

## 10. A lélek skáláján kicsinységünk mélységéből felemelkedhetünk Isten szeretetének magasságaiba

Imádkozzuk el a 24. számú éneket:

*Az égből színméz csörgedez.  
A légben illat lengedez.  
Mozdul az ég, áll a csillag,  
Ég kapui már kinyílnak.  
Messiásunk születik ma.*

2000-ben Urunk megtestesülése, megszületése, közénk jövelele jubileumát ünnepeltük: **Jézus azért szállt le a mennyből, hogy mi, emberek majd felemelkedhessünk oda.**

Amikor Jákob menekült testvére, Ézsau bosszúja elől, *a pusztában egy kőre hajtotta a fejét, és álmában egy létrát látott, amelyen Isten angyalai le és föl jártak* (Ter 28, 11-13). **Az imádkozó ember** azóta is **keresi ezt a létrát**, amelyen felemelkedhet Istenhez. A lelkiesség történetében ott találjuk például a Sínai monostor szerzetese, Klimakosz Szent János († 649) írását, a *Scala paradisit, A paradicsom lépcsőjét*, ami elsősorban a lelki élet fokait mutatja be.

Ennek segítségével próbáljuk végigjárni az imádkozó lélek Istenhez való felemelkedésének útját. Egy olyan létrát használunk, amely a saját kicsinységünk mélységéből **Isten szeretetének a magasságaiba repít.**

1. Minden józan ítélőképességgel rendelkező ember az első foknál kezdi a létra megmászását. A mi lépcsőnk legmélyebb foka: **az alázat**. Isten színe előtt gondolkozzam el: „Ki is vagyok én?” A kevély ember ezt mondja: „Majd én megmutatom, hogy ki vagyok én!” Ám az alázatos ember is tudja, hogy ki ő: „Kicsiny vagyok, teremtmény vagyok. Istené vagyok.”

Először tehát éljük át a kicsiség gondolatát, mert ez vezet el bennünket az alázatossághoz. Ha átnézünk a Dunán a túlsó partra, akkor ott az emberek már kicsinynek tűnnek. Ha a Szent Gellért-hegyről még messzebbre nézünk, akkor már a házak is kicsiknek látszanak.

Ha az Úristen a nagy Világmindenségből néz engem, akkor a Föld bolygónk is milyen kicsiny, és rajta én még a porszemnél is kisebbnek tűnök! Az alázat tulajdonképpen a valóság, az igazság elismerése. Elfogadom, hogy én vagyok a kicsi, Isten a nagyobb. De ebben a kicsinységemben az a tudat is benne van, hogy kié is vagyok én? Az én Uramé, Istenemé! Azért mondom Őt Uramnak, mert Ő a nagyobb, és ezt én elismerem. Most törekedjem átélni szavak nélküli imádsággal, azaz egyszerűen éljem át, fogadjam el teremtményi léteimet, a függőségemet: „**Kicsiny teremtmény vagyok ugyan, de a Tied vagyok, Uram!** Léteim mélységeiből kiáltok Hozzád, Uram! Ez a Hozzád irányulás lesz most az imádságom.” Ha megélem az alázatosságot – vagyis azt az állapotot, hogy kicsiny vagyok ugyan, de az Övé vagyok –, akkor a mennyország felé vezető lépcsőn rátettem a lábamat az első fokra, az alázat lépcsőfokára, s ekkor már valami békességet élhetek meg, az Istenhez tartozás békességét.

