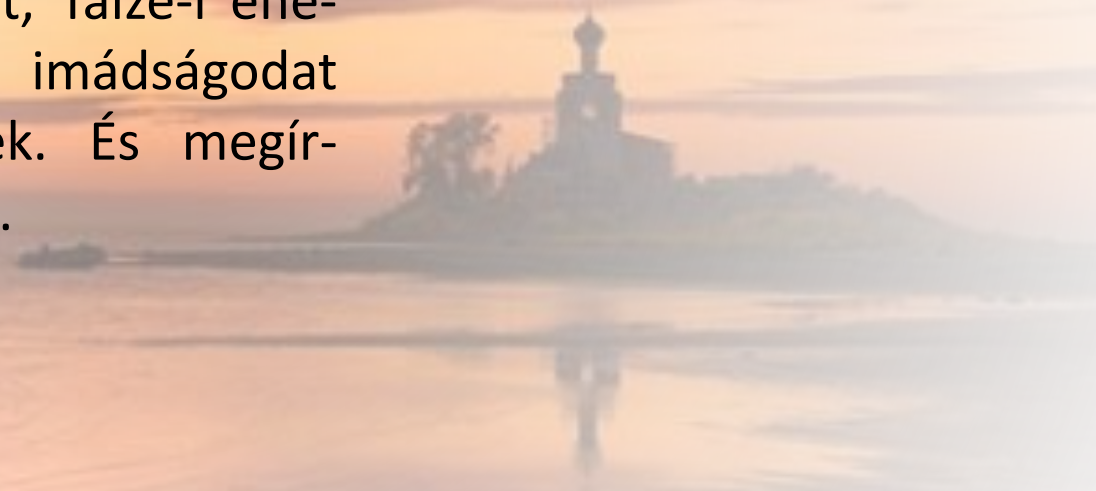
26. Ima-lista

Írj listát azokról az emberekről és aktuális élethelyzetükről, akikért és amiért imádkozni szeretnél. Tartsd ezt mindig magadnál, hogy amikor lehetőséged van rá, előtudd venni, és imádkozni tudj értük.



27. Énekek

Legyenek imaéleted szerves részévé az énekek is. Nem az a lényeg, hogy mit, hanem az, hogy kinek énekelsz. Használhatsz régi himnuszokat, evangéliumi énekeket, modern dicsőítéseket, Taizé-i énekeket – bármit, ami segít imádságodat dalban elmondani Istennek. És megírhatsz akár saját énekedet is.



28. Ábécé

Készíts egy táblázatot, melynek elején az ábécé egyes betűi szerepelnek. Ezt követően pedig tölts azzal időt, hogy minden betűvel kezdődően leírsz valamit (ajándék, történés, személy), akiért /amiért hálás vagy, akit/amit Istentől kaptál.



