

TÜRELEM

Emlékezz, hogy ez egy folyamat és különböző szakaszokon fogsz átmenni. Brianchaninov Szent Ignác emlékeztet minket, hogy az egyszerűen figyelmes kezdésünk (előkészületünk) elvezet minket a szív templomába.

Egy dolog figyelemmel imádkozni a szív részvételével és más dolog leszállni az elmével a szív templomába és onnan felajánlani egy misztikus imát, telve isteni kegyelemmel és erővel. A második az első eredménye. Az ima idején az elme figyelme a szívet együttérzésbe (rokonszenybe) vonzza. A figyelem megerősítésével a szív és elme rokonszenve átfordul a szív és elme egyesülésébe. Végül, amikor a figyelem magától végzi az Imát, az elme leszáll a szívbe az Ima legmélyebb és legszentebb szolgálatátára. Mindez Isten kegyelmének irányítása által teljesül. Ártalmas törekedni a másodikra mielőtt megszereznének az elsőt. (A Jézus-Imáról)

MILYEN HOSSZAN IMÁDKOZZUNK

Keresd a lehetőséget, hogy tanácskozz a lelkiatyáddal az időtartamról, amelyet a Jézus-Imára kellene szánnod. Álalános szabályként minimum 15 percig szükséges ismételtetned az Imát minden egyes alkalommal. Rövidebb időtartam nem fog segíteni kifejleszteni a szív imájához szükséges figyelmet. Aztán meglehetősen gyorsan ki kellene terjesztened egy harminc perces időtartamra. Szükséges mérned az időt, hogy biztos lehess benne, hogy teljesíted a kívánt időtartamot. Az egyik mód egy óra használata, a másik pedig egy imafüzér használata. Egy imafüzér általában 50 vagy 100 csomóból áll. A hüvelyk és mutatóujjad között tartva a csomókon „előrehaladva” tudod számontartani a teljesen elmondott Jézus-Imák számát.

A JÉZUS-IMA GYAKORLATA EGY HOSSZÚ ÉS NEHÉZ ÚT

A Jézus-Ima gyakorlatában küzdelemre van szükség. Szent Maximosz azt mondta: A spirituális tudás aszketikus gyakorlat nélkül a démonok teológiája.” (Egy Éjszaka a

Szent Hegyen). Hogy átalakítsuk a lényünket és felszabadítsuk az elménket a szenvedélyek uralma aló, és hogy levigyük a szívbe, hogy Isten mellett, mint az elme fókuszpontja mellett álljon, nem egy egyszerű feladat. Gondolt a nehézségekre, amelyekkel találkoztl más tanulmányok vagy készségek elsajátítása közben, amelyekre életed során szert tettél, akár a munkádra, akár az otthoni életedre vagy akár egy sportra vonatkozóan. Rá fogsz jönni, hogy ez még inkább igaz a lelki életedben. A Jézus-Ima gyakorlása egy szilárd elhatározást, sok erőfeszítést és időt igényel. A Jézus-Ima gyakorlásának napi tevékenységgé kell válnia és bele kell vésődnie a mindennapi életedbe. Nem valami olyasmi, amivel kapcsolatban megengedhetéd, hogy valaha is azt mondd „Ma túl elfoglalt vagyok” vagy „Túl fáradt vagyok az imához.” Épp olyaná kell válnia, mint más dolgoknak, amelyeket feltétlenül elvégzel, mint például a fogmosás, zuhanyozás, vagy más olyan tevékenységek, amelyeket nem úgy kezelsz az életedben, mint választási lehetőséget. Ha kihagyod az Imát, ugyanolyan koszosnak kellene érezned magad, mint mikor kihagyod a fürdést vagy a fogmosást. Ilyen az, ahogy a napi Imának meg kell találnod a helyét a mindennapi életedben. Az életed szerves részévé szükséges válnia.

A JÉZUS-IMA NEM EGYFAJTA KELETI MEDITÁCIÓ

Ennek az Imának a gyakorlását nem szabad összetéveszteni a módszerekkel, amelyeket a Keleti jógában vagy meditációban használnak. Minden keresztény imában egy személyes Istennel keressük a kapcsolatot, hitre és szeretetre alapozva. A különbség a „New Age” gyakorlatok vagy a keleti jóga-meditációk és az Ima között egy bekeretezett mestermű hasonlatával írható le. Megcsodálhatjuk a csodálatos keretét a mesterműnek, de a keret nem a mestermű. A hasonlóságok a Jézus-Ima és a különféle meditációs gyakorlatok között olyanak tekinthetőek, mint egy mestermű kerete. A mestermű a Jézus-Ima gyakorlása Jézus Krisztussal egyesülve. A keret csak a használt módszer. Lehetnek hasonlóságok a testtartás, technikák és ezen ima külső formáinak más cselekményei között, de a tartalom és a cél teljesen más és egyedülálló módon keresztény.

JÉZUS-IMA

„URAM JÉZUS KRISZTUS ISTEN FIA KÖNYÖRÜLJ RAJTAM, BŰNÖSÖN”

Számos Egyházatya mondja nekünk, hogy a Jézus-Ima „nélkülözhetetlen” a lelki növekedésünkhöz. Kinyilvánítja a hitünket és azzal, hogy könyörületet kérünk a bűnösségünk miatt alázatossá tesz minket, ugyanakkor olyan réGINEK tartják, mint magát az Egyházat.

Anthony Bloom metropolita azt mondja, hogy a Jézus-Ima, „bármely más imánál jobban” segít minket, hogy képesek legyünk „Isten jelenlétében maradni.” Ez azt jelenti, hogy segít minket abban, hogy az elménket kizárólag Istenre összpontosítsuk, „semmilyen más gondolattal” nem foglalva el azt, csakis az Istenre gondolással. Attól a pillanattól, hogy az elménk teljesen Istenre koncentrál, egy nagyon személyes és közvetlen kapcsolatot fedezünk fel Vele.

A Jézus-Ima egyaránt egy fegyelmi gyakorlat és egy ima. Imaként kinyilvánítja a hitünket Istenben és keresi a könyörületét, irgalmát a felismert bűneink miatt. Fegyelmi eszközként a gyakorlása segít felügyelni az elménket és annak számos kószáló gondolatát, hogy így a figyelmünket egyre gyakrabban Istenre tudjuk összpontosítani a mindennapi életünkben. A cél az, hogy eggyé váljunk Istennel és hogy egész életünk egyetlen folyamatos imává váljon, azzal a céllal, hogy együttműködjünk az Ő akaratával.

Teológia Alap

Az Ima a mi Istenünknek és Urunknak, Jézus Krisztusnak a nevével kezdődik. A Cselekedetek könyvében ezt mondják nekünk: „Nem adatott más név az ég alatt az embereknek, amelyben üdvözülhetnénk.” (Csel 4, 12). Az Ima ereje az Úr nevének kinyilvánításából ered. Ebben az egyszerű formában megvalljuk a hitünket Jézus Krisztusban, mint Istenünkben és Urunkban.

A JÉZUS-IMA GYAKORLATA

A módszer, amelyet a mi szent Atyáink megosztottak velünk a Jézus-Ima alkalmazásáról az, hogy újra meg újra mondjuk százszor meg százszor, mintegy a napi imarendük részeként. A legjobb hozzáilleszteni a reggeli imáidhoz, lévén, hogy az elme ekkor a legcsendesebb. Kezdd a szóbeli imával, minden szóra összpontosítva. Folyamatosan ismételd eleinte 15 percig, aztán terjeszd ki 30 percre, amint elkezdted észrevenni a gondolataiddal való foglalkozásra irányuló kísértést. A figyelem fontos. Légy őszinte az imádban és légy türelmes. Ennyire egyszerű!

KÉT RENDELTETÉS

Az első a bűnbánattal kísért imádás, mint minden ima esetében. Ebben a tekintetben teljes őszinteséggel kell ismételtetni és alázattal párosult bűnbánatot kell társítani az Imához. El kell töltenie bennünket a tisztelet érzésének is, amikor Isten nevét hívjuk, elismerve az Ő tökéletes szeretetét és félelmetes hatalmát. Ugyanakkor teljesen tudatában kell lennünk korlátainknak, hogy nem tudunk alkalmasak lenni arra az életmódra, amelyet Ő nekünk szánt a Teremtésünkör. Tudjuk a teremtésünknek a Teremtés könyvében leírt történetéből, hogy Ő az Ő „képere és hasonlatosságára” alkotott minket. Így egy hihetetlen potenciálunk van arra, hogy ennek megfelelően éljünk. Ha mi megbecsüljük ezt és ugyanakkor elismerjük, hogy mennyire elvétettük a célt, akkor megtört szívvel fogunk közeledni Hozzá és egy őszinte vággyal, hogy segítséget kapjunk és átalakíttassunk úgy, hogy ennek a csodálatos lehetőségnek megfelelően tudjunk élni, amelyet ő adott mindegyikünknek.

A második rendeltetése ennek az Imának az, hogy segítsen minket a belső életünk összpontosításában, lenyugtatva azt úgy, hogy a figyelmünket teljesen Istenre és tanításaira tudjuk irányítani. Úgy utalhatnánk erre, mint egy formájára a lelki megtisztulásnak. Ha tanulmányozzuk az emberi viselkedést, tudjuk, hogy az agyunk nagyon aktív és könnyen elvonja az elménket, mivel folyamatosan reagál különféle ösztönzésekre az öt érzékünkön keresztül,

IRÁNYELVEK

1. Kötelezd el magad a mindennapi Imára
2. Keress egy csendes helyet az imáidhoz.
3. Készülj elő, hogy párbeszédbe lépj Isteneddel.
4. Ülj vagy állj csendben és engedd el napi életed minden gondolatát.
5. Ismételd az imát lassan, újra és újra legalább 15 percig, fokozatosan emelve az időtartamot 30 percre.
6. Összpontosíts az imára erővel. Amikor észreveszed, hogy az elméd elkalandozik, azonnal hozd vissza a figyelmedet az ima szavaihoz.
7. Egy imafüzér használata segíthet összpontosítani.
8. Amikor végeztél az imáddal, maradj csendben ülve néhány percig, mielőtt más tevékenységbe kezdesz.
9. Vegyél részt rendszeresen a templomi szertartásokon és a Szentáldozásban, böjtölve szerdán és pénteken, és legalább évente kétszer járulj szentgyónáshoz.
10. Kérj iránymutatás a lelkiatyádtól a fentiekre vonatkozóan

rejtett követelményekre alapozva, amelyek a belső működésébe vannak programozva. Ennek az Imának a folyamatos ismétlése egy aszketikus fegyelmi gyakorlat, hogy segítsen minket az elménk figyelmének összpontosításában Istenre, az érzékeink végtelen ösztökélései és az előnyben részesített azon hajlamunk helyett, hogy inkább a kedvteléseket keressük és a fájdalmat elkerüljük.

A JÉZUS-IMA GYAKORLÁSÁNAK HÁROM SZAKASZA

Három lépcsőfok van a Jézus-Ima alkalmazásában. A szóbeli imával kezded, aztán csendes vagy gondolati imává válik és végül egy állandó imává a szívben. A szóbeli imával kezdjük.

AZ ALÁZAT LÉNYEGES A JÉZUS-IMA IMÁDKOZÁSÁBAN

A Jézus-Ima gyakorlása feltételezi, hogy rendszeres résztvevője vagy az Egyház istentiszteleteinek, részesülsz a Szentségeiben és tudatában vagy bűnösségednek. Mindenképpen kérd ki a tanácsát a lelkiatyádnak és kövesd azt. Az alázat előfeltétel minden imához.

AZ ELME FIGYELME

Számíthatsz rá, hogy gondolatok fognak bombázni, mint egy szünnyograj. Amikor az elmédet elvonják az Imától a gondolatok - és el fogják - légy udvarias és kedves, de határozottan noszogasd az elmédet vissza az Imára való összpontosításhoz és Isten kereséséhez. Amikor észreveszed, hogy az elméd elkalandozott, ne engedd, hogy folytassa ezt. Ne fogadd be még a jó gondolatokat sem. Engedd, hogy a lelked átvegye az irányítást és fordítsd vissza a figyelmedet az Ima szavaira.

Lépcsős Szent János ezen a módon fejezte ki ezt: *Próbáld meg helyreállítani, vagy még pontosabban az Ima szavaiba zárni a gondolatodat. Ha kezdő volta következtében elfárad és elkalandozik, vezesd vissza megint. Az elme természeténél fogva változékony. De Ő, Aki igazgat minden dolgot, irányítani tudja. Ha te elsajátítod ezt a gyakorlatot és folyamatosan fenntartod, Ő, aki kijelöli az elméd tengerének határait, így szól majd hozzá az Imád ideje alatt: Eddig jöhetsz, de tovább nem (Jób 38, 11). Lehetetlen, hogy megkötözz egy lelket. De ahol a Teremtője annak a léleknek jelen van, ott minden engedelmeskedik Neki.*