

7. Autogén tréning I. Ellazítás, IS-TE-N és a saját nevem. Szívkitárás

Imádkozzuk el a 151. számú éneket:

*Nincsen név több ilyen édes,
Ily malasztos, ily fölséges;
Bajvívóknak fegyvere:
Jézus édes szép neve.*

Ma a *Jelenések könyve* egyik tanítása alapján próbáljuk gyakorolni az Istent szemlélő imát. Krisztus ezt mondja: *A győztest oszloppá emelem Istenem templomában, és többé nem kerül ki onnan. Ráírom Istenem nevét, és Istenem városának nevét, az új Jeruzsálemét, amely Istenemtől száll alá az égből, és az én új nevemet* (Jel 3, 12).

A *contemplatio acquisita*, vagyis a szerzett szemlélődés útjait próbáljuk gyakorolni, hogy előkészítsük a szívünket Isten beáradására, hiszen például az Úrangyala imádság könyörgésében is ezért imádkozunk: *Öntsd lelkünkbe szent kegyelmedet!* Isten ugyanis szívesen önti, árasztja kegyelmét a szívünkbe. *Nem adja szűkösen a Szentlelket!* (Jn 3, 34).

Ki a kontemplatív, vagyis az Isten szemlélésére nyitott ember? Az, aki mindenben Istennek adja az elsőbbséget. Szent Benedek is kifejezetten tanítja ezt az alapszabályzatában, a Regulájában: *Krisztus ügyének elébe semmit se tegyetek!* (72, 12).

Ki a kontemplatív ember? Az, aki hagyja, **engedi, hogy Isten eluralkodjék rajta.** Ezért imádkozzuk: *Jöjjön el a Te országod* (Mt 6, 10), vagyis valósuljon meg a Te uralmad bennünk!

Ki a kontemplatív ember? Az, **aki Istenre tekintve él, és az Ő szeretetében időzik,** tartózkodik. Nemcsak a levegővel, étellel töltekezünk be, nemcsak a ruha borít be bennünket, hanem **Isten szeretete** is bennünk van, illetve **egészen átölel mindnyájunkat!** Jézus ugyanis pontosan ezt parancsolja: *Maradjatok meg az én szeretetemben!* (Jn 15, 9). Időzzetek el az én szeretetemben! Az ember a szeretet szavával, szívének teljes odaadásával válaszol Jézus hívására: „Te vagy az én Istenem!” Ez az önátadás, ez a kitárulkozás teljes készséget jelent, boldogan elvállalva mindazt, amit Isten Fölsége jelent a számunkra.

I. Hogyan tudjuk ezt az Isten felé kitárulkozást, odaadást gyakorolni?

1. Ahogyan a háziasszonyok tudják a villany- vagy gázsütőt takarékra állítani, úgy próbáljuk most mi is a **gondolatainkat** takarékra állítani, vagyis **lelassítani**. Ha gondolatainkat leírjuk, akkor azok meghunyászkodnak, nem pörögnek gyorsan, hanem engedelmesen, lassan követik a kéz mozdulatait. Ha gondolatainkat lassabban mondjuk ki a bensőnkben, akkor ezzel lelassítjuk gondolataink pergését. Egyszer valaki említette, hogy amikor nem az anyanyelvén próbált imádkozni, akkor sokkal nagyobb összeszedettségre jutott el. Kénytelen volt ugyanis az idegen nyelv imaszövegét lassabban olvasni, vagy lassabban megfogalmazni a szavakat, amelyekkel Istenhez fordult.

Gondolataink összeszedése, lelassítása, egyirányúsítása **segít a lecsendesedésünkben,** mert nem tud hozzánk érni annyi külső és belső benyomás, amelyek szüntelenül felkavarnák, megzavarnák lelkünk békéjét, Istenre figyelését, Istennel való kapcsolatát. A gondolatok lelassítása végül is a szellem feladata, de a testtel is kapcsolatos, hiszen agytevékenységünk segít a gondolkodásban.

2. Ha **szívünk helyére figyelve szeretettel mondjuk ki vallomásunkat Istennek,** akkor ezzel imádságunk színhelyét mintegy áthelyezzük bensőnk legmélyére, és imádságunk,

vagyis az Istennel megélt kapcsolatunk nemcsak a gondolatainkban, hanem sokkal inkább a szívünkben is megvalósul!

