

Az imádság terézi útja

Útjelzők a belső imához

„Képzeljétek el, hogy ez a mi jó Urunk ott van az oldalatok mellett, s nézzétek, mily szeretettel és alázatossággal oktat benneteket. Higgyétek el, nem tehettek jobbat, mint ha igyekeztek lehetőleg mindig együtt lenni ezzel a hűséges jó baráttal. Ha megszokjátok, hogy mindig ott tartjátok magatok mellett, s Ő látja, hogy ezt szeretettel teszitek és igyekeztek kedvében járni, akkor - amint mondani szokták - még akarva sem tudtok többé tőle szabadulni. Sohasem fog többé titeket elhagyni, támogatni fog minden fáradságotokban, veletek lesz mindenütt. Gondoljátok meg, mit jelent az, ha valakinek állandóan ilyen jó barát van az oldala mellett!”



„Nem azt kívánom tőletek, hogy gondolataitokban foglalkozzatok Ővele, vagy hogy sok következtetést vonjatok le, vagy hogy az értelmetek holmi magasztos és körmönfont elmékedésekbe merüljön. Csak arra kérlek, hogy nézzetek Rá! Mert vajon mi akadályozhatna meg benneteket abban, hogy lelki szemeiteket erre a mi Urunkra fügesszétek, legalább egy pillanatra, ha már többre nem is volnátok képesek.”

(Szent Terézia: A tökéletesség útja XXVI.)

Mi az imádság?

„Nézetem szerint a belső ima nem egyéb, mint benső barátság Istennel, amennyiben gyakran maradunk négy szemközt Ővele, tudván azt, hogy szeret bennünket.” (Szent Terézia: Önéletrajz VIII. 5.)

Arra hívlak, hogy olyan egyszerűen imádkozz, mint ahogyan egy baráti kapcsolatot megélsz és csendesen táplálsz egy személyes találkozásban.

Mint minden barátságban, az imában is szükségesek bizonyos feltételek, hogy az Istennel való közösség megmaradjon és megerősödjön. Ahhoz, hogy az imádság embereivé váljunk, általában fejlesztenünk kell:

- a másokkal való kapcsolatunkat: a tiszteletet, a szeretetet, a szolidaritást, a megbocsátást...
- az önmagunkkal való kapcsolatot
- a Jézussal való kapcsolatot.

És még valamit: „a határozott elhatározást”. A Jézussal való barátságod csak akkor fog tartós gyümölcsöket teremni, ha elszántan és lelkesedéssel indulsz, ha állhatatos vagy és nem engeded, hogy letörjenek az út során adódó nehézségek.

Mielőtt elkezdjük...

Elérkezünk az imádság pillanatához. Ha úgy kezdted el, hogy nem világos előtted az út, számos nehézségbe ütközhetsz. Ezért hasznosak lehetnek számodra a következő rövid tanácsok:

- Keress egy alkalmas, csendes helyet!
- Készíts elő egy szöveget az Evangéliumból, egy szimbólumot, egy éneket vagy egy képet, ami segít a figyelmedet Jézusra irányítani!
- Végez föl egy nyugodt testhelyzetet, ami segít összpontosítani a figyelmedet!
- Lassanként tudatosítsd a légzésedet, a testedet, a bensődet, hogy szétszórtság nélkül légy jelen önmagadban! Irányítsd figyelmedet Jézusra, az Ő szerető jelenlétére - benned és mindenben!

Az ima kezdete

Most meg kell találnod a saját utadat az imában, ami megfelel a te létmódodnak, az érzéseidnek, a helyzeteknek. Fontos, hogy Jézus felé fordítsuk önmagunkat, szemléljük Őt emberségében és misztériumában, Szent Lelke segítségével.

- Gondolhatsz Rá úgy, mint aki benned él!
- Rátekinthetsz egy evangéliumi jelenet segítségével!
- Szemlélhetsz egy képet Jézusról, vagy ismételgethetsz egy rövid mondatot, ami kifejezi, mit szeretnél Neki mondani.
- Imádkozhatod lassan a Miatyánkot, eltűnődve az Ő imáján.

