

16. Nyugalom Istenben

Imádkozzuk el a 154. számú éneket:

*Jézusomnak Szívén megnyugodni jó,
Elmerülni Benned, csendes, tiszta tó.
Földi bútól, bajtól szíved enyhülést ad.
Tenálad lelkünk megpihen, ki sírva sírt: vigad.*

Engedem, hogy Isten betöltsön békéjével, életével.

A szemlélődésre vezető imalépcsők között az egyik legalapvetőbb imafokozat a **nyugalom imája**, a nyugalmi ima. Ez **részben még a mi emberi erőfeszítésünk eredménye**, mivel mi magunk törekszünk a lecsendesedésre, **részben pedig az Úristen ajándéka**. Isten és az ember tevékenysége tehát egybekapcsolódik.

Azért van szükségünk ennek az imamódnak az ismeretére – és tőlünk telhetőleg a gyakorlására –, mert **emberi létünk végső célja az örök nyugalom**, ahova szeretnénk eljutni. A mennyei boldogság ugyanis nem más, mint **Isten közvetlen szemlélése: az Ő megismerésében és szeretetteljes birtoklásában való örök megnyugvás**. A mennyországban már nem a teremtett dolgokból való elvonatkoztatással, következtetéssel kell ismereteket szereznünk Istenről, hanem ott közvetlenül kapjuk Isten ismeretét és Isten személyünkre szóló szeretetének megtapasztalását.

*Isten a végtelen személyes létező Szeretet (1 Jn 4, 8), aki nekünk akarja ajándékozni magát, és a szeretetben egyesülni akar velünk. Nemcsak az örök mennyei boldogságban akar részt adni az Ő örök szeretetéből, hanem **ebben a szeretetben már itt a földi életben is részesíteni akar**. Az örök isteni szeretet befogadásához szükséges a **szív tisztasága**. Jézus tanítása szerint ez a **szemlélődés alapfeltétele**. Ő mondja a hegyi beszédben: *Boldogok a tiszta szívűek, mert meglátják Istent (Mt 5, 8)*.*

A sivatagi atyák is azért hagyták el a világot – vagyis mindent, ami szétszór, ami elvon Istentől –, hogy a szívük egészen tiszta, egészen nyugodt legyen. Ebben a **nyugalomban tudjuk a szívünk irányulását egyértelműen Isten felé fordítani**, és az Ő szeretetének belénk áradását megélni.

1. Az Istenben való nyugalom imájához, vagyis a lelkünk lecsendesítéséhez először a **testünk nyugalomát** és csendjét igyekezzünk biztosítani!

Helyezkedjünk el kényelmesen a széken, hogy azután lehetőleg mozdulatlanul tudjunk ülni. Arra vágyódjunk, hogy semmi se zavarja meg lelkünk Isten felé irányultságát, benne való megnyugvását! **Egyenesen üljünk!** Amennyire tudjuk, fölfelé, az ég felé emeljük a gerincünket és a fejünket. Segít, ha a lapockáinkat összehúzzuk.

A bal tenyerünket érdemes a föld felé fordítani. Ezzel jelezzük: hagyjuk, hogy a nem Isten világába tartozó gondolatok kiessenek belőlünk. A jobb tenyerünket – a már gyakorolt módszerrel – felfelé, pontosabban Isten felé irányítsuk, hogy mindent Neki ajánljunk, Neki adjunk, és az üres tenyerünkbe, lelkünkbe Isten is mindent, önmagát is beleajándékozhasssa.

Lassúbb legyen a levegő vétele is. Lehetőleg az **orrunkon át** lélegezzünk be! A mélyebb levegővétel jobb oxigénellátást is eredményez.

A **behunytt szem** is segít a nyugalom eléréséhez, hiszen nem érnek újabb és újabb nyugtalanító információk a külvilágból.

Hagyom, hogy homlokom, arcom feszültségei kisimuljanak. Próbáljam ellazítani a még feszült testrészeimet is!

A szívem dobogására is figyelek. Nem baj, ha nem érzem, elég, ha tudom, hogy dobog. Próbálom ellazítani a szívem szorongásait is. Az egész testem laza.

A talpammal próbálom érezni, hogy nyomom a földet. Érzékelem a kontaktust a földdel. Ez a materiális kapcsolat érzete is segítsen ahhoz, hogy a gondolatommal ne a föld, hanem az ég felé tudjak irányulni.

Ez az előgyakorlat azért kellett, hogy segítsen a testemet nyugalmi, ellazult állapotba hozni, hogy így majd a lelkem is nyugalomra találjon Istennél.