Az imádság mesterei nagyon fontosnak mondják, hogy **az imát engedjük le ajkunkból, illetve értelmünkől a szívünk mélyére!** Szívünk ugyanis alkalmas tér az Istennel való kapcsolatunk mélyebb átélésére, átérzésére, vagyis hogy valamit megtapasztaljunk Istenből! Végül is **ez a megtapasztalás a szemlélődő imádság.** Amikor nemcsak a hitünkkel mondjuk Neki: „*Mi Atyánk*” (Mt 6,9), hanem **teljesen átéljük: Ő valóban az Atyám** illetve Atyánk, én illetve mi pedig az Ő gyermekei vagyunk.

3. **A kéztartás szerepe** elvitathatatlan az imádkozásban. Az Egyház mindig is ajánlotta, hogy szépen tegyük össze a kezünket, irányítsuk az ég felé, ahova az imádkozás folyamán a gondolataink szállnak. De már az Ósegyház ismerte az „orante” kéztartást is, ahogyan a pap ma is kitárt karral imádkozik a szentmisében. Szabad nekünk is ily módon kitárt karral imádkoznunk, bár ezt inkább a magánima alkalmával gyakoroljuk, hiszen furcsa volna, ha a közösségi imáinkban az egyik hívő kitárt karral imádkozna, a másik nem. Az egység, a közösség érdekében érdemes áldozatot hoznunk.

4. A testünknek van egy másik szerepe is az imádság közben: **a test ellazulása**, amely segíti a gondolatainkat Isten felé irányítani, szívünket Feléje kitárni. Ha ugyanis az ember tele van feszültséggel, és türelmetlenül nézi az órát, hogy mikor jön a villamos vagy a busz, akkor folyamatosan a buszra gondol, legfeljebb csak fohászkodik: „Jaj, Istenem, bárcsak jönne már az a busz!” Ekkor nem nagyon tud elmélyülten imádkozni.

A test mozdulatlansága és ellazulása, az imádság csendje pedig arra segít, hogy a test a maga vaskosságával ne akadályozza az Istenhez felemelkedni vágyódó lelkünket!

II. A test ellazításának módszere

Eddig az imaórákat tudatosan nem a test ellazításának gyakorlásával kezdtük, mert nem ez a technika a legfontosabb. Azt szerettük volna, hogy valamit **megízleljünk** Isten édességéből, amelyről Szent Péter apostol és a Zsoltáros is írt: *Ti már megtapasztaltátok, milyen jó az Úr* (1 Pét 2, 3; Zsolt 33, 9). Most viszont – amikor szeretnénk előrelépni az imádság útján – próbáljuk megtanulni az ellazulás módszerét is, mert az ellazulás lényeges segítséget fog nyújtani a további imáinkban.

1. Először is **kényelmesen** helyezkedjünk el a székünkön! Most szabad fészkelődnünk is, hogy a továbbiakban lehetőleg mozdulatlanok maradhassunk.

Amennyire tudjuk, próbáljuk **egyenesen tartani a gerincünket!** Ez segít a nyugodtabb, ütemesebb légzéshez. **Ha több oxigén van a vérünkben, akkor az agyunkba is több jut.** Ennek következtében frissebbek leszünk, **nem álmosodunk el az imádkozás alatt!** Egyszer valaki így fejezte ki ezt az állapotot: „**Úgy feldobódtam az ima alatt!**”

2. Ha az ember valakit végigmér, akkor tetőtől talpig megnézi. Mi most magunkat nézzük végig az ellazulás érdekében:

– Kezdjük a **fejünknel és a fejbőrünknel**, mert nemcsak a homlokunkat tudjuk ráncolni, hanem a fejünket is. Ha valaki görcsösen feszíti a bőrét, az azt eredményezi, hogy a vérkeringés ott nem lesz megfelelő.

A reumások tudják a leginkább, hogy a térdük, könyökük, gerincük vagy bokájuk mennyire jobban tud fájni. Ha pedig fázik, akkor a beteg még görcsösebben feszíti azt a testrészét, és ennek következtében még kevesebb vért kap ez a fázós tag. Ha érezzük, hogy testünk itt vagy ott fáj, akkor a különböző testrészeink egymás utáni kilazításakor az **ellazultságunk** mellett érdemes arra is gondolnunk, hogy **kellemesen meleg bizsergés tölt el bennünket**, vagyis az ellazulással jobb lesz a vérkeringésünk is. Ha fölülről néz bennünket az Úristen (Ő persze mindenünnen tud nézni és körülölelni minket), először csak a fejünket látja. Most ezzel a tudattal, hogy *lát engem az Isten*, próbáljuk meg a fejbőrünket kilazítani!

