

## 8. Autogén tréning II. Emeljük fel szívünket!

Imádkozzuk el a 2. számú éneket:

*Harmatozzatok, égi magasok,  
Téged vár epedve a halandók lelke,  
Jöjj el, édes Üdvözítőnk!*

Legutóbb az ellazítás technikáját próbáltuk gyakorolni. Ez segít, hogy minél jobban, tökéletesebben tudjuk magunkat érzékelni, s éppen ezáltal válunk érzékenyebbé az Úristen megtapasztalására. Ez történjen akkor és úgy, amikor és ahogyan Ő akar felemelni minket az Ő belső világába!

Kétségtelen, az ellazítás csupán egy technika. Nem maga a szemlélődés, hiszen **a szemlélődés mindig Isten ajándéka**. A kontemplatív, szemlélődő ima tehát nem autogén tréning. Más! Az autogén tréningben – ebben a tudatos ellazításban – parancsokat adunk magunknak. **A tudatunkkal a tudatalattira akarunk hatni**, amely azután reagál és hatással van ránk. Az embernek ugyanis mindig az a feladata, hogy birtokba vegye önmagát: **a test felett a lélek legyen az úr, a lélek felett pedig Isten!** Ez az ellazulásra, nyugalomra való törekvés egy természetes segítő módszer. Egyéni akarással, erőfeszítéssel valamit beviszünk, ami még nincs meg bennünk. Azután ez hat, kisugároz. Amint egy nyugtalanító tényező fel tudja idegesíteni az embert, úgy **a megnyugtató tényező pozitív hatással van ránk**.

Az Úristen az embert testnek és léleknek alkotta. Ő nagyon jól tudja, hogy miből állunk. Ezek a tréningek és gyakorlatok az Ő megengedésével, teremtoi akaratából hangoljanak bennünket arra, hogy alkalmasabbak legyünk Őt befogadni!

A mi erőfeszítésünk körülbelül olyan, mint annak a gyermeknek a helyzete, aki a strandmedence szélén áll, és az édesapja – aki már benne van a vízben – biztatja: ugorj, én elkaplak. A gyermeknek magának is erőfeszítést kell tennie, hogy a medence széléről a vízbe ugorjon az édesapjához. Másrészt a félelmét is le kell győznie: ne féltse az életét, hiszen jó kezekbe fog kerülni!

Imaóráink folyamán mi ezt az egyéni erőfeszítést próbáljuk gyakorolni: a félelmet legyőzni, hogy **az életünk, az imádságunk, a lelkünk jó kezekbe fog kerülni, ha ágaskodunk. Mennyei Atyánk elkap**, és a magasba emel. De ez már nem a mi gondunk. Elég tudnunk, hogy a Mennyei Atya jóságos Atya, akire **érdemes rábízni magunkat!**

### I. Előkészületek a kontemplatív imára

Bár lelkünk Istenre ráhagyatkozó nyugalomban születik meg ez az ima, végül is nem mi hozzuk létre, hanem Isten. Ő azonban a megszentelő kegyelem által már önmagát adta nekünk, Isten ott él a lelkünkben.

1. A kontemplatív, szemlélődő imára való felkészülésünk során **a mi feladatunk: észrevenni a lelkünkben jelenlevő Istent**, akitől jön majd a megvilágosodás, tehát értelmünknek az a belső látása, szeretetünknek az a fellebogása, akaratunknak az a felizzása, amely képesít az Ő tökéletesebb felismerésére, illetve arra a szeretetegységre, amely életünk még mélyebb egybekapcsolódását eredményezi vele. Isten szentháromságos módon lakik bennünk. Ő ily módon akarja kinyilatkoztatni magát nekünk, ahogyan Szent János evangéliumában olvashatjuk Jézus ezzel kapcsolatos ígértét: *Aki szeret engem, azt Atyám is szeretni fogja. S én is szeretni fogom, és kinyilatkoztatom magam neki* (Jn 14, 21). A mi dolgunk, a mi feladatunk az, hogy **várakozzunk** erre a kinyilatkoztatásra: **hol és hogyan közli magát Isten velünk?**

2. Próbáljuk most **ellazítani** magunkat, azaz vegyük végig az egyes testrészeink ellazítását, hogy alkalmasabbak legyünk Isten jelenlétének az észrevételére.

