

## 26. Jézus-ima IV. Jézus nagyszombati nyugalma

Ahogy eddig gyakoroltuk, most is a Jézus-ímával emeljük fel szívünket az Úrhoz, illetve kérjük, hogy Ő hajoljon le hozzánk: *Uram, Jézus Krisztus, élő Isten Fia, irgalmazz nekem, szegény bűnösnek!*

### I. Jézus nagyszombati imája

Jézus azért *adta önmagát* a kereszthalálra (vö. Tit 2, 14), hogy „nekünk, szegény bűnösöknek irgalmazzon.” Miután *eltemették*, a szombati nyugalom napját a sírban töltötte (vö. Jn 19, 42). Ez *szüntelen* hálálkodásra késztesse minket!

1. **Szent Péter apostol** az első Pünkösöd alkalmával mondta: *Lehetetlen, hogy a halál fogva tartsa Jézust, mert Dávid így jövendölt Vele kapcsolatban: Szemem előtt az Úr mindenkoron. Nem inoghatok meg: Ő áll jobbomon. Hát szívem örvend, nyelvem énekel, és testem is békében nyugszik el. Nem adod pokolnak lelkem, mert nem engeded, nem hagyod rothadásra szentedet. Az élet útját mutatod nékem, és eltöltesz orcád előtt gyönyörűséggel* (vö. ApCsel 2, 24-28; Zsolt 15, 8-11).

a) **Jézus teste békességben nyugodott** a megjövendölt ige szerint. Amikor a katona lándzsával átdöfte Jézus oldalát, akkor Ő már úgyszólván halott volt. A katona csak a biztos eredmény végett tette ezt. Tehát hivatalosan megállapították, hogy halott. Jézus megtehetette volna, hogy akkor ott mindenki szeme láttára feltámad, és élve bemegy Jeruzsálembe. Az Úr Jézus azonban azt az ószövetségi szentírási idézetet is be akarta teljesíteni, hogy *harmadnapra fog feltámadni* (vö. Oz 6, 2).

Ama pénteki nap *az előkészület napja volt* a szombatra, és egyúttal húsvétra, a zsidók nagy ünnepére (vö. Jn 19, 31). Ezért Jézust „ideiglenesen” temették el. A szent asszonyok a hét első munkanapján, Húsvétvasárnap azért mentek ki, hogy a szükséges kenetekkel még megkenjék Jézus holttestét. Az Úr Jézus pedig a Sabat napot, a szombatot békességben, nyugalomban töltötte, legalábbis a teste.

b) **De mit csinált a lelke?** A Katolikus Egyház Katekizmusában van egy nagyon jó összefoglalása hitvallásunk e mondatának – *Alászállt a poklokra* – kifejtésére. Nem a pokolra szállt, mert a pokol az örök büntetés helye. Itt többes számot használunk, Jézus lelke a poklokra szállt. A poklok azt az alvilágot, azt az állapotot jelenti, ahonnan éppen a halált legyőző Jézus miatt van kijutás! Az alvilágot a héber nyelv Seolnak, a görög Hádésznek nevezi. A zsidók és a görögök tudása szerint itt az igazak élete nem igazi élet, hanem árnyéklét, Isten látásától elzárva tengődnek.

Az ősegyháznak is vannak nagyon szép prédikációi, hogy Ádám, Éva, Ábrahám, Mózes és a többi ősatya hogyan köszöntötte Urát és Istenét, amikor Jézus meghalt, és emberi lelkével **leszállt az alvilágba**. Az az esemény pedig, hogy Jézus Krisztus mint Isten eljött közéjük, a mennyország boldogságát eredményezte számukra. Tehát Krisztus azért szállt le a halál mélységébe, hogy a halottak meghallják Isten Fia szavát, és életük legyen. A Nagyszombatra mondott ősi homília, szentírásmagyarázat kiemeli: „Nagy csend van a földön. Nagy csend és teljes elhagyatottság. Nagy csend, hiszen meghalt a Király. Megremegett a föld, aztán elcsendesült, hiszen Isten szenderült el a testben, és feltámasztotta a régóta sírban nyugvókat.” (PG 43, 439).

c) Ma tehát **ezt a nagyszombati nyugalmat** próbáljuk folyamatosan, szüntelenül **megélni**, mert ez a nyugalom kellett ahhoz, hogy az alvilágban levők **megláthassák Istent**. Ez persze elsősorban Jézus nyugalma. De mivel a keresztség révén mindnyájunk részt kapott Jézus életében, így részesedhetünk majd a halála utáni nyugalmaiban is.

