

## 62. Belül imádkozni (A belső, a belül való ima)

A 146. számú éneket imádkozzuk:

*Hol vagy, én szerelmes Jézus Krisztusom?*

*Hol találalak Téged, kegyes Megváltóm?*

*Adj világosságot, mert fényes vagy,*

*Nálad nélkül szívem igen bágyadt.*

Vágyódjunk megélni a belül való imát! Ezt a belső imát azért szeretnénk jobban megismerni, hogy még jobban tudjuk gyakorolni is. Kicsi gyermekkorunktól fogva elsősorban a megtanult szövegimákat próbáltuk elmondani imádság gyanánt, amikor a *mi Atyánkhoz* irányítottuk kéréseinket, vagy a Szűzanyát kértük: *Asszonyunk, Szűz Mária, imádkozzál érettünk!*

Ezek az imádságok mintegy „kijöttek” belőlünk, és a mennyország felé irányultak.

A mostani imagyakorlatunkban inkább a befelé irányulást tanulgatjuk; **belül**, vagyis a **lelkünkben szeretnénk találkozni az Úrral!** Most az elcsendesedésünkben **gondolatainkat és vágyainkat** ne kifelé, hanem **befelé próbáljuk irányítani!** Legbelül akarjunk találkozni az Úrral!

Igaz, hogy imánkkal akármerre is fordulunk, Istent bárhol megtalálhatjuk, mivel Ő mindenütt jelen van. Az Egyház a szentmisében arra buzdít: *Emeljük fel szívünket!*, vagyis lélekben emelkedjünk fel Istenhez. De mi most inkább a belül való imádkozást, a belső imádságot szeretnénk megízlelni. Lelkünk legmélyén keressük Őt! Irányuljunk ahhoz, aki a szívünk trónján ül.

Ez a befelé fordulás, ez a lelkünk legmélyén uralkodó Istenhez való irányulás szeparáltságot, elkülönülést eredményez a világtól. A lényem, a kontemplatív imát kereső lelkem valahol lehatárolódik az e világ vonzásaival szemben. Házam ablakából nem kifelé a nagyvilágba tekintek, hanem hajlékom legszebb szobájában levő isteni Vendégem felé irányulok.

**A kontemplatív magatartás mindig feltételezi az e világtól való szeparálódást:** most nem e világ dolgait, a teremtményeket akarom szemlélni – még azok szépségeit se –, hanem egyedül a Teremtőt, a végtelen Szépséget, aki engem is megteremtett, aki bennem él. Így is megfogalmazhatom: „Uram, hiszem, hogy fogantatásomtól kezdve Te jobban élsz bennem, mint a szüleim élete, mert még őket is Te adtad nekem!”

A belül való imádság élményét öt fokozatban közelítjük meg: a kontemplatív lélek Istenre tekint; – Istennel társalog; – Istenre hallgat; – Istennel van; – Istennel kölcsönösen szeretik egymást.

Most nézzük részletesebben ezeket a lépcsőfokokat, amelyek – a nagy imádkozók jól bevált módszere szerint – a belső imára segítenek, hogy belül tudjunk találkozni Istennel.

### I. A kontemplatív lélek először is Istenre tekint

A zsoltórostól kapjuk a receptet: *Lelkem Hozzád emelem, Uram, én Istenem, Benned bízom, ne valljak szégyent* (Zsolt 24, 1-2).

Most én is a lelkem mélyén lévő Úrra irányítom tekintetemet, mintha Ő a másik szobában volna, én meg még csak ebben a szobában vagyok, s a fal elzárja Őt a tekintetem elől. De lelkem tekintete át tud hatolni a falon. Ha testi szememmel nem is látom még Őt, de lelki szememmel igen. A rátekintés szinonimája, rokon értelmű szava: a ránézés, amelyet szemlélésnek is lehet mondani. A zsoltóros szavát – *Szemem mindig az Úrra tekint* (Zsolt 24, 15) – mondhatjuk így is: mindig az Urat szemlélem. Mert a lélek éppen szellemi mivoltánál fogva képes látni a szemnek láthatatlant is. Boldog, vágyakozó reménységgel időzöm el ebben az állapotban. **Lényem legmélyén szemlélem Istent lelkem szemével.** Próbáljuk állandósítani a kontemplatív léleknek ezt a magatartását, az Istenre tekintést!

Akit szeretek, arra mindig szívesen nézek: *Szemem mindig az Úrra tekint.* Ha lelkem mindig **szívesen irányul Istenre**, akkor valami megvalósul bennem ebből a kontemplatív tekintetből.

Ha szükséges, újra és újra kérdezzem meg: *Hol vagy, én szerelmes Krisztusom? Hol talállak Téged, kegyes Megváltóm?* (Ho, 146.). Ha a minket Istentől még elválasztó falon a lelkem irányulásával át tudok hatolni – és így a lelkem már Istennél honol –, akkor már megélhetek valamit ebből az Istenre tekintésből.

A ház tiszta szobájába csak tiszta lábbal lehet belépni. Így lelkem legdíszesebb szobájába is csak **tiszta lélekkel** lehet bemennem. Valljam csak meg: *Uram, én még nem vagyok méltó, hogy a hajlékodbba menjek!* (vö. Mt 8, 8), hiszen lelkem a Te hajlékod lett. Tisztíts meg engem! Ettől kezdve már a bűneimet is felejtethem. Ne a múltamon legyen a nézésesem; *felejtsem, ami mögöttem van!* Törekedjem Jézusomhoz, az *előttem álló*, a bennem élő hatalmas Istenemhez! (vö. Fil 3, 13).

Minél tisztább, minél szellemibb a lélek, annál könnyebben tud áthatolni a matéria, az anyag vaskosságán. Hiszen gondolatommal is, szeretetemmel is egy pillanat alatt a szomszéd szobában vagyok, a fal túlsó oldalán. Próbáljam egész lényemmel követni tekintetemet, hogy ott legyek, ahova a jobbik énem irányul: Isten közelébe!

## II. A belül való imádság második fokozata: a kontemplatív lélek *Istennel társalog*

Szent Makariosz remete mondja: „A szerzetest azért hívják monakhosznak (monachus = magányos, egyedül lévő), mert éjjel-nappal Istennel társalog, gondolatait az Istennel kapcsolatos dolgok foglalkoztatják, mivel szerencsére semmit sem birtokol itt lenni a földön.” Éjjel-nappal Istennel társalogni, micsoda kitüntetés! Az ég és föld Királyától nemcsak néhány perc audienciát, kihallgatást kapok. A magas hivatalú betöltők általában nagyon elfoglaltak, és nem érnek rá hosszasan foglalkozni velem, a kis emberrel. **Az én Uram, Istenem, Királyom hajlandó éjjel-nappal társalogni velem!** Mindent megbeszélhetünk, a leghétköznapibb eseményeket is, mert ezek az apró-cseprő események sincsenek Isten nélkül, hanem mind-mind Istenben valósulnak meg.

Emlékezzünk csak vissza, hányszor mondjuk a nap folyamán: „Istenem!”, „Jézusom!” Vagy Jézussal a Boldogságos Szent Szűz nevét is hányszor hívjuk segítségül: „Jézus!”, „Mária!” **Akármi is történik, az mind-mind Istennel, Istenben történik velünk**, az mind-mind Istennel kapcsolatos esemény.

Akkor most itt az ideje, hogy **társalogjunk!** De vigyázzunk, hogy **ne** essünk abba a hibába, hogy **csak mi akarjunk beszélni:** „Uram, hallgass meg engem!” Inkább mondjuk Neki a Tőle tanult imát, amely megnyitja Isten szívét és szavát: *Szólj, Uram, mert hallja a Te szolgád!* (1 Sám 3, 10).

Ebbe az Istennel történő társalgásomba mindent és mindenkit belefoglalhatok. Annyian kérték már imáimat! Egyházunknak is annyi gondja van!

## III. A belül való imádság harmadik fokozata: a kontemplatív lélek *Istenre hallgat*

A remete azért van csendben, hogy jobban hallja Istent, aki ott legbelül szól, hogy „békében és összeszedettségben fogadja Krisztus adományait, aki a legfőbb Jó, és mindennek fölötte van” (Areopagita Dénes).

Ha valaki egy nagyon érdekes történetet mond el, akkor a gyerekek zivajva elhalkul, szinte szájtátva figyelnek. Amikor az én Uram szól hozzám, akkor én is hallgassak el! Már nem szükséges elmondanom a dolgaimat. Csak a készségemet hangsúlyozzam: „**Hallgatlak, Uram!**” Ezzel a magatartással lehetőséget adok az Úrnak arra, hogy **szívtől szívig** szóljon! „Csendben hallgatlak, Uram, mert akkor jobban hallom a szavad!” Nem füllel hallható szó ez, hanem a szeretet üzenete, a békesség sugárzása.

Ahogy egy dühös, ideges ember fel tudja bosszantani a környezetében levőket is, ugyanúgy – sőt még inkább – képes a békesség Istene csendességre hangolni a lelkünket. Árad, sugároz az Ő békéje énfelém! **Ott legbelül Isten nemcsak békéjét sugározza rám, hanem az egész lényemet is magához vonzza!** Ez az összeszedettség ajándéka. Minél jobban átadom magam ennek az isteni vonzásnak, annál hosszabb ideig valósul meg bennem az összeszedettség állapota, vagyis az az Istenre irányultság, amelyet maga az Úr hoz létre.