2. Ez a **békesség** a mennyország felé vezető lépcsőnk második foka. Ez az a békesség, amelyet csak Jézus adhat nekünk: *Békességet adok nektek, nem olyat, amelyet a világ ad, hanem az én békémet adom nektek* (Jn 14, 27). Akkor ez a békesség olyan adottság, jelenlévő valóság, amit fel kell fedeznem, amelybe úgy merülhetek bele, mint valami tengerbe. Ez a békességbe való belemerülés már egy magasabb lelki állapot. Érdekes, hogy itt már nem számít a felfelé-lefelé, illetve a magasság-mélység aránya. **Minél jobban belemerülök Jézus békéjébe, annál magasabbra jutok!** Ahogyan az úszó élvezi a tenger vizét, én is érezem jól

magam Isten békességében, engedjem, hogy körülvegyen! **Megélhetem, hogy Isten békéje ölel körül, és megcirógatja a lelkemet.**

3. Az alázat és a békesség után lépjek fel a mennyország felé vezető létra harmadik fokára! Ez a **boldogság**. Ha tudom, hogy kié vagyok, ha tudom, hogy körülvesz Jézus békéje, akkor megélhetem boldogságomat. Nagyon békésen, nagyon szelíden tekintek végig boldogságom forrásain: miért vagyok boldog? Amikor innen, a harmadik létrafokról visszatekintek, nem szükséges belemerülnöm a részletekbe, az egyes boldogságaim forrásaiba. Ha a létra vonalát követve fölfelé tekintek az én Uramra, akkor hatalmas távlatokban azt is láthatom, hogy kiért, ki miatt vagyok boldog. Szavaimmal megfogalmazhatom: „Uram, boldog vagyok Veled!” De **ha szavak nélkül, egyszerűen csak átérzem az Istennel való boldogságomat, szemlélem azt, Aki a boldogságom, akkor ez már szemlélődő imádság!** Ez a fölfelé tekintés, ez a távlat vonz, és arra késztet, hogy egyre magasabbra hágjak: fellépjek a következő lépcsőfokra. Itt megélhetem a csendességet.

4. A **csendesség** a negyedik lépcsőfokom. Annyi zaj van az életünkben, annyira fárasztanak minket! Amennyire lehetséges: szűrjem ki a külső lármát, főleg azt, amelyet magam okozok, illetve biztosítsam a külső csendet. De ennél még fontosabb a belső csend megtalálása. **Csitítsam le a bennem dübörgő gondolatokat, vágyakat!** Minél magasabbra tudok menni az e világi lármától, annál tovább jutok a lépcsőfokokon, s annál inkább eltávolodnak ezek a zajforrások. Magam mögött hagyom azokat. Érdemes kimondani magamban ezt az egyetlen szót: **csend**. Olyan csendteremtő hatása van! Amikor a gyermekek nagyon zsidonganak, és szüleik csak ennyit mondanak: csend, akkor mindjárt elcsitulnak. Így parancsolhatok én is a bennem kavargó gondolatoknak és vágyaknak. Ha csendben maradok, megtapasztalhatom a Szentírás szavainak igazságát: *Jó dolog csendben várakozni az Úrra* (Siral 3, 26).

5. A megtapasztalt csend segít feljutnom az ötödik fokra. Ez pedig: az **egység Istennel**. Amikor elcsendesednek a világ dolgai, és nem a zsvivaj dobol bennem, akkor vagyok képes meghallani Isten szívének a dobbanását. **Ráhangelom magam, hogy egy ütemre verjen a szívünk.** Mivel figyelek Jézus szíve dobbanására, **a magam lépését** – lelki lépésről van szó – **Jézuséhoz igazítom**. Ha megélhetem, hogy egységben lehetek az Úrral, ez olyan fölemelő érzés, olyan boldogság, fölfelé emelkedés, hogy máskor is igényelni fogom. Ennek az egységnek az elérése a következő lépcsőfokra, a földtől való nagyobb eltávolodásra segít.

6. Az **ellazítás** a hatodik fok. Most próbáljam tudatosan ellazítani magamat! Üljek kényelmesen a székemen! Figyeljem meg, hogy mennyi feszültség, görcs van bennem, hogy mennyire megfeszítettem az izmaimat, és ez igencsak fárasztó! Próbáljam meghatározni, hogy melyik testrészemet feszítem, melyik fáraszt. Ahogyan ellazítom magamat, úgy megérezem azt is, hogy hogyan vonz a nehézségi erő, a földi gravitáció. De a **Földanya vonzása** egyben **meg is pihentet**, hiszen testem a földdel rokon, egyazon anyag.

