

Sarkadi Melinda:

Az ima hatalma

Az imádság az ember legmagasabb életműködése. Az imára való képesség különbözteti meg az embert minden más földi élőlénytől.

Az imádság az emberi lét velejárója; alapjelenség, amelyet minden időben és minden népnél megtalálhatunk. Az imádság állapotában az ember - dicsérve vagy kérve - kiemelkedik önmagából, és a végtelen felé tárul. Sámuel könyvében azt találjuk, miszerint az ima "a szív kiöntése az Úr előtt". A mai ember feladata, hogy az ima által felemelkedjen, megtisztítsa belső Grál-kelyhét. Ezáltal belső edényünk fényesen ragyogóvá lesz, s képesekké válunk - a meditáció segítségével - a kozmikus energia, az isteni szikra befogadására. Az imával mi teljesedünk ki az Úr felé, szemben a meditációval, amikor is ő tud a lelkünkbe költözni és áthatni minket, hogy egységben éljünk vele.

Az imádságot a mai korban felfoghatjuk úgy, mint a hit nyelve, a remény forrása, a szeretet megnyilvánulása. Ha az ima át van hatva e három isteni erénnyel, megtisztítja és átalakítja finomabb (éteri, illetve asztrális) testeinket. Ezáltal szellemi érzékszerveink csírái elkezdnek kibontakozni, mint bimbóból a virág. Ezen erények erőit az imán keresztül lehet felvenni, s mivel ezek mind isteni eredetűek, ezért nyugodtan mondhatjuk, hogy az imát Istentől kaptuk, egyfajta szeretetből végzendő cselekedet gyanánt.

Az imát akkor változtatjuk igazán cselekedetté, ha lélekkel hatjuk át, és élő áldozattá tesszük az Atya számára; élővé pedig, ha benne hitünket foglaljuk szavakba. Lisieux-i Kis Szent Teréz szerint: "Az imádság a szív ügye, lényege a szív fölemelése Istenhez, és ezzel az Istenben való hit kifejezése. Az ima számomra abban áll, hogy föllendül a szívem, egész egyszerűen az égre vetem tekintetemet, hálámát és szeretetemet kiáltom az Istennek, megpróbáltatásban és örömben egyaránt."

Az imádság az ember legmagasabb életműködése. Az imára való képesség különbözteti meg az embert minden más földi élőlénytől. Minden őszintén imádkozó ember szívében a Szentlélek működik. Az ima tehát nem szavak unott mormolása, nem kötelességből végzett házi feladat,

hanem föllendülés, olyan, mint egy felcsapó tűzláng. Vidáman, fényesen nyújtózkodik az ég felé, örvendezve törekszik a magasba. Hiszen belső indítója a bennünk lakó Szentlélek, akit a Szentírás a tűzhöz és a magasra szökellő vízsugárhoz hasonlít.

Jézus tanítása szerint az ima megteremt a kapcsolatot Isten és az ember között csakúgy, mint minden embertársunk között is; ezáltal válik élő keresztáldozattá.

Az imában nem az számít, hogy szavaink minél magasabbak legyenek, hanem az, hogy amit mondunk, azt teljes átélessel és odaadással tegyük. Ezáltal az ima egyfajta meditációvá is válhat. A keresztény meditáció pedig nem csupán találkozás Krisztussal, hanem élet Krisztusban. Jézus minden tanítványának ajánlotta az egyéni imát. "Amikor imádkozol, menj be a belső szobába, és ajtódat bezárva imádkozzál Atyáddal titokban, Atyád pedig, aki látja, amit titokban teszel, megjutalmaz." Azonban ugyanilyen nyo-

matékkal hangsúlyozta a közös ima értékét és fontosságát is: "Bizony mondom néktek, ha ketten egyetértően kérnek a Földön valamit, bármi legyen is az, megkapják mennyei Atyámtól. Ahol ugyanis ketten vagy hárman összegyűlnek az én nevemben, ott vagyok közöttük." A közös imádság megélt szeretet, ami hatással van másokra is - az embereket lelkük legmélyén érinti meg, összeköti őket, és közösséget alkot az együtt imádkozókból. A közös ima ereje nem összeadódik, hanem összeszorodik. Amikor egy közösség ugyanabban a hitben és szeretetben együtt imádkozik, akkor a Szentlélek, a szeretet lelke különös erővel működik bennük.

