

VÁRADI TIBOR

AZ ÉLŐ IMA TITKAI
HÍD A SZÍVTŐL AZ ÉGIG

VÁRADI TIBOR

AZ ÉLŐ IMA TITKAI

HÍD A SZÍVTŐL AZ ÉGIG

Napfényes Élet Alapítvány
Budapest, 2026

© Váradi Tibor
Az élő ima titkai –
Híd a szívtől az Égig

Szerkesztette:
Balikó Nándor

Nyelvileg lektorálta:
Balikó-Vass Gabriella
Dankovics Atila
Mihály András

Felelős kiadó: Napfényes Élet Alapítvány
Hungarian edition © Napfényes Élet Alapítvány, 2026

Minden jog fenntartva!

Jelen könyvet vagy annak részleteit
bármely formában reprodukálni vagy
közölni csak a kiadó engedélyével lehet.

ISBN 978-615-82316-4-0

TARTALOM

TARTALOM	5
ELŐSZÓ	9
AZ IMA TITKAI	11
Közeledni az Éghez	11
A három alapgyakorlat	12
Az ima és a meditáció viszonya	14
Az imádságos élet alapelvei	16
A szeretet mint szüntelen ima	21
Az ima mint párbeszéd	26
Az ima szavaitól Isten csendjéig	28
Az Isten élet-lehelete bennünk	33
Életünk imává alakítása	37
A szív szüntelen imája	42
MEGÚJÍTOTT IMA-ÉLET	46
Az ima jelentősége	47
Az ima fokozatai	52
Miért imádkozott Krisztus?	57
Krisztus ima-életének aspektusai	60
Magán-ima és közös ima	64
Az ima időzítésének jelentősége	67
Az ima-élet forradalmi megújítása	74
Az ima-életet segítő tényezők	81
Krisztus és a samáriai asszony	84

AZ IMA MINT HÍD A SZÍVTŐL AZ ÉGIG	90
A tudományos ima-kutatás eredményei ..	91
Istenhez fűződő viszonyunk szintjei	94
Isten jelenvalóságának érzékelése	99
Út az Isten-félelemtől az Isten-szeretetig ..	104
Avilai Szent Teréz az imádságról	106
<i>Isten tekintete nyugszik rajtunk</i>	109
Isten szeretetének viszonzása	114
Isten kérései az emberhez	118
Középszerűség vagy önmeghaladás?	121
Az ima általi egység-élmény	124
AMIKOR ISTEN HALLGAT...	128
Létezik-e meg nem hallgatott ima?	130
Az ima be nem teljesülésének okai	135
Az Istennek tetsző élet alapjai	141
Önvizsgálati kérdések kérő ima esetén ...	144
A hálaadó ima ismérvei	150
Isten szent csendje	153
Pál apostol tövise	155
Krisztus ígéreteinek beteljesülése	160
AZ IMA AZ ISTENI ERÉNYEK FÉNYÉBEN	168
Az ima-biográfia feltérképezése	169
A hit megjelenése az imádságban	173
<i>A hit előfeltételeihez való helyes viszonyulás</i>	177
A remény és az ima kapcsolata	178
<i>Pál apostol a reményről</i>	186
<i>Az alázat és a remény kapcsolata</i>	188
A szeretet és az ima összefüggései	189
Az ima mint Isten szeretetnyelve	192

Az ima szellemi aspektusai	198
<i>Az áhítat mint ima-hangulat</i>	199
<i>Az alázat mint ima-hangulat</i>	201
<i>Az ima általi szabadság</i>	203
<i>A belső és a külső világ helyes viszonyának elősegítése az ima által</i>	206
A világ megszentelése	208
FÜGGELÉK	219
Szentek, híres szerzők gondolatai az imáról: 52 hét – 52 idézet	219
Lélekemelő imák Váradi Tibor <i>Fénykereszt</i> című kötetéből	226
BIBLIOGRÁFIA	234

*„Legyetek mindig derűsek! Szüntelenül
imádkozzatok! Adjatok hálát mindenért,
mert Isten ezt kívánja mindnyájatoktól.”*
(1Thessz. 5:16–18.)

ELŐSZÓ

A szívünk valamikor Isten Szívében dobogott. Éreztük az Ő Fényét és Szeretetét. Ám aztán rosszra fordultak a dolgok, kiszakadtunk ebből a paradicsomi állapotból, és egyre mélyebbre zuhantunk, egyre messzebb kerülünk az Égtől. Ennek a távolodásnak része volt a felejtés. Elfeledkeztünk arról, hogy kik is vagyunk valójában, honnan jöttünk, hová tartunk, mi az életünk igazi célja és értelme. A szívünk is kihűlt, hideg és kemény lett. Az Isteni Kegyelem folytán azonban nem vagyunk magunkra hagyva ebben az állapotban. Minden embernek megvan a lehetősége, hogy újraélessze a szívét, és visszakapcsolódjon az Éghez, Istenhez. Ebben hatalmas segítséget jelent számunkra az ima, amely képes híddá válni a szívünk és az Égiek között!

Az Isteni Bölcsesség szüntelen imára hív minket. Ez csak úgy tud megvalósulni, ha nemcsak a klasszikus-formális módon imádkozunk, hanem felfedezzük azt, hogyan válhat imává életünk minden területe. Hogyan válhat imává az, amikor dolgozunk, vagy amikor alkotunk? Hogyan válhat imává a kertészkedés vagy a gyermeknevelés? Hogyan válhat imává a találkozás egy másik emberrel? Hogyan válhat imává a szülés vagy a halál kapuján való átlépés? A szüntelen ima akkor valósul meg, ha életünk minden területét imává alakítjuk! Ekkor átélhetjük a csodát: az ima híddá válik a szívünk

és az Ég között. Ismét érezhetjük, hogy a szívünk Isten szívében dobog.

