

27. Jézus-ima V.

Isten irgalmasan lehajolt hozzám. Vég nélkül szálljon a hálám Isten felé!

Bevezetésként énekeljük el a 150. számú éneket:

*Uram, Jézus, légy velünk,
Mi egyetlen örömünk!
Nálad nélkül keserűség
Itt a földön életünk.
Ó egyetlen örömünk,
Uram, Jézus légy velünk!*

A zarándok elbeszélései című, XIX. század második felében ismeretlen szerző által írt lelki olvasmányban a sztarec, az idős ortodox szerzetes javasolta a zarándoknak – aki a szüntelen imádság módját kereste –, hogy mondja el százszor egy nap a **Jézus-imát**: *Uram, Jézus Krisztus, élő Isten Fia, irgalmazz nekem, szegény bűnösnek!* Másnap a zarándok visszament, beszámolt a teljesített imáiról, s megkapta az új feladatot: már ne csak százszor, hanem napjában kétszázszor mondja el a Jézus-imát! Mestere mindig magasabb imaszámot ajánlott neki.

– A zarándok imaéletének első szakaszában – a mennyiségi szakaszban – odáig jutott, hogy naponta tizenkétezerszer mondta el **ajkával** ezt a fohászt. Ki lehet számolni, hogy 12-13 óra sem elegendő ahhoz, hogy valaki egyfolytában, ütemesen tizenkétezerszer elmondja ezt az imát.

– De nemcsak mondogatta e szavakat, hanem bűnössége tudatát és Jézus irgalmát szüntelenül fontolgatta **értelmében is**. Amikor már mintegy beleivódott ennek *a szüntelen imára* vágyódó embernek a lelkébe ez az imádság: *Uram, Jézus Krisztus, élő Isten Fia, irgalmazz nekem, szegény bűnösnek!*, ez azt eredményezte, hogy **nem ért rá másra gondolni**, mással foglalkozni!

– A harmadik szakaszban a sztarec azt ajánlotta neki, hogy **engedje le a szívébe az imádságot!** Már ne az ajkával mondja, ne az értelmével, hanem a szívében élje át, azaz szívében sirassa meg bűneit, és kezdje el a szívében szeretni Jézust, akinek megbocsátó irgalmát várja!

– A zarándok imaéletének negyedik szakaszában a Jézus-ima spontán imádsággá lett, amikor már nem a szavakat mondta ki, hanem csak **megélte az Úr Jézus**, az élő Isten Fia **jelenlétét, aki irgalmas volt hozzá**, irgalmazott neki. Megélte ezt nappal, amikor ébren volt, megélte ezt álmában, vagy amikor éjjel felébredt.

– Végül az imádság ötödik szakaszában **szíve már csak örvendezett** Isten megbocsátó irgalmának, **és csendben megpihent** Isten szeretetének szüntelen áradásában.

Mi magunk is sokszor megtapasztaljuk, amikor elmondjuk a Miatyánkot vagy az Üdvözlégyet, hogy elkalandoznak a gondolataink. Viszont ha egy ilyen **rövidebb imát** mondunk, annak az **újrakezdése a gondolatainkat újra meg újra az Úr Jézusra, az élő Isten Fiára irányítja.**

Mostani gyakorlatunknak ez a lényege, hogy próbáljuk **átélni a szívünkkel, hogy mit jelent ez a fohász**: *Uram, Jézus Krisztus, élő Isten Fia, irgalmazz nekem, szegény bűnösnek!*

A Jézus-ima gyakorolásához hívjuk a testünket is segítségül, hogy – amennyire lehetséges – maradjon mozdulatlan, ne zavarja a lelkünk Isten felé való kitérülését. (Vö. 9. számú imaóra.)

A körülményeknek megfelelően helyezkedjünk el kényelmesen, üljünk egyenes gerinccel! Ha be is csukjuk a szemünket, belső tekintetünket egy kicsit az ég felé irányíthatjuk. Próbáljunk ellazulni, vagyis kitérülközni Isten felé!

