

## Bűnvallás és megbékélés

### Imasegédlet:

## Hogyan imádkozzuk a Jézus imát

### Mi ez pontosan?

A Jézus-ima az egyház egyik legősibb imaformája. Az alábbi módszer segítségünkre lesz abban, hogy ez a fohász a mindennapjaink részévé váljon.

### Miért alkalmazzuk?

„Ez az ima, leleplezi a bennünk élő bűnt és gyökerestől kiírtja azt. Ez az ima felébreszti az ellenség minden erejét, és győzedelmeskedik felette, végül pedig megsemmisíti azt. Amikor az Úr Jézus Krisztus neve a szívünk mélyéig hatol, leigazza a szívünk zugait uraló kígyót, valamint megváltja és megerősíti lelkünket.” Aranyszájú Szent János

### Bibliai vonatkozás:

„A vámszedő pedig távol állva, még szemét sem akarta az égre emelni, hanem a mellét verve így szólt: Istenem, légy irgalmas nekem, bűnösnek! Mondom nektek, ez megigazulva ment haza, nem úgy, mint amaz. Mert aki felmagasztalja magát, megaláztatik, aki pedig megalázza magát, felmagasztaltatik.” Lukács 18: 13-14 (RÚF)

### Rövid bevezető a Jézus-imához

A legegyszerűbb módja annak, hogy a bűnbánó imában növekedjünk, ha az egyház egyik legősibb imáját mondjuk el.

**„Úr Jézus Krisztus, légy irgalmas nekem, bűnösnek!”**

Az ima először Bartimeus ajkáról hangzott fel, majd a sivatagi atyák átfogalmazták, azóta pedig alázatos áhítattal emelkedik ki millió keresztény szívéből évszázadok óta.

A Jézus-ima a központosító vagy lélegzetimádság egyik formája, amely felerősíti azt a vágyunkat, hogy Isten jelenlétében időzzünk, különös figyelmet szentelve a bűnbánatra. Hatékonyágát sok keresztény megtapasztalta a töredelmes szív és megtört lélek formálódása során. (Zsoltárok 51: 19, Ézsaiás 66:2)

A Jézus-ima ismétlésére és ritmusára való ösztönzés napjaink során lassan arra indítja szívünket (és talán egész testünket), hogy alázattal meghajoljunk, és tiszteletteljes áhítattal ismerjük el Isten páratlan szentségét és kitartó szeretetét.

Habár a hangsúly azon van, hogy valljuk meg bűneinket, óvakodnunk kell az egészségtelen és nem biblikus hozzáállástól. Figyelmünk középpontjában Jézus van, és amikor ez az imádság elvégzi bennünk azt, amire hivatott, a kegyelem hangja erősödik fel a szívünkben és elménkben, nem pedig a megvallott bűn terhe nehezedik ránk.

A Jézus-ima munkálja bennünk azt a lelkületet, hogy naponként megújulva fogadjuk el azt, amire a legnagyobb szükségünk van. Életünk középpontjában Jézus kegyelme kell, hogy álljon.

Amikor a kísértés megkönyékez bennünket, vagy a félelem és szégyen lesz úrrá rajtunk, anélkül hogy keresnünk kellene egy bizonyos imát, amit imádkozhatunk, a Jézus-ima csendben ránk talál, és biztos talajra állítja a lábainkat: lelkünk valósággal felszabadul.

Az önző nyugati világban, ahol az igazság relatív, az emberek erkölcsi iránytűje pedig borzasztóan kileng, a bűnvallás gyakorlata, bár kulturálisan divatjamúlt, az egyházban elmaradhatatlan.

A Jézus-ima egyszerűsége és alázatossága talán korunk egyik legforradalmibb fegyvere, amivel rendelkezünk, amikor arra törekszünk, hogy túllépjünk a körülöttünk zajló kulturális háborúkon, és a Krisztus-központúság felé haladjunk.

### **Alkalmazás: Hogyan imádkozzuk a Jézus-imát**

Állítsunk be emlékeztetőt a telefonon minden napra egy kiválasztott órára. Csendesedjünk el egy rövid pillanatra és engedjük, hogy a következő ima a szívünk mélyéről törjön elő: Úr Jézus Krisztus, légy irgalmas nekem, bűnösnek!

Ne aggódjunk, ha netán mesterkéltnek vagy felületesnek tűnik az elején, engedjük, hogy szívünket megérintse, áthassa és idővel a maga természetességével értelmet nyerjen bennünk.

Próbáljuk ki ezt a gyakorlatot egy héten át és figyeljük, hogyan tudatosul bennünk, ahogyan Isten átölel kegyelmével. Pihenjünk meg az Ő jelenlétében.