2. Gondolatban tudok helyváltoztatás nélkül is vízszintesen jobbra-balra, előre-hátra hatolni. Most ellenőrizzem le, hogy milyen irányba mentek a gondolataim. **Fölfelé kell irányítanom a gondolataimat!** Köztudott, hogy „a fölfelé irányulás” mennyire viszonylagos fogalom. A világűrben nézve mennyire más a „fölfelé” és a „lefelé” jelentése. Lelki életünkben a „fölfelé” az **Isten felé** irányultságunkat jelenti! Tehát most vonatkoztassak el a materiális világtól: gondolataimat irányítsam az anyagon túli világba, a lélek világába, Isten világába! Ha bizonytalan vagyok, hogy milyen irányba menjek a gondolataimmal az imában, akkor a jobb tenyerem irányultságára emlékezve – amivel mindent, az életemet is odaadtam Istennek – irányítsam most felfelé a gondolataimat! A szellemi téren nincsenek távolságok, de azért mondhatom: „Uram, szeretném **még közelebb** irányítani a gondolataimat Tehozzád!”

3. A Zsoltárok könyvében találjuk az imádság szakavatott mesterének vallomását: *Hallgattam, elnémultam, szívem felhevült bennem, elmélkedtem, és egyre nagyobb lánggal égtem* (vö. Zsolt 38, 3-4). A Zsoltáros tanítása szerint szeretném úgy megélni ezt a hallgatást, elnémulást, hogy közben *a szívem felmelegedésére* is figyeljek: hogyan hevül fel Isten szeretetére, hogyan lobog egyre nagyobb lánggal. **A gondolatom már Istennél van, a szívem érzése azonban még bennem, de a lángolását, a lobogását már próbáljam fölfelé, Istenhez irányítani!** Mondjam ki: *Hozzád vágyódik a szívem, én Uram, Istenem!* (Zsolt 41, 1). Ez a vágy legyen most az imádságom formája, kifejezőmódja. Engedjek szabad utat e vágyamnak! Melengessem, tüzesítsem a szívemet a szeretetre! Vegyem a kezembe és nyújtogassam a szívemet: „**Uram**, itt van, Neked adom! **Fölemelem a szívemet Hozzád!** De bármennyire is nyújtogatom, csak azt érzékelem, hogy a Te kicsiny gyermeked vagyok, s még ágaskodva sem érlek el. De **Te** olyan jó Atya vagy, hogy **lehajolsz hozzám!**” Éljem át ezt a boldogító pillanatot: „Az alázatos, kicsiny szolgádat *tekintetre méltattad* (vö. Lk 1, 48). Te, a nagy, a hatalmas most lehajoltál hozzám!”

Kérlelhetem Őt: „Uram, bár azt szeretném, hogy megragadj, és a magasba emelj, de ha most még csak **megcirógatod a lelkemet, annak is nagyon örülök!**” Boldogan őrzöm ezt az isteni érintést, amely békét és erőt ad. **Éljem át hitemmel, hogyan árad belém az Úr ereje**, mert létrejött a kapcsolat Vele az imában.

4. Isten szeretetének a lángja nagyon szelíden lobban fel a szívemben. Ez nem a tűzcsiholáshoz hasonló, mint amikor az acélt ütik a kovakőhöz, és így hirtelen tűz keletkezik. Nem olyan, mint amikor a gyufaszálat a gyufásdobozon végighúzzuk, hogy az erős érintéstől lángra lobbanjon. Nem is olyan, mint a gáz, amely hangosan sisteregve alakul lánggá, amikor az égő gyufaszálat odateszem.

Isten szeretetének megjelenése a lelkemben olyan, mint az élet, amely csendesen 36,6°C-on szétárad testemben, éltet és táplál. Engedem, hogy Isten életet fakasztó szeretetlángolása csendesen áradjon bele a lelkembe. Engedem, **hogy Isten nyugalma betöltse a lelkemet**. Őrizzem meg ezt a nyugalmat, amely abból fakad, hogy nem a szüntelenül nyugtalan és nyugtalanító világ felé irányulok, hanem Isten felé, aki a Végtelen Nyugalom! Ahogyan a levegőből tudok mélyebbet belélegezni, úgy **vágyódjam arra, hogy Isten nyugalma is egyre többet befogadhassak**.

5. Ha valami megzavarná a csendemet, a bal kezemmel ejtsem azt a „kukába”. Ugyanakkor a jobb kezemmel, a jobbik énemmel, a lelkemmel a lemondást, mint áldozatot, mint értéket emeljem fel Istenhez, és ajánlom fel Neki! Ha valami gondomtól meg tudtam szabadulni, mert letehettem, illetve odaadhattam Istennek, milyen nyugalom tölt be! **Megszületik bennem az egyensúly, a csend. Én elnyugszom Istenben, Ő pedig a**

nyugalmat árasztja el bennem!