I. Kezeink is segítenek az imában

Figyeljünk a kezeinkre! Bal tenyerünket fordítsuk lefelé, hogy kihulljon belőle minden földi, és jelezze: készek vagyunk mindent odaadni Istennek. Jobb tenyerünket pedig tárjuk felfelé, hogy jelezze: készek vagyunk befogadni mindazt, amit Ő nekünk akar ajándékozni! Mint a műhold felé a parabola antennát, úgy a tenyerünk paraboláját is próbáljuk Isten felé irányítani!

Tenyeremnek ez a tartása alkalmas arra, hogy az egész mennyországot, eget és a földet reprezentálja, jelenvalóvá tegye számomra. Tehát a **hüvelykujjam és a mutatóujjam egymás felé fordulása az Atya és a Fiú egymás felé fordulását jelezze a Szentlélekkel való egységben**. Próbáljam egyre jobban átélni az Istenre való ráhangolódásomat!

A középső ujjam a mennyországban élők hullámhosszára álljon rá! A gyűrűsujjam a tisztítóhelyen szenvedő lelkekkel vállalja a közösséget! Kis ujjam pedig a földön élő testvéreimmel való közösségemet jelképezze!

A 2000. jubileumi esztendő örömeivel éljem meg, hogy a tenyerembe belevésve **hordozom Mária monogramját!** Mert ez igen jó vevő-jel ahhoz, hogy Isten Fia, Jézus – megkönnyörülve rajtam – eljöjjön, és velem, szegény bűnösrel legyen.

Ha beugrik egy-egy zavaró gondolat, azt a bal tenyerembe utalom át, elengedem, hogy a földre hulljon, és próbálok egyre jobban koncentrálni Isten felém sugárzó szeretetére.

Számtalanszor tapasztaltam már, hogy **a nap fénye** tükörré esve a beesésnek megfelelő szögben ki is lépett, s így egészen vakítóan továbbította a szemembe a nap fényét, még ha nem is néztem a napba. Most az isteni Napnak, Jézusnak a fénytükröződését, sugárzás-tükröződését próbáljam befogadni a tenyerem tükrevel, s azután a szívem felé irányítani! Tehát Istentől, a mennyországból jön az Ő szeretetsugárzása, s azt nemcsak megtartom a tenyeremben, hanem a szívem mélyére irányítom. **A testi szívemre** is gondolhatok, mert annak a helyét könnyebb megtalálnom. A szentírási szóhasználatban **a szív** az ember belső világát jelenti, azt a személyiséget, aki Isten szemében vagyok.

II. Élő hittel éljük át Isten felénk irányuló szeretetét!

Élő hittel próbáljam megélni, hogy Isten irgalmából az örök dicsőségnek egy kis fénysugara rám is csillámlik, és a tenyerem, mint valami tükör közvetítésével, vagyis emberségem befogadó készségével a szívem mélyére tükröződik. Ez világosságot gyújt a lelkemben.

Ahová a nap sokáig, kitaróan süt, oda nemcsak fényét sugározza, hanem a melegét is. Én is engedjem, hogy Isten irgalmas sugárzásának a melege betöltse a szívemet! De az én isteni Mesterem olyan gazdag, hogy nem csupán egyetlen helyre akarja az Ő szeretetének fényét és melegét sugározni, hanem rajtam keresztül másoknak is akar juttatni belőle.

A mai kor technikai vívmányai közé tartozik az átjátszó állomás is. Ennek az antennája minden irányba sugároz. **Kérjem** meg az én isteni Mesteremet, szerelje át a tenyeremet, még inkább a lelkemet ilyen átjátszó állomássá, hogy 360 fokban, **minden ember felé tudjam szórni Isten rám sugárzó irgalmas szeretetét!**

1. Ebben a tágasságban, ebben az univerzum felé kitarultságban **mondjam ki** az imaszót egyes szám első személyben! De vigyázat! Ez a mennyei átjátszóállomás a világ minden tájára közvetíti az én imaszavamat: *Uram, Jézus Krisztus, élő Isten Fia, irgalmazz nekem, szegény bűnösnek!* Engedjem ezt az isteni irgalmat belém sugározódnival, és rajtam keresztül minden embertársam felé is! Lassan, nagyon lassan, nagyon tisztán, legalább tízszer mondjam el Istennek ezt az imaszót az egész világ füle hallatára, minden embertársam nevében is!

