



274

2697-2708

HARMADIK FEJEZET: AZ IMAÉLET

2697 Az imádság az új szív élete. Minden percben éltetnie kell minket. Mi azonban megfeledkezünk Arról, aki a mi Életünk és Mindenünk. Ezért hangsúlyozzák a lelki élet atyái a Második Törvénykönyvhöz és a Prófétákhoz csatlakozva az imádságot mint "Istenre emlékezést", a "szív emlékezetének" gyakori ébresztgetését. "Gyakrabban kell Istenre emlékeznünk, mint ahányszor lélegzetet veszünk." De nem lehet "minden időben" imádkozni, ha bizonyos időszakokban nem imádkozunk szándékosan: ezek az intenzív és kitartó keresztény imádság kötött időpontjai.

2698 Az Egyház hagyománya a hívőknek az állandó imádságot tápláló imádságos ritmust javasol. A napi ritmus: reggeli és esti, étkezés előtti és étkezés utáni ima, és a zsoltó. A vasárnapot, amelynek középpontja az eucharisztikus áldozat, különösen is megszenteli az imádság. A liturgikus esztendő körforgása és nagy ünnepei alapvető ritmus a keresztények imaéletében.

2699 Az Úr az egyes személyeket a Neki tetsző úton és módon vezeti. Minden egyes hívő szívének elhatározása és személyes imádságos kifejezései szerint válaszol Neki. A keresztény hagyomány azonban az imaéletnek három főbb kifejezési formáját őrzi: a szóbeli imát (oratio vocalis), az elmélkedést (meditatio) és a szemlélődő imádságot (oratio contemplativa). Alapvető vonásuk közös: a szív összeszedettsége. Az Ige megőrzésére és Isten jelenlétében való megmaradásra irányuló éber figyelem miatt e három kifejezési forma az imaélet intenzív időszaka.

1. Cikkely: AZ IMÁDSÁG MÓDJAI

I. A szóbeli ima

2700 Isten Igéjével beszél az emberhez. A gondolt vagy kimondott szavak gyarapítják imádságunkat. A legfontosabb azonban a szív jelenléte Annál, akihez az imádságban beszélünk. "Meghallgatásunk nem a szavak sokaságától, hanem az elme éberségétől függ."

2701 A szóbeli ima a keresztény élet nélkülözhetetlen eleme. A tanítványoknak, akiket vonzott Mesterük csöndes imádsága, Ő egy szóbeli imádságot tanított meg, a Miatyánkot. Jézus nemcsak a zsinagóga liturgikus imádságait imádkozta; az evangéliumok megmutatják Őt, amint főlemeli hangját személyes imádsága kifejezésére, az Atya ujjongó dicsőítésétől a Getszemáni kert halálfélelméig.

2702 Az igény, hogy külső érzékeink részt vegyenek a belső imádságban, megfelel emberi természetünk követelményének. Test és lélek vagyunk, és érezzük a szükségét annak, hogy érzelmeinket kifejezzük. Egész lényünkkel kell imádkozni, hogy könyörgésünknek a lehető legnagyobb erőt adjuk.

2703 Ez az igény megfelel egy isteni követelménynek is. Isten olyan imádókat keres, akik Lélekben és igazságban imádják Őt, következésképpen olyan imádságot vár, mely étellel teljes és a lélek mélységeiből száll föl. Isten azonban a külső kifejezést is akarja, mely a testet összeköti a belső imádsággal, mert ez fejezi ki feléje azt a tökéletes meghajlást, amit joggal vár el tőlünk.

2704 Mivel a szóbeli ima kifelé irányul és így tökéletesen emberi, elsősorban a közösség imádsága. De még a legbelsőbb ima sem hanyagolhatja el a szóbeli imát. Az ima azáltal válik belsővé, hogy tudatára ébredünk Annak, "Akihez beszélünk". Így a szóbeli ima a szemlélődő imádság első módja lesz.

II. Az elmélkedés

2705 Az elmélkedés, meditáció elsősorban keresés. A lélek próbálja megérteni, hogy miért és hogyan lehet keresztény módon élni annak érdekében, hogy magáévá tegye, amit az Úr kíván és válaszoljon rá. Ehhez figyelemre van szükség, ami fölött csak nehezen tudunk uralkodni. Általában könyveket használunk segítségül, melyek a keresztényeknek rendelkezésükre állnak: Szentírás, főleg az evangéliumok, szentképek, a nap vagy az időszak liturgikus szövegei, a lelkiélet atyáinak írásai, lelki irodalom, a teremtés és a történelem nagy könyve, Isten "mai napjának" lapja.

2706 Az olvasott dologról elmélkedve, ezt önmagunkkal összevetve jutunk el oda, hogy magunkévá tesszük. Ezzel kinyílik egy másik könyv, az élet könyve. A gondolatok világából átmegyünk a tények világába. Az alázat és a hit mértéke szerint itt föltárulnak az indítékok, melyek a szívet készítetik, és meg lehet őket ítélni. A megteendő igazságról van szó, hogy eljussunk a világosságához: "Uram, mit kívánsz, hogy cselekedjem?"

2707 Az elmélkedésnek annyi módszere van, amennyi a lelki mesterek száma. A keresztény embernek akarnia kell rendszeresen elmélkedni, nehogy a magvető példabeszédéből az útszélhez, a sziklás vagy tövises talajhoz váljék hasonlónak. A módszer azonban csak vezető; a lényeg a Szentlélekkel együtt haladni az imádság egyetlen útján, aki Jézus Krisztus.

2708 Az elmélkedés fölhasználja a gondolkodást, a képzeletet, a lélek érzéseit és vágyait. Ez az összeszedettség szükséges a meggyőződéses hitbeli elmélyüléshez, a szív megtéréséhez és a Krisztust követő akarat erősödéséhez. A keresztény imádság szívesen elmélkedik "Krisztus misztériumairól", például a Szentírás elmélkedő olvasásában (a lectio divinában) és a rózsafüzérben. Az imádkozás e gondolkodási formája nagyon értékes, de a keresztény imádságnak többre kell törekednie: Jézus szeretetének megismerésére és a vele való egyesülésre.