

Imaóra – A Szentírás imádságos olvasása

(Dr. Kovács Endre György)

1. Háttér: a gyakorlat célja, lényege és forrása

Az útmutatás célja, hogy segítséget nyújtson az Imádság Éve kezdeményezés keretében megvalósuló imaórák vezetéséhez, történjenek azok akár kiscsoportban, akár a gyülekezet közösségében. A cél, hogy a résztvevők figyelme az Ige mentén valóban az élő Istenre irányuljon. A segédanyagot egészében kövessük, hogy a benne képviselt szemléletmód egységében valósuljon meg.

Az imádságos bibliaolvasás lényege, hogy Isten megszólítására figyelve meghalljuk, mire hív bennünket a Szentíráson keresztül, és szívünk mélyéből válaszoljunk neki. Az imaórában az a célunk, hogy Isten élő szava ne csupán értelmünket szólítsa meg és újítsa meg, hanem Szentlelke által egész életünket is formálja.

A gyakorlat gyökerei a Szentírásban találhatók: például az 1. Zsoltárban, a prófétáknál, Jézus tanításaiban és az apostoloknál. Isten élő beszédének ez a hallgatása és az arra adott imádságos válasz kétezer éve jelen van az egyház életében. Hagyományos neve *lectio divina*, magyarul: istenes, lelki vagy imádságos olvasás. A történelem során a Szentírás olvasásában az imádságos lelkületen túl más hangsúlyok is megjelentek, köztük a 19. és 20. századi szövegkritikai megközelítések, és az imádságos olvasás sokszor háttérbe szorult. Az imádságos figyelem a lelki megújulások idején azonban, újra és újra visszatért az egyház életébe. Az Imádság Évében „az egyháznak mindig megújulónak kell lennie” (*ecclesia semper reformanda est*) szellemében nyúlunk e gyakorlathoz.

2. Időkeret és felépítés

A gyakorlatot a figyelem oda-vissza fordulása határozza meg: Isten szavára figyelünk, majd válaszolunk rá. Ez elsősorban lelkület, nem technika kérdése: Isten felé forduló figyelemre van szükségünk. A következőkben említendő időkeretek megtartására ezért érdemes figyelni, az ezt a lelkületet szolgálja.

Az imádságos olvasás az előkészülettel és a zárással együtt 60 percet vesz igénybe. Ezen belül, az előkészületet követően és a zárást megelőzően, a fő rész négy egymásra épülő egység, melyek 45 percet tesznek ki.

3. Az imaórát követően: az esetleges folytatásról

1. Amit az imaóra közben megélünk és egymástól hallunk, az imádság terében történik - ezt az alkalom után is tartsuk tiszteletben. Ha abból, amit valaki imájában hallottunk, bármilyen formában bármit később továbbmondunk, az a bizalom megsértésévé válhat. Hiszen itt abba a térbe hallgattunk bele, amely az imádság tere volt, az ekkor elhangzottak nem a hétköznapi beszélgetésekhez tartoznak. Ezért az imában megosztottak később se legyenek más beszélgetések tárgyai. Kivételt csak az képezzen, ha az érintett személyt erről megkérdeztük és ő ehhez kifejezetten hozzá is járult. Ezt a kérést a résztvevőknek érdemes lehet kifejezni.

2. Ezek az imaórák akkor működnek a legmélyebben, ha a közösség tagjai megegyeznek egymással abban, hogy egy meghatározott időszakra ezzel a szándékkal jönnek össze, és elköteleződnek amellett, hogy a bizalmi teret és a titoktartást tiszteletben tartják.

Az imaóra menete

ELŐKÉSZÜLET (5 perc)

(A zárójeles részek az imádság vezetőjének szólnak. Jó előre elmondani az óra menetét, hogy tudják mire számítsanak, de csak két-három mondatban. Az alábbi kérdéseket vagy ezek egy részét úgy tegyük fel a csoportnak, hogy köztük rövid szüneteket tartsunk. Az esetleges útmutatásokat is nagyon kevés szóval mondjuk el, miközben a résztvevők csendben Isten előtt időznek. Az előkészületet nem érdemes kihagyni, hogy ne csak „beessünk”, hanem igazán megérkezzünk.)

Kapcsoljuk ki vagy némítsuk le a telefonunkat – ennek a lépésnek a szerepe több, mint technikai.

Mit engedhetnék el ahhoz, hogy jelen lehessenek? Ahhoz, hogy megérkezzem, magamhoz is meg kell – mi határoz meg abban, ahogy itt most vagyok? Mi hat rám fizikailag? Hogy érzem magam?