– A *folyamatos, szüntelen* nyugalom érdekében úgy helyezkedjünk el a széken, hogy azután – amennyire ez lehetséges – mozdulatlanok tudjunk maradni! Tehát kényelmes, de egyenes testhelyzetet vegyünk fel! Lapockáinkat kicsit húzzuk össze, így tudónk több levegőt kap.

– Bár most széken ülünk, azért elgondolhatjuk magunkat úgy is, ahogyan – majd testünk és lelkünk különválása után – a testünk vízszintesen fog nyugodni. A jeruzsálemi Szent Sír Bazilikában őriznek egy nagy kőlapot, amelyet azért illetnek különleges tisztelettel, mert a hagyomány szerint arra helyezték Jézus holttestét a keresztről való levétel után, és azon balzsamozták be, azon kenték meg az illatos olajjal, amelyet Nikodémus és Arimateai József hozott (vö. Jn 19, 39).

– Ha nem is merjük magunkat arra a kőlapra képzelni – amely Jézus miatt olyan nagy köztiszteletben áll Jeruzsálemben ma is –, azért a magunk fekhelyét elképzelve, ahol majd mi leszünk felravatalozva. Ez nem morbid hozzáállás, hanem a valóságnak egy reális megközelítése, hiszen nem tudjuk, hogy kit, hol, mikor hív az Úristen, de azt tudjuk, hogy egyszer majd hív. Akkor már nem lesz számunkra szokatlan és borzasztó az a csend és az a nyugalom.

– Tehát ülő testhelyzetem ellenére, most próbáljam lélekben megélni testem végső vízszintes helyzetét! **Testem** egész súlyával **a föld felé, fejem az ég felé irányul**. Szemem csukva van. Kezemet kegyeletes lelkek összekulcsolták. Egész testtartásom jelzi: Isten színe előtt vagyok. Ebben a helyzetben örvendező lélekkel döbbenjek rá, hogy hasonló módon fekszem, mint Jézus, amikor levették a keresztről, és arra a kőlapra, illetve a sírba helyezték: mozdulatlanul, **nagy nyugalomban**, feje az ég felé, szeme lecsukva. A torinói halotti lepel tanúsága szerint keze imára volt összekulcsolva!

d) **Vágyódjam** arra, hogy ne csak a testhelyzetemben **legyek** folyamatosan, szüntelenül **egy Krisztussal**, hanem **lélekben is!** Jézus emberi lelke elment azokhoz, akiket szeret! Hiszen „értünk, emberekért jött, a mi üdvösségünkért testesült meg!”

– Az én lelkem pedig ebben a nagyszombati nyugalomban elmegy, és keresi azt, *akit szeret a lelke*, ahogyan az Énekek éneke menyasszonya mondja (Én 1, 7). **Jézus keres engem, én pedig Őt**. Boldog találkozás ez, a szerető lelkek találkozása! A csend és a szeretet légköre.

– Most vágyódjam arra, hogy *szüntelenül* betöltsön az engem szerető Krisztus csendje és szeretete! Hagyom, hogy Jézus nagyszombati csendje még jobban belém ivódjék. **Az Utána való vágyakozás** mindig **szeretetet eredményez**, az Iránta való szeretet megélése *szüntelenül* még nagyobb vágyra ösztökél: **szeretnék örökké együtt lenni Vele!** Lelkem érzékelő képességével, vagyis a hittel próbáljam felfogni: milyen öröm, hogy Jézus megjelent itt közöttünk, *s a világ végéig* velünk marad (vö. Mt 28, 20).

– Miatta lesz ez a föld az élők országa, nem pedig a halottak országa! Miatta tudom ebben a nyugalomban megízlelni az *örök* nyugalom előízét! A mennyei hazában **a Jézus-ima**, amelyet az első Tesszalóniki levél alapján itt a földön próbálunk gyakorolni, ott teljesedik be. **Az örök boldogság szüntelen imádság lesz**. Ott már valóban *szüntelenül imádkozunk* (vö. 1 Tessz 5, 17).

