

72. Az affektív vagy érzelmi ima. Az egyszerű szemlélet

Bevezetés gyanánt a Jézus-imát néhányszor hosszú szünetekkel énekeljük, hogy szívünket ráhangoljuk a csendességre: *Uram, Jézus Krisztus, élő Isten Fia, irgalmazz nekem, szegény bűnösnek!*

Engedjük, hogy az Úr irgalma harmatozzon ránk, áradjon ránk! Így énekeljük: *Uram, Jézus Krisztus, élő Isten Fia, irgalmazz nekem, szegény bűnösnek!*

Nagy-nagy vágyakozással, hogy az Úr irgalmát megtapasztalhassuk, megérezhessük, énekeljük újra: *Uram, Jézus Krisztus, élő Isten Fia, irgalmazz nekem, szegény bűnösnek!*

A szenvedélyek a vágyó tehetségünk megnyilvánulásai, melyek az érzéki, vagyis érzékelő természetünkől fakadnak, de a szellemi lényünkre, akaratunkra hatnak: valami kellemest vagy kellemetlent érzünk, s annak elérésére, illetve elutasítására törekszünk.

I. Az affektív imában az ember a cselekvő, az érzelmeit irányítja Istenre

A szenvedélyek azonban az összeszedettségnek nemcsak ellenségei, de szolgálói is lehetnek. Az érzések, az érzelmeik egy irányba tudják segíteni imáinkat, ha szent érzelmeikkel töltjük meg a lelkünket.

1. Az elmélkedő ima az elme tevékenysége: Isten szavát logikusan, ésszerűen tekintjük át, és annak az átgondolása segít bennünket, hogy befogadjuk Isten üzenetét. Ez átprogramozza érzelmünket, és ennek hatására végül is felfakad bennünk az akarás, megtenni azt, amit Isten üzenetéből megismertünk.

2. Az affektív imánál, vagyis az érzelmi imánál – mint a neve is elárulja – az érzelmeik vannak túlsúlyban. Tehát nem annyira valami eszme kapja meg a lelkünket és uralkodik el rajtunk, hanem a megélt élmény, az érzés. Itt már nincs szükségünk arra, hogy meggyőzzük magunkat az illető eszme igazságáról. Eddigi elmélkedéseink, Istenre figyelésünk gyümölcseként már az eszme, az igazság uralma alatt állunk.

Az affektív imánál **ilyen érzelmeik fakadnak a lélekben: imádás, hála, dicséret, bánat, bizalmas társalgás és bizalom.** Ez egy olyan imafajta, amely az aszketika szférájába tartozik, vagyis nem rendkívüli, misztikus, kontemplatív, hanem rendes imamód, aktív ima.

3. **Az egyszerű szemlélet imája** pedig már egy kicsit közelebb visz a misztika világába, ahol Isten az elsődleges cselekvő, és az ember a befogadó. De azért még az egyszerű szemlélet imája is – nyilván Isten kegyelmével – elsősorban az ember erőfeszítésének gyümölcse! Az egyszerű szemléletnél arról van szó, hogy egyszerűsödik a lélek érzélemvilága. Egyetlen érzés uralma alá kerül a lélek. Ezt az érzést a lélek csak anélkül szemléli, hogy fejtegetné, boncolgatná.

a) Olyan ez, mint amikor egy édesanya szeretettel nézi beteg, rászoruló gyermekét: a szeretet, az irgalom, a segítőkészség érzete tölti be.

b) Az egyszerű szemlélet imádsága olyan, mint ahogyan egy-egy remekművet **gyönyörködve szemlélünk.** Nem boncolgatjuk, hogy ki és mikor festette, a művész melyik ország szülőtte, stb. Egyszerűen állunk, nézzük azt az alkotást, és megérezzük, hogy ez tetszésünkre van.

c) Ez az imamód növeli az önmegtagadásra való készséget is, mert segít, hogy semmi se vonja el szívünket az Úrtól. Ha a képtárban egy kép megragadott, akkor a többit hanyagoljuk, és csak arra az egyre koncentrálunk. Ez – mondhatjuk így – önmegtagadással jár. Ha a többivel nem törődve csak arra az egyre irányulunk, akkor nagyobb szellemi élvezet lesz az osztályrészünk.

d) Ez az imamód növeli az összeszedettségünket is, mert közvetlenül az istenszeretetre segít. Itt már nem csupán egy-egy képet szemlélünk, hanem kizárólag Istent. Ez **az Istenre irányulásunk összeszedettségét eredményez.**

e) Végül az egyszerű szemlélet olyan imafajta, amely növeli a felebaráti szeretetre való készségünket is. Amikor ugyanis Istent nézzük, akkor Ő mindig az embertársak szolgálatára is indít. Ahogyan Isten szereti az embereket, úgy **mi is azt tesszük, amit az az Isten tesz, akit**

próbálunk szemlélni.