– Segít, ha lehetőleg **szájon át fújjuk ki, és orron át szívjuk be** a levegőt. Három ki- és belégzés után talán már tapasztalunk valami kis ellazultságot.

– Érzékeljük a földi nehézségi erőt, a **gravitációt** is! Ha az orvos megkérdezi a súlyunkat, mindjárt megmondjuk, hogy hány kilósak vagyunk, vagyis mennyi kilogrammal nyomjuk a földet. Próbáljunk figyelni arra, hogy hogyan vonzza testünk súlyát a föld nehézségi ereje. Tehát amikor beszívjuk a levegőt, utána kilégzéskor ellazulunk, akkor **engedjük a gravitáció erejének**. Lassan, még kétszer ismétljük meg!

– Talán észrevettük azt is, hogy egyrészt lelassult a lélegzésünk, mert mélyebben lélegeztünk, másrészt valamit megéreztünk a gravitációból is. Ez olyan érzés, mintha ellazulás után besüppedtünk volna a földbe.

– Most ellenőrizzük le újra a homlokunkat! Ugye még ráncoltuk? Tudatosan **lágýítsuk ki a homlokunkat**: beszívjuk a levegőt, majd kifújáskor ellazítjuk a ráncait. Olyan élményre gondoljunk, mintha leesne a homlokunkról egy fejék vagy sapka. Próbáljuk még kétszer megélni a megkönnyebbülésünket, illetve a súlyosbodásunkat a föld felé!

– Az emberek is szokták a **füleiket** „hegyezni”, ha figyelnek valamire. Igaz, a kutya vagy a macska jobban tudja, de azért mi is tudjuk feszesen, feszülten tartani a füleinket. Most próbáljuk ellazítani! Amikor a levegőt kifújuk, akkor a lazítással egyidejűleg egy hasi légzéssel préseljük ki még a tüdőnk alsó részében bennmaradt levegőt is. Ez segít a gravitáció megélésében.

– **Szemeinkkel** kapcsolatban a Zsoltáros ad eligazítást: *Szememet Hozzád emelem, én Uram, Istenem* (Zsolt 122, 2). Itt a földön ő sem látta Istent. Mi sem láthatjuk még az Urat, de **a szemnek ez a fölfelé irányítása segít a lelkünknek Istenre irányulnia**. Tehát lazán, nem erőltetve emeljük fel egy kissé a behunytt szemünket! A fejünket ne emeljük! Kilégzés hasi légzéssel, azután belégzés. Szinte érezzük a szemünk súlyát a szemüregben! Még kétszer ismétljük meg!

– **Az orr** és az orrüreg is tele tud lenni feszültséggel. Nemcsak akkor, ha fintorgunk, vagyis amikor a nemtetszésünk jeléül mozgatjuk az orrunkat, hanem egyébként is észrevehetjük, érzékelhetjük, hogy milyen feszült. Most kivételesen – az érzékelés végett – az orrunkon keresztül fújuk ki a levegőt, és ugyanott szívjuk be. Egészen laza legyen a levegővétel, szinte se nem hallható, se nem érzékelhető. Ne szelesen, viharosan kapkodva vegyük a levegőt. Ellazulunk. Az orrunk súlyát is érezzük! Mátyás király is biztosan érezte, hiszen a hagyomány szerint nagyobb volt az orra, mint a mienk. A súly érzete a lényeges, mert olyanra segít figyelni, amit nem szoktunk észrevenni.

– **A torkunkat** is ellenőrizzük le! Emlékezzünk csak a **vizsgadrukra**, vizsgaszorongásra, hogy meg tud feszülni! Most nem vizsgázunk. Belégzéskor is, kilégzéskor is úgy próbáljuk tágra nyitni a torkunkat belül a gégefőnél, mintha egy „h” betűt mondanánk ki.

– **A száj és a nevetőizmok** lazítása következik. Ha idegesek vagyunk, rögtön észreveszik rajtunk és megkérdezik: „Miért vagy olyan feszült?” **Az Úristen látja, ha kedvesen rámosolygunk**. Próbáljunk most lelkünk egész szeretetével rámosolyogni! **Ez a rámosolygás nemcsak a száj és a nevetőizmok, hanem egész testünk-lelkünk ellazításának legjobb módszere**. Közben kiengedjük a levegőt, utána még kipréseljük, ami bennünk maradt, majd újra betöltődünk vele.

