

22. Jézus-ima III. Szüntelenül – gondolat és gond nélkül – imádkozni!

Imádkozzuk el az 50. számú éneket:

*Mintha köztünk Jézus járna,
Elhallgat itt minden lárma.
Néma csendben, áhítatban.
Örvendünk, mert az Úr itt van.*

Az előzőkben a Jézus-imával foglalkoztunk: *Uram, Jézus Krisztus, élő Isten Fia, irgalmazz nekem, szegény bűnösnek!* Ezzel kapcsolatban szokták idézni a következő jézusi parancsot: *Szüntelenül imádkozzatok!* (vö. Lk 18, 1), amelyet Szent Pál is megismétel a tesszalóniki hívekhez írt levélben (1 Tessz 5, 17).

I. Hogyan lehet szünet nélkül, gond és gondolat nélkül imádkozni?

Nyilván nem akármilyen gond- és gondolat-nélküliségről van szó, hanem az e világ gondjaitól, és az e világgal kapcsolatos gondolatoktól való függetlenségről.

1. Próbáljuk például elképzelni: itt a Gellért szálló parkolójából autóval kifordultam a Szent Gellért térre. Szabályosan indexeltem, beálltam a belső sávba, hogy kicsit előre menjek, mert csak azután lehetett visszafordulni, hogy végül a Szabadság hídon átmehessek a pesti oldalra. Zöld volt a lámpa – tehát mehettem –, s akkor a visszapillantó tükörből egy nagy sárga villamost láttam hátulról közeledni! Még arra is volt időm, hogy megnézzem a pontos időt. Jaj, amint most ránézek az órára, azt hiszem, hogy ez az óra megállt! Hány óra van most? A testvérek segítőkészségével megkaptam a választ: 7 perccel múlt fél 7.

Akkor most ellenőrizzük le, hogy hová lett a gondolatainkból a villamos. Amikor kérdeztem: „Hány óra van most?“, megmaradt-e még valakinek is a fejében a gondolat a villamosról? Amikor azt kérdeztem, hogy hány óra van, akkor mivel foglalkoztunk, a villamossal vagy az órával? Hová lett a képzeletünkben a villamos? Ez csak egy példa volt arra, **hogyan esnek ki belőlünk a gondolatok. Úgy, hogy elkezdünk mással foglalkozni.**

2. Az imádságban is – ha azt akarjuk, hogy az egyik nagy szellemi képességünk, **az értelem gondolatai** Istenre irányuljanak – valami ehhez hasonlót kellene tennünk. Engedjük el azokat a gondolatokat, amelyek nem Istenre irányulnak! Váltsunk, kezdjük el mással foglalkozni! Tulajdonképpen ennyi az egész. Elengedjük az egyik gondolatot, és átkapcsolunk a másikra. Az Isten világától elirányuló **gondolatok nélkül imádkozzunk!**

Most próbáljuk egy kicsit gyakorolni, hogy hogyan tudjuk elengedni a bennünk felbukkanó, de nem Istenhez vezető gondolatokat. **Azáltal engedjük el a gondolatainkat, hogy belekapcsoljuk Istenbe.** Ellenőrizzük le, hogy mik bukkantak fel bennünk! Az e világi gondolatainkat próbáljuk konvertálni, tehát átváltani, átváltoztatni Isten, Jézus világába!

Ha Jézus parancsol valamit – itt most konkrétan ezt, hogy *szüntelenül imádkozzatok* –, akkor ez nem megvalósíthatatlan, mert Ő sohasem parancsol nekünk lehetetlent.

Egyirányúsítani kell a gondolatainkat! Ez abban segít, hogy az elménk szüntelenül Isten felé tudjon irányulni. Ne az e világi gondolatok töltsenek be, hanem Ő, az Óra való gondolás!

3. A másik nagy szellemi képességünk **az akarat.** Itt pedig az előbbi feltételhez – hogy tudniillik gondolat nélkül imádkozzunk – az társul, hogy **gond nélkül imádkozzunk!**

Szent Pál apostol ezt írja: *Szeretném, ha gond nélkül lennétek!* (1 Kor 7, 32). Amikor azt gondoljuk, hogy annyi gondunk van, akkor érdemes felidézni az apostolnak ezt a fontos

tanítását!

