

# Az imádság teológiája, tapasztalata és gyakorlata

Timothy Keller *Prayer – Experiencing Awe and Intimacy with God* (Imádság – Az Istennel kapcsolatos ámulat és meghittség átélése, Dutton, 2014) c. könyvének fejezetenkénti összefoglalása

Hargitai Róbert ([www.hivo.hu](http://www.hivo.hu)), 2024. 10. 03.  
Változtatás nélkül szabadon másolható.

## Tartalom

1. rész: Az imádság vágya .....	1
1. Az imádság szükségessége .....	1
2. Az imádság nagysága .....	2
2. rész: Az imádság megértése .....	2
3. Mi az imádság? .....	2
4. Beszélgetés Istennel.....	2
5. Találkozás Istennel .....	2
3. rész: Az imádság tanulása.....	3
6. Levelek az imádságról .....	3
7. Az imádság szabályai .....	3
8. Miatyánk: az imádságok imádsága.....	4
9. Az imádság próbakövei .....	4
4. rész: Az imádság elmélyítése .....	4
10. Az imádság mint beszélgetés – elmélkedés Isten Igéjén.....	4
11. Az imádság mint találkozás – Isten arcának keresése .....	5
5. rész: Az imádság gyakorlata.....	5
12. Dicséret és hála .....	5
13. Bűnbánat.....	5
14. Kérés .....	6
15. Naponkénti imádság.....	6
Kitekintés .....	6
Függelék: Néhány konkrét imádság .....	6
1. Reggeli ima a Szentháromsághoz* .....	7
2. Reggeli megerősítések** .....	7

Kevesen írtak komoly és átfogó műveket az imádság nehéz témájáról, amelyet a legtöbb rendszeres teológia sem tárgyal (ld. a könyv 159. jegyzetét). Tim Keller könyve párját ritkítja nemcsak a színvonala, hanem a megközelítése miatt is, mivel **teológiai, tapasztalati és módszertani szempontból** egyaránt vizsgálja ezt a témát, sokat merítve olyan régi szerzőktől is, mint pl. Ágoston, Luther, Kálvin, Owen és Edwards. Ráadásul szerinte az imádság nemcsak **az Istennel való bensőséges és felemelő közösség megélésének eszköze**, hanem az **Isten országáért (királyságáért) való küzdelmes tusakodás** is (noha a legtöbb mai szerző kizárólag az egyik vagy a másik szempontot hangsúlyozza), ld. pl. Zsolt 27,4; 63,2-4.6; vö. Zsolt 10,12.14; 13; 39; 42–43; 88, valamint J.I. Packer és Carolyn Nystrom: *Prayer: Finding Our*

*Way through Duty to Delight* (Imádság – Hogyan jussunk el a kötelességtől az élvezetig?, InterVarsity, 2006); továbbá John Piper: *Szenvedélyem, Isten* (Koinónia, 2018). Néhány rövidítés feloldását és további gondolatot illetően ld. *Biblikus gyülekezetvezetés* c. könyvem ([hivo.hu/HRBGY.pdf](http://hivo.hu/HRBGY.pdf)) és annak 0.D.2.5. bekezdését.

## 1. rész: Az imádság vágya

### 1. Az imádság szükségessége

1. Tim Keller a feleségével, Kathyval az oldalán New Yorkban lelkészként szolgálva élte át a 2001. szeptember 11-i terrortámadást, miközben Kathy Crohn-betegségben szenvedett, Timnél pedig hamarosan pajzsmirigyrákot találtak. Ekkor kezdtek el minden este együtt imádkozni Kathy javaslatára, aki azzal érvelt, hogy ha egy halálos betegségben szenvedő embernek felírna az orvos egy tablettát, melyből minden este be kell vennie egyet, különben meghal, akkor sosem felejtene el bevenni azt. Kathy ugyanilyen nélkülözhetetlennek érezte a közös imádságukat. Attól kezdve a könyv megírásáig egyetlen este sem mulasztottak el együtt imádkozni.

2. A hitbeli növekedés (a megszentelődés) az Isten-ismeret és az önismeret elmélyülését jelenti. **\* Az imádság a valódi önismeret egyetlen útja\*\* és a mély szívbeli változás fő eszköze**, mivel átforgalmazza szeretetünk tárgyainak fontossági sorrendjét. **Isten mélyebb megismerésének legfőbb akadálya mi magunk vagyunk**: a bűnös énünk, az önközpontúságunk. De hogyan tanulhatunk meg (jól) imádkozni? (Lk 11,1) A Róm 8,15-16-ban olvassuk: „*Mert nem a szolgaság lelkét kaptátok, hogy ismét féljete, hanem a fiúság Lelkét kaptátok, aki által kiáltjuk: »Abbá, Atya!« Maga a Lélek tesz bizonyosságot a mi lelkiünkkel együtt arról, hogy valóban Isten gyermekei vagyunk.*”\*\*\* Pál itt kimondhatatlan, „misztikus” (rejtélyes) vallási élményről ír. Bár bizonyos körökben túlhangsúlyozzák a szubjektív érzelmeket és visszaélnék velük, a keresztény tapasztalat fontos részét jelentik. John Owen (1616–83) az üdvösség tanát fejtegetve így biztatta hallgatóit: „tapasztaljátok meg az evangélium erejét... saját szívetekben, különben egész hitvallásotok idővel érvényét veszti.” Ez az erő csak az egyéni és közösségi imádság által tapasztalható meg. John Murray skót teológus a hitből való élet „intelligens miszticizmusáról” beszél. Péter pedig feltételezi, hogy olvasói (nemcsak a szentség különösen magas fokán állók!) időnként szavakba nem önthető hatalmas örömet élnek át: „*Őt szeretitek, pedig nem láttátok, őbenne hisztek, bár most sem látjátok, és kimondhatatlan, dicsőült örömmel örvendeztek, mert elértétek hitetek célját, lelketek üdvösségét.*” (1Pt 1,8k)

\* Ld. [hivo.hu/HRBGY.pdf](http://hivo.hu/HRBGY.pdf), 3. függelék, B.4. pont: „Az evangéliumból táplálkozó élet”. Az ima szempontjából is alapvető feltétel az evangélium ismerete, amely mindig hiányos mindnyájunk esetében, de manapság különösen – ld. e függelék is!

\*\* Ezért oly nehéz kitartóan Istenre összpontosítva imádkoznunk (mert nem szívesen szembesülünk a magunk bűnösségével, amely a növekvő Isten-ismeretünk fényében mindinkább kitér, és ez az oka az ismert mondásnak: ha valakit meg akarunk alázni, kérdezzük őt az imaéletéről.

\*\*\* Az *abbá* szót nemcsak kisgyerekek használták (ellentétben a görög *pappasz* szóval), hanem teljesen felnőtt zsidó gyermekek is, ld. a könyv 143. jegyzetét.

3. Miután Keller néhány hónap alatt sorra összefoglalta magának a zsoltárokat, a bibliaolvasás és imádság között elmélkedni is kezdett az olvasott igén, s nemcsak reggel imádkozott, hanem este is, ráadásul nagyobb várakozással, mintegy két év elteltével a hullámzó tapasztalatai ellenére áttöréseket is átélt mind a **Krisztussal való örömteli közösségben**, mind a **küzdelmes imádságban**, amelyben tusakodva kérte, hogy Isten legyőzze a rosszat saját szívében és a világban. E kettős tapasztalata párhuzamosan erősödött, megelevenítve és megerősítve őt lelkileg. A továbbiakban azt mondja el, amit így tanult – abban a meggyőződésben, hogy e tapasztalata általános jelenség.

