

15. A csendben engedd magadat szeretni Istentől!

Imádság gyanánt énekeljük el a 145. számú éneket:

*Győzhetetlen én kőszálom,
Védelmzőm és kővárom,
A keresztfán drága árom,
Oltalmamat Tőled várom!*

I. Az ember Istenhez fordulása az imádságban

A gyermek szüleivel való jó kapcsolatát és feléjük fordulását természetesnek tartják.

1. Jézus is így tanított minket imádkozni: *Mi Atyánk!* (Mt 6, 9). **Szóbeli imádságunkban** forduljunk Hozzá, és a megtanult szavakkal szólítsuk meg Őt, mondjuk el Neki kéréseinket, dicsérjük Őt, és adjunk hálát segítségéért!

2. A szóbeli imádság mellett van **elmélkedő imádság** is, amelyben nem megtanult szövegimákkal fordulunk az Úristenhez, hanem az Ő tanítására próbálunk figyelni: *mit üzen, és én mit válaszolok rá? Hogyan alakítsam életemet Isten elvárása szerint?* Itt már érzékelhetjük Isten elsődleges tevékenységét. Ő az, aki megszólít, Ő az, aki üzen, és én készségesen válaszolok Neki.

Az elmélkedés tulajdonképpen töprengő szellemi tevékenység, amikor is az ember végiggondolja Isten tanítását, és keresi a cselekvési lehetőségeket, hogy **a gondolatot hogyan kövesse tett az életében**. Ám az elmélkedés több a töprengésnél, mert az nem más, mint imádság, vagyis Istenhez kapcsolódás. Ezért az elmélkedés az emberi szellemnek olyan tevékenysége, amely nem szellemi gyötrődés és kínlódás, hanem gyönyörűség! Az elmélkedésben ugyanis az igazságok megismerésére törekvő gondolkodás és az azok követésére vállalkozó akarati készség – tehát az elme és az akarat – Istenre irányul. Számunkra **az elmélkedés az Istennel való találkozás öröme és gyönyörűsége**. Az elmélkedés az ember tevékenysége, **szellemi tevékenységünk összekapcsolása a láthatatlan Istennel** a rá gondolás és az akarat hozzásimulása által. Valahogy úgy, mint ahogy az édesanya tud a még meg nem született gyermekére gondolni, akaratilag kész elfogadni őt, és az életét az ő érdeke szerint alakítani, noha még nem látja a gyermeket.

3. A **szemlélődés** más, mint az elmélkedő imádság. Itt is van Istenre irányulás. Ez azonban **Isten által valósul meg. Ő vonja magához szellemi tekintetünket, Ő ajándékozza magát nekünk**, és így a szemlélődés a nézés és a birtoklás szellemi gyönyörűségét adja.

A szemlélődés olyan, mint amikor egy anya gyönyörködve nézi a már megszületett gyermekét. A gyermeknek nem kell gögicselésével vagy hangos sírásával magára vonnia szülője figyelmét, mert az szeretetében megelőzi gyermeke jelzését. Csak **rámosolyog** gyermekére, és máris megélik az egymással való kontaktust. **Elmerülnek egymás nézésében, betöltődnek egymás szeretésében**. A szemlélődésben ezt a betöltődést kapjuk Istentől. Erre kell felkészítenünk a lelkünket.

A szemlélődő imádság előkészületi fázisában a **ráfigyelés** és az egymásra figyelés **értelmi** tevékenysége, illetve a **vágyódás**, a várakozás **akarati** tevékenysége a mi dolgunk. **De a szemlélődés végül is az Úristen ajándéka: önmagát ajándékozza nekünk**. Igazán nincs olyan szó, amely ki tudná fejezni azt, hogy mi történik a szemlélődő ember lelkében a kontempláció során. Mert a szemlélődés – mivel Isten cselekedete – minden emberi fogalmat meghalad. A teológia így mondja latinul: „divina pati”. Ennek szószerinti jelentése: „Istennek és az **isteni dolgoknak** elszenvédése”, vagyis **passzív magatartással történő befogadása**. Tehát a szemlélődésben, a kontemplációban Isten megismerése inkább megtapasztalás, mintsem emberi erőfeszítéssel történő megismerés. Az Istenről való ismereteket készen kapjuk.

