

6. A SZÜLŐ – A CSALÁD IMAVEZETŐJE

Kezdés

Eddig már több szempontból közelítettünk a szülő „katekéta”-mivoltához. Ma talán a legfontosabb és egész életre szóló feladatára kívánunk rávilágítani: imádkozó és imavezető ember.

Először is gondolj vissza gyermekkorodra: van-e olyan emléked, amikor imádkozó szüleid példája mélyen hatott rád?

Hadd osszam meg veletek személyes élményemet (Judit nővér): *1956. december 4-én éjjel a síneken menekültünk családommal Ausztria felé. Az orosz tankok által őrzött kivilágított határhoz közeledünk – a határ egyik oldalán magyar, a másikon osztrák zászló lobogott –, amikor édesapám a viharos időjárás és a fenyegető veszély ellenére azt javasolta, hogy térjünk le a sínekről (ami a szabadsághoz vezető egyetlen biztos út volt), térdeljünk le a földre és imádkozzunk. Akkori viselkedése mélyen hatott rám. Gyermekként ebből tudtam meg, hogy komolyra fordult a helyzet, hiszen már apa is imádkozni akar! Otthon mindig imával kezdtük és fejeztük be a napot, de ezeket az alkalmakat édesanyám vezette. Apa soha nem vezetett imát, kivéve most. Megdöbbenem figyeltem fel arra, hogy tud imádkozni, akar imádkozni, sőt, rászorul erre a segítségre. Pedig apa eddig mindig megoldotta a nehéz helyzeteket imádság nélkül is! Hét és fél éves fejemmel fölfogtam cselekedetének súlyát, és megjegyeztem magamnak, hogy vannak dolgok, amiket még a férfiak is imával intéznek: egyszóval ők sem mellőzhetik az Istenhez való fordulást.*

A fenti történet nem mindennapos esemény, de jól mutatja az imádság kiemelt szerepét és a szülő példájának nevelő hatását. Amikor saját tehetetlenségünkkel szembesülünk, képességeink határaiba ütközünk, könnyen „jön” az ima. Csak gondolj vissza arra az időre, amikor első gyermeketeket vártatok: eszetekbe jutott-e imádkozni? Bizonyára nem is egyszer! Ugyanígy, amikor szeretteink élete veszélybe kerül: gondolataink, kezünk és térdünk azonnal „ima-pozícióba mozdul” anélkül, hogy valaki utasítana minket erre. Lelkünk mélyén valahogy „tudjuk”, hogy az ima az egyetlen „értelmes” cselekvés, ami erőt ad, reményt kelt, vagy megnyugvást nyújt olyan időkben, amikor minden más segítség üressé vált számunkra. Ilyenkor átéljük az ima erejét és fontosságát. Természetessé válik!

Mi lehet a nevelés szerepe ebben a „tudásban”? A nevelés részben hallásból, részben példaadásból, részben pedig tapasztalatból áll össze. Szent Pál mondja: *„De hogyan hívhatják segítségül, amíg nem hisznek benne? S hogyan higgyenek abban, akiről nem hallottak? S hogyan halljanak róla, ha nincs, aki hirdesse? S hogyan hirdesse az, akit nem küldtek?”* (Róm 10,14). A szülő *küldött*. Küldetése, hogy hirdesse, tanítsa, s példaadásával megalapozza gyermeke számára az egyetlen, még a halálos ágyon is létfontosságú kötődést: az Istennel való személyes kapcsolatot. Ez a kapcsolat fejeződik ki és erősödik az imaéletben. Ezért nem túlzás, ha azt mondjuk, hogy a szülő legfontosabb feladata az imádságra nevelés. Azonban bármennyire is elfogadjuk, elismerjük és tudjuk ezt, mégis nagyon nehéznek bizonyul a családi imavezetés. Amíg a gyermekek kicsik, még könnyebben be tudjuk vezetni közös életünkbe az imádságot. Ahogy azonban idősödnek, úgy nő a feszültség is az imával kapcsolatban és – előbb-utóbb – fel is adjuk a harcot. Mert azzá válik: mindennapos csatává.