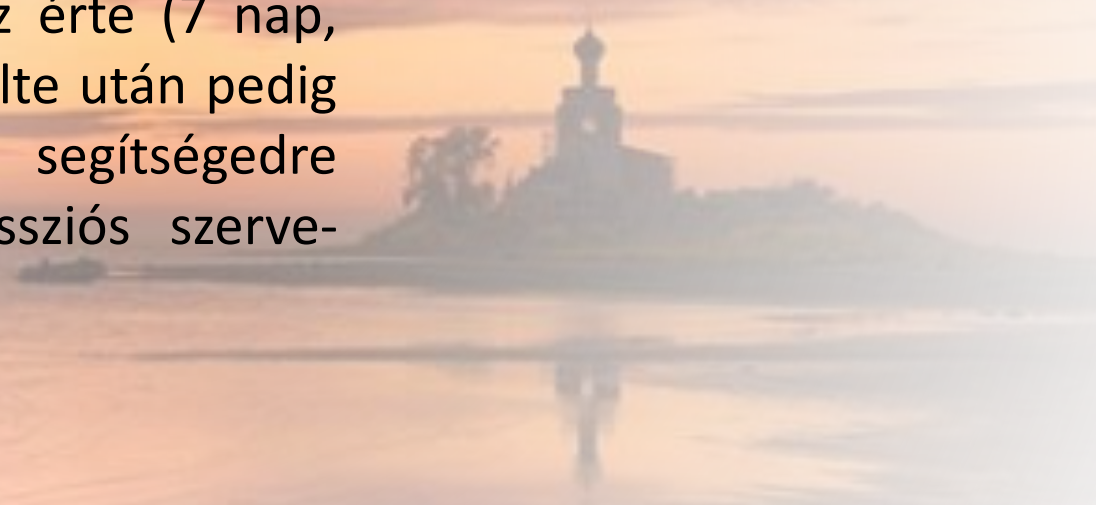
29. Léggömb

Héliummal töltött léggömbre írd rá az imakéréseidet, és engedd el azokat. Engedd, hogy ez a szimbólum megláttassa veled, hogy imáid hogyan szállnak fel Istenhez.



30. Időszakos imák

Használj különböző imakéréseket (pl. misszió, üldözött keresztények, politikusok, gyülekezetnövekedés, bibliafordítás stb.), és előre meghatározott időszakon keresztül naponta imádkozz érte (7 nap, 14 nap, 30 nap stb.). A letelte után pedig válassz más témát. Ebben segítségére lehetnek a különböző missziós szervezetek hírlevelei is.



31. Sziréna

Minden alkalommal, amikor egy szirénázó mentő-, rendőr- vagy tűzoltó autót hallasz, imádkozz azokért, akiket megmenteni igyekeznek, és kérd Isten áldását a mentők, rendőrök és tűzoltók életére és munkájára.



32. A zuhany alatt

Szoktál énekelni zuhanyzás közben? Mi lenne, ha dicsőítő énekeket énekelnél? És mi lenne, ha imádkoznál zuhanyzás közben? Pl. azért, hogy Isten mosson meg és tisztítson meg minden bűntől, mely beszennyez.