A kontempláció tehát a legfőbb ismeret Istenről, amely szeretetből és a szeretetben való egyesülésből, az „unio cum Deo”-ból, az Istennel való egyesülésből fakad. Érdemes újra és újra tudatosítani, hogy a szemlélődő imádságban Isten az elsődleges cselekvő! De akkor vajon mi a mi feladatunk? Az, hogy **hagyjuk Istent tevékenykedni a lelkünkben!** Hogyan tevékenykedik az Úristen bennünk? Lényegében a *hit által*. Isten arra hívja az embert, hogy egész lényével kapcsolódjék Őhöz, a romolhatatlan, végtelen, örök isteni életközösségbe. Ez a *mennyország* boldogsága. Ennek az Istennel való egybekapcsoltságnak sohasem lesz vége!

A II. Vatikáni Zsinat a *Gaudium et spes** [*Öröm és remény] kezdetű konstitúcióban ezt tanítja: „**Isten arra hívja az embert, hogy egész lényével kapcsolódjék Őhöz,** a romolhatatlan, végtelen, örök isteni életközösségbe, amely a világ számára az öröm és a remény forrásául Krisztust, a Krisztussal való *életközösséget* jelöli meg.” A tanítás így folytatódik: „A hit minden gondolkodó embernek megadja a választ a jövő sorsát illető aggodalmára. Egyúttal lehetőséget nyújt neki arra is, hogy fenntartsa a lelki közösséget Krisztusban azokkal a szeretett *hozzátartozóival*, akiket a halál már elragadott. A hit ugyanis megadja a reményt, hogy ők Istennél már megtalálták az igazi életet.”

Ezt az **Istennel egybekapcsolt életet** – amelyről a Zsinat beszél – **keressük** mi is. Hogyan tudjuk ezt az isteni életet, ezt az igazi életet megtalálni?

II. Isten előbb szeretett bennünket

Próbáljuk most azt megélni, hogy **hitünk tárgya Isten, aki szeret bennünket, sőt előbb szeretett bennünket** (1 Jn 4, 19). Ebből a tényből fakad az a kontemplatív *magatartás*, amely a mai imaóránk témája: *engedd magad szeretni Istentől!* Ebben az imaórában nem lesz más dolgunk, minthogy **hagyjuk, hogy az Úristen dédelgessen bennünket!**

1. Az ember ki van téve a rosszra való *kísértésnek*. A kísértésből, ha az ember negatív akarati döntéssel átadja magát neki, Istentől való elszakadottság, *bűn* lesz. Mi viszont most **pozitív döntéssel próbáljuk átadni magunkat Isten hívásának!** Mint ahogyan az édesanya, édesapa hívja a gyermekét: „gyere kicsim, gyere!”, Isten is így hív bennünket.

2. Már az ószövetségi Szentírásban van egy ilyen tanítás: *Mindennap kiterjesztem kezemet az ellenem lázongó nép felé – mondja Isten* (Iz 65, 2). Hogyha Isten az Őt tagadó, *bűnös népet* ennyire szereti, mennyivel inkább kitarja karját és szívét az Őhöz hűsége, az Őt *kereső lelkek* felé! Próbáljuk meg felfogni ezt a nagy szeretetet, ahogyan *Isten szeret bennünket!* **Engedjük magunkat szeretni Istentől!**

I. Előkészületeink az imádságra

A jól bevált és gyakorolt módszer szerint helyezkedjünk el kényelmesen a székünkön, hogy minél kevesebb legyen a mozgásigényünk! *A gerincünket is egyenesítsük ki!* Azután ellenőrizzük, hogy maradt-e valahol feszültség bennünk? Felülről, a fejünk búbjától haladva tudatosan lazítsuk ki e feszültségeket! *Arcunkat mosolygással lágyítsuk*, rámosolyoghatunk az Úristenre. *A szemünket is ráirányítjuk* egy kicsit felfelé emelve, hiszen a lelkünk tekintetét követjük. *A torkunk kilazítása* is nagyon fontos, például a „h” betű, vagy a *Hallelujah* szó kimondásával, illetve az erre gondolással érhetjük el. Ez a lágy hangzó nagyon jól el tudja lágyítani a torkunkban jelentkező feszültségeket. De ha nem is mondom ki a „h” betűt, vagy a *Hallelujah* szót, mégis mintegy annak kimondására kész állapotba hozom a hangképző szerveimet, és akkor ez a „h” betűre való beállítottság jó *ellazulást* eredményez.

Közben természetesen – amennyire tudom – *a légzésemet is próbáljam mélyíteni*, tudniillik a *hasi légzéssel*. Ezáltal ugyanis lelassul a lélegzésem. Érezem a testemben a

megkönnyebbülést, de figyeljem, hogy a lelkem hogyan kezd könnyebbé válni, *kitárulkozni!* Hangképző szervem „h” betűre állítása is – vagyis olyan helyzetbe hozása, mintha kimondanám a „h” betűt – ezt a kitárulkozást eredményezi. Megnöveli a befogadó képességemet, s több levegő fér belém.

