IMÁDSÁG 4/6

Növekedés a Lélek által

IGESZAKASZ | IGEI GONDOLATOK | SZAKMAI ANYAGOK | JÁTÉKOK

ÉNEKEK | TÉMAFELDOLGOZÁS | KÉRDÉSEK | KONTEXTUS

IGESZAKASZ

Ef 3,14-19

„Ezért meghajtom térdemet az Atya előtt, akiről nevét kapja minden nemzetség mennyen és földön: adja meg nektek dicsőségének gazdagsága szerint, hogy hatalmasan megerősödjék bennetek a belső ember az ő Lelke által; hogy Krisztus lakjék szívetekben a hit által, a szeretetben meggyökerezve és megalapozva képesek legyetek felfogni minden szenttel együtt: mi a szélesség és hosszúság, magasság és mélység; és így megismerjétek Krisztus minden ismeretet meghaladó szeretetét, hogy Isten mindent átfogó teljességére jussatok.”

IGEI GONDOLATOK

Ha meg akarjuk érteni, mik a legfőbb gondjai és vágyai egy keresztyén embernek, a legjobb, ha megfigyeljük, miért és milyen odaadással imádkozik. Az imádság ugyanis tükrözi a szív vágyait: azért imádkozunk, ami igazán foglalkoztat bennünket. Pál ebben a szakaszban szívét kiöntve fordul Istenhez, és azt kéri, hogy Isten csodálatos terve teljesedjen be a levél olvasói életében.

Amikor így fogalmaz: „meghajtom térdemet”, ezzel az imádság komolyságát és az Isten iránti mély tiszteletét is kifejezi. A zsidók általában állva imádkoztak (Lk 18,11–13), ezért a térdeplés itt különös odaszánást jelez, hasonlóan Ezsdrás bűnvallásához vagy Jézus arcra borulásához a Gecsemáné-kertben (Ezsd 9,5; Mt 26,39; Lk 22,41). Ugyanakkor Pál példája nem az egyetlen „helyes” testtartást rögzíti. Az imádság történhet térdelve, de történhet állva, ülve, sétálva vagy akár fekve is; a lényeg az, hogy testtartásunkkal is kifejezzük Isten iránti tiszteletünket (William Hendriksen).

Miért könyörög az apostol ilyen odaszántan? Azért, hogy az efézusi gyülekezet tagjai növekedhessenek hitben és Krisztus megismerésében. Pál tudja, hogy a levél olvasói nem tökéletes keresztyének, sőt más-más szakaszban járnak a Krisztussal való kapcsolatukban, de mégis ugyanúgy szükségük van rá, hogy egyre jobban megismerjék Jézus szeretetét és az életük részévé válhasson. Pál imádságát a legegyszerűbben úgy képzelhetjük el, mint egy lelki lépcsőt, amelyen lépésről lépésre, egyre magasabbra jutva könyörög olvasóiért.

A négy lépcsőfok röviden:

- Erő – hogy a Szentlélek által megerősödjenek a bennük lakozó Krisztusban;
- Szeretet – hogy életük gyökerei és alapjai ebben a szeretetben legyenek;
- Ismeret – egyre teljesebben megismerjék Krisztus szeretetét,
- Teljesség – hogy életük minden részében megtapasztalják az Ő jelenlétét.

Érdemes megállnunk a bennünk lakozó Krisztus gondolatánál. Ő ugyanis nem csupán vendégként kíván jelen lenni a szívünkben, hanem úgy, mint egy úr a saját otthonában. A görög szöveg két különböző kifejezést használ a lakozásra: az egyik az ideiglenes, idegenként való tartózkodást jelöli, a másik pedig a letelepedést, az állandó jelenlétet. Pál tudatosan az utóbbit választja. Ezért kéri Istentől, hogy Krisztus Lelke vegye birtokba olvasói szívét, és trónján ülve irányítsa és erősítse őket. Ehhez azonban elengedhetetlen Krisztus szeretetének ismerete.

Az imádság középpontjában Krisztus szeretetének megismerése áll, melyet Pál két képpel is szemléltet: a gyökér és a ház képével.