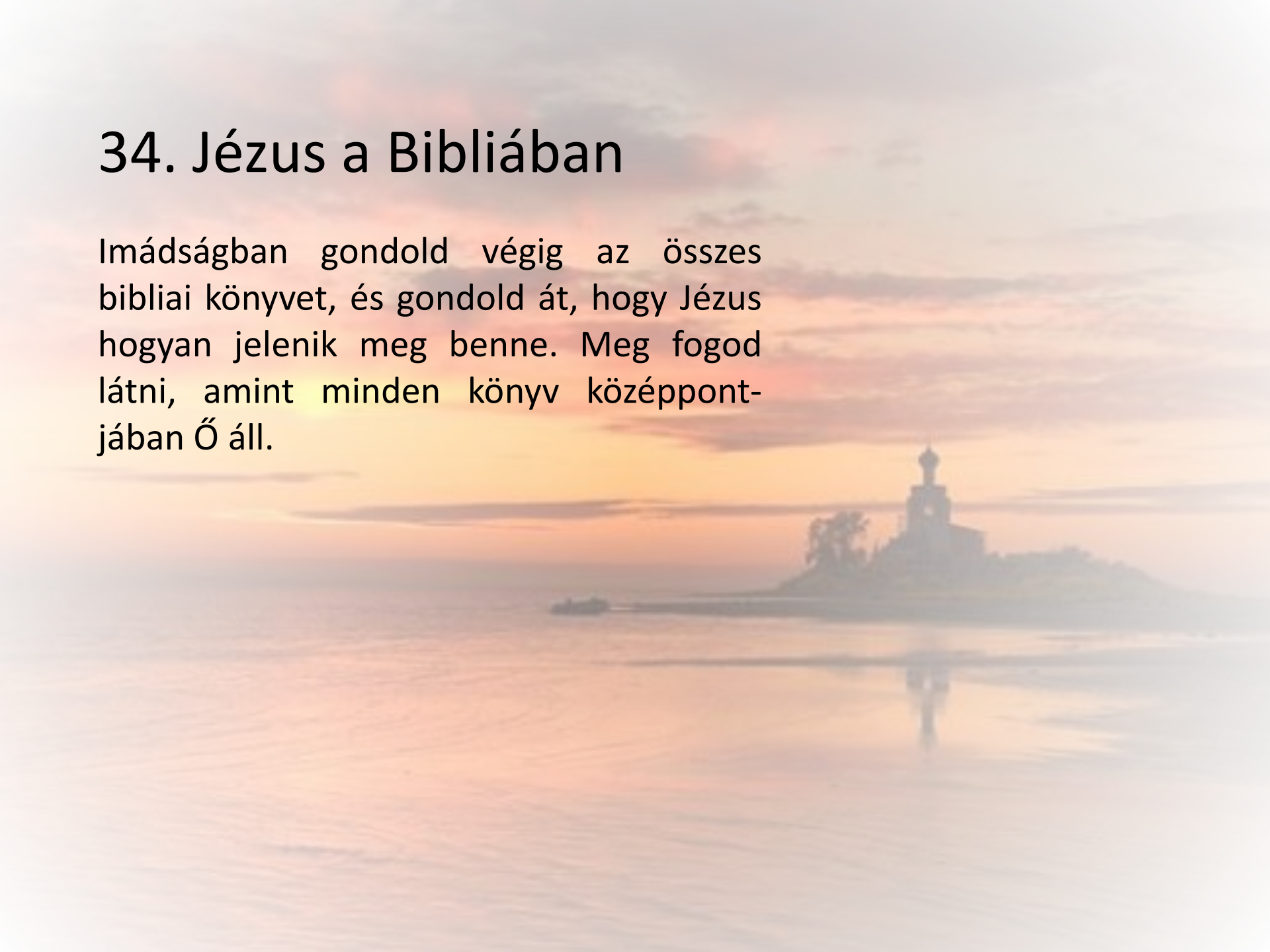
33. Isten nevei

Imádságban elmélkedj Isten különböző nevein, és azon, hogy mit jelentenek azok számodra, hétköznapi életedben. Amint Istent „különböző oldalairól” megismered így imádkozva, növekszik majd az iránta érzett szereteted.



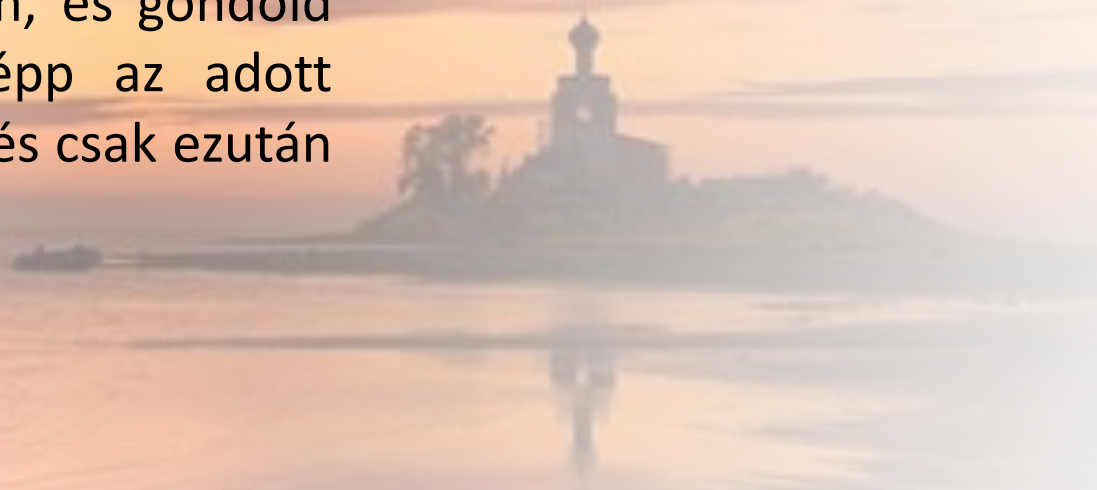
34. Jézus a Bibliában

Imádságban gondold végig az összes bibliai könyvet, és gondold át, hogy Jézus hogyan jelenik meg benne. Meg fogod látni, amint minden könyv középpontjában Ő áll.