Nézzünk meg néhány fontos kérdést az imával kapcsolatban:

1. Mi az ima?
2. Miért fontos imádkozni?
3. Milyen hibákat követhetünk el az imádságra nevelés során?
4. Hogyan lehetséges megalapozni és megőrizni az ima elsődleges helyét a családban?

Kifejtés

Vegyük sorra a kérdéseket egyenként!

Mi az ima?

Sok mindent mondhatunk az imádság lényegéről, de hívjuk most Kis Szent Terézt segítségül:
„Számomra az imádság a szív dobbanása, egyszerű, ég felé küldött tekintet, a hála és a szeretet kiáltása mind a megpróbáltatás, mind az öröm idején.”¹

Az „imádság a lélek fölemelése Istenhez”² és „akár tudjuk, akár nem, Isten szomjúságának és a mi Isten utáni szomjúságunknak a találkozása. Isten szomjazik arra, hogy mi szomjazzuk őt” (KEK 2560).³

Ezek nagyon fontos megfogalmazások az imádságról, mert gyakran egyoldalú monológunk képzeljük, mintha kizárólag a mi erőfeszítésünkön múlna, s az egyetlen téma az volna, hogy mi mit akarunk mondani, mit akarunk kérni, és milyen szükségleteinket hozzuk Isten elé. Sajnos e hozzáállás mögött az az elképzelés húzódik meg, hogy Isten „dolga” annyi, hogy örüljön az iránta való nagylelkű figyelmünknek, és teljesítse kéréseinket. Ez a beállítottság azonban nemcsak hogy vérszegény, hanem teljesen téves is.

Isten az, aki hív! Ő a kezdeményező! Ő keres minket és ébreszti, sőt noszogatja szívünket az Isten-keresésre, ezért Ő az imádságunk szerzője is. Nem az ember az, aki *meghívja* Istent pár perc beszélgetésre. Az imádság hitet kíván, amit az Atya szavaira, ígéreteire, parancsolataira kimondott *Amen* fejez ki.⁴ Ez az *Amen* maga Krisztus. „Ő az Atya irántunk való szeretetének végső »Amen«-je; Ő átveszi, és tökéletessé teszi a mi Atyának mondott »Amen«-ünket.”⁵

Röviden tehát az imádság a szív felemelése, Isten utáni vágy, kapcsolatba lépés Vele, ami hitet igényel. Hit nélkül nem lehet imádkozni. Mivel Isten a kezdeményező, az imádság nem egyoldalú közlés, hanem párbeszéd, méghozzá olyan, ami szívek között történik, gyakran szavak nélkül. Az imádság igazi tanítómestere a Szentlélek, aki betölti szívünket kegyelmével, és aki által létünk szövetség „Isten és az ember között Krisztusban”⁶. Megdöbbenő, hogy a Szentháromság isteni személyei mind segítenek abban, hogy tudjunk és akarjunk imádkozni. Micsoda szép összmunka Isten és ember között!

Ezen összmunka, az imádság nélkül lelki életünk megsérül, sőt, végül teljesen megszűnhet.

Miért fontos imádkozni?

Isten az embert saját képmására teremtette. Sok minden fakad ebből, de most azt emeljük ki, hogy az ember – istenképiségből adódóan – kommunikáló lény, aki csak kapcsolatban fejlődhet. A kapcsolat igényli az önközlést és a másokra való odafigyelést, többféle módon: hála (hálaadó ima), öröm a másik iránt (dicsérő ima), a kapcsolat kötelékének védelmezése bocsánatkéréssel (bűnbánó ima) és megosztással, azaz, ami fontos az egyiknek, azt elmondja, hogy a másik is hordozhassa vele együtt (közbenjáró ima). Az ima alaphivatásunk: a bennünk lévő istenképiség ébreszti fel bennünk az Isten utáni vágyat, ami Istentől származik.

¹ KEK 2558.

² KEK 2559.

³ Vö. KEK 30.

⁴ Vö. KEK 1064.

⁵ KEK 1065.

⁶ KEK 2564.

Az imádság elsősorban tehát azért fontos, mert általa fejlődhetünk teljes emberré. Másodsorban fontos a szövetség miatt: „Isten a minden élőlényel kötött, fogyhatatlan szövetségében az embereket mindig hívja az imádságra”⁷.

