



## Az imádság az Öné!

Fedezze fel az erőteljes és hatékony imaélet építésének alapelveit. Az imádság – az Istennel való személyes kommunikáció – a kulcsa annak, hogy pozitív változást lássunk életünkben és környezetünkben. Részlet David J. Swandt „E világból: Útmutató keresztényeknek a növekedéshez és a cél eléréséhez” című könyvéből.

Copyright © 2013 David J. Swandt. All Rights Reserved.

Published under license agreement by Twenty20 Faith, Inc. (USA). Not intended for resale. For more information visit:

[www.twenty20faith.org](http://www.twenty20faith.org)

## „Az imádság a miénk!”

A mai társadalomban sokan úgy tekintenek az imára, mint olyan, nem hatékony eszközre, amellyel az ember az élet kihívásaira reagál. Valójában vannak, akik soha nem imádkoznak. Megint mások csak azután kezdenek el imádkozni, hogy minden mást kipróbáltak.

Isten szándéka azonban nem az, hogy a nehéz körülmények idején miután kimerítettük az összes lehetőséget és erőforrást, az imádság legyen az utolsó mentsvárunk. Az igazság az, hogy Isten azt szeretné, ha az ima minden keresztény életének középpontjában állna: az első legyen, amihez szükség esetén fordulunk, nem pedig az utolsó. Isten minden nap, egész nap szeretne hallani felőlünk, a szükség és a bőség idején egyaránt. Ezenkívül Isten sokféle módon szeretné kimutatni a szeretetét azáltal, hogy folyamatos kapcsolatban áll velünk, miközben imádkozunk.

Az imádság a kulcsa annak, hogy pozitív változást lássunk életünkben és környezetünkben, és az imádság alapján növekedhet az Istennel való járásunk.

„Az igaz buzgó könyörgésének nagy ereje van.” Jakab 5:16

## „Isten szeretne hallani Ön felől”

A számos ok közül az egyik, amiért az imát utolsó mentsvárnak tekintjük a kihívások idején az, hogy nem megfelelő módon érzékeljük Istent. Néha tévesen azt gondoljuk, hogy Isten csak távoli, személytelen módon érdeklődik az életünk iránt. A tény azonban az, hogy Istent nagyon is érdekli az Ön élete. A saját örömeire teremtette Önt, és szeret munkálkodni Önben és Önön keresztül!

Az ima egyszerű meghatározása a kommunikáció Istennel. Gondoljon egy közeli barátjára. Biztosan mindig ott van, amikor Önnek szüksége van rá, de máskor is rendszeresen beszélgetnek, ugye? Megosztják egymással az életüket? Nos, Isten szeretne az Ön legjobb barátja lenni. Mindent és bármit elmondhat Neki, nevetget Vele, beszélgethetnek arról a napról, amit Vele töltött el, őszintén fordulhat Felé, kifejezheti szíve vágyait. A lényeg az, hogy Isten mindent szeretne hallani! Nagyon vágyik arra, hogy Ön

bensőséges, személyes kapcsolatba kerüljön Vele.

„Íme, az ajtó előtt állok, és zörgetek, ha valaki meghallja a hangomat, és megnyitja az ajtót, bemegyek ahhoz, és vele vacsorázom, és ő énvelem.” Jelenések 3:20

Jézus kopogtat szívünk ajtaján, és szeretne személyes, értékes közösségben lenni velünk. A sikeres, hatékony és megtérülő imaélet kezdete, ha egyszerűen kinyitjuk az ajtót Jézus gyengéd közeledésére. Ez az imaélet tele van Isten áldásaival.

Isten valódi menedék életünkben, és szeretné megmutatni nekünk a hűségét és szeretetét, – számára nem létezhet túl nagy kihívás – egyszerűen csak hallani akar Ön felől.