II. Hívjuk segítségül az érzelmeinket az egyszerű szemlélet imájának a megélésére!

Csendben megállunk Isten előtt, és szeretnénk Őt szemlélni. *Várjunk az Úrra!* (vö. Zsolt 36, 7) Szánjunk **hosszabb időt** arra, hogy elcsendesüljünk, az Úrra várakozzunk, lelkünk tekintetét gyönyörködve emeljük Rá!

– Ha valami megzavarná csendünket, ne törődjünk vele, vagyis ne foglalkozzunk vele, hanem engedjük el, és **várjunk** a csendben, várakozzunk még jobban a jelen levő Isten csendjére!

– Ha nem érezzük még a lelkünkben az Úr jelenléte miatti örömet, akkor is **vágyódhatunk** utána!

– Ha valamit már meg tudtunk tapasztalni az Úr jelenlétéből, akkor **fakadjon föl az öröm a szívünkben!**

– Ha pedig felfakad, akkor próbáljuk **még jobban tágitani** örömünk patakjának medrét, hogy egyre inkább áradjon belénk az Ő jelenlétének öröme!

Nem baj, ha az Úr csendben van, a lényeg, hogy itt van!

Akár 20 percet is rászánhatunk erre a csendre, az Úrra való várakozásra, az Úr utáni vágyakozásra, a jelenléte miatti öröme és eljövételének szemlélésére!

III. Szeretettel szemléljük a minket szerető Istent, gyönyörködünk Benne!

Ahogy az előzőkben próbáltunk elcsendesedni, és kívántuk, hogy felfakadjon bennünk a vágy Isten szemlélésére, illetve ahogyan megélhettük az örömet Isten felett, aki jelen van, úgy **most törekedjünk megélni** még a harmadik törekvő szenvedélyt, a szent vágyat, **a szeretetet is:**

Ha úgy érezzük, hogy szeretetünk megéléséhez kellenek a szavak, **mondjuk ki:** „Szeretlek!” Vagy **a szívünk minden dobbanására szótagolva valljuk meg: „Sze-ret-lek!”** Ha egyszer eljutunk odáig, hogy szavak nélkül is megélhetjük: „Szeretlek, Uram!”, akkor **megállhatunk a szavakkal.** Engedhetjük, hogy csak az érzelm, a szeretet érzelmé áradjon a szívünkéből Isten felé!

A szeretet nem egyirányú közlekedés, hanem mindig kétirányú: itt egymás felé közelítő szembeforgalom van. **Éljük meg ezt a kölcsönösséget!** Istentől és a mi lelkünkötől jövő szeretetáramlás egyetlen (telefon)vonalon is megvalósulhat. A kettő nem oltja ki egymást, hanem szüntelenül erősíti egyik a másikat!

Ha pedig Isten szeretete **hang és szavak nélkül** árad felénk, merjük mi is felvenni ezt az isteni stílust: elég, ha csak árad szavak nélkül szívünkéből a szeretet! **Egész lényünk áradjon bele a minket szerető Istenbe!**

Ha sokáig próbáljuk gyakorolni Isten szeretetének viszonzását, igyekszünk kinyitni szívünket az Ő szeretetének befogadására, akkor egyszer **talán megéljük:** elegendő csak az Ő szeretetére összeszedetten figyelni, és élvezni a belénk áradó szeretetet! Abban a szeretetben benne van a mi szeretetünk is, mint a vízcsepp az óceánban.

Ó, de gyönyörűsége, boldogító élmény ez:

„Istenem, betöltöttél a Te szeretetteddel! **A Te szereteted és az én szeretetem már egy szeretet lett!** De jó is, Uram, hogy úgy alkottad meg az ember szívét, hogy legyenek benne érzések! De jó, ha a szenvedélyeim rendezettek, amikor az Utánad való **vágy**, a Neked való **öröm** és az Irántad való **szeretet** tölt be! Ezért szeretnék a továbbiakban is csendben lenni, elcsendesedni! **Szeretem a csendet, az elmélyedést, az elmélkedést, a szeretet nagy érzését és a Téged szemlélő imát.** Mert **ez a csend és ez az ima összekapcsol Veled! Szüntelenül újra Téged választalak!** Ezért nem a teremtmények zaja tölti be a szívemet, hanem a Te jelenléted csendje. Ebben a csendben Nálad van a lelkem, Te pedig nálam vagy! Ebben a csendes, szeretettel teljes együttlétben kimondom vallomásomat: »Mindenekfelett Téged akarlak szeretni, és minden embertársamban Téged akarlak szolgálni!« – ahogyan ezt a pálosok is megfogalmazzák mindennapi imájukban.”

Befejezésül a Jézus-imát énekeljük többször: *Uram, Jézus Krisztus, élő Isten Fia, irgalmazz nekem, szegény bűnösnek!*

Imádkozzuk annak folytatását, Isten válaszát is: *Gyermekem, te most már tudod, hogy' szeretlek én!*

A gyermek telhetetlenségével ostromoljuk Atyánkat: *Istenem, szeress még jobban, engem szüntelen!*