

12. Isten gyermekei vagyunk (1 Jn 3, 1)

Bevezetésül a 146. számú éneket imádkozzuk el:

Hol vagy, én szerelmes Jézus Krisztusom?

Hol talállak Téged, kegyes Megváltóm?

Adj világosságot, mert fényes vagy,

Nálad nélkül szívem igen bágyadt.

Jézus nélkül szívünk igen bágyadt. Ezért most Jézussal, Isten Fiával próbáljuk betölteni a szívünket, hogy egyre jobban átélhessük: **mi is Isten gyermekei vagyunk!** Azért elmélkedünk az istengyermekség kegyelméről, mert az **Istennel való kapcsolatunknak ez a legmélyebb alapja, amelynek megélése a földi és a mennyei boldogságunk.** Titokzatos, de valóságos kapcsolat ez, amelyet a misztikusok nemcsak hittel, hanem megtapasztalással is megélhettek. Szent János apostol szavai – „*Nézzétek, mekkora szeretetet tanúsított irántunk az Atya: Isten fiainak hívnak minket, és azok is vagyunk*” (1 Jn 3, 1-2) – minden megkeresztelt emberhez szólnak, nem csak a külön kiválasztott, kiváltságos lelkekhez.

Tehát próbáljuk most egyre közelebb emelni szívünket Isten Atyánkhoz! Igyekezzünk kiszűrni az e világi zajokat, engedjük lecsendesedni a hétköznapi eseményektől való felkavartságunkat!

A **bevezető gyakorlatunk az elcsendesedés, az ellazulás** legyen! Próbáljunk kényelmesen elhelyezkedni a székünkön! Egyenesen ülünk! A mélyebb lélegzés által egy kicsit lassítsuk a lélegzésünket! Egészen lazán, finoman, de mélyebben, hosszabban szívjuk be a levegőt, azután lassan fújuk ki! Többször ismételjük!

Keressük meg, hol van feszültség a testünkben! Egy kis fájás, egy kis többletérés árulja el, hogy melyik testrészünk feszült. Próbáljuk kilazítani! Ha szükséges, kétszer, háromszor ismételjük meg a lazítást, mintegy lejjebb ejtve a feszültséget, követve a föld vonzerejét, a gravitáció irányát! Engedjük, hogy a bennünk felhalmozódott **feszültségek a föld felé süllyedjenek!** Ahogyan figyeljük és követjük a lassított, nagyon szelíd lélegzésünk útját, úgy **próbáljuk megélni** nemcsak a tudónk, hanem a **lelkünk könnyebbé válását is, Isten Atyánkkal való betöltöttségét!**

1. Sirák fiának könyvében találjuk ezt a tanácsot: *Okosan elmélkedj Istenről, és minden beszéded a Fölségesről szóljon!* (Sir 9, 23). Ezt a bölcs elmélkedést szeretnénk most megvalósítani, hogy azután majd a fölséges Isten parancsairól is tudjunk szólni, és elsősorban magunkban tudjuk beteljesíteni. A tudónket mi magunk is betölthetjük levegővel, de az már Isten ajándéka, hogy bölcsességgel is betöltődjünk. Kérjük: „**Uram, add, hogy okosan tudjak elmélkedni!**”

2. Gondolatban éljük meg a kétféle gravitációt: a testi, földi, e világi gondolatok lefelé hulljanak bennünk, az **égi gravitáció pedig vonzza fölfelé**, hogy gondolatainkkal följebb tudjunk emelkedni, s ily módon egyre alkalmasabbak legyünk az égi bölcsesség befogadására. Ez a kétféle irányulás végül is nem kettősséget, hanem **harmóniát eredményez** bennünk.

a) A test vágya, a test a maga vaskosságával lefelé húz.

b) A lélek pedig a maga szubtilitásával, vagyis érzékeny, finom beállítottságával – amellyel természeténél fogva alkalmas Isten megismerésére és szeretésére – szintén a maga helyére, Istenhez irányul. Ennek a harmóniának a megteremtése nem könnyű. A Zsoltáros mondja meg, hogy mit kell csinálnunk, ha mi magunk nem tudjuk megvalósítani ezt a harmóniát: *Istenhez kiáltok, és az Úr megszabadít engem* (Zsolt 54, 17). Most gyermeki lelkülettel kiáltunk Istenhez: „**Atyám, szabadíts meg önmagamtól!**” Tudjuk, hogy ezt a szót: „*Atya!*” csak a Fiú által, a Szentlélek erejével vagyunk képesek kimondani (vö. Róm 8,

16).

3. A Zsoltáros így folytatja: *Este, reggel és napközben elgondolkodom és sóhajtozom, és Ő meghallgatja szavam. Békét ad* (Zsolt 54, 18-19). Reggel, délben és este elgondolkodom Isten tetteiről, sóhajtozom Isten segítségével után. **Értelmekkel elgondolkodom, akaratommal**, vagyis vágyó képességgel pedig **sóhajtozom Isten segítségével után**. Ő hajlandó segíteni. *Meghallgatja szavam, és meg is adja a békét. Kinyitom lelkem ajtaját, hogy az Ő békéje egyre jobban belém áradhasson.*

4. Izajás próféta szavaival folytassuk: *Uram, Te elébe sietsz annak, aki az igazsághoz szabja tetteit és útjaidat eszében tartja* (Iz 64, 4). **Várom**, hogy az Úr elém siessen, mert megvan bennem a készség, hogy tetteimet az igazsághoz szabjam, Istennek ahhoz az igazságához, miszerint Ő van, Ő ismer, Ő szent. **Aki a szent Istenhez szabja magát, az Isten mintájú, Istenhez hasonló** új teremtmény lesz. Úgy hasonlít rá, mint gyermek az apjára. Az új teremtmény Isten képmására alkotott, megszentelt teremtmény (vö. Kol 3, 10).