Az imádságnak igen sok jó hatása van. Nyitottá tesz Isten akaratának keresésére és teljesítésére (ami csak jó lehet!); emlékeztet minket, hogy nem mi vagyunk a jószág forrása, hanem az Úr; nyugtatja félelmeinket, gyógyítja a fájdalmainkat, tisztítja az elménket és erősíti akaratunkat a jóra; fogékonyabbá teszi lelkünket a kegyelem befogadására és segíti az erényekben való kitartást. Rossz mellékhatása nincs.

Emellett *kötelességünk* is imádkozni, mivel az imádság, különösen az ima vezetése, papi szolgálat. Lehet, hogy erre azt mondod, hogy akkor az a papok dolga, de ne feledd, hogy keresztségünk által mindannyian részesedünk Krisztus papságában⁸, aki értünk áldozatot mutatott be, imádkozott és imádkozni tanított! Azzal, hogy tagjai vagyunk Krisztus misztikus Testének, az Egyháznak, Jézus Krisztus teljes életében részesedünk. A családuknak otthonában jelenik meg a családi egyház. Így az otthon az áldozatbemutatás, a szeretet-közösség megélése és a folytonos imádság helyévé válik.

Milyen hibákat követhetünk el az imádságra nevelés során?

Talán a leglényegesebb hiba az, ha kimarad a közös és az egyéni ima a családi életből. Az imádságra nevelés számos buktatójára föl szoktuk hívni a katekéták figyelmét. Most azokat emeljük ki, amelyek a szülőket is közelebből érinthetik:

Hiba, ha

- kihagyjuk az imádságot az életünkből.
- egy „lapos” szöveget mormolunk el, és nem gondolunk arra, amit mondunk. (Nem ugyanaz *imát mondani*, vagy *imádkozni*.)
- nem engedünk megfelelő ráhangolódást (lelki, érzelmi, szellemi), és túl hamar „imádkoztatjuk” a családtagokat.
- csak egyféle imaformát vezetünk be, és a család tagjai nem találkoznak az Egyház gazdag imaformáival.
- az imádság helyett csupán ellazulni szeretnénk, stresszt oldani, és érzéseink kerülnek a középpontba. Ez nem keresztény imádság, akármilyen relaxáló módszer, jóga stb. hatása is lehet. Az ima mindig személyes (Atya, Fiú, Szentlélek), szeretetből és hitből fakad.
- Istenről beszélünk, és nem Istennel címezzük mondanivalónkat.
- az imaalkalmat imák tanulására, vagy fegyelmezésre használjuk. (Ez csalás, és lopás Istentől!)
- egymásnak akarunk üzeneteket küldeni, imának álcázva.
- hiányzik a csend (amiben Isten meg tudja mozdítani a szívet, megvilágosítani az elménket).
- idegesen vezetjük az imát – így nehéz felemelni szívünket.
- az ima nem a családtagok életkorának megfelelő tartalmú. (Legyen változatos, hogy ne mindig csak a kicsiknek járjunk a kedvében!)
- csak kérünk, és nem köszönjük meg Isten ajándékait, a nap során kapott kegyelmeket.
- a közös alkalmakon kívül a gyermekek soha nem látják a szüleiket imádkozni.

⁷ KEK 2569.

⁸ Vö. KEK 1546.

A lista nem kimerítő, és még sok mást is fel lehetne sorolni. Ehelyett figyelmünket az utolsó kérdéshez tartozó gyakorlati vonatkozásokra fordítjuk.

Gyakorlati javaslatok⁹

Hogyan lehetséges megalapozni, és megőrizni az ima elsődleges helyét a családban? A kérdés fontos! Akármikor el lehet kezdeni, de ne feledd: sok időre és türelemre van szükség, hogy a berögzült rossz szokások helyére újakat vezessünk be. Tarts ki a jó elhatározásokban! A következőkben ehhez szeretnénk néhány támpontot adni.