A gyökerek mélyre hatolnak, táplálnak, és stabilitást adnak még a legviharosabb időkben is. A ház képe pedig a szilárd alapra épített otthont idézi, amelyet semmi nem tud könnyen megingatni. Mindkét kép mögött ugyanaz a láthatatlan erő áll: Isten szeretete, amely itt a talajt jelképezi. A hitben való növekedéshez ebben kell meggyökereznünk és megalapozódnunk. Ezután Pál a mi szeretetünkről Krisztus szeretetére irányítja a figyelmet. Ez a szeretet határtalan: elég széles ahhoz, hogy magába foglalja az egész emberiséget; elég hosszú ahhoz, hogy örökké tartson; elég mély ahhoz, hogy a legelesettebb bűnöst is elérje; és elég magas ahhoz, hogy felemelje az embert a mennybe. Ezt legteljesebben a kereszt képében látjuk beteljesedni: a kereszt függőleges ága a földtől a mennyig nyúlik, szemléltetve, hogy Jézus megnyitotta az egyedüli utat az Atyához, egyúttal a vízszintes ága pedig Jézus kitárt karjaival az egész világ felé kitárul, jelezve, hogy Krisztus mindenkiért eljött.

A Krisztusban való megerősödésnek és növekedésnek van egy furcsa dinamikája, amit Keresztelő János így fogalmaz meg: „Neki növekednie kell nekem pedig kisebbé lennem.” (Jn 3,30). Mi is Pállal együtt imádságban Isten elé vihetjük a Krisztusban való növekedésünket., hogy egyre inkább olyanok lehessünk, mint amilyennek Őt látjuk.

KÉRDÉSEK

BEVEZETŐ

- Hogyan szoktuk manapság a tiszteletünket kifejezni valaki felé?
- Mit jelent a belső ember növekedése?
- Miben vesszük észre, hogy változik a hitünk?
- Jézusnak melyik az a tulajdonsága, amit nagyon szeretnél a magadénak?
- Jézusnak melyik az a tulajdonsága, amitől nagyon távol érzed magad?

MÉLYREVIVŐ

- Mi az, ami a legjobban elvonja a figyelmedet Istenről a mindennapokban?
- Hogyan tudnál a napi rohanásban időt teremteni az elcsendesedésre?
- Volt már olyan, hogy térdre borultál Isten előtt és teljesen őszintén ki tudtad önteni neki a szívedet?
- A négy lépcsőfok közül szerinted neked melyikben kell leginkább fejlődnöd?

EXTRÉM

- Mi lenne, ha minden nap fél órára teljesen elvonulnál a Bibliáddal és csak Istenre figyelnél?
- Milyen változást várnál ettől? Kihívás: A következő ifiig vállaljuk együtt a napi 30 perces csendességet.

EGYÉNI REFLEXIÓ

- Mi az a személyes vágyad, amit Istenhez szeretnél vinni imádságban?
- Miben vágysz most leginkább a Szentlélek megerősítésére?

KONTEXTUS

A mai fiatalok egy rendkívül zajos világban élnek, ahol folyamatos ingerek, értesítések és elvárások veszik körül őket, és nehéz csendet találniuk, ahol valóban meghallhatnák a saját gondolataikat vagy Isten hangját. Sokszor a teljesítmény, a megfelelés és az összehasonlítás határozza meg az önértékelésüket, amit a közösségi média tovább erősít azzal az üzenettel, hogy mindig többnek, jobbnak, sikeresebbnek kell lenni. Emiatt belül gyakran fáradtak, bizonytalanok vagy szétszórtak lehetnek.

Sokak számára kihívás lehet elcsendesedni, elkülöníteni az Istennek szentelt időt, mert a gyors élmények világa mellett a lassú növekedés unalmasnak tűnhet. Pedig a belső ember éppen ezekben a rejtett, láthatatlan folyamatokban erősödik. A fiatalok gyakran keresik, kik is ők valójában, és miben áll az értékük, s ebben a keresésben könnyű elveszíteni az iránytűt. Ezért különösen fontos, hogy a fiatalok biztonságos tereket találjanak, ahol őszintén lehetnek jelen, és ahol megtapasztalhatják, hogy nemcsak a külvilág hangja számít, hanem az, amit Isten mond róluk.

Az ifjúsági alkalmak ebben kulcsszerepet játszanak, mert segítenek felismerni, hogy nincsenek egyedül a kérdéseikkel és küzdelmeikkel, és hogy a közösség megtartó ereje bátorítást adhat a belső növekedéshez.

Mások történetei megmutatják, hogy Isten sokféle úton munkálkodik, mégis ugyanabba az irányba vezet, miközben a közös imádságok, beszélgetések és igei üzenetek lassan, de mélyen formálják a szívet. Ugyanakkor fontos, hogy minden fiatal megtalálja a saját útját az Istenre figyelésben, legyen az csend, ének, mozgás vagy alkotás.

TÉMAFELDOLGOZÁS

Témára hangoló

Rakd ki a saját imádságodat!
Az ifisek szavakból rakhatják ki a saját imádságukat, és megtapasztalhatják, hogy Istenhez egyszerű, rövid mondatokkal is lehet szólni. Alapként az imamágnesek is használhatóak. Ha a gyülekezetben nincs, az ifivezető előre készíthet papírcetlikre írt szavakat, például: hálás vagyok, kérlek, köszönöm, segíts, bízom, szükségem van, bárcsak. Üres cetliket is készíthet, hogy az ifisek saját szavakat írjanak rá. Ezekből válogatva és sorrendbe rendezve alkotják meg saját imádságukat.