„Bízzatok őbenne mindenkor, ti népek, öntsétek ki előtte szíveteket. Isten a mi menedékünk.” Zsoltárok 62:9

## „Személyes ima”

A barátokkal, a családdal vagy akár az étkezés előtti közös imádkozás kiváló módja annak, hogy nyilvánosan beszéljünk Istennel. A közös imádságon túlmenően azonban Isten azt akarja, hogy saját, személyes imagyakorlatot is végezzünk – ez a gyakorlat Ön és Isten között zajlik. Jézus ezt mondja a személyes imáról:

„Te pedig amikor imádkozol, menj be a belső szobádba, és titkon, ajtódat bezárva imádkozz a te Atyádhoz. Atyád pedig, aki látja, amit titkon tettél, megfizet neked.”  
Máté 6:6

Jézus tanácsa, hogy zárt ajtók mögött imádkozzunk, azt mutatja, hogy Isten bensőségesen és személyesen érdeklődik az életünk iránt. Ő arra vágyik, hogy személyes kommunikáción keresztül erősítsük a Vele való személyes kapcsolatunkat. Isten figyel arra, amikor valaki elkötelezi magát a Vele való

személyes közösség iránt, és azt ígéri, hogy megjutalmazza és megáldja az illetőt.

Isten azt is szeretné, ha őszinték és nyitottak lennénk a Vele való kommunikációban, hasonlóan ahhoz, amikor olyasvalakivel beszélgetünk, akit szeretünk. Habár imádságokat szóról szóra megtanulni hasznos gyakorlat, az igazság azonban az, hogy Isten azt szeretné, ha hitelesen fejeznénk ki önmagunkat, nem pedig betanult szöveget mondanánk, amikor imádkozunk. Jézus ezt mondja az őszinteségről:

„Amikor imádkoztok, ne legyetek bőbeszédűek, mint a pogányok, akik azt gondolják, hogy a sok beszéd nyer meghallgattatást. Ne legyetek hát hozzájuk hasonlók, mert tudja a ti Atyátok, mire van szükségetek, még mielőtt kérnétek tőle.”  
Máté 6:7-8

Bár Isten még mielőtt kérnénk Tőle tudja, mire van szükségünk és mit szeretnénk kérni, mégis azt szeretné, ha ezeket a kéréseket őszintén és várakozásteljesen fejeznénk ki Felé, tudván, hogy Ő a mi érdekeinket tartja szem előtt. Isten

szeretettel és hűséggel kíván válaszolni minden imára.

A személyes ima másik fontos eleme a kitartás és a következetesség. Isten soha nem fárad bele, hogy meghallja kéréseinket, még akkor sem, ha ismételjük a korábban elmondottakat. Jézus ezt mondja a buzgó imádságról:

„KérjeteK, és adatik nekteK, keresseteK, és találtok, zörgesseteK, és megnyittatik nekteK. Mert aki kér, mind kap, és aki keres, talál, és a zörgetőnek megnyittatik.”  
Máté 7:7-8

Keresztény életünk fejlődése szempontjából fontos, hogy minden nap időt szánjunk az Istennel való személyes kommunikációra. Próbáljon meg kiválasztani egy olyan időpontot, amikor minden nap zavartalanul imádkozhat, és ne aggódjon amiatt, hogy Isten azt nézi, hogy mennyi időt ad Neki; Isten nem ilyen. Istent csakis Ön érdekli. A bizalom, az őszinteség és a kitartás három nagyon fontos jellemzője az Istennel való személyes imaidőnek, amelyek segítenek bensőséges kapcsolatot kialakítani Vele. El



fog jönni az idő, amikor már élvezni fogja  
az együtt töltött drága időt, és úgy fog  
Istenre támaszkodni, ahogy soha azelőtt.

## **„Az Isten által adott minta a hatékony személyes imára”**

Az Úr imádsága, vagyis a Miatyánk a Biblia egyik legismertebb verse. A legtöbben fejből tudjuk a Miatyánkot, de legalább is felismerjük, ha meghalljuk. Jézus ezt parancsolta tanítványainak:

„Ti azért így imádkozzatok: Mi Atyánk, aki a mennyekben vagy, szenteltessék meg a te neved.

