

A bizalom születése

Az Istennel való kapcsolat elmélyülése és az imádság – Mucsi Zsófia

Országos Vezetőképző – Magyarországi Református Nőszövetség, Geszt, 2026. június 12-14. résztvevői számára a Nőszövetségi csoportokban megvalósítható képzési anyag. Letölthető a gyokossyintezt.hu weboldalról.

Eszközök: PPT-n vagy papírokon az ígerészek, kép egy virágról vagy egy szál bimbózó virág, borítékok az instrukciókkal, kekszek, magvak dobozban, kis füzetek, tollak mindenkinek.

Bevezetés: a ház mint az emberi élet szimbóluma a Bibliában

Ennek rövid feldolgozására az egyik mód áhítatot tartani Mt 7,24-27-ről. A másik egy csoportmunka: A ház az élet szimbóluma sok bibliai részben. Például? Gyűjtsetek erről szóló bibliai részeket, ígéret fejből, nem használva a Bibliát. Válasszatok ki csoportonként egyet, és keressetek párhuzamot az élettel. Egészítsétek ki ezt a mondatot: Ahogy a ház..., úgy az élet is...

Ige: Íme, az ajtó előtt állok, / és zörgetek: / ha valaki meghallja a hangomat, / és kinyitja az ajtót, / bemegyek ahhoz, / és vele vacsorálok, ő pedig énvelem. Jel 3,20

Felvezető: 6 epizódban lesz szó az ígéről, lassan fogunk haladni. Ne szaladjatok előre vagy hátra, igyekeztek egyszerre csak arra az egy ígerészre figyelni. Lesz beszélgetés, elmélkedés, egyéni imádság is. 3 önként jelentkezőre lenne szükség.

1. **...az ajtó előtt állok...** (az ígét kivetítem, vagy papírra nyomtatva kiteszem jól látható helyre)

Cselekvés: Az első önként jelentkező kinyitja az első borítékot. Kimegy, és megáll a csukott ajtó előtt.

Csoportbeszélgetés: Milyen érzés sejteni, hogy van ott valaki? Milyen emlékeket idéz? Milyen gondolatokat kelt? Gondolj arra, hogy egyedül vagy bent, nem csoportban.

Elmélkedés: Az ismeretlenség félelmetes is lehet, de kíváncsivá is tehet. Minek a szimbóluma az ajtó? Határ – Jézus megtartja a határokat, nem lép be az életem határán kéretlenül. Mit jelenthet, hogy Isten odamegy valaki életének a határához és ott megáll? Milyen az a Jézus, aki ott megáll? Van, amikor úgy vagyunk keresztények, hogy nem kapcsolódunk, egy fal van közöttünk. Van, hogy ilyenkor nem imádkozunk, vagy nem kapcsolódunk ima közben. Ő ott én itt. Nehéz kapcsolódni Istenhez.

Vállalja a távolságot, ismeretlenséget, akár azt is, hogy nyomasztónak, félelmetesnek, furcsának tűnjön. Mert fontosabb az, hogy megáll. Ő teremtett, ismer, mégis, mielőtt kapcsolatba lépne velünk megáll életünk határánál. Volt már, aki nem tartotta a tiszteletben a határaidat? Milyen érzés, tapasztalat volt? Hogyan jutottál túl rajta? Isten

nem tenne ilyet, soha. Fontos, hogy nem a láthatatlan Szentlélek, vagy a hatalmas Atya áll az ajtó előtt, hanem Jézus, aki emberként jelent meg. Olyan mint mi, hozzánk hasonló. Látogatóként érkezik, mintha nem is formálhatna jogot az életünkre. Ezzel korlátozza magát – azért, hogy ne bántson, ne rontson ajtóstul a házba. Tapintatos, közel van, de tapintatos. Milyen ez számodra? Gyengének tűnik? Vállalja, hogy annak gondold. Pipogyanak? Legyen, ha ezt gondolod. Észre se veszed azt, aki szelíd? Majd eljön annak is az ideje. Lehet, hogy te csuktad be ezt az ajtót, hogy kívül tarts másokat, akár Istent is, mert most nem tudsz kapcsolódni hozzá, de lehet, hogy másokhoz sem. Ez neked is, neki is fájdalmas. Ő akkor is ott áll. Jézus tisztel téged, tiszteletben tartja, hogy te egy külön személy vagy, saját élettel, érzésekkel, gondolatokkal, akarattal, cselekedetekkel. Tudja, hogy mindent tőle kaptál, és te is tudod, hogy mindent tőle kaptál, mégis tiszteli külön, egyedi létedet, méltóságodat. Milyen ez neked? Ha most semmi másra nem gondolsz, csak erre, hogy a Teremtő, Megváltó, Megszentelő Isten tisztelettel és tapintattal áll a te életed őáltala teremtett és általad meghúzott határai előtt és nem ront rád hatalmával és igazságával – mit jelent ez neked?

Egyéni idő és/vagy csoportbeszélgetés: Írjatok le néhány gondolatot, ami ebből fontos számotokra. Amit szeretnétek, osszátok meg a csoportban.

2. ...és zörgetek... (Az igét kivetítem vagy kiírom).

Cselekvés: A másik önként jelentkező megkapja a második borítékot. Kimegy, és kopog.

Csoportbeszélgetés: Ez milyen emlékeket hív elő? Egy kopogtatós sztorit keressünk. Mennyiben más, mintha csak ott áll?

Elmélkedés: Jézus megáll az életünk, énünk határán és jelzést ad, hogy itt van, szeretne „bejönni”. Mit jelent ez? Szoktuk hallani áhítatokban, hogy „Engedd be Jézust..”. Van egy dicsőítő ének: „ajtódon valaki kopog” stb. Hogyan lehet ezt lefordítani? Milyen az a Jézus, aki jelez, hogy itt van? Egyrészt udvarias, lágy, szelíd. Másrészt határozottan kezdeményez.

Milyen jelek vannak a világban, az életünkben, amivel jelez, hogy itt van? Ha körülnézünk, a természetben annyi csodás dolog van, amiben Őt láthatjuk. Gondviselését, amivel megőriz minket bajoktól, életünk kezdetétől tapasztaljuk. Fejlődésünkben, növekedésünkben, akár testi, akár lelki értelemben vesszük, szintén az Ő életet adó erejét ismerhetjük fel. Minden tőle jön, ami hálára indít. Ezek egy részét nem kértük, csak úgy adta őket. Lehet, hogy nem is kapcsolódtunk direktben hozzá, csak utólag raktuk össze magunkban, hogy Őt lehet felfedezni ezek mögött. „Mögött”. Valaki van az „ajtónk” mögött. Valaki óvja, támogatja, segíti, kíséri az életünket. És jeleket ad róla, hogy nem vagyunk egyedül az élet küzdelmeiben.

Van, akinek ennyi elég, és a hitében megáll itt. Adjon Isten úgyis, ha nem kérem. Legyek mindig megajándékozott, találja ki mindig a gondolatomat, szükségletemet és töltsse be. Ne kelljen közelebb lennem hozzá. Küldjön jeleket, de ne legyen itt. Beszélgetni, találkozni már nem szeretnék vele. Az imádság már nem jön a számra.

Egyéni munka és/vagy csoportbeszélgetés: Hol és miben könnyű neked felismerni Isten jelenlétét a világban és az életedben? Mi az, amit mások így emlegetnek, de neked nehéz megtapasztalnod? Írjatok le néhány gondolatot, ami ebből fontos számotokra. Amit szeretnétek, osszátok meg a csoportban.

3. ...meghallja a hangomat...

Csoportmunka: Mit mond az, aki kopogás után fel akarja hívni magára a figyelmet? Hahó! Halló! Van itthon valaki? Mit mondhat, ha konkrétan egy emberhez megy? Lehet, hogy a nevét kiabálja.

Az igében valakinek az élete házáról van szó, nem családi házról, amiben többen élnek. Aki itt az ajtón kívülről kiabál, csak egy valakit kereshet. Tudjuk, kit keres. Milyen módon szólított meg Jézus emberek? Hogyan köszöntötte őket? Mi volt az első mondata? **(Jézus köszöntései: Kövess engem! Nálad kell megszállnom ma este! Békesség!)**

Mondjunk bibliai példákat arra, hogy nevén szólít Isten valakit. Ezek a történetek arról szólnak, hogy Isten „rátalált” valakire.

Hogy vagy azzal, ha valaki direkt módon kezdeményez feléd? Bezársz, lelkesedsz, megijedsz, kivársz, óvatosan válaszolsz, úgy teszel, mintha nem vennéd észre, zavarba jössz, elhárítod?