Önismeret

Az ifisekkel közösen ki lehet tölteni ezt a **tesztet**, amely Gary Thomas Megszentelt utak című könyve alapján készült. A teszt az Istenhez kapcsolódás különböző útjait mutatja be, és segít felfedezni, hogy kinek mi az imanyelve.
A teszt kitöltése után érdemes beszélgetni róla: mennyire érzed úgy, hogy az eredmény igaz rád, és találni egy konkrét dolgot, amit a következő ifi alkalomig ki tudsz próbálni. ITT **tudod elérni a tesztet**, ITT **pedig a rövid leírását**

Kreatív alkotás

A szívünk lerajzolása
Feladat: Rajzoljanak egy szívet és azt, ami most tele van vele rajzolják/ írják bele.
Segítő kérdések:
– Mi van most benne? (zaj, emberek, dolgok)
– Hol lenne hely Krisztusnak?
– Van-e valami, amit át kell alakítani ahhoz, hogy Ő igazán „otthon legyen”?
Eszközök: papír, post-it, tollak

ALTERNATÍV FELDOLGOZÁSI ÖTLETEK

A Szela imádságos napló a 2026-os Imádság évéhez kapcsolódva az elcsendesedést és az Istennel való mélyebb találkozást segíti. Felépítése a naptárak rendjét követi, mégsem feladatokat ad, hanem a Lélek munkájára irányítja a figyelmet. Az imádságos út bármely napon, bármely fejezettel elkezdhető.
A napló hónapról hónapra vezet végig egy lelki úton: Isten szemlélése, önmagunk, kapcsolataink és a világ vizsgálata váltja egymást Isten igéjének fényében. Egy-egy igeszakaszt hét napon át forgatva nyílik tér az elmélyülésre. Egyéni és közösségi használatra is alkalmas, ifiben, imakörben vagy csendes alkalmakon is jól beépíthető.

Kattints a kiadványért!

SZAKMAI ANYAGOK

- (Szela.)- Szünet, ami életre hív (Kálvin kiadó 2026)
- Lenkeyné Teleki Mária – Lenkey István : **Vezérfonal a közösségi imádsághoz** (Kálvin Kiadó, 2025)
- Cseri Kálmán : **Sorsfordító imádságok** (Harmat kiadó, 2016)
- Priscilla Shirer : **Győztes imák** (CLC Magyarország, 2023)
- Gary Thomas : **Megszentelt utak** (Harmat kiadó, 2023)
- Podcast-sorozat - Kovács Endre: **Ti azért így imádkozzatok** című könyve alapján (Harmat kiadó, 2015) **Spotify link az első epizódhoz**

ÉNEKEK

- Hívlak Jézus
- Ararat Worship - Folyó
- Ki vagyok én - Pintér Béla
- 825. dicséret - Hinni taníts

JÁTÉKOK

Zajban a lényeg

minimun 4 fő I ráhangolódás

Egy játékos középre áll. A többiek egyszerre hangos, zavaró mondatokat mondanak. Valaki halkan felolvas egy bibliai mondatot. A középen álló célja, hogy megértse ezt a mondatot.
Néhány kör után új szabály: Mielőtt új játékos áll középre, átrendezheti az embereket, annak tudatában, hogy ki fogja felolvasni az Igét.
Feldolgozó kérdések: Hogyan befolyásolták a zavaró hangok a figyelmedet, és mit tapasztaltál, amikor mégis meghallottad a bibliai mondatot? Amikor átrendezted a játékosokat, milyen szempontokat vettél figyelembe, mit tanulhatunk ebből?

Ősköltészet

korlátlan létszám I csapatépítő

Ősköltészet activity: csak egyszótagú szavakkal magyarázhatja el az adott szót a játékos pl. csend: nincs, szó, csak csitt. Imádság: szól, fel, én, Ő, hall, csend, szív.
Néhány javasolt szó:
Ige, Isten, hallás, figyelem, csend szív, zaj, Pál apostol, békesség.
Eszközök: Megírt cetlik, eszköz az időméréshez. pl. 1 perce van egy embernek.
Nagyobb létszám esetén lehet kettő vagy több csapatban is játszani, kisebb esetén mindenki találgathat.

Óravázlatot összeállította: Zoltán Bettina, Feke Viktória, Feke Levente

Felhasznált források:
John Stott- Az Efezusi levél, Bibliaismereti kézikönyv, Jubileummi kommentár