

30. Jézus-ima VIII. *Uram! TE! + én! = MI!*

Imádkozzuk el a 105. számú éneket:

*Szentháromságnak életem, halálom,
S testemmel együtt lelkemet ajánlom.
Tégedet imádlak, mindörökkön áldlak:
Osztatlan Istenség, Háromságban egy Fölség.*

Most vállalkozunk egy lelki kalandra! Próbáljuk csendben eltölteni ezt az órát! Már annyi mindent megpróbáltunk, hogy mivel is lehet eltölteni az időt.

Érdeemes egyszer a csendre is vállalkozni. De nem akármilyenre, hanem az Istennel betöltött csendre!

Ezt a csendes időt először a már sokszor gyakorolt **Jézus-imával** töltjük el. Az első öt percben majd a teljes szöveget mondjuk: *Uram, Jézus Krisztus, élő Isten Fia, irgalmazz nekem, szegény bűnösnek!* Lassan imádkozzuk majd, ahogy már gyakoroltuk: a szó első felét belégzéssel kezdjük, a szó második felét pedig kilégzés közben mondjuk magunkban.

Azután majd fokozatosan csökkentjük az ima szövegét! Először az ima végét hagyjuk el, akkor ennyi marad: *Uram, Jézus Krisztus, élő Isten Fia, irgalmazz nekem!* S mindaddig csökkentjük majd így a szavakat, amíg az *Uram!* megszólításig nem jutunk el. Utána pedig már csak a *TE!* és az *én!* imaszavakkal töltjük be a szívünket, hogy megélhessük ennek a két valóságnak egységét!

Helyezkedjünk el kényelmesen a székünkön, hogy a test elfáradása ne zavarja meg a lélek nyugalmit és az összeszedettségünket!

I. Engedjem Isten irgalmát reám harmatozni!

1. Lassan mondjam: *U-ram, Jé-zus Krisz-tus, é-lő Is-ten Fi-a, irgal-mazz ne-kem, szegény bűnös-nek!* Már ne is annyira magamon, szegény bűnösön, hanem **az irgalmazó Istenen legyen a tekintetem!** Ne magamnál legyek, hanem Őnála!

2. Ezért most már az utolsó két szót – vagyis régi, bűnös önmagammat – elhagyva öt percig így mondjam: *U-ram, Jé-zus Krisz-tus, é-lő Is-ten Fi-a, irgal-mazz ne-kem!* Az imádság folyamán **készítgessem lelkemet Isten irgalmának a befogadására, az Ő szeretetében való örvendezésre!**

Ahogy behunyt szemmel is érzékelem a fényt – például a lámpa ránk hulló szelíd sugarát –, úgy szívemmel és lelkemmel próbáljam „érezkenni”, „tudni” Isten rám harmatozó irgalmas szeretetét!

3. A következő öt percben ezt mondjam nagyon lassan, de csak maximum ötször: *U-ram, Jé-zus Krisz-tus, é-lő Is-ten Fi-a!* Próbáljam érzékelni, hogy mennyire tudtam már lecsendesedni! Segíthetek azzal is, hogy tudatosan ellenőrzöm, hogy van-e még valahol feszültség a testemben. Ha van, akkor azt lazítsam ki! A torkomat is ellágyítom. Belül mondjam ki a **hálám** szót, amelyet az Úr irgalma miatt érzek a lelkemben. Ezzel a torkomat is jól ki tudom lazítani.

4. Most sokkal mélyebb légzésekkel – akár csak 2-3 lélegzetvételnyi szünet után – már csak ezt a három imaszót mondjam: *U-ram, Jé-zus Krisz-tus!* **Nagy vágyakozással, egészen az Úrra irányulva, feléje kitarulkozva suttogjam!**

5. A következő öt percben már csak ezeket az imaszavakat ismétlegessem: *U-ram, Jé-zus!* S minél mélyebben szívom be a levegőt – s betöltődöm vele –, annál jobban próbáljam átélni irgalmazó Istenem jelenlétét a lelkemben! A szívem pedig egyre könnyebb, egyre

tágasabb lesz.