Elmélkedés: Jézus megszólításában fontos a személyesség. Engem keres, megszólít, kapcsolatot teremt velem. Isten keresi az embert. (Augustinus: „Nem kerestelek volna, Uram, ha te előbb meg nem találtál volna”. Még a keresésünket is ő teszi lehetővé.) Zörget az élete házának ajtaján, kapcsolatba akar lépni velem. Látjuk-e Istent mint kezdeményezőt? Ez az ige nagyon erről szól. Jézusnál fontos a bárány után menő pásztor képe. Az egész inkarnáció végül is egy „utánamenés”, az, hogy Jézus testté lett azért történt, mert Isten annyira szereti az embert, hogy „utánament”, emberi formát vett fel, hogy még közvetlenebbül megszólíthassa. Abbamarad-e a megtéréssel az, hogy Isten kezdeményez, megszólít, utánam jön? Mi, régi keresztyének – nekünk is utánunk jön? Milyen az a Jézus, aki hallózik neked, neveden szólít? Milyen arra gondolni, hogy Isten kezdeményez direkt módon feléd?

Csoportmunka: Hogyan szólít téged Jézus? Gondold ki. Kérd meg a csoportod egyik tagját, hogy mondja ki ezt feléd. Azt is megszabhatod, hogyan mondja: határozottan, szelíden, halkán stb. Kipróbálhattok több mondatot is. Legyen egy tiszteletteljes, áhítatos légkör, hogy átélhessétek ezeket a mondatokat. Milyen válasz jön belőled?

Egyéni munka: írd le, mi szólított meg ebben a részben.

4. ...kinyitja az ajtót... (igét kivetíteni, egy szál bimbózó virágot kitenni)

Elmélkedés: Az igében a ház lakója eddig passzív volt, most először tesz valamit. Az Isten felé irányuló aktivitásunkat, jó, ha megelőzi, hogy figyelünk rá, észrevesszük jelenlétét a világban, hálát adunk érte és meghalljuk, ha hozzánk fordul. Az első aktivitás a megnyílás. Az istenkeresés inkább megnyílás mint konkrét keresés.

Az emberi kapcsolatainkban mit jelent megnyílni valaki előtt? Van benne kockázatvállalás; ez az ismerkedés része; akár le is lepleződhetek a másik előtt.

Dilemma, hogy mennyire nyíljak meg. Mennyi idő kell, hogy megnyíljon valakinek? Lassan ismerkedsz vagy hamar kezdesz bízni a másokban? Változtál ebben? Miben könnyű és miben nehéz megnyílni? Kell hozzá bátorság – beszéljünk, találkozzunk, lesz, ami lesz. Milyen vagy, amikor beszélsz, de be vagy zárkózva? Ilyenkor jellemző a mellébeszélés, vagy az, hogy inkább másokról beszélünk, nem magunkról. Vagy azt mondom, nem érek rá, esetleg azt, hogy nincs is mit mondanom magamról. Lehet, hogy csak felszínes dolgokat mondok, vagy inkább kedvesen és hosszan figyelem a másokra, csak magamat ne kelljen megmutatnom, stb.

Egy festmény szerint csak belül volt kilincs ezen az ajtón. Jézus átengedi nekünk, hogy megnyíljunk felé. Mit szólna ehhez?

Milyen az a Jézus, aki hagyja, hogy mi nyissunk felé? Türelmesen vár, nem kényszerít, csak vár és vár. Ahogy a bimbózó virágot nem lehet kényszeríteni, hogy kinyíljon, úgy a lelki megnyílásra sem lehet erővel rávenni valakit.

Amikor megnyílunk valaki felé, sebezhetővé válunk, láthatóvá válnak nem csak az erős, de a gyenge pontjaink is, emberségünk tökéletessége, leplezetlen valósága. Ha ez olyasvalaki előtt történik, aki nem szeretettel és tisztelettel néz ránk, kiteszük magunkat szégyennek, nevetségességnek, elemezgetésnek, ítélkezésnek, vagy csak érdektelenségnek. Milyen Isten előtt megnyílni? Milyennek tapasztalom Istent? Ha már nevemen szólított, mindenképpen ismer és érdeklődök. Érzem-e felőle a tisztelet és szeretetet? Rá merem-e bízni a megnyílt magamat? Szeretném-e neki igazán felfedni magamat? Miért tenném? Mert vágyok valódi kapcsolódásra, valódi találkozásra. Mert emberségem egyik fontos része, hogy kapcsolatra vagyok teremtve. Kapcsolatra az én Istenemmel és kapcsolatra más emberekkel. Ehhez viszont nekem is nyitnom kell, így tölthetem be igazi emberségemet.