Ha valami összetöri bennem a csendet, lelkem nyugalmát, ne mérgeződjem, csak szelíden, nagyon gyengéden újra arra a nyugalomra figyeljek, amelyet Isten akar nekem ajándékozni! Most nem szükséges erőfeszítést tennem, nem kell aktivitásra törekednem, mint az elmélkedésben, **csupán befogadóképesnek kell lennem**: „Uram, engedem, hogy betölts a békéddel!” Ez a befogadóképességem olyan, mint a termőföld, amely be tudja fogadni az éltető nap melegét. Más az ég, más a föld, és most a kettő mégis együtt van, és tavaszi életfakadás lesz belőle! Más az ég Ura, más vagyok én, a föld gyermeke, és lám, mégis **be tudom fogadni Istent, az egek Urát**, aki életet fakaszt a lelkemben! Boldogan várom a tavaszi kibontakozás reményével arra, hogy ez az élet teljesen kinyíljon, felfakadjon bennem: „Uram, engedem, hogy az éltető fényed melege átjárja lelkem talaját!” Az isteni nap fénye és melege nem zajosan, hanem csendben fejti ki hatását bennem.

6. Ne csak az éltető isteni szeretetsugárzás előtt tárjam ki a lelkemet, hiszen a termés kifejlődéséhez langyos tavaszi eső is szükséges. Isten belém árasztja a kegyelem élő vízforrását, az éltető Szentlelkét is. Az isteni napsütés és a kegyelem harmatcseppjei mellé **várom még a Szentlelkét**, aki *ott fúj, ahol akar* (Jn 3, 8). „Esdekelve kérlek, jöjj el a lelkem kertjébe! Jöjj el, isteni tavaszi szél, járd át lelkem kertjét! Hadd áradjon balzsamos illata, ahogyan az Énekek éneke könyvében *a menyasszony kéri, hogy kedvese jöjjön el a kertjébe, élvezze az illatát! Támadj fel, északi szél, jöjj el, déli szél!* (Vö. Én 4, 16). Ó, isteni Szentlélek, bontsd ki lelkem érényvirágait, hogy illata megörvendeztesse az én Uramat; hogy áradjon szét balzsamos illata testvéreim örömére is, akik tudhatják, hogy mindez a Tiéd. Te adtad, Miattad árad.”

7. Ugyancsak a legszebb énekben, az *Énekek énekében* kapjuk ezt a tanítást is: *Miközben a király nyugvóhelyén pihen, nárduszom illatát árasztja* (Én 1, 12). Engedem, hogy szívem királya lelkem mélyén nyugodjék. **Mindent meg szeretnék tenni, szent életet szeretnék élni, hogy Ő jól érezze magát nálam**, és a lelkem hajléka a nárdusz illatánál is kedvesebb legyen számára! Ó, micsoda élet ez a lelkem kertjében, amelyet az Ő kegyelmének sugara, harmatcseppje fakasztott, és az enyhe tavaszi szellő áradása szétteríti a világra! Ha Ő gyönyörködik lelkem kertjének virágjaiban – **hagyom, mozdulatlan maradok –, csak Őt figyelem, hogy hogyan gyönyörködik bennem**. Ó, milyen édes ez a nyugalom lelkem kertjében! Már nem önmagamot nézem, hanem csak Őt! Az Énekek énekében ezt mondja a lélek: *Aludtam, de a szívem ébren volt* (Én 5, 2). Én is megélhetem ezt az alváshoz hasonló nyugalmat: „**Uram, csak Érted, Veled, Neked dobog a szívem!**” Minden más számára elaludtam, megszüntem tevékenykedni. Csak Isten számára vagyok ébren.

Akkor az Úr megérinti a szívemet, megsebzí a szívemet (Én 4, 9). Szemének egyetlen pillantásával meg tudja ígézni a szívemet. Hagyom, hogy rám tekintsen. Akárhova megyek, akárhol is vagyok, vigyem magammal szívem megsebzettségét, megérintettségét! Jézus megígézta a szívemet. Ezzel a tudattal, ezzel a létmóddal élek. **Szüntelenül a szemem előtt van jósága, irgalma**. Szüntelenül megérinti szívemet az Ő jósága és irgalma. Ez a Zsoltáros élménye is: *Szemem előtt van jóságod szüntelen. Igazságod szerint járok, kelek* (Zsolt 25, 3). „Azzal az isteni megérintettséggel élek, Uram, amellyel megígézted a szívemet. Milyen békesség tölt be! Azt akarod, hogy szívem hasonló legyen a Te megsebzett szívedhez, amelynek szent sebében mindnyájunkat elrejtettél. **Az én szívem sebén át is bele akarod árasztani a világba a Te szeretetedet!**”

Befejezésül énekeljük el a 154. számú énekét:

*Jézusom szent Szívét lándzsa döfte át,
Megnyitotta nekünk drága oldalát.
Szent Szívébe rejtve törli minden bűnünk,
A szenvedés ott nem sajnó,*

Óbenne örülünk.