

18. Hálám Hozzád száll fel, Istenem!

A 230. számú éneket a hála érzésével próbáljuk imádkozni:

*Szeretettel jönnek Hozzád,
Atyánk, hívő gyermekid
Meghálálni kegyelmednek
nagy jótéteményeit.
Az oltár szent zsámolyához
buzgó szívünk imádást hoz.
Áldozatul hozza Néked
legtisztább érzelmeit.*

Nagyon **sok hálálkodni valónk van** az Úrnak! Az elcsendesedés, a test nyugalma segít a lélek elcsendesedéséhez.

1. Próbáljuk meg most ezt az imádságra, **hálálkodásra kész testhelyzetet** megtalálni! Ez **segít** bennünket ahhoz, hogy **a test az elfáradásával ne vonja el a figyelmünket Istentől.**

Az ideális gerinctartásunk nem teljesen egyenes, egy kis ív van a gerincünkben. Ha a két lapockát kissé közelítjük egymáshoz, az segít a helyes testtartásunk megtalálásában.

A fejet is lehet egy kicsit felfelé emelni, mintha felfelé tekintenénk, bár behunyt szemmel vagyunk. A fölfelé irányulás a szemnek a vízszintestől fölfelé irányítását is igényelheti. Ez segítséget jelent az Úr felé fordulásunk megéléséhez.

Mostani elmélkedésünkben próbáljunk több időt fordítani a csendre, mert végül is **nem a sok beszédet akarjuk az Úristennek adni, hanem az érzéseinket.**

Próbáljuk megtalálni a helyes testtartás örömét! Érzékeljük, hogy milyen kellemes! A hát alsó részét egy kicsit meg lehet támasztani a szék támlájával. Ahogyan keressük a gerinc nyugalma, úgy érezzük, hogy még hol vannak feszültségek bennünk. Próbáljuk lokalizálni a merev testrészeink helyét, és lazítsuk ki azokat! A test és a lélek összefüggése miatt **az arc mosolygása, lágyítása segít a lélek ellazulásában** is. Így alkalmasabbá válik a lélek arra, hogy még mélyebben, még átéltebben tudjuk felvenni a kapcsolatot Istennel. Engedjük a gravitáció vonzását is érvényesülni testünk fölött, érezzük, hogyan húz lefelé a föld. Igyekezzünk mélyebben lélegezni! Ez azt is eredményezi, hogy lassabban, nyugodtabban fogunk levegőt venni.

Tudatosítsuk, hogy mindazt, amit most átéltünk, meg tudtuk csinálni, és ezért indítsuk fel a hála érzetét! **Hálálkodjunk az Úrnak azért, hogy a testünk működik, engedelmeskedik.**

2. Most ebben a hátatelt állapotban **idézzük fel** csendben életünk olyan kisebb-nagyobb **eseményeit**, amelyekre szívesen emlékezünk vissza. **Hálálkodjunk:** „De jó is, Uram, hogy ez az esemény megtörténhetett!”

Egyelőre az esemény felidézése legyen a program. Mint a kártyajátékban: a lapokat színnel fölfelé kiteríthetem, hogy az én Uram is lássa. Úgy rendezgethetem el az én hálálkodni való élményeim, mint egy szép fényképalbumot. Mutassam meg az Úrnak a szép élményeim!

Válasszam ki a kínálatból, hogy **nekem** melyik a legkedvesebb, és mutassam meg az Úrnak, magyarázzam meg, hogy miért ez tetszik a legjobban. Azután életem nyitott fényképalbuma előtt kérdezzem meg az Urat: „Neked mi a legkedvesebb az én életemben?”

Hagyjam, hogy **az Úr szóljon** a lelkemhez! Azt mondja: *Még mielőtt a világot megteremtettem volna, már ismertelek, szerettelek és kiválasztottalak magamnak!* (Vö. Ef 1, 4). Ó, hogy hálálkodom, micsoda isteni távlatok!

„Istenem, Teremtőm, ezt a világot úgy teremtetted meg, hogy én is benne legyek? Ó,

mennyire **hálálkodom!**”

Ahogy a háziasszony kigondol egy süteményt – és azt elkészítve elmondhatja, hogy ez az én gondolatom megvalósulása –, úgy most próbáljam magamra alkalmazni, hogy én a teremtő Isten gondolatának a megvalósulása vagyok!