## 2. Az imádság nagysága

Pál általában így imádkozott a szeretett testvéreiért: „*a mi Urunk Jézus Krisztus Istene, a dicsőség Atyja adja meg nektek a bölcsesség és a kinyilatkoztatás Lelkét, hogy megismerjétek őt...*” (Ef 1,17; vö. 15-19. v.; Ef 3,14-21 [kül. 19. v.: „és így megismerjétek Krisztusnak minden ismeretét meghaladó szeretetét, hogy teljességre jussatok, az Isten mindent átfogó teljességéig”]; Fil 1; Kol 1[10]; 2,1k). Ugyanakkor a leveleiben sehol nem imádkozik a körülményeik megváltozásáért. Nem mintha helytelen volna ezért imádkozni (Mt 6,11; 1Tim 2,1-4), de **saját imáiban Isten és az Ő kegyelme egyre mélyebb megismerését hangsúlyozza**. Az Istennel való közösséget tartja a legfőbb jónak, s ennek elsődleges eszköze és közege az egyéni és közösségi imádság. A gazdag imaélet teszi lehetővé minden egyéb áldás helyes és üdvös elnyerését. A mai ember belső életének alapját általában a külső körülmények határozzák meg; belső békéje attól függ, hogyan értékeli őt mások. Ehelyett Isten állhatatos szeretetére kell építenünk életünket és önértékelésünket. Ha nem adunk elsőbbséget az önvizsgálatot is magában foglaló, imádságos belső életnek, akkor másoktól és a körülményektől függő, ingatag képmutatókká válunk. Igazi énünk megismeréséhez figyeljük meg, min gondolkodunk, amikor nem figyel más, és nem kell semmire gondolnunk. Vajon ilyenkor Istenhez fordulunk gondolatban? A lelki integritásunk csalhatatlan tesztjét a privát imaéletünk jelenti (vö. Mt 6,5k). Az általános és megszokott ürességünket akkor kezdjük érezni, amikor imádkozunk és látjuk, mit mond a Biblia és néhány ember az imádság nagyszerű ígéretéről. Ekkor feltámadhat bennünk a magányosság érzése és az Isten utáni vágy. Ha megerősödik az imaéletünk, sok lelki és egyéb problémánkon segíthet az imádság, akár drámai módon is. Ám ehhez többnyire idő és állhatatosság kell – nem szabad feladnunk a küzdelmet a kezdeti nehézségek miatt. Ráadásul a nehéz időszakok később is visszatérhetnek. Az imádságban is Jézus a példaképünk, aki egész földi életében az imádság embere volt (pl. Lk 3,21k; 4,42 [vö. Mk 1,35]; 5,16; 6,12.28; 9,18.28k; 11,1kk; 18,1kk; 19,46; 22,40kk; 23,34.46; Jn 17,1-26).

## 2. rész: Az imádság megértése

### 3. Mi az imádság?

Az imádság egyetemes jelenség – sok nem hívő is imádkozik (beleértve az ateisták jelentős részét is) –, de vajon mit nevezhetünk valódi imádságnak? (Pl. az emberáldozat aligha mondható annak!) Keller meghatározása szerint **az imádság személyes, kommunikációs válasz Isten ismeretére**. Általánosságban az imádság az ember ösztönös segítségkérése, amely

egyfajta nagyon általános és homályos istentudaton alapul (Isten néha nem hívők imádságát is meghallgatja, ld. Jón 3,7-10 és 1Kir 21,27-29). Miután azonban keresztényként újjászületünk, a Szentírás megismerése és a Szentlélek ereje által jobban megismerjük Istent, és az imádság lelki ajándékká válik: a Lélek megérteti velünk, hogy nemcsak Isten alattvalói, hanem a gyermekei vagyunk, s **személyesen találkozhatunk és beszélgethetünk vele mint jó Atyánkkal** (Gal 4,5k), aki elsősorban élő és írott Igéjében szól(t) hozzánk, Lelke által kijelentve magát nekünk és átfórmálva minket. Az imádság tehát nem a kivételes egyének érdemszerző teljesítménye, melyre Isten különleges áldásokkal válaszol, hanem az Ő kegyelmes és személyes kezdeményezésére adott személyes válasz: **személyek közötti kapcsolat**, mely nemcsak az értelmünket és akaratunkat, hanem az érzelmeinket is érinti.

## 4. Beszélgetés Istennel

1. **Az imádság tehát nem palackba zárt és a tengerbe dobott üzenet** „az isteneknek” – bár ez a téves felfogása közel állhat sok mai névleges keresztényhez is (akiknek a vallása inkább a „moralista terápiás deizmus” kifejezéssel jellemezhető, és akik imáiból feltűnően hiányzik a bűnbánat). **Az egy igaz és élő Isten beszélő, személyes Lény, aki emberi nyelven, szavakkal szól(t) hozzánk írott Igéjében, a Bibliában és élő Igéje, Jézus Krisztus** (a testet öltött Isten) **által, akit szintén a Biblia révén ismerhetünk meg** (és aki maga is Ige/Szó [Logosz], Jn 1,1; Zsid 1,1-3). Ráadásul Szentlelkét (a harmadik isteni személyt) adta nekünk, aki megérteti velünk az általa ihletett Szentírás szavait, és segít alkalmaznunk azt az életünkre – ereje által átfórmálva minket –, valamint válaszolnunk rá szavainkkal és életünkkel (2Tim 3,16k; Róm 8,26). A bibliai imádságok középpontjában nem emberek állnak, hanem Isten, aki személyes, valóságos és összetett Lény. Ha csakugyan vele akarunk kapcsolatot tartani, akkor imádságainknak szoros összefüggésben kell lenniük a Bibliával, az abból merített ismereteinkkel. Mint minden kapcsolatunkban, itt is érhetnek minket meglepő (sőt kellemetlen) élmények – de legalább nemcsak egy általunk elképzelt „Istennel” (valójában saját magunkkal) fogunk beszélgetni.

2. Tehát **az imádság nem is csupán valamiféle misztikus „istenélmény”**, szavakkal ki sem fejezhető sajátos tudatállapot (melybe mantrázás, transzcendentális meditáció stb. révén kerülhetünk), **hanem alapvetően szóbeli, józan, értelmes kommunikáció a velünk egy nyelvet beszélő** (minket a maga képmására alkotott) **személyes Istennel** (1Kor 14,15). Ahogy a kisgyermek az apja ölében ülve és vele szót váltva tanul beszélni, mi is ezt tehetjük a Teremtőnkkel, akinél a bennünk élő Fia által bármikor szabadon „kihallgatást” kérhetünk (Zsid 4,12-16). Persze az Istennel való kapcsolatunkban helye van a Benne való szótlan gyönyörködésnek is, ám ez nem a szóbeli imádság tetőpontja, hanem annak időnkénti megszakitása. Isten dicsőségére sokféleképpen reagálhatunk szavakkal, ahogy a Zsoltárok szerzői is teszik; kövessük a példájukat! Isten a Lelke által közvetlenül is szól hozzánk, de óvakodnunk kell attól, hogy a saját vágyainkat összetévezzük szavával, és a belső indítatásainknak a Szentírással azonos tekintélyt tulajdonítsunk.

## 5. Találkozás Istennel

1. Egy beszélgetés igazi találkozáshoz és kapcsolathoz nem vezető pusztai információcsere is lehet – vagy még az sem (esetleg csak üres rítus), ha pl. kizárólag készen kapott imádságokat

használunk (amelyek azonban időnként hasznosak lehetnek, ld. alább). **A valódi imádságban a három-egy Istennel találkozunk, és imáink csak a Szentháromság mindegyik személyének munkája által hallgathatnak meg.** Az Atya, a Fiú és a Szentlélek mindig is tökéletes, örömteli szeretetkapcsolatban volt egymással – ezért szól az evangélium „*a boldog Isten dicsőségéről*” (1Tim 1,11). Emiatt Isten megismerése nem az érzelmeken és a gondolatokon való túljutáshoz vezet, hanem szeretettel és örömmel való csodálatos megteléshez. Isten azért teremtette a világot, hogy másokkal is megossza ezt az örömét. Az imádság által lépünk be Isten boldogságába.

