

11. Az elmélkedés menete: Kitérülködés. Isten üzenete. Önátadás a szeretetben

Imádkozzuk el a 111. számú éneket:

*Csodákkal tündöklő isteni nagy erő,
Hatalmad elnyomja értelmemet.
De hitem szent fénye, Szerelmed törvénye,
Megvilágosítja én elmémet.
Oltáriszentségre, mennyei kenyérre
Függesztem én szemeimet,
Óvele táplálom én lelkeimet.*

Ma az elmélkedés elméletéről és gyakorlatáról gondolkodjunk! Sokszor kapunk ilyen tanácsot: „Meditáljunk, mert olyan jó a meditáció!” **A meditatio** latin szó, **elmélkedést jelent**. De hogyan kell meditálni? Hogyan kell elmélkedni? Mielőtt belekezdenénk ennek boncolgatásába, próbáljunk meg egy kicsit csendben maradni, hogy a világ forgatagából, zajából – amely beszűrődik a szobába is, meg a lelkünkbe is – ráhangolódjunk Isten világára.

Tudatosítsuk, hogy most a **csendesség**, az imádság helyszínén vagyunk. Engedjük, hogy ez a csend, az istenközelség, a testvéri közösség csendje átformáljon bennünket! Ugyanakkor ehhez az átformálódáshoz, Istenhez téréshez szükséges a **vágyódásunk** is: ebben az imacsendőben többet szeretnénk megtapasztalni Istenből! Indítsuk fel most ezt a vágyat!

Érdeemes megkeresnünk egy aránylag kényelmes testhelyzetet. Lazítsuk el a testrészeinket, egyenletesen lélegezzünk! Főleg az egyenes gerinctartásra törekedjünk! Ez a csend jó bevezetés az elmélkedés gyakorlatához is.

Az elmélkedés – amint a neve is mutatja – egyrészt az elme dolga: értelmekkel fontolgatom az igazságot. Másrészt pedig az akarat tevékenysége: vállalkozom arra, hogy a megismert igazságot meg akarom valósítani a gyakorlatban. De ha csak így nézném, az elmélkedés lehetne elmefuttatás és akarattorna is. Pedig nem az, vagy nemcsak az, hanem **elsősorban imádság!** Amikor elmélkedni szeretnénk, akkor imádkozni vágyódjunk! Ezt a vágyódást próbáljuk most felszítani!

Az elmélkedés idejét kizárólag az Istennel való imakapcsolatra szánjuk! Ez a nagyszerű benne! Ez az, ami annyira kívánatosá teszi számunkra a meditációt!

I. A meditáció módszer három fázisa

E három szakaszt először az elméleti oldalról közelítsük meg!

1. **Bezárkózás a világ elől és kitérülködés Isten előtt.** A kitérülködés előfeltétele, hogy az embernek a lelke mélyére kell vonulnia. Zárkózzak be tehát a világ elől, hogy ott a lelkem mélyén megtaláljam Istent, akit keresek. Ott a lelkem magányában tárulkozzam ki Előtte! A lélek magánya nagyon fontos! Jézus is ezt ajánlja: *Ha imádkozni akarsz, menj be a szobádba, a celládba, zárd be az ajtót! És Atyád, aki a rejtekben is jelen van, megfizet neked, megjutalmaz érte* (vö. Mt 6, 6).

Tehát ebben az első fázisban **a lélek magánya a fontos**. „Nem kell senki más, semmi más, csak Ő, az én Uram!” Ezért érdemes a lelkem mélyére irányítanom **az érzékszerveimet!** Bármilyen, ami kívülről ér – látás, hallás, szaglás, még a testtartás és önmagam érzékelése is –, azt irányítsam befelé, vagyis **gyűjtssem össze egy helyre: a lelkem mélyére!**

Testi érzékszerveink mellett **lelki képességeink** is vannak. Ezek oly sokszor elcsatangolnak! A gondolatom, a képzelőerőm, ill. fantáziám és különösen az akaratom olyan sokféle irányulhat! Ezeket be kell fogni, behozni, a lelkem mélyére irányítani: ez az **összeszedettség** ránk eső munkája. Ez azért szükséges, hogy **ki tudjak tárulkozni Isten előtt.**

Ez a kitérkedés készséget is jelent Isten üzenetének befogadásra. Itt kezdődik az elmélkedésünk második szakasza.

