

## 29. Jézus-ima VII. A szerzett szemlélődés és feltételei

Imádkozzuk 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!*

Ma a Jézus-imát abból a szempontból közelítjük meg, hogy Jézus a mi örömünk. Azért olyan vonzó ez az imádság, mert Jézussal együtt lennünk jó!

Az előző gyakorlatnak megfelelően az első öt percben most is próbáljunk lecsendesedni. Ez ne csak egy néma hallgatás, nem-beszélés legyen, hanem olyan csend, amelyet Jézus szent nevével próbálunk betölteni! Így nem szaladnak szét a gondolataink, hanem kezdenek egy irányba beállni: Jézusra irányulnak.

Talán sikerült ebben a kis csendben ráfigyelni az Úr Jézusra, és előkészítgetni a szívünket a Vele való találkozás örömére. **Az imádság ugyanis nem más, mint az Istennel való találkozás.** Vágyódjunk erre a találkozásra! Ez jó, ez kívánatos a számunkra. Ezért fontos, hogy ez az imaidő biztosítva legyen.

### I. Az elmélkedő ima három fajtája

Az elmélkedő imának – amikor is nem kötött szövegű imában találkozunk az Úristennel – három fajtája van.

1. A **diszkurzív** (fontolgotó) **elmélkedés** azt jelenti, hogy a gondolatainkkal, tehát elsősorban az értelem segítségével témáról témára haladunk: Jézus életét, Isten egy-egy igazságát próbáljuk átgondolni, lelkünk mélyére engedni.

Az igaz ember elmélkedésének a tárgya Isten, és az Ő akarata. A gonosz ember is elmélkedik: de ő inkább azon, hogy hogyan tudna valami olyan tettet cselekedni, amely – Istent feledve, embertársait kirabolva, tönkretéve – az ő javát szolgálná.

A mi elmélkedésünknek azonban az a stílusa, hogy megkérdezzük az Úrtól: „Mit akarsz? Mit cselekedjek?” Ehhez szükséges:

a) a Rá gondolás, vagyis az értelmem, az elmém tevékenysége Isten üzenetének megismerésére,

b) a szeretetben Vele eggyé levés, tehát hogy a szívemet, vagyis az érzelmeimet Rá irányítom,

c) az akarata szerinti cselekvés.

Így az értelmem, az érzelmem és az akaratom összeköt, egyesít Vele. A fontolgotó elmélkedés – amikor a gondolatok egymásutánisága lendít, készlet Isten akaratának a megtevésére – végül is átalakít, közelebb visz Istenhez.

**Az elmélkedés által kerül az életem arra a helyre, ahová Isten szánt engem!** Hova szánt? Oda, ahol Jézus van. Ő így mondta: *Atyám, akarom, hogy akiket nekem adtál, ott legyenek velem, ahol én vagyok* (Jn 17, 24), és Ő mondta azt is: *Atyám, kezedbe ajánlom lelkemet* (Lk 23, 46). Tehát Atyánk kezébe szánt minket is. Sőt az Ő szívébe szánt bennünket elhelyezni. Végül is az üdvösség elérésének egyfajta útja a fontolgotó elmélkedés.

2. **Az affektív** (érzelmi) **elmélkedés során** az érzelmeik kerülnek első helyre,

hangsúlyozottan előtérbe.

Gondoljunk csak a fiatalokra! Amíg nem ismerik egymást eléggé, nagyon sokat beszélgetnek egymással, egymásról, magukról, a jövőjükéről. Itt is érvényesül az elv: minél jobban megismerünk valakit, annál jobban megszeretjük! Amikor tehát fellobban a szerelem, akkor az affektív, azaz az érzelmi vonatkozás kerül túlsúlyba, s akkor már nem kell annyit beszélni, szavak nélkül is megértjük egymást.

Az affektív elmélkedésben is ez a jellemző. Elegendő csak kimondani Istennek: „Atyánk!”, „Mi Atyánk”, vagy Jézusnak a Jézus-ima bevezető szavait: „*Uram, Jézus Krisztus, élő Isten Fia!*”, s a szív megtelik érzelmekkel.

