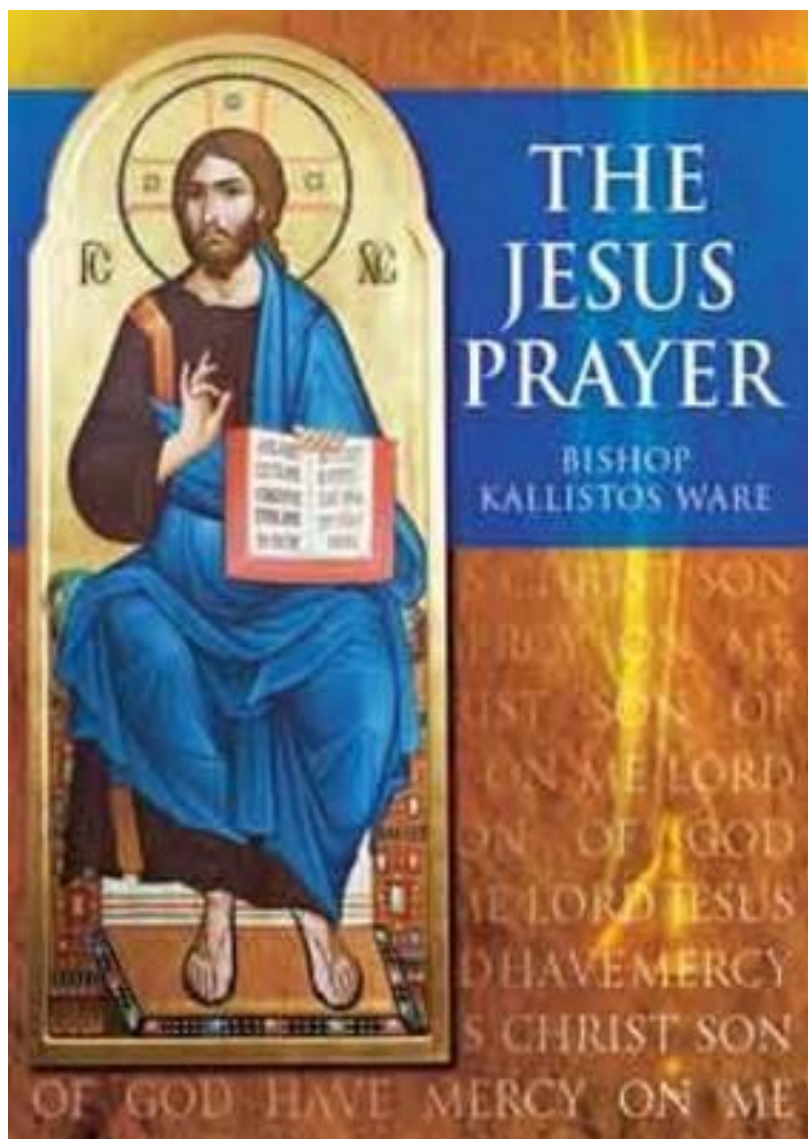


A Jézus Ima



Kallistos Ware

püspök

Mi a Jézus ima?

„Uram, taníts meg minket imádkozni” kérték az apostolok Jézust (Lk 11,1). Olyan kérés ez, amelyet mindnyájan megfogalmazunk Isten felé. Hogyan léphetünk be az élő ima misztikus világába? Hogyan haladhatunk tovább az ajkainkkal ismételt imából – mely még külső cselekedet - egy olyan imádság felé, mely már belső lényünk része, értelmünk és szívünk valódi egyesülése a Szentháromsággal? Hogyan érhetjük el azt, hogy imánk ne csupán tevékenység legyen, hanem olyan valami, ami már eggyé vált velünk? Hogyan tehetjük az imánkat nem pusztán valamivé, amit teszünk, hanem sokkal inkább valamivé, amik már mi *vagyunk*? Mert ez az, amire a világnak szüksége van: nem emberekre, akik időről időre imát mondanak, hanem akiknek személye maga állandósult imádsággá vált.