2. Tehát mennyei Atyánkkal találkozunk a Fiú munkája révén, aki halálával megszabadított minket bűneinkből, és megajándékozott minket a fiúság Lelkével, Isten családjába (a fiaivá, gyermekeivé) fogadva minket (Ef 1,3-13; Róm 8,14-16; Gal 4,4-6). Ha Isten valóban Atyánkká lett, ez az életünk gyökeres megváltozását, hozzá való igazodását igényli – nem elég, ha csak szükséghelyzetekben kiáltunk hozzá, egyébként nem sokat törődve Vele, tulajdonságaival és követelményeivel. **A fiúvá fogadás tehát nemcsak jogi aktust (bűnbocsánatot és megigazolást) jelent, hanem kapcsolati változást (újjászületést és megszentelődést) is.** Jézus mindent kiérdemelt nekünk, ezért az Atya úgy szeret minket, mint Őt (Jn 17,23).

3. Csakis **Jézus nevében, az Ő megváltó munkájának és folyamatos közbenjárásának köszönhetően** jöhetünk az Atyához. Így viszont bizvást számíthatunk meghallgatásra, mindenható Istenünk hathatós munkájára. Edmund P. Clowney egyszer személyes ügyben megkereste tanárát, John Murrayt, aki felajánlotta, hogy imádkozik érte, és amikor megtette, azonnal érezni lehetett imádságának megdöbbenő erejét és Isten jelenlétét. Nyilvánvaló volt, hogy Murray Isten közelségét és transzcendenciáját egyaránt ismeri – ezért hatékony közbenjáró volt. Milyen bátorító tudnunk, hogy van egy sokkal kiválóbb közbenjárónk: Jézus Krisztus, aki nemcsak a valóságos Isten, hanem valóságos ember is (1Tim 2,5k; Zsid 2,17; 8,6; 10,19-22; 12,24)! „Jézus nevében” imádkozni nem csupán egy formula kimondását jelenti, hanem annak elismerését, hogy Ő az egyetlen út az Atyához (Jn 14,6.13k; 15,16; 16,23k). Jonathan Edwards (1703–58), a kiváló protestáns teológus beszámol egy különleges élményéről, amikor kb. egy óráan át annyira lenyűgözte őt Krisztus szeretete és jelenléte, hogy csak sírni tudott (ld. a könyv 83. jegyzeténél). Valószínűleg Isten sok más kiemelkedő emberi eszköze is tapasztalhat időnként hasonlókat.

## 3. rész: Az imádság tanulása

### 6. Levelek az imádságról

1. (Szent) **Ágoston** (Augustinus, 354–430), az apostolok utáni kereszténység első évezredének alighanem legnagyobb gondolkodója egyetlen írását szentelte teljes egészében az imádság témájának: levelet írt egy Anicia Faltonia Proba nevű özvegyasszonynak, aki a tanácsát kérte ez ügyben (NPNF1 1:459–68, [ccel.org/node/70](http://ccel.org/node/70)). Tanácsai a következők: (1) Mindenekelőtt váljunk olyan emberré, aki nincstelen koldusnak tartja magát, bármekkora vagyona legyen is. A szeretetünk fontossági sorrendjéről van itt szó – arról, amit a legnagyobb kincsünknek tartunk. (2) Imádkozzunk boldog életért. De mi ad boldogságot? „*Egy dolgot kérek az ÚRtól, azért esedezem: hogy az ÚR házában lakhassam egész életemben; láthassam, milyen jóságos az ÚR, és gyönyörködhessem templomában*” (Zsolt 27,4; vö. Péld 30,7-9). Istent

önmagáért szeretjük, magunkat és felebarátainkat pedig őrte. (3) Tanulmányozzuk az Úr imádságát (Mt 6,9-13), az imádságok abban található fajtáit (imádat, kérés, hálaadás, bűnvallás), a kérések sorrendjét, elmélkedjünk rajta, és kövessük mintáját (ld. alább, 8. pont). (4) A nehéz időkben öntsük ki szívünket, de közben emlékezzünk Isten bölcsességére és jóságára (ld. Jézus Gecsemáné-kerti imáját, Mt 26,39).

2. **Luther Márton** (1483–1546) szintén az imádság embere volt. Barátja, Veit Dietrich írta róla: „Nincs olyan nap, amikor ne szentelne az imádságnak legalább három órát, éppen azokat, amelyek a legalkalmasabbak a [munkára]. Egyszer volt szerencsém meghallani az imádságát. Te jó ég, micsoda hit van a szavaiban! Nagy tisztelettel beszél, mint aki Istenéhez szól, s azzal a bizalommal és reménnyel, mint aki apját és barátját szólítja meg.” Luthernek az imádságról szóló leghíresebb írása szintén egy levél, melyet a borbélyának írt, aki tanácsát kérte az imádság egyszerű módját illetően. Luther a rendszeres reggeli és esti imádságot javasolta neki, a következő módon. \* (1) Felkészülésként elmélkedjünk az Igén, pl. a tízparancsolaton vagy Krisztus szavain, minden bibliai parancsot vagy szakaszt négyféleképpen átgondolva: tanítás (a szöveg jelentése), hálaadás/dicséret, bűnvallás és (kérő) imádság formájában. Luther konkrét példákat is mutat néhány rövid, de teljes „elmélkedésre”. (2) Fogalmazzuk át személyes módon a Miatyánk minden egyes kérését. Luther erre is példát ad. (3) Imádkozzunk szabadon a szívünkön levő dolgokért. Végül Luther azt tanácsolja, hogy minden imádságunk során figyeljünk a Szentlélekre. Ha hirtelen sok jó ötletünk támad, hagyjuk a többi kérést, és ne akadályozzuk a gondolatok folyását. Luther sokszor többet tanult egyetlen imádságból, mint sok olvasásból és fejtörésből tanult volna. Kiskatéja tartalmaz különböző alkalmakra szóló mintaimádságokat is, melyek személyessé tételét javasolja.

\* Ld. *Luther válogatott művei*, 5. kötet (Luther Kiadó, 2011), 657–78. o., „Így imádkozzál!”

## 7. Az imádság szabályai

**Kálvin János** (1509–64) a főművében (*Institutio*, 3.20.) tárgyalta az imádságot, öt „szabályt” fogalmazva meg. (1) Örömteli félelemmel/tisztelettel közeledjünk a mindenható Istenhez – olyasféleképpen, ahogy egy rendkívül drága vázát vennénk kézbe (Zsolt 130,4; vö. 1Jn 4,18 [Csia, Vida, katolikus fordítások]). (2) Lelki elégtelenségünk, rászorultságunk tudatában alázattal közelítsük meg Őt. Az ima nem valamiféle szép ruha vagy jó teljesítmény; koldusként jövünk, elismerve a bennünk levő káoszt, melyet a Biblia bűnnek nevez (csak a be nem vallott jellemhibák tesznek tönkre minket). (3-4) Nyugodt, engedelmes, alázatos bizalommal, de egyúttal bizakodó reménységgel jöjjünk Hozzá. Más szóval ne a saját dicsőségünket és akaratainkat keressük, hanem az övét (Mt 6,9k), de bízunk imádságaink meghallgatásában, illetve abban, hogy Ő a saját bölcsessége és akarata szerint fogja meghallgatni őket, nem pedig a mi ostobaságunk szerint (Mt 7,7k; Róm 8,28) – de figyelembe veszi imáinkat, melyek nagyon is számítanak. („*Kívántok valamit, és nem kapjátok meg... azért, mert nem kéritek... Valljátok meg azért egymásnak bűneiteket, és imádkozzatok egymásért, hogy meggyógyuljatok. Nagy az ereje az igaz ember buzgó könyörgésének*” [Jak 4,2; 5,16]) (5) Isten kegyelmes, ezért nemcsak az 1–4. „szabálynak” tökéletesen megfelelő imákat hallgatja meg. Jézus nevében imádkozni azt jelenti, hogy tudatosan Krisztusban bízunk az üdvösségünket és Isten előtti elfogadásunkat illetően, s nem a saját hitelességünkre vagy teljesítményünkre

hagyatkozunk, hanem arra, hogy szerető Atyánk gyermekei vagyunk, függetlenül a belső állapotunktól.

