

## 1. Külső zajok – Belső csend

Istenben és Istennel nézzem és szeressem őket, emelkedjem föléjük!

Bevezetésül imádkozzuk el a Hozsanna népénekeskönyv 144. számú énekét:

*Édes Jézus, mivel Téged  
Minden felett szeretlek,  
Minden kincset és örömet  
Érted, Jézus megvetek.  
Jöjj el, jöjj el, siess már,  
Jézus, Téged szívem vár.*

Az Úr Jézus ezt mondta az imádságról: *Menj be a cellád rejtekébe, s Atyád, aki a rejtekben is jelen van, megfizet neked* (Mt 6, 6).

Ebben az imaórában az **imádságról** szeretnénk beszélgetni. Nem egymással, hanem Istennel. Azért használjuk az imaóra elnevezést, mert érdemes akár egy teljes órát is rászánni, hogy Istennel találkozzék a lelkünk. Az *a cella* – amelyről Jézus beszél – az Istennel való találkozás helye. Amikor ezt a tanítást adta, ránk is gondolt. Jó tanácsot adott az ima helyére vonatkozóan: *Menj be a celládba*, vonulj be! Ez a terem, ahol most vagyunk: Isten által elgondolt hely, mert Ő a mindentudásánál fogva már előre tudta, hogy mi egyszer az imádságban itt akarunk előrehaladni, egyre mélyebben behatolni lelkünk cellájába. Az se baj, ha a világ zaja beszüremlik ide.

### I. Vágyunk

Ha próbálunk csendben maradni, mindjárt érzékeljük, hogy milyen zajforrások vannak. Odaszaladhatnánk az ablakhoz megnézni a zaj okát, de mi most nem embereket, teremtményeket akarunk látni, hanem Istent: **az Ő szent titkainak szemlélésére irányul a szívünk vágya!** Ha ez a vágy megvan bennünk, akkor a teremtményeket is Őbenne és Ővele kívánjuk látni és szeretni.

Most tartsunk hosszabb csendet, kezdjük konszekrálni, megszentelni a külső zajokat, amelyek zavarják a csendet. Úgy szenteljük meg a zajokat, hogy a **teremtményeket is Istenben és Istennel kívánjuk látni, és az Ő szeretetével akarjuk szeretni.**

1. „Istenem, mi mindnyájan *Bened mozgunk, Bened létezőnk és vagyunk* (vö. ApCsel 17, 28). Azok a teremtményeid is Bened léteznek, amelyek kívülről zavarják a csendünket, ha mi hagynánk, hogy zavarják.”

Ha **Istenben szemléljük őket**, vagyis átéljük, hogy ők is Istenben vannak, mozognak, léteznek, akkor könnyebb feldolgozni azt, hogy vannak külső zajok, és hogy azok zavarják a csendünket. Tudatosítsuk magunkban, hogy ezek a teremtmények is mind-mind Istenben vannak, abban a világban, amelybe most mi is szeretnénk egyre jobban behatolni az imádság által. **Isten családjának a gyermekei vagyunk mindnyájan, és ez a felismerés segít abban, hogy más teremtmények ne zavarjanak bennünket a létükkel, mozgásukkal és zajukkal.**

Ha Isten elviseli őket, akkor én is elviselem. Ha Isten csendjét, békéjét nem zavarja az emberek által keltett zaj, akkor az én lelkemet se dülje fel! Ezt azért érdemes tisztázni, mert a szemlélődő imádság leginkább a csendben valósul meg. Akkor a teremtmények zaja nem fogja elvonni a figyelmünket Istentől, mert a békés egymás mellett élés által megtanulunk velük együtt lenni Istenben, mint ahogyan az édesanya is elviseli gyermekei gögicséléseit vagy hangosabb sírását-rívását, mert örül nekik, hogy vannak.

2. A másik szempont, amelyik segít a külső zajok elviselésében, az az, hogy nemcsak Istenben, hanem **Istennel** kívánjuk hallani, nézni, **szemlélni azokat**.