Lehetőleg **kényelmesen helyezkedjünk el** a székünkön, hogy később, ha nem szükséges, ne mozogjunk, mert a test mozdulatlansága segít a lelkünk összeszedettségében.

**A gerincünket** egyenesítsük ki, lapockáinkat kissé közelítsük egymáshoz!

**Fejünket** emeljük az ég felé, nem feszítve, hanem csak a fej, a nyak és a gerinc természetes helyzetét megkeresve, mert **a természetes helyzet nem fárasztó a gerinc számára**. Így tudjuk a legjobban elviselni testünk terhét erőfeszítés nélkül. A fejünktől a nyakunkon át a gerincünkön végéig próbáljuk érzékelni, hogy a gerincoszlopunkban minden a helyén van!

Próbáljunk figyelni **a lélegzésünkre** is! Nem kell feltétlenül megváltoztatnunk a lélegzésünk ritmusát! Nem jógalégzést akarunk gyakorolni, bár annak is megvan a maga jelentősége, értéke. Csak tudatosítani akarjuk, hogy hogyan tölt be bennünket Isten az éltető levegővel! Ahogyan az orron keresztül beszívjuk a levegőt, próbáljuk érzékelni annak az útját is! Tudatosan lazítsuk el az orrgaratot és légzőszerveinket! Az előzőekben már gyakoroltuk ki- és belélegzéskor a „h” betű gondolatban történő kimondását. Ha a torkunkban **hátról próbáljuk kimondani, akkor ez lazít**, és a nagyobb keresztmetszet nagyobb mennyiségű levegő befogadását teszi lehetővé.

Próbáljuk érzékelni az ölünkben lévő **kezünk súlyát!** A földi nehézségi erő hatására lefelé gravitál a felkar, az alkar, a csukló, a tenyér és az ujjak is.

A kilazítással és a gravitáció átélésével menjünk tovább deréktól lefelé is: **felső lábszár, térdek, alsó lábszár, boka és lábfej**. Végül a talpukat tudatosan engedjük szinte belesüppedni a földbe! Most azzal a magatartással, amellyel ráhangoltuk magunkat az ellazulás befogadására, **próbáljuk kilazítani lelkünk feszültségeit is**, vagyis indítsuk fel lelkünk készségét is a kitérülködésre!

## II. A kéz és a lélek felemelésének és kitérülködésének imája

Szeretném javasolni Antony de Mello atya, jezsuita szerzetes *A test és a lélek imája* című könyvében szereplő, számomra nagyon kedves imamódot (9. gyakorlat: A test imája).

1. **Tegyem össze kezemet az imában szokott módon!** Nem kell az ég felé emelni, de minél lazább legyen. A lényeg az, hogy a két tenyerünk egymás felé forduljon. Érezzem át a kezek összezártságát! Az ellazult állapot eléréséhez szükséges, hogy a két tenyeremet először összenyomva tartsam.

Most lazítsam ki ezt az összenyomó erőt! Így elernyed a két tenyér. Érzem, hogyan távolodnak el egymástól a tenyérfelületek. Hagyjam! Még próbáljak megmaradni imára összetett kézzel, de erőfeszítés nélkül.

Ebben a kéztartás-állapotban most egy **rózsabimbóra gondoljak!** A kis virág szirmai szorosan egymásra simulnak. Ahogyan a nap cirógatja, és az éltető naptól, valamint a földből a gyökerein át eljut hozzá az életerő, úgy a szirmok lassan kezdenek egymástól távolodni, kibontakozni. Az ember akár egy óráig is állhat a rózsája előtt, akkor is alig észleli a változást, hogy a szirmok hogyan bontakoznak ki bimbó állapotukból virággá.

