

*IRMA ZALESKI*  
**ÉLNI A JÉZUS-IMÁT**

Eredeti cím (Original title):  
Living the Jesus Prayer  
© 2003, Novalis, Saint Paul University  
Ottawa, Canada  
Fordította: dr. Terék Tihamér  
Lektorálta: dr. Barsi Balázs  
© Hungarian Translation: zöld-S Studio, 2007

ISBN 978-963-87408-2-3

*IRMA ZALESKI*

# ÉLNI A JÉZUS-IMÁT



ZÖLD-S STUDIO  
BUDAPEST  
2008

## TARTALOM

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| Ajánlás .....                        | 7  |
| Előszó a magyar kiadás elé .....     | 9  |
| Előszó .....                         | 11 |
| Az ima .....                         | 13 |
| A szív imája .....                   | 17 |
| Elkezdeni a Jézus-imát .....         | 19 |
| A fegyelem (diszciplína) .....       | 21 |
| Szórakozottság .....                 | 25 |
| Szüntelen ima .....                  | 27 |
| Vezetés .....                        | 31 |
| A szív csendje .....                 | 33 |
| Vágyakozás Isten jelenlétére .....   | 35 |
| Bűnbánat .....                       | 39 |
| A gonoszság misztériuma .....        | 43 |
| Egyedül Isten jó .....               | 45 |
| Örömhimnusz .....                    | 47 |
| Felajánlás .....                     | 49 |
| Lelki egyesülés .....                | 51 |
| Istennel egyénileg találkozunk ..... | 55 |
| Felkészülés a halálra .....          | 57 |
| Győzelem a gonosz fölött .....       | 59 |
| Krisztus a mi bíránk .....           | 63 |
| A szeretet cselekedete .....         | 65 |
| Élni a Jézus-imát .....              | 69 |
| Jegyzetek .....                      | 71 |

## AJÁNLÁS

Örömmel ajánlom az olvasónak a Jézus-imát. Magam is gyakorlom. Hogyan ajánlhatna úgy valamit az ember, hogy ha ő maga nem kóstolt bele?

Ez a kis könyv tud újat mondani erről a csodálatos imádságról. Alapvetően elénk tárja azt az evangéliumi valóságot, hogy elő kell készítenünk az Úr útját, az Úr azon, a maga útján jön el. Nem ellentmondás ez? Nem, mert Őt semmiféle módszer, technika nem kényszerítheti, hogy eljőjön. Isten azonban eljött Jézusban. Tehát, ha azon az úton akarunk feléje menni, amelyen Ő jön felénk, akkor Jézust kell megszólítani: hívni, kiáltani hozzá, vágyakozni reá!

Különösen sokat mondó a „Felkészülés a halálra” c. fejezet. Az a legigazibb imádság, amely a nagy átmenetben is hiteles, érvényes és evangéliumi. Itt a keleti hagyomány találkozik a nyugati-val. A római latin szertartáskönyv szerint („in articulo mortis”) „a halál pillanatában” a haldokló fülébe kell mondani: „Jézus, Jézus, Jézus!”, mert nincs más név, amelyben üdvözlünk lehetne. Ha pedig egy imádság a haldoklásban is hiteles imádság, akkor az a hétköznapokban is hiteles imádság, mert a halál pillanata csak azt tárja föl, ami mindig is van: ebből az életből Jézus

megváltó kereszthalálának érdemei által átme-  
gyünk az örök életbe.

A nagy dolgokat igazában nem lehet megtaní-  
tani, de megtanulni lehet. A gyermeket senki sem  
tanítja beszélni. Szülei nem igazgatják a gyerek  
száját, nem tanítják a hangok képzésére. Hát ak-  
kor hogyan tanulnak meg beszélni? Nézi a na-  
gyokat, vágyakozik arra, de nagyon vágyakozik,  
hogy ő is részt vehessen beszédjükben és próbál-  
kozik. Próbálkozása konok, nem lankadó, és egy  
nap sikerül neki.

Éz a könyv felkelti bennünk a vágyakozást, a  
szentek utánzására biztat és kitartásra, tehát hite-  
les könyv. Ajánlom minden keresztény testvé-  
remnek!

