|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Elem tartalma: Az imádság három alaptípusa**  Az „Imádság” tábor harmadik lelkészi előadása  szóbeli imádság, elmélkedés, Szentlélek, Krisztus jelenléte, a test nyugalma, Isten akarata, az ima célja, szemlélődő imádság, Avilai Szent Teréz, belső ima, lemondás, rózsafüzér, Jézus-ima, passzív ima | | Kategória: előadás |
| Szerző/szerkesztő: Dr. Farkas László | | Esemény: Tábor |
| Kapcsolódó téma: Imádság | Kapcsolódó előadás: **Kapcsolataink felfelé – az imádság**  Az „Imádság” tábor négy lelkészi előadása egyben | |
| Régió: Összrégió | Település: | Időpont: 2011.07. |

Kapcsolódó anyagok:

**Főelőadások négy az egyben:**

2011\_07\_imadsag\_kapcsolataink\_felfele\_negy\_foeloadas\_egyben\_ossz\_tabor

**Főelőadások:**

2011\_07\_imadsag\_az\_ima\_termeszete\_foeloadas\_ossz\_tabor

2011\_07\_imadsag\_kapcsolatunk\_Istennel\_foeloadas\_ossz\_tabor

2011\_07\_imadsag\_az\_imadsag\_harom\_alaptipusa\_foeloadas\_ossz\_tabor

2011\_07\_imadsag\_a\_szentsegimadas\_es\_a\_szentmise\_foeloadas\_ossz\_tabor

**Ima:**

2011\_07\_imádság\_Miatyank\_szindarab\_ossz\_tabor

Törzsanyag:

***Ez a dokumentum az imádságról szóló,”Kapcsolatunk felfelé, az imádság” című tábor négy előadása közül az elsőt tartalmazza.***

**3. ELŐADÁS:**

**Az imádság három alaptípusa**

**I. A szóbeli imádság:** A szóbeli ima a keresztény élet nélkülözhetetlen eleme. Az igény, hogy külső érzékeink (pl. szavaink) részt vegyenek a belső imádságban, megfelel emberi természetünk követelményeinek. Még a legbelső ima sem hanyagolhatja el a szóbeli imát. A tanítványoknak, akiket vonzott Mesterük csöndes imádsága, ő egy szóbeli imádságot tanított meg, a Mi Atyánkot. Vannak pillanatok, amikor az ima spontán módon, könnyen fakad fel lelkünkből, máskor viszont úgy érezzük, mintha kiszáradt volna bennünk a forrás. Ilyenkor kell mások imáit mondanunk. Az ortodoxia nagy írói óvnak attól, hogy az ima megszokott formáit teljességgel elhagyjuk.

**II. Az elmélkedés** (meditáció): A lélek próbálja megérteni, hogy miért és hogyan lehet keresztény módon élni és mit kíván az Úr. Az elmélkedés tárgya lehet a Szentírás, a szentképek, a liturgikus szövegek, a lelki irodalom, a teremtés, a történelem nagy könyve, Isten „mai napjának” lapja. Az elmélkedés felhasználja a gondolkodást, a képzeletet, a lélek érzéseit és vágyait.(BLOOM) Szempontok, amikkel *kérhetem a Szentlelket*, hogy világosítson meg:

* mi az, ami nekem szól az adott szakaszból?
* mi az, amit másképp teszek ezután?
* mi az, amit nem értek?

Ezeken kívül bármi felmerül, az Úr Jézussal próbáljuk megbeszélni (meg hozzáértő emberrel, pl. Egyházi személy). (Hajnalka) Az elmélkedés elsősorban gondolkodást jelent. Valahányszor gondolkodni kezdünk Istenről, bármiről, ami a lelki élettel függ össze, megjelennek a mellékes gondolatok; mély tartalmat rejthet, de ha egyszer gondolkodásunk tárgyát kiválasztottuk, minden másról le kell mondanunk. Ez az egyetlen módja annak, hogy gondolataink a kívánt irányt kövessék és elmélyüljenek. Az elmélkedésnek el kell vezetnie bizonyos következtetések levonásához azzal kapcsolatban, hogy miképpen éljünk. Jobb, ha olyan dologgal kezdjük, amelynek valamilyen jelentősége van számunkra: olyan mondásokkal, melyektől „hevül a szívünk”, vagy amelyekkel szemben lázadunk. Sohasem szabad azonban a mélyebb értelemmel kezdenünk, mielőtt megértenénk az egyszerű, konkrét jelentést. Bizonyos dolgokat kizárólag az Egyház tanításain belül tudunk megérteni; az Írást az Egyház értelmével, Krisztus értelmével kell megértenünk. Miután mi a saját, mai nyelvünkön előzetesen megértettük a szöveget, meg kell vizsgálnunk, mit ért az Egyház az adott szavakon (ebben segíthet egy katolikus kommentár (bibliamagyarázat) vagy a prédikáció); csak ezután van jogunk ahhoz, hogy gondolkodni kezdjünk, és következtetéseket vonjunk le. Nem elég megérteni, hogy mit tehetünk, és azután mindezt lelkesen elmagyarázni a barátainknak, hanem meg is kell tennünk azt. „Boldog az az ember, aki nem követte az istentelenek tanácsát” – hallotta, és Pál azonnal elvonult az pusztaságba, majd 20 év múlva ezt mondta: „Mindezt az időt azzal töltöttem, hogy megpróbáltam olyan emberré válni, aki nem követi az istentelenek tanácsát.” Nem kell sok mindent megértenünk, hogy elérjük a tökéletességet. Előfordul, hogy csak egy-két szempontot veszünk szemügyre, és máris átugrunk a következőre, ami nem helyes. Válassz ki egy szöveget, és elmélkedj rajta órákon át, nap-nap után, egészen addig, amíg minden szellemi és érzelmi lehetőségedet ki nem merítetted, s eredményként új magatartást nem vettél fel! Mi magunk és e szavak fokozatosan, teljesen eggyé váljunk! Ha így teszünk, lehet, hogy semmi különleges szellemi kincset nem találtunk, máris megváltoztunk. Új természetünk erejében, pl. ha egy vita kellős közepébe keveredünk, megtehetjük, hogy gondolatban visszahúzódunk, „tudom, hogy itt vagy, segíts Nekik!” S legyünk pusztán csak Krisztussal. Tegyük jelenvalóvá Krisztust ebben a szituációban. Ha nyugodtan és csendben Krisztussal maradunk, olykor egészen váratlanul ráébredünk, hogy valami nagyon értelmes dolgot tudunk mondani, ami pedig a vita hevében lehetetlen lett volna.

Meg kell tanulnunk megszerezni a test nyugalmát is. Bármilyen pszichikus tevékenységgel vagyunk is elfoglalva, testünk reagál rá; testi állapotunk pedig bizonyos mértékig meghatározza lélektani működésünk jellegét vagy minőségét. Remete Teofán: a siker egyik elengedhetetlen feltétele, hogy soha ne engedjük meg a testi lazaságot: „Légy olyan, mint a hegedű húrja, amelyet pontosan felhangoltak, se nem laza, se nem túl feszes, tested legyen egyenes, válladat húzd hátra, fejedet tartsd könnyedén, minden izmod a szív irányába feszüljön.” Meg kell tanulnunk egyidejűleg ellazulni és ébernek maradni. Olykor intellektuálisan tudatában vagyunk annak, hogy Isten jelen van, de testileg mintha nem lennénk annyira tudatában, hogy minden energiánkat, gondolatunkat, érzelmünket és akaratunkat összeszednénk, egész valónkkal figyelnénk. A szavakat figyelmesen, tárgyszerűen kell kiejtenünk anélkül, hogy valamiféle érzelmi állapotot igyekeznénk előidézni, Istenre kell bíznunk, hogy olyan választ adjon, amilyet képesek vagyunk befogadni. Lépcsős Szent János ezt mondja: „Válassz ki egy imát, az Úr imáját, vagy bármi mást, állj meg az Isten színe előtt, légy tudatában annak, hogy hol állsz, és mit teszel, és mondd figyelmesen az ima szavait! Kis idő elteltével észreveszed, hogy gondolataid elkalandoztak, ekkor kezdd újra az imádságot annál a szónál vagy mondatnál, amit utoljára figyelemmel mondtál ki! Olyan szavakat ajánlj fel Istennek, amelyeknek tudatában vagy, ne pedig olyan áldozatot, amely idegen maradt tőled!” Soha sem szabad arra törekednünk, hogy a szívünkből valamiféle érzést préseljünk ki. Lépcsős Szent János szerzetesek tucatjait nevelte ezzel az egyszerű módszerrel: megszabott idő és könyörtelen figyelem – ez minden. „Ha azt akarod, hogy imádságod tiszta, helyes és felüdítő legyen, valamilyen rövid, kevés, de erőteljes szóból álló imádságot kell kiválasztani. Gyakran és hosszan ismételni kell, és akkor érzed az imádság ízét.” Pl. a Jézus imát (Uram, Jézus Krisztus! Élő Isten Fia, könyörülj rajtam, bűnösön!) vagy a rózsafűzért.

Mindaddig, amíg mélységesen aggódunk az élet összes aprósága miatt, nem remélhetjük, hogy teljes szívből tudunk imádkozni. Ugyanez érvényes kapcsolatainkra. Ki kell irtanunk kapcsolatainkból mindent, ami jelentéktelen, kicsinyes, és azokra a dolgokra kell összpontosítanunk, amelyeket az örökkévalóságba magunkkal vihetünk. Mindennapi életünk során neveljük fel azokat a gondolatokat, amelyek ima közben előtörnek. Megfordítva viszont az ima megváltoztatja mindennapi életünket. Az imának nem érzelmi állapot, hanem egész személyiségünk megváltozása a gyümölcse. Figyelmünket az Ő jelenlétére tudjuk összpontosítani. Isten akarata megvalósuljon bennünk, ez az ima egyetlen célja. „Azt kérdezed magadtól: jól imádkoztam-e ma? Ne akard megtudni, milyen mélyek voltak az érzelmeid, vagy mennyivel mélyebben élted az isteni dolgokat, hanem ezt kérdezd magadtól: jobban cselekszem-e az Isten akaratát, mint azelőtt?” Spirituális életünk alapja a hit és az elhatározás, esetleges öröm pedig az Isten ajándéka. Mindenekelőtt alá kell vetnünk akaratunkat, hogy engedelmeskedjék Krisztus parancsolatainak még akkor is, ha összeütközésbe kerülnek azzal, amit az életről tudunk. El kell fogadnunk, hogy a látszat ellenére Krisztusnak van igaza. Nem az a cél, hogy belekényszerítsük magunkat a kereszténységbe, hanem keresztényekké kell *válnunk*, miközben az Isten akaratát teljesítjük.

Minden keresztény imában Krisztusnak kellene imádkoznia, ez a szívnek tisztaságát tételezi fel. Az Egyház imái: Krisztus imái, különösen a liturgia, ahol teljes egészében Krisztus imádkozik. Imádságos életünk egyben harc is mindaz ellen, ami nem Krisztusé. Saját imádságunk talaját készítjük elő, valahányszor elutasítunk valamit, ami nem Krisztusé. Minden kérésünkhöz tegyük ezért hozzá, amit Jézus mondott: „Atyám! Ne úgy legyen, amint én akarom, hanem amint Te!” (BLOOM)

A szöveg olvasása a lectióval kezdődik. Mit mond a bibliai szöveg önmagában? Az olvasást követi a meditáció, erről a kérdésről: Mit mond a Biblia szövege nekünk? A szövegnek kérdéseket kell fölvetnie, hiszen nem a múltban elhangzott, hanem a jelenben hangzó szavak szólnak hozzánk. Ezután érkezünk el az oratióhoz, az imádsághoz, mely erre a kérdésre felel: Mit mondunk mi az Úrnak válaszul az Ő Szavára? Végül a lectio divina a kontemplációval zárul, melyben Isten szemével nézzük és ítéljük meg a dolgokat. A kontempláció arra irányul, hogy megtanítson a dolgok Isten szerinti bölcs szemlélésére, és kialakítsa bennünk „Krisztus gondolkodását” (1Kor 2,16). A lectio divina csak akkor fejeződik be, amikor elérkezik az actióhoz (cselekvéshez), mely a hívő lelket arra indítja, hogy a szeretetben ajándékozza oda magát másoknak. Ezeket a lépéseket szerves egységben leginkább Isten Anyjának alakjában találjuk meg. A szavakat „megőrizte a szívében, el-elgondolkodva róluk.” (Lk 2,19) (Vö. Benedek Pápa 2011-es enciklikája: Verbum Dei)[[1]](#footnote-1)

**III.A szemlélődő imádság**. Avilai Szent Teréz így válaszol arra, hogy mi a szemlélődő imádság: „A belső ima megítélésem szerint nem más, mint barátság, amelyben gyakran négyszemközt beszélünk azzal, akiről tudjuk, hogy szeret minket.” Egészen addig lehet jutni, hogy először Vele élünk, aztán Benne, Általa. Azaz az Úr Jézussal eggyé válunk. A lemondások, felajánlások útja ez. Ahhoz, hogy Úr Jézussal eggyé váljunk, ki kell üresednünk. Ha teli az edény szeméttel, ezzel-azzal, nem lehet betölteni tiszta folyadékkal. Ha valamiről Úr Jézusért lemondunk, ő betölti ezt a helyet bennünk. A lemondás, elszakadás fájdalmas lehet, de Ő sokkal jobban kárpótol érte, százszor annyit ad. „Aki értem elhagyja atyját, anyját…” (Mk 10,28-30) Az Úr Jézus azért is élt és halt meg értünk szeretetből, hogy minden Érdemét, Erényét nekünk adja. Őbenne minden tökéletesen megvan. A tökéletes szeretet, béke, öröm, nyugalom. Ő tökéletesen tiszta, alázatos, engedelmes, jóságos, irgalmas, türelmes, szelíd, stb… Ezt mindet nekünk szeretné ajándékozni, nem csak egy-két kiválasztott léleknek. Mindnyájan kiválasztottak vagyunk. A hegyre fölmenni így lehet: lemondás, fölajánlás útján. Hogy Ő mikor ad, kinek és mit, az személyes, egyedi mindenkinél. A hegy csúcsát jellemzi, hogy az embert Isten Szeretete tölti be, az ember Vele, Benne, Általa él, az Ő akaratát teszi, Őt látja mindenkiben, mindenben, Őt szereti, Neki tesz mindent. Az Úr Jézus Érdemei, Erényei, azaz az Ő isteni tulajdonságai töltik be. Hallatlan nagy béke, öröm, nyugalom van benne, nagyon-nagyon boldog, nagy szabadságot él meg. Voltak szentek, akik abba az örömbe haltak bele, hogy nem bírta tovább a testük az istenit, annyira betöltötte őket. A lélek odaát sokkal jobban be tudja fogadni a Jóistent, mint itt, a földön. A halálunk után még jobban eggyé tudunk Vele válni, befogadni Őt, az Ő teljességét.

Csendben szeretve Rá figyelni: a szöveges ima szokott az alapja lenni. De lehet, hogy rögtön is szárnyalhat valaki. Amikor már nem mi törekszünk imádkozni, gondolkodni, elmélkedni, hanem az Úr Jézus, a Jóisten adja a gondolatot, érzést belénk, s szemléljük Őt lélekben. Csodáljuk Őt, Őt magát, tulajdonságait, pl. szemlélhetjük Úr Jézust földi életében, vagy megdicsőült mennyei életében. Ekkor Ő megértethet velünk, megmutathat nekünk olyanokat, amiket korábban nem tudtunk. Istenben is vannak titkok. Úr Jézus, a Jóisten szeretné magát egyre jobban, egyre teljesebben nekünk adni. (Hajnalka)

Avilai Szent Teréz híres mondása: „Semmi se zavarjon, semmi se nyugtalanítson: miden elmúlik, egyedül Isten marad örökre. A türelem mindent elér. Annak, aki Istenhez tartozik, semmije sem hiányzik, annak Isten egyedül elég!” Ülünk az idő-folyam partján, és csak nézzük: hogyan jönnek és mennek el a dolgok örökre: „Egyedül Isten marad!” És ha már tényleg csak Ő maradt, és minden más szinte eltűnt jelentéktelenségében, és persze mi magunk is, és már csak Isten marad: ez tiszta szemlélődés.

Egy francia Jezsuita pap írt egy könyvet „Jelen pillanat szentsége” címmel. Miden pillanat érezhető jel, amely Isten kegyelmét hozza! Kaptunk nemrég egy diótörőt, nagyon örülök neki, mert kedvenc szimbólumom a diótörés: minden pillanat egy dió! Amikor tudatosítom, összetörik a külső csonthéj, lehull, és marad a tiszta gyümölcs, a dió. A dió szó egyébként olaszul azt jelenti Isten!... Az ima „egyesülése annak, AKI VAN, azzal, aki nincs”. Szigeti remeteségemben – írja remete atya – a kis faházra, amelyben laktam, ezt a két szót írtam: I’AM, az oltárra: ÉN VAGYOK, és a pici tabernákulumra, amelyben egy kis Szentostya volt: EGO SUM. Legszívesebben minden nyelven oda írtam volna ezt a két szót, mert számomra Isten, Jézus Krisztus a nagy „ÉN VAGYOK” – Aki van és rajta kívül nincs más! Minden dolog, minden pillanatban azt kiáltja felém: ÉN VAGYOK! Higgyetek bennem, ne féljetek! Szent Péter apostol írja: az Isten szemében az ember rejtett énje az értékes, a szív a maga békés szelídségében és zavartalan nyugalmában (vö. 1Pét 3,3). (REMETE)

Belső imának hívjuk az imádságnak azt a formáját, amikor az ember hosszabb-rövidebb ideig magányban és csendben Isten jelenlétébe helyezi magát azzal a vággyal, hogy bensőséges szeretetkapcsolatba lépjen Vele.

Mindenki a maga egyénisége szerint képes nagyon mély imaéletet élni. A meghívás a belső imára, a misztikus életre, az Istennel való egyesülésre, az imádságban éppen olyan egyetemes, mint a Szentségre való hivatás. Jézus megkülönböztetés nélkül, minden embernek mondja: „Szüntelenül imádkozzatok!” (Lk 21,36) Tudnunk kell, hogy mi az, ami tényleg számít az életünkben. Ahogy Descouvemont atya humorosan megállapítja: „Még sohasem láttuk, hogy valaki azért halt volna éhen, mert nem volt ideje enni.” Mindig megtaláljuk az időt arra, amit létkérdésnek tartunk. Mielőtt azt mondanánk, hogy nincs időnk imádkozni, vizsgáljuk meg előbb az értékrendünket: mi az, ami tényleg elsődleges. Isten akkora helyet foglal el a szívünkben, amekkorát az életritmusunkban, a szokásainkban biztosítunk neki. Annak adunk öt percet, akitől minél előbb meg akarunk szabadulni. ***Negyedóra a szigorúan vett minimum***.

Térjünk át, most egy másik alapelvre, ami szintén rendkívül fontos: A szeretet mindennél előrébbvaló. Avilai Szent Teréz mondja: a belső imában nem az számít, hogy sokat gondolkodjunk, hanem, hogy nagyon szeressünk. Istennel kapcsolatban a szeretet először is azt jelenti, hogy hagyjuk magunkat szeretni. El kell fogadnunk azt is, hogy szegények legyünk. Ne intellektuális kíváncsiság, hanem szerelmes keresés vezessen minket. („Kerestem, akit szeret a lelkem. – Én 3,1”)

Rózsafüzér: azoknak, akik kegyelmet kapnak hozzá, ez is válhat a szív imájává, ami elvezet a belső imához. A rózsafüzéren keresztül Mária a saját imádságába vezet be minket. Mária lehetővé teszi, hogy részesei legyünk az ő belső imájának, aminél mélyebb soha nem létezett. A Jézus-ima – amit a szív imájának is neveznek – kiindulópontja egy Jézus nevét tartalmazó rövid formula állandó ismétlése, melynek következtében elérkezik a pillanat, amikor az imádság az értelemből leszáll a szívbe. „Aktív” imáról a „passzív” imára való áttérés. A lélek nem tevékenykedik, inkább hagyja, hogy Isten cselekedjen benne, megmaradva az egyszerűség, a ráhagyatkozás, az Istenre való szerelmes és békés odafigyelés állapotában. A szemlélődés „szerelmes áradás” melyben Isten nekünk adja magát. Sok egyszerű lélek nem is veszi észre, hogy milyen mély az imádsága (pl. rózsafűzért imádkozó nénik). Hogy elérjük a passzív belső ima állapotát, a szívünknek meg kell sebződnie a Szerelmes szomjúságától. A seb olyan lényekké tesz bennünket, akiket Isten mindörökké megjelölt, akik már nem tudnak másképp élni, csak Vele együtt. Isten olykor hatásosabban sebez meg azzal, hogy meghagy minket a szegénységünkben, mintha meggyógyítana. Valójában nem annyira arra törekszik, hogy tökéletessé tegyen, inkább arra, hogy magához kössön minket a tökéletesség. (Jacques Philippe: Idő Istennek, A belső ima útja)

**Kérdések:**

Mennyire áll közel hozzád a szóbeli ima?

Mit jelent számodra a Mi Atyánk, amit maga Jézus tanított?

Te mit szoktál csinálni, ha éppen nem tudsz spontán módon imádkozni?

Milyen bibliarészlet, mondás az, amitől "hevül a szíved", vagy ami ellen lázadsz? Miért érint meg ez a részlet így?

Te mit szoktál csinálni az ima közben megjelenő "mellékes" gondolatokkal?

Miért olyan fontos, hogy az egyház értelmével nézzük meg először az olvasott részt?

Te milyen mértékben és mennyire őszintén tudod kimondani, hogy legyen úgy, ahogy Ő akarja?

Miért félünk, hogy nem a mi akaratunk teljesül, ha csakis Isten tudja, mi kell nekünk?

Mennyire könnyen tudod elengedni a dolgokat, mennyire könnyen tudsz lemondani róluk?

Milyen dolognál okoz nehézséget ez neked?

Volt-e már, hogy valami fontosat sikerült elengedned, és sokkal többet kaptál helyette? Ha volt, mi volt ez?

Isten, akivel négyszemközt beszélhetsz, hogyan látod, Téged hogyan szeret?

Neked mit jelent az, hogy az Úr Jézussal eggyé válni (Vele, Benne, Általa)?

Hogyan láthatod Őt mindenkiben?

Tapasztaltad-e már Isten szabadságát? Ha igen, mikor? Ha nem, milyennek képzeled?

Miért olyan fontos a lemondás, fölajánlás?

Miért szeretné Isten magát egyre teljesebben odaadni neked?

Tudsz csendben figyelni Istenre? Ha nem, mi hiányzik ehhez?

Tudsz szeretve figyelni Istenre? Ha nem, hogyan tudnál szeretve figyelni Rá?

Mit jelent számodra az Istennel való (szeretet-) kapcsolat?

Milyen a te "belsőima-életed"?

Te miért (mi okból) imádkozol?

Mit jelent számodra a szeretet? (érzés, cselekvés, hűség stb.?)

Hogyan tapasztalhatod meg, hogy Isten szeret?

Mit jelent itt a szegénység?

Hogyan tudod egyeztetni az életedben e kettőt: Isten - szerelem?

Isten miért akarja nekünk adni magát?

Eszközigény:

1. „Teljes búcsút nyerhet az a hívő, aki a Szentírás illetékes hatóságtól jóváhagyott szövegét Isten szavának kijáró tisztelettel és lelki olvasmányként olvassa, legalább fél óráig; a rövidebb szentírásolvasással részleges búcsú nyerhető.” [↑](#footnote-ref-1)