Kezdjük el egy odaszánó imádsággal – akár az alábbi módon vagy saját szavainkkal: „Szólj Uram, mert hallja a Te szolgád! Add, hogy ezt az időt egészen Neked tudjam adni, mindazzal, amim van, és ami vagyok. Legyen ez az idő a Te dicsőségedre és tiszteletedre. Ámen.”

1. OLVASÁS (10 perc)

(Amikor lehet, egy 10-14 versnél rövidebb szentírási szakaszt válasszunk mi, már előre, ez lehet akár a Bibliakalauz nap textusa is, és ezt olvassuk fel hangosan. Figyelmesen, lassan, ráérősen, tagoltan. A résztvevőknek érdemes elmondani, hogy az Igét hallgatva ne olvassák tovább a szöveget, és ne keressék ki a hivatkozásokat, maradjanak ennél a szakasznál. Csak hallgassák, nincs más feladatuk.)

Engedem érvényesülni a szöveg képeit, ritmusát vagy dallamát. Odaképelem magam. Ízelgetem, nem a magyarázatokat keresem. Hagyom, hogy hasson a szöveg.

Miről szól ez a rész, hol és mikor történik? Milyen környezetben?

2. ELMÉLKEDÉS (15 perc)

(Az imádság vezetője olvassa fel a korábbi szentírási szakaszt újra, lassan.)

Képzeletben lépj a szereplők közé vagy mellé, az események részeseként. Miként hat rád a történet? Engedd, hogy “hallj” és észrevegyél dolgokat. Maradj jelen.

Mihez, kihez találom magam közel? Ha valami megfog, mi az? Egy kép, egy kifejezés? Ezzel a szóval vagy képpel időzöm. Ha elkalandoznak a gondolataim, ehhez a ponthoz térek vissza. Újra és újra. *Mit közöl velem Isten? Mire hív?*

(Kisebbségi létszám esetén meg is oszthatjuk egymással ezt a szót, de ez semmiképpen se körülírás vagy magyarázat legyen. A 15 percet ne fordítsuk másra; még akkor se, ha úgy érezzük, túl hosszú. Ne kezdjünk olvasni sem. Ha azon kapjuk magunkat, hogy magyarázni kezdjük az eseményeket, akkor forduljunk vissza oda, ahol érintve vagyunk. Emlékezzünk: a Szentlélek most is tevékeny.

3. VÁLASZOLÓ IMÁDSÁG (15 perc)

(Olvassuk el a szakaszt harmadszor – de csakis az elmélkedésre fordított idő után, ne korábban.)

Milyen érzésekkel járt az elmélkedés? Hogy érzem most magam? Nem csak arra figyelek, ami egyértelmű, hanem arra is, amit talán nem is tudok elhelyezni: a negatív és a pozitív érzésekre is.

Átélesemet ne próbálom meg osztályozni és megválogatni – tényleges válaszomat hozom. Mi ébredt bennem? Talán vonzalom, hiányérzet, vágy, félelem, felháborodás, ellenérzés ...?

Kifejezem ezeket a csendben Istennek. Párbeszédbe lépek Vele, kifejezem Neki azt, amit szeretnék. Ami bennem folyik, azt fogalmazom meg.

Le is írhatom. Például ezt a mondatot befejezve: „Uram, aki azt mondod nekem, hogy ...; én [keresztnevem], azt felelem Neked, hogy ...”

Mi a válaszom?

(Ha a 15 perc kevés lenne, akkor is térjünk át a következő szakaszra.)

4. SZEMLÉLŐDÉS (5 perc)

Miként munkálkodik Isten bennem? Miben észlelem jelenlétét? Nem próbálok semmit létrehozni, azt keresem hogyan érvényesül Ő. Csak tanúskodom. Hol fedezem fel Isten előremutató kegyelmét? Mire tesz késszé Isten?

ZÁRÓKÖR (10 perc)

Befejezésül keressük meg azt a szót vagy félmondatot, amely kifejezi azt az érzést, felismerést vagy irányt, amely felé épp most tartunk. Tartsunk egy perc csendet, hogy mindenkiben megszülethessen ez a szó vagy félmondat – majd osszuk meg egymással. Aki nem kész rá, rendben van, csak jelezze.

A megosztás elsősorban nem egymásnak szól, nem tanítás vagy bizonyágtétel. Azt mondjuk ki, amit mi magunk szeretnénk továbbvinni: Isten előtt. A megosztás imádságunk része.

Ahogy egymást hallgatjuk, csak fogadjuk be egymást. Ne tegyünk megjegyzéseket, ne kérdezzünk bele.

(Ha nagyobb csoportról van szó, akkor elég, ha 5–10 ember szólal meg; de ez a lépés el is hagyható.)

Fejezzük be a *Mi Atyánk* imádság közös hangos elmondásával.