*fr. dr. Barsi Balázs OFM*  
*Sümege, 2007. augusztus 15-én*

## ELŐSZÓ A MAGYAR KIADÁS ELÉ

*„Uram, Jézus Krisztus, Isten Fia,  
könyörülj rajtam, bűnösön!”  
(Jézus-ima)*

Aki először találkozik a keleti kereszténység csodálatos kincsével, a Jézus-imával, annak szükséges megemlíteni, hogy e témakörben az elmúlt csaknem tizenöt évben számos írás jelent meg Magyarországon. Talán szerénytelenség nélkül állítható, hogy ebben a Kiadónak is komoly szerepe volt.

1991-ben jelent meg Per-Olof Sjögren „A Jézus-ima” című könyve, második kiadásban pedig ennél a Kiadónál, 2003-ban.

Igazi gyöngyszem, a forráshoz közeli mű Hierotheos Vlachos „Egy éjszaka a Szent Hegy sivatagában” című műve, amelynek második kiadására (2005) szintén szükség volt.

Közelítés módját illetően ez a könyv Sjögren atya könyvéhez áll közel. Egyébként a könyv címét komolyan véve, ha élni akarjuk a Jézus-imát, ezek az észrevételek lényegtelenek.

A könyvben olvashatjuk: „Sok útja van annak, ahogy Isten rá akar vezetni minket arra, hogy megtapasztaljuk jelenlétét szívünkben. A Jézus-ima egy közülük. Ha ez nekünk való, akkor fog-

adjuk örömmel, de sose mondjuk, hogy ez az egyetlen út, vagy hogy jobb, mint a többi. Mindössze annyit kell tudnunk, hogy nekünk való.”

Másik helyütt pedig ez áll: „Imádkozva a Jézus-imát minden emberi lény fölött, akivel találkozunk, kiejtve a Szent Nevet minden fölött, amit teszünk, a teljes természeti világ fölött, az egész univerzum, az egész teremtés fölött, megszentelődésük eszközévé, a Szentlélek csatornáivá, az Isteni Szeretet lángjának hordozóivá leszünk.”

A Kiadó célja az, hogy újabb könyv megjelenése is segítse a Jézus-ima megélését, vezesse az embert az ‘átistenüléséhez’, amely az emberi élet célja. S hogy ezekre – a könyvekre, az imára, az átistenülésre – minél többen rátaláljanak, szüntelenül imádkoznunk kell, például a Jézus-imát.

*2007 tavaszán  
Verdes Sándor*



## ELŐSZÓ

A Jézus-ima gyakorlatába sok évvel ezelőtt B. atya, egy katolikus pap vezetett be. Egy napon röviden elmagyarázta nekem az ima hagyományát és tanácsolta, hogy próbáljam imádkozni azt.

Életem egy különös és nehéz időszakában voltam. 20 év szünet után éppen visszatértem a szentségek vételéhez. Őszintén hálás voltam már a kegyelemért is, és már elkezdtem szembesülni az új élet valóságával, amely körbevett. Régi szokások, a mindennapi élet kihívásai, régi kapcsolatok és érdeklőségek merültek fel ismét, és kétségek törtek rám. Biztos voltam abban, hogy a megtérés pillanatában találkoztam Krisztussal, és hogy megtapasztaltam jelenlétét és irgalmát, de – ahogy lenni szokott – ez a tapasztalat hamar elhalványult és kevésbé tűnt valódinak.

Nem volt gyakorlatom az imában és világos ismeretem arról, hogy mi is valójában a lelki élet. Mindent összevetve, nagyon kevés ismeretem volt Isten végtelen és feltétlen irgalmáról, és ezért nem tudtam saját szegénységgemmel és gyengeséggemmel kapcsolatba kerülni anélkül, hogy ne törjön össze a bűntudat. Próbáltam igazolni magam, „jónak” lenni, „feddhetetlennek” tűnni Isten és mások előtt. Amint egyre világosabb lett

számomra, hogy képtelen vagyok erre, nagyon erős volt a kísértés az elbátortalanodásra és a csüggedésre.

Ez volt az az időszak, amikor elkezdtem imádkozni a Jézus-imát. Folytattam anélkül, hogy világos lett volna számomra, mi is ez az egész, hogy hova fog vezetni engem. Hamarosan unalmassá vált. Azon töprengtem tehát, hogy mi is a célja, de valahogy, Isten kegyelme által, kitartottam. Végül elkezdtem megérteni, hogy hitünk lényeges igazsága, a Jó Hír – amely számunkra a kezdetektől kinyilatkoztatott, de néha egy egész élet kell ahhoz, hogy azt felfogjuk – nem az, hogy hirtelen tökéletesek lettünk és szabadok a bűn minden veszélyétől, hanem az, hogy Isten végtelen irgalmának és szeretetének forrása Krisztusban megnyílt a számunkra. Számomra a Jézus-ima Istennel való kapcsolatomban valószínűleg igazi gyógyító tapasztalatává vált.