Amikor a gondolatok vagy a gondok betöltenek, akkor azokra irányulunk: kilyukadt a cipőm, el kell mennem a cipészhez, odamenni, visszajönni, stb. Újabb gondolataim jönnek: villamos, autóbusz, stb. Még mindig nem jön az a villamos, pedig úgy sietek! Tele vagyok gondokkal!

Az apostol nemcsak ezekre a hétköznapi gondokra figyelmeztet, tudniillik hogy *gond nélkül legyünk*, hanem azt is **megmondja, hogy milyen gondokkal töltjük be a szívünket**. Így adta a tanítást: *A nőtlennek és hajadonnak arra van gondja, ami az Úr: hogyan járjon az Úr kedvében?* (1 Kor 7, 32). Egy szelete az életnek, amikor az Istennek szentelt lét szellemi gondtalanságát állítja elé. De az élet teljességéhez, a katolicitáshoz az is hozzátartozik, hogy vannak házasok is, akiknek ez a hivatásuk. Isten ezt a létmódot adta a számukra ahhoz, hogy megszentelődjenek és szentté legyenek.

Ugyancsak Pál apostol mondja, hogy *Krisztusban már nem számít, hogy valaki férfi vagy nő, szabad vagy rabszolga, zsidó vagy barbár származású-e?* Hanem mi számít? *Csak az új teremtmény!* Az számít, hogy Krisztusban újjászülettünk, hogy új életünk van (vö. Gal 3, 28). Ez a **gond nélküli élet, amikor a földi dolgok gondjai helyett az örök élet gondja tölt be**.

Megint az előbb említett szó, az egyirányúsítás érvényesül itt is: **a gondjainkat is egy irányba kell vinnünk**, vagyis **Isten felé!** Ahogy egy-egy gondolatot el tudunk engedni, úgy próbáljuk meg a gondjainkat is leengedni a szívünkbe! Szívünk pedig Isten hajléka! Gondjaink tehát eljutnak Istenhez. Ő az, aki kézbe veszi, magához vonja a gondjainkat is, és akkor vannak a legjobb helyen a gondolataink is, a gondjaink is!

4. Most próbáljuk meg a következő gyakorlatot! Azáltal engedjük el azt a gondolatunkat, amely az e világra irányul, hogy inkább **Istenre gondolással töltjük be értelmünket**, azáltal engedjük el a gondunkat, hogy inkább **a szívünk mélyére engedjük azt**.

a) Segít a gyakorlásban, ha a lelki szemünkkel nem valami teremtményt, földi dolgot nézünk, hanem **Istent próbáljuk lelkünk szeme elé állítani**, vagyis **Rá figyelünk**. Nem is annyira azt kell figyelni, hogy milyen gondolat merül fel bennem az e világi dolgokkal kapcsolatban, hanem arra figyeljünk, hogy ha egyáltalán felmerülne egy-egy e világi gondolat, akkor azt azonnal engedjük el, és helyette Istenre figyeljünk!

Segít ebben a gyakorlatban a már ismert metódus, módszer: a bal tenyerünket lefelé fordítva jelezzük lelkünknek, hogy elengedünk mindent, ami e világi, **a jobb tenyerünket pedig fölfelé fordítva jelezzük lelkünknek, hogy Isten felé irányulunk**, mert Neki adunk mindent.

Szemünk becsukása azért segít a gondolatok elengedésében, mert a látás nagyon sok információt közvetít a világból. Ha a szemünket becsukjuk, akkor részben ki tudjuk zárni ezeket a belénk hatoló híreket. A fülünket nem tudjuk becsukni, a szaglóérzékünk is megmarad, nem tudjuk kikapcsolni, de most nem törődünk a tőlük kapott információkkal.

Bár a szemünkkel nem nézünk, igazán mégsem maradunk sötétségben, mert **Krisztusra irányul a figyelmünk**, az elménk. Szent János pedig ezt mondta az evangéliumban: *Krisztus az igazi világosság, aki minden embert megvilágosít* (Jn 1, 9).

Most nem foglalkozunk a testi sötétségünkkel, hagyjuk, hogy Krisztus világosítsa meg a lelkünket.

Ady Endre sorai igen jól segítenek itt: „Megvakultak hiú szemeim, látok!” (*Az Úr érkezése*), vagyis amikor az e világ hívogató, csalogató fényeit már nem látja a szemünk, akkor boldogan sikolt fel a lélek: „Látok!” Mert a hitünkkel fel tudjuk fogni, hogy Isten van, Isten jelen van, Isten bennünk van! Isten jelenlétének ebben a világosságában a földi dolgok fénye olyan bágyadt, olyan kis fényerejű lesz, mint a napsütésben a gyertya lángja. Amikor nyári napsütésben kezünkben tartjuk az égő gyertyát, a tűző napon szinte nem is látszik a láng, de tudjuk, hogy ég, mert mi gyújtottuk meg.

Isten ragyogó világosságát, az Ő örök, dicsőséges fényét a teremtményekkel összehasonlítva, persze hogy tudunk már választani: elhagyjuk a földi dolgokat, amelyek nem vezetnek közelebb Istenhez. Boldogan figyelünk Istenre, gondolatainkat Reá irányítjuk. Vele töltjük be értelmünket és kérjük: „Uram, járd át még jobban az elmémet!”

b) Próbáljuk megtapasztalni, hogy mennyire **otthonosan érezzük magunkat Isten világában!** Pedig csak annyi történt, hogy szellemi mivoltunk egyik képességét, az értelmet Istenre irányítottuk, s hagytuk, hogy a végtelen szellemi Lény egyre jobban betöltse a mi kicsi szellemi mivoltunkat!

Ahogy Kipling Mauglija, az őserdő fia kiáltott fel a farkasokkal: „Egy vérből vagyunk, te meg én!” Most boldogan megélhetem Istennel ezt a szellemi közösséget: **egy lélek vagyunk, Te meg én!** *A dzsungel könyve* csak azért került említésre, hogy megint legyen mit elhagynunk, illetve, hogy a földi, teremtett dolgok közössége, összetartozása segítsen abban, hogy a mennyei, lelki valóságokra – Isten és a mi összetartozásunkra – figyelmeztessen.

Talán már kezdjük egy kicsit érteni, mit is jelent az eukarisztikus ima szava: *Egy test, egy lélek legyünk Krisztusban!* **Istenben egy lélek vagyok Krisztussal!** Ugyanezt a gondolatot fejezi ki Szent Pál apostol is: *Aki az Úrral egyesül, egy lélek Vele* (1 Kor 6, 17).

II. Isten lehajolt hozzánk!

Ellenőrizzük most magunkat, hogy mennyire ágaskodtunk, nyújtózkodtunk eddig Isten felé? Isten is lehajol hozzánk! Ez nagy és boldogító felismerés! *Isten tekintetre méltatott!* (Vö. Lk 1, 48). Mi csak azért létezőnk, mert Isten szüntelenül gondol ránk! Ha Isten csupán egy pillanatig nem gondolna ránk, ugyanúgy visszahullanánk a létből a semmibe, mint ahogy az előbbi példában megszűnt létezni a gondolatunkban az autó meg a villamos.

1. **Boldogan éljük át Istennek ezt a szüntelen ránk gondolasát!** Ehhez segít Petőfi Sándor vallomása is: „Reszket a bokor, mert madárka szállott rá. Reszket a lelkem, mert eszembe jutottál.”

2. De arra is kell gondolnunk, hogy nemcsak a mi szívünk rezdül meg a boldogságtól, hogy Istenre gondolhatunk, hogy „eszünkbe jutottál, Istenünk”, hanem – ha lehet emberileg kidagogni – **Isten szíve is megrezdül** a gyönyörűségtől, hogy **reánk**, az Ő teremtményeire gondol, **szüntelenül gondol.**

Micsoda energiák rezegnek felém Isten szívében keresztül! Hagyjam, hogy **szíven találjon Isten szeretete!** Mint ahogy a mexikói vértanúk, amikor a XX. század elején Krisztus miatt ki akarták végezni őket, kitárták kabátjukat, és a szívükre mutattak, mondván: „Itt vagyok, ide löjtek!”. Mi is tárjuk ki szívünket Isten előtt: „Itt vagyok, járj át szereteted nyilával egyre jobban!”