2. **Isten üzenete.** Fölteszem a kérdést: „**Mit üzensz, édes Istenem?**” Az elmélkedő ember számára ez alapvető kérdés: nekem személyre szólóan mit üzen Isten? Vágyódom befogadni Isten üzenetét. Vágyódom lelkem legmélyére beengedni Isten kinyilatkoztatását, üzenetét! Hiszen nem valami szokatlant keresek, nem valami soha nem hallott igazságot – hogy „Ezt csak nekem mondtad, Istenem!” –, hanem azt, amit Ő már kinyilatkoztatott, amit Ő már a lelkemre kötött, csak **még hasonló érzellemmel nem rezonált rá eléggé a szívem.** Amikor Isten üzenetét kérdezem – „Mi legyen az elmélkedésem anyaga, témája? Mit üzensz nekem, Istenem?” –, akkor olyat keressek, ami áhítatot ébreszt a szívemben. Olyat keressek, ami szikrát ad, lángra gyújt és melegít. Az ember tud egy-egy mondatnak belül örülni. Ezt a mondatot keressem az elmélkedésemben! Mit üzensz nekem, ami **lángra gyújt** engem? Ez már az Úristen tevékenysége: Ő adja a lelkembe az üzenetét. Az én feladatom: észrevenni és azonosuló megnyilvánulással rezonálni. Ekkor következik az elmélkedés harmadik szakasza.

3. **Önátadás a szeretetben.** Válaszolok Isten üzenetére. Gyakorlatilag az elmélkedő imádság célja az, hogy növekedjünk az Istenben való kapcsolatunkban, **növekedjünk a szeretetből fakadó önátadásban.**

II. Hogyan tudunk növekedni a szeretetben?

Ez a „hogyan” érdekel bennünket. Hogyan tudom ezt az önátadást megvalósítani? Úgy, hogy **nézem és átélem a viszonyulásomat Istennel és az üzenetével** kapcsolatban, például az következő lépcsőfokokban:

1. Először a hitet indítsam fel: **Elhiszem, amit Isten mond nekem.**
2. A második lépcsőfok a remény vagy a bizalom. **Van remény** arra, hogy amit üzen, azt meg is tudom valósítani.
3. A harmadik a hála. **Megköszönöm**, hogy üzent nekem.
4. A negyedik az **imádás**, vagyis az egyedül Istennek kijáró magatartásom felszítése: „Imádlak azért, mert ezt üzented nekem.”
5. Az ötödik a **dicséret** legyen! Ha egy gyermek jót tesz, a szülője megdicséri. Ha Isten tesz jót és üzen nekem, akkor kijár Istennek a dicséret a teremtmény részéről. A dicséret nagyon fontos imaszakasz.
6. A hatodik a **töredelem**, vagyis Isten után az ember magára tekint. Látom, eddig milyen gyarló módon valósítottam meg Isten üzenetét. Bűnbánatot tartok.
7. Ebből fakad a hetedik fokozat: az **alázatosság**. Ha csupán ennyire gyarló módon tudtam eddig **cselekedni** azt, amit Isten kért tőlem, akkor bizony jó okom van megvallani az alázatosságomat, kicsinységemet!
8. A nyolcadik lépcsőfokra, az önátadásra minden kicsinységem, törekenységem ellenére is ráléphetek. Feltétel nélkül **vállalom Isten üzenetét!** Ezt önfelajánlásnak is lehet mondani.
9. Ha látom, hogy mennyire gyarló az én emberi erőm, akkor **fogalmazom meg a kérésemet.** A teremtménynek, még inkább a gyermeknek mindig joga van kérni.
10. Azután fogalmazom meg a jó elhatározásomat: „Ha Te, Uram, ezt üzented, akkor én ezt a **jó elhatározást teszem.**”
11. Végül eljutok az elmélkedés csúcsára: Isten üzenetének megismerése fellobbantja bennem a szeretetet. Szeretetből mondom ki a válaszomat Isten üzenetére: „Azért, mert szeretsz és én is szeretlek, **megpróbálom megvalósítani üzenetedet** az életemben, sőt szeretném **másoknak is átadni!**” Az Istennel való találkozásnak ugyanis mindig hatása van az életünkre, vagyis megváltoztat bennünket!