2. Csak tovább, nagyon **átélve mondjam**: *Uram, Jézus Krisztus, élő Isten Fia, irgalmazz nekem, szegény bűnösnek!* Engedjem, hogy Jézus irgalma a szívem mélyére hatoljon!

Amikor az imaszó első részét mondom, **próbáljam átélni Isten nagyságát, irgalmának határtalanságát**, mert az a Jézus, akihez száll az imám, az az Isten Fia!

Amikor pedig az imaszó második felét mondom, akkor **a bűnösségemre és halálomra gondoljak** – hiszen a bűn miatt kell meghalnom –, valamint az Úr irgalmasságára való rászorultságomra is: *irgalmazz nekem, szegény bűnösnek!*

Mondhatom rövidebben is a fohászt: *Uram, Jézus Krisztus, irgalmazz nekem!* Isten irgalmának nagyságát, bűnös emberi mivoltom kicsinységét átélve legalább tízszer, nagyon lassan mondjam: *Uram, Jézus Krisztus, irgalmazz nekem!* Nem kell kimondanom a sorszámot, hogy hányadiknál tartok, ujjaimon számolhatom. Az ujjammal érintsem meg a ruhámat ott, ahol éppen a kezem van, s érzékelem, hogy hányadiknál tartok, anélkül hogy a számolással kellene törődnöm: *Uram, Jézus Krisztus, irgalmazz nekem!* Kolduló, belső könyörgő magatartással mondjam: *Uram, Jézus Krisztus, irgalmazz nekem!*

Lehet **még rövidebben is** mondani az imádságot. A végtelen nagy Istent így szólítsam meg: *Uram!* A magam kicsinységét pedig így fogalmazzam meg: *Irgalmazz nekem!* Mondjuk ezt is tízszer: *Uram, irgalmazz nekem!* S közben engedjem a tenyerembe áradni az Úr irgalmát, és azt továbbsugározni a szívem felé!

3. *Uram, irgalmazz nekem!*, mondjam **szívem egész szeretetével**, s megélhetem, hogy Isten irgalmas szeretete **egyre mélyebbre** hatol az Ő sugárzására ráhangolódott szívembe.

4. Mondhatom **még lassabban is! Engedjem, hogy az Úr irgalma feltöltsön**, egészen betöltsön magával! S az előbb említett átjátszó állomás mintájára tudatosítsam, hogy tenyeremből nemcsak az én szívem felé árad Isten irgalma, hanem a világ minden embere felé is!

Mostantól kezdve úgy kérjem az Úr irgalmát, hogy csupán két imaszót mondok: *Uram, irgalmazz!* Már nem a szó a legfontosabb, hanem **az esedezés, a készség, a nyitottság**. Ezekkel tudom az Ő irgalmát mindenki javára befogadni.

Mondjam **még lassabban**: *Uram, irgalmazz!* Engedjem, hogy **végighullámozzék rajtam** a szó értelme, hogy mit is jelent ez: *Uram*, az ég és a föld Teremtője itt van a szívemben és az egész világmindenségben. Kérjem: *irgalmazz!* **S az Úr betölti irgalmas szeretetével a földkerekséget. Isten szeretete kiáradt szívünkbe a nekünk ajándékozott Szentlélek által** (Róm 5, 5).

Ó, hogy árad a kegyelem, az Úr irgalmas szeretete! A Jézus-imából már csak egy szót tudok kidagogni: *Uram!* Itt megáll az emberi szó, csak az istenség érvényesül: *Uram!* Hagyom, hogy eluralkodjék rajtam isteni jelenléte: *Uram!* Nincs más vágyam, mint hogy *jöjjön el az Ő országa*, és irgalmas szeretetének belénk árasztása által egyedül Ő uralkodjon el az egész világon. *Uram! ... Uram!* ...