A Zsoltáros így beszéli el ezt az élményt: *Elmélkedtem és fellobogott a lelkem* (vö. Zsolt 39, 3-4). Ez az affektív érzelmekkel teli elmélkedés. Ezért olyan jó! Az ember igényli, és boldogan gyakorolja. Amikor a szentírási szöveg olvasása vagy hallgatása közben **szíven talál egy-egy szó**, egy-egy üzenet, akkor **ott megállunk, és próbáljuk befogadni a szívünkbe**. Engedjük, hogy ott fellobbanjon, hogy **tűzesítse a lelkünket!** Perceket, hosszabb időt, félórát, órákat is el lehet tölteni egy-egy ilyen boldog állapotban, amikor a szívünk megtelik érzélemmel Isten iránt: aki szólt hozzánk, aki felénk fordult.

3. De a diszkurzív és az affektív elmélkedés mellett a harmadik elmélkedési imafajta az, amelyet itt próbálunk tanulgatni: **a szemlélődő ima**, amelyben nem az elme fontolgató gondolatai dominálnak, nem annyira az érzelmek sokasága uralkodik el, hanem **egyetlen élmény: Isten**. Ha Istenre gondolok, vagyis Rá figyelek, az azt jelenti, hogy Istenre irányítom lelkem tekintetét, az egész lelkemet. S akkor **a lelkem szeretettel pihen meg Istenben**. Lelkem **Benne találja meg a gyönyörűségét**. Ez is az elme imája, de az elmélkedés erőfeszítése nélkül. Ez a találkozás öröme, a csendes megpihenés.

Mondhatjuk úgy, hogy **ez a szemlélés imája**. Nem a szemlélődés imája, hanem a szemlélésé. Ez ugyanis inkább még aktív jellegű, azaz emberi erőfeszítés eredménye. Az imádságnak erről a fajtájáról mondjuk, hogy **szerzett szemlélődés**: vagyis az az imakapcsolat az Úrral, ameddig el tudunk jutni a magunk erejéből. Persze ez sincs az Úristen segítségével nélkül! Ebben az imamódban mi igyekszünk ráfigyelni és ráirányulni Istenre, illetve ágaskodni Isten felé. Végül is – ezt jó tudatosítanunk – **az van jelen az életünkben, amire ráfigyelünk, illetve amire Isten odavonja a figyelmünket!**

A bevezető öt perces csendet is ezért próbáltuk megtölteni Jézus nevével, vagyis Jézus személyével, hogy ráfigyeljünk. Ha a teremtett dolgok elvonnák a figyelmünket, akkor újra mondjuk ki Jézus nevét! **Konszekráljuk bele az életünkbe**, vagyis értelmünkkel és akaratunkkal figyeljünk Istenre, irányuljunk Rá, vegyük észre jelenlétét!

#### 4. A szerzett szemlélődés, vagyis az Istenre figyelő ima előfeltételei:

a) **A szív tisztasága**, amellyel el akarok szakadni a bűntől. Már nem a bűnök töltenek be. Nem arra figyelek, ami elvon Istentől, hanem **Istenre koncentrálok**. Ez a szív megtisztulását eredményezi. Jézus tanításából tudjuk: *Boldogok a tiszta szívűek, mert ők meglátják Istent* (Mt 5, 8). Itt tekintsek magamra, a szívem állapotára! Ekkor rájövök, hogy mindig ezt kérjük a Jézus-imában: *Irgalmazz nekem, szegény bűnösnek!* Ennyire fontos, hogy a szívem **Isten irgalmából** megtisztuljon!

b) **A szív nyugalma**, aminek segítségével nemcsak a bűnöktől akarok elszakadni, hanem a szenvedélyektől is. A szív nyugalma azt jelenti, hogy próbálok lecsendesíteni a szenvedélyeket, és inkább az erényeket, a jó cselekedeteket gyakorlom. **Az erények gyakorlása által ugyanis a lélek fog uralkodni a test felett, a lélek felett pedig Isten**.

c) **Az állandó Istenre irányulás**, vagyis az Istenre gondolás, az Utána való vágyakozás és a jelenlétében való élés. Most ez utóbbit, a harmadik előfeltételt szeretném gyakorolni, hogy az értelmi tevékenységem (az Istenre gondolásom), illetve az akarat tevékenységem (az Utána való vágyakozásom) feloldódjék az Isten jelenlétében való átélésben, vagyis **az örömben**.

