

Bevezetés

R eggel fél három körül volt, amikor felkeltem az ágyból, hogy imádkozzak. Évtizedekkel ezelőtt kezdtem el ezt, amikor terhes voltam az első kisbabámmal. Valahol olvastam, hogy az éjszaka közepe jó időpont a napi ima végzésére, csenddel előtte és csenddel utána, telefoncsengés nélkül. Azt gondoltam, jó ötlet ezt szokássá tenni, mivel amúgy is fel kellett kelnem a baba miatt.

Évek múltán már három kisbabám lett, aztán három tizenéves, és most van három ifjú házaspár, saját babával. Jelenleg a háztartás megint csak az enyém és a férjemé. Mindezen évek alatt végig felkeltem éjszaka imádkozni. Ez immár szükségletemmé vált, ugyanúgy szükségem van rá, mint ahogy szükségem van táplálékra és fényre.

Körülbelül 15 évvel ezelőtt elkezdtem használni a Jézus-imát – „Uram, Jézus Krisztus, Isten Fia, könyörülj rajtam, bűnösön!” – ezeknek az éjféli imáknak az idején: ezt a nagyon egyszerű imát az egyiptomi és a palesztinai sivatagokban fejlesztették ki a keresztény hit első századaiban, és mind a mai napig gyakorolják a keleti ortodox egyházban. Ezt az imát Szent Pál buzdította ihlette: „Szüntelenül imádkozzatok!” (1 Tessz 5,17), és a célja, hogy ráhangolja a belső figyelmet az Úr jelenlétére.

Am mi ez a leírhatatlan fogalom: „belső figyelem”? Amikor arról beszélünk, hogy Isten jelenlétét érezzük, megszoktuk, hogy úgy beszéljünk róla, mintha ez a tapasztalat az érzelmeinkből fakadna. Mégis, az én eléggé drámai megtérésem megtapasztalása évtizedekkel ezelőtt, biztos hogy sokkal objektívebbnek tűnt, mint ez. Akkor a legjobb kifejezés, amivel ezt le tudtam írni, az volt, hogy „egy kis rádió bekapcsolt a bensőmben”, és tudatára ébredtem a hozzám beszélő Krisztusnak. (Nem olyan valami volt, amit a fülemmel hallottam, hanem egy belső hang által történt mindaz, ami betöltötte a tudatomat.)

Soha nem tudtam, hogyan magyarázzam ezt „a kis rádiót”; nem egyezett az emberek megszokott – „fejre” és „szívre” való – felosztásával. Viszont ahogy elkezdtem olvasni a keleti kereszténység irodalmát, rájöttem, hogy számukra ez a „kis rádió” ismerős dolog volt. Sőt, egy szavuk is volt erre: a „*nous*”. E szó közvetlenül a görög Újszövetséghez visz vissza, de nincs rá megfelelő kifejezés angolul (magyarul sem). Valahogy az „elme, értelem” szóval fordítják, de nem a beszédes elmét jelenti, azt, amely elméleteket gondolkís és épít fel. Ez az értelemnek egy felfogó, befogadó képessége; nevezhetjük úgy, hogy „megértés”, „felfogóképesség”. A keleti egyház mindig tudta, hogy a *nous* nevelhető arra, hogy rögzítse, vagy felfogja Isten hangját.

És ez az, ahol a Jézus-ima belép. Az elgondolás az, hogy minden nap eltöltsünk valamennyi időt az *IMA* (az *IMA* – nagy kezdőbetűvel – a Jézus-imára utal [*a Fordító és a*

Kiadó megjegyzése) gyakorlásával. Imádkozod ötvenszer, vagy százszor, vagy többször, vagy kevesebbszer, nem robotszerűen, hanem őszintén, Krisztushoz beszélve, miközben összeszeded a figyelmedet a legjobb képességed szerint. Máskor is elkezdted az imát, bármikor, amikor eszedbe jut, amikor a forgalmi lámpánál vársz, vagy fogat mosol. Ez a rövid, minden célra megfelelő, nagyon kezelhető (kéznél levő) ima gyökeret ereszt és kiterjed.

A folyamat során élesíted a képességedet, hogy észrevedd Isten jelenlétét. Természetesen Ő már ott van; csak éppen nem vagyunk elég jók az érzékelésében. Gyakorolva a Jézus-imát, segít begyakorolni azt a képességedet, hogy „ráhangold magad” az Ő jelenlétére, mint amikor skálázol, hogy élesítsd a képességedet, hogy képes légy beazonosítani a zenei hangmagasságokat.

Szóval, a múlt éjjel felébredtem, szokás szerint ébresztőóra nélkül – néha az éjszaka közepén csak egyszerűen felébredek. Kimentem a hallba és megálltam a szőnyeg kopott részén, a könyvespolc előtt, és felnéztem Krisztus ikonjára. Egy kék fény áradt be ferdén a dolgozósobám ablakán, átszűrődve a katalpafa (szivarfa) nagy, szív alakú levelei között. Az utcánk – egyszerű kanyarulat egy hegytetőn – csendes volt. Néha, amikor később kelek fel, hallani szoktam egy korán kelő vörösbegyét fáradhatatlanul siettetve a hajnalt (és valószínűleg bosszantva a többi madarat, amelyek még próbálnak szunyókálni), de a múlt éjjel még neki is túl korán volt.

Krisztusnak a gyertya fényétől most lágyan megvilágított arcára néztem. Keresztet vetettem. Mondtam néhány bevezető imát, köztük a Miatyánkot és a Hiszekegyet, és elmondtam az 50. (katolikus fordításban 51.) zsolnárt, azt az imát, amit Dávid ajánlott fel, amikor bűnbánatot tartott Betsabé elcsábítása és férje megölése miatt. Azt hallottam, hogy „fel kell melegítened a szíved”, mielőtt elkezdted a Jézus-imát és ezek a bevezetések segítenek ebben; a Hiszekegy emlékeztet az Úr magasztosságára, míg az 50. zsolnár az én rászorultságomra, a sérült, kapzsi állapotomra.

Azután elkezdtem ismételni a Jézus-imát gondolatban, újra és újra, nyugodt tempóban: „Uram, Jézus Krisztus, könyörülj rajtam, bűnösön.” (A szavakon lehet változtatni egy kicsit, én egy rövidebb formát használok, míg a szabvány-forma az „Uram, Jézus Krisztus, Isten Fia, könyörülj rajtam.” A férjem egy még hosszabb formát használ, ezt imádkozva: „Uram, Jézus Krisztus, élő Isten Fia, könyörülj rajtam, bűnösön.” Az utolsó rész visszhangja a vámos imájának Jézus példabeszédéből.) Az a célom, hogy százszor mondjam el ezt az imát, és úgy követem nyomon, hogy az ujjaimat egy imafüzéren csúsztatom előre, amely egy selymes zsinórból készült kör alakú füzér, száz különálló csomóval. Amikor az elmém elkalandozik – amit, higgyék el, minden éjjel megtesz, újra és újra –, visszamegyek néhány csomónyit, és újra összpontosítok.

A Jézus-ima mondásának ez a gyakorlata pontosan meghatározott spirituális, lelki tudomány: egy fegyelme-

zett tanulási folyamat, olyan, mint megtanulni csellón játszani. Szorgalom és összpontosított figyelem kell hozzá. Egy csellista számára az unalmas skálázás távolinak tűnik a végső céltól, amikor az a gyönyörű, súlyos zene folyékonyan előbukkan. Mégis, egy napon a csellista felveszi a vonóját, és ő és a hangszere egygyé fognak válni.

Egyszóval, folytatom Krisztus irgalmának kérését, belekényszerítve az *IMÁT* mélyen a tudatomba. Százszor mondom el éjszaka, és napközben is elkezdem mondani, valahányszor eszembe jut (remélhetőleg legalább egyszer óránként). De az összeszedett éjszakai imaidő az, ami ténylegesen lehetővé teszi, hogy az ima mélyen meggyökerezzen bennünk.

És fokozatosan elkezdem látni, hogy igaz: tényleg lehetséges Isten jelenlétét folyamatosan érzékelni.

Sietek hozzátenni, hogy én *nem* érzékelem folyamatosan. Hogy teljesen őszinte legyek, nem is akarom. Inkább szeretnék elillanni, hogy engem vonzó dolgokról gondolkodjak, vagy amelyek bosszantanak, vagy megfélemlítenek, és úgy viselkedjek, mintha egyedül tudnék azokkal foglalkozni, a magam uraként. Úgy gondolom, látszólag le tudok húzni egy ablakredőnyt Isten és magam között, és megtehetek dolgokat úgy, ahogy én akarom, anélkül, hogy ő rájönne.

Ez természetesen képtelenség; ha hátat fordítanék neki, és olyan gyorsan elfutnék, ahogy csak tudok, bárhol állok is meg, Ő épp ott győzne le.

„Hová mehetnék Lelked elöl, hová bújhatnék színed elöl? Ha fölmennék az ég magasába, te ott vagy, ha az égymat a Seol-ban (alvilágban) vetném meg, te jelen vagy.” (Zsolt 139,7-8)

Ő azonban szerető és nagyon türelmes, és amikor kész vagyok megfordulni és újra ránézni, rájövök, hogy Ő egész idő alatt állandóan a szeme előtt tartott engem. Aztán az *IMA* belül emelkedik fel, és létrehoz egy kapcsolatot. Olyan ez, mint amikor egy lámpát a konnektorhoz csatlakoztatnak.

Ez az ima nem arra való, hogy képzelt, misztikus tapasztalatokat vagy csöpögős érzelmeket hozzon létre. Mégis állandóan, szünet nélkül dolgozik belül, fokozatosan biztos kapcsolatot építve fel az Úrral. Ahova az Úr belép, ott fény van. Sokféle módon láthattam, hogy Ő megváltoztatott az évek során, megvilágosítva és elosztatva visszatetsző, hazug dolgokat és félelmeket. Az én részem csak az volt, hogy továbbra is megjelenjek nap nap után erre a velem együtt való, csendes időtartamra.

Az *IMA* célja az, hogy segítsen neked mindig Isten jelenlétében maradni. Néhányan már azt mondják, „Ez nekem való. Ez az, amit mindig is akartam.” Ti tudjátok, mit értek „Isten jelenléte” alatt, mivel éreztétek magatokban. És ez akár csak egy vagy két emlékezetes alkalom volt, akár rendszeres, éveken át tartó, mindenképpen egyetértetek abban, hogy mámorító. Amikor megpróbálok leírni, azon kapom magam, hogy sokkal gyakrab-

ban használom a *szépség* szót, mint bármelyik másikat. Tudjátok, miről beszélek, és türelmetlenül várjátok, hogy többet halljatok róla.

Néhányan viszont szomorúak, amikor azt hallják, hogy egyes emberek ilyen tapasztalatokról beszélnek. Soha nem éreztetek olyasmit, amit úgy írnátok le, mint „Isten jelenléte”? Azon gondolkoztok, vajon miért lettetek kihagyva. Isten elutasított titeket?

Az első dolog, amit mondani akarok ez: az a (valóságos) tény, hogy ismerni akarod Isten jelenlétét, azt jelenti, hogy már éreztél *valamit*. Gondolkozz ezen! Hány ember van, aki soha nem adott egyetlen pillanatnyi gondolatot sem Istennek? Hány ember alszik otthon vasárnap reggelenként, és soha nem nyitja ki a Bibliát vagy mond el egy imát? Te ellenben nem vagy ilyen, te tényleg közelebb akarsz lenni az Úrhoz. Az a gyanúm, hogy már valamit éreztél Isten jelenlétéből, különben nem törődnél vele.

Itt egy egyszerű hasonlat: képzelj el, hogy egy bevásárlóközpontban jársz körbe, és az embereket és a kirakatokat nézed. Hirtelen megérezed a fahéjillat foszlányát. Még csak nem is voltál éhes, most mégis sóvárogsz egy fahéjas süteménytekercs után. Ez a sóvárgás nem olyan valami, amit te hoztál létre. Ott voltál, gondolva a saját dolgaidra, amikor a cukor-, vaj- és fűszermolekulák összetaláltak az orrodban lévő érzékeny területtel. Egy igazi találkozásod volt a fahéjjal – nem egy elméleti téveszme, sem egy érzelmi kivetítés (projekció), hanem egy valódi tapasztalat.

És mi volt a hatás? Többet akarsz, *most*. És ha éhez az arra, hogy megismerd Isten jelenlétét, hiszem, hogy azért van, mert már belekóstoltál ennek lenyűgöző örömébe.

Szóval, ha egyike vagy azoknak, akik azt gondolják, hogy soha nem volt tapasztalatuk Istenről, kérdezd meg magadtól: miért foglalkozol egyáltalán ezzel? Miért töltesz időt az imával? Miért terheled magad azzal, hogy a Bibliát vagy imádságról szóló könyveket olvasol? A világ tele van olyan dolgokkal, amelyekre az időt pazarolhatod. Viszont, ha elképzeled, hogy feladod az imát, tompának és vigasztalannak érzed magad. Mindezek előidézték *valamit*, még akkor is, ha nem tudod pontosan megnevezni, hogy ez az. Az *IMA* segíthet téged abban, hogy megtanuld észrevenni azt a valamit, és hogy következetesebben és határozottabban tégy így a továbbiakban.

Most sokan ezt gondolják: „Hát, bizonyára rossz helyre keveredtem.” Itt nem ismersz magadra egyáltalán. Nem lelkesedsz a templomba járásért. Még abban sem vagy biztos, hogy kereszténynek kellene hívnod magad. Viszont lelkileg növekedni akarsz, és jobban meg akarod ismerni Istent. Helyes dolog-e, hogy te is alkalmazd az *IMÁT*?

