

28. Jézus-ima VI. Betöltődni Jézussal: *Te énbennem, én Tebenned!*

Bevezetésül imádkozzuk el a 146. számú éneket:

*Téged az én lelkem kíván keresni,
Mert Tenálad nélkül el kell kárhozni;
Ó szerelmes Krisztus, fordulj hozzám,
Vigasztald meg szívem, tekints énrám.*

Most próbáljuk a külső csendet igényelni, valamint a **belső csendet is átélni**, s a csenddel betöltődni! Ezzel hangoljuk szívünket a mai imádságunkra: **Jézussal akarunk betöltődni!**

A külvilág zajából nem is olyan könnyű a kikapcsolódás. Ahhoz, hogy meg tudjuk élni a lélek belső csendjét, váltani, változtatni kell. Ha nincs elég csend a lelkemben, akkor legalább **vágyódjam rá!** Vegyem sorra a lehetőségeket, amelyeket a test tud kínálni a léleknek ahhoz, hogy a test elcsendesedése, megpihenése által a lélek is megpihenjen. Tehát próbáljunk – amennyire lehet – tudatosan, kényelmesen, lazán, **egyenes gerinccel** elhelyezkedni a székünkön! A lapockákat kicsit közelítsük egymáshoz! A **nyugodt**, egyenletes **lélegzés** segíti a lélek lecsendesedését.

Most maradjunk legalább öt percig csendben!

Ellenőrizzük magunkat: ez alatt az öt perces csend alatt mi minden volt a lelkünkben? Mennyire tudtuk megélni a csendet, a csend töltötte-e be a lelkünket, vagy pedig mindenféle gondolat, esetleg érzés cikázott bennünk? Tulajdonképpen nem könnyű dolog megmaradni a belső csendben.

I. A belső csendre való eljutás különböző imaszavak segítségével

Amikor Nazianzi Szent Gergely egyik kijelentése (tudniillik hogy Isten „Mindennevű”), illetve Sík Sándornak *A Mindennevű* című verse alapján próbáltunk Istenről elmélkedni, akkor Őt a teremtményeken keresztül közelítettük meg. (Vö. 24. sz. imaóra.)

Most **Istennek a Szentírásban kimondott igéje** segítsen Őt megközelíteni s Vele betöltődni, hogy *mi Őbenne maradjunk, Ő pedig mibennünk* (vö. Jn 6, 56).

1. Először gyakoroljuk a **Jézus-ima** jól bevált módszerét. Egészen lassan mondjuk el ötször, ahogyan már többször próbálgattunk. Azért jó ez a metódus, mert ha a beszédemet is lelassítom, akkor **nagyobb nyugalom** tud eltölteni. **Gondolataimat is le lehet lassítani.** A csendben lassan mondjam, illetve csak gondoljam végig: *Uram, Jézus Krisztus, élő Isten Fia, irgalmazz nekem, szegény bűnösnek!*

Még lassúbb és átéltebb lesz az imánk, ha az egyes szavakat úgy választjuk el, hogy amikor **belélegezünk, gondolatban csak egy szótagot mondunk ki.** Kilégzés után a következő belélegzésnél folytatjuk a második szótaggal: *U-ram, Jé-zus Krisz-tus, é-lő Is-ten Fi-a, irgal-mazz ne-kem, sze-gény bűnös-nek!*

Most próbáljuk betölteni csendünket ennek az imának a szavaival! Törekedjünk az imaszavak mind **mélyebb átélésére**: az Úr nagyságának, a magunk kicsinységének, s Isten irgalmára való rászorultságunknak a megélésére.

A következő öt percben ötször lassan, szótagolva gondolatban mondjuk ki a Jézus-imát! Talán most sikerült megélni, hogy ez a csend tartalmasabb volt, mint előbb, mert nem szóródtak szét annyira a gondolataink. Az ima szava ugyanis összpontosítja, vagyis egy irányba vezérli gondolatainkat.

Mint ahogyan legutóbb, most is rövidíthetünk ezen az imaszövegen. Tehát röviden

mondjuk: *U-ram, Jé-zus Krisz-tus, irgal-mazz ne-kem!* Ezt is próbáljuk ötször. Minden szótagot belélegzéssel kezdjük, s utána csendben, lassan kilélegzünk! Azzal, hogy kimondom Uram, Jézus nevét, valamiképpen még jobban belekonszokrálok, beleszentelem jelenlétét az életembe. Amikor pedig **irgalmáért esedezem**, ez is összeköt vele, mert felszítja szomjamat az Ő irgalmas szeretetére.