## 8. Miatyánk: az imádságok imádsága

Amikor megkérték Jézust a tanítványai: „*Uram, taníts minket imádkozni*” (Lk 11,1), Ő a Miatyánkkal válaszolt (Mt 6,9-13). Az Úr imádságát az ismertsége teszi nehezen érthetővé, mivel annyira megszoktuk, hogy könnyen elsiklunk a jelentése fölött. Az alábbi rövid megjegyzések főként Kálvin, Luther és Ágoston gondolatain alapulnak. „*Mi Atyánk, aki a mennyekben vagy*”. Csakis Krisztus kegyelme miatt merészkedhetünk Atyánknak mondani Istent, így viszont megszabadulhatunk minden bizalmatlanságunktól. „*Szenteltessék meg a te neved*”. Megkeresztelt keresztényként Isten nevét hordozzuk, de tetteinkkel, hálátlanságunkkal és közönyünkkel sajnos gyakran gyalázzuk azt ahelyett, hogy megszentelnénk. „*Jöjjön el a te országod/királyságod*”. Isten most is uralkodik, de szemünket becsukva elutasíthatjuk uralmát – amely egyelőre részleges (de az idők végén elképzelhetetlenül teljessé válik), és kétféleképpen jön el: a Lélek által, aki helyreigazítja vágyainkat, és Isten Igéje által, amely formálja gondolatainkat. „*Legyen meg a te akaratod*”. Más szóval: Add, hogy készségesen elviseljük mindenféle betegséget, szegénységet, gyalázatot, szenvedést és nehézséget, felismerve, hogy ebben isteni akaratod keresztül feszíti akaratunkat. „*Mindennapi kenyerünket add meg nekünk ma*”. A létszükségletekről van szó, nem fényűzésről; az előbb ismertük el, hogy Isten a valódi eledelünk, kincsünk és boldogságunk. E kérésben nemcsak magunkra gondolunk, hanem a társadalmunk igazságos boldogulására is. „*Bocsásd meg vétkeinket, miképpen mi is megbocsátunk az ellenünk vétkezőknek*”. Naponta kérnünk kell ezt, ami próbára teszi alázatunkat és lelki valóságunkat. Ha a rendszeres bűnvallás nem fokozza örömlétünket és bizalmunkat, akkor nem értjük a hit lényegét, a kegyelem általi üdvösséget. Ennek hiányában másoknak sem tudunk szívből megbocsátani, ami gátolja kapcsolatainkat másokkal és Istennel, képmutatóvá téve bennünket. „*Ne vigy minket kísértésbe*”. A próbák és kísértések elkerülhetetlenek és kívánatosak; a bűnnek való engedéstől kell távol maradnunk. A gazdagság, hatalom és megbecsülés arra a tévhitre indíthat minket, hogy nincs szükségünk Istenre; a szegénység, gyalázat, megvetés és nyomorúság következtében pedig csüggedten és reményvesztetten, sőt dühösen elidegenedhetünk Istentől (vö. Péld 30,8k). „*Szabadíts meg a gonosztól*” – nemcsak a bennünk levő, hanem a külső rossztól és magától az ördögtől is. „*Mert tied az ország, a hatalom és a dicsőség mindörökké.*” Bár ezek a szavak hiányoznak a korai kéziratokból, igen helyénvalóak itt, keretet adva az imádságnak (vö. Mt 6,9) és megerősítve minket az Isten mindenek fölötti szuverén uralmának és dicsőségének teljes diadalába vetett nyugodt bizalmunkban. Jézus itt végig többes szám első személyben fogalmaz, kihangsúlyozva az imádság közösségi összetevőjét. Amint C.S. Lewis megjegyzi, az egyén csak közösségben ismerhető meg igazán, mert személyiségünk különböző oldalait más-más barátaink hozzák ki belőlünk. Lewis szerint ezért kiáltják egymásnak az angyalok: „*Szent, szent, szent a Seregek URa, dicsősége betölti az egész földet!*” (Ézs 6,1-3)

## 9. Az imádság próbakövei

Az eddigieket próbálja összefoglalni az alábbi 12 „próbaó”, melyek nem merev szabályok vagy mágikus formulák, de általuk megítélhetjük imádságainkat.

A. **Mi az imádság? 1. Fegyelmezett munka és kötelességteljesítés** – nem elég akkor imádkoznunk, ha kedvet érzünk hozzá. „Az imádság mellőzése a legsúlyosabb bűn”. Ha csak szorult helyzetekben fohászunk Istenhez, az olyan, mintha nem állnánk szóba Alkotónkkal, csak cédulákra írt üzeneteket hagynánk neki. Egy Raffaello-képben a hozzáértők hosszú órákig gyönyörködnek, sokszor éveken át. Istenünk sokkal inkább méltó erre – amihez persze meg kell ismernünk Őt. 2. **Válasz az Igére, beszélgetés és találkozás Istennel.** Sokak tévedése, hogy a Lélek általi új, belső kijelentéseket kell keresnünk – ez fölöslegessé tenné e beszélgetésben a Szentírást. 3. **Kiegyensúlyozott beszélgetés – dicséret, hála, bűnvallás, kérés.**

B. **Mi kell az imádsághoz? 1. Kegyelem – Jézus nevében, az evangélium alapján imádkozunk,** általában az Atyához szólva, hálásan a Fiú értünk végzett munkájáért, a Lélekre hagyatkozva (Mt 6,9). Időnként közvetlenül szólhatunk Jézushoz és a Szentlélekhez – különösen olyan esetekben, amikor kimondottan őket érintő dolgokról van szó (Jn 14,13k; Mt 11,28; ld. a könyv 229. jegyzetét). 2. **Félelem – Isten szeretetétől lenyűgözött szív.** 3. **Tehetlenség – a gyengeség és az Istentől való függés elfogadása.**

C. **Mit ad az imádság? 1. Perspektívát – Isten felé fordítja tekintetünket,** új távlatokat nyitva előttünk, mint amikor magas hegyről nézhetünk körül. 2. **Erőt – általa lelki egységbe kerülünk Istennel.** Sokszor fáradságos munka, amely jogi, hitbeli, lelki és eleven egységbe hoz minket Krisztussal. 3. **Lelki valóságot – Isten jelenlétének szívbeli érzékelésére törekszik,** mint amikor Mária találkozik a feltámadt Úrral, aki a nevében szólítja, mire azonnal felismeri Őt (Jn 20,16).