Tehát az elmélkedés első szakasza a **bezárkózás és a kitérülködés**, a második szakasza **Isten üzenete**, a harmadik szakasza pedig **az önátadás a szeretetben**. De jó lenne, ha nemcsak az elméletben, hanem a gyakorlatban, az életben is megvalósulna az, amit Isten nekem szóló üzenetéből felismertem!

Az elmélkedés bevezetésére választott énekünk nagyon jól kifejezi az elmélkedő, Istenre figyelő lélek magatartását. *Csodákkal tündöklő isteni nagy erő*: ez tény. Az oltáriszentségi Jézus előtt állok. *Hatalmad szinte elnyomja az értelmemet*, itt megáll az ész, mert az eszem segítségével nem tudom megmagyarázni, hogy hogyan lesz abból a kicsiny kenyérből Jézus teste, és a csöppnyi borból Jézus vére. De *hitem szent fénye, Szerelmed törvénye megvilágosítja én elmémet*. Elmélkedem tehát, és elmélkedés közben **megvilágosodást kapok Isten üzenetéből**: „Ez én vagyok. Aki ebből eszik, az engem eszik.” *Ráfüggesztem szemeimet*. Ez a ráirányulás tulajdonképpen a kitérülködés Őelőtte. *Vele táplálom lelkemet*: ez Isten üzenetének a befogadása, és **önátadás a szeretetben**. Neki adom magamat.

Ez tehát az elmélkedés elmélete, váza.

I. Az elméleti, alapozó gondolatsor segítségével gyakoroljuk az elmélkedést!

János evangéliumából kapjuk a következő gondolatot, mint Jézus üzenetét: *Mennyei Atyám, most Hozzád megyek, ezeket pedig elmondom a világon, hogy örömöm teljesen az övék legyen, átadom nekik tanításodat. A világ gyűlölte őket, mert nem a világból valók, amint én sem vagyok a világból* (Jn 17, 13-14). Hosszú ez a bibliai idézet, sok értékes gondolat van benne. Elmélkedésünkhöz elegendő, ha kiválasztunk belőle egyet, például ezt: *mi, Jézus tanítványai nem vagyunk a világból, mint ahogy Jézus sem a világból való*. Ezt az isteni üzenetet most a gyakorlatban is próbáljuk végigelmélkedni!

Tehát tudatosítom, hogy most nem csupán elmefuttatás vagy agytorna következik, hanem imádság: Istennek adott, kizárólag Neki biztosított idő, imakapcsolat. **Készítgetem a szívemet az Istennel való találkozás boldogságára**.

1. Az elmélkedés első szakaszában most bezárkózom az Istentől elvonni akaró tényezők előtt, és még **mélyebbre akarok menni** az Isten számára való **kitérülködés** érdekében. Nagyon érdekes az ember szíve: szüntelenül tudunk még mélyebbre hatolni.

Lehet egy kicsit fészkelődni a székünkön. Úgy helyezkedjünk el, hogy azután – ameddig csak lehetséges – mozdulatlanok tudjunk maradni. Lazán, egyenes gerinccel ülünk! A talpunk egész felületével engedjük a földre a testünk súlyát!