Ez a kis könyv arra tesz kísérletet, hogy megossza ezt a nagy ajándékot az olvasóval. Semmi sem az én saját találmányom. Mindent másoktól tanultam, lelki vezetőimtől, olvasmányaimból, barátaimtól, akik ugyanazon az úton járnak. Az egyetlen dolog, ami valóban az enyém a „tévedés” tapasztalata – képtelenségem arra, hogy „jól” imádkozzam – és a hála a kegyelemért, hogy kitartottam a „rosszul” imádkozásban, a hála azért, hogy megpillantottam azt az életet, amelyhez a Jézus-ima vezetheti azokat, akik elsajátítják azt.

## AZ IMA

A Jézus-ima, illetve Jézus imája, amelyet „Jézus Neve imájának”, „szüntelen imának”, a „szív imájának” vagy a „csend imájának” is neveznek, az imádkozásnak, az Istenre figyelésnek ősi formája, amelyet a korai Egyházban gyakoroltak és egy töretlen hagyomány őrzi napjainkig. Egészen a közelmúltig főleg a Keleti Egyházban használták, de egyre több keresztény ismerkedik meg vele Nyugaton is. A kereszténység első századaiban született, mint a szerzetes férfiak és nők, a Sivatagi atyák és anyák imája, de hamarosan megtanították mindenkinek, akit vonzott. És ma már világszerte férfiak és nők ezrei gyakorolják, laikusok éppúgy, mint szerzetesek.

A formája nagyon egyszerű. Néhány szó állandó ismétléséből áll: „Uram, Jézus Krisztus, Isten Fia, könyörülj rajtam, bűnösön”, vagy „Uram, Jézus Krisztus, könyörülj rajtam”, vagy akár csak egyetlen szó, „Jézus”. A pontos formula nem számít, amíg a központban Jézus Szent Neve áll. Mert amint megtaláltuk azokat a szavakat, amelyek legtöbbet mondanak nekünk, maradjunk meg azoknál. Az ima gyakorlata könnyebb lesz számunkra, és hamarabb meggyökereszik bennünk, ha nem „kísér-

letezgetünk” hosszan. Nyugodtan ülve, csukott szemmel gyakoroljuk, lassan, lágyan, figyelmesen és csendben ismételve a szavakat, nem annyira ajkunkkal, mint inkább gondolatban.

Az ima néhány tanítója azt ajánlja, hogy a szavakat hozzuk összhangba a légzésünk ritmusával. (pl.: „Uram, Jézus Krisztus” belégzésre, „könyörülj rajtam” kilégzésre). Ez segít lecsendesíteni gondolatainkat, és lehetővé teszi az ima szavainak természetes módon való ki- és beáramlását. De jobb, ha ennek nem tulajdonítunk túl nagy jelentőséget. Ha rendszeresen mondjuk az imát, ez az összhang idővel önmagától kezd kialakulni. Fontos, hogy ne a módszerre, a technikára koncentráljunk, hanem pusztán annyira egyszerűen és figyelmesen mondjuk a szavakat, amennyire csak tudjuk.

Ez ugyanúgy vonatkozik a testhelyzet megválasztására is. A legjobb egyenesen ülni, mert könnyebb ébernek maradni ebben a helyzetben. Ettől eltekintve, a testhelyzetnek nincs jelentősége. Az atyák általában álltak az ima közben; mások ültek, térdeltek vagy leborultak. Assisi Szent Ferenc gyakran háton fekvé imádkozott. Olyan pozíciót válasszunk, amely számunkra a legjobb, amelyben a legéberebbek tudunk maradni. És ismét, amint folytatjuk a Jézus-imát, és az kezd gyökeret venni bennünk, amint kezdünk egyre inkább ráébredni, hogy Kire vagyunk figyelmesek, meg fogjuk találni, hogy melyik testhelyzet

a legalkalmasabb az imára; testünk spontán módon olyan helyzetet vesz majd fel, amely leginkább kifejezi annak tudatát, hogy Isten jelenlétében vagyunk, és megnyitjuk szívünket az Ő kegyelme előtt.