2. Ha a lelki élet mestereinek tanítása szerint minél többször mondjuk a Jézus-imát – *Uram, Jézus Krisztus, élő Isten Fia, irgalmazz nekem, szegény bűnösnek!* –, akkor itt ebben a nagyszombati nyugalomban, a Jézussal együttlevés állapotában **megtapasztaljuk az Ő irgalmát**, amelyért annyit esedeztünk: *Irgalmazz nekem, szegény bűnösnek!* Jézus azt mondja ugyanis: „Eljöttem, itt vagyok, és irgalmazok neked. Irgalmam *örökre* veled marad.” Ez a mennyei boldogság!

**Ott végleg megvalósul a Jézus-ima lényege**, amely itt a földön abban segített engem, *szegény bűnös embert*, hogy **szüntelenül összekötött az irgalmas Istennel**, nem engedte másfelé kalandozni az értelmemet, a vágyaimat és a szívemet, mert *Jézussal, az élő Isten*

*Fiával, az Ő irgalmával töltötte be értelmemet, vágyaimat és szívemet.*

## II. Szüntelenül imádkozzunk és hálálkodjunk az Úrnak!

Szent Pál apostol meghagyta, hogy *szüntelenül imádkozzunk* (vö. 1 Tessz 5, 17), valamint azt is: *Adjatok hálát mindenért, mert Isten ezt kívánja mindnyájatoktól Krisztus Jézusban* (1 Tessz 5, 18). A szüntelen hálálkodás is egy formája a szüntelen imádságnak. Jézus is ezt kívánja, az apostol is erre biztat bennünket. Van hálálkodni valónk, amikor megtapasztaljuk az irgalmát!

A mi Nagyszombatunk már nagyon közel van a Húsvétunkhoz: hogyha Jézussal együtt csendességben, békességben nyugszunk, akkor Jézussal együtt tevékenykedni is fogunk a szeretet örökké tartó életében. A mennyországban szüntelenül, vég nélkül képesek leszünk a hálálkodásra.

1. Az apostol tanítása szerint tehát **a szüntelen hálálkodás a szüntelen imádságnak** egy további formája. A Jézus-ima klasszikus szövegével Isten irgalmát kértem: *Uram, Jézus Krisztus, élő Isten Fia, irgalmazz nekem, szegény bűnösnek!* Az imádság szavait nemcsak szájjal vagy elmével mondom, hanem próbálok a **szívemben is megélni: Irgalmazz nekem!** Epekedve várom az Ő irgalmát!

a) Mivel pedig megtapasztaltam Isten irgalmasságát, Isten ajándékából **szüntelenül megszületik bennem a hála**, mert Ő az, aki irgalmazott, Ő az, aki megment a haláltól. Még a hálával is Ő tölt be engem! A szívemben megszületett hálának is Ő az eszközlője, hiszen a hála a szeretet egyik formája.

A **szeretet**: kölcsönös közlekedés két személy között.

A **hála**: válasz Isten megelőző, felénk irányuló szeretetére.

b) Ebben a nagyszombati nyugalomban most nincs más dolgom, mint hálálkodni, vagyis hálátelt lelkemet az Úrhoz emelve kimenni önmagamból és **bemenni Istenbe!**

Porhüvelyem a földön, a földben marad, de a lelkem Istennél van! Nem úgy, ahogyan Petőfi mondja: „Börtönéből szabadult sas lelkem, ha a rónák végtelenét látom...” (*Az Alföld*), mert a test nem börtöne a léleknek. Isten alkotó akarata szerint testem az én személyiségem kiegészítő, lényeges, feltámadásra váró része. De az eredeti bűn miatt a halál pillanatától kezdve a feltámadás napjáig még különválnak a test és a lélek.

c) Most szeretném begyakorolni azt a magatartásmódot, ahogyan majd Isten felé szeretnék irányulni a testem és a lelkem különválása után az én nagyszombati nyugalomban a feltámadásig. Szent Pál tanítása szerint szüntelenül akarok hálálkodni az Úrnak.

d) Figyeljem meg, hogy ebben az elmélkedésben mennyire tudtam átélni a hála érzetét! Vajon csak gondolkodtam róla, vagy pedig **éreztem is a hálát Isten iránt?** **Vágyódj** arra, hogy még jobban átélhessem, hogyan árad a szívemből a hála Isten felé! Ennek a vágnak a felindítása azért fontos, mert Isten szívesen betölti a Krisztus nevében megfogalmazott vágyainkat!

