

9. Hogyan segít kezünk az imádságban?

Imádkozzuk el a 2. számú éneket:

*Mert az emberek ott tévelygenek,
Hol Te égi fényed útján nem vezérléd
Őket, édes Üdvözítőnk!*

Legutóbb a kezünk segítségével próbáltuk felemelni Istenhez a szívünket. Ma is testünk, kezünk segítségével igyekszünk megtanulni egy nagyon kedves imamódot. Ez a kéztartás abban fog segíteni, hogy bárhol, bármikor tudjunk imádkozni (vö. 27. imaóra).

Először azon elmélkedjünk, mit is okozhatunk a kezünkkel? Ha önzően valami felé fordítjuk – például a lopás bűnére gondoljunk –, az olyan zárlatot okozhat, amely halálos bűnt is eredményezhet. Olyan kapcsolatot is létrehozhat, amelynek kiégés a következménye. Hogyha önzően csak önmagunk felé fordítjuk a kezünket, az is rövidzárlatot, bűnt eredményezhet.

Ugyanakkor a kéz – ha kitarjuk a másik ember felé – kapcsolatot is hozhat létre. **Ha Isten felé fordítjuk a kezünket, akkor Istennel jön létre kapcsolatunk!** Ugyanígy lelkünkkel sem önmagunk, hanem mások, de leginkább Isten felé kell fordulnunk! Kísértésekben, megpróbáltatásokban élhetjük meg a leginkább, hogy vannak zsákutcák, vagyis nem járható utak. Akármerre tapogatódzunk, falba ütközünk, nem találunk kivezető utat. Az életünket elvesztő labirintusból Krisztus Urunk mutatta meg a kivezető utat. A megoldás: lépünk a nyomába akkor is, ha az keresztút! A kezünkkel a keresztet kell átölelnünk, amely elsősorban Krisztus keresztje. **Krisztus tőlünk is kéri a Vele együtt szenvedés áldozatát!**

A Zsidókhoz írt levélből tudjuk, hogy *Jézus is a szenvedésből tanulta meg az engedelmességet* (Zsid 5, 8). Amikor megpróbáltatásainkban Isten felé tárjuk ki a kezünket, akkor megtapasztaljuk, hogy nem vagyunk autonóm, független lények. Nem tehetjük azt, ami nekünk kedves, amit mi akarunk. Végül is **azt kell tennünk, amit Isten, az abszolút Úr kér tőlünk**, akitől függ az egész létünk és életünk. Mint ahogyan a gyermeknek is az válik a javára, amit a szülei akarnak, hiszen ők jobban ismerik, mi lesz jó a számára. Ugyanígy, józan belátással fogadjuk el, hogy Isten „a nagyobb, a felnőtt”, **Atyánk, aki jobban tudja, hogy nekünk, gyermekeinek mi válik a javunkra.**

Amint Jákobnak meg kellett küzdenie Istennel (vö. Oz 12, 4), és amint a vándorló népnek a pusztában hozzá kellett igazítania magát az Isten akaratahoz, úgy nekünk is Istennel és Istenért kell küzdenünk a mennyei haza felé vándorlásunk sivatagában. De ne féljünk! Ha *imára tárjuk ki a kezünket*, mint Mózes, az Úr megsegít (vö. Kiv 17, 11)! Akkor is velünk van, ha keserű megpróbáltatásokat ad (vö. Tób 12, 13). **Legyünk türelemmel! Vállaljuk a küzdelmet!** A jutalom a küzdelem végén esedékes! De tudnunk kell, hogy addig is **velünk van az Úr, erőt ad**, segít a helytállásunkban! Végül is a sátán felett aratott győzelmünk az Ő győzelme lesz!

Ha boldoggá tesz bennünket, hogy részesedhetünk Krisztus istenségében, úgy boldogan vállaljuk a részesedést az Ő emberségében is! A sátán megkísértette Jézust (Mk 1, 13), és Pétert is megpróbálta letéríteni az útvjáról kísértő szavával (vö. 2 Pét 2, 18). Népe vezetői is hányszor kísértették Jézust, sőt életére törtek, mert nem akarták elfogadni, elhinni, hogy az Ő embersége istenséggel telített emberség.

Ha tudjuk, hogy nem önálló lények vagyunk, ha elfogadjuk, hogy **nem a magunké vagyunk**, illetve megküzdünk azért, hogy ne a sátáné és a világé legyünk, akkor megtapasztaljuk ugyan, hogy *sok viszontagság után jutunk be a mennyek országába* (vö.