– Még talán **a vállunkban** érzünk feszültséget, mert felhúзва tartottuk. Engedjük le! Itt azután érvényesülhet a gravitáció! A gyakorlat segítésére mondhatunk ilyen vezényszavakat: „**Kifúj, ellazul, nehezkedik** (vagyis enged a gravitáció vonzásának), **beszív**”. Amikor beszívjuk a levegőt, akkor – mint a léggömb vagy a vízben úszó test – **tüdőnk és vállunk** kissé fölfelé emelkedik. Ezt a fölfelé emelkedést most Isten felé is próbáljuk átélni! Amikor kifújuk a levegőt, akkor úgyis a gravitáció irányát követjük, lefelé irányul a testünk, és vállunkat is lazán leengedjük. Amikor beszívjuk a levegőt, a lelkünk is

emelkedjék fölfelé. Ellenőrizzük, hogy eddig mennyit lazult a vállunk. Legalább három mély légzés közben gondoljunk a fej lazítására. Ha ellazult, akkor a nyakunkban érezzük a fejünk súlyát, és próbáljuk könnyen megtartani! Amint megéreztek, hogy a fej fölfelé irányulása könnyít a nyak feszültségén, úgy **próbáljuk hittel megélni az Úristen fölfelé hívogató kegyelmét**, annak lelket megkönnyebbitő hatását.

– Most **a szívünkre** gondoljunk! Jól ismerjük azt az érzést, amikor tele van szorongással, feszültséggel! Szinte magunk sem tudjuk, hogyan, de valamit ki tudunk kapcsolni a szívünkben azzal, hogy elengedjük a benne levő feszültséget. A *Tebenned bízom, Uram* (Zsolt 30, 2) gondolat megélésével, vagyis az Úristenre való ráhagyatkozással megtapasztalhatjuk, hogy **el tudjuk lazítani a szívünk szorongását**. Ha Mennyei Atyánk *kezébe ajánljuk lelkünket, szívünket* (vö. Zsolt 30, 6), akkor jó kezekben vagyunk. Belégzés után próbáljunk szinte a szívünkől kilélegezni. „Érezzük át”, hogy a szívünk is alá van vetve a földi nehézségi erőnek.

– **A karjainkat** – felkart, alkart – talán úgy a legkönnyebb kilazítani, hogy még csak imára sem kulcsoljuk össze. Mert ez is erőfeszítést igényel. **Lazán a térdünkre engedjük**, és máris érezzük, hogy milyen súllyal nyomja a combunkat. Ne feszítsük lefelé a karunkat, és ne is nyomjuk vele a lábunkat, hanem csak egyszerűen hagyjuk a saját súlyánál fogva pihenni. Így kilazul. Még egy ki- és belégzést végezzünk, és próbáljuk érzékelni a súlyt, a nehezedést!

– **A gerinc** nagyon fontos! Amikor elkezdtek a gyakorlatot, már próbáltuk az egyenes ülés helyzetét megtalálni. Ez tehermentesítette a gerincet. Segít, ha **a lapockáinkat kissé hátrahúzzuk**, egymás felé közelítjük. Ne feszítéssel, hanem szelíden, de nagyon tudatosan! Azonnal érzékeljük, hogy így mennyivel több levegő fér belénk.

– **A derék** következik. A derékfájósok a **kilazítás**, nehézkedés érzete mellett a kellemes meleget is odagondolhatják. A kilazulás által ugyanis jobb lesz a vérkeringés, melegebb a fájós testrészt.

– Ugyanígy menjünk végig **testünk alsó részein** is! Vannak, akik a szexuális ingerek feszültségére panaszkodnak. Ezt a légzési és lazítási gyakorlatot most már lassan egy fél órája csináljuk. Ha valaki erős kísértés esetén ennyi időt rászán erre a légzési és lazítási gyakorlatra, akkor már rövidebb idő alatt is érzi, hogy teste mennyire enyhült lesz a nemi feszültség terén is.

– **Felső combunkat és a térdünket** azáltal tudjuk jól kilazítani, ha **az alsó lábszárunkat** próbáljuk függőlegesen tartani, hogy az egész talpunk a földre nehezedjék. Ne hegyesszögben hajlítsuk a térdet, hanem lehetőleg derékszögben tartsuk. Így jobb lesz a vérellátás. A fázós lábúak a meleget is odagondolhatják. Ez nem képzelődés, hanem reális érzés, azaz a valóság tudatos tapasztalása, mert a meleget a jobb vérkeringés okozza.