Átélem, hogy az elmélkedéssel lelkem még mélyebb részeibe kerülök. Ha erre a belső mélységre figyelek, akkor nem szaladnak százfelé a gondolataim. Tudom, hogy lelkem legmélyén Isten lakozik, Őhöz iránulok a figyelmemmel és vágyódásommal. **Ha valamire nagyon figyelek, akkor a többi dolgot se nem látom, se nem hallom**. A harang szavát azonban mindig szabad beengednem a lelkembe. **Minden egyes harangütés az Úrhoz segít közelebb**, aki megtestesülése óta különösképpen közöttünk lakik, ahogyan ezt az Úrangyala imádságban felidézzük. Csendes örömmel állok meg Előtte: „De jó, hogy itt vagy közöttünk, velünk!”

2. Ekkor tegyem fel a kérdést: **„Mit üzensz nekem, Istenem?”** Ő így válaszol: *Te nem a világból való vagy, mint ahogy én sem vagyok ebből a világból való*. Ó, mennyire mélyen érinti meg a lelkemet ez a gondolat! Hát akkor honnan való vagyok? Istentől, Isten világából!

a) A hit az első lépcső ebben az elmélkedő szakaszban, mert el kell hinnem ezt az üzenetet. **„Hiszem, Uram, hogy kiválasztottál, hogy magadnak teremtettél!** Hiszem, Uram, hogy Te több vagy, mint a világ. Te a világ fölött álló vagy, vagyis transzcendentális,

tapasztalattól függetlenül létező, aki mindenben áthatasz, aki minden létezőnél több vagy! Mert Te vagy a teremtő Istenem, Uram, aki létbe szólítottál engem is. Hiszem, hogy a teremtményed, sőt **gyermeked vagyok!** Némi lelki büszkeséggel, bájos gyermeki magatartással boldog lehetek azért, mert én is tagja vagyok Isten nagy családjának! Hiszek ebben az értékes, előkelő nemesi származásomban.”

b) A második lépcsőfok a remény. **„Remélem, hogy meg tudom tartani** ezt a kiválasztottságot, **az istengyermekség méltóságát!**” E világ nem fog lehúzni magához! (E világ alatt mindig az Isten nélkül vagy Isten ellenében létező világot értjük, azt, amely nem vezet közelebb Istenhez.) „Uram, növeld bennem a reményt és a bizalmat, ha támad a gonosz és oly sok a kísértés! Akkor lesz erőm kitartani Melletted.”

c) A harmadik gondolatként a hála fakadjon fel a szívemből! **„Köszönöm, Uram,** hogy *kiválasztottál* és megőriztél magadnak, köszönöm, hogy bizalmat adsz a jövőmet illetően is: a Tied maradhatok. Ahogyan a tíz meggyógyult leprás közül csak egy ment vissza hálálkodni (vö. Lk 17, 17-18), úgy hálálkodom most én is: Megmentetted, magadhoz emeltél, Teveled, Tenálad lehetek! Keresztény kiválasztottságomért, hivatásomért is hálaival tartozom Neked!”

d) A negyedik lépcsőfok az imádás: **„Mehódolok** isteni akaratod előtt, amellyel magadnak teremtetted és kiválasztottát! **Imádom szent akaratodat!**”

e) Az ötödik lépcsőfokon a dicséret szavát mondhatom: **„Dicsérlek, magasztallak, áldalak** a hatalmas isteni **szereletedért!** Rajtam, a kicsiny porszemen akadt meg a szemed, kiválasztottát ebből a világból, hogy a Te világodba helyezd át. *Kiragadtál a sötétség birodalmából, és a szeretett Fiad országába vittél* (vö. Kol 1, 13). Hogyan tudnám dicséret nélkül zengenek Neked a hálaénekeimet?”

f) Amikor a nagy jóságodat nézem, magamra esik a tekintetem. Látom a gyarlóságomat. Hányszor voltam e világ fia! Hatodik lépésként ezért fel kell fakadnia bennem a töredelemnek, a bűnbánatnak: **„Bánom,** hogy engedtem a világ csábításának, többre becsültem a teremtményt a Teremtőnél! Nem Téged kerestelek, **nem Téged helyeztelek mindenk fölé!** *Uram, irgalmazz nekem, szegény bűnösnek!*” (Vö. Lk 18, 13).