D. **Mit igényel és eredményez? 1. Önismeretet és őszinteséget.** 2. **Nyugodt bizalmat és bizakodó reménységet.** 3. **Önátadást – egész életünk Istennek való szeretetteljes átadását.** „*Ha álnok szándék lett volna szívemben, nem hallgatott volna meg az Úr*” (Zsolt 66,18). Nem mintha az erkölcsi tisztaságunkkal automatikusan kiérdemelhetnénk imádságaink meghallgatását – ami azonban kárunkra lehetne e tisztaság nélkül, vö. Jak 1,6-8: a kétlelkű, kételkedő ember elsődleges törekvése nem Istenre irányul (vö. Jak 4,2k; Zsolt 73,25). Természetesen nem a büntelen tökéletesség az imameghallgatás feltétele (Róm 7). Kálvin szerint főként imádságban kapjuk meg mindazt, amit Krisztus tartogat nekünk: „most már csak az marad hátra, hogy keressük is nála és imádságainkban kérjük is el tőle azt, amiről már megtanultuk, hogy benne van.” (*Institutio*, 3.20.1.)

## 4. rész: Az imádság elmélyítése

### 10. Az imádság mint beszélgetés – elmélkedés Isten Igéjén

1. **A Zsoltárok könyve a Biblia „imakönyve”,** amely nem imádsággal kezdődik, hanem olyan elmélkedéssel, melynek témája maga az Igén való elmélkedés: „*Boldog ember az, aki... az ÚR törvényében gyönyörködik, és az ő törvényéről elmélkedik éjjel-nappal. Olyan lesz, mint a folyóvíz mellé ültetett fa, amely idejében megtermi gyümölcsét, és nem hervad el a lombja. Minden sikerül, amit tesz*” (Zsolt 1,1-3). „Ha elmélkedés nélkül imádkozunk, szegényes és távoli lesz az Istennel való közösségünk”. A Szentíráson való elmélkedés stabilitást, békességet és bátorságot ad a nehézségek idején. A bibliai értelemben vett elmélkedés (meditáció) mindenekelőtt a szöveg helyes megértését igényli, ezért a Biblia értelmes és hozzáértő tanulmányozásán alapul – nem pedig az elme megüresítésén, egyetlen szó vagy kifejezés

ismételgetésén, mint a transzcendentális meditáció és a tudatosság más formái, melyek célja Isten megismerése helyett inkább az Istenné válás (vele egyesülés).

2. Az elmélkedés nemcsak megfeszített gondolkodás. Az Ige élő és ható dolog, amely megítél és átfurmál minket (Zsid 4,12; vö. Róm 1,16) – ha akarjuk ezt és törekszünk rá. „*A Krisztus beszéde lakjék bennetek gazdagon*” – mondja Pál (Kol 3,16). Owen szerint **az elmélkedésnek három alapvető lépése/összetevője van:** (1) A gondolatok rögzítése valamely bibliai igazságon – ami sokféleképpen elérhető, pl. lassan elolvassuk a bibliai szöveget, és saját szavainkkal átfogalmazzuk azt, vagy választ adunk négy kérdésre: Mit tanít ez Istenről és a természetéről, az emberi természetről és viselkedésről, Krisztusról és váltságáról, valamint a gyülekezetéről? (2) A szívünk ösztönzése a megértett igazságban való gyönyörködésre – pl. Luther fenti módszerével, ld. 6.2.(1), vagy mélyebb önvizsgálattal (ezen igazság mellőzése milyen téves gondolatokat, nehezen uralható érzéseket, helytelen vágyakat/reményeket és konkrét bűnöket eredményezhet?), esetleg az időzítés megvizsgálásával (miért épp ma hozhatta ezt elének Isten?). (3) Az Úr élvezése (gyönyörködés benne) vagy annak megvallása, hogy híjjával vagyunk ennek (Zsolt 27,4; 63,2-6).

3. Tanulságos, ahogy **Jézus** elmélkedik a tízparancsolaton a hegyi beszédben (Mt 5–7). Mindez könnyen kétségbeeséshez vezetne az egész írott Ige központi alakja, a testet öltött Ige nélkül (Jn 1,14). Ő volt a nagy Elmélkedő, aki gyönyörűségét leli Isten akaratanak cselekvésében (Zsid 10,7 [a Zsolt 40,9-et idézi]), és aki gyakran félrevonult imádkozni, akár egész éjszakára is (Lk 5,16; 6,12; 9,18.28; 11,1; 22,39k). Az Ő váltságghalála, megigazító és megszentelő műve miatt gyönyörködhetünk az írott Igében, Isten törvényében (2Kor 5,21). Ha nem öbenne gyönyörködünk, akkor másban (a bálványainkban) fogunk. Ő adja nekünk a Lélek gyümölcsét (Gal 5,22kk).

## 11. Az imádság mint találkozás – Isten arcának keresése

Pál a részben már idézett Ef 3,14-21-ben azért imádkozik, hogy az efezusi hívők mélyebben megismerjék Krisztus szeretetét: „*képesek legyetek felfogni minden szenttel együtt: mi a szélesség és hosszúság, magasság és mélység; és így megismerjétek Krisztusnak minden ismeretét meghaladó szeretetét, hogy teljességre jussatok, az Isten mindent átfogó teljességéig.*” (18k v.) Láttuk, hogy az 1Pt 1,8k feltételezi e mély tapasztalat gyakoriságát. Tehát az Istennel való rendkívüli találkozásukról beszámoló Blaise Pascal, Dwight L. Moody, Martin Lloyd-Jones és mások nem voltak kivételes ritkaságok, hanem hittel mindnyájan megragadhatjuk az Efezus 3 igazságát, és áttörést élhetünk át az Úrral való kapcsolatunkban, akinél megnyugodhatunk, mint apja karjában a gyermek, akiből eltűnik minden aggodás. Ennek kulcsára, a bibliai Krisztusban való gyönyörködésre világít rá a 2Kor 3,18 és 4,6: „*Mi pedig, miközben fedetlen arccal, mint egy tükörben szemléljük az Úr dicsőségét mindnyájan, ugyanarra a képre formálódunk át az Úr Lelke által dicsőségről dicsőségre... Isten ugyanis, aki ezt mondta: »Sötétségből világosság ragyogjon fel«, ő gyújtott világosságot szívünkben, hogy felragyogjon előttünk Isten dicsőségének ismerete Krisztus arcán.*” Ez akkor működik, ha csakugyan Őt szeretjük a legjobban. Másként valami más fogja uralni vágyainkat, gondolatainkat és életünket, a rajjává téve minket.

## 5. rész: Az imádság gyakorlata

### 12. Dicséret és hála

Az imádságban Isten dicsőítése és a hálaadás az elsődleges – ezzel kezdődik a Miatyánk (Mt 6,9), és ez a lelki egészség forrása. Ugyanis amit élvezünk, azt szeretjük dicsérni is, ez teszi teljessé az élvezetet. Ezért dicsérik egymást annyit a szerelmesek. Azok vagyunk, amit szeretünk; a dicséret fejleszti krisztusi identitásunkat. Ez a társadalmakra nézve is igaz: amit a társadalom kollektíve szeret, az meghatározza a kultúráját. A dicsérettel általában a tulajdonságaiért dicsőítjük Istent, a hálával pedig a tetteiért. Aki hálátlan, az magának tulajdonítja az Istentől kapott áldásokat. A dicsőítést segítheti **három szokás:** (1) C.S. Lewis igyekezett minden örömét nemcsak a hálaadás, hanem a dicséret alkalmává tenni. Az előbbi így szól: Milyen jó az Isten, hogy ezt adta! Az utóbbi pedig így: Miféle Isten teremthette ezt? (2) Az angol reformátor Thomas Cranmer kiválasztotta Isten egyik nevét, egy rövid állítással megjelölte Isten egyik tulajdonságát, majd annak alapján fogalmazta meg kérését és a kérés teljesülésének jó következményét, végül Jézus közbenjárására utalva. Jó példa erre híres úrvacsorai imádsága: „Mindenható Isten, aki minden szívbe belelátsz, minden vágyat ismersz, és aki elől semmilyen titok sincs elrejtve, tisztítsd meg szívünk gondolatait Szentleked ösztönzése révén, hogy tökéletesen szeressünk téged, és méltóképpen magasztaljuk szent nevedet, Urunk Jézus Krisztus által, ámen.” (3) A kommentárszerző Matthew Henry kigyűjtötte a Bibliából az imádságokat, a szokásos csoportokba és további alcsoportokba sorolva őket; maguk az alcímek is jól használhatók imádságaink során (nemcsak dicsőítésre). (Ld. *A method for prayer* [Módszer az imádsághoz], 1710, [matthewhenry.org](http://matthewhenry.org).) A Zsoltárok könyve és végül minden imádság dicsőítéssel zárul (Zsolt 146–50).