Jó egy ideig elmélkedni, fáradozni a megértésért, de nem szabad, hogy ez legyen az imádság központja! A barátság a szív ügye...

Még mélyebben

Az imádságunk középpontja Jézus személye. Nem számít, hogyan lépsz be a jelenlétébe, az a fontos, hogy mellette maradj, észrevedd, hogy néz téged. Figyelj Rá, fogadd be az Ő fényét, hogy megismerd Őt, hogy a szívedben elmélyülj az Ő misztériumában, és engedd, hogy átöleljen a jelenléte.

„Maradj ott értelmekkel csendesen, ismerd fel rajtad nyugvó tekintetét, légy Vele, beszélj Hozzá és add át magad Neki! Kérd Tőle, hogy adja meg, hogy mindig tetszésére légy, mert minden jót Tőle kapsz.” (Szent Terézia)

Itt az ideje elfogadni Isten ajándékát, engedni, hogy Ő kezdeményezze a munkát, és ideje válaszolni Neki: egy szó, egy gesztus, egy érzés, egy kérdés. Legfőképp pedig itt az idő felismerni és hálát adni Neki szeretete csodáiért. Ideje kérni akaratának megismerését, hogy mi az álma rólad, a te hétköznapi életedről...

Valami változik

Az imádság nem egy pillanat, hanem egy út. Fokozatosan tárja majd szemed elé Jézust, az Ő misztériumát, értékrendjét, céljait, érzéseit és azt a szeretetet, amellyel átölel és keres téged... Ugyanakkor segíteni fog, hogy új módon ismerd meg önmagad: ki vagy te és hogyan élsz, hogy úgy nézz Jézusra és önmagadra, ahogyan az Isten néz rád és álmodik rólad! Ne hagyd ezt figyelmen kívül, még ha nem is ez a fő szempont, mert csak így élhetünk az igazságban. Mert miként barátság, úgy imádság sincsen az igazság megértése nélkül.

Azt is felfedezheted, hogy Jézus hívása központibbá válik. Belső szabadságban élni - ez az evangélium igazi szabadsága. Nem számítanak a körülmények. Arra hív, hogy Vele élj, úgy, ahogyan Ő. Az imádság emberének lenni azt jelenti, hogy Jézus hívásában élünk, annak minden következményével együtt.

És azután?

Az imádság sokszor a béke, a belső öröm, a világosság ideje lesz... de nem mindig. A személyes jelened, a helyzeted, a benned felmerülő kérdések különféle érzéseket ébreszthetnek imádság közben.

Ne ez alapján ítéld meg az imádat! Az a fontos, hogy a találkozás létrejöhet, és hogy ebben a te magatartásod a szerető figyelem és a meghallgatás legyen. Fogadd be a világosságot, amit kapsz, adj hálát az Úr jelenléteért és szereteteért, akár érzed, akár nem. Az imádság hit, idő, gyakoriság... és elköteleződés kérdése!

Nézd távolabbról az életet: nem kezdesz mindent másképp látni? A többi ember, a mindennapi élet, a világ történései - a remény és a szeretet új színeiben tűnnek fel.

Az imádság nyomai

Az imaélet nyomot hagy a szívünkben. Árukkodik valamiről. Nem az számít, hogy legyenek „jó” vágyaid vagy hogy úgynevezett jó célokért cselekedj. Az imádság, ahogyan a barátság is, mindenekfölött AJÁNDÉK. Amikor megkapjuk, valami új növekedést fakaszt a szívünkből, s megváltoztat bennünket. Ez a „valami” válik kívülről is láthatóvá, ezért „a jeleket a tettek igazolják”.

Az imában felébredő minden érzés jelentősége relatív. Alapvetően az a fontos, hogy Jézus cselekedete benned, a te válaszoddal egyesülve, lassanként láthatóvá válik egy másfajta jelenlétben, abban, ahogy az életben más értékekkel, más kritériumokkal, más mély vágyakkal dolgozol. Ő mérték és feltételek nélkül szeret minket. Szeretni Őt - ez nem szép szavakból áll, hanem „szolgálni igazsággal, erővel és alázattal”.