Ezt az egész lassú, finom kitérülködő mozdulatot próbáljam a tenyereimmel is követni! Olyan kicsit tágítsam, hogy szinte magam se vegyem észre, csak érzem, hogy a két tenyér között egy kicsit enyhült a nyomás. Lassan érzékelem azt is, hogy a két kezem között a nyílás tágul. Az ember szeretné már teljes pompájában látni a rózsáját! Vajon én majd mit látok a tenyereimben, ha lassan, mint ahogyan a virág kibontja a kelyhét, kibontom én is a két tenyereimet?

Mert végül is, amikor imára összeteszem a kezemet, képletes értelemben a **tenyereimben hordozom** egész életemet, a **lelkemet**. Csak engedjem egyre jobban kitérülködni a

két összetett kezemet! **Hadd táruljon fel Isten előtt az életem is!** Indítsam fel a készségemet: „Egészen fel akarok tárulkozni Előtted, Uram!” A két tenyeremet is egyre jobban bonthatom. Ha a napsugár ráragyog az én rózsámra, akkor a nap fényében rögtön meglátom, hogy egy bogár tévedt a virágkehelybe, s azonnal kitessekelem onnan; és akkor a lelkem kelyhéből is hessegessem el a berepült idegen gondolatokat!

2. **Isten világosságában, az Ő szeretetének sugárzó fényességében vajon milyennek látom az életemet?** Az Úr színe előtt, az Úr szemével nézzem, szemléljem a tenyerembe helyezett életemet! Az életem nagy eseményei mellett természetesen ott vannak a kicsik is. Talán egy örökkévalóság sem lesz elegendő ahhoz, hogy azt a szeretetet, azt az életet, amelyet Ő fakasztott bennem, megköszönjem Neki. Most ne ragadjak le a részleteknél, csak **éljem meg a boldog sütkérezést az Úr napfényének, kegyelmének sugárzásában!** „Uram, olyan jó, hogy Te mindent tudsz rólam, ismersz! Olyan jó, hogy beragyogsz engem a szeretetteddel!” Ilyenkor könnyen megfogalmazódik bennünk egy ilyen mondat is: „Látod, Uram, ez az én életem!” Vagy: „**Te lettél az én Életem!**”

Szent Pál által az Úr így figyelmeztet: *Mid van, amit nem kaptál? Ha pedig kaptad, akkor miért dicsekszel vele, hogy ez a tied?* (1 Kor 4, 7). „Uram, én most ezt élem meg: **mindenem, amim van, az a Te ajándékom. Hálás szívvel megköszönöm!**” Vonjam le a következtetést: mindenem, amim van, azt az Úrtól kaptam, tehát az Úré! Olyan ez, mint amikor a gyermek az anyja kertjében virágot szed és odaadja neki e szavakkal: „Anyu, neked hoztam!” Így próbáljunk mi is odamenni az Úrhoz, és mindent odaadni neki az életünkéből, ami úgyis az övé!

3. Most ezt az ellazultságunkat, kéz- és lélek-kitárulkozásunkat megőrizve – akár behunyt szemmel is – itt, **helyben álljunk fel!**

**Kezünk az Úristen felé kitérve** éljük át, hogy egy kicsit máris fölemelkedett a tenyerünkben lévő minden kincsünk, amit az Úrtól kaptunk!

A következő imaszakasz az legyen, hogy az Egyház felhívását követve **emeljük fel a szívünket!** A szívünk minden kincsét próbáljuk meg felemelni tenyerünkben az Úrhoz! Itt nem a centiméterek számítanak, hanem a felfelé irányuló mozdulat. Akárcsak öt centiméteres kézfelemelés is elegendő, így nem lesz fárasztó, görcsös a kéztartásunk.

Egy kicsit megemelhetem, megmozgathatom a lábamat is, és lábujjhegyre állhatok, hogy **még magasabbra tudjak ágaskodni.** Ahová pedig a kezemet már nem tudom felemelni, oda **a szívemet emeljem fel!** A teljes önátadás megnyilvánulásával küldjem előre, egészen az Úr színe elé: „Uram, itt van az egész életem! Úgyis a Tied, legyen most még inkább a Tied, **teljesen Neked adom!**” Boldogan nézzem, hogy Jézus milyen szeretettel kéri és fogadja minden kincsemet, mígnem üres marad a szívem és az életem.