### 13. Bűnbánat

Luther reformációt elindító 95 tézise közül az első így szól: „Mikor Urunk és Mesterünk azt mondta: »Térjete meg!« – azt akarta, hogy a hívek egész élete bűnbánatra térés legyen (Mt 4,17).” Ez nem azt jelenti, hogy a keresztyén élet helybenjárás, ellenkezőleg: **a haladás útja az állandó bűnbánó megtérés!** A bűnbánattal nem kiengesztelni akarjuk Istent – az már megtörtént a kereszten –, hanem hozzá igazodunk, hálásan elfogadva megbocsátását, melyért végtelenül nagy árat kellett fizetnie, saját (Fia) életét adva érte. Ezt szem előtt tartva sikerülhet valóban szívből bánnunk a bűneinket és egyúttal el is fordulunk tőlük, ahelyett hogy csak a következményeiket bánva ismét visszaesnénk beléjük, amint általában lenni szokott (Kol 3,5k). Ehhez látnunk kell, mennyire utálatos Isten előtt a bűn, amely mindig elsősorban ellene irányul (Zsolt 51,6; vö. 32,1kk). A bűn öl; jó Atyánk tetszését kereső életre kell törekednünk. Ennek érdekében hirdessük magunknak az ezt segítő (evangéliumi) tanokat, és elmélkedjünk rajtuk. Ilyenek pl. az Atyával és a Szentlélekkel való bensőséges kapcsolatunk, Krisztus drága áldozata, Isten dicsősége és transzcendens fensége, az Úr irántunk való türelme. A felszínes bűnvallás elkerülése érdekében tartsunk részletes, alapos önvizsgálatot, melyben segíthetnek a reformáció katekizmusainak hosszú listái (pl. heidelbergi és westminsteri káték), a Gal 5,22-24 és az eleven keresztyén élet más összegzései, pl.: mély alázat, helyes buzgóság, lángoló szeretet, tiszta szem (Keller részletes segítséget ad ezekhez könyve 331. jegyzeténél), a bűnvalló imádság bibliai

példái (1Kir 8,47-50; 2Krón 33,12-13; Ezsd 9,6-15; 10,1-4; Neh 1,4-11; 9,1-10,1; Jób 7,20-21; Zsolt 32,5; 51; Dán 9,4-19; Lk 18,13; 15,21), Randy Newman: *Questioning Evangelism* (Kérdések általi evangelizáció, Kregel, 2017, 11. fejezet, 7. jegyzetnél) példái a bűnbánó imádságokra, valamint John Owen *A bűn megöklése* c. műve (Presbiteriánus Kiadó, 2023).

## 14. Kérés

A kérő imádság Isten ígéreteinek *buzgó* megragadása. Pál arra kéri testvéreit: „*tusakodjatok imádságaitokban velem együtt az Isten előtt érterem*” (Róm 15,30). Ő maga is ezt tette értük (Kol 2,1-3). Az imádság lázadás a világ általános helyzete ellen, s a lelki hadviselés fegyverei között szerepel (Ef 6,10-20). E téren két fő irányban hibázhatunk (ld. Jak 4,2k): vagy nem kérünk Atyánktól dolgokat (passzívan vagy félénken mindent órá hagyva), vagy rosszul (önző módon) kérjük őket (saját akaratumkat próbálva órá erőltetni). Bizonyos értelemben nem létezik meg nem hallgatott imádság, de Isten a saját bölcsessége és szuverén akarata szerint hallgatja meg imáinkat, ezért nem kell attól rettegnünk, hogy rosszat kérünk: az Ő jó tervei teljesülnek (Jer 29,11). Packer szerint érdemes átgondolnunk és felsorolnunk a kéréseinket alátámasztó bibliai érveket, ahelyett hogy csupán a kéréseinket sorolnánk (esetleg egy hosszú imalistán végigmenve). Ez segít felülvizsgálnunk vágyainkat és céljainkat, Istenre vetnünk a terheinket, erőt adva imáinknak (1Pt 5,7; vö. Fil 4,6k). Vizsgáljuk meg mindig azt is, mit kell tennünk, miben kell változnunk az adott kérésünk fényében. Tehát a **kérő imádság két célja** a világ helyreállítása és a szívünk Istenhez igazítása (királyságának eljövetele és akaratának megvalósulása), ld. Mt 6,9kk; Zsolt 4,5-9; 5,5kk (a két utóbbi zsoltár esti és reggeli ima). Panaszainkat is bátran Isten elé vihetjük; a Zsoltárok könyve tele van ilyesmivel (pl. Zsolt 6; 13; 38; 39; 42; 43; 55; 79; 88). Isten jobban akarja örömlenket, mint mi magunk (Lk 11,11-13)! Ezért vitte véghez a „nagy imacserét”: Jézus bizonyos imáit nem hallgatta meg (Mt 26,39; 27,46), hogy a mieinket meghallgathassa. (Vö. 2Kor 5,21: „*Mert azt, aki nem ismert bűnt, bűnné tette értünk, hogy mi Isten igazsága legyünk öbenne.*”)

## 15. Naponkénti imádság

1. „*Mindenkor örüljete, szüntelenül imádkozzatok, mindenért hálat adjatok, mert ez az Isten akarata Jézus Krisztus által a ti javatokra.*” (1Thessz 5,16) A **szüntelen imádság** azt jelenti, hogy igyekszünk mindent tudatosan Istenre figyelve, az Ő dicsőségére tenni (1Kor 10,31; vö. Kol 3,16k). Egyes régi szerzetesek és mások törekvése, a napi hétszeri, 3 óránkénti imádság hosszú távon tarthatatlannak bizonyult, ha az éjfélit eleve kihagyták is. Dániel naponta háromszor imádkozott (Dán 6,11). Cranmer reggeli és esti imádságot javasolt, a Biblia napi 4 fejezetének elolvasása és a Zsoltárok havonkénti végigolvasása mellett. Kálvin 5 rövid mintaimát tanácsolt elmondani reggel, a napi munka megkezdése előtt, (fő)étkezés előtt és után, valamint lefekvés előtt. A legtöbb protestáns gyülekezetben a reggeli egyéni és az esti családi ima szokása alakult ki. Később az evangéliumi keresztények körében erősen elterjedt a napi csendesség szokása és (főleg angol nyelvterületen) a *Quiet Time: A Practical Guide for Daily Devotions* c. füzet (Csendes idő – Gyakorlati útmutató a napi áhítatokhoz, InterVarsity, 1945), amely jelentős részben Müller György (1805–98) imaszokásaira épül, aki az aktuális igeszakaszban mindig a következőket kereste: követendő példa/parancs, kerülendő hiba/bűn, megragadni való ígéret vagy új gondolat Istenről.