ApCsel 14, 22), de **megtapasztaljuk annak a boldogságát is, hogy Istené vagyunk**, hogy Isten közli magát velünk! **Feléje kitért kezünket nem hagyja üresen! Életét, világosságát és szeretetét árasztja belénk**, hiszen *nem adja szűkösen a Szentlelket!* (Jn 3, 34).

I. Hogyan segít a kéztartás ahhoz, hogy a gonosz lélek elleni küzdelmet győzelmesen vigyük végbe? (Bal kéz elenged, jobb kéz befogad.)

Szent Pál levelét vegyük segítségül: *Ha feltámadtatok Krisztussal, azt keressétek, ami odafenn van, ahol Krisztus ül az Isten jobbján. Ami odafenn van, arra irányuljon figyelmetek, ne a földiekre! Hiszen meghaltatok – tudniillik a bűnnek – és életetek Krisztussal Istenben van elrejtve* (Kol 3, 1-3). Az apostol ezután leírja a keresztény ember programját: *Sanyargassátok tehát tagjaitokban azt, ami földies, ... vessétek le a régi embert szokásaival együtt, és öltsetek fel az újat! Mint Isten szent és kedves választottai, öltsetek magatokra a szívbeli irgalmat, jóságot* (Kol 3, 5. 9-10). Tehát a keresztény ember életében kétféle irányulás van: felejteni a földieket, illetve kitérülkedni, vágyódni az égiek felé.

1. Gyakoroltuk már, hogy a bal tenyerünket a föld felé irányítottuk, jobb tenyerünket az ég felé fordítottuk, hogy oda vigye el a lelkünket. Most ezt az imamozdulatot mélyítsük el!

Szorítsuk **a bal kezünket** ökölbe, mint amikor a gyermeknek dió, cukorka vagy akármiféle kincs van a kezében. A bal kéz a maga balosságával utaljon arra is, hogy az utolsó ítéletkor nem a bal oldalt lévőkhöz akarunk tartozni. Tehát engedjük el az életünkben mindazt, ami nem jó, nem isteni. Most nyissuk ki ujjainkat, és **bal tenyerünket fordítsuk lefelé**, hogy minden kipotyogjon belőle.

Imádság közben **nyugtathatjuk a kezeinket a térdünkön**, az asztalon vagy a széken. Most elmélkedjünk arról, hogy mit kell beletennünk a bal kezünk nyitottságába, életünk szemetjét és negatív dolgait, hogy azok mind-mind leessenek.

Most azon elmélkedjünk, hogy **mit kell elengednünk**. Mint ahogy a fodrász levágja a fölösleges haját, mi is szív fájdalom nélkül hagyjuk kiesni életünkben a fölösleges dolgokat, vadhajtásokat, azokat, amelyek nem hordozzák magukon Isten bélyegét (vö. Jel 7, 13)! **Engedjük el** ezeket, mint ahogy a hulladékot beleejtjük a szemetes edénybe. Próbáljuk tudatosan elengedni, hadd essenek a méltó helyükre!

Szent Pál a Kolosszei levélben buzdít: *Arra irányuljon a figyelmetek, ami odafönn van, ne a földiekre* (Kol 3, 1)! Éppen ezért **nem kell túl sokat időznünk a negatívumoknál!** Ha a bal tenyerünk lefelé fordításával jelezzük lelkünknek ezt az irányulását, akkor, ha bármilyen **negatív gondolat** jönne imádság közben, az megtalálja ezt az utat, ki fog potyogni belőle. Más szóval: **engedjük el!** Ne ezekkel törődjünk, ne ezekkel foglalkozzunk!

2. **A jobb tenyerünket fordítsuk felfelé, az ég felé!** Gondoljuk meg: nemcsak mi irányulunk fölfelé, hanem az ég Ura is mifelénk, aki a tenyerünkbe helyezi önmagát, mint például a szentáldozásnál.

II. Az ujjaink jelzik a Mennyei Atyát (hüvelykujj), Fiút (mutatóujj), mennyországot (középsőujj), tisztítóhelyet (gyűrűsujj) és a földi életet (kisujj)

1. A hüvelyk- és mutatóujjainkat közelítsük egy kicsit egymás felé! Nem javaslom összeérinteni azokat, mert ez is erőfeszítést igényelne. Csak úgy közelítsük, mint amikor az egymás felé közelített elektromos pólusok között létrejön az elektromos mező.