Vegyünk példát az édesanyáról, aki szeretettel nézi gyermekét. Ha valaki látogatóba jön, ezt mondja az édesanyának: „Nézd, milyen aranyos!”, és együtt nézik a kicsit. Mi is ugyanígy, az Úristen szemével együtt próbáljuk nézni magunkat, imádkozó testvéreinket, de a falakon kívül állókat, mozgókat, zajongókat és az egyéb zajforrásokat is.

Ha Istennel próbáljuk nézni a teremtményeket, ez már a szemlélésnek egy bizonyos formája, fajtája, bár ez még elsősorban a teremtményekre irányul. Hogyan nézi Isten a teremtményeket? Nem szemmel, mert Istennek, mint szellemi lénynek nincs szeme. (A megtestesült Fiúnak, mint embernek, van.) Isten az Ő végtelen tudásával és szeretetével, Fiával és Szentlelkével, szellemi módon nézi és szereti teremtményeit.

Most ezt az áradó szeretetét próbáljuk úgy figyelni, lélekben szemlélni, ahogyan Isten nézi és szereti a teremtményeit! Még akkor is szereti őket, ha a zajokkal nekünk gondot okozhatnának, elrabolhatnák az imádságunk csendjét. Csakhogy mi ezt nem engedjük.

3. Miután csendben próbáltuk magunkat és a zajos külvilágot *Istennel és Istenben* nézni, most igyekezzünk a teremtményeket **Isten szeretetével szeretni**. Ők is, mi is Istenben vagyunk.

Amikor újabb és újabb zajforrás keletkezik, akkor azokat is kívánjuk Istennel érzékelni, Istennel együtt szemlélni, ahogyan Ő néz bennünket. Ahogyan a napfény beragyogja a tárgyakat – vagy ahogyan a sötétség mindent elfed –, most úgy próbáljuk átélni, hogy **Isten szeretete mindnyájunkat beborít**. Ahogyan az édesanya átölelő szeretete megnyugtatja kicsinyét, úgy mi is próbáljuk átélni: Isten ránk áradó szeretete megnyugtat minket is. Ezzel a szeretetével nemcsak minket, hanem a helyiségen kívül levő, zajt okozó testvéreinket is körülveszi. Egy olyan passzív, nyugodt elcsendesedést próbáljunk megélni, amellyel elviseljük a zajokat. Hagyjuk, hogy a maguk természete szerint működjenek: keletkeznek, majd elhalnak.

Meg kell tanulnunk: **ha a teremtményeket nem is tudjuk kikapcsolni, de figyelmen kívül tudjuk hagyni**. Például amikor egy összejövetelel bár a terem tele van egymással beszélgető emberekkel, mi mégis képesek vagyunk csak egy valakire figyelni, a többit pedig most nem vesszük tekintetbe. Ugyanígy vagyunk akkor is, amikor Isten a beszélgetőtársunk. A többit most hagyjuk, hanyagoljuk.

4. **Emelkedjünk a külső zajok fölé!** A belső csend megtapasztalása érdekében idézzünk fel egy ismerős élményt: minél magasabba jutottunk fel egy hegyre, annál jobban elhalkult alattunk a város zaja, a teremtmények zsidongása. Most az Isten hegyére történő felmenetelt próbáljuk megélni, amikor is számunkra egyre jobban elhalkul a teremtmények zaja: „Uram, Hozzád indulok, *a Te szent hegyedre!*” (Vö. Iz 2, 3). Ha útközben patakcsobogással vagy egy vízesés zuhogásával találkozunk, annak a hangja nem zavarja a csendünket. Még följebb akarunk menni! S ha feljutunk a hegy csúcsára, bármennyire csodálatos lefelé a panoráma, vagyis nézhetnénk a teremtményeket is, most inkább **még feljebb akarjunk tekinteni, mert Istent szeretnénk látni, szemlélni!**