Magához ragadja szívemet, és én boldog örömmel engedek ennek a vonzásnak. Neki nem szükséges a kontroll-lámpa, mint nekünk, akik szeretjük látni, hogy a műszereinkben létrejött-e a kontaktus? A szívemben fellobogott Iránta az öröm, és ezt Ő látja! Sőt rá kell eszmélnem, hogy Ő hozta létre ezt az örömet. Ez az Istenhez irányítottságom – amellyel Ő magához vonta a lelkemet – már átvezet a belül való ima negyedik lépcsőjéhez.

#### **IV. A belül való imádság negyedik fokozata: a kontemplatív lélek már Istennel van**

A Jézusról nevezett (Avilai) Szent Teréz így figyelmezteti nővéreit: „Tartózkodjanak ott, ahol Isten van (tudniillik a lelkükben, és nem kívül) – gondolataik és vágyaik által.” **Istennel lenni: ez minden lélek vágya. Ez a mi örök boldogságunk.** Szent Teréz konkrét jó tanáccsal is szolgál: „Szeretettel igyekezzenek a nővérek az Úr kedvében járni” (*A tökéletesség útja...*, 26. fejezet). Akkor járunk a kedvében, ha a főparancsot teljesítjük. János apostol ezt így mondja: *Ha szeretjük egymást, Isten bennünk él, és szeretete tökéletes lesz bennünk* (1 Jn 4, 12-13). Vagyis ha Istennel szeretjük egymást, illetve ha a felebaráttal szeretjük Istent, akkor *Isten bennünk él!* Minél jobban szeretjük egymást, az Ő szeretete és a felebaráti szeretet egyre tökéletesebb lesz bennünk.

Szent Teréz ehhez az Istennel való együttlétéhez további tanácsot is ad: „El kell vonulnia lelke mélyére, és ott megtalálja azt, akit keres. Elégséges, ha magányba vonul, és saját belsejében szemléli Őt” (*A tökéletesség útja*, 28. fejezet). Istennek ez a közelsége olyan gyönyörűséges élmény, hogy az ember szíve majd elolvad a gyönyörűségtől: „Itt vagy, Uram, és én Vele lehetek!” Tárjuk ki Előtte a szívünket! Ha Ő ennyire közel engedett a szívéhez, és feltárta azt nekünk, akkor joggal elvárhatja, hogy mi is feltárjuk Előtte szívünk legmélyét. **Engedjük** egész közel magunkhoz, egészen **a szívünkbe!** Ez két személynek már nemcsak külső együttléte, tudniillik hogy egymás mellett vannak, ez már Isten és a lélek belső együttléte. Egymásban, egy helyen vannak, együtt vannak. **Szíve az én szívemben lüktet, az én szívem pedig az Övében!**

Itt már nem csupán arról van szó, hogy jól érezzük magunkat egymás jelenlétében, hanem sokkal inkább arról, hogy **belül jelen vagyunk egymás számára!** Már nemcsak egymásra gondolunk, és vágyakozunk egymás után, hanem együtt egyet gondolunk, és egy a vágyunk, sőt **egyek vagyunk!** Az emberi létnek ezek olyan mélységei, ahová a hétköznapi sűrűségben-forgásban nem könnyű bejutni. De ha lelkünk mélyére vonulunk, ott megtapasztaljuk, hogy **Isten** az, aki **magához vonzott**, hogy Vele együtt legyünk. Lelkem megpihenhet Istenben, Isten pedig az én szívemben pihen. Micsoda szeretetizás ez, amely ilyen áhítatra lobbantja a szívemet! **Szeretete áttüzesíti a lelkemet!** Bárcsak tudnám **őrizni** ezt a tüzet!

#### **V. A belül való imádság ötödik foka: Isten és a lélek kölcsönösen szeretik egymást**

Amíg ez a kölcsönös szeretet fel nem izzik, addig a lélek legyen tevékeny: jobban akarja szeretni Istent, mint önmagát!

Aki a szeretetet akarja gyakorolni, az már gyakorolja is azt!

Amikor ez a kölcsönös szeretet felizzik: a lélek befogadja és viszonzozza Isten szeretetét. Ebből a szeretetbefogadásból és viszonzásból születik meg a kölcsönös önatadás. **A lélek már nem önmagában akar élni, hanem Istenben, Isten pedig az emberben!**

Szent János apostol így tanít: *Abból ismerjük meg, hogy Benne élünk és Ő mibennünk, hogy saját Lelkéből adott nekünk* (1 Jn 4, 13). Ezért lehetséges a kölcsönös szeretet. **Saját Lelkét adta nekünk, és mi – mint az Atyjától szeretett gyermek – a Fiúval együtt ezzel a Lélekkel szerethetjük Isten Atyánkat!**

Befejezésül a 146. számú éneket imádkozzuk:

*Míg fel nem talállak, keresni foglak,  
Mind éjjel, mind nappal sírva kiáltlak.  
Ó, jelenj meg, Krisztus, szomorúnak,*

*Vigasztalást hozzá Te szolgálodnak.*