

### 31. Jézus-ima IX. Az énekelt Jézus-ima

Örvendezve énekeljük el a 90. számú éneket:

*Örvendetes napunk támadt,  
Jézus Krisztus mert feltámadt.  
Örvendjünk, vigadjunk  
Vígán mind most mondjunk Alle-alleluját!*

Ma a Jézus-imának egy olyan változatát imádkozzuk, amely nem szokványos, így neveztem el: „Az énekelt Jézus-ima.” Egyszer ugyanis még 1990-ben szívem annyira tele volt a Jézus-ima mondogatása közben az Úrral, hogy dalra fakadt a lelkem, s attól kezdve énekelve folytattam a Jézus-imát. **Az öröm, az ujjongás** ugyanis **ötvöződött az énekléssel.**

Mi is énekléssel hangoljuk örvendezésre a szívünket, ahogyan a Zsoltáros tette: *Az Úrnak dalolok egész életemben, zsoltárt zengek Istennek, amíg csak élek* (Zsolt 103, 33), vagyis szüntelenül.

1. A zsoltárok énekelt, Istent dicsőítő imádságok. Mi sajnos legtöbbször csak recitáljuk, azaz elmondjuk. A Szentírásban azonban minden zsoltár elején jelezve van, hogy melyik ismert ének dallamára kell énekelni.

A Zsoltáros így folytatja: *Bárcsak fogadná tetszéssel dalomat, hiszen gyönyörűségemet Őbenne találom* (Zsolt 103, 36). Az Úristentől tehát most kérjük azt, hogy imádságunk – amelyet énekelve akarunk elmondani Neki – kedves legyen Előtte. **Azért énekeljünk Istennek, mert az jobban kifejezi az örömünket!** A Zsoltároskönyvben még számtalan helyen találunk utalást az éneklésre, az örvendezés kifejezésére: *Magasztalom nevedet, Uram, mert jó vagy* (Zsolt 53, 8). Amikor az ember Istent magasztalja, akkor nem csupán elmondja: *Szeretlek, Uram, Istenem*, hanem vallomását szívesen el is éneklé neki, nemcsak az ajkával, de a szívével is. Idézhetjük a következő zsoltárt is: *Énekeljetek és zengjetek zsoltárt Neki. Az Urat kereső szívek örvendezzenek!* (Zsolt 104, 2-3).

Aki Isten szent nevét kimondhatja – mint ahogyan a Jézus-imában *Jézusnak, az élő Isten Fiának* a nevét mi is kimondhattuk –, annak a szíve énekel, annak a szíve örvendezik. A Zsoltáros így folytatja: *Keressétek az Urat és hatalmas erejét, keressétek arcát szüntelen!* (Zsolt 104, 4).

Tehát az imádságban – amikor örvendezésemet, magasztalásomat éneklé fejezem ki – az istenkeresés állapotában vagyok. A Zsoltároskönyv arra buzdít, hogy szüntelenül kell ezt az istenkeresést végeznem! Tehát ugyanoda lyukadunk ki, amit Szent Pál apostol mondott: *Imádkozzatok szüntelen!* (1 Tessz 5, 17).

Ha kérem az én Uramat: *Uram, Jézus Krisztus, élő Isten Fia, irgalmazz nekem, szegény bűnösnek!*, és megtapasztalom, hogy Ő segít – vagyis ténylegesen irgalmaz, nemcsak megtűr maga mellett, hanem szívéhez vonz, sőt a szívére ölel –, akkor örvendezés, ujjongás van a lelkemben, ahogyan a Zsoltáros is mondja: *Örvendjetek Istennek, a mi segítőknek, ujjongjatok Jákob Istenének!* (Zsolt 80, 1).

Még hadd idézzük Izajás próféta könyvét is: *Zengjetek éneket az Úrnak, mert nagyszerű, amit cselekedett! Ujjongj és mondj dicséretet, Sion népe, mert nagy közötted Izrael Szentje* (Iz 12, 5-6). Az Isten nevét segítségül hívó ember megtapasztalhatja az Ő nagyságát, szentségét, és azt, hogy egészen közel jön hozzá az Úr. S akkor ott van a lelkében az örvendezés, az ujjongás!

2. Valódi, szép és jó imádság az, ha csak mondogatom, ismételve magamban az ima szavait: *Uram, Jézus Krisztus, élő Isten Fia, irgalmazz nekem, szegény bűnösnek!*

De érdemes megpróbálni **énekelve is imádkozni** e szavakat. A kicsiny ember

Istenhez, a végtelen nagy Úrhoz emeli a tekintetét, Isten pedig lehajol hozzánk, s a megtestesüléskor elküldi egyszülött Fiát. Így **Isten és az ember egysége a harmónia, a megnyugvás, az ujjongás állapota.** A harmónia, a dallam pedig segíti fölfelé emelni a lelkemet. Ahogy ível fölfelé a dallam, úgy tud felfelé szállni a lelkem is, hogy Isten irgalmáért könyörögjön. S ha a dallam lefelé hajlik, akkor Isten hozzánk lehajló irgalmas szeretetét élhetem meg.



Néhányszor énekeljük el így a Jézus-imát! Először próbáljunk figyelni **a fölfelé ívelő dallamra**, hogy ezzel **Istenhez emelkedjék a lelkünk.** A dallam második részében próbáljuk elmélyíteni az élményünket, ahogy **Isten lehajol hozzánk.**

Háromszor énekeljük: *Uram, Jézus Krisztus, élő Isten Fia, irgalmazz nekem, szegény bűnösnek!*

Énekeljük még kétszer: *Uram, Jézus Krisztus, élő Isten Fia, irgalmazz nekem, szegény bűnösnek!* Azután hagyjuk visszhangozni a dallamot a lelkünkben!

Most csak csendben, magunkban énekeljük: *Uram, Jézus Krisztus, élő Isten Fia, irgalmazz nekem, szegény bűnösnek!*

Lelkünk szárnyalása kövesse fölfelé a dallam ívét: *Uram, Jézus Krisztus, élő Isten Fia...*

Figyeljük meg: az *élő Isten Fia* dallama föntről indít, és a **megtestesülés gondolatával** közelít hozzánk, a földön élő kicsiny emberekhez: *az élő Isten Fia* leszáll közénk.

Éljük meg azt az örvendezést is, hogy Isten hajlandó lejönni, közöttünk egy lenni, emberré testesülni.

Előlről énekeljük: *Uram, Jézus Krisztus, élő Isten Fia, irgalmazz nekem, szegény bűnösnek!*

Az *irgalmazz nekem, szegény bűnösnek* szakasz letről, a mélységből indít, *a mélységből kiáltok Istenhez* (Zsolt 129, 1), hogy irgalmazzon nekem. Én, a kicsiny teremtmény most Isten irgalmáért esedezem: *irgalmazz nekem, szegény bűnösnek!*

Most énekeljük el háromszor, és utána egy kicsit hosszabb csendben magunkban – énekelve vagy imádkozva – próbáljuk ízlelgetni a Jézus-imának ezt az énekelt formáját: *Uram, Jézus Krisztus, élő Isten Fia, irgalmazz nekem, szegény bűnösnek!*

3. Helyezkedjünk el kényelmesen a széken! Ülünk egyenes derékka! A lapockákat közelítsük kicsit egymáshoz, és lazítsunk! Emelkedett szívvel, könnyült szívvel, az Úristenhez közelített szívvel énekeljük végig a Jézus-imát. **A dallammal együtt emeljük a lelkünket Istenhez!**

Most hagyjuk el az imádság utolsó szakaszát, vagyis ne énekeljük azt, hogy *irgalmazz nekem, szegény bűnösnek!* Csak az *élő Isten Fia*-ig énekeljük. Ezáltal befejezetlenség támad. Ez jó, mert az Úristen a néma gyermek szavát is érti, a ki nem mondott könyörgésemet is

ismeri. Bocsánat a szóért, nem kell mindig „nyafogni”, hogy *irgalmazz nekem, irgalmazz nekem!* **Ha csak megszólítom**, ha csak becézgetem, ha csak elmondom a nevét, akkor **Ő már tudja, hogy mit kér az én szívem** Őtöle.

Amikor tehát befejezetlenül, vagyis vég nélkül énekeljük a Jézus-imát: *Uram, Jézus Krisztus, élő Isten Fia!*, érezzük át azt a tágasságot, azt a végtelenséget, amelyet Isten Fia tud nekünk adni, amikor leereszkedik hozzánk, és kitarja a szívét.

Énekeljük el egyszer: *Uram, Jézus Krisztus, élő Isten Fia!*, és utána maradjunk csendben. A valóságnak ebben a nagy távlatában – aki az Isten, aki a Befejezetlenség, a Végtelenség – én szinte elveszek, nem is látszom, olyan parány vagyok. De az Úr számon tart, és tudja, hogy mit kér a lélek, miért kiált hozzá az Egyház, a Jegyes (vö. Jel 22, 17).

Most már csak ennyit énekeljünk: *Uram, Jézus Krisztus!* Engedjük a lelkünkbe hatolni e szent név sugárzását, amelyről Péter apostol mondja: *Nincs más név az ég alatt, amelyben üdvözülhetnénk* (vö. ApCsel 4, 12), vagyis irgalmat nyerhetnénk.

Jézus isteni nevének a kimondása egyrészt belekonszokrálja Őt az életünkbe, így jobban átéljük jelenlétét. Másrészt pedig ez egyben segítségkérés is: „Segíts! Segíts! *A Te nevedben van a mi üdvösségünk*” (vö. Zsolt 53, 1).

Énekeljük újra, és utána hosszabban maradjunk csendben: *Uram, Jézus Krisztus!*

Most az Istenbe szerelmes lélek bizalmasságával tegyünk vallomást, csak ezt az egy szót énekeljük: *Uram!* Ez egészen fölfelé kitaruló dallam. Egészen Istenre nyitott lélekkel valljuk meg, ki nekünk Jézus: *Uram!* A szerető szív nem tud betelni a másik édességével.

Énekeljük újra ezt a megszólítást: *Uram!*, és hagyjuk, hogy ez a megszólítás befejezetlenül visszhangozzék a lelkünkben! Folyamatosan valljuk meg Neki azt, hogy *Uram, Te vagy az én Uram!* Énekeljük: *Uram!*

A Zsoltáros így nyilatkozik: *Szívem fölhevült bennem, elmélkedtem, s egyre nagyobb lánggal égtem* (Zsolt 38, 4). Ebben az imádságban most mi is engedjük, hogy szívünk felmelegedjék, feltüzesedjék, egyre nagyobb lánggal égjen isteni Urunk felé! Énekeljük ezt az egy imaszót: *Uram!*

Most háromszor énekeljük végig újra az egész szöveget, és **figyeljük meg, hogy hol, melyik szónál kezd fellobbanni bennünk az öröm, a hála és a szeretet!** Annál a szónál tartunk ki a további elmélkedésünkben! Ott már **megállhatunk a szavakkal**, nem kell a szót kimondanunk ahhoz, hogy fellobbanjon bennünk a szeretet Istenünk megváltó jósága iránt. Tehát énekeljük többször: *Uram, Jézus Krisztus, élő Isten Fia, irgalmazz nekem, szegény bűnösnek!*

Ebben a szeretetben, ebben a lobogásban **már szavak nélkül** is el lehet időzni, ahogy Jézus mondja: *Maradjatok szeretetemben* (vö. Jn 15, 19), vagyis időzzetek el szeretetemben! **Kívánjam, hogy csak a szeretet töltse be a szívemet szavak nélkül!**

De ha szükséges, ki is mondhatom a szavakat, hogy segítségükkel újra fellobbanjon a szívemben a szeretet tüze. Mondjam ki tehát a Jézus-ima szavait, és **szívem legszebb énekét magamban énekeljem Neki!**

4. **Próbáljam szemlélni a lelkemben a szeretetet, az örömet és a békét**, amelyet kaptam. Rájövök, hogy ezek Isten ajándékai, *a Szentlélek gyümölcsei*, amelyeket Szent Pál sorol fel (vö. Gal 5, 22). Az én gyarló kis imám, ég felé kiáltásom Isten ajándékát, a Szentlélek gyümölcseit termi meg a szívemben. Mint ahogy a kis lángot a huzattól is féltjük, úgy ezt a nekünk ajándékozott *szeretetet, örömet és békét* is óvjuk mindattól, ami ki akarná oltani azt a szívünkéből!

Az okos szüzek tartalék olajat is vittek a lámpásaikban (vö. Mt 25, 4). Az én tartalékolajom legyen ez a szüntelen Istenhez kiáltás: *Uram, Jézus Krisztus, élő Isten Fia, irgalmazz nekem, szegény bűnösnek!* S ettől a szívem mécsese újabb meg újabb lángolást kap. Szívemben nem apad el az Ő szeretete, öröme és békéje, ezeket Ő táplálja bennem.

Érdeemes arra is gondolnunk, hogy **a mennybe ment Jézus** – ígérete szerint –

**köztünk van! Megélhetjük az Ő szeretetét, örömét és békéjét,** amelyet nekünk ajándékozott.

S ekkor megtapasztalhatjuk, hogy a mennyország itt van! A mennybe ment Jézussal vagyunk együtt, Ő pedig mivelünk, ahogyan megígérte (vö. Mt 28, 20).

Befejezésül énekeljük **örvendezve háromszor a Jézus-imát, amely a mennyországot nyitja meg nekünk,** és minket a mennyország részeseivé, **Krisztus mennyei életének boldog részeseivé tesz.**

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

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

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