12 éves lehettem, amikor az egyik prédikációban hallottam egy történetet, amit soha többé nem felejtettem el. Úgy hiszem, az arsi plébános beszélt el eredetileg, de akkor a pap nem említette a nevét. Volt egyszer egy idős ember, aki minden nap több órát töltött a templomban. „Mit csinálsz te itt?” kérdezték a barátai. „Imádkozom” válaszolta. „Imádkozol? Neked aztán sok kénivalód lehet Istentől!” Kissé megütközve, az öreg ember így felelt, „Nem kérek én semmit Istentől.” „Akkor mit csinálsz?” faggatták. Mire az öreg így szólt: „Én csak ülök és Őt nézem, Ő meg néz engem.”

Tizenkét éves fejjel úgy gondoltam, csodálatos megfogalmazása ez az imának, és ma is így gondolom. De hogyan tehetünk szert erre a mélyebb értelmű imára, amikor egyszerűen „nézzük Istent”, erre az imára, melyben személyes találkozás történik közöttünk és Isten között?

Folyamodjunk Jézushoz, az ima tanítómesteréhez!

Jézus Krisztus, a tanítványok fenti sürgető kérésére, „Taníts meg minket imádkozni”, az Úr imáját adja válaszul. És valóban, ez a mintája minden imánknak. Mégis, a Miatyánk mellett, melyet a keresztények mindenhol a világon imádkoznak, van egy másik módja is az imának, amit különösen az ortodox egyházban ajánlanak mindazoknak, akik az élő, belső imát keresik: ez a Jézus ima. Ez egy rövid könyörgés, invokáció, melyet sokszor elisméltünk; leggyakoribb formája: Uram, Jézus Krisztus, Isten Fia, könyörülj rajtam.

- Egyiptomi testvéreink - írja Szent Ágoston a legkorábbi szerzetesekre gondolva - gyakorta ismételt, rövid imákat javasolnak, melyek sebesen kilőtt lövedékekhez hasonlítanak.

A Jézus ima pontosan ilyen „nyíl ima”. Egy másik nyíl ima például a John Main mozgalmában használt *Maranatha*, „Jöjj el, Uram” kifejezés (1Kor 16,22). A Jézus ima eltér tőle annyiban, hogy kimondottan Jézus szent nevére összpontosít, ebben rejlik megkülönböztető jellege. Ha hűségesen imádkozzuk, ha keresztény életünk mindennapos részévé válik, akkor valóban el tud minket juttatni az isteni jelenlét érzékeléséhez, melyről az öregember is beszélt: „Csak ülök és nézem Istent...”

A négy alkotó „szál”

„Lord, Jesus Christ, Son of God, have mercy on me.” A Jézus ima rövid és tömör – tíz szó angolul; görögül vagy oroszul csak hét (magyarul nyolc – a ford.) – és mégis, feltűnően kerek egész. Ebben az egy rövid kis mondatban négy alkotó ’szál’ vagy alkotó elem kapcsolódik össze:

- 1, esdeklés irgalomért
- 2, ismétlésben rejlő fegyelem
- 3, a nyugalom keresése (hészükhia)
- 4, a Szent Név hódolata

Honnan erednek ezek az elemek, és hogy kerültek össze, létrehozva a Jézus imát?

1, *Az irgalomért esdeklés*, Uram, könyörülj! *Kyrie eleison!* liturgikus istentiszteletünkben legalább a 4. századtól megtalálható, de használata keresztény imádságainkban valószínűleg még ősibb. Ebben a szöveggörnyezetben különösen fontos, hogy ne értelmezzük félre az *eleos* „irgalom” szót. Fohászzkodásunkat Isten irgalmáért nem tekinthetjük valamilyen komor, pusztán vezeklésben kimerülő gyakorlatnak. Amikor irgalomért könyörgünk, az mindenképpen magában foglalja a bűnök feletti bánkódást, töredelmet, de legalább annyira szól az isteni megbocsátásról is. Éppen azt erősíti meg, hogy Isten szeretetből fakadó kedvessége és könyörülete nagyobb irántam, mint sérültségem és vétkeim. Időnként a görög atyák az irgalom, „*eleos*” szót összekötik az „*elaion*” szóval, melynek jelentése olíva olaj. Lehet, hogy ez rossz etimológia, de jó teológia! Az irgalom (könyörület, kegyelem) szó Isten szeretetét fejezi ki, mely kiömlik, azért hogy gyógyítson és helyreállítson.