35. Bibliai imatúra

Miközben a Biblia egyes könyveit olvasod (különös tekintettel Nehémiás, Lukács, ApCsel könyvekre), keresd azokat a részeket, amikor a szereplők imádkoztak. Állj meg te is az olvasásban, és gondold át, miért imádkozhattak épp az adott pillanatban. Imádkozz te is, és csak ezután folytasd az olvasást.

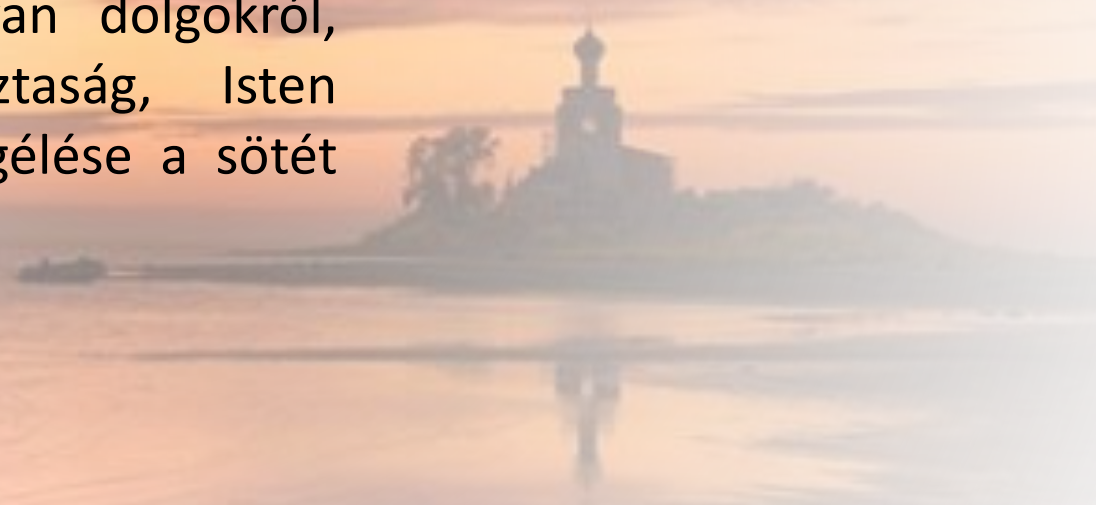


36. Böjt

A Bibliában az ima és a böjt gyakran együtt járnak. Iktass be te is böjti időszakokat az életedbe (pl. egy ebéd kihagyása, egy napi böjt stb.). Vedd észre azt is, hogy böjtölni nem csak az étellel lehet, hanem bármivel, ami kedves számodra (közösségi oldalak, zene, internet, édesség stb.). Egy időre hagyj el valamit, hogy még inkább az imának szentelhesd magad.

37. Gyertya

Imaéletedben használj mécsest vagy gyertyát. Miután meggyújtottad, oltsd el minden más fényt, és engedd, hogy e piciny lángban Isten közel jöjjön hozzád. Elmélkedj imádságban olyan dolgokról, mint a világosság, tisztaság, Isten jelenléte, a világosság megélése a sötét világban stb.