1. A Szentírás több ízben utal a folytonos imádságra (pl. Ef 6,18; Fil 4,6-7; 1Tessz 5,16-18). Ez azt jelenti, hogy nincs olyan körülmény, amit ne lehetne imádság alá vonni. Ahelyett, hogy izgulnál, imádkozz, sőt hangosan imádkozz, hogy azok, akik körülötted vannak, csatlakozhassanak az imádsághoz és fölemelhessék szívüket.
2. Úgy imádkozz, mintha a legtermészetesebb dolog lenne: hálát, dicséretet, bocsánatkérést és közbenjárást kifejezve. Amikor egy családtagodnak azt mondd, hogy majd imádkozol érte, állj meg, és tedd azonnal. Ezzel megmutatod, hogy nem csak bizonyos alkalmakkor lehet csupán imádkozni, hanem bármikor. Az ő gondolatát is felemeled így az imádságban.
3. Amikor imát vezetsz, lény nyugodt és türelmes! Nem kell, hogy mindenki minden alkalommal megszólaljon. Ne szerepeltessünk, hanem adjunk alkalmat!
4. Ne félj a csöndtől, de figyelj arra, hogy fel kell rá készülni. Nem kell, hogy túl sokáig tartson, ha együtt vagytok. A túl hosszú csönd feszültté is tehet, és nemcsak, hogy nem segíti, de gátolja az imát.
5. A rendszeres napi imát mindennap ugyanabban az időben vedd! (Legyen a napnak ritmusa, mert azt könnyebb fenntartani.)
6. Jelölj meg különböző imatémákat, pl:
 - hétfő – családunk tagjaiért, egészségért, szükségletekért
 - kedd – papokért, püspökökért, a pápáért
 - szerda – azokért, akik szolgálnak minket (orvosok, tanárok, rendőrök...)
 - csütörtök – az egységért, a világ békéjéért
 - péntek – a megbocsátásért, azokért, akik aznap az Úr elé kerülnek
 - szombat – utazókért
 - vasárnap – az egyházközösségért és azokért, akikért senki nem imádkozik...
7. Legyen változó az ima formája: egy tized rózsafüzér, egy rövid litánia, kötött imák, spontán imák, ének, egy-egy kiemelt részlet a Szentírásból (pl. 1 Tessz 5,18; Ef 5,20; Zsolt 108,4; 50,23; 116,1-2; Fil 4,6-7; ...) Ezután egy rövid csend, majd ki mit szeretne mondani az Úrnak.
8. Lehet énekkel vagy szép, halk zenével kezdeni, de nem minden alkalommal. Segíthet a megérkezésben. Emellett, jó, ha van egy megszokott hely, ahol a családi imát végezzük: egy imasarok, vagy házi oltár, amire a család vallásos életéhez kapcsolódó tárgyak, képek kerülhetnek.

⁹ A mellékelt lapon további praktikus ötleteket adunk.

9. Ne siessen, ne hadarjon senki! Ha hangosan mondunk valamit, azt bátran és ne suttogva: ha már hangos, legyen hallható!
10. Legyen változatos: hála, dicséret, bocsánatkérés, közbenjárás! Készíthettek egy kis dobozt, amibe a szándékokat lehet bedobni, miután megosztottátok egymással. Ezeket minden este egy rövid fohással emeljük fel az Úrhoz.

Bizonyára mindenki tudna még számtalan jó ötletet hozzátenni ehhez a listához. A lényeg: az ima legyen rendszeres, kerülhessenek elő a napi események is. Nem mindig könnyű, mivel a gyerekek (és a szülők) hangulata is változó. Vigyázzunk, hogy ne a pillanatnyi érzések áldozata legyen az ima, hanem szép keresztény szokás, ami az élet szerves részévé válik. Ha otthon nem tágítottok tőle, gyermeked lelki életének fejlődését szolgálja, és talán élete végéig elkíséri.

Imádkozzatok közösen, de párban, illetve személyesen is! Ne tarts az imától, és ne félj, hogy elrontod! Az őszinte imát nem lehet elrontani. Élünk ezzel a meghívással!