Ahogy a konyhában díszítjük a süteményt, és a legfinomabb krémet készítjük – s az a krém hagyja magát alakítani –, úgy **nézzem magamat**, mindenféle keménységemet, **amikor nem voltam elég készséges az Isten gondolata szerint való alakulásra**. Hálálkodom, hogy az Úristen mégsem dobott ki a szemébe, hanem újra és újra próbálkozott velem.

Hálálkodom az Úrnak fogantatásom pillanatáért, amikor szüleim szerelméből megindulhatott az életem, és Isten azt mondta: *Akarom, hogy legyél* (vö. Ez 16, 6), *és lelket teremtett nekem* (vö. Ter 2, 7).

Hálálkodom azért a másik fogantatásért, amelynek nagy jubileumi évfordulóját ünnepeltük 2000. március 25-én: Szűz Mária a Szentlélek erejéből foganta Isten egyszülött Fiát.

Hálálkadjunk, mert Isten magára vette a velünk közös emberi természetet, hogy mi is az istenség részesei lehessünk! Ezzel felvirradt előttünk az üdvösség hajnala, Isten teremtő tervének a beteljesedése, amikor örökre együtt lehetünk az Úrral a végtelen mennyei boldogságban!

A kezdő és a végpont között azonban nagyon sok **stáció**, állomás van. Nagyon sok a hálálkodni való. Az az áldott kilenc hónap a születésemig! *Isten már akkor ismerte a napjaimat, mielőtt még egy is felvirradt volna közülük*. (Vö. Zsolt 138, 16).

Azután felvirradt születésem napja, amelyről az Úr Jézus is azt mondja: *a szülőasszony felejtí fájdalmait és örül, mert ember született a világra* (vö. Jn 16, 21). Hálálkodom, hogy Jézus az Ő isteni tudásával az én szüleimre is gondolt és énrám is.

3. Talán a harangok akkor is ugyanígy szóltak, amikor keresztelni vittek, de biztosan ünnepnap volt Istennek, szüleimnek, keresztzüleimnek, hozzátartozóimnak, s azóta nekem is. Szívemben nem győzök hálálkodni az Úrnak, hogy gyermekévé fogadott! Egész életem új, természetfeletti irányt kapott, az én természetemnek soha ki nem járó létrendet.

Én, az ember mondhatom Istennek: „Atyám”, Ő pedig nekem, teremtményének, hogy „gyermekem”! Ugyanazt a szót mondja nekem is, mint amit egyszülött Fiának: *Te vagy az én örökre szeretett gyermekem!* (Vö. Mt 3, 17). „Ó, hogy hálálkodom Neked, jó Atyám!”

Kérjem Istent: „Mesélj rólam, amikor az életem fényképét nézed! *Szólj, Uram, mert hallgatja a Te szolgád!*” (Vö. 1 Sám 3, 10). Az örök Bölcsességről olvashatjuk, hogy mint gyermek *játszadott az Úr színe előtt, s az Úr kedvét találta benne* (vö. Péld 8, 30). Hát bennem, kicsiny gyermekében mennyire találja örömét? A gyermekien tiszta lélek, a ragyogó gyermekszemek a teremtő Isten keze nyomát, az eredeti ártatlanság állapotát sugározzák!

Isten nagy tetteit szemlélve lapozok tovább életem albumában. Vajon el lehet-e felejteni azt az élményt, ahogyan az első gyónásra készültem, és utána olyan könnyű lett a lelkem, mint amikor valami nagy kő esik le az ember szívéről? Hálálkodom: „De jó, Uram, hogy megbocsátottál!”

Most lélekben visszamegyek első szentáldozásom templomába, pontosan oda, ahol térdeltem vagy álltam, amikor először fogadtam az Urat a szívembe.

Az ember nem győz hálálkodni a sok-sok szentgyónásért, szentáldozásért, amelyek jobban adnak életet, mint a vérátömlesztés vagy a szívatültetés!