A Jézus ima tehát, irgalomért való könyörgésével, semmiképpen nem tekinthető sötétnek és nyomasztónak. Épp ellenkezőleg, olyan ima, mely telve van fényvel és reménnyel! Sinai Szt. Hészühiosz (8. század ?) így foglalta össze valódi lelkületét: „ha szünet nélkül, heves vágyakozással kérjük Krisztust, akkor szívünk érzülete ujjongással és békességgel telik meg.”

2, *Az ismétlés fegyelmét*, kifejezetten megfogalmazva, elsőként a 4. században élt egyiptomi sivatagi atyáknál találjuk. Nap mint nap egyszerű, kétkezi munkát végeztek, például kosarat készítettek vagy gyékény szőnyeget fontak. Hogy kösse le értelmét egy szerzetes, miközben ilyen egyforma és monoton feladatokkal foglalatoskodik? Hogyan teljesítheti Szent Pál utasítását, hogy „Szüntelenül imádkozzatok!” (1Tessz 5,17)? A sivatagi atyák megoldása a *monologeia*, „monologikus ima” gyakorlása volt, azaz egyetlen szó vagy kifejezés ismételtetése. Azt tapasztalták, hogy az ismétlés segít leegyszerűsíteni az értelmet, elvezeti szétszórtságából az összeszedettség állapotába.

Az egyiptomi aszkéták által mondogatott kifejezések gyakran a Szentírásból idézett versek voltak, különösen a Zsoltárok könyvéből, például az 50. zsoltár kezdősora: „Könyörülj rajtam Isten a te nagy irgalmasságod szerint...” 50 (51):1, vagy a 69. zsoltár „Istenem, figyelj megsegítségemre, Uram, siess segítségemre!”

69 (70):1. De nem bibliai szövegeket is használtak. Apollo abba például úgy próbált vezekelni fiatalkori súlyos bűnéért, hogy folyamatosan ezt ismételte: „Mint ember vétkeztem; mint Isten bocsáss meg!” Az inkább szír, mint egyiptomi származású (Nagy) Szt. Makariosznak tulajdonított *Lelki Homíliák* (késő 4. század) a „Könyörögve kérlek, könyörögve kérlek, Uram” imát javasolja. Vannak más, mai keresztények által ismételt monologikus imák is, melyek nem találhatók meg a sivatagi atyáknál, például „Uram, emlékezzél meg rólam országodban.” (lásd a jobb lator imája, Lk 23,42) vagy a „Dicsőség néked, Urunk, dicsőség néked!”, mely a legtöbb ortodox istentisztelet kezdetén felhangzik.

Jézus Szent Nevének kimondása

A 4. századi sivatagban tehát léteztek már különféle rövid, gyakori ismétlésre alkalmas imák. A korai szerzetesek által előszeretettel használt imák némelyike magába foglalta Jézus nevét: „Jézus, segíts!” „Úr Jézus, oltalmaz engem nyelventől!” De a 4. században a Jézus szent nevét tartalmazó kifejezések nem voltak túlsúlyban, és így nem lehetséges ekkor még kimondottan Jézus-központú lelkiségről beszélni. Az csak az 5. században és utána következett. Ily módon, eredendően a Jézus ima a sok monologikus formula egyikeként bukkant fel. Éppen Jézus szent nevének bennfoglalt jelenléte volt az, ami ahhoz vezetett, hogy a sokféle imaforma között mint legnépszerűbb kerekedjen felül – bár kizárólagos egyeduralomra sohasem tett szert. (Erről lesz még szó akkor, amikor a negyedik „szálhoz” érünk.) Ahogyan azt a sivatagi atyák felismerték és kortárs pszichológusok is megerősítik, az ismétlés erős és hathatós módszer az emlékezésre. Nem mindegy, hogyan használjuk.