Szükséges tehát a lélek megnyugvása, nyugalma, elcsendesedése is. Ez körülbelül olyan, mint amikor a folyóban nem erőteljes kar- és lábcsapásokkal úszom (az nagy erőfeszítéssel járna, és felzavarná a folyó vizének a tükkrét), hanem csak a vízben vagyok, amely körülvesz, illetve benne lebegek, mert teleshívom a tüdőt levegővel, és mégis haladok előre, mert a víz folyása visz magával. **Engedem, hogy Isten sodorjon magával önmaga felé, mert hiszen Ő a mi végső célunk!**

Amint a folyónak a tengerbe érkezés, a végtelen óceánba való elmerülés az irányulása, úgy a mi életünknek a célja **örökre belemerülni Istenbe, örökre befogadni Őt!**

## II. Most a Jézus-imának a hagyományos szövegét imádkozzuk!

1. Először a bűnbánat felindításával az Úr irgalmát kérjük. Azután arra fogunk törekedni, hogy **az irgalmas Jézus irgalmas szeretetét befogadva örvendezzünk Neki és egymásnak is.**

Tehát nagyon lassan, nyugalomban mondjuk ki az imaszavakat, hogy a lelkünk víztükkrét föl ne kavargassuk. Minden szót beléggzéssel kezdjük, s kiléggzéssel folytassunk: *U-ram, Jé-zus Krisz-tus, é-lő Is-ten Fi-a, irgal-mazz ne-kem, sze-gény bűnös-nek!*

2. Azután csendes imában még lassabban mondjuk ki a kérést. Figyeljük meg: ha lassabban mondjuk ki, akkor mélyebb lesz a lélegzetünk is.

Ha a szívünk rárezonál valamelyik imaszóra – vagyis elkezdünk örülni annak, amit, akit jelent –, ott nyugodtan megállhatunk örülni. Próbáljunk elmélyülni, elmerülni ebben az örömben!

A most következő öt percben lerövidítve imádkozzuk a Jézus-imát azokkal a hangsúlyozottabb szavakkal, amelyek nekünk különös örömet jelentettek, amelyeken keresztül Jézus öröme jelentkezett a szívünkben. Ez az imamondat már személyesebb! Azért jó, mert ez már **a mi imánk, a mi vallomásunk, ez már Jézusnak, a mi Örömünknek a megélése.**

Ne felejtsük meg arról, hogy a szavakat a lélegzés ritmusára mondjuk! Engedjük, hogy betöltsön a szó tartalma!

Mint ahogyan a zsilip felnyitásakor a túlnyomás következtében beárad a víz a keszonba, úgy keressük meg lelkünkben is azt a zsilipet, amelynek kinyitására az Úr szeretete, **az Úr öröme árad be lelkünk mélyére.** Amelyik imaszónál észre vesszük, hogy az Úr öröme kezd a lelkünkbe áradni, az a mi zsilip-ajtónk. Azt mondjuk ki újra, ott adjuk meg magunkat Isten szeretetének, Isten örömének: **engedjük, hogy belénk áradjon!**

## III. Az Istenre figyelő imát hatékonyan segítő két imaszó: *Te!* + *én!*

Ez számomra nagyon kedves imagyakorlat! A hittanórán egyszer kérdeztem a gyerekektől, hogy szerintük melyik a legrövidebb imádság? Az egyik majdnem eltalálta: „Amikor azt mondjuk Istennek, hogy »Ó!« – válaszolta.” A harmadik személy használata azonban azt jelzi, hogy Róla szólok. Az imában viszont Istenhez beszélünk, vagyis Hozzá szólunk.