7. De engedjem az **égi vonzást is** érvényesülni, **hadd vonzzon Isten felé!** Az ember ugyanis nemcsak test, hanem lélek is! Ezen a lépcsőfokon már kisebb lesz a földi gravitáció, és egyre nagyobb az égi vonzás. Lélekben nyújtózkodjam felfelé, mint ahogyan a bordásfalon is nyújtózkodunk, ha fel akarunk kapaszkodni a következő fokra. Már lényegesen erősödik bennem az égi gravitáció, mely felfelé, Isten felé vonz! Ebben az állapotban a lelkem görceit is ellazíthatom!

8. A nyolcadik lépcső az **éneklés**. Amikor már ilyen magasra jutott a lelkem, csodaszép panoráma nyílik meg előttem. Jókedvem támad, dalolni van kedvem. A cserkészektől tudjuk: *aki dalol, az sose fárad el*. Istennek zengjem most a dalomat! Az ének valahogy fölfelé emeli a lelket. Egyre magasabbra száll a lelkem a dallammal. Ha Istennek énekelek, akkor a dallammal Istenhez száll a lelkem. Belül most **próbáljam megélni életem legszebb dallamát, amely fölfelé, Istenhez szárnyal**, és engem is visz magával! Az énekeseknek is szokták tanácsolni: „Ne feszítsd meg a torkodat, hanem puhán, lágyan

énekelj!” A földhöz való kapcsolódásomat ellazítva egyre magasabbra tudom irányítani a lelkem énekét. Ez a mennyei dallam az én lelkemet is egyre magasabbra, egészen Isten közelébe viszi!

9. Az éneklés segítségével eljuthatok a kilencedik lépcsőfokra, **a harmóniára, az összhangra**. Éljem meg ezt **önmagamban!** Micsoda harmóniáról tanúskodik a testem felépítettsége! Csodálatos élmény Isten szemével nézni! Isten szerető szemével nézzem önmagamat is, ahogyan Ő lát engem, a Hozzá fölfelé törekvő kicsiny teremtményét, gyermekét, választottját. De éljem meg ezt a harmóniát **a mikrokozmosz**, vagyis az atomok, továbbá **a makrokozmosz**, vagyis a csillagrendszerek világában is! Ehhez nem szükséges sem mikroszkóp, sem távcső, mert a lelkemmel a dolgok mélyére tudok hatolni. Úgy kell látnom az összhangot, ahogyan Isten látja, aki létrehozta a mikrokozmosz és a makrokozmosz harmóniáját. Erről a lépcsőfokról, erről a magasságból lefelé látni az emberi szem már gyenge, de Isten szemével nézni gyönyörűség! Ó milyen más szemmel nézem az **embertársaimat**, mert látom, **hogyan Isten mennyire nagyon szereti őket!** De még inkább tekintsek felfelé, ahol **a szentháromságos egy Isten harmóniáját** szeretném megélni, a három isteni személy egységét, összekapcsolódását!

Ha ebben az isteni harmóniában gyönyörködve azt tapasztalom, hogy mennyi egyenetlenség, diszharmónia, zavarodottság van bennem, akkor mindezt rendezem el magamban! Teremtsek összhangot! A zenében, ha keresztet teszünk egy disszonáns, rosszul hangzó hang elé, az félhanggal feljebb emeli a hang magasságát, és akkor kialakul a harmónia. Tudom már a választ: tegyem oda Krisztus keresztjét az életem egyenetlenségei elé! Akkor megszűnik a diszharmónia, létrejön az összhang, hiszen a lelki életben is **a kereszt hozza létre a harmóniát**. Minél nagyobb a lelkem problémája, diszharmóniája, annál **erősebben kapaszkodjam** a keresztbe, hogy az megtartsa a lelkemet ebben a harmonikus állapotban. Akkor az élet megpróbáltatásai és viharai nem tudnak elsodorni a keresztre feszített Krisztus közeléből!

10. Ekkor már a tízedik lépcsőfokra értem fel. Ez a **jelenlét**. Itt van az Úr, az én keresztre feszített jó Uram! Rátekintek, örülök Neki. **Engedem, hogy betöltsön jelenléte**, ez a mérhetetlen, csodás, nagy Valóság! De jó, hogy belekapaszkodtam a keresztbe! A keresztre feszített Jézus erejét engedem beleáradni a lelkembe, hogy jelenvalóvá legyen bennem! Az Ő isteni jelenléte a magas hegyek tiszta levegőjénél is jobb levegőt biztosít a számomra. Az ember önkéntelenül is ezzel a légkörrel akar betöltődni.

11. Ezért legyen a mennyország felé vezető létránkon a tizenegyedik lépcsőfok a **lélegzés**. Itt nem a mély, egyenletes, ütemes testi lélegzésről van szó. Az is szükséges, az is jó, de az csak a testet frissíti fel. **A lélek Isten illatát lélegzi be**, ahogyan Sík Sándor a *Mindennevű* című versében írja Istenről: „*Mezítábas asszony az országúton. Kenyeret visz abroszba kötve. Szép kerek gyürkés cipót. Teli a levegő kenyérillattal. Teli a lelkem illatoddal!*” Belélegzem Isten illatát. Mennyei illat! **Lelkileg Istennel töltődünk be**. Ez az Istennel való betöltődöttség, ez az isteni környezet, miliő megint csak fölfelé vonz bennünket!

12. Ha engedünk ennek a vonzásnak, ez felemel a tizenkettedik lépcsőfokra, amelynek a neve: mosolygás. Ez tulajdonképpen **visszamosolygás** Istenre, mert Ő előbb mosolygott rám. Ebből a magasságból **már kezdem látni Isten felém irányuló derűs tekintetét**. Ő engem néz, a Hozzá törekvő gyermekét! Amíg keresem, hogy hogyan léphetnék fel a következő lépcsőfokra, addig mosolyogjunk egymásra!

13. Isten segítségével fellépek a tizenharmadik lépcsőfokra, amelynek **öröm** a neve. Én örülök Neki, és Ő is örül nekem. Örülünk egymásnak. A lélek itt nem szónokol, itt már szavak nélkül is teljes az eszmecsere. De nemcsak a gondolatok, hanem sokkal inkább a szív, a szeretet kicserélődése ez! **Örülök, mert már egészen közel vagyok Hozzá!**

14. A tizenegyedik lépcsőfok: az **önátadás**. Ő, az Úr kitarja a karját előttem, és én is kitarulkozom Előtte. Boldogan mondom, vallom és megélem: „Uram, itt vagyok, a Tied

vagyok!” Isten is ezt mondja: „Gyermekem, itt vagyok, a tied vagyok!” Itt elakad a szó, **csak a kölcsönös önátadás energiája lüktet át bennünk.**

15. Itt már nem kell nagyot lépni a tizenötödik lépcsőre, a **szemlélésre**. Szinte onnan helyből, az önátadás lépcsőfokáról – alig egy kicsit felemelkedve, mert igazán Ő segít feljebb! Nézhetem Őt, és Ő engem néz! **A leggyönyörűbb földi szempárnál is gyönyörűsegebb Isten tekintete, ahogyan szeretettel néz rám.** Engedem, hogy belém hatoljon az az isteni nézés. Elolvadhatok a gyönyörűségtől. Csak iszom a tekintetét. Engedem a lelkem mélyebb rejtekeibe is behatolni. Ez nem a *veséket vizsgáló* bírói tekintet (vö. Bölcs 1, 6), hanem ez a minket szerető Isten tekintete! Az, amellyel *tekintetre méltatta alázatos szolgálóleányát*, a Szűzanyát, aki *alázatosnak*, vagyis kicsinynek mondotta önmagát (vö. Lk 1, 48). Fölemelte, fölmagasztalta őt az Úr.

16. Most Isten engem is fölemel, fölmagasztal magához, és a létra legtetejére, a tizenhatodik lépcsőfokra emel. Ez a **szeretet! Ez a csúcspont, ahová – ha a magam erejéből nem tudnék eljutni – Ő emel majd fel.** Ő szeret engem, én szeretem Őt. *Ő előbb szeretett* (1 Jn 4, 19), én pedig viszontszeretem Őt.

Még tovább akarok időzni a szeretetében, ahogyan Jézus mondja és akarja: *Maradjatok a szeretetemben!* (Jn 15, 9). Abban a szeretetben akarok elidőzni, amellyel Ő szeret engem, és abban a szeretetben is meg akarok maradni, amellyel én szeretem Őt. *Ő énbennem, én Őbenne* (vö. Jn 17, 21). **Együtt és egymásban.** Ó, milyen emelkedett, boldog állapot ez!

Ezzel a skálával eljuthatunk az alázatból, a saját kicsinységünk mélységéből Isten szeretetének a magasságába! De **a skála** nemcsak lépcsőfokot, állapotok egymásutániségát jelenti, hanem a zenében **hangsort is jelent.** Különböző magasságú hangokat szólaltathatunk meg, egyre följebb. A zenészek egyszerre több hangot is meg tudnak szólaltatni, és ekkor sokkal szebb lesz a dallam. Mi is **egyszerre több lelkiállapotot** élhetünk meg. Az alázatosság mellett lehet bennünk csendesség és öröm is. A békesség és a boldogság állapotában énekelhetünk Neki, mosolyoghatunk Rá, örülhetünk Neki, szemlélhetjük és szerethetjük is Őt!

Még egy gyakorlati szempont. Ez a skálázás **a legjobb elalvási módszer is.** Az előbb említett lépcsőfokokat szinte még végig sem járom, máris elalszom, elnyugszom az Úrban. De elalvás előtt **a legfontosabb lépcsőfokra, a szeretetre mindig ugorjak föl**, és engedjem, hogy az ég felé rugaszkodva elkapjon az Úr, és még magasabbra, egészen magához emeljen! Akkor megpihen a lelkem Istennél, és megnyugszik a szeretetében.

Mint a skálázás során tettük, most ismételjük el **a tizenhat lépcsőfokot:**

1. A legmélyebb fok az alázat.
2. Ebből fakad a békesség
3. és a boldogság.
4. A boldog együttlét állapotában megélem a csendességet,
5. az egységet Istennel
6. és az ellazulást, amellyel megtapasztalhatom a Földanya szelíd vonzását.
7. Ám szeretném, hogy egyre jobban érvényesüljön bennem az égi gravitáció.
8. Boldogságomban elkezdek Neki és Vele énekelni.
9. Megélem önmagamban a harmóniát Vele. Ha diszharmónia, egyenlőtlenség lenne bennem, tegyem oda a keresztet.
10. Akkor jelenlétével betölt a keresztre feszített Jézus.
11. Belélegzem ezt az isteni miliőt, belőle élek.
12. Visszamosolygok Rá,
13. örülök Neki,

14. és teljes önátadással odaadom magamat,
15. hogy szemlélhessem Őt, illetve engedem, hogy belém hatoljon az Ő szeretetteljes reám nézése,
16. hogy szerethessem Őt, illetve Ő szeressen engem szünet nélkül, örökre!

Bárcsak örökké tartana ez az állapot! Isten irgalmából egyszer **majd ez lesz a mi örök boldogságunk: örökre együtt a szeretetben!** *Ki szakíthat el minket Krisztus szeretetétől?* (Róm 8, 35).

Befejezésül imádkozzuk el a 23. számú éneket:

*Istengyermek, kit irgalmad közénk lehozott,  
Angyaloknak énekével Néked áldozok.  
Terjessz fölém kezedet, hogy az istenszeretet  
Töltse el ma szívem, lelkem jászolod tövén.*