A feszültségeket ejtsem egyre lejjebb testemben, mígnem a talpamig jutok. Hagyjam, hogy talpam a földet nyomja egész súlyával.

Most **becsukott szemmel** próbáljam érzékelni a lámpatestből felém áradó fényt! Igazán semmit sem érzek, de azért valamit mégis észrevehetek. Ha kinyitnám a szememet, akkor látnám a fényt. Vagy ha lekapcsolnák a lámpát, akkor becsukott szemhéjam mögött is érzékelném, hogy milyen sötétségbe kerültem. **Próbáljam megélni, hogy amint ez a fény árad rám felülről, úgy Isten szeretete is árad rám felülről!** Persze ezt csak a **hittemmel** tudom megélni. Éppen a hit segít megélnem az Istenhez kapcsolódásomat. Igyekezsek elmélyülni a hitemben, hogy Isten felülről rám sugározó szeretetét egyre jobban megélhessem!

Segít a már begyakorolt imamódszer alkalmazása: a bal tenyeremet lefelé fordítom, hogy kiessen belőle – de még inkább a lelkemből – minden földi gondolat és gond. A jobb tenyeremet pedig felfelé fordítom, s ezzel jelzem, hogy **kész vagyok mindent odaadni az Úrnak**, illetve mindent befogadni tőle.

Isten valahogyan úgy adja a szeretetét, **mint** ahogyan a **napfény**, a világosság árad rám. Mondjam Neki: „Uram, hiszem, hogy Te nemcsak a fényt, hanem *önmagadat* is reám sugárod! Nem valamit adsz önmagadból, hanem egészen rám sugárod magadat. Én teljes készséggel – mint ahogyan a jobb tenyerem a kitárulkozásomat, a készségemet mutatja – engedem, hogy rám sugárod önmagadat. Uram, vágyódom arra, hogy még jobban befogadjalak! Nemcsak fölülről sugárod *rám* magadat, hanem a **szereteteddel belém, a lelkem mélyére is hatolsz**. Engedem, hogy belülről betölts önmagaddal. Ez ugyan önmagam feladásába kerül, de ez nem baj! **Uram, Te vagy a legfontosabb számomra!** Uram, egyre jobban tölts be *belülről* önmagaddal! Ezt az élményt most szeretném sokáig, egyre jobban átélni! Uram, megújítom a vágyamat: arra vágyódom, hogy egyre jobban tölts be szereteteddel! Ha úgy érzem, hogy lelkemben valami elfoglalná a Te helyedet, akkor a továbbiakban nem ragaszkodom hozzá! **Nem engedem, hogy valami is megkeményítse** a lelkemet (vö. Zsolt 94, 8), és **megakadályozza, hogy a Te szereteted belém áradjon!**”

Próbáljam meg újra – ha szükséges, a lámpafény rám sugárzásának az élményét segítségül hívva – átélni Isten felülről rám sugározó szeretetét!

A napfényes égen is vannak felhők, amelyek eltakarhatják a napot. **Megvárom, míg továvonul a felhő**, és utána újra engedem, hogy reám sugározzon Isten napja, Isten szeretete! Mint a napsütkezéznél, most is **örüljek** annak, **hogy Isten szeretete így sugárzik rám!**

Ha a testemre figyelve valami feszültséget érzékelek, újra tudatosan, nyugodtan lazítsam ki, hogy ezáltal a lelkem is lazább, nyitottabb legyen Isten szeretetsugárzásának a *befogadására*. „Istenem, tölts be önmagaddal!”

Ahogyan a lourdes-i barlangban a kis Bernadett kezével kaparta a földet, és felfakadt a forrás, úgy engedjem, hogy az én lelkemben is *felfakadjon* Isten szeretetének a forrása, áradása! **Óhajtsam, hogy egyre jobban betöltsön az a mérhetetlen isteni szeretet**, amely ebből a szeretetforrásból fakad!

II. Engedem magamat szeretni Istentől!

Ezzel élhetem meg imaóránk lényegét. **Hagyom, hogy Ő legyen az elsődleges cselekvő, Ő legyen a kezdeményező!** A „divina pati” – Isten cselekvését elviselni, elfogadni – kifejezésben tanult magatartással **boldogan befogadom Istennek ezt a szeretetben történő jelentkezését!** Boldogan „viselem el” a látogatását. Ezzel a belém áradó szeretettel

kapcsolatban a magatartásom most nem cselekvő jellegű, nem „tevéleges”, azaz nem tenni akarok valamit. Magatartásom inkább megengedő jellegű, „szenvédőleges”, azaz **boldogan „elszenvedem”, elviselem Istennek ezt a belém áradását, s ennek érdekében tétlenné teszem magamat.**

Csak egy **feladatom** van: **hagyom magamat szeretni Istentől**, megadom magam Isten szeretetének! Minél jobban betölt Isten szeretete, és én minél inkább „nem csinálok semmit” – vagyis nem teszek semmit szeretete belém áradása ellen –, Ő annál inkább önként, ajándékként adja a szeretetét.