Jöjjön el a te országod, legyen meg a te akaratod, amint a mennyben, úgy a földön is. Mindennapi kenyerünket add meg nekünk ma, és bocsásd meg a vétkeinket, miképpen mi is megbocsátunk az ellenünk vétkezőknek, és ne vígy minket kísértésbe, de szabadíts meg a gonosztól,” Máté 6:9-13

Az Úr imádsága a mai napig a legtöbbször elhangzott imádság. Ám amikor Jézus ezeket az értékes szavakat átadta tanítványainak, sokkal többre vágyott mint,

hogy megjegyezzünk egy hatékony imádságot. Egy olyan fontos vázat adott át nekünk, amelyre minden imádságunkat alapozhatjuk.

Gondolja végig, melyek azok a dolgok, amelyek korlátozhatják Önt, amikor imádkozik, és milyen akadályokba ütközhet az imádkozás. Lehetséges, hogy hajlamos túlzottan önmagára összpontosítani. Talán könnyen elterelődik a figyelme ima közben, vagy gyakran megesik, hogy elbóbiskol. Ezek általános problémák, amelyeket időről-időre minden hívő megtapasztal.

A Miatyánk segít leküzdeni ezeket a tendenciákat és akadályokat, ezt a következő oldalakon részletezett felosztás alapján tudunk megvizsgálni.

## „Hat kulcs, hogy imádsága egészséges és kiegyensúlyozott legyen – I. rész”

1. Tudja, kivel beszél „Mi Atyánk, aki a mennyekben vagy...”

Amikor Jézus arra utasította tanítványait, hogy forduljanak közvetlenül az Atyához, néhányan valószínűleg felvont szemöldökkel fogadták az ötletet. Az Ószövetségben az átlagemberek kizárólag egy papon keresztül vihették kéréseiket Isten felé. Hála Istennek, Jézus azért jött, hogy mindezt megváltoztassa.

Tökéletes keresztáldozata miatt, amely elfedte bűneinket, mi, hívők közvetlen kapcsolatban állhatunk az Atyával. Ezért imádkozunk Mennyei Atyánkhoz „Jézus nevében”. Az imának azonban nincsenek meghatározott szabályai, és Jézushoz imádkozni ugyanolyan súllyal bír, mint magát, az Atyát megszólítani. A legfontosabb, hogy ne felejtsük: nincs többé kommunikációs akadály Isten és ember között.

2. Gondolkozzon el azon, amit Isten tett Önért és fejezze ki imádatát és hálaadását mindezért. „...szenteltessék meg a te neved...”

Ha imádságos idejének egy részét kifejezetten a dicséretre és az imádatra összpontosítja, azzal leveszi a hangsúlyt önmagáról. Bár Isten szeretne hallani szükségleteinkről és vágyainkról, azt is szeretné, hogy hálát adjunk Neki mindazért, amit tett, és ráébredjünk, hogy nem „minden rólunk szól”. Valójában Róla szól minden. Ő a bőség és a szeretet Istene, dicséret és tisztelet illeti meg Őt. Amikor elgondolkozunk azokon az áldásokon, amelyeket Isten adott, és azon a hihetetlen kiváltságon, hogy kapcsolatba kerülhetünk Ővele, akkor könnyebbnek találjuk majd, hogy hálát, imádatot és hálaadást fejezzünk ki Neki. Egyúttal nehezebb lesz önmagunkra összpontosítani.

3. Imádkozzon, hogy Isten céljai az Egyházzal és az Ön életével teljes mértékben megvalósuljanak. „...Jöjjön el a

te országod, legyen meg a te akaratod, amint a mennyben, úgy a földön is.”

A lendületes és hatékony ima akkor érkezik, amikor a múlt problémáiról a jövő fantasztikus lehetőségeire irányítjuk gondolatainkat. A múlton való folyamatos elmélkedés csak arra jó, hogy korlátozzuk a jövőnket. Fogadja el Isten nézőpontját, és ne engedje, hogy a korábbi kihívások vagy kudarcok felemésszék gondolatait és korlátozzák gondolkodását. Fejezze ki Istennek, hogy vágyik arra, hogy teljes mértékben kibontakoztathasson Krisztusban, és kérje meg Őt, hogy segítsen bővíteni látását és álmait. Isten azt szeretné, hogy céljai az Egyházzal és az Ön életével teljes mértékben megvalósuljanak.