Szerintem **a legrövidebb ima** az, amikor azt mondom Istennek: ***Te!*** És nyilván én is ott szerepelek benne, mert az ima az Istennek és az embernek a dialógusa. **Az imádság kettőnk találkozása, kettőnk kölcsönös egybehullámzása.**

1. Most legalább öt percig ezt a két imaszót mondjam!

**Amikor belélegzem, akkor a *Te!* szóval szólítsam meg Istent, és akarjak betöltődni Ővele!** Ehhez segít a belélegzés, melynek folyamán oxigénnel telik meg a tüdőm. A kilélegezéskor kimegy belőlem a levegő, üresebb leszek.

**Amikor tehát kifújom a levegőt, akkor mondjam azt, hogy *én!*, amellyel azt jelzem**

**Istennek: önmagammal akarok szegényebb lenni, hogy Ő annál jobban be tudjon tölteni önmagával engemet.**

a) Belélegzem, és belül kimondom: **Te!**, amikor pedig kifújom a levegőt, mondjam ki magamban: **én!** Próbáljam most betölteni a szívemet ezzel a két szóval! Ha esetleg elkalandoznak a gondolataim, nyugodtan térjek vissza, kezdjem újra: **Te!** – és töltődjem be Istennel, mondjam ki újra: **én!** – s üresedjem ki önmagammal!

b) Ez a ritmikus be- és kilégzésre történő imaszó mondás segít gondolataink és vágyaink egyirányúsításához, tehát ahhoz, hogy ráfigyeljünk Istenre.

c) Ebben a csendes együttlétben nem szükséges különösebb erőfeszítés. Elegendő csak tudatosítani testem ellazultságát, és azt, hogy mennyire vonz a gravitáció. Lefelé húzza a testemet. De a **lelkem** megkönnyülve **az égi gravitációt követi**, az ég felé emelkedik.

d) Amint már gyakoroltuk: a szemünket is egy kicsit fölfelé irányítjuk. Ez segít a lélek fölfelé emelkedésében. Lehunyt szemmel a villany fényének az érzékelése segít az örök isteni ragyogás fényességének hittel történő megélésére.

e) A **mosolygás** segíti az arcunk ellazítását. Ahhoz, hogy tudjak Őrá mosolyogni, mondjam ki: **Te!** – **én!** Amikor ilyen bensőségesen tudom Istent megszólítani, hogy **Te!**, ezt Ő **zsilipnyításnak** veszi. S akkor hagyjam, **engedjem, hogy a lelkembe beleáradjon az Ő szeretete!** Mondjam neki: **Te!**, és tárjam ki előtte a lelkem kapuját e szóval: **én!**

f) Ahogyan a Zsoltáros buzdít: *Ti, örök kapuk, emeljétek fel fejetekeket, táruljatok fel, örök kapuk, és a Dicsőség Ura bevonul.* (Zsolt 23, 7). Tárjam ki egyre jobban lelkem kapuját, és akkor megtapasztalhatom, hogy **Te és én együtt vagyunk, egy helyen. Élek, de már nem én élek önmagamban, hanem Krisztus él énbennem** (vö. Gal 2, 20), én pedig Istenben.

2. Akkor most már szinte nem is kell kimondanom: **Te!** – **én!**, hiszen **Benne élek, Ő meg énbennem. Ő ismeri** az én szavamat, anélkül hogy kimondanám, és én is kezdem tudni az Ő szavát, hiszen bennem mondja ki magát.

3. De azért annyit mégis súghatok neki, hogy: „**Úgy örülök Neked!**”  
Ő pedig a *szellő* (vö. 1 Kir 19, 13) csendes szavánál is finomabban visszaválaszolja:  
„**Úgy örülök neked!**”

Most már biztos lehetek abban, hogy **együtt vagyunk**, és örülünk egymásnak! Már csak ennyit tudok az imámban, s ez elég: „**Kölcsönösen örülünk egymásnak!**”

**A vízcsepp elérkezett az Óceánba, és a vízcsepp befogadta az Óceánt!**

Befejezésül énekeljük el a 150. számú éneket:

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