Jézus tanítása szerint azért van szükség a mindennapi imára, hogy legyen napunkban egy időtartam, amikor azt mondjuk az Istennek: szeretlek Téged! De még inkább szükséges a napi ima azért, hogy legyen egy időtartam, amikor csendben hallgatjuk az Isten szavát, amint ő mondja nekünk: "Szeretlek!"

Jézusnál találkozunk először az ima legmagasabb fokával: "Legyen meg a Te akaratod!" A teljes ösbizalom jele ez, amikor életünket egészen Isten akaratára bízjuk, és elfogadjuk sorsunkat. E mondat átélésével jutunk el az önzetlenség és érdeknélküliség legmagasabb fokára; ha ezt megvalósítottuk, akkor már azt mondhatjuk, hogy a szüntelen imádkozásban élünk, ami a tér és idő nélküli szeretetbe emel minket.



Jézus gyakran imádkozott egész éjszaka virrasztva is; közben arca sugárzott, és látszott rajta, hogy az előző órákat mennyei Atyjával való bensőséges találkozásban töltötte. Amikor befejezte az imát, egyik tanítványa így szólt hozzá: "Uram, taníts meg minket imádkozni!" Erre a kérésre válaszul tanította meg Jézus követőit a miatyánkra. Mivel mi is mindnyájan Jézus tanítványai vagyunk, ezért elengedhet-

etlenül szükséges, hogy bennünk is felébredjen a vágy és a kérés: "Jézus, taníts meg imádkozni!"

Egyesek azt gondolják, hogy az Isten-dicsőítő és hálaadó ima magasabb rendű a kérés imánál. Ez furcsa, sőt téves hiedelem, hiszen a Jézus tanította legszébb imában csupa kérés van, ő pedig bizonyára a legjobban tudta, milyennek kell lennie az imának. Szép dolog az Isten dicsérete, illő, hogy Neki hálát adjunk, de miért ne lehetne Tőle kérni is?! Hiszen ő a forrása minden jósnak, mindennek megadója, nekünk pedig mindig szükségünk van arra, hogy éltesen, segítsen, támogasson minket. A legfontosabb kéréseket maga Jézus sorolta fel a Miatyánkban; mindezekért ezekért fohászkodjunk, mégpedig ha lehet, hangosan, hiszen ezáltal az éteri szféra is tisztul!

"Ha az imában kitaró vagy, a sivatag hirtelen a szeretet virágába szökken, a szíved dalra gyúl, s tavasz lesz benne mindörökké. Szemedből eltűnik a sötétség, látásod tiszta és átható lesz, te pedig tudni fogod, hogy mi a Szeretet!"

Megjelent a Manifestum 5. számában.

Denkinger Anita: Teremtő önismeret

A legtöbb problémánk abból a félelemből fakad, hogy hibáinkkal együtt nem vagyunk szerethetőek. Ahhoz, hogy ezt feloldjuk, és szabad, örömteli életet élhessünk, szembesülnünk kell a hibáinkkal. Az út önmagunk megismerése, amihez nagy erő kell, és nem árt, ha van hozzá egy jó módszer is.