Ha arra gondolunk, hogy a **hüvelykujjunk a Mennyei Atyát, mutatóujjunk a Fiút jelzi, akkor az elmélkedésünkben megélhetjük a kettőjük közötti szeretetáramlást**, a Szentlelket. Most erre figyeljünk! Érezzük a két ujjunkat és az ujjainkban lévő meleget is! Itt nem az Atyát és a Fiút érezzük! A két ujjunk a lelkünk és a szeretetünk Szentháromságra irányulását segíti. Az Atya bennünk is a Fiú felé fordul, a Fiú az Atya felé, mint ahogy a

hüvelyk- és a mutatóujjunk is egymás felé irányul. Ezt az Atya és Fiú közötti végtelen isteni energiaáramlást **hittel, szeretettel** próbáljuk átélni, de reménnyel is: **bárcsak megtapasztalhatnánk**, bárcsak rá tudnánk érezni arra a hatalmas szeretetáradásra, Aki az Atya és a Fiú között valósul meg bennünk is!

Gyermekkorunkban bizonyára kaptunk ilyen jó tanácsot a szüleinktől, hogyha valamit nem volt szabad elfelejtenünk: „Tartsd összeszorítva a mutató- és hüvelykujjadat mindaddig, amíg meg nem csinálod azt, amire kértelek. Akkor biztosan nem fogod elfelejteni.” Mi pedig most egy életre programozzuk be magunkat: **ha a hüvelyk- és mutatóujjunk gyengéden egymás felé irányul, az mindig juttassa az eszünkbe, de még inkább a szívünkbe az Atya és a Fiú egymás iránti gyengéd áramlását a Szentlélekben!**

Ha netán zavaró gondolatok jönnek, utaljuk át azokat a bal tenyerünkbe. Onnan majd a kukába potyognak. A lelkünk szabaddá válik a zavaró gondolatoktól. Irányítsuk lelkünk pozitív érzéseit a két egymás felé forduló ujjunkra, és ezek kapcsán gondoljunk az Atya és a Fiú egymás felé irányuló szeretésére! Behunyt szemmel gondoljuk végig: nem látjuk a hüvelyk- és a mutatóujjunk egymás felé irányultságát, de mégis érzékeljük. Az érzésre figyeljünk, ahogyan a két ujjunk egymás felé fordul. Ez az érzékelés segítsen az Atya és a Fiú egymás felé fordulásának az átélésében is! Isten, aki kicsinnyé tette önmagát, amikor egyszülött Fiát ajándékozta a Boldogságos Szűznek, és Ő tétlenül meghúzta magát édesanyja méhében, most nekünk ajándékozta önmagát szentháromságos mivoltában. Azon a kicsiny részen, amelyet a két ujjunk által alkotott kör kerülete jelez, megélhetjük a Végtelen Személyek egymás felé forduló végtelen szeretetáramlását. Ha nem érezzük, akkor elég, ha hisszük: **„Uram, hiszem, hogy a szentháromságos szeretetáradásod bennem is jelen van!”** Két ujjunknak ez a tartása emlékeztessen a Szentháromságban való a hitünkre!

Minél többször gyakorlunk egy-egy mozdulatot, az annál megszokottabb lesz. Két ujjunknak ez az egymás felé fordítása is szokásunkká válhat. Ez jó szokás. Az ujjak egymás felé fordítása is valamilyen feszültséget idéz elő. Itt most nem a bioenergiáról van szó, bár tudomásunk van erről is. A testrészeink harmonikus elhelyezkedése, egymás felé fordulása fantasztikusan mély jelentéssel és erővel bír.

2. Szent Pál a Kolosszei levélben ezt írja: *Ami odafönn van, arra irányuljon a figyelmetek!* Az Atya, a Fiú és a Szentlélek világában mi az, amire a mi szívünk irányuljon? Hát **a mennyország** a csúcs! Ezt a leghosszabb, **a középső ujjunk** jelképezheti. Menjünk tovább gondolatban. A középső ujjunk, mint a legmagasabb, az éghez legközelebb eső ujjunk a mennyországig ér. Csak egy karnyújtásra van tőlünk a mennyország! Már nincs messze. A mennyország ott van, ahol Isten van! Isten itt is van! Isten mindenütt jelen van! Csak a kontaktust, kapcsolatot kell felvennünk Vele, **csak hozzá kell érintenünk a mennyország kódolt kapcsolójához az ujjlenyomatunkat, és az megnyílik számunkra!** Boldogan érintsük hozzá! A szentháromságos egy **Isten lüktet át rajtunk!** Az ég felé magasodó középső ujjunk irányultságával lépünk be a mennyországba, az angyalok világába, akik *szüntelenül Isten színe előtt állnak, és Isten arcát szemlélik* (vö. Mt 18, 10). Velük együtt figyeljünk szentháromságos Urunkra! **Csodáljuk azt a mérhetetlen szeretetáradást, amely kölcsönösen árad** az angyalok lelkéből Teremtőjük felé, és Istentől vissza az Ő kedves, szent angyalaihoz. Egy gyönyörű napfelkelte vagy naplemente semmiség ahhoz a szépséghez képest, amellyel ezek az angyali lelkek tükrözik Isten ragyogó fényességét!