5. **Szívem örömmel telik meg**, mert irgalmaztál. Már nemcsak azért esengek, hogy *irgalmazz nekem*, hanem azért is örvendezem, hálálkodom, mert ma is irgalmaztál népednek. Isten irgalmas érintése nyomán fellobbant szívemben a hála:

„De jó, hogy irgalmaztál!”

„De jó, hogy vagy, hogy ilyen vagy, hogy Uram vagy!”

„Hálám vég nélkül Hozzád száll fel, Istenem!”

III. Vég nélkül szálljon a hálám Isten felé!

Tenyeremet és lelkem antennáját egyre jobban Istenre hangolva tartsam. Egyre lazábban csak ezt az imaszót mondom: **Hálám!**, s azt óhajtsam, hogy a szívem még jobban

kitáguljon, **még jobban megteljen hálával**, amely azután **Istenhez szállhat fel szüntelen!** (Vö. 18. sz. imaóra.)

Amint eddig az Úr irgalmának kiesésénél a tenyeremet hívtam segítségül, most a **hálám megélésében** és hálátelt szívem Istenhez emelésében a **lélegzés legyen a segédeszközöm**. Használjam ki a lélegzés ritmusát, ahogyan az Ósegyházban ezt a remeték is jól bevált imamódszerként gyakorolták és tanácsolták! Amikor beszívom a levegőt, akkor a **hálával is próbáljak betöltődni**. Amikor pedig kifújom a levegőt, próbáljam **hálámat a szívemből felfelé, Isten felé irányítani**.

1. **Belégzésnél** lassan, mélyen, csukott szájjal, az orromon keresztül vegyek levegőt. Minden belégzéskor a **hálám** szóból a **há-** szótagot formáljam meg, mintha ki is mondanám, egészen lazán, nagyon hátul, a hangképző szervek legmélyén. Közben keressem magamban az utat a szívem felé is, ahová Isten irgalma befelé és lefelé árad, és **figyeljem, hogy a szívem miként töltődik be a hálával Isten iránt**. Próbáljam a **hálám** szó első szótagját a torkomban, a hála érzetét pedig a szívemben még mélyebbre engedni. A kilélegzés egyelőre csak egyszerű kilélegzés legyen. Próbáljam még legalább tízszer belégzésnél a **há-** szótag kimondásával Isten irgalmát befelé és lefelé engedni a szívembe, hogy egyre jobban átjárjon. A levegőt még üresjáratban – vagyis egyelőre újabb imagondolat nélkül – fújom ki.

Ahányszor csak beszívom a levegőt, annyiszor próbáljam a torkomat még lágyabban, még nagyobbra kitágítani, hogy a **há-** szótag kimondása közben több levegő jusson a tüdőmbe. Még inkább tágítsam a szívemet, **hogy a hála érzete egyre jobban betöltse szívemet**, mint ahogyan a kerékpár gumiját pumpáljuk föl, amikor csak befelé árad a levegő.

Tudnom kell, hogy lelkem átjátszó állomása ezt a hálával való betöltöttségemet is kisugározza az egész világra. Összekötetésben vagyok mindazokkal, akikre kiáradt Isten irgalma. Tehát nemcsak az én szívem telik meg hálával, hanem az egész világ is betöltődik hálával azért, mert Isten irgalmas hozzánk.

2. Mostantól kezdve, amikor a számon keresztül **kifújom a levegőt**, mondjam ki **hálám** szavának a második szótagját is: **-lám**. Ezzel a szótaggal – a levegő kifújásával együtt – a szívemben fellobogott hálaérzetet próbáljam fölfelé, Isten felé irányítani!

Ahányszor csak kiengedem a levegőt, annyiszor próbáljam a szívemre lokalizálva, vagyis a szívem helyére gondolva még jobban **fellobogtatni szívemben a hálát, és megélni, hogy a hálám onnan száll fel Istenhez**.