2. A korábbi keresztények jobban hangsúlyozták a közös (gyülekezeti) imádság fontosságát és az egész személyiség bevonását (vö. ApCsel 2,42 és Mt 22,37). Az érzések bevonása nélkül nincs valódi jellemfejlődés és Krisztushoz hasonlóbbá válás! A keresztény vezetők imaszokásai elég nagy hasonlóságot mutatnak. Ezek alapján Keller a következő **mintát** javasolja: evokáció (Isten emlékezetbe idézése és segítségül hívása, pl. a következő igék révén: Zsolt 16,8; 27,4.9k; 40,18-21; 63,3-5; 84,7-9; 95,1kk; 103,7-10; Ézs 57,15; Mt 11,28-30; Jn 4,23; Ef 1,17-19; 3,16-20), elmélkedés az igén (meditáció), az igéhez kapcsolódó imádság, kötetlen imádság, mélyebb(en átértett) elmélkedés/kontempláció. A legjobb imaszokások gyakorlása közben is gyakran tapasztalhatunk lelki szárazságot. Ilyenkor is tartunk ki, adjunk hálat a kapott legjobb gondolatokért, és kérjük Istent, hogy mutassa meg arcát a maga idejében.

3. A **zsoltárok** szinte minden élethelyzetben jól felhasználhatók. Sokféleképpen imádsággá alakíthatjuk őket, pl.: (1) a legtöbb zsoltár (egy része) szó szerint imádság(ként elmondható), pl. Zsolt 90. (2) Fogalmazzuk át saját szavainkkal a zsoltárt, személyes helyzetünknek megfelelően. (3) A zsoltár témáira reagálva gyakoroljuk az imádság különböző fajtáit. A zsoltárokat érdemes Jézusra gondolva is olvasnunk. Ő egész életében énekelhette és imádkozhatta őket. Képzeld el, hogyan gondolhatott az adott zsoltárra, tudva, ki Ő és miért jött. Gondoljunk a szenvedéseire (ne csak a sajátunkra), és arra, hogy Ő a menedékünk mindenekelőtt a legnagyobb veszéllyel, a bűnnel szemben.

4. Végül hasznos **kiértékelni keresztény életünket** (különös tekintettel az imaéletünkre) [és akár a gyülekezetünk helyzetét is] a következő skála segítségével: vitorlázás, evezés, sodródás, süllyedés. A vitorlázás személyes jelentése: hátszelet érzünk, valóságosnak érzékeljük Istent, gyakran érezzük szeretetét, tapasztaljuk imáink meghallgatását, a Bibliában rendszeresen találunk emlékezetes dolgokat, és Isten gyakran szól hozzánk általa. A Szentlélek hat általunk emberekre, akik körülöttünk élnek.

## Kitekintés

Hasznos forrás az imádsághoz E. Stanley Jones: *Az Út – Térkép az igazság kereséséhez* (KIA – MME, 2023), 210–30. o. Ld. még *Biblikus gyülekezetvezetés – Út a keresztény egyház egysége és a remélt ébredés felé* c. könyvem 0.D.2.5. bekezdését ([hivo.hu/HRBGY.pdf](https://hivo.hu/HRBGY.pdf)).

## Függelék: Néhány konkrét imádság

## 1. Reggeli ima a Szentháromsághoz\*

Jó reggelt, mennyei Atyám! Jó reggelt, Úr Jézus! Jó reggelt, Szentlélek!

Mennyei Atyám! Imádlak téged mint a világmindenség teremtőjét és fenntartóját. Úr Jézus! Imádlak téged, a világ Megváltóját és Urát.

Szentlélek! Imádlak téged mint Isten népének megszentelőjét.

Dicsőség az Atyának és a Fiúnak és a Szentléleknek!

Mennyei Atyám! Kérlek, hadd töltsöm ezt a napot a jelenlétedben, és hadd legyek kedves előtted, egyre inkább! Úr Jézus! Kérlek, hadd vegyem fel a keresztemet és kövessék, a képedre formálódva! Szentlélek! Kérlek, tölts be önmagaddal és érleld a gyümölcsödöt az életemben: a szeretetet, örömet, békességet, türelmet, kedvességet, jóságot, hűséget, szelídséget, önuralmat.

Szent, áldott és dicsőséges Szentháromság! Három személyben egy Isten! Könyörülj rajtam! Ámen.

\* John Stott ébredés utáni imádsága, ford. Szabados Ádám („»Figyeljete életük végére!« John Stott példája”, [evangeliumiforum.hu/ef-archivum/hang-es-kepanyagok-2023](http://evangeliumiforum.hu/ef-archivum/hang-es-kepanyagok-2023)), eredetiben: [thegospelcoalition.org/blogs/trevin-wax/john-stotts-morning-trinitarian-prayer](http://thegospelcoalition.org/blogs/trevin-wax/john-stotts-morning-trinitarian-prayer).

## 2. Reggeli megerősítések\*\*

### 1. Önmagam alávetése Istennek

Mindazért, amit értem tétél, odaszánom neked magamat élő (szent, neked tetsző) áldozatul erre a napra. Szeretnék megváltozni elmém megújulásával, kijelentve, hogy rám vonatkozó akaratom jó, kedves és tökéletes (Róm 12,1-2).

### 2. Dicséret és hála

Dicsérjük röviden Istent egy vagy több tulajdonságáért (pl. szeretete és könyörülete, kegyelme, irgalma, szentsége, jósága, mindenhatósága, mindenütt jelenvalósága, mindentudása, megbízhatósága, változatlan természete, örökkévalósága) és/vagy tetteiért (pl. teremtés, gondoskodás, megváltás, szeretetteljes célok, második eljövétel).

Adjunk hálát neki az életünkben levő jó dolgokért – hogy Ő Krisztusban „megáldott minket mennyei világának minden lelki áldásával”, és mi az övéi vagyunk, Őbenne pedig „minden a mienk” (Ef 1,3; 1Kor 3,21-23).

### 3. Önvizsgálat

Kérjük a Lelket, hogy kutassa át a szívünket, és tárja fel a meg nem vallott bűn területeit. Ismerjük el ezeket az Úr előtt, és adjunk hálát a megbocsátásáért (Zsolt 139,23-24).

## 4. Identitásom Krisztusban

Köszönöm, Atyám, hogy fiaddá fogadtál, és úgy szeretsz, mint a (bennem élő) saját Fiadat (Jn 17,23).

„Krisztussal együtt megfeszítettem: többé tehát nem én élek, hanem Krisztus él bennem; azt az életet pedig, amit most testben élek, az Isten Fiában való hitben élem, aki szeretett engem, és önmagát adta értem.” (Gal 2,20)

Megbocsátattak a bűneim, mert Krisztus meghalt értem (Róm 5,8; 1Kor 15,3).

Megszabadultam a bűn hatalmából, mert meghaltam Krisztussal (Kol 2,11; 1Pt 2,24).

Teljes és kielégítő ez a napom, mert Krisztus bennem él (Fil 1,20-21).

Hit által hagyni fogom, hogy Krisztus kinyilvánítsa általam az életét. (2Kor 2,14: „De hála legyen Istennek, aki a Krisztus ereje által mindenkor diadalra vezet bennünket, és ismeretének illatát terjeszti általunk mindenütt.”)

„Mindenre van erőm a Krisztusban, aki megerősít engem.” (Fil 4,13)

Elég nekem a Te kegyelmed, mert a Te erőd erőtlenség által ér célhoz. Teérted „örömöm telik erőtlenségekben, bántalmazásokban, nyomorúságokban, üldöztetésekben és szorongatásokban; mert amikor erőtlen vagyok, akkor vagyok erős.” (2Kor 12,11-12).

A jegyesedként növekedni akarok az irántad való őszinte és tiszta hűségben. Formálj a képedre! (2Kor 11,3; 3,18)

## 5. A Lélek általi betöltés

Kérjük a Lelket, hogy irányítson és töltsön be minket erre a napra.

Meg szeretnék telni a Lélekkel (Ef 5,18). Amikor a Lélek szerint járok, nem teljesítem a test vágyait. Ha a Lélek által élek, a Lélek szerint fogok járni is, Ő fog vezérelni. Kérem, keresem és követem személyes útmutatását (Gal 5,5-6.13-26; Róm 8.1-17.26-27).