Közbenjárást keresve sündörögjünk oda az őrzőangyalunkhoz! Szavak nélkül is megértjük egymást. Együtt irányuljunk **Isten felé** a szeretetáradásban, a szeretet-elragadtatásban. Amikor a rózsaujjú hajnal átadja a helyét a felkelő Nap ragyogó világosságának, akkor mindent aranyba önt a fény. Így **nyíljon rá szemünk egyre jobban az Ő ragyogó fényességére**, az Ő lényéből kisugárzó dicsőségre! Az első ámulatból magunkhoz térve ott láthatjuk a kedves **szentjeinket is**. A keresztségben kapott védőszentünket, a bérnálási védőszentünket és a szívünkhöz közel álló kedves választott szentjeinket. Most már

kezdjük érezni, mit is jelent a szentek követése! Egészen Istenre irányulni velük együtt! Betöltődni, megittasulni Istennel! Belemerülni Istenbe – mint vízcsepp a tengerbe –, s mégis megőrizve létünket, teljes személyiségünket. Ott a végtelen szeretetőceánban megélhetjük: „**Jelen vagyunk, otthon vagyunk Nálad, Benned, Istenünk!**” Istenen keresztül láthatjuk az embertársainkat is.

3. A negyedik, a **gyűrűsujjunk jelképezze a tisztítóhelyet!** Mint ahogyan a mentőautó szirénája a szükséget szenvedő testvéreinkre figyelmeztet, úgy kapjuk mi is az indíttatást az Úrtól: „Legyetek könyörületesek szenvedő testvéreitek iránt, akik a tisztítóhelyen vannak még, s nem a mennyei boldogság állapotában!”

Itt nincs ragyogás, nem látjuk **az itt szenvedők** arcát, csak az Isten utáni vágyukat érzékeljük. Átéldhetjük ínségüket és **rászorultságukat közbenjáró imáinkra**, amelyekkel mi kiesdekelhetjük számukra a bejutást a nyugtalan vágyakozás helyéről az örök nyugalom fényességébe, ragyogásába.

4. Menjünk tovább a szemlélődésünkben! A mennyország és a tisztítóhely, tehát a győzedelmes és a szenvedő egyház tagjainak a szemlélése után irányítsuk tekintetünket a földön élőkre, a küzdő egyház tagjaira is!

A legkisebb ujjunk, a **kisujjunk ezt a földi életet jelzi**, amelyben ott van a kicsiknek minden vágya: szeretnének felnőttek, nagyok lenni. Mi is szeretnénk, hogy ebben a zakatoló, forrongó világban minden testvérünk szüntelenül növekedjék az ég felé! Ők is egyre **több helyet adjanak** életükben, **a szívükben Istennek!** Akkor majd megszűnik a kicsinységük, és növekszik a lelkük, egészen belenő a mennyországba.

III. Szentháromság

A Szentháromságot legegyszerűbben egy *háromszöggel* tudjuk jelképezni. Ezt a hittanórán megtanuljuk, és azóta a háromszög jele mindig megdobogtatja a szívünket, mert a szentháromságos egy Istent juttatja eszünkbe. Ezentúl e két egymás felé forduló ujjunk is ezt a hatalmas szentháromságos egy Istent jelképezze számunkra! Ha a villamoson ülve tudjuk a kezünket így tartani, máris megvan a kapcsolatunk a Szentháromsággal. Ha csomagot kell fognunk, akkor is megélhető az ujjaink egymás felé irányulása. Hogyha a busz fogantyújába kell kapaszkodnunk, az **egymáshoz forduló ujjaink** akkor is **eszünkbe és szívünkbe juttatják a Szentháromságot**.