Csoportmunka: Tíz-es skálán mennyire mersz megnyílni idegenek/barátok/családtagok előtt? Mitől függ ez?

Egyéni munka: Mi szólított meg ebben a részben? Írd le 1-2 mondatban.

5. ...bemegegyek... (igét kivetíteni)

Elmélkedés: Az imádkozásban ez egy fontos mozzanat. Isten várakozik tisztelettel és szeretettel, arra, hogy az imádkozó valódi, leplezetlen önmagaként legyen jelen, megnyíljon előtte. Ehhez idő kell. Nem vagyunk a hétköznapiakhoz hasonlóan, hogy ennyire önazonosan legyünk jelen. Meg tudsz-e érkezni magadhoz az imádságban? Tudsz-e ezzel válaszolni Isten tapintatos, szerető, de kezdeményező jelenlétére? Itt vagyok, Uram. Egy rövid mondat, de lehet, hogy hosszabb idő kell, a megszületéséhez. Hányszor imádkoztunk úgy, hogy ott sem voltunk igazán lélekben. Református teológiánk szerint még abban is Isten segítségét kérhetjük, hogy megérkezzünk az imádságban ahhoz a hiteles, valódi, jelenidejű önmagunkhoz, aki éppen vagyunk. Ez nem rossz érzés – ha meg merem engedni magamnak, felszabadító. Nem kell álarcot viselnem, szerepet játszani. Itt vagyok, én vagyok. Ennyi vagyok. Ennyi viszont vagyok.

Képzeld el, hogy beengedtük Jézust életünk házána ajtaján. Szemtől szemben állunk egymással. Milyen ez? Van egy öröme, felszabadultsága? Vagy van egy feszültsége? Milyen az, amikor Jézus már az életem része és még ismerkedünk? Még van miben

erősödni a bizalomnak. Lehet, hogy tartok tőle, fog-e számonkérni. Lehet, hogy felteszem a kérdést: ki vagyunk mi egymásnak? Miben leszek én más, ha ő itt van? Mire lát rá, amit akartam vagy nem akartam, hogy lásson? Mit lát az életemen, amit én nem látok? Miről fog szólni ez a kapcsolódás? Meddig marad? Ez már az imádság tere. Jó tisztázni, kik vagyunk egymásnak, és jó tisztázni, ha valami zavarja a köztünk levő kapcsolatot. Szoktunk kérni és hálát adni, de ritkán beszélünk róla, hogy kik vagyunk egymásnak. Ebben a bensőségességben ezt is el lehet mondani.

Egyéni ima körben ülve: Halld meg, Uram – ének. Lásd Jézus magad előtt, halld, ahogy neveden szólít. Válaszolj. Beszéljess vele. Mondd el, igazán hogy vagy, mellébeszélés nélkül. Kérdezd meg, mit szól ehhez. Írj visszatekintést.

6. ...együtt vacsorázunk... (kivetítem az igét, valaki felbontja a dobozt)

Csoportmunka: A harmadik önkéntes kinyitja a dobozt. Körbeadjuk, mindenki vehet belőle.

Mit jelent, minek a szimbóluma a közös étkezés? Milyen pozitív érzések, tapasztalatok társulnak hozzá? Csoportbeszélgetés a következő fókusszal: Életközösség, te velem és én veled – kölcsönösség, egymással, megnyugvás, felszabadultság, van bizalom. Milyen az a Jézus, aki együtt vacsorázik velünk? Megéli azt, hogy békeességben, nyugalomban, szeretetben, közvetlenségben vagyunk együtt. Idegenből ismerős lett, ismerősből kölcsönös szeretetté alakult a köztünk lévő kapcsolat.

Imaközösség

Befejezés: Megosztás a napról kiscsoportokban:

- Melyik rész vált fontossá számodra?
- Adjatok a kiscsoportban egy címet közösen az egész folyamatnak!
- Mit jelent ez az ige és ennek a mostani feldolgozása az imádságra nézve? (Erre hagyjunk időt, hogy jól kidolgozzák!)