3, A *békesség (hészükhia)* keresése szintén a 4. századi egyiptomi szerzeteseknél jelent meg. „Amikor imádkozol” írja egyik szószólójuk, Evagriosz Pontikosz (346-399) „ne alakíts ki magadban az Istenségről semmilyen képet, és ne engedd, hogy értelmében bármilyen formai elképzelés maradandó lenyomatot hagyjon... Mert imádkozni annyit tesz, mint a gondolatokat félretenni.” Ezt természetesen nem valamennyi imaformára vonatkozó leírásnak szánta, hiszen a liturgia képek és szimbólumok egész sokaságát foglalja magában. Egyszerűen figyelmünkbe

akarta ajánlani – a liturgikus istentiszteletek és a Szentírás olvasása mellett – az imádság egy sajátos fajtáját, amit *képmentesnek* ('nem-ikonikus' – nak) lehetne nevezni. Hasonló tanítás található a képek és gondolatok elvetéséről több nyugati írásban is, mint például a *Megnemismert felhője* (14. század) vagy Keresztes Szent János a *Lélek sötét éjszakája* című művében.

Evagriosz nem javasolt semmilyen gyakorlati módszert a képmentes ima elsajátítására. Az ötödik században azonban Fotikei Szent Diadochosz felvetése szerint Jézust emlékezetünkbe idézve vagy nevét hívva éppen a belső ima csendjébe léphetünk be.

Intellektusunk szükségszerűen olyan feladatokat követel tőlünk, mellyel aktivitás iránti igényét kielégítheti. Szándéka maradéktalan teljesítésére semmi mást nem kell adnunk neki, mint az *Úr Jézus* imáját. Hagy koncentráljon belső szentélyében az értelem folyamatosan ezekre a szavakra akkora intenzitással, hogy ne fordulhasson más szellemi képzetek felé.

Íly módon Diadochosz összekötött a négy szálunkból kettőt: az ismétlés fegyelmét és a hészükhia keresését. Az ismétlés segíti folyton aktív tudatunk lecsendesítését, és képessé tesz minket a belső csendben születő ima megtapasztalására.

A képmentes imára nyíló ajtó

Az ortodox lelki hagyomány későbbi írói következetesen Diadochoszt követik abban, hogy a Jézus imát a „képmentes” imára nyíló ajtónak tekintik. Ez azt jelenti, hogy a Jézus ima nem egy elmélkedési forma Jézus életének bizonyos eseményeiről. Ily módon különbözik az ún. következtető elmélkedéstől, melyet a katolikus nyugaton az ellenreformáció kora óta például Loyolai Szent Ignác és Szalézi Szent Ferenc is szorgalmazott. Abban a meditációban az ember minden fantáziáját latba veti: elképzeli egy jelenetet az evangéliumokból, látja benne magát is a szereplők között, lelki szemeivel látja Jézust, amint odalép és beszél hozzá, majd értelmi akaratát használva bizonyos következtetésekre vagy elhatározásra jut. Bár természetesen semmi baj nincs ezzel az elbeszélő elmélkedéssel, a Jézus ima más utat jár be. Amikor ezt az imát mondjuk,

igyekszünk képzelőerőnket lecsendesíteni. Ahelyett, hogy Jézus életének bizonyos eseményeit idéznénk fel, inkább az ő teljes és közvetlen jelenlétében időzünk. Ha vizuális képzetek jelentkeznek, félretesszük őket. Nem bocsátkozunk okfejtésbe és válaszkérésbe. Egyedül magára Jézusra gondolunk.

Egy pozitívabb megközelítés

Sokakat zavarba ejt, hogy félre kell tenniük minden képzetet és gondolatot. Próbálkoznak vele, de erőn felülinek találják. Ilyen helyzetben bölcsen tesszük, ha a negatív helyett inkább pozitív megközelítést alkalmazunk. Ahelyett, hogy azt hangsúlyozzuk, amitől meg akarunk szabadulni, arra koncentráljunk, amit elérni remélünk. Ne azt mondjuk magunknak, hogy „Úzz el magadtól minden zavaró gondolatot!”, hanem hogy „Gondolj szerető gyengédséggel a Megváltó Jézusra!” Nem is annyira arra törekszünk, hogy értelmünket képzetektől mentessé tegyük, inkább arra, hogy szívünket teljesen betöltse a szeretet. Képzetek és gondolatok szüntelenül törnek fel bennünk. Hagyjuk őket visszahúzódní a háttérbe. Jézust helyezzük *előtérbe*.

d, A Szent Név hódolata kétségtelenül a legmeghatározóbb és legjelentősebb a négy 'szál' közül. Az Isteni Név teológiájának története messzire nyúlik vissza. Az Ószövetség mélységes tiszteletet tanúsít Isten neve iránt, Malakiás próféta szavaival: „Hiszen napkelettől napnyugatig nagy az én nevem a nemzetek között” (Mal 1,11). Olyan félelmetes tiszteletet keltett Isten neve, hogy a Tetragrammatont – az Úr nevét jelentő *Yahweh* szót alkotó négy mássalhangzót hangosan ki sem ejtették a kései zsidóságban.

