197. Megvilágosodik számomra: Te vagy a megerősítő Szentlélek

Imádkozzuk a 99. számú éneket:

Ó, alkotó Lélek jövel, és szívünk, lelkünk töltsed el!
Te alkotád a szíveket, hozd nékik bő kegyelmedet!

Űzd messze tőlünk ellenünk, szent békességed add nekünk,
Te járj, vezér, utunk előtt, veszélytől védjen szent erőd!

Legutóbb arról elmélkedtünk, hogy a Szentlélek az értelmünket kegyelme Fényével megvilágosítja. A Szentléleknek azonban nemcsak az a tevékenysége, hogy értelmünket megvilágosítja, vagyis hogy meglássuk, mi a jó; hanem az is, hogy az akaratunkat megerősíti, vagyis hogy erőt kapjunk Tőle, és meg is tudjuk valósítani a jót.

A szemlélődő ima **Isten nagy tetteinek a szemlélése,** tehát figyeljük Isten cselekvéseire:

I. Hogyan közelít Isten hozzánk, hogy megerősítsen a Szentlélek által?

1. Isten megígérte a Szentlelket. Zakariás prófétával üzeni: *Azon a napon kiárasztom az imádság és a jóindulat Lelkét* (Zak 12, 10). Ez Pünkösd napjának a megjövendölése. Ennél a kinyilatkoztatásnál is érvényes, hogy amit megírtak az ószövetségi Szentírásban, azt mind *a mi okulásunkra írták* (vö. 1 Kor 10, 11). Ez a jövendölés is Krisztushoz vezet minket, Aki megígérte nekünk a Szentlelket (vö. Jn 14, 16).

2. Isten nemcsak megígérte a Szentlelket, hanem **Pünkösdkor ki is árasztotta Őt.**

Mennybemenetele után tíz nappal Jézus *ugyanabban az emeleti teremben* (vö. ApCsel 2, 1) adta az Ő Lelkét, a Szentlelket is az apostoloknak, amelyben Nagycsütörtökön, az utolsó vacsorán az Ő testét és vérét adta nekik: *Mintha csak heves szélvész közeledett volna, zaj támadt az égből, és egészen betöltötte a házat, ahol összegyűltek. Majd pedig szétoszló tüzes nyelvek lobbantak fel előttük, és leereszkedtek mindegyikükre. Valamennyien elteltek Szentlélekkel* (ApCsel 2, 2-4).

3. Szentlelkével **bekapcsolt bennünket is az Ő isteni Szeretetközösségébe.**

Érdemes szüntelenül szemlélni Isten nagy tetteit, amelyekkel megteremtett, majd Fia által megváltott a bűntől, és elküldte Pünkösdkor a Szentlelket. Tehát szabad kívánkoznunk a Szentlélekkel való betöltetés után. Erre Szent Pál apostol is buzdít: *Urunknak, Jézus Krisztusnak Istene, a dicsőség Atyja adja meg nektek a bölcsesség és a kinyilatkoztatás Lelkét, hogy megismerjétek!* Ez tehát az ismeret Világosságát adó Szentlélek. Majd így folytatja: *Gyújtson lelketekben Világosságot, hogy megértsétek, milyen reménységre hívott meg benneteket, milyen gazdag az a fölséges örökség, amelyet Ő a szenteknek szán* (Ef 1, 17-18).

4. **Világosságot gyújt bennünk** a Szentlélek által.

Belső megértést ad reményünkről, hogy a mennyben majd Isten életében részesedhetünk: Őt ott színről színre láthatjuk, vagyis szemlélhetjük, és a szeretetben eggyé lehetünk azzal, Akit szemlélünk. A szemlélődő imádság ugyanis mindig szerető nézés, **gyönyörködő visszatekintés** arra az Istenre, **Aki előbb ránk tekintett**, és már nekünk ajándékozta magát a szeretetben. Isten – Aki ilyen fölséges hivatást adott nekünk – nemcsak egy elméleti ismeretet közöl, tudniillik hogy mi lesz az ember életének végső kibontakozása, hanem képesít is rá a Szentlélek erejével.

5. **Isten magához vonz minket** a Szentlélek által.

A Szentlélekkel megtisztít és megszentel minket, vagyis segít abban, hogy az üdvösség útján előre haladjunk, amelyen szüntelenül vonz magához a szeretet által. Minél kevesebb ugyanis

bennünk a bűnhöz, az evilághoz vagy az önmagunkhoz való ragaszkodás, a Szentlélek annál akadálytalanabbul tud beáradni az ember lelkébe, vagyis annál maradéktalanabbul tud betölteni minket a Szentléleknek nemcsak a világossága, hanem az ereje is.

II. Hagyjuk magunkat vonzatni Isten szeretetétől!

1. Mint ahogyan a gyermek számára a szülő kitárja a karjait és mondja: „Gyere, kicsim, gyere!”, és az repül, mert az anyai szeretet vonzza, ugyanúgy az Atya és a Fiú Szeretete, a Szentlélek **vonz bennünket** is Isten szerető közösségébe.

2. Ahhoz, hogy **jobban át tudjuk adni magunkat ennek a szerető vonzásnak,** érdemes tudatosítani és gyakorolni a már jól bevált módszert:

Lábfejünkkel egészen a föld felé engedjük irányulni a testünk súlyát, hogy a gravitáció lefelé ellazulást eredményezzen! Ne kössön semmi sem a földhöz!

A tudatosabb, **mélyebb lélegzés** segíti az izmok ellazítását. A levegővel való betöltődés az Istennel való betöltődésre figyelmeztessen! A levegő kifújása pedig az önmagunkkal való kiüresedésre! Az is egy jó módszer, hogy amikor beszívjuk a levegőt, és csak háromnegyed részben engedjük ki, és egy kicsit mindig erre a bennmaradt levegőre szívjuk a következő lélegzéssel tele a tüdőnket. A tüdő egyre jobban tágul.

Érdemes **a gerincünkre** is figyelni! Talán már a többlet-levegővétellel éreztük, hogy kiegyenesedünk, az ég felé emelkedünk egy-két milliméterrel. Csak nyújtózkodjunk az ég felé, mert arra készítjük a testünket és a lelkünket, hogy egyre jobban átadjuk magunkat ennek az isteni vonzásnak. A testnek ez az ellazult állapota igen pihentető, így nem fáradunk el, ha hosszabb időn át mozdulatlan ülünk, illetve Isten felé emelkedés, a lelki emelkedés állapotában vagyunk.

3. A Szentlélek **belénk áradásának** hittel való egyre **mélyebb átéléséhez** idézzük fel a tanítást: *A Szentlélek maga tesz tanúságot lelkünkben, hogy Isten gyermekei vagyunk* (Róm 8, 16). Ha helyet adunk lelkünkben a Szentléleknek, hogy életünkben egyre jobban eluralkodjék Ő, vagyis az az isteni Szeretet, Aki lénye szerint a harmadik isteni Személy, akkor meglepetve konstatálhatjuk, hogy egyre kevésbé vagyunk fontosak magunknak, és a Szentlélek lesz egyre lényegesebb számunkra.

4. **Ez** az élmény **már olyan imádság,** amelyre érdemes vágyódni. Jézus ezt így tanította: *Mi Atyánk, jöjjön el a Te országod!* (Mt 6, 10). Vagyis uralkodjék el bennünk az Isten ereje, az erő Lelke. Már egyre jobban kezdjük tudni, hogy kik is vagyunk: Már nem földhöz ragadt emberek, a föld fiai, hanem Isten gyermekei, az éghez tartozó emberek, akik ugyan még a földön élnek, de bennük már összeölelkezett a föld az éggel, mert az ég Ura, Istene lehajolt hozzánk a szeretetével.

Ahogyan a gyermek önfeledten bele tud simulni édesanyja ölelő karjába, úgy, mi, Isten gyermekei most feledjük el önmagunkat, és engedjük, hogy átölelve tartsa lelkünket Istennek ez az erős, szent Szeretete, a Szentlélek, Aki a gyermekké fogadás Lelke!

Nem véletlen, hogy a második isteni Személy megtestesülésénél **a Szentlélek ereje** műveli az emberré levés nagy eseményét, amikor a Szűzanya áldott méhében megteremti Krisztust. Bennünk pedig **megteremti a krisztusi új embert**. Ez azért van, mert *mi már nem a szolgaság lelkét kaptuk, hogy ismét félelemben éljünk, hanem a fogadott fiúság Lelkét, (a Szentlelket), Akiben így szólíthatjuk Istent: Abba, (ahogyan Jézus is mondta, vagyis) Atya, Atyácska!* (Róm 8, 15). Ahogyan Istennek a Szentlélekben szeretett Fia beleáradt a Szent Szűz méhébe, és valóságos ember lett, s kézzelfogható lett általa Isten szeretete; úgy, amikor engedjük, hogy a Szentlélek beleáradjon a lelkünkbe, akkor valamiképpen ez a Szeretet rajtunk keresztül is kézzelfogható valósággá válik. Mi magunk is megtapasztaljuk, azaz belül tudjuk, hogy mennyire szeret minket az Isten, mert rajtunk keresztül is – hiszen a krisztusi új embert a Szűzanyával együtt mi is a világnak akarjuk ajándékozni – embertársaink számára is kézzelfogható közelségbe kerül Isten erős szeretete, az erősség Lelke.

III. Mit tehetünk azért, hogy beleáradjon a szívünkbe a Szentlélek?

1. Az imában **engedjük, hogy beleáradjon a szívünkbe** a Szentlélek az Ő ajándékaival: *A bölcsesség, az értelem, a tanács, a tudomány, a jámborság, az istenfélelem és a lelki erő ajándékaival* (vö. Iz 11, 2), illetve *gyümölcseivel* (vö. Gal 5, 22). Különösen *a lelki erőt* kérjük, amellyel Isten maga képesít arra, hogy a rosszat elkerüljük, és a jót megtegyük. Ez egyébként is a Szent Isten stílusa, Aki sohasem tesz rosszat, hanem mindig jót. Ez a lelki erősség által való törekvés a szent életre, a szent élet cselekedeteire, hasonlóvá tesz minket a Szent Istenhez. Ó, de ősi vágya ez az emberiségnek! A bűnbeesés alkalmával is ez volt a nagy kísértés, a sátán sugallata: *Isten jól tudja, hogy amely napon abból esztek, szemetek felnyílik, és olyanok lesztek, mint az istenek, akik ismerik a jót és a rosszat* (Ter 3, 4).

Ez a magatartás pedig – amely a Szentlélektől származik – már nem az istenellenes lázadás stílusa, hanem a krisztusi engedelmesség megvalósulása bennünk, az Ő titokzatos Teste tagjaiban. Kivirulnak bennünk *a Szentlélek gyümölcsei: Szeretet, öröm, békesség, türelem, kedvesség, jóság, hűség, szerénység, önmegtartóztatás, tisztaság* (Gal 5, 22-23).

A Szentlélek gyümölcsei között is *legnagyobb a szeretet* (1 Kor 13, 13). **A szeretet a legnagyobb erő a világon!** A szerelmesek egymásért való áldozathozatala, a szülők gyermekeikért való áldozatkész élete, illetve a gyermekek szülők iránti szeretete és hűsége állandó témája a világirodalomnak. Ez az erő, amely **mozgatja minden ember életét: a szeretet.** Amikor Isten a szeretet Lelkével tölt be bennünket, akkor ő ezt az erőt ajándékba adja. Micsoda világosság, micsoda megvilágosodás, hogyha tudjuk, hogy ez a szeretet – amely bennünk van – honnan és kitől származik!

2. Engedjük, hogy **beleáradjon a szívünkbe az öröm Istene!** S akkor elmondhatjuk: „Örömöm az Isten!” A szomorúság milyen erőtlenség, az öröm pedig micsoda hajtóerő! A bánat a test egészségét is aláássa, az öröm pedig a testet is vitalitással látja el. A Szentlelket nem véletlenül mondjuk alkotó Léleknek. Újjáalkotó Lélek Ő. Ha *testünk gyarló, lankadunk, Ő mindig éber gyámolunk* (vö. Ho. 99/4).

3. Engedjük, hogy **a Szentlélek eltöltsön bennünket vigasztalásával!** Amikor Jézus az utolsó vacsorán megígérte az apostoloknak a Szentlelket, akkor azt mondta: *Kérni fogom az Atyát, és más Vigasztalót ad nektek: Az Igazság Lelkét, Aki örökké veletek marad* (Jn 14, 16). Ő *a Paraklétosz* – így mondja görögül a Biblia – Ő *a Vigasztaló*, a Szentlélek.

Az imádságban – amelyben Isten tölt el bennünket az Ő vigasztaló Lelkével – megvigasztalódik a szívünk. Ez az imádság már nem fáradtságos erőfeszítés, hogy „Jaj, el ne szaladjanak a gondolataim!”, hanem a csendes befogadás, a megvigasztaltság állapota, az Istenben való megpihenés gyönyörűsége! *Mint akit szülőanyja vigasztal* (Iz 66, 13), cirógat, úgy vigasztallak én is titeket, mondja az Úr.

4. Engedjük, hogy **a Szentlélek eltöltsön bennünket a közösség ajándékával!** Az Egyház Krisztus titokzatos teste, amelyet a Szentlélek éltet. *Isten gyermekeinek nemcsak a teste és a vére közös* (vö. Zsid 2, 14), hanem a lelke is. A Szentlélek hozza létre a közösséget nemcsak egymással, hanem Krisztussal, és rajta keresztül az Atyával is. Az Egyház nemcsak azoknak az embereknek a közössége, akik a tisztítóhelyen, avagy a mennyországban élnek, hanem Istennek a földön *szétszóródott gyermekei* (Jn 11, 52) közössége is, akiket a Szentháromság gyűjtött össze. Isten háza vagyunk, Egyháza, vagyis „egy háza”. *Isten úgy adta a vigasztaló Szentlelket, hogy Ő örökké velünk maradjon* (Jn 14, 16). Jelenléte tehát állandó az Egyházban.

5. Engedjük, hogy **a szívünkbe áradjon a Szentlélekből fakadó szeretet tüze!** Amikor rágondolunk Istenre s amikor felismerjük Isten jóságát – amellyel a létbe szólított minket, az Ő létébe hívott, hiszen *benne élünk, mozgunk és vagyunk* (ApCsel 17, 28), és amellyel megvilágosítja értelmünket az Ő isteni kegyessége –, akkor a rágondolás folyamán egyszer csak fellobban a lelkünkben a szeretet tüze, ez a hatalmas isteni erő! Jobban mondva **„észrevesszük”** ezt a tüzet,

felnyílik a szemünk a látásra. Vegyük észre tehát a bennünk élő Isten szeretetlángolását, Aki egyre jobban lángra gyullasztja a szívünket! Az ember csak annyit tapasztal az imának ebben a fokozatában: „Valami szellemi láng lobog benne felfelé, az Istenhez!”

A kontemplatív magatartással **engedjük egyre magasabbra lobogni** magunkban ezt a Szeretetlángolást! A lelki élet útjának eme szakaszán járó embernek az a feladata, hogy ne akadályozza Isten tevékenységét a lelkében! Ne fojtsa el a lángot, hanem óvja! Jaj, *a lelket ki ne oltsátok!* (1 Tessz 5, 19), figyelmeztet az Apostol. Az Egyház pedig így imádkozik: „E Fénytől, mely tűzőn ragyog, homályba hull a déli ég: szívjuk szívünkbe lelkesen a Szentlélek kegyelmének lángját s erejét!” (*Az imaórák liturgiája*, Napközi imaóra himnusza, délben). Erő! Minél jobban engedjük Őt érvényesülni, annál több lesz bennünk az erő!

6. Engedjük **beleáradni a szívünkbe a Szentlelket!** Mennybemenetele előtt Jézus azt mondta: *Elküldöm rátok Atyám megígért ajándékát. Maradjatok a városban (Jeruzsálemben), amíg erő nem tölt el a magasból titeket!* (Lk 24, 48-49). A szent városban kell maradnunk a Szűzanyával, és közösségben az apostolokkal, meg Jézus többi tanítványaival. Ebben a Szentlélek által egybegyűjtött közösségben részesülünk mi is Isten Szentlelkének erejében.

Feltámadása után is megismétli az Úr Jézus ezt a tanítást, mert annyira fontosnak tartja tudatosítani számunkra, hogy kicsoda a Szentlélek: *Amikor a Szentlélek leszáll rátok, erőben részesültök, és tanúságot tesztek Rólam Jeruzsálemben, s Júdeában és Szamáriában, sőt egészen a föld végső határáig* (ApCsel 1, 8). De jó, hogy mi már Jézus feltámadása után élhetünk a szent városban, az Egyházban! De jó, hogy Isten már kiárasztotta ránk az erőt, a Szentlelket!

Ahogyan az erőtlenség is egy láthatatlan tényező az ember életében, úgy az erő is láthatatlan külső szemmel, de a hatásait jól le tudjuk mérni. Az erőtlenség ugyanis az eredménytelenségben nyilvánul meg, az erő pedig a jó cselekedetekben. *Isten nem a félénkség lelkét, hanem az erő, a szeretet és a józanság lelkét adta nekünk* (2 Tim 1, 7).

Ha valaha is volt bennünk, vagy van bennünk, vagy lesz bennünk erőtlenség és félénkség, akkor gondoljunk mindig az isteni ígéretnek erre az Ajándékra, Akit megkaptunk, hogy legyen erőnk *nekünk kisebbedni,* illetve engedni, hogy Isten növekedjék bennünk (vö. Jn 3, 30)! Az Apostol így mondja: *Amikor gyönge vagyok* (tudniillik a magam akarata teljesítésére), *akkor vagyok erős* (2 Kor 12, 10).

Ez a szeretet gyengesége. Mint ahogyan a szerelmesek egymás karjaiba omlanak, úgy a lélek is Isten szent szeretetének ölelésében elalélhat, elgyengülhet. Milyen erős lesz a lélek-menyasszony, ha az isteni Vőlegény szerető ölelése tartja meg elaléltságában, jegyesére való ráomlásában, szerelmébe való belesimulásában! (vö. Én 8, 5). Az istenszeretettől elalélt lélek talán már nem lát földi tájakat, nem vesz észre földi szépségeket, de lehunyt szemmel is lát. Minden pórusán keresztül érzékeli a jegyeséből áradó szeretetet. Napnál is világosabban látja, hogy mennyire szereti őt isteni Jegyese. **Minél erőtlenebb a maga akaratának a teljesítésére, annál erősebb lesz benne Istennek ez a szeretetlángolása.** *Isten ugyanis bőkezűen adja a Szentlelket. Az Atya szereti a Fiút, és mindent az Ő kezébe adott* (vö. Jn 3, 34-35). Lehet-e csodálni, hogy amikor az Atya a Fiún keresztül a Szentlelket is a mi szívünkbe adja, hogy lángolás lesz a szívünk? Istentől átjárt emberek leszünk! Ahogyan Jézus mondja: *Akkor az igazak ragyogni fognak, mint a nap Atyjuk országában. Akinek füle van, hallja meg!* (Mt 13, 43).

Hallgassuk meg Isten üzenetét az Ő megerősítő szeretetéről, amelyet szívesen kinyilatkoztat nekünk:

Gyermekem, te most már tudod, hogy’ szeretlek én!

Mi pedig esedