

## 46 szempont az imádsághoz

### *böjtre*

#### ***Az ima alapja a bizalom.***

1. Az ima alapja a **bizalom**. A negatív istenképeket valahogyan el kell engednünk. Ilyen hamis képeink: Isten olyan, mint egy távirányító, mint egy bíró, aki csak számonkér, megfigyelő kamerához hasonló stb. Érdemes végig gondolnunk, mennyi bizalmatlanság és félelem rejtőzik **istenképeink** mögött.
2. Az imában Abba atya, így szólítjuk meg Istent, aki nem zsarnok, hanem édesapa. Észrevehetjük, hogy Isten úgy van jelen az életünkben, mint aki a **legbensőségesebb** családi kapcsolatunk. Aki apaként nem tudja elképzelni, annak számára segítség lehet Jézus, a Fiú, aki testvérként közeledik hozzánk.
3. Az ima feltétele, hogy meglássuk: Isten világa és az ember világa nem idegenek egymástól. Különben hogyan találkozhatnánk? Bizalommal és a „valahol messze” lakó istenképünk átalakításával lehet csak imádkozni.
4. Az imát a Lélek ihleti: nem is én imádkozom, fúj a szél, viszi hajómat maga felé. Miközben tehát én imádkozom, mégsem én vagyok a cselekvő, csupán hagyom magam. Istentől indul el a kapcsolat és Istenhez is tart.

#### ***Az imában a belső békét keressük***

5. Az ima befelé fordít: A külső cselekedetek helyett **befelé figyelünk**. Ez azt is jelenti, hogy teljesen mindegy, mi történik kívül. Minden külső dolog beleolvadhat a belső imába.
6. Az ima nem elemez, nem gyomlál, nem magyaráz, csak befele figyel, lelkünknek abba a zugába igyekszünk, ahol megszülethet a béke.
7. Az ima nem jócselekedet. Nem én kezdek jót tenni azzal az indíttatással, hogy Isten megjutalmaz ezért, mert Isten világa nem teljesítménycentrikus.
8. Az imában **nyugalmi állapotot** találunk. Ellazulunk, nem a megszokott feszülésekben, tevékenységekben vagyunk, hanem teljes nyugalomban. Másként nem tudunk Istenhez kapcsolódni, csak önmagunkhoz, és ehhez a világhoz.
9. Az imában előfordul, hogy a fájdalom elural minket, akkor a fájdalom lesz az imánk. A könny is lehet Isten áldása.

10. Az ima hasonlítható az emésztési folyamathoz: újra és újra visszatérünk egy-egy imához, mégis haladunk előre.
11. Az ima út a tökéletes szeretet nyugalmaiba, amikor vágyaink nem nyugtalanítanak, aggodalmaink nem kérdezik, hogy hol is tartunk. Csak megnyugszunk a szeretetben.

### ***Az ima jelenlét a testünkben***

12. Az ima **valóságos jelenlét**. Az ima lényege – nem a jövő jutalma, nem a múlt erénye, hanem az itt és most megszólítható Isten.
13. Az ima nem szellemi koncentráció, hanem az érzelmek felszabadulása is. Akaratunkat mozgósítja, egész személyiségünket bevonja. Nem egy csatornán érkezik el hozzánk, hanem személyiségünk egyre szélesebb kinyílása.
14. Az ima **testben** történik. Jelenlétünk fontos tanácsadója testünk, amellyel levegőt veszünk, amely megfeszül és ellazul, és amely csakis a jelenben tud létezni, és oda is hív minket.

### ***Az imában megtaláljuk Isten teremtő figyelmét, a középpontot, és ehhez kapcsolódunk***

15. Az ima befogadóképesség kérdése: Isten itt van! Isten mindenütt jelen van, nem tudunk olyan helyre vagy körülmények közé menni, ahol Ő ne lenne valóság.
16. Az ima egyesíti **befogadóképességünket** és összeszedettségünket, e kettő együtt. Ilyenkor az ember egy pontra figyel. A figyelem és a nyitottság egyszerre van jelen!
17. Az ima megtanít önmagunk megszeretésére is. Magunk elfogadásával, szeretetével tudunk csak együtt imádkozni. Aki nem tud szeretettel önmagához kapcsolódni, az hogyan tudna Istenhez? Azt lehet gyógyítani, aki már magát is gyógyítja, de az tudja magát gyógyítani, akit gyógyít Isten: ebbe a **körkörös folyamatba** állunk bele.
18. Az imában hétköznapi tudatunk meghaladása történik, amely a felszínen tart minket. Olyan, mintha a moziban ülnénk, és néznénk a filmet. Az imában mi magunk vagyunk a film. Eggyel beljebb lépünk.

### ***Az ima túlmutat hétköznapi tapasztalatainkon***

19. Az imában nem az értelmünktől kapunk békét. Egész személyiségünkkel, érzelmeinkkel is imádkozunk. Az érzelmek azok az energiák bennünk, amelyek hordozzák sebeinket. Érzések nélkül nem tudunk imádkozni.

20. Az ima túlmutat a mi fizikai tapasztalásunkon, a Mennyei világ, a földön túli valóság részesévé tesz. Amikor egyedül imádkozunk, akkor is együtt vagyunk a mennyei valóságban élőkkal.
21. Sokféle ima létezik, mert sokfélék vagyunk. Mindannyiunk személyiségének is van sokféle árnyalata. Az ima **színeket hoz**, tágítja azt, akiknek magunkat gondoljuk, ha engedünk a hívásnak.
22. **Egyedül-maradni-tudás** nélkül nincs imádkozó ember. Az imában elhagyjuk azt az énünket, amelyik örökké egy másik emberhez akar kapcsolódni, és Istenre figyelünk. Itt Ő és én vagyunk jelen elsősorban.
23. Az ima megtanít úgy befelé figyelni, hogy abban nincs semmiféle nyoma az önzésnek. Ez azért lehetséges, mert az isteni jelenlét hív és vonz minket.

### ***Az ima megtisztulás, alázatos éniünk megtalálása***

24. Az ima **a középpontot** keresi. Életünk koncentrikus körökben zajlik, az ima egyre beljebb és beljebb vezet, lelkünk, szívünk középpontjába!
25. Az ima idején gondolataink jönnek – mennek, el kell őket szelíden engednünk, hogy újra Istenhez kapcsolódjunk. A gyógyulást gátolja, ha harcolunk velük.
26. Az ima a középpontot keresi. Mindannyiunkat vonz ez a középpont, ezt a vonzást azonban nem mindig érzékeljük. Életünk olyan, mint egy spirál, mintha sokszor ugyanaz történe, csak másként. Az ima egyre **beljebb és beljebb vezet**, lelkünk, szívünk középpontjába!
27. Az ima egy-egy szent szó, illetve a szent név köré épül. Azt szólítjuk meg, aki számunkra Isten. JÉZUS neve újra és újra visszavisz Isten valóságához, a benne való jelenléthez.
28. Az ima nem agyunk teljesítménye, nem eszünket használja elsősorban, hétköznapi szempontból inkább ismerethiány. Lelkünk, tudatunk mélyére vezet, a gondolatoknál is mélyebbre.

### ***Az ima kiüresedés, befogadás***

29. Az imában **üresek leszünk** Isten számára. Kiüresedünk, átadjuk előjogainkat, méltóságunkat, tetteinket, akár jótetteinket is Isten számára. Épp úgy, ahogy Isten kiüresedett, amikor emberré lett.
30. Az imát megtermékenyítheti a szépség. Ezt különösen is a természetben éljük át.

31. Az ima gyermekséget kíván. Az ima azt jelenti: egyszerűen jelen lenni, mint a **gyermek** szoptató anyjával. Lehet benne küzdelem, de a vége egyszerűen az, hogy jóllakik. (131. zsoltár)
32. Az imában a külső eseményeket elengedjük, átadjuk Istennek – észrevesszük, hogy Isten nem csak számunkra jóságos. Istennek vannak olyan oldalai, amelyek távol állnak tőlünk, amelyeket nem értünk. Megengedjük, hogy Isten más is legyen, mint amit róla gondolunk.
33. Az ima **erőtér**, Isten hullámhosszára állunk rá, és egész testünk-lelkünk rezonál a Szeretetre.

### ***Az ima igazi nyelve a csend***

34. Imádkozni csak belső csendben lehet. **A csend Isten anyanyelve**, ha nem tanuljuk meg ezt a nyelvet, nem tanulunk meg imádkozni. Ha mi megtaláljuk a belső csendet, hozzájárulunk az egész világ elcsendesedéséhez, hogy sokan megtalálják ezt a csöndet. Még akkor is igaz ez, ha egyedül vagyunk.
35. Az imában Isten a figyelmünket kéri, "akinek van füle hallja" - mondja Jézus. Ez azt jelenti, hogy mindig tudnánk még figyelmesebbek lenni!
36. Az imában a szavak csak eszközök, hogy a szavakon túlra találjunk.

### ***Az imádság kivezet a tettek világából, majd visszavezet oda.***

37. A túlzott tevékenység gátját állja az imának. A túl jó cselekedetek hangsúlya eltorzítja Isten képünket és énképünket, ezért nem enged szabad utat a misztikus, benső imának.
38. Az ima az **ok és célnélküliség** felé tart. Békét már nem ezért vagy azért kapunk. Az imában „csak úgy” békességben vagyunk. A tiszta hit nem jutalomra törekszik.

### ***Az imában való növekedés kitartást és önfegyelmezést kíván***

39. Az ima elfogadás, Isten tettének befogadása.
40. Az imának is vannak **sötét éjszakái**. Ilyenkor az elköteleződés, a Szent név segítségül hívása marad. Ezek az időszakok megerősítik elköteleződésünket, hűségünket.
41. Az imában szándékunkat fókuszálni kell akár egy szent szóval akár egy szimbólummal. Ezért érdemes imádkozni a Jézus imát, amely a Vak Bartimeus mondatára épül: Uram Jézus, könyörülj rajtam! (Márk 10,46)

Hosszabb változat: Uram, Jézus Krisztus, Isten Fia, könyörülj rajtam, bűnösön!

42. Az imában egyfajta spirálban, körkörösén fejlődünk. Ugyanazok a dolgok jönnek elő, mégis haladunk Isten felé. Isten nem gyorsan, nyíl irányban vezet minket, hanem apró, lépésekben, vissza-visszatérő eseményeken keresztül emel magához.
43. Amikor az imádság alatt tapasztaljuk a sötét éjt, akkor nem segít hamis énünk. Egyes **gógünk lelepleződik**, amelyik ezt mondja bennünk: értem van minden, én tudom, példa vagyok, jó vagyok, stb.
44. Az imának nincs sablonja, még Jézus is csak áttételesen adott mintát az imádkozásra, inkább szempontokat találunk rá. A hagyomány szerény útmutatásai segítenek, de nem azért, hogy megkötözzenek. Csak szabadságban, mégis a rendet megtalálva lehet imádkozni.

#### ***Az ima Isten világának földi szeme***

45. Az ima **túlmutat** a mi életünkön, a Mennyei világ, a földön túli valóság részesévé tesz, hiszen a Lélek imádkozik bennünk. Valójában nem létezik magánimádság, mert Isten nagy családjához kapcsolódunk.
46. Az imádságban nem csak földi emberek társaságában vagyunk, együtt dobban a szívünk az **Atya összes gyermekével**, de a mennyei erők is velünk imádkoznak, angyali karban vagyunk, sokkal magasabb térben vagyunk, mint amit a földi valóságban megélünk.