Ekkor az Úrtól ezt a tanítást kapjuk: *Istent sohasem látta senki* (Jn 1, 18). Tehát itt a földön a testi szemekkel nem láthatjuk Istent. A szemünk nem is alkalmas rá, mert az csak az anyagot látja, a lelket, a szellemet nem. De a szívünk mégis tudja látni Istent. „Igazán jól csak a szívével lát az ember”, ahogyan Antoine de Saint-Exupéry mondja *A kis herceg* c. könyvében. Most ott a hegycsúcson, vagyis Isten közelében idézzünk el szeretetünkkel annál az Istennél, akit a szemünk ugyan nem lát, de a szívünk szeret, akihez a tekintetünk nem hatol el, de a szeretetünkkel eljuthatunk. Sőt tekintetünk látótávolságánál még messzebbre, még magasabba löjük ki a szeretetünk nyilát Isten felé! Tehát ne a materiális, az anyagi világból kiinduló, érzékszervek által történő tapasztalatok alapján, hanem szellemi megismeréssel törekedjünk Isten felé! Lelkünkkel még a tíz kilométer magasan szárnyaló repülőgépnél is

magasabbra tudunk jutni. **Isten megismerése ugyanis nem az érzékszerveink segítségével történik, hanem a lélektől lélekig ható szeretetáramlással, aki a Szentlélek, Isten Lelke, aki bennünk is lakik.**

Most ezt az azonos rezonanciát, a Szentlélek áradását próbáljuk megélni, ahogyan egyre magasabbra, egyre közelebb vonzza a lelkünket Istenhez: „Uram, vonj még, még magasabbra magadhoz!” (Vö. Én 1, 4).

## II. A legtisztább misztika

Isten Fiának megtestesülése a legtisztább misztika. Ez **Isten felénk irányuló cselekvésének, hozzánk való lehajlásának, eljövételének az élményét tárgyaló tudomány.** Figyeljük meg, hogy mit cselekszik Isten az üdvösségünk érdekében, és vágyódjunk ebbe az isteni hozzánk lehajlásba, közel jövésbe belekapcsolódnival!

1. *Az Ige megtestesült, és közöttünk élt* (Jn 1, 14). Isten nemcsak lehajolt hozzánk az Ő egyszülött Fiában, hanem **helyet is adott nekünk az Ő életében.** Attól kezdve az emberiség helyzete nemcsak Istentől átölelt állapot, hanem Isten bennünk élésének adottsága. Mondhatjuk: misztikus – Istennel való titokzatosan egyesült – állapot, sőt mennyei állapot, csak észre kell vennünk.

2. Itt a mennyország magasságában – ahová előreküldtük a lelkünket, már nem figyelve a Tőle elszakítani akaró teremtményekre, hanem egyedül Istenre – **éljük meg az emberiség összekapcsoltságát Istennel!** Éljük meg, hogy **Isten nemcsak bennünk, hanem mindnyájunkban jelen van,** mert belekapcsolódott az emberiség életébe.

3. Most időzzünk el ebben az Istennel való boldog együttlétben! Ha esetleg megzavarnak a teremtmények, induljunk újra neki Isten hegyének, egyre magasabbra, hogy már ne a város zajával törődjünk, hanem az előttünk levő magasság, **Isten mennyei magassága vonzzon!**

4. Ha talán csak tehetetlenül toporgunk, s nem tudunk magasabbra feljutni, löjük ki újra vágyaink, szeretetünk nyilát: „Uram, Hozzád szeretnénk eljutni, vágyódunk Utánad!” Boldogan állapíthatjuk meg, hogy **ez a vágy is összeköt Istennel!**

5. Olyan állapot ez, mint amikor felhívunk valakit telefonon, akit szeret a lelkünk, s aki minket is szeret. Már csönget ugyan a készülék, de még nem veszi fel az, akit hívunk. Mi meg csak **várunk és vágyódunk: Mikor hallom már meg a hangodat?** Amikor egy idő után az automata megszakítja a csengetést, akkor újra tárcsázunk, mert **vágyódom hallani a hangodat** (vö. Én 8, 13). „Uram, újra indulok Feléd!”

6. Ha létrejött a kapcsolat, akkor most következzen mintegy tíz perces csendes beszélgetés az Úrral.

7. Ha „még nem vette fel az Úr a kagylót” a lelkemben, akkor állhatatosan hívjam újra és újra. Kívánjam, vágyódjam a Vele való találkozásra!