5. Amikor belépünk a templom ajtaján, magunk mögött hagyjuk a világot. Az e világtól való visszavonultságban jobban meg tudjuk élni Isten elgondolását. Hogy mi az Isten eredeti elgondolása az emberről, az a paradicsomi állapotban látható. A Teremtés könyvében van számunkra jegyzőkönyvezve, mintegy írott üzenethordozón rögzítve: *Az ember szabadon járt-kelt Istennel* (Ter 3, 8).

Amikor Istenhez akarunk imádkozni, akkor ezt a paradicsomi állapotot szeretnénk újra átélni. Az ember tele van nosztalgiával, vágyakozással az elveszett paradicsom után. Ennek békéje, harmóniája, vagyis Isten közelsége mindig vággyal tölt el. **Oda kívánczunk vissza**, azt a boldogságot keressük. Amikor elhagyjuk a világot, **hogy az imádságban együtt lehessünk Istennel**, akkor a Vele való együttlétnék ezt a boldog paradicsomi állapotát élhetjük meg: Isten Atyánkkal lehetünk együtt, mint az Ő gyermekei.

A 340-es években Remete Szent Antal a szomszédos pusztában meglátogatta Remete Szent Pál atyánkat. Együtt imádkoztak, megbeszélték Isten dolgait. Pál, hogy Antalnak az ő halála felett érzett fájdalmát majd enyhítse, kérte: „Menj, hozd el Atanáz köpenyét, abban temess el engem!” Antal visszasietett monostorába, amennyire csak öreg tagjai engedték. Tanítványai megkérdezték: „Hol maradtál olyan sokáig, Atyánk? Napok óta nem láttunk.” A szent öreg ezt felelte: *Van ideje a beszédnek, és van ideje a hallgatásnak* (Préd 3, 7). De azért annyit elárult: „Láttam Pált a paradicsomban” (vö. 2 Kor 12, 4). Ugyanis Szent Pál olyan remete volt, aki életében Istennel élt együtt, és ily módon paradicsomi állapotban élt istengyermeki életet. *Szabadon járt-kelt Istennel* (Ter 3, 8). **Igényeljük mi is ezt az Istennel együtt élő lelkiállapotot**, hogy a lelkünk szabadon járjon-keljen Istennel és Istenben!

6. Szent János apostol első levelében ezt olvassuk: *Nézzétek, mekkora szeretetet tanúsított irántunk az Atya: Isten fiainak hívnak minket, és azok is vagyunk. Azért nem ismer minket a világ, mert nem ismeri Őt. Szeretteim, most Isten fiai vagyunk, de hogy mik leszünk, az még nem nyilvánvaló. Tudjuk azonban, hogy megjelenésekor hasonlók leszünk Hozzá, mert látni fogjuk Őt úgy, amint van* (1 Jn 3, 1-2).

Tehát látni fogjuk, vagyis **szemlélni fogjuk Őt!** Addig is, amíg a teremtés utolsó napján, azon a csodálatosan nagy napon meg nem jelenik nekünk, *vigyázó szemünket Istenre vessük!* (Vö. Ady Endre). A házastársak egymás iránti szeretetét sem lehet mindig látni, de ők mégis boldogan megtapasztalják azt. Istennek irántunk való szeretetét, még ha nem is láthatjuk, de azért megtapasztalhatjuk. **Isten szeretetét** lelkünk szemével, a **szívünkkel lehet szemlélni**. Most elmélyülve tekintsünk az Atyára, hogy átérezzük mekkora szeretetet tanúsított irántunk, amikor gyermekeivé fogadott! Ne feledjük, hogy most is az Atya a kezdeményező.

7. Az aszketika, az önmegtartóztató élet arra tanít meg bennünket, hogy mi hogyan szeressük Istent. A misztika, a „titokzatos” Istennel való egyesülés, azaz a „misztikus” élmény gyakorlata pedig arra tanít, hogy **Isten hogyan szeret minket: lehajol hozzánk, feleml**

magához, szívére ölel, magába dédelget bennünket! A kereszténység azért a legboldogítóbb vallás, mert Isten kinyilatkoztatta nekünk, hogy egyszülött Fiával mennyire szeret minket a Szentlélekben. **A mi dolgunk az, hogy befogadjuk és viszonzuk ezt a szeretetet.**

Engedjük, hogy Isten szeretetet tanúsítson irántunk, vagyis hogy szeressen minket! Milyen jó, ha átélhetjük: „**Boldog vagyok, hogy Isten fia lehetek**, Isten szeretett gyermeke a Fiúban a Szentlélekkel!”

Befejezésül imádkozzuk el a 146. számú éneket:

*Téged az én lelkem kíván keresni,
Mert Tenálad nélkül el kell kárhozni;
Ó, szerelmes Krisztus, fordulj hozzám,
Vigasztald meg szívem, tekints énrám.*