## 6. A Lélek gyümölcse

Imádkozzunk a Lélek gyümölcseért: szeretet, öröm, békesség, türelem, szívesség, jóság, (hit)hűség, szelídség, önfegyelem (Gal 5,22-23).

„A szeretet türelmes, jóságos; a szeretet nem irigykedik, a szeretet nem kérkedik, nem fuvalkodik fel. Nem viselkedik bántóan, nem keresi a maga hasznát, nem gerjed hamar haragra, nem rója fel a rosszat. Nem örül a hamisságnak, de együtt örül az igazsággal. Mindent elvisel, mindent hisz, mindent remél, mindent eltűr.” (1Kor 13,4-7)

„Mert nem a félelemnek lelkét adta nekünk az Isten, hanem az erő, a szeretet és a józanság lelkét.” (2Tim 1,7) „Nem hatalommal és nem erőszakkal, hanem az én lelkemmel! – mondja a Seregek URa” (Zak 4,6).

## 7. Az életem célja

Szeretném átélni Krisztus minden ismeretet meghaladó szeretetét és ezáltal dicsőíteni Őt (Ef 3,14-21). Szeretni akarom az Urat, az én Istenemet teljes szívemből, teljes lelkemből és teljes elmémből, és szeretni akarom felebarátomat, mint magamat (Mt 22,37.39). Az a célom, hogy teljesen szeressem Istent, helyesen szeressem magamat, és könyörületesen szeressek másokat.

Először a Te országodat és igazság(osság)odat fogom keresni (Mt 6,33).

Arra hívtam el, hogy Krisztust kövessem és emberek halásza legyek (Mt 4,19). Tanúskodni fogok azok előtt, akik nem ismerik Őt, és részt veszek a nagy misszióparancs teljesítésében, elmenve és tanítvánnyá téve másokat (Mt 28,19-20; ApCsel 1,8). Dicsőíteni akarom az Atyát azzal, hogy sok gyümölcsöt terem, és így Krisztus tanítványának bizonyulok (Jn 15,8).

## 8. A napi körülmények

Teljes szívemből bízni fogok az Úrban, és nem a magam értelmére támaszkodom. Minden utamon gondolkodom rá, és Ő egyengetni fogja ösvényeimet (Péld 3,5-6). „Akik Istent szeretik, azoknak minden javukra szolgál, azoknak, akiket elhatározása szerint elhívott” (Róm 8,28; lásd még 8,29). Elismerem, hogy Te irányítasz mindent az életemben, és szíveden viseled az érdekeimet. Ezért ma bízni fogok benned és engedelmeskedem neked.

Tekintsük át a mai nap eseményeit, és tegyük őket Isten kezébe.

## 9. Védelem a hadviselésben

### ***A világgal szemben: megújulok***

A Lélek dolgaival fogok törődni (Róm 8,5). Mivel feltámadtam Krisztussal, azokat keresem, amik odafent vannak, ahol a Krisztus van, aki az Isten jobbán ül. Az odafennvalókkal törődöm, nem a földiekkel (Kol 3,1-2; lásd még 3,3-4; Zsid 12,1-2). Semmiért sem aggódom, hanem imádságban és könyörgésben mindenkor hálaadással tárom fel kéréseimet Isten előtt; és Isten békessége, mely minden értelmet meghalad, meg fogja őrizni szívemet és gondolataimat a Krisztus Jézusban. Ami igaz, ami tisztességes, ami igazságos, ami tiszta, ami szeretetreméltó, ami jó hírű, ha valami nemes és dicséretes, azon fogok gondolkodni (Fil 4,6-9).

### ***A testtel szemben: stratégiát váltok***

*Tudom*, hogy a régi énem megfeszítettett Krisztussal, úgyhogy többé nem vagyok a bűn szolgája, mert aki meghalt, az megszabadult a bűntől. Azt *tartom* magamról, hogy meghaltam a bűnnek, de élek Istennek Krisztus Jézusban. Tagjaimat *nem adom oda* a bűn szolgálatára, hogy a gonoszság fegyvereivé

legyenek, hanem *odaadom* magamat Istennek, mint aki a halálból életre keltem, tagjaimat pedig az igazság(osság) fegyvereiként *odaadom* Istennek (Róm 6,6-7.11.13). Megölöm tagjaimban azt, ami csak erre a földre irányul: a paráznaságot, tisztátalanságot, szenvedélyt, gonosz kívánságot és kapzsiságot (bálványimádást, Kol 3,5). Meggyűlölöm, megtagadom a bűnös éneket (Lk 14,26; Mt 16,24).

### ***Az ördöggel szemben: ellenállok***

Amint engedelmeskedem Istennek és ellenállok az ördögnek, az elfut előlem (Jak 4,7). Józan leszek és vigyázok. Ellenségem, az ördög mint ordító oroszán jár szerte, keresve, kit nyeljen el. De ellenállok neki a hitben szilárdan (1Pt 5,8-9). Fölveszem az Isten fegyverzetét, hogy ellenállhassak és megállhassak. Fölveszem az *igazság* övét és a *megigazulás (igazság[osság])* páncélját, lábamra veszem a *békesség* evangéliuma hirdetésének készségét. Fölveszem a *hit(hűség)* pajzsát, amellyel kiolthatom a gonosznak minden tüzes nyilát. Fölveszem az *üdvösség* sisakját és a Lélek kardját, amely az Isten *beszéde*. Minden *imádságban* és könyörgésben mindenkor a Lélek által fogok imádkozni, éberem és teljes állhatatossággal könyörögve az összes szentekért (Ef 6,13-18). Lelkiismeretemet tisztán tartom és Igédhez igazítom (Zsid 13,18; Róm 12,2; 14)

## 10. Krisztus eljövetele és a vele töltött jövőm

Atyánk, szenteltessék meg a neved, jöjjön el az országod, legyen meg az akaratom, úgy a földön, mint a mennyben (Mt 6,9-10).

Azt mondtad: „hamar eljövök”. Ámen. Jöjj, Uram Jézus! (Jel 22,20)

Azt tartom, hogy a jelen szenvedései nem hasonlíthatók ahhoz a dicsőséghez, amely láthatóvá lesz rajtam (Róm 8,18).

Nem csüggedek, sőt ha a külső emberem megromlik is, a belső emberem mégis megújul napról napra. Mert a pillanatnyi könnyű szenvedésem minden mértéket meghaladó nagy, örök dicsőséget szerez nekem, mivel nem a láthatókra nézek, hanem a láthatatlanokra, mert a láthatók ideig valók, a láthatatlanok pedig örökkévalók (2Kor 4,16-18).

A mennyben van polgárjogom, ahonnan az Úr Jézus Krisztust is várom üdvözítőül, és ahol Obenne ülök (Fil 3,20; Ef 2,6).

Lásd még 2Tim 4,8; Zsid 11,1.6; 2Pt 3,11-12; 1Jn 2,28; 3,2-3.

\*\* Kenneth D. Boa: *Conformed to His Image: Biblical, Practical Approaches to Spiritual Formation* (Hasonlókká legyenek képéhez – A lelki formálódás biblikus, gyakorlati megközelítései, Zondervan, 2001, 2020), 29. fejezet. Az aláhúzott szöveg a saját betoldásom. Módosítsuk ezt a vázlatos útmutatót az aktuális igényeink szerint. A Szentlélekhez szóló imádságot illetően ld. Gregg Allison „Can We Pray to the Holy Spirit?” c. cikkét: [logos.com/grow/min-pray-to-the-spirit](https://logos.com/grow/min-pray-to-the-spirit).