

# Az Irgalmasság testi és lelki cselekedeteiről az Irgalmasság Évében havi inspiráló segédanyag

## XI.



### Az irgalmasság hetedik lelki cselekedete: az élőkért és holtakért imádkozni



#### I. Bevezetés

Keresztény emberként élve nem kérdés számunkra az ima fontossága: tudjuk mindannyian, hogy az imádság nélkülözhetetlen, az a "lélek levegővétele", ami nélkül benső világunk befulladás, bármennyi nagyszerű és jámbor tetteket hajtunk is végre egyébként. Mégis, ha a gyakorlatunkra tekintünk állandó elégedetlenség is lehet bennünk, hiszen mikor is mondhatjuk el magunkról: "én azt hiszem, elég sokat és elég jól imádkozom"... Az, hogy az irgalmasság lelki cselekedeteinek sorában szerepel az élőkért és megholtakért végzendő imádság, adjon most esélyt mindnyájunknak arra, hogy újra tudjuk gondolni az imádsághoz való viszonyunkat, és hogy magunk felé is irgalmat gyakoroljunk. Hétköznapi vallásos életünkben már nem olyan egyértelmű az ima jelenléte, bármennyire is szeretnénk, az életformánkból adódó rendszertelenség, a teendők, a váratlan események sora mind-mind ellene dolgozik annak, hogy rendszeres imaéletünk legyen.

Hasonlóképpen érezhető gyakran egyfajta megfeneklés amiatt is, hogy az imában valamit kapni akarunk, jó érzést vagy eredményt várunk tőle, netalántán megfelelni, kitűnőnek szeretnénk lenni benne. S melyikünk ne élte volna már át azt, hogy amikor elhatározást tesz, hogy imádkozik másokért, s nagy elszántsággal nekifog, már az első percekben olyan végeérhetetlen lista alakul ki az imádságra szoruló személyekből és ügyekből, hogy rögtön el is keseredünk, hogy ennyi minden(ki)ért nem fogunk tudni egyszerre imádkozni: A. élete válságban van, B.-t súlyos betegség gyötri, C. hasztalan keres munkát, D. társtalan és magányos, E. súlyos konfliktusok közt él, F. a szeretett gyászolja, G.-nek és H.-nak a párkapcsolati krízise kiált közbenjárásért... s így megy ez Z-ig, sőt, annál is tovább... Ugye, ismerős?

És itt van még néhány teológiai probléma is, legalábbis ami az elhunytakért való imádságot illeti: hogy van ez a dolog a tisztító tűzben szenvedő lelkekkel, a részleges és teljes búcsúkkal, mit is tanít erről az egyház, s amit tanít, az nem valami középkorból itt maradt elképzelés-e, olyan jó volna ennek is utánaolvasni, de akkor megint mi lesz az imával... Ugye, ez is ismerős?!

Szerencsére azonban arról is van tapasztalatunk, hogy az imádságra milyen tágas terünk van, ha egy kicsit is próbálunk nyílni felé. Hiszen jó az, ha van valami stabil ideje és helye az imának az életünkben, de imádkozni csaknem bárhol és bármikor lehet: főzés vagy vasalás közben, autóvezetéskor, buszon, villamoson, játszótéren és hivatalban sorba állva...

Talán ha a kényszeressége enyhül nyugodtabbnak, oldottabbnak fogjuk megélni az imánkat, jobb érzés lesz egyszerűen csak benne lenni, időt szánni rá, anélkül, hogy várnánk, elvárnánk valamit az Úrtól a mi imánkért cserébe, anélkül, hogy valójában irányítani szeretnénk a Mindenhatót. Ez az alapvető hozzáállás talán aztán segít minket abban is, hogy idővel megtaláljuk az egyház végtelen gazdag imakincsében, hagyományában azokat az imamódokat, melyek valóban közel állnak hozzánk, hiszen a zoltárimádkozásnál, a zsolozsmánál kezdődően a rózsafüzéren vagy épp a Jézus-imán keresztül híres szentek imáiig rendkívül széles „eszköztárból” válogathatunk.

És ha mindezek ellenére végül oda jutunk, hogy nem tudjuk hogyan kell jól és helyesen imádkoznunk, még mindig bízhatunk abban, hogy a „*Lélek is segítségünkre van erőtlenségünkben*” (Róm 8,26). Másokért végzett imádságaink kilátástalanságában pedig vigaszul jöhet Ole Hallesby, norvég teológus gondolata: "*Tehetetlenséged a te legjobb imádságod. Sokkal jobban kiált a szívedből Isten szívéhez, mint minden más szavad. Csak a tehetetlen ember tud valóságosan imádkozni.*"

#### II. Szentírási részek

Ószövetségből: Zsoltárok könyve, Jónás imája a hal gyomrában [Jón 2](#)

„*Gyűjtsétek egybe egész Izraelt Micpába, hadd imádkozzam értetek az Úrhoz.*” [1Sám 7,5](#)

„*Tőlem pedig távol legyen az a vétek az Úr ellen, hogy megszűnjek imádkozni értetek...*” [1Sám 12,23](#)