A Szent Nevet övező zsidó tisztelet az Újszövetségben folytatódott. Az Atyaistenhez intézett imába, melyet tanítványainak átadott, Krisztus belefoglalta a „Szenteltessék meg a Te neved” tagmondatot is. Az utolsó vacsorán tovább ment, arra tanítva őket, hogy ne csak az Atya nevében, hanem az ő nevében is imádkozzanak. (Jn 16,23-24)

Szent Péter, közvetlenül pünkösöd után a Szanhedrin előtt állva, hitvallásában beszélt arról a gyógyító erőről, mely „a Názáreti Jézus Krisztus neve” által került birtokába, kinyilvánította továbbá, hogy „nem adatott az embereknek az ég alatt más név, amely által üdvözlünk rendeltetett” (ApCsel 4,12). Valóban, a Jézus

név, szó szerint Megváltót jelent; amint az angyal mondta Józsefnek: „Fiút fog szülni, akit nevezd el Jézusnak, mert ő szabadítja meg népét bűneiből!” (Mt 1,21).

Íly módon mi is, amikor a Jézus imát mondjuk, helyezzük bizalmunkat Jézus Krisztusba mint személyes megváltónkba! Ugyanezzel a lelkülettel állította Szent Pál Jézus nevét minden imádat középpontjába: „hogyan Jézus nevére minden térd meghajoljon!” (Fil 2,10).

Az Ó– és Újszövetség örököséiként az ősegyház újra megerősítette az isteni Név iránti odaadó áhítatát. Hermász például, *A Pásztor* második századi szerzője így ír: „Jézus neve nagy és határtalan, és fenntartja az egész világot.” Fotikei Diadochosz, mint azt már láttuk, az Úr Jézus imájának ismételtetésére buzdít. „Elegendő ellenségeink elleni védelmünkre” írja Ankírai Szent Nílus (V. század eleje), „a magasságos Isten, Jézus Krisztus neve.” „A démonok megfeddése csak azon nagyságok számára lehetséges, akik megfelelő hatalommal rendelkeznek... Mi, akik gyengék vagyunk, mindössze annyit tehetünk, hogy Krisztus nevében keresünk menedéket” mondta Gázai Szent János (VI. század eleje). Jézus neve iránti hasonló szeretet a középkori keresztény nyugaton is megnyilvánult, nevezetesen Clairvaux-i Szent Bernátnál (1090–1153). Bernát gondolatát vitte tovább a Yorkshire-ből származó Richard Rolle, hampole-i remete (†1349), aki így kiáltott fel: „Ó, az a csodálatos név! Ó, az az élvezetes név! Ez az a név, mely minden név fölött áll... Jézus neve értelmeknek ujjongó dal, füleimnek mennyei muzsika, számnak pedig édes mint a méz.”

Jézus erőteljes (dinamikus) jelenléte

Jézus nevének eredendő szentségébe és isteni jelenlétet idéző erejébe vetett hit alapvető fontosságú a Jézus ima lelkiségében. Még csak el sem kezdhetjük felfogni a Jézus ima értelmét anélkül, hogy ráéreznénk: Jézus neve maga mennyi kegyelmet és erőt hordoz magában. Szerves kapcsolat van a név és a megnevezett között. „Bármely név” vélte Origenész (†256) „elénk idézi a nevet viselő személy vagy dolog egyedi jellegzetességét.” Nevén nevezni valakit annyit tesz, mint erőteljesen jelenlévővé tenni, és ez különösképpen is így van, ha Jézust szólítjuk meg név szerint. A szent név szentségi erővel van felruházva. Hatékony jel, külső és látható hordozója egy belső, lelki kegyelemnek.