Ha esetleg eddig nem csináltam volna, akkor lehet a bal tenyeret lefelé fordítva elengedni mindent, ami gátolja Isten irgalmának a lelkembe áramlását. Jobb tenyeremet pedig fölfelé fordítva tartom, hogy jelezzem Istennek: kész vagyok mindent Neki adni, illetve a felém áradó szeretetét befogadni.

S most nagyon lassan, szintén a belélegzésre mondjuk ötször: *U-ram*, illetve *irgal-mazz!* **Kilélegzés közben csak várakozzunk** az Úrra, illetve az Ő irgalmára!

Ne annyira csak az ajkunkkal vagy a gondolatainkkal, értelmünkkel, hanem sokkal inkább a szívünkkel mondjuk! Vágyódjunk is arra, hogy Isten irgalmazzon nekünk, illetve hogy befogadhassuk az Ő felénk áradó irgalmát!

De nemcsak a Jézus-ima szavaival kérhetjük, hogy Isten töltsön be irgalmával, hanem **használhatunk más imaszavakat is.**

2. Szent Péter apostollal megrendült lélekkel mondjam: *Menj el tőlem, Uram, mert én szegény bűnös vagyok!* (Lk 5, 8). De azért helyesbítsem is mindjárt: „Maradj velem, *Uram, mert én szegény bűnös vagyok!*” S az Úr olyan jóságos, hogy nem megy el tőlem, hanem velem marad.

3. Mondjam Neki többször ezt az imaszót is: „Rád gondoltam. Hiányoztál!” És boldogan ismerjem fel: „Te pedig jöttél felém!” Ismételjem szívem érzését: „Hiányoztál! Te pedig jöttél felém!”

Figyeljünk fel arra, hogy **amikor én, az ember lépek valamicskét Isten irányába, akkor Isten nekem ajándékozza önmagát** (vö. Jak 4, 7). Tehát az én aktivitásom jutalmául ajándékot kapok, amelyet passzív, befogadó magatartással tehetek magamévá. Aktív magatartás az, hogy mondom: „Hiányoztál!” Ajándék, hogy Isten jön felém. Aktivitás az, amikor én gondolok Istenre: „Rád gondoltam.” Befogadó stílus az, amikor Isten eszembe juttatja magát és nekem ajándékozza önmagát, s megélhetem: „Eszembe jutottál!”

4. Az én cselekvésem az, amikor azt mondom Neki: „**Vágyódtam Utánad!**” Isten ajándéka, hogy **a jelenléte örömevel töltött be.** Engedjem, hogy az öröm felfakadjon bennem az én Uram jelenléte miatt! „Vágyódtam Utánad, s Te a jelenléted örömevel töltöttél be!” Öröm, öröm!

5. Szavak kimondása nélkül is végiggondolhatom: „**Úgy örülök Neked!**” Engedjem, hogy az öröm egyre jobban betöltse a szívemet! Ezt az örömet is Tőle kapom. Mondjam Neki: „A találkozás örömeire készítettem a szívemet: s íme, Te itt vagy velem!”

6. Mint ahogyan a gyermek kéredzkedik az anyja ölébe, úgy mondjam én is: *Atyám, kezébe ajánlom lelkemet!* (Lk 23, 46). Az én ajánlközásom, emberi erőfeszitésem megint viszonzásra talál Istennél. *Uram, Te a tenyeredbe írtál engem!* (Iz 49, 16). „Uram, Te a kezédben hordozod életemet!” Engedjem, hogy kezébe vegye a lelkemet, életemet, életem útjait!

7. Sőt megélhetem a jézusi szó megvalósulást: *bennem marad, én pedig Őbenne* (Jn 6, 57): „**Gyermekem, én tebenned vagyok, te pedig énbennem.**” Legalább ötször nagyon boldogan, nagyon mélyen, belül mondjuk ki ezeket az imaszavakat: *Te énbennem, én Tebenned.*

8. S most az **imászó kimondása nélkül** – csak belső átéléssel a szívünk mélyén – érezzük át: *Te énbennem, én Tebenned.*

II. Közelítsünk Istenhez az Ő öröktől fogva kimondott Igéje által!

1. Készítgessük szívünket *a szavak nélküli találkozásra!* Ez a találkozás is feltételezi a lélek előkészületét: *Hozzád emelem a lelkem* (Zsolt 24, 1), hiányoztál, vágytam Rád. Illetve feltételezi a kapott ige, a kinyilatkoztatott tanítás utólagos beépítését, latin szóval ruminációját, ízlelgetését, a folyamatos elmélkedés által megvalósuló magunkba építését.