– **Bokánk, lábfejünk, lábujjaink** is mind-mind feszültségben lehetnek. Ezeket is tudatosan kell kilazítani! Lábunk súlya – amellyel a földet nyomjuk – a talpunknál érzékelhető. Figyeljünk erre a súlyra! Ahogyan a kezünket a lábunkra helyezve éreztük, hogy hogyan nyomja azt, úgy próbáljuk meg azt is megérezni, hogy a lábunk hogyan nyomja a földet a cipőnkön keresztül.

3. Most ebben az ellazult állapotban próbáljunk betöltekezni Isten üzenetével, Isten ígéjével, magával Istennel! Jézus ezt üzeni: *A győztest oszloppá emelem Isten templomában, és többé nem kerül ki onnan.* Jézus elgondolása szerint tehát mindegyikünk szilárd oszlop, egyenesen állunk az Úr templomában, hordozzuk a terheket, amelyeket a tetőzet rak ránk. Mélyen belegyökerezünk a földre, hiszen az oszlopnak mindig komoly alapot készítenek. Jézus így folytatja: *Ráírom Istenem nevét, és Istenem városának a nevét, az új Jeruzsálemét* (Jel 3, 12).

a) **Most engedjük, hogy Jézus ráírja a lelkünkre ezt az öt betűt: ISTEN!** Nem fájdalmas tetoválás ez, inkább az ellazultságunkat, az önátadásunkat, a rendelkezésre állásunkat fokozza, mert végtelenre tágítja a befogadóképességünket. Isten neve után egy

pluszjellel, a kereszt jelével – ahogy ezt az előző elmélkedésben is csináltuk – írjuk oda magunkat is. De most ne a születési hónapunk és napunk számát, hanem a monogramunkat, a vezeté- és keresztnévünk első betűjét, amely nyilván kedves nekünk. Ezernyi betűkombinációból is felismerjük: ez az én jelem, ez én vagyok! Most mondhatnánk, hogy **Isten és én „egy húron pendülünk”, teljes harmóniában vagyunk.**

b) Isten műve tökéletes, tehát az Ő nevének betűin nincs mit javítgatnunk. A magunk monogramját azonban próbáljuk szebbé tenni, kiszínezni. A nagyobb figyelem elérése érdekében menjünk visszafelé a betűk rajzolásánál: keresztnévünk kezdőbetűjét tehát a szokott írási iránytól eltérően fordítva kezdjük. Egyúttal próbáljuk megélni, hogy a mélyebb lélegzés és a több levegő élménye közben hogyan tölt be egyre jobban önmagával az Úr! **Isten nevének a ragyogása már átsugárzik az Ő neve és a mi nevünk között álló, fénysugarakat felbontó és átlátszó kereszt prizmáján.** Vezetéknévünk kezdőbetűjét próbáljuk Isten színeire átszínezni. A kereszt, a vértanúság jele legyen piros. Éljük meg, hogy az összeadás jele mit eredményez! Nem csupán jelzi, hogy összetartozunk, hanem a keresztre feszített Krisztus létre is hozza **a szentháromságos egy Istennel való egységünket.**

c) Ha ISTEN nevének öt betűjét nem is tudjuk még ragyogóbbá tenni, azért egy kicsit lehet változtatni rajta, mint ahogy a számítógépen a betűk közé tudunk egy-egy szóköz leütést bevinni. Most Isten nevét próbáljuk hátulról három részre osztani: IS TE N. Vagyis az N betű elé, illetve a TE szótag elé is tegyünk egy-egy szóközt. Így Isten nevének a betűi közül felragyog a lelkünkben az a megszólítás, amelyet legteljesebb joggal csak Ő mondhat nekem: „TE”. Engem szólít ezzel a legbizalmasabb megszólítással. Ó, mennyire felfakad bennem a vágy: „Uram, szeretném újra hallani! Mondd nekem: TE!”