Már több mint harminc éve foglalkozom emberekkel, és azt tapasztaltam, hogy sokan nem tudnak jól imádkozni. Az ima sokszor erőtlen, száraz, monoton. Hogyan lehetne életre kelteni az imát, mitől válik az fényessé és élettélivé? Hogyan válhat az imádság fényponttá, ami bearanyozza egész napunkat? Ezekre a kérdésekre szerettem volna válaszokat adni azzal az előadás-sorozattal, amelyet *„Szüntelenül imádkozzatok!”* címmel indítottam el. Jelen könyv ezeknek a különböző időpontokban és különböző összetételű hallgatóság számára elhangzott előadásoknak az írott és szerkesztett változata. Ezért bizonyos alapelveket minden alkalommal megemlítettem. Az ismétlések többségét az írott szövegből eltávolítottam, de néhányat szándékosan meghagytam – jó, ha azokat többször is olvassa az ember.

Kívánom minden kedves olvasómnak, hogy fedezze fel az imádság értékét és jelentőségét, s élje át, hogy ezáltal a szíve az Éghez kapcsolódik!

Várad Tibor
2026 Pünkösdjén

AZ IMA TITKAI

Nagy szeretettel köszöntök mindenkit a mai előadáson! „Szüntelenül imádkozzatok!” – *Bevezetés az ima misztériumába* címmel egy új előadás-sorozat veszi kezdetét. A mai alkalmat alapozó jellegűnek szánom, a további részek során pedig egyre jobban elmélyedünk majd az ima kimeríthetetlen titkaiban.

KÖZELEDNI AZ ÉGHEZ

A Föld egy iskola! Az ember többek között azért van itt, hogy fejlődjön, a fejlődésnek pedig két fő vonulata van: az egyik a külső fejlődés – előrehaladhatunk tudományos, technikai, társadalmi, gazdasági értelemben –, a másik pedig a belső fejlődés – azaz a lelki-szellemi-tudati-morális értelemben vett növekedés. Amint az ember belsőleg gyarapodik, egyre tudatosabb, figyelmesebb, elnézőbb, türelmesebb, megbocsájtóbb, együttérzőbb, bölcsőbb, szabadabb és szeretetteljesebb lesz.

A modern kor egyik nagy problémája, hogy a külső fejlődés üteme sokkal gyorsabbá vált a belső fejlődéséhez képest, így egyre nagyobb szakadék keletkezett a fejlődés két iránya közt. Fontos lenne valahogyan felzárkóztatni a belső fejlődést, mert az egyensúlytalanság nagyon sok nehézséghez vezet.

A belső fejlődésnek két fő forrása van:

1. a szellemi tanulmányok (teória) –

a különböző szent iratokban és magasabb inspirációk révén született írásokban való elmélyedés annak érdekében fontos, hogy az ember önismeretre, világismeretre és Isten-ismeretre tegyen szert.

2. a szellemi gyakorlatok (praxis) –

ez olyan különleges gyakorlatokat foglal magába, amelyek révén az ember keresi a kapcsolatot az Istennel, az Égiekkel, hogy ezáltal beteljesítse földi küldetését, növekedjen a szeretetben, és életét a magasabb, Égi célokhoz igazítsa.

A tanulmányok és a gyakorlatok között elengedhetetlen az egyensúly megteremtése. A belső fejlődésben komoly problémákat okozhat az is, ha valaki csak a teóriával foglalkozik, azaz csak szellemi tanulmányokat végez, de elhanyagolja a praxist, illetve az is, ha valaki rengeteget gyakorol ugyan, de nem folytat szellemi tanulmányokat. Elmélet és gyakorlat szoros kapcsolatban áll egymással, mindkettő lényeges – egymást erősítik, egymást generálják. Az ember a teoretikus ismeretek által érti meg igazán, miért fontos a praxis, mi történik a gyakorlatok végzése során. A szellemi gyakorlatok viszont elmélyítik mindazt, amit az ember tanult, hogy még mélyebben tudja átélni a spirituális élményeket.

A HÁROM ALAPGYAKORLAT

A három alapvető szellemi gyakorlat, ami szinte minden vallásban, szellemi irányzatban megtalálható, még

ha nem is feltétlenül ugyanakkora hangsúllyal: a koncentráció, az ima és a meditáció. Jobban megértjük az ima jelentőségét, ha átlátjuk, milyen szerepet tölt be, milyen helyet foglal el e hármasságon belül. Ezek a gyakorlatok a lélek tisztulását szolgálják, méghozzá annak érdekében, hogy a szellem fénye és ereje mindinkább a lélekbe hatolhasson. Szorosan összefüggenek hát egymással, és nagyon szépen kiegészítik egymást a tekintetben, hogy az ember lelki életének három nagy területére (akarat, érzélem, gondolkodás) hatnak fejlesztőleg.

- **A koncentráció az összpontosított figyelem által az akaratvilágot edzi, s mint ilyen, a végtagokkal függ össze, amelyekkel kellő összeszedettség esetén cselekedni tudunk.**
- **Az ima az érzélemvilágot tisztítja, s a szív szférájához kötődik.**
- **Végül a meditáció – legalábbis annak a mai korban, a mai kor emberének javasolt formája – a gondolatvilág rendezését segíti elő, s a fej szférájával áll kapcsolatban.**