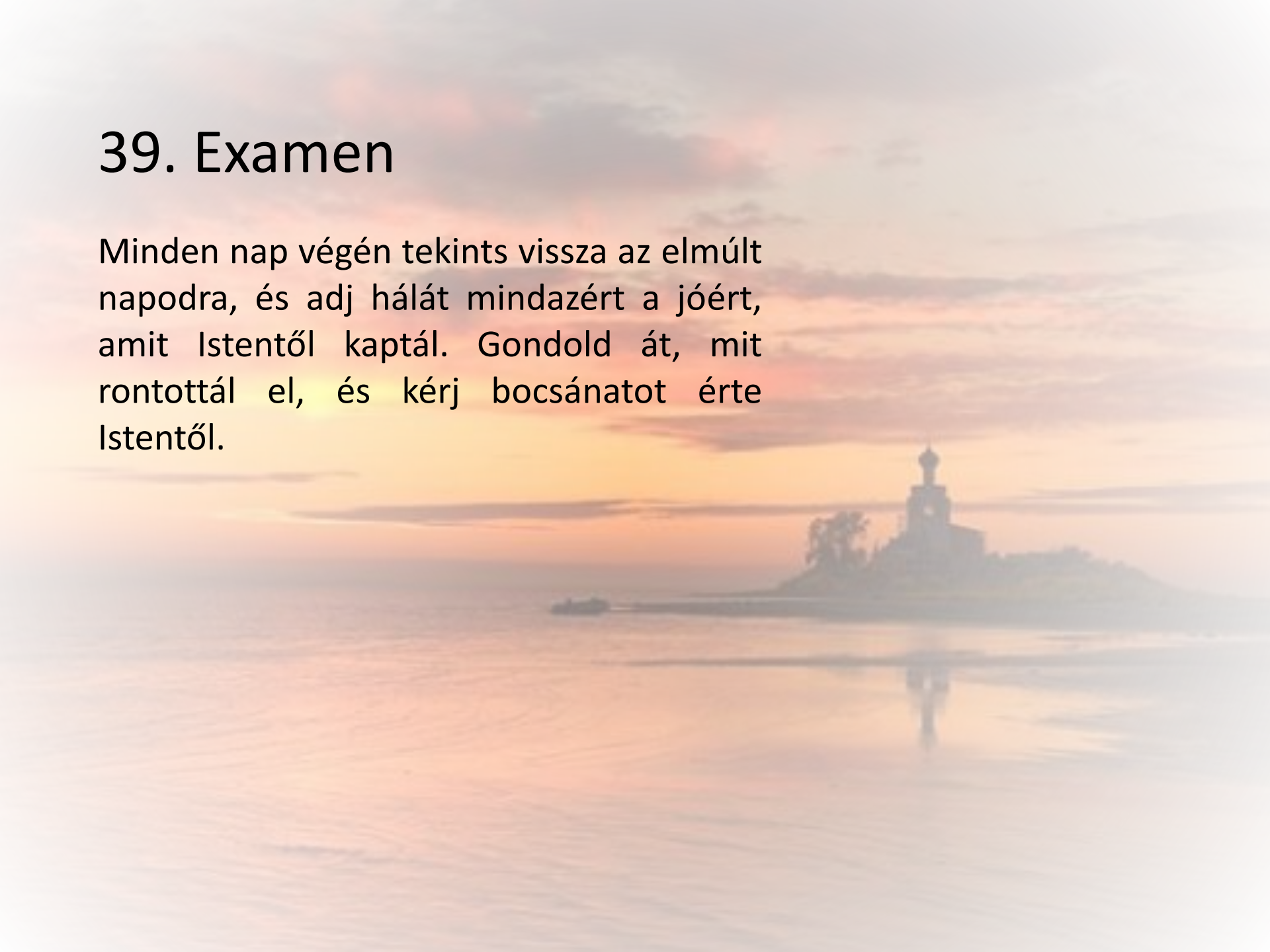
38. Utazás és utca

Amikor valamilyen tömegközlekedési eszközön utazol, vagy épp az utcán sétálsz, biztosan látni fogsz olyan jeleneteket, melyek megragadják a figyelmed (rosszalkodó gyerek, veszekedő pár, mozgássérült személy stb.). Képzeld magad a helyzetükbe egy pillanatra, és gondold át, mi segíthetne nekik. Ezt követően pedig imádkozz is értük.



39. Examen

Minden nap végén tekints vissza az elmúlt napodra, és adj hálát mindazért a jóért, amit Istentől kaptál. Gondold át, mit rontottál el, és kérj bocsánatot érte Istentől.



40. Harang

Amikor a harang szavát meghallod, szánj egy rövid időt arra, hogy elcsöndesedj – ott, ahol épp vagy. Gondold át, ami a napod folyamán addig történt veled, és kérj segítséget napod hátra lévő részéhez. Engedd, hogy a harang szava imádságra hívjon, megállásra, és Istenre való odafigyelésre késztesen.