d) Ha valamely játék egy kis gyermeknek nagyon tetszik, akkor ezt mondja: „Még egyszer!” Isten kicsiny gyermekeként mi is kérhetjük: „Még egyszer!” **Isten** nem egyszer, nem százszor, hanem **számtalanszor hajlandó elmondani nekem ezt a legszemélyesebb megszólítást: „TE”!** Engedjem örülni a szívemet! Nem akárkinek engedem meg, hogy tegezzem. Az már bizalmasabb kapcsolatot jelez. Ez pedig Isten és köztem a legbizalmasabb vonatkozás. Utoljára maradt az első szótag: IS. Ez úgy nyer értelmet, ha Isten nevét visszafelé szótagolva végig olvasom: N. TE IS. Az N. betű mindig a név jele. Az egyházi szertartáskönyvekben a pápának vagy a szenteknek a nevét jelzik N.-nel. Mivel a latin nomen, név szó kezdő N. betűje megegyezik a magyar név szó kezdőbetűjével, így mi is az N. betűt használjuk annak jelzésére, hogy itt egy egész nevet kell megemlítenünk. Tehát ez az N. jelzés az én nevemet is tartalmazza. Monogramom két betűjét behelyettesíthetem az N. helyébe. Ki-ki a saját nevét említse. Például én így mondhatom: Aczél László Zsongor TE IS. A csodálattól elámulva figyeljük: személy szerint mi is benne vagyunk Istenben, ahogyan ezt az Ő magyar nevének öt betűje kifejezi. Isten mindenkinek új nevet ad, az Ő saját isteni nevének tükörképét: IS TE N. = N. TE IS.

Próbáljuk boldogan újra megélni az összetartozásunkat, az egy helyen levésünket Istennel: **N., TE IS**, tudniillik **Istenben vagy!** Mélyebb belélegzés közben éljük át, hogy amint egyre több levegőt tudunk befogadni a tüdönkbe, úgy **vágyódjunk egyre többet befogadni Istenből** a lelkünkbe!

4. A megszentelő kegyelem a szeretet cselekedetei által növekszik a lelkünkben, vagyis Isten élete egyre jobban betölt bennünket. A mostani imádságunk által is – amelyben Isten nevét szemléltük – ez az Isten szeretetétől való betöltöttségünk növekszik. Hiszen **Istenre nem lehet szeretet nélkül tekinteni!** Igyekezzünk még jobban kitágítani a lelkünket, hogy még nagyobb szeretettel tudjuk befogadni a mi Urunkat, Istenünket! Könyörögve kérjük: „**Uram, tölts be még jobban önmagaddal!**”

a) Ugyancsak a *Jelenések könyvében* szerepel Jézus nekünk szóló üzenete: *Nézd, ajtót nyitottam előtted. Senki sem tudja bezárni* (Jel 3, 7). Van ilyen fordítás is: *Nyitott ajtót bíztram rád.* Isten a cselekvő. Ő nem kiskapuzik, hanem tágra nyitja lelkünk ajtaját. Csak engedjük

még jobban kitágulni a lelkünket! A befogadás mértéke a keresztmetszettel arányos: **minél jobban kitarjuk szívünk ajtaját, annál jobban árad belénk Isten szeretete!**

b) Most csendben **tárjuk ki lelkünket** Isten előtt! Figyeljünk az ellazultságunkra, s ha valahol feszültséget érzünk a testünkben, segítsünk rajta: belégzéssel és kilégzéssel, azaz az ellazulás és elnehezedés ritmusa által!

c) Szabad **rámosolyognunk Urunkra**, hiszen szeretete szüntelenül árad lelkünkbe az általunk tágra nyitott kapun át. Ezen **a beengedésen van a hangsúly!** Advent gondolata ez: Jöjj el, Emmanuel! A paruzia, vagyis az Úr dicsőséges eljövételének gondolata is ez: *Marana tha! Jöjj el, Uram, Jézus!* (Jel 22, 20).

d) Az ókorban a templom oszlopaira szokás volt felírni az olimpiai játékokon győztesek neveit. **Éljük meg, hogy Isten nevével együtt a mi nevünk is föl van írva Isten templomának az oszlopára!** Éljük meg, hogy együtt vagyunk Istennel! Ez a szüntelen rendelkezésre állásunk által történhet meg: „Uram, bármikor olvashatod a Te nevedet a mi nevünkkel együtt. Készek vagyunk arra, hogy a mi nevünk mögött, a mi személyiségünk fátyola mögött, rajtunk keresztül az emberek Téged lássanak, Urunk, Istenünk!”

Ezentúl valahányszor kimondjuk ezt a drága nevet: „Isten!”, éljük meg mindig boldog örömmel, hogy együtt vagyunk. **Ott van a helyünk Istenben! Élünk, de már nem az e világban, nem önmagunkban, hanem Istenben!** (Vö. Gal 2, 20).

Imádkozzuk el a 152. számú éneket:

*Ó Jézus, emlékezni Rád,
A szívnek szent örömet ad.
De minden méznél édesebb,
Szívünkben bírni Tégedet.*