

## Nagy lélekkel jelen lenni az imában

Az imádkozni készülő embernek írja Loyolai szent Ignác a *Lelkigyakorlatokban*: „a lelkigyakorlatozót nagyon segíti, ha nagy lélekkel, Teremtője és Ura iránti bőkezűséggel kezdi meg a gyakorlatokat, felajánlva neki egész akaratát és szabadságát, hogy az isteni Felség legszentebb akarata szerint rendelkezék mind személyével, mind azzal, amije van.” (Lelkigyakorlatok, 5. megjegyzés)

Nagy lélekkel jelen lenni Isten előtt, azt jelentheti, hogy tágasra tárom a szívemet – egészen tágasra. Ehhez kérem az ő kegyelmét, kérem és fogadom az ő ajándékát, válaszolva a hívására, hogy felé forduljak. Bátorságra van szükségem ahhoz, hogy nagyra, nagyon nagyra tárjam szívem kapuját. Pontosabban arra a bátorságra van szükségem, hogy én magam megengedjem magamnak, hogy szem elé kerüljenek a saját dolgom: elsősorban saját szemem elé. Isten elé is.

Az ő jelenlétének világosságában, tekintetének tisztaságában láthatom meg magam, nézhetek rá őszintén magamra. Megengedem, hogy mindaz, amim van, mindaz, aki vagyok, lehessen.



Amikor karomat ölelésre tárom a másik ember felé, akkor „nagy lélekkel” vagyok jelen előtte. Már a testhelyzet, a gesztus is megnyit a másik felé. Ugyanakkor megnyit bennem is egy teret, ahova a másikat befogadhatom, ha ölelésemmel szabadon hagyom őt, ha nem akarom magamhoz láncolni.

És ez az a gesztus, amely leginkább sebezhetővé is tesz. Ebben vagyok a legvédtelenebb is.

Az imádságra készülő embert arra hívja Ignác, hogy váljon befogadóvá, védtelenné az ő Istene előtt. Engedje, hogy előkerüljenek, hogy ott legyenek belső dolgai, mind. Nagy lélekkel, tágra nyitott szívvel, lelkének, életének szélesre tárt kapujával induljon, lépjen az imádság helyére, Istenével való találkozásának külső és belső színhelyére.

Ez a gesztus, ennek a kegyelemnek a kérése a vele való kapcsolatomban intimitásába vezet bele, ha engedem, hogy a kérésem onnan jöhessen, ahol igazi vágyaim fakadnak.

Bőkezűséggel imádkozni, felajánlva Istenemnek egész akaratomat és szabadságomat. Az Én-határaink keresése sokszor nagy kihívást jelent. Sok minden az adok-kapok elvét követi. Ignác mégis arra biztat, saját tapasztalata alapján, hogy úgy lépünk kapcsolatba a mi Istenünkkel, hogy bőkezűséggel ajánljuk fel neki akaratomat, szabadságunkat, hogy rendelkezessen vele.

Nem arra a rendelkezésre gondol, amely a másikat saját, önhasznú ügyei végrehajtására használja. Isten az életet akarja, azaz a bennem elrejtett életet, életét akarja kiteljesíteni. Velem együtt akarja ezt tenni. És azt keresi, várja, miként növekszik apránként bizalmam, hogy én is vele akarjam tenni. Felajánlva mindazt, amim van, és ami vagyok, aki vagyok. Adva, odaadva magam neki. Nem úgy odaadva, hogy az ő nevében cselekszem a



magam kis vagy nagyobb ügyeit, nem is úgy, hogy erőfeszítéssel akarjak megfelelni annak, amit róla gondolok, hiszek. Olyan odaadással, amely a vele való összeölekezésből születő szeretet erejével szeret, amely a vele való találkozás, az imádság intimitásának gyümölcse.

Egy élete közepén levő nő beszélt egyszer arról, ahogyan meghallotta, majd formát öltött benne odaadása Istennek. Évek óta olyan területen dolgozott, ahol úgy érezte, megtalálta, amit keresett. Istenért élt, az ő ügyét szolgálta, embereket segített az Istennel való találkozáshoz. Elégedett volt és boldog. Egyik lelkigyakorlatában Sámuel meghívásának történetével imádkozott. Ráébredt arra, hogy mindenét odaadta Istennek, de saját magát megtartotta önmagának. A felismerés elkezdte nyugtalanítani. Elkezdte keresni azt, hogy miként válhatna odaadása teljessé. Egy ignáci szerzetesi közösségben köteleződött el. Az életét akarja odaadni, saját magát, hogy Isten rendelkezzen vele, alakítsa úgy, ahogyan leginkább kiteljesedhet benne az élet, az ő élete és szeretete.

### **Imagyakorlat:**

Amikor azon hely felé tartok, ahol imádkozni fogok, álljak meg egy pillanatra a hely előtt, emeljem a tekintetemet arra, akivel találkozásra készülök, és adjam jelét ennek.

Lehet ez egy szeretetteljes pillantásom, egy mosolyom, egy befogadásra nyíló kézmozdulatom vagy ölelésre táruló karom, egy kedves szavam...

Fontolgassam, hogyan néz rám Istenem...

Keressék magamban egy tiszteletet, alázatot kifejező választ arra, ahogyan ő vár engem.

Ez lehet egy személyes szó, egy gesztus, egy mozdulat, egy megszólítás, egy zsoltársor...

(Vormair Emese sa)