A szeretet szó mára elcsépelte, de talán azért, mert csak kevesen tudják, mit jelent valójában. Szeretet nélkül nem lehet élni, ezért mindannyian vágyunk rá, és mindent meg is teszünk azért, hogy bebizonyítsuk, érdemesek vagyunk rá. Pénzt, hatalmat, rangot - és ki tudja, mi mindent - szerzünk, mert azt hisszük, csak így válhatunk szerethetővé. Úgy gondoljuk, a hibáinkkal együtt nem vagyunk azok, mint ahogy talán mi sem tudjuk igazán elfogadni mások hibáit, másságát. Ez az ösztön szintjén működő elváró, birtokló, zsaroló, függőséget létrehozó szeretet, amely mögött a félelem húzódik meg. Félelem attól, hogy nem vagyunk szerethetőek.

Aki így él, örökösen visszaigazolást keres ennek ellenkezőjére, de amint megtalálja, máris keres tovább, mert kell egy következő visszaigazolás, ezért csak rövid ideig tud boldog és elégedett lenni. Közben játszmákat működtet, amelyek során különféle szerepeket ölt, ezeket aztán magán felelti, és idővel a sok - észrevétlenül rögzült - szerep viselkedésmintává alakul, önálló életet kezd élni felette, mígnem teljesen elfelejti, ki is valójában.

„Életünk célja önmagunk megismerése és beteljesítése - mondja Sággy Enikő médium, spirituális önismereti tanácsadó. - A játszmáinkat tapasztalásul kértük, hogy megismerhessük a szerepeink mögötti árnyék-tulajdonságokat, többek között a kishitűséget, a haragot, a gőgöt, az irigységet vagy a féltékenységet. Ilyenkor, amikor a félelmeink mentén gyűjtünk tapasztalatokat, kétségbeesetten, küzdelmesen, vádaskodóan, türelmetlenül, önbizalom nélkül, büntudattól terhelve élünk. A rezonancia törvénye értelmében ekkor megoldandó feladatként olyan élethelyzetekbe kerülhetünk, mint a munkanélküliség és a pénztelenség, a válás vagy a »se vele, se nélküle« kapcsolatok, a szüleinkkel való ellenségeskedés, nehezen gyógyítható vagy visszatérő betegségek és más, megoldhatatlannak látszó problémák. Elveszítjük harmóniánkat, nem találjuk meg hivatásunkat, és működtetjük karmánkat.

Amikor azonban felismerjük szerethetőségünket, és önmagunkat tisztelve, feltétel nélkül, elfogadóan szeretve, önmagunkban bízva élünk, egészen más minőségű életet teremtünk magunknak. Minden ember lelkében ugyanis eredendően ott él szerethetőségének hite, az a teremtőerő, amelynek felismerése és aktivizálása maradandóan ki tudja oldani a több évtizedes energiablokkokat. Ez a lélek alkímia, mely által új minőségű energiák szabadulnak fel bennünk, és a vonzástörvény értelmében új élethelyzetek, sokkal kellemesebb események történnek velünk. Hogy erre képesek legyünk, fel kell emelni rezgésszintünket, amelynek eszköze a meditáció."

A meditáció lehet vezetett - egyéni vagy csoportos -, és a technikát elsajátítva otthon egyedül is végezhető. Minden alkalommal annyi felismeréshez jutunk, amennyit az adott tudatszintünkön fel tudunk dolgozni. Fokozatosan, mint a hagyma héja, hullik le rólkunk a sok ránk tapadt félelem, és a blokkoló energiák átalakítása új teremtőerőhöz, új személyiséghez juttat. Fokozatosan válik ismertté számunkra lelkünk teremtőereje, és az az energia, amely eddig ellenünk dolgozott, ezután értünk fog - örömet, elégedettséget, egészséget, sikert és teljességet hívva életünkbe.