1. Egyszer csak meglepetve veszem észre, hogy mégis van bennem tevékenység: az öröm. **„Uram, örülök annak, hogy szeretsz!”** Engedem, hogy eláradjon bennem az öröm hullámzása. Bizonyára ismerős élmény ez az *örömhullámmal* való betöltöttség.

Ez hasonló ahhoz, mint amikor egy távollévő személy irántam érzett szeretete örömmel tölt el. Lehetnek tehát ilyen élményeim az imában: „Örülök, hogy szeretsz!”

2. Még ismerősebb az az élmény, amikor egy *jelenlévő* személy irántam érzett szeretetét tapasztalom meg! Eltölt az öröm hulláma: örülök, boldog vagyok, mert ő itt van és szeret! Ezt az élményt, hogy **az öröm áthullámszik a lelkemen**, a láthatatlan, de itt a lelkemben valóságosan jelenlévő **Istennel kapcsolatban is megélhetem!** Isten – aki eddig az irántam érzett szeretettel töltötte be a lelkemet – most ebből a szeretetből fakadó *örömmel* is betölt.

3. Ha segít az imában, akkor szavakkal is kimondhatom: „Úgy örülök Neked, Istenem!” De szavak kimondása nélkül is lehet ilyen élményem: „Uram, úgy vágyódom erre a találkozásra! Úgy örülök Neked!” Engedjem, hogy felfakadjon szívemben az *öröm*. Amint a forrás szüntelenül árad, úgy engedjem, hogy a lelkemben fakadt forrásból szüntelenül áradjon belém az Ő irántam való szeretete, illetve az Őiránta érzett örömöm. Mondjam neki: „Úgy szeretném megőrizni a csendet, amelyben nekem ajándékozod a szeretetedet! Úgy szeretném meghosszabbítani az irántad érzett örömöm idejét! Úgy szeretném, **ha örökké tartana ez a Benned való gyönyörködés!**”

4. Aquinói Szent Tamás azt tanítja, **az Istennel való baráti szeretet** nem más, mint **kölcsönös szeretet**, kölcsönös egymásban való **gyönyörködés**. Valljam meg neki: „Áhítattal, teremtményi alázattal elhiszem, Uram, hogy Te is gyönyörködsz bennem, parányi, kicsiny teremtményedben.”

5. Amikor a Boldogságos Szűz Mária meglátogatta idős rokonát, akkor Erzsébet azt kérdezte: *Hogyan lehetséges, hogy az én Uramnak az anyja eljöjjön hozzám?* (Lk 1, 43).

Most én is csak ezt dadogom: „Hogyan lehetséges az, hogy az én Uram eljön hozzám, és szeret engem, méltatlant?” Nem tudok mást tenni, mint hogy megadom magam isteni szent akarátának: **„Uram, engedem, hogy szeress engem! Nem akarok semmiféle gátat emelni a belém áradó, életet fakasztó szeretetfolyamodnak!** Ahogyan a számat nagyobbra tudom nyitni, ahogyan karjaimat tudom még jobban kitárni az ölelésre, vagy az ajtót még jobban kitárni, úgy most **szeretném egyre jobban kitágítani a lelkemet, hogy egyre többet tudjak befogadni Belőled!** Még tágabbra nyitom a lelkemet, hogy **befogadhassam az egész világot, a Te világot, Uram!**”

Amikor pedig már nem tudom tágasabbra nyitni a lelkemet Isten szeretete befogadására, kérjem Tőle: „A többit Te végezd el, Uram! **Én hagyom, hogy betölts Önmagaddal.** Én nem kívánom abbahagyni ezt az imát!” **Isten** ugyanis megteheti, hogy **örökre szeressen engem**, csak én ne szakítsam meg ezt a szeretetkapcsolatot. Ezzel az örömmel, amellyel Isten szeret, már lehet élni örökké!

Befejezésül imádkozzuk el a 145. számú éneket:

*Terád bízom ez ügyemet,
Megpedett bús szívemet,
Én Jézusom, én lelkeket,
Szegény árva bús fejemet.*