Gondolatok az imádsághoz:

Válassz egy részt a Szentírásból és tartsd szem előtt a fenti javaslatokat! (Pl. Ef 1,16.19; Fil 1,9-11; Mt 17,15; Mt 15,22; Mk 2,3)

AZ ÚRRAL EGYÜTT A NAP FOLYAMÁN



1. Reggel

„*Szívem első gondolata*” ne a jajgatás legyen, hogy miért zavart fel az ébresztőóra, hanem arra gondolj, hogy az Úr ébresztett. Felébredtél! Alvás közben nem tehetsz semmit magadért. Teljesen az Úr védelmére kell hagyatkoznod: csakis az Ő éltető, óvó szeretetének köszönhető, hogy élsz. Amikor felébredtél, gondolj arra, hogy az Úr akarja, hogy ez a világ még veled együtt forogjon. Kaptál még egy napot, hogy jót tegyél másokkal, hogy Istenedet szeresd *teljes szívedből, teljes lelkedből, teljes elmédből és minden erődből*. Add át neki napod minden percét szereteted ajándékául. Fogadd el mindazt, amit megenged, mivel szeretetből engedi, még a nehézségeket is.

Mielőtt családod tagjai elviharzanak otthonról, áldd meg őket, házastársadat is, és kérd a Szentlélek bölcsességét, hogy napi döntéseiket ő vezérelje!

2. Iskolapad, munkahely

Kérd őrzőangyalod segítségét, hogy mindig a jót keresd, és el tudd kerülni mindazokat a döntéseket, amiket később megbánnál! Kérd Isten áldását társaidra, tanáraidra, főnökeidre!

3. Étkezés előtt – után

Emeld föl szívedet hálaival mindazért, amit most magadhoz vehetsz mások jóvoltából, munkájuk révén! Kérd, hogy a napi táplálék éltető erejét Isten és embertársaid szolgálatára fordíthasd! Gondolj az éhezőkre is, akiknek nincs semmijük!

4. Egymásért a nap folyamán

Gondolj családod különböző tagjaira a nap folyamán! Mondj egy rövid fohászt értük!

5. Délutánban

A nap első fele elmúlt. Állj meg pár percre, és vizsgáld meg szívedet: nyugodt vagy? Fájd valami? Öröm van benned? Aggódsz? Mi járt át reggel óta, és milyen cselekedetre ösztönöz, amit magadban észlelsz? Jó és erényes vagy esetleg kerülendő, erkölcstelen? Kérd Isten megerősítő erejét a jóban való kitartáshoz!

Dél van, itt az alkalom, hogy elimádkozd az Úrangyalát!

6. Utazás – „titkos szolgálat”

Nem egyedül utazol: mások is vannak körülötted. Nézz körül, és imádkozz értük, akikkel együtt utazol a buszon, metrón, villamoson vagy az úton. Lehet, hogy az adott pillanatban te vagy az egyetlen, aki másokért nagy jót tehet.

Amikor autóval utaztok valahova, szép szokás, ha az egész család együtt imádkozik induláskor a biztonságos, balesetmentes utazásért és a célba való békés megérkezésért. (Ez lehet egy Üdvözlégység, egy tized rózsafüzér, vagy akármi más, amit rendszeresen együtt mondhattok.)

7. Este

Közös családi ima. (Vedd figyelembe, hogy általában nincs *alkalmas* idő erre!) Mindig lesznek teendők, feladatok, és a „*már csak egy perc! Hadd fejezem be még ezt... azt...*” típusú tennivalók. Amit félbe lehet szakítani, azt szakítsuk meg: meg kell szokni, hogy a közös ima ideje *védett idő*, amikor mindenki félreteszi saját dolgait! Ennek a közös „dolognak” az értéke felül kell, hogy múlja személyes ügyeinkét. Ez nevelési feladat: ne engedj belőle! Ha valaki valami oknál fogva nem tud csatlakozni, akkor nincs ott. De a többiek folytassák nélküle is!

ORANS

(Az imádkozó)



„Az ókeresztény művészetben imádkozó férfi- vagy nőalak. Általában álló helyzetben, könyökkel a test oldalához szorítva, széttárt karokkal, kifordított tenyérrel vannak ábrázolva. Az orans a katakombák falfestményeinek egyik leggyakoribb motívuma.”¹⁰

Nagyon szép a kép és a gondolat, amire utal: a katakombákban is az ima (remény, hit kifejezése) kísérte a lelkeket további útjukon, és vigasztalta a gyászolókat a végső búcsúzásukkor. A családi oltárra (amennyiben van ilyen imahely vagy -sarok kijelölve) készíthettek egy „orans” családi képet.

¹⁰ <http://hu.wikipedia.org/wiki/Orans>. (Ellenőrizve: 2011. június 15.)