6. Annak a jelzésére, hogy a lelkem egészen kitáruul az Úr előtt, kitárom mindkét tenyeremet Isten felé. Most már csak ezt az egy imaszót mondjam: *U-ram!* **Befejezetlenül hangozzék a lelkemben: *Uram!*...** Ebben az egyetlen imaszóban legyen benne a teljes meghódolásom, teljes odaadottságom: *Uram!* Meghódolásom jeléül lehajthatom a fejemet: „Leborulok Előtted, *Uram!*”

7. Ebben a boldog élményben – hogy „Te vagy az én *Uram!*” – **szívem egész szeretetével merjem Őt most így megszólítani: *TE!***

Amikor beszívom a levegőt, töltsen be lényemet az Ő lényével!

Amikor kifújom a levegőt, akkor mondjam ki: *én*, s akarjak kiüresedni önmagammal, hogy „*TE* egyre jobban betölthess engem, *Uram!*”

Ha valami elterelné a gondolatomat vagy szívem irányulását Istentől, akkor az illető dolog helyett csak ennyit mondjak belélegzéskor: *TE!*, és vágyódjam betöltődni Istennel.

Amikor pedig kifújom a levegőt, ennyit mondjak csak: *én!*, és próbáljam vékonyítani a lelkem és az Isten közötti elválasztó falat. Kívánjak Neki **kaput nyitni, és megélni, hogy** valahol belém hatol, **jelenvalóvá lesz bennem az Ő szeretete, s betölt.** Nemcsak kívülről, messziről, az égi magasokból harmatoz rám az Ő irgalma, hanem kegyelmi jelenlétével örvendeztet meg. **Csak suttogjam neki csupa nagybetűvel: *TE!* Akkor az *én!* már szinte nem is számít.**

II. *TE* meg *én* együtt

A matematikában a legnagyobb számhoz is mindig hozzá lehet tenni egyet. Tegyem hozzá a Legnagyobb Valósághoz a magam kicsinységét: a *TE!*-hez tegyem oda magamat: *én!*, s mostantól így mondjam az imámat: *TE!* meg *én!* együtt!

1. Matematikai feladat gyanánt most a két valóságot – *TE!* + *én!* – írjuk egymás alá és adjuk össze! Az eredmény így hangzik: *MI!*

A művelet helyességét mutatja, hogy fordítva is érvényes: Ő mondja nekem: *ÉN!* + *te!*, és az eredmény ugyanaz: *MI!*

Engedjem, hogy egyre jobban betöltsön, s így az Ő erejéből már eljuthatok odáig, hogy **már nem is kell mondanom: *TE!* meg *én!*,** hanem csendesesen **megélhetem: *MI,* együtt!**

2. Gondolhatok arra is, hogy ebben a *MI!* együttlétben benne van **a teljes Szentháromság,** s a Szentháromság személyeinek közösségében testvéreimmel együtt mindnyájan ott lehetünk. Engedjem, hogy átlüktessen rajtunk a Szentháromság a maga teljességével, a Lét teljességével! **Mindenben Ő van, és minden Őbenne** (vö. 1 Kor 15, 28).

3. Hallgassam lelkemben az Atya örök Szavát, amellyel ezt mondja a Fiúnak: *TE vagy az én szeretett Szülöttem, Fiam!* (vö. Mt 3, 17).

4. Hittel higgyem és éljem át: **a bennem lévő öröm és szeretetlángolás az Atya és Fiú közötti szeretés,** vagyis a Szentlélek áradása. Ő a végtelen Szeretet! A szeretet az kommunikáció, önközlés: Isten, **az önmagát közlő Végtelen Örök Szeretet** bennem van!

5. **Engedjem, hogy magával ragadja lelkemet,** és akkor nemcsak Ő van bennem, hanem én is Őbenne, a végtelen isteni Szeretetlángolásban! Élő Szeretetláng! Életet adó Szeretetlángolás! Ahogyan a Szentírás mondja: *Emésztő tűz* (Zsid 12, 29), aki kiéget a lelkemből minden salakot. Ő a *teljes fényében ragyogó Nap* (vö. Jel 1, 16), én pedig **egy lángolás lehetek Vele!** Ó, bárcsak már semmi se választaná el tőlem ezt az Egyetlen Lángolást!

Ez lesz a mennyország örök boldogsága: a végtelen Szeretetlángolás közli önmagát velem, velünk. Isten örök életében részesülünk!

A 105. számú énekkel zárjuk imaóráinkat:

Szentlélek Úrnak zengjük víg dalunkat,

Hozzá emelvén szívünket, szavunkat.

Adja bő kegyelmét, lángoló szerelmét,

Oszthatatlan Istenség, Háromságban egy Fölség.