## „Hat kulcs, hogy imádsága egészséges és kiegyensúlyozott legyen – II. rész”

4. Fejezze ki személyes szükségleteit és vágyait Istennek, és kérje Őt, hogy töltsen be azokat. „Mindennapi kenyerünket add meg nekünk ma...”

Isten Ön iránt érzett szeretete mélységes, végtelen és feltétel nélküli, amit a Biblia gyakran egy szerető apa gyermeke iránti könyörületos szívéhez hasonlít. Isten szeretne hallani gyermekéről (Ön az Ő gyermeke); szeretne hallani az Ön életéről, szükségleteiről és vágyairól, és azt akarja, hogy Ön Hozzá forduljon ezekért a szükségletekért. Az Ön iránt érzett szeretete arra készíti, hogy jobban megáldja Önt, mint ahogyan Ön azt valaha is remélte volna.

5. Kérje Istent, hogy bocsássa meg bűneit, és ne feledje, hogy Önnek is meg kell bocsátania azoknak, akik esetleg ártottak Önnek. „...és bocsásd meg a vétkeinket,

miképpen mi is megbocsátunk az ellenünk vétkezőknek...”

Az, hogy Istent arra kérjük, hogy bocsássa meg bűneinket, azzal kezdődik, hogy először beismerjük magunknak ezeket a bűnöket, majd megvalljuk őket Istennek.

„Ha megvalljuk bűneinket, ő hű és igaz, hogy megbocsássa bűneinket, és megtisztítson minket minden hamisságtól.”  
1. János 1:9

Biztos lehet abban, hogy Isten megbocsátott Önnek és megtisztította bűneitől. Ezzel a megbocsátással Ön megszabadul a bűntudattól, a szégyentől és az ítélettől.

Isten azonban arra is kér bennünket, hogy ahogyan Ő megbocsátott nekünk, mi is bocsássunk meg azoknak, akik esetleg ártottak nekünk. Hasonlóképpen az Istentől kapott megbocsátáshoz, a másoknak való megbocsátás is szabadságot hoz – szabadságot a keserűségtől, a haragtól, és attól, hogy hagyjuk, hogy a múltbeli



sérelmek továbbra is fájdalmat okozzanak nekünk.

A megbocsátás, mind annak elfogadása, mind a másoknak való megbocsátás, a Krisztusban való szabadság életének alapja.

6. Imádkozzon Isten útmutatásáért, hogy segítsen elkerülni azokat a kísértéseket és helyzeteket, amelyek esetleg nem tükrözik jól Őt. „...és ne vígy minket kísértésbe, de szabadíts meg a gonosztól,”

Isten megbocsátotta bűneinket, és megtisztított bennünket minden hamisságtól, ahogyan azt az I. János 1:9-ben megígérte, azonban ebben a bukott világban élve továbbra is találkozunk kísértéssel. Az Úr imájának ez a része hangsúlyozza, hogy ne elégedjünk meg azzal, hogy elégedetten lehorgonyzunk az Istentől kapott megbocsátás tudatával, hanem tartsuk szem előtt azt is, hogy mennyire fontos elkerülni a bűnt a jövőben. Bár megbocsátásával Isten eltávolítja a bűn szellemi büntetését, nem feltétlenül távolítja el a bűn káros következményeit.

Ezért fontos Isten segítségéért imádkozni, hogy elkerüljük a kísértést.

Kezdje el napi rendszerességgel Istennek adni azt az időt, amelyet örömmel Neki tud adni imában. Istennek nincs olyan kvótája, amelyet teljesítünk kellene napról-napra. Ráadásul időnként nehéz lesz ébernek maradni, és elkerülni a „bóbiskolást”. Ne csüggedjen azonban: Isten áldása lesz Önön, ha rászánja az idejét az imára!