## III. Hálám szüntelenül Hozzád száll fel, Istenem!

Most **mondjuk ki egész lényünkkel** ezt a nagyon egyszerű és mégis nagyszerű imaszót: „Hálám szüntelenül Hozzád száll fel, Istenem!” Egész létünket tegyük bele ebbe az imaszóba, vagy ennek az imaszónak a kimondása által még inkább adjuk Istennek.

1. Ha szükséges, próbáljunk újra tudatosan ellazulni! Egyenletes légzéssel, nagyon csendesen, **lazán szívjuk be a levegőt**, majd olyan csendesen fújjuk ki, hogy szinte még mi magunk se halljuk. Többször ismételjük!

a) Segít a hála érzetének megélésében, ha visszagondolunk egy olyan eseményre, amely miatt valamikor nagyon boldogok, nagyon hálásak voltunk. A szívünk szinte repesett a

hála érzetétől. Erre a kellemes emlékre irányítsuk figyelmünket, és próbáljuk felidézni, hogy akkor hogyan lobogott a szívünk, hogyan repesett a lelkünk!

b) De leginkább arra gondoljunk, hogy Jézussal vagyunk a nagyszombati csendben, és irgalmas szeretete miatt most Feléje irányul a *hálánk*.

2. Ismerjük **az öngyulladás** jelenségét. Ha a lignit nagy tömegben van egymásra helyezve, a saját súlyától elérhet egy olyan hőfokot, amelyen önmagától belobban.

a) A szívemben nem ilyen öngyulladás történik, hogy egyszer „csak úgy magától” fellobban bennem a hála érzete. **A szikrát Isten csiholja fel bennem.** Én csak nyújtogassam a szívemet: „Uram, lobbantsd lángra bennem a hálát Irántad!”

Segít, ha lélekben **rámosolygok az Úrra**. A mosoly is **ellazulást eredményez**. A hála már szabadon járja át a lelkemet, és akadály nélkül tud Isten felé áradni a szívemből.

b) Mint valami **buzgár**, úgy tud felfakadni a szívemben az Istentől kapott hála érzete, ha engedem. Amikor az árvíz miatt magas a folyó szintje, akkor a buzgárban a víz a közlekedőedények törvénye szerint valahol a gáton túl, akár a lakóházaknál, akár a vetések közepén is olyan magasra szökik föl, mint amilyen magas a folyó vízszintje. A buzgárt ott eltömítik, hogy ne tegyen kárt.

Mi pedig engedjük, hadd buzogjon fel a szívünkben egyre magasabbra az Isten iránt érzett hálánk!

c) Ha már egy **kis hálaérzetet** tapasztalok a szívem mélyén, akkor **engedjem** azt egyre **magasabbra lobogni!** Amikor a gyermek papírsárkányt készít, és boldogan engedi fel a magasba, akkor csak **egy vékony zsinór köti össze** vele. Teste a földön marad, de papírsárkánya és tekintete ezen zsinog mentén száll egyre magasabbra az ég felé. Ugyanígy próbáljam megélni én is, hogy a földről hogyan száll fel a hálám az Ég Urához: „Hálám szüntelenül Hozzád száll fel, Istenem!” Sőt, itt hagyhatom testemet a földön, hogy lelkem hálája minden korlátozó megkötés nélkül szabadon szárnyalhasson Isten elé. „**Ez a hálám összeköt, Istenem, Veled, mert szüntelen Feléd árad!** Uram, Te irgalmaztál nekem, és betöltesz a megváltottságom miatti hálával!”

Jézus nagyszombati nyugalmával, békéjével **hagyom**, hogy **belém áradjon Isten irgalma**. A megváltottság miatti **hálámat** a szívemből **az ég felé emelem, és visszaadom Istennek!**

Ezzel az imamóddal megvalósul bennem Szent Pál apostol szava: *Testvéreim, szüntelenül imádkozzatok! Adjatok hálát mindenért, mert Isten ezt kívánja mindnyájatoktól Krisztus Jézusban!* (1 Tessz 5, 17-19).

A Jézus-imával kiáltunk szívünkben az Úrhoz, hálálkodjunk az Ő irgalmáért:

– *Uram, Jézus Krisztus, élő Isten Fia, irgalmazz nekem, szegény bűnösnek!*

– *Hálám szüntelenül Hozzád száll fel, Istenem!*