2026. Az Imádság éve.
Az imádság olyan mint egy lélegzetvétel: életünk és az Istennel való kapcsolatunk elengedhetetlen része. Mégis sokszor nem tudjuk, hogyan kezdjünk hozzá. Amikor úszni vagy énekelni tanulunk, elengedhetetlen, hogy gyakoroljuk, tanuljuk a lélegzetvételt. Gyakorlás nélkül a lélegzetvételünk leginkább csak olyan mint a levegőért kapkodás. Jézust a tanítványai arra kérték, hogy tanítsa őket imádkozni. Kérhetjük Őt arra, hogy tanítson bennünket. Az elkövetkező hetekben a vasárnapi istentiszteleteken erre hív bennünk Isten, hogy tanuljunk együtt imádkozni. A tanulás része pedig a gyakorlás. Ezért minden héten egy imádságos gyakorlattal szeretnénk tanulni, abban bízva, hogy ezáltal is egyre mélyebbé válhat az Istennel való kapcsolatunk. Kapcsolódj be Te is! Tanuljunk együtt imádkozni!

#Tizedik Gyakorlat – Lélegezz fel!
A próbák tüzében könnyen elhatalmasodik rajtunk a félelem, a szorongás. A nehéz órákban úgy érezzük, hogy elsüllyedünk és csak kapkodjuk a levegőt, miközben arra vágyunk, hogy újra fellélegezhessünk. Az imádság olyan mint egy lélegzetvétel.
Végy egy nagy levegőt és lassan fújd ki. Ismételd meg többször. Miközben beszívod és kifújod a levegőt, fogalmazd meg azt, ami számodra most fojtogatóan nagy próbatétel az életedben. Olvasd el a “Lélegezz fel!” c. dal szövegét. Engedd, hogy közel jöjjön hozzád Jézus, aki melletted áll a próbák tüzében is.