8. Ne csak azt figyeljem, hogy én hogyan vágyódom Isten után, hanem azt is próbáljam megérezni, hogy Isten hogyan vágyódik felém, hogyan árasztja rám a szeretetét! Ez is kölcsönös kontaktus, mint a telefonbeszélgetésnél. Ez is valódi párbeszéd, de nem szavakkal, hanem a szeretet kölcsönös áradásával.

## III. Lelkünk cellája

Az eddigiek összefoglalására idézzük most vissza Jézus előbb hallott szavával kapcsolatos élményünket, amikor nekünk is mondta: *Menj be a celládba, ott jelen van a Mennyei Atyád.* Lelkünk mélye lett számunkra az Istennel való találkozás helye. De alig maradtunk csendben lelkünk cellájában, máris ránk zúdult a város zaja.

Talán mégis sikerült megélni valamit abból, hogy hogyan lehet ezt a zajt figyelmen

kívül hagyni.

1. Az egyik mód az volt, hogy *próbáltuk hagyni őket: működjenek a maguk rendje*, Isten által akart természetük *szerint*. Ez helyére tette bennünk is a türelmetlenséget vagy a mérgeledést a külső zaj miatt. **A szent passzivitás segít a lecsendesedésben:** hagyjuk, hogy a dolgok a maguk rendje szerint, Isten akarata szerint működjenek! Ehhez segít, ha egyszerűen **Istenben** éljük át a teremtmények zaját, a zajok forrását.

2. A másik mód: ha **Istennel** szemléljük a teremtményeket, ha Vele kívánjuk nézni az eseményeket, akkor már nem zavarnak.

3. A harmadik módszer: ha a teremtményeket is **Isten szeretetével** szeretjük.

4. A negyedik mód: **a teremtmények fölé emelkedés**, a hegyre való elindulás. Ott a hegyen Isten lakik. Annak érdekében, hogy az Úristennel találkozhassunk, egyre magasabbra próbáltunk felmenni, és akkor annál kevésbé zavart a város zaja. Ki tudtunk lépni ebből a zajfolyamból, és a földi távlataink csúcsáról – ahonnan már nem tudtunk tovább gyalogolni –, vágyaink segítségével a Szentlélek erejével hatolhattunk még magasabbra.

5. Hittel megélhettük: **Istentől árad felénk a Szentlélek**, a gyermekké fogadás Lelke, s Ő a mi lelkünkben pedig Krisztussal a Mennyei Atya felé vágyakozik. **Minél jobban át tudtuk élni ezt a kölcsönös szeretetáramlást, annál inkább betöltött Isten világa.**

6. Vagy ha nem, akkor a telefonálás, a kapcsolatfelvétel előtti várakozás, vágyakozás volt az imánk stílusa. Ha pedig ma nem veszi fel a kagylót a mi Atyánk, akkor hívjuk holnap, és nem csupán tíz percen át, hanem akár húsz percig is, állhatatosan, újra meg újra tárcsázva.

Mondjuk neki: „Uram, vágyódom hallani a hangodat, látni az arcodat! (Vö. Én 2, 14). **Vágyódom betöltődni Veled!”**

#### IV. Az Istennel való betöltődés három fázisa

1. *A megtisztulás útja* (via purgativa), amelyen Isten arra segít, hogy figyelembe vegyük Őt, és miatta **akarjunk megtisztulni a halálos bűntől**, illetve ne kövessünk el bűnt.

2. *A megvilágosodás útja* (via illuminativa), amelyen felragyog előttünk Isten Fiának példája, illetve amelyen eljön hozzánk Krisztus, *aki megvilágosít minden embert* (Jn 1, 9). Világossá lesz számunkra, hogy a tökéletesség útja a Krisztusba való öltözés. Feltüzesedik szívünkben a Krisztushoz való hasonlóság, *a világosságában való járás* (vö. Jn 8, 12) vágya. Ez **a krisztusi új ember erényeivel való fölékesítés** szakasza (vö. Kol 3, 10), ekkor azoknak az erényeknek a gyakorlására törekszünk, amelyeket Krisztus és a szívünkhöz oly közel álló Szűzanya gyakorolt.

3. *Az egyesülés útja* (via unitiva) a lelki élet azon szakasza, amikor az ember – nemcsak azzal veszi figyelembe Istent, hogy nem követ el bűnt, és már az erények gyakorlására törekszik, hanem – **egészen Istenre tekint és Istenre irányul, illetve megélheti, hogy Isten reá tekint és neki ajándékozza magát.** Ez a kontempláció, a szemlélődés imája.

#### V. Kontempláció

A teológia, azaz a hittudomány megfogalmazásában **a kontempláció** – *contemplatio est simplex intuitus veritatis* – **az igazság egyszerű intuíciója, egyszerű szemlélete.** A magyar nyelv olyan gazdag, hogy a kontempláció szót kétféleképpen is le tudjuk fordítani: **szemlélés és szemlélődés.**

1. A *szemlélésben* több az emberi aktivitás. Így lehet meghatározni: **a szemlélés szeretetteljes nézés, ráirányulás Istenre és Isten dolgaira.** Tehát elsősorban az ember tevékenysége. Az ember nézi Istent, mint ahogyan például odafordulunk és megnézzük azt, ami a szobában történik. A szemlélés a kontemplatív imádságnak az a szakasza, amelyet inkább az ember tevékenysége jellemez, ahol még az ember az aktív.

2. A *szemlélődésben* viszont Isten az elsődleges cselekvő. Ha a kontempláció szót szemlélődésnek fordítjuk, akkor a fülünk érzi a szó nyelvtanilag szenvedő jellegét. Nem mi szemlélünk valamit, hanem szemlélődünk, vagyis kapjuk a látást. Így lehetne meghatározni: **a szemlélődés szeretetteljes látás, láttatás, ráirányultság, ráirányítottság Istenre, Isten dolgaira.**

A szemlélés tehát inkább nézés, ráirányulás, amelyben az emberi tevékenység a lényeges, a szemlélődésben pedig a látás, a ráirányultság, amit az ember Istentől kap. Ingyen, ajándékba kapjuk a látást, illetve az Istenre és az Ő dolgaira való ráirányítottságunkat.

A *szemlélést* mondhatjuk **szerzett kontemplációnak** (contemplatio aquisita), a *szemlélődést* pedig **belénk öntött** vagy ingyenes, nekünk ajándékozott **kontemplációnak** (contemplatio infusa). Ez utóbbiban tehát Isten az elsődleges cselekvő. Ő magára irányítja a figyelmünket, de még inkább a szívünket, megismerteti, mintegy meglátatja velünk a nagy szeretetét.

3. Térjünk még vissza az **intuíció** szóra. Az intuíció nem egy meditatív, diszkurzív, fontolgató, tehát logikus következtetések alapján elért tudást jelent. Például amikor lépéseket hallunk, és látjuk, hogy nyílik az ajtó, akkor logikusan következtetünk arra, hogy valaki be fog lépni. Az intuícióval egyszerűen megérezzük, megérezzük azt, hogy Ő itt van, nem kell az értelmünkkel erőfeszítést tennünk, hogy eljussunk az igazság megismerésére. **A szemlélődésben az ember készen kapja az Istenről való ismeretét, a tudást.** Mondhatjuk így: **a szemlélődő ember megtapasztalja Istent, Isten jelenlétét, Isten szeretetét.**

A teremtésben, a megváltásban és a megszentelésben Isten az, aki magára irányítja figyelmünket és a tőle kapott szeretetét.

Ő a szemlélődésünk tárgya, aki így fordul felénk: *Itt vagyok, megteremtettelek, megváltottalak, megszenteltelek. Figyelj rám, szeress!*

Próbáljunk tehát így irányulni Istenre! Próbáljuk észrevenni, hogy mikor toppan elénk és mikor mondja: *Itt vagyok a megteremtésed által, a megváltottságod által, a megszenteltséged által: nem kell már a bűnben élned, hanem bennem élhetsz, mivel egészen betöltöttelek önmagammal!*

Befejezésül imádkozzuk a 150. számú éneket:

*Uram, Jézus, légy velünk, mi egyetlen örömünk!*

*Nálad nélkül keserűség itt a földön életünk.*

*Ó egyetlen örömünk, Uram Jézus, légy velünk.*