„*Jusson színed elé könyörgésünk, és imádkozz értünk az Úrhoz, a te Istenedhez...*” [Jer 42,2](#)



Jézus találkozásai: Búcsúbeszédében Jézus könyörög a tanítványokért [Jn 17,9-26](#)  
Jézus tanítása: imádkoztatok üldözőitekért [Mt 5,44](#) Miatyánk [Mt 6,5-15](#) [Mk 11,24-25](#)  
[Lk 18,1-14](#) és Jézus tanítása a kérő imádságról [Lk 11,5-13](#)

Levelekből: „Hasonlóképpen a Lélek is segítségünkre van erőtlenségünkben, mert nem tudjuk, hogyan imádkozunk helyesen; de maga a Lélek jár közben értünk szavakba nem foglalható sóhajtásokkal.”  
[Róm 8,26](#)

„...szüntelenül imádkozunk és könyörgünk értetek, hogy az ő akaratának az ismerete teljes legyen bennetek, minden lelki bölcsességgel és megértéssel együtt” [Kol 1,9](#)



### III. Egyéni cselekvések

- A halottak napja közeledtével mondassunk szentmisét elhunyt hozzátartozóinkért, ismerőseinkért, teremtsük meg az „emlékezés kultúráját” a családban, fényképnézegetéssel, történetmeséléssel, gyertyagyújtással, hálaadó imádsággal.

- Ismerjük meg és próbáljuk ki Ferenc pápa "ötujjas" imáját, amely mindig kéznél van.

[http://www.szepe.hu/irodalom/vallas/tima/tima\\_684.html](http://www.szepe.hu/irodalom/vallas/tima/tima_684.html)

- A napi híradásokban látható, olvasható tragédiák, balesetek, katasztrófák, nyomorúságok kapcsán fogalmazzunk meg egy-egy rövid fohászt az áldozatokért. Baleset mellett ne menjünk el ima nélkül.

- Halottak napi temetőlátogatásunk során tegyünk egy kitérőt a temető "köztemető"-részében is. Időzzünk el azok sírjánál, akiknek nem volt hozzátartozójuk, eltemetőjük. Ha nem volt, akkor olyan sincs, aki imádkozna értük. Tegyük ezt mi meg.

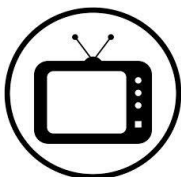


### IV. Közösségi cselekvések

- Közös cselekedtünk lehet elhunyt papok sírjának rendezése, gyertyagyújtás és imádság azokért az elhunyt elődeinkért, akik sokat tettek egyházunkéunk, közösségünk épüléséért (plébános, hitoktató, kántor, egyházi, templomátya, stb.)

- A közösségben időről-időre próbáljunk ki új imamódokat, amelyek csak egy-egy tag gyakorlatához tartoznak: zsolozsma, rózsafüzér, közbenjáró ima, kötött imák, csendmeditáció, dicsőítő ének stb. Illetve ismerjük meg imagyűjteményeket és merítsünk belőle. pl. Szegheő József SP gyűjtése és válogatása itt: <http://www.szepe.hu/irodalom/vallas/tima/>

- Fogalmazzuk meg, hogy kinek-kinek ki(k)ért a legnehezebb imádkoznia. pl. más kontinensen élő ismeretlenekért, bűnelkövetőkért, akitől sértést szenvedett stb. Idézzük fel azt a szakaszt, ahol Jézus arról beszél, hogy üldözőinkért is imádkozunk. ([Mt 5,44](#)) Végül használjuk ki a közösségben lévő erőt: osszuk ki egymás közt és válasszuk a másik „nehéz embereit” és imádkozunk érte mi egy héten át.



### V. Film, videók

Az irgalmasság útja: <https://www.youtube.com/watch?v=fHc7ahOOV2Q>

Ferenc pápa a halottakért imádkozik, 2015 <https://www.youtube.com/watch?v=grT4zIbQ58U>

A nagy csend (2005) [https://www.youtube.com/watch?v=yNO3L7\\_sus](https://www.youtube.com/watch?v=yNO3L7_sus)

### VI. Lelki olvasmányok

Halottak napjára: Sütő András: Világítunk és Radnóti Miklós: Ének a halálról

Kis Filokália – a Keleti Egyház szerzetesatyáinak tanításai az imádságról <http://www.ppek.hu/k48.htm>

A zarándok elbeszélései: <http://terebess.hu/keletkultinfo/zarandok.html>

Jálics Ferenc: Tanuljunk imádkozni

Thomas Merton: A csend szava

Richard Rohr: Minden egybetartozik

Philip Yancey: Az imádság

Wilfrid Stinissen OCD: A keresztény meditáció mélységei

Anselm Grün: A zsolozsma és a belső imádság - bencés lelkiségi füzetek

Jacques Philippe: Idő Istennek



Ternyák Csaba: Az imádkozó Jézus

Jean Lafrance: A szív imája - bencés lelkiismereti füzetek