Amint látni fogjuk, a keresztény Keleten – a Jézus-ima hazájában – van néhány vélemény, amelyek szerint káros lehet gyakorolni a Jézus-imát, ha valaki nem teljesen elkötelezett az ortodox egyház életében, részesülve a szentségekben és egy bölcs öreg által vezetve. Szóval ha valaki úgy gondolja, hogy még a nem ortodox ke-

resztényeknek is balga dolog elkezdni az *IMÁT*, akkor bizonyára túl kockázatos egy nem kereszténynek megkísérelni azt.

Nem számítok arra, hogy ez az aggodalom eltéríti azokat az olvasókat, akik továbbra is ki akarják próbálni azt. Így csak egy tanácsot adok. A szellemi „területet” valóságosnak találtam, és nem minden erő jóindulatú benne. A kevésbé jóindulatú erők különösen a hazugsággal vannak kapcsolatban (Jn 8,44). Ez olyan környezet, ahol nem bölcs dolog őszintétlenséget vagy képmutatást gyakorolni. Lehet, hogy valaki csodálja a názáreti Jézust, mint fontos történelmi személyt és jelentős tanítót, de az *IMA* ennél többet követel. Az *IMA* első szava, „Uram”, egy állítás, amellyel a názáreti Jézust Uradként ismered el. Aztán Krisztusnak hívod őt, a görög „Felkent” szóból, vagy a héber „Messiás” szóból eredeztetve.

Ezek lényeges kijelentések, és ha nem értesz egyet ezekkel, kérdezd meg magadtól, hogy miért akarod imádkozni az *IMÁT*. Érezheted úgy, általad azonosíthatatlan okok miatt, hogy úgy tűnik, hív téged. Ez egy kivételes és valójában értékes dolog. Ha nyitott elmével válaszolsz erre a hívásra, olyasvalamit arathatsz az *IMÁBÓL*, amire soha nem számítottál.

Ugyanakkor van egy indítéka az *IMA* elkezdésének, amelyet mégis helytelenítenék. Valahogyan napjainkban a „spiritualitás” (lelkiség) eszméje elszakadt az Istennel való tényleges közösségtől – és a hiteles találkozás által keltett

félelemtől és remegéstől –, és sokan hobbiként kezdenek rá tekinteni. Azok az emberek, akik inkább keresik a spiritualitást, mint Istent, a felsőbbrendűség szagát árasztják, úgy gondolva, hogy sokkal emelkedettebbek, mint a hétköznapi emberek.

Egyszer, amikor az *IMÁRÓL* beszéltem, valaki a hallgatóságból hozzáfűzte: „Ez valahogy másnak tűnik, mint amit általában a spiritualitásról hallani szoktam. Azt hiszem, hogy a fő dolog az, hogy nincs meg benne az a bizonyos nárcisztikus (önimádó) elem.”

A Jézus-ima spirituális útja nem olyan, mint ami alkalmas a nárcizmusra. Az *IMA* hatása az, hogy a saját szívedben győz le téged. Aztán felfedezed, hogy biztonságos, hogy legyőzött légy, biztonságos, hogy alázatos légy, mivel Isten szeretete mindenütt ott van, betöltve a világot az ő fényével és életével. Az *IMA* gyermekké tesz téged. „Igazán mondom nektek, hogy aki nem úgy fogadja Isten Országát, mint egy gyermek, az soha nem jut be oda.” (Mk 10,15) Amikor a védekező hozzáállás elmarad, és az alázat áramlik be, képessé válsz arra, hogy másokat azzal a szeretettel szeress, amelyet Isten táplál irántunk, és ráadásul, „mások többet számítanak, mint te magad”, ahogy Szent Pál biztatja a filippieket (Fil 2,3).

Aligha vagyok a Jézus-ima szakértője, de legalább annyira szeretnék segíteni, amennyire tőlem telik abban, hogy megértsd. Túl sokunknak telnek úgy a napjai, hogy úgy érzik, Isten távol van és sokkal fontosabb dolgokkal

vannak elfoglalva. Ellenben Jézus azt mondja nekünk, hogy ez nem igaz. Jézus annyira tájékozott a testünkkel kapcsolatban, hogy „még a hajszálak a fejedben is megvannak számlálva” (Mt 10,30), és annyira ismeri gondolatainkat, hogy „tudja, mire van szükséged, mielőtt kérned” (Mt 6,8). Remélem, hogy a Jézus-imán keresztül te is megtanulod, hogyan hangold azt a „kis rádiót” Isten hangjára, és felfedezed ennek a végtelenül szerető jelenlétnek az örömét.

ELSŐ RÉSZ