g) Úgy állok itt alázatosságban, bűnösségem és tehetetlenségem tudatában, ahogyan a vámos állt a templomban. Még a szemét sem merte felemelni Hozzád (vö. Lk 18, 13). „Most én is itt állok Előtted. **Egyedül a Te irgalmadban bizakodom.** Bánom, hogy úgy rendeztem be az életemet, mintha az örökké tartana itt a földön, és nem Téged helyeztelek az első helyre lelkemben.”

h) Most az önfelajánlás, az önátadás megnyilvánulásával, gesztusával ezt a piciny, tehetetlen **önmagamat** – mint egy kicsiny fiókat – **„a kezembe helyezem”,** Neked adom (vö. Lk 23, 46). „Ha én egyedül nem tudom megvalósítani ezt az e világtól való függetlenségemet és a Te világodban éleést, akkor a Te segítségedet kérem!”

i) Az önfelajánlásból, önátadásból fakad a kérés, mint ahogyan a kicsiny gyermek felkérkedzik a szülei ölébe. Esdekelve kérem: „Uram, ragadj ki bűnös önmagamból, ragadj ki a világ vonzásából! **Vonj magadhoz, a Te világodba!** Az lesz a jó elhatározásom, hogy Nálad maradok. Nem csatangolok el rossz gyerek, tékozló fiú módjára. A Te atyai házában akarok maradni!”

j) Ez az én jó elhatározásom: **„Már nem e világban akarok élni, hanem Tebenned, Uram!** Ha nem tudnék eléggé ágaskodni Hozzád, hogy a Te világodban éljek, akkor emelj fel magadhoz, ölelj a szívedhez, és tarts ott! *Jézusomnak szívében megnyugodni jó!* (Ho. 154). Meleg **szíveden szeretnék megnyugodni,** mint a gyermek, aki elfészkelődik anyja kebelén. Nagyot szusszant, és csendben örülnek egymásnak, érzik egymást.”

„Még, Uram, még! Köszönöm, hogy rám tekintesz, felém fordítod az arcodat. Megcirógatod a fejemet, és még inkább a szívemet! Boldogan iszom a jóságodat, viszonzom a rám mosolygásodat! **Tekintetünk egymásba forr, szívünk egy ütemre dobban.** Lelkünk

egyesül, boldogan teszek vallomást Neked:

k) **„Szeretlek, Uram,** mert magadnak teremtettél és kiválasztottál e világból! Szeretlek, Uram, szeretlek! Ezt a szeretetet, ezt a kölcsönös egymást szeretést meg akarom őrizni! A szívembe zárom. Magammal viszem életem további útjain az általad teremtett világba, hogy üdvösségem elnyeréséhez valamiféle új, természetfeletti „magzati” állapotom legyen, ahol kibontakozhatom az örök életre való megszületésre. **Szeretetből akarom megvalósítani a rám vonatkozó szent akaratodat:** azzal a boldog tudattal akarok élni és fejlődni, hogy szeretsz! Kiválasztottál e világból és áthelyeztél szeretett Fiaid országába. *Élek, de már nem önmagamban, nem e világban, hanem Benned (vö. Gal 2, 20).”*

„Életem Ura, Istenem, olyan **jó** Előtted kitérülve befogadni üzenetedet, és a **szeretetben Neked önmagamot átadva kölcsönösen egymásnak örülni!”**
Befejezésül imádkozzuk el újra a 111. számú éneket:

*Csodákkal tündöklő isteni nagy erő,
Hatalmad elnyomja értelmemet.
De hitem szent fénye, Szerelmed törvénye,
Megvilágosítja én elmémet.
Oltáriszentségre, mennyei kenyérre
Függesztem én szemeimet,
Óvele táplálom én lelkemet.*