Forrás: Nők Lapja Cafe

HOROSZKÓP	KOS (03.21.-04.20.) Ne fogd vissza magad! Éld meg ezeket a hatalmas, felemelő érzéseket amelyekben részes leszel! Törődj a gyermekeddel, ha van, ne várj hétvégéig! Hét közben is elmehettek tollasozni vagy fagyizni. Emellett koncentrálj a kötelező feladataidra, dolgozz pontosan!	RÁK (06.22.-07.22.) Legyél nyitott, és lehetőleg kapcsolódj be minden beszélgetésbe! Elég, ha figyelmesen hallgatsz. Olyan információ birtokába juthatsz, amely kimozdít a holtpontról, illetve olyan kapcsolatra tehetsz szert, amely pozitívan fog hatni valamelyik ügyedre.	MÉRLEG (09.23.-10.22.) Irigylésre méltóan sok támogatód, barátod fog segíteni neked. Közben a párod, ill. a párkapcsolatod is nagy változáson megy keresztül. Ha elalvási nehézségeid vannak, akkor szakemberrel vizsgáltasd meg a fekhelyedet!	BAK (12.22.-01.20.) Most minden azon múlik, hogy mire fordítod a figyelmedet. Ha a veszteségeken és a múlton keseregsz, akkor elronthatod a kedvedet. Pedig lenne minek örülnöd. A friss levegő, a mozgás és a szabadság gyógyító hatással lesz rád.	HOROSZKÓP
	BIKA (04.21.-05.20.) Kiegyensúlyozott, energikus és kreatív leszel. Ha most bármilyen ötleted támad, akkor vedd komolyan, és járj utána a megvalósításnak! Ez olyan áttörést hozhat, amire rég vártál. Ne hagyd lebeszélni magad!	OROSZLÁN (07.23.-08.22.) Most kaphatsz külföldi munka-, tanulmányi vagy utazási lehetőséget. Mindenképp élj vele! Ilyen kedvező alkalom nem sűrűn adódik az életben. Tedd biztonságos helyre a pénztárcádat, és okosan, meggondoltan vásárolj!	SKORPIÓ (10.23.-11.22) Személyi, feladatköri vagy bármilyen más jellegű átszervezésre is sor kerülhet. Ne aggodj, ha elsőlátásra ezek kedvezőtlenül érintenek téged! Adj időt magadnak és az új felállásnak! Minden rendeződni fog.	VÍZÖNTŐ (01. 21.-02.19.) Most hatalmas szerelem robbanhat be az életedbe. Ne állj ellen! Viszont anyagi kár érhet, ha kapkodsz. Ne siess! Figyelj oda arra, mit veszel, és arra is, hogy jól kapsz-e vissza a pénztárnál! Remek formában és hangulatban leszel!	
	IKREK (05.21.-06.21.) Otthon lehet valami zűr: vagy elromlik valami, vagy családi vita támad. Mindkét esetben az a legfontosabb, hogy megőrizd a higgadtságodat. Csak így találhatod meg a leggyorsabb és legjobb megoldást. Elengedhetetlen, hogy sokat legyél a szabadban.	SZŰZ (08.23.-09.22.) Ha azt érzed, hogy kezdesz türelmetlenül, ingerültté válni, akkor vonulj el kicsit! Lehet, hogy valaki megpróbál majd kibillenteni. Ne hagyd! Nagyon vigyázz a pénzedre és minden más értékedre! Ne vegyél meg mindent, amit meglátsz!	NYILAS (11.23.-12.21) Intézz el olyan ügyeket, amelyekhez eddig nem volt kedved, vagy elakadtál bennük! Meglátod, most sikerülni fog. Ne mondj ellent a főnöködnél! Ha nem értesz egyet vele, akkor kérdezz! Tegyél meg mindent, hogy konfliktus nélkül találjátok meg a legjobb megoldást!	HALAK (02.20-03.20) Észre kell vened, ha olyan emberrel kerülsz szembe, aki agresszív, meggyőzhetetlen és ráadásul buta is. Ez a kombináció kizárja azt, hogy bármit belásson. Amint ezt megérted, könnyebb dolgod lesz. Ne vegyél meg mindent, mi szem-szájnak ingere!	