Nem véletlenül beszél a misztika a **szívsebzés** kegyelmi ajándékáról. A Jézusról nevezett (Avilai) Szent Teréz is átélte ezt. Tudjuk – mert tudnunk kell –, hogy **Isten** nemcsak Terézt szereti így, **engem is szeret!**

3. Most ellenőrizzük: **hová lettek a gondjaink?** Ugye **elenyésztek?** Ugye, ha a gondolatainkat Istenre próbáljuk irányítani és bekapcsolódni Isten ránk gondolásába, felénk irányuló szeretetébe, akkor felejthetjük, elhagyhatjuk a gondokat, ahogyan Szent Pál mondja: *Felejttem a mögöttem levőket, és az előttem állókra törekszem* (Fil 3, 13).

4. Kölcsönözhetjük Izajás próféta szavait: *Utánad vágyódik a lelkem éjjelente, teljes szívemből kereslek Téged!* (Iz 26, 9), hiszen imádságunkban az e világi gondjaink helyett most **csak egy gondunk van.** Mondjuk el neki: „Ó, Uram! Úgy szeretnék lélekben egyre följebb emelkedni, és magam mögött hagyni a földi gondokat! Uram, szüntelen *Utánad vágyódik a szívem* éjjel is, nappal is! Szeretnék még közelebb kerülni Tehozzád! Uram, szinte repül a lelkem Hozzád!”

a) A misztikusok – így a Jézusról nevezett (Avilai) Szent Teréz is – nem véletlenül

beszélnek **a lélek röptéről**. Az ember nem is tudja, hogy hogyan, egyszer csak érzi, hogy egyre magasabbra száll a lelke. Már nem is a maga erejéből halad, hanem **Isten ragadja magához**. Ahogy Jézus megígérte: *Ha majd felmagasztalnak, mindeneket magamhoz vonzok* (Jn 12, 32). S ebben az isteni vonzásban lehet-e nem szüntelenül imádkozni? Lehetséges-e, hogy elkalandozzék a lelkünk Istentől?

b) A szeretet arra készlet, hogy szüntelenül beleomoljunk Isten felénk kitárt karjaiba: „Uram, olyan jó Veled, és mindazokkal együtt lenni, akik a Tied! Olyan boldog vagyok Veled! Csak **sugározd lelkem mélységeibe isteni Lényed ragyogó fényességét!** Olyan jó otthon lennem Nálad, a Te szentháromságos családotban! Ha az előbb megélhettem, hogy milyen szellemi élvezet *egy lélek lennem Veled* (vö. 1 Kor 6, 17), most még inkább **élvezem ezt!** Nagy szellemi szeretetlángolással, szüntelen lobogással boldogan élvezzem, hogy egy szeretet vagyok Veled, én jó Istenem!”

Ha ebben az imádságban elő is jönnek földi gondolatok és gondok, csak **vessük bele ebbe a szeretetlángolásba!** Kis idő múlva elenyésznek, sőt, még nagyobb lesz a tűz!

c) Hol van a mi **lelkünk** gyertyafény méretű **szeretetlobogása** az isteni Nap tüzes, fényes ragyogásához képest? Mégis ott van Istennél, Vele együtt létezik! Egy lobogás, **egy szeretet lett** a szüntelen, örök lobogással.

d) De ugyanakkor **együtt lobog testvéreink** kicsiny mécses-lángjaival is az egy Örök Szeretetben, Istenben. Rólunk mondta az Úr Jézus: *Ahol ketten, hárman összegyűltök az én nevemben, köztetek vagyok* (Mt 18, 20). Bennünk van! Ahogyan a testvér segíti a testvért, úgy a lélek-testvér is segíti a lélek-testvért. Együtt nagyobb a lobogásunk, ahogyan **Boldog Özséb atya is nagy tűzgomolyagnak látta** az éjszaka sötétjében egymásba olvadó kicsiny mécses-fényeket, az imádkozó remete-lelkeket.

Tudjuk, hogy – Krisztus vére miatt – rokonlelkek vagyunk, mindnyájan egy vérből. Egy szeretettől lüktet a szívünk, és segíthetjük egymást, hogy **egy gondunk és egy gondolatunk legyen: Isten, a szüntelen szeretetlobogás!**

Ó, testvérek, kezdjük most már érteni, miért kéri Jézus, hogy gondolat és gond nélkül *szüntelen imádkozzatok!?*

Befejezésül imádkozzuk el az 50. számú éneket:

*Itt megenyhül, aki szenved,
aki fáradt, megpihenhet.
Így szól Jézus a szívéhez:
Én vagyok az örök élet.*