Ez történt a bérálás szentségében is – ahogyan az Úr megjövendölte –, *kivette az én köszívemet, és hússzívet adott helyébe* (vö. Ez 36, 26), az Ő szívét, az Ő Szentlelkét!

Hálálkodom magasztalom az Urat a házasság szentségének kegyelmeiért, ha a házasság hivatását kaptam, vagy a kiválasztottság kegyelméért, ha kizárólag magának foglalta le a szívemet.

4. Próbáljak gyermekkori emlékeim között kutatni! Esetleg szerettem volna egy olyan

léggömböt, amely fölfelé száll, mert a levegőnél könnyebb gázzal volt megtöltve. Mennyire örültem, amikor a luftballon a szoba mennyezetéig szállt felfelé! Mert **az ember mindig fölfelé szeretne szállni!**

Talán van olyan élményem is, hogy papírsárkányt csinálhattunk. Zsinegen fölengedtük a levegőbe, és a szellő vitte az ég felé! Most itt az imádságban idézzük fel ezt az élményt, vagy képzeljük el, ha nem volt ilyen élményünk! Itt a földön állva a kezemben tartom a sárkány zsinegét, s a zsineg viszi a tekintetemet és az akaratomat az ég magasának kékjében repdeső sárkányhoz. Egyetlen kis szál, és mégis össze vagyunk kötve!

Most ezt az élményt használjam fel – ahogyan a kezemben tartom a sárkány zsinegét, s az irányít fölfelé –, hogy egy a zsinórnál is vékonyabb, vagyis **láthatatlan szállal legyen a lelkem az ég Istenével összekötve!** Ezt a vékony szálát úgy hívják, hogy HÁLA! **Innen a földről most szálljon fel a hálám az Ég Ura felé!**

5. Amikor tekintetemmel követem hálám egyre magasabbra szárnyalását, érdemes az alábbi nagyon jó gyakorlat szerint megélni **a hálálkodás imáját**, és később is **sokszor gyakorolni!** (Vö. 27. sz. imaóra).

a) Próbáljam meg ebben a felfelé irányulásban egészen lazán, belül kimondani ezt a szót: **„Hálám!”** A „h” betűnek a tudatos kiejtése ellazulást eredményez a hangképző szervekben!

b) A hátatelt szív érzelme is segítsen a teljes kitárulkozásra: **„Hálám Hozzád száll fel, Istenem!”** Hálám feléje száll fel, egyre magasabbra, és én engedem, hogy megállás nélkül szálljon.

c) A gyermek, amikor motorosdit játszik, utánozza a motor hangját: az „m” betűt folyamatosan tudja zümmögtetni: „mmm”. Most belül, a lelkem mélyén én is ilyen folyamatosan, vagyis befejezés nélkül mondjam Istennek: **„Hálámmm...!”**, hogy szüntelenül zengjen az ég felé, vagyis jelezze: szüntelenül tart a hálám! (Vö. 1 Tessz 5, 18).

d) Szálljon egyre feljebb Istenhez az imám, de szavam most az „m” betű hozzámondása nélkül befejezetlenül maradjon: **„Hálá...!”**, jelezve, hogy vég nélkül szeretnék Uramnak hálálkodni.

e) És most már ne is mondjam ki a „Hálám!” szót, **csak engedjem, hogy a hála érzete felfakadjon** a lelkemből, és folyamatosan áramoljon fölfelé, egyre magasabbra, Istenhez!

f) Ha segít, kimondhatom újra: **„Hálám!”**

Csak ne fejezzem be hálálkodásomnak ezt az Isten felé szárnyalását!

Milyen lehetett **Jézus** hálálkodása, amikor *Ő adott hálát a Mennyei Atyának?* (Mt 11, 25). Próbáljuk a továbbiakban vele gyakorolni a hálaadást, és mind jobban beleízlelni a hálálkodás imájába!

Befejezésül imádkozzuk el a 230. számú éneket:

*Szálljon égbe öröm hangja
a dicsérő éneknek.
Zengje velünk az ég és föld:
Dicsőség az Istennek!
Legyen áldás az Atyának,
Ő egyszülött szent Fiának,
Legyen áldás és dicséret
együtt a Szentléleknek!*