2. Isten szava – amelyet a Szentírásból ismerünk – élővé válik bennünk. De Isten örök Igéje is ugyanígy életté akar válni bennünk! Nem egy-egy szó visszhangzik már a lelkemben, hanem maga a Fiú, akiről az Atya azt mondja: *Én vagyok!*

3. Engedjem tehát, hogy ez az örök isteni Szó, az Ige betöltsön!

4. Csakhogy ehhez kell az üresség! A sivatagi atyák így mondták: *anima vacat Deo*, vagyis **a lélek kiüresedik Isten számára.** Ezt a lelki kiüresedést jelezheti a testi **kilégzés** is.

5. Isten örök Igéjének, a második isteni személynek a meghallásához kell a belső csend! A kiüresedettség megszomjazást, betöltődésre vágyódást eredményez. S akkor ez az eddigi vágyódásom az ígére, Istennek a Bibliában kinyilatkoztatott szavára egyben a teremtetlen Szóra, az örök Igére való irányultságot, vagyis összeszedettséget hoz létre: Isten bennem is, nekem is kimondja az Ő Fiát, az Ő létét.

Az Ő igéi – amelyeket a Szentírásban nekünk ajándékozott – **betöltik értelmünket, szívünket és akaratunkat.** Így gondolatvilágunknak, érzelmvilágunknak és cselekvési világunknak az Istentől kapott tanítással, ígérel való betöltöttsége Istennel való egyesülést, **Istennel való életet eredményez.**

6. Most ezt az Istennel való betöltöttséget próbáljuk mélyíteni, hitben átélni! Folytassuk, mondjuk tovább az előbbi imaszót: *Te énbennem, én Tebenned.*

Az imaszó első részének gondolatban történő kimondását belégzéssel kezdjük: *Te énbennem.* Majd a második részét a kilégzésnél gondolatban mondjuk ki: *én Tebenned,* legalább ötször ismételjük. Próbáljuk azt is megfigyelni, hogy – az imaszó kimondása folyamán – mikor lobban fel a szívünkben az öröm: *Te énbennem vagy, én Tebenned vagyok, Uram!*

7. Az imaóra hátralevő részében belégzésre csak ennyit mondjunk: *Teveled akarok betöltődni!* Kilégzéskor pedig csak ennyit mondjunk: *Magammal akarok kevesebb lenni!*

Ha az örömtől megdobbán a szívem, akkor engedjem korlát nélkül áradni ezt a jelenléte miatti örömet: Istenből belém, és belőlem Istenbe!

8. Mivel az ember szeretne minél többet befogadni Istenből, szent vágyakozással szabad lassabban, mélyebben belelegezni azzal a vággyal, hogy minél többet szeretnék befogadni Istenből: *Teveled akarok betöltődni!* Mind mélyebben lélegezzek ki, hogy minél többet tudjak magamból kiüresíteni: *Magammal akarok kevesebb lenni!* Ugyanakkor engedjem, hogy a jelenlevő Úr miatti öröm átjárja a lelkemet!

9. S akkor a szavak zörgése nélkül is **fellobbanhat lelkemben a hála érzete: *Hálám Feléd száll, Istenem!***

Ez a néhány imaszó Isten örök Igéjével segíti betölteni a csendünket, hogy gondolataink ne össze-vissza cikázzanak, hanem a szó által belekonszokrált isteni jelenlét, isteni irgalom töltsön be, illetve az előlött érzett hála.

Akkor nem a gondolatok és szavak sokasága zakatol bennünk össze-vissza, hanem Isten lesz az, aki betölt, és szabadon járhat-kelhet a lelkünkben, mint a paradicsomkertben (vö. Ter 3, 8).

Ezt a három imaszót bármikor kimondhatjuk, amikor csak van egy szusszanásnyi időnk.

– *Teveled akarok betöltődni!*

– *Magammal akarok kevesebb lenni!*

– *Hálám Feléd száll, Istenem!*

Úgyis szüntelenül lélegzünk, s ha be- és kilégzésre mondjuk ki Őt és magunkat, akkor **minden lélegzetvételünk imádság lesz**, szüntelen imádság, szüntelen egymásba kapcsoltság!

Befejezésül imádkozzuk el a 146. számú éneket:

*Míg fel nem talállak, keresni foglak,
Mind éjjel, mind nappal sirva kiáltlak.
Ó jelenj meg, Krisztus, szomorúnak,
Vigasztalást hozzá Te szolgáltnak.*