Amikor meghalljuk az Úrangyalára hívó harangszót, lehet szavak megformálása nélkül is végiggondolni a Szentháromság tevékenységét: az Atya Fiának megtestesülését a Szentlélek erejéből Szűz Mária igenjére, ahogyan a Szentháromság működik közre a Fiú megtestesülésében. Engedjük beáradni ezt a szentháromságos tevékenységet a lelkünkbe, a lelkekbe és mindenhová, ahova csak elhat a harangszó, ahol **a harang szavára a megtestesülés misztériumát imádkozzák**.

Ezzel az imamóddal talán megízlelünk valamit az elmélkedő ima lényegéből, hogy **nemcsak szavakkal, hanem azok nélkül is lehet imádkozni**. A gondolatot – amelyet az Úrangyala imádság mond el szavakba öltöztetve a megtestesülésről – átélhettük szavak nélkül is: az Atya Fia a Szentlélek erejéből testesült meg Mária igenjére. Itt és most mi is kimondhatjuk ezt az igent. Mondjuk is ki, amikor a testünket, illetve a két ujjunkat imádságra odaadjuk Neki, hogy a hüvelyk- és a mutatóujjunk egymás felé fordulása Isten örök szeretetének és az általunk történt befogadásának a jele is legyen! „Igen, Atyánk, **legyen nekünk is a Te akaratod szerint!** (Vö. Mt 6, 10).

IV. Mária

Van még egy nagyon fontos vonás a kezünkben! Kissé behajlított **tenyerünkben** egy nagy „M” betűt lehet látni, mint ahogy Michelangelo is belevéste a legszebb Mária szobor, a Pieta tenyerébe az „M” betűt, mint egy monogramot. Michelangelo neve is „M” betűvel kezdődik, ezt akármelyik szoborra is rávéshette volna. A Szűzanya tenyerében **az „M” betű Máriaát jelenti.**

Ha úgy tartjuk a kezünket, hogy a hüvelyk- és mutatóujjunk egymás felé fordulva a Szentháromságot, a középső ujjunk a mennyországot, a gyűrűsujjunk a tisztítóhelyet, a kisujjunk a földet jelképezzék, akkor ebben a befelé, belső világ felé fordult tenyerünkben felismerhetjük az „M” betűt, Máriaát, az ég és a föld Királynőjét, a mi Királynőnket, akit a kereszten haldokló Jézus ránk is bízott. Ne csak a házukba fogadjuk be Jánossal, a kedves tanítvánnyal együtt, hanem a tenyerünkön is hordozzuk. Áhítattal mondjuk ki e szent nevet: „**Mária!**” Isten anyja ő, és a mi anyánk is. Isten együtt van velünk Mária miatt. Mária **a közös nevező Isten és miközöttünk,** mert mi is minden embertestvérünk nevében állunk itt.

Ha valaki esetleg nem látná az „M” betűt a tenyerének vonásaiban, az rajzolja be, „véssé” bele bal kezének mutatóujjával az „M” betűt a jobb tenyerébe! Akkor jobban ott lesz bennünk eltörölhetetlen pecsét gyanánt Mária jele, mint ahogyan a rabszolga viseli urának tüzes vassal beleégetett nevét.

Mária a mi anyánk is! A gyermek pedig hasonlít édesanyjára. Minél inkább törekszünk Mária életét másolni, annál inkább lesz felismerhető Mária az életünkben, és nem csak a tenyerünkben. Mária azért is fontos a számunkra, mert megmutatta, hogyan kell igent mondani a Szentháromság akaratára. Valahányszor Mária felé fordul tekintetünk az „M” betűvel kapcsolatban, Mária személye jut az eszünkbe, akit mindig körülvesz a Szentháromság. **Máriára irányulva a Szentháromság közepébe jutunk,** a Szentháromság jelenlétébe, akiben a mennynek, a tisztítóhelynek és a földnek minden teremtménye együtt van! Milyen sok mennyei öröme való ok ez! Engedjük eláradni lelkünkben ezt a mennyei örömet! Az „Örömünk Oka”, Mária segít. Szűzanyánkkal együtt mondogathatjuk:

„Uram, úgy örülünk Neked! Olyan boldogok vagyunk Veled! Úgy vágyódunk, hogy még jobban szerethessünk! Boldogan befogadunk, hogy még jobban betölthess a szeretetteddel! Még, Uram, még! **Ó, végtelen Szeretet!**”

Befejezésül a 143. számú éneket imádkozzuk:

*Előtted, Jézusom, leborulok,
Féktelen bűnös én, Hozzád bújok.
Ó kérlek, hogy nekem kegyelmet adj,
Hisz Te a bűnöshöz irgalmas vagy.*