Tehát a belégzésnél a **há-** szótagra gondolással lefelé és befelé engedem sugározni Isten irgalmát, a kilégzésnél a **-lám** szótaggal fölfelé, Isten felé szálljon a hála a szívemből. Próbáljak legalább tízszer lassan be- és kilélegezni a **há-lám** szóval, **hogy minél jobban és minél tovább átélhessem a hála érzetét!**

3. A **szüntelen imádság** (vö. 1 Tessz 1, 2-3; 5, 17; vö. Kol 1, 9) mesterétől, Szent Pál apostoltól még egy ide vonatkozó tanítást kapunk: *Hálátok ne ismerjen határt!* (Vö. Kol 2, 7). Itt már a **hála túlaradásáról van szó**, vagyis arról, hogy az kicsordul a szívünkéből, s Isten felé száll, vagyis hogy hálánk szüntelenül, határtalanul, vég nélkül szálljon Istenhez.

Ehhez bizonyára segít a következő imatechnika. A **hálám** szó kimondásával, a szó befejezettségénél fogva mintegy lezártnak tűnhet a hálálkodásom: amikor a szó elhangzik, ezzel mintegy a hálám kifejezése is befejeződik. Ismert jelenség azonban, hogy a gyermek folyamatosan tudja utánozni például a motor hangját: m-m-m-m-m-m. Ezt a tapasztalatot felhasználva a szó végi „m” betű segítségével **próbáljam én is folyamatossá tenni hálálkodásom** szóbeli kifejezését: **hálá-m-m-m-m-m** ... Hozzád száll fel, Istenem! De a hangképzéshez szükséges levegő is elfogy egyszer, s így a szó kiejtése is befejeződik.

Akkor mondjam ki a **hálám** szót vég nélkül, vagyis az utolsó betű nélkül: **hálá-** ... A szó **befejezetlensége** a szívemnek is meg szívem Urának is jelzi, hogy hálámnak sincs vége. A csonka szó elhangzásával nem fejeztem be hálálkodásomat, hanem az is vég nélkül,

határtalanul, **szüntelenül száll irgalmas Istenem felé**, akinek örök hálával tartozom a megváltottság kegyelméért. **Hála- (m) vég nélkül szállhat Hozzá!**

4. Most próbáljam meg **a szó kimondása nélkül is megélni a hálát**, vagyis a *hálám* szó megformálása vagy gondolása nélkül is engedni, hogy belém áradjon Isten irgalma, illetve szívemből Isten felé szálljon a hálám!

5. **Most kapcsoljam össze a két imaszót: Uram – hálám! Ha sikerült megélnem, hogy Isten irgalma miatt felujjongott a lelkem, akkor hagyjam, hadd töltsön be ez az ujjongás!**

Ha a lelkemben csak a hálát tudom megélni, már az is fantasztikusan nagyszerű! Csak rakjam rá – mint tábortűzre az apró gallyakat – az imaszavakat: *Uram – hálám!* Csak rakjam szorgalmasan a szívem egyre jobban lobogó tűzére az imádság szavait: *Uram – hálám!*

Azután próbáljam még lassabban, minél jobban elnyújtva mondani, mint amikor vastagabb fadarabokat rakunk a tábortűzre! Ezek a hosszabban elmondott vagy csak elgondolt imaszavak tartósabb lobogást eredményeznek. *Uram – hálám!*

Isten lehajolt hozzám, a szívem pedig Hozzá emelkedett fel, és a hála érzetében összekapcsolódott Vele. Most tehát ameddig csak lehet, Nála hagyom, hogy Isten szeretetétől, a Neki való hálálkodástól senki és semmi se szakítson el! (Vö. Róm 8, 35).

A 150. számú énekkel fejezzük be:

*Uram, Jézus, Tégedet,
Szívünk, lelkünk úgy eped,
Mert kívüled nem találhat
Sehol biztos nyughelyet.
Boldog mással nem lehet,
Uram, Jézus, csak Veled.*