Ezzel az üres szívvel, üres kézzel ülünk most vissza a helyünkre! Ahogyan a koldus az út szélén ül, és sóvárogva várja, hogy arra jöjjön egy gazdag úr, így koldulva **tárjam ki én is az Úr felé a kezemet, a lelkemet:** „Uram, tudom, hogy erre szoktál járni! Már előre gondolok arra, hogy rám fogsz nézni, *tekintetre méltatod majd* kicsinységemet, *alázatosságomat* és szegénységemet” (vö. Lk 1, 48). Ó, ebben az imagyakorlatban mennyire szeretném még jobban fellobogtatni szívem készségét Isten befogadására! **Isten** olyan nagylelkű, gáláns Úr, hogy nem hagyja választottja lelkét kifosztva, üresen. **Szeretetével kolduló vágyamat betölti,** éhező lelkem vágyát kielégíti. Ahogyan a kezemet kitérom a koldulásra, úgy a lelkem ajtaján **megnyílik egy zsilip,** hogy azon keresztül beáradhasson az Ő szeretete, kegyeleme!

A saját kicsinységem mélységében ülök itt. A mélység vonzza a magasságot. **Lelkem üressége, vákuuma igényli, vonzza Isten szeretet-beáradását.** Figyeljem a levegő szerepét a tüdőmben! Ahogyan a levegőt beszívtam, a tüdőm tele lett étellel. Így tágítsam a lelkemet is!

**Vágyódjám az Ő szeretetének a lelkembe történő beáradására**, és engedjem, hogy betöltsön önmagával! Kezemet tegyem keresztbe a szívem felett, mintegy átölelve az önmagát nekem ajándékozó Uramat!

### III. Isten betölt szeretetével

A lelkemnek nemcsak olyan zsilipajtaja van, amely belülről kifelé, tudniillik az ég felé nyitható, hanem van egy olyan ajtó is a lelkem mélyén, amely **kívülről befelé nyitható**. Azt is nekem kell kitárnom az Úr előtt! Ha kinyitom, akkor onnan forrásként buggyan fel lelkemben az istenszeretet áradata. Ez eddig is bennem volt, csak a lelkem legmélyén. **Ott van Isten velem**. Ez a két szeretetáradat olyan, mint amikor valaki két karral ölel át bennünket szeretete jeléül. **Isten körülfog és betölt hatalmas szeretetével!** Én pedig boldogan élem át ezt a szeretetáramlást. Próbáljam felszítani a készséget lelkem befogadóképességének növelésére, hogy lelkem még többet tudjon befogadni ebből az isteni szeretetből! Amikor már nem tudom jobban növelni, **kérjem**, hogy **Ő tágítsa tovább!** Ez a kontemplatív, szemlélődő magatartás, amikor az ember igent mond Istennek, hagyja Őt működni.

1. Megélhetem a Zsoltáros szavát: *Kezedet, Uram, rajtam nyugtatod. Elölről, hátulról átöleltél engem* (Zsolt 138, 5). **Ő, mennyire szeretném lelkem kitérülését még nagyobbá tenni**, hogy Istennek ezt a felém irányuló önátadását még jobban **befogadhassam!** Nem szívszorongva – mint ahogy az emberek a Tisza áradását nézték: egyre emelkedik a víz szintje, még mindig... –, hanem boldogan megállapíthatom, az Úr hatalmas szeretetének szintje még mindig emelkedik bennem! Csak engedjem, hogy Isten szeretete lelkem határain, létem korlátain túlsordulva rajtam keresztül is áradjon bele ebbe a világba! (Vö. Róm 5, 5). Ahogyan a gátat szakító áradat meglódul (Petőfi Sándor szavaival: *Mint az örült, ki letépte láncát, vágatott a Tisza a rónán át, zúgva, bőgve törte át a gátat, el akarta nyelni a világot*), és egyre nagyobb lendülettel, energiával árad a mélyebb részek irányába, így engedjem én is Isten szeretetének ezt az áradatát az emberi létünk fájdalmas, mély pontjai felé áradni! Ez az áradat csak a bűnt sodorja el! Ahol előbb úgy látszott még, hogy *eláradt a gonoszság* – boldogan megállapíthatom –, *ott most túlárad a kegyelem!* (Róm 5, 20).

2. Anélkül, hogy részletekbe bocsátkoznék – mintegy madártávlatból –, keressem, hogy szeretteim és a rám bízottak életében miként győzi le a gonoszság áradását a kegyelem. Mennyi utánpótlása van még Isten szeretetének, amely **rajtam keresztül akar beleáradni a világba!** Jeremiás próféta látomása is hasonló áradásról számol be: *A folyóvíz partján a fák bő termést hoztak* (vö. Jer 17, 8). A levelük – amihez csak ér – meggyógyít mindent.

3. Figyeljek fel arra, hogy amikor felemeltem szívemet az Úrhoz, Ő pedig lehajolt hozzám és betöltött magával, mennyire fájt Jézusnak az emberi gonoszság. **Rajtam keresztül is szeretettel akarja orvosolni a világot.** A tűzoltók fecskendőinek víz sugara semmiség ahhoz az áradáshoz képest, amelyet Isten szeretete a lelkemen keresztül tud beleárasztani a világba. Rám bízva, merre, hová irányítsam: a szeretetlenség fészke, a kegyetlenség, a hidegség, az önzés fészke, hogy kialudjanak ezek a lángok! Olyan jó, hogy nem egyedül kell fölvennem a harcot a gonoszsággal, hanem **Istenben testvérekre, önkéntesekre találok**, akikkel egy csapat vagyunk. Most talán meg tudok érteni valamit abból az isteni akaratból, hogy miért teremtett minket. Azért, hogy **szeretetet sugározzak oda, ahol szeretetlenség van!** Így megszenteljük a földet!

Érdeemes ezt az imát máskor is mondogatni:

„**Uram, bátran használj föl eszközödként!** A világnak annyira nagy szüksége van a Te szeretetedre! Újra meg újra kitárom magamat Előtted, mint ahogy a kis virág a szirmait, úgy én a tenyeremet és az életemet tárom ki Előtted. A Te szíved ragyogása fényében

elnézem az életemet, és azután a tenyeremmel és **a szívemmel együtt Hozzád emelem fel az életemet. Neked adom azt, ami úgyis a Tied!** Adni jó! (Vö. ApCsel 20, 35). Te olyan jóságos vagy, hogy elfogadod azt, amit tiszta szívvel kínálgatok Neked. Te nem hagyod üresen az életemet. Te is egészen, szüntelen nekem ajándékozod magadat. Mostantól egyre jobban ki fogok tárulkozni Előtted! Nem fogok gátat emelni: szereteted áradatát egyre jobban be fogom engedni lelkembe! Valahányszor az Egyház felszólít a szentmisében: *Emeljük fel a szívünket!*, én Neked adom a szívemet. Uram, Te olyan jóságos vagy. Hiszem, hogy Te is nekem adod a szívedet! Olyan boldog vagyok ettől a jóságos szeretettől!”

**Bárcsak egyre többen élhetnék át isteni szeretetedet, a Szentlelket, akivel rajtunk keresztül akarod beborítani és újjáteremteni a földet!** Ó, milyen lehet *az az új ég és az az új föld?* (Vö. Jel 21, 1).

Ugye, érezzük, hogy nem vagyunk még méltók erre *az új égre és új földre?* De vágyódhatunk eljutni oda!

Befejezésül imádkozzuk el a 139. számú éneket:

*Ó, Uram, nem vagyok én méltó,  
Hogy házamba költözni légy jó,  
Mondjad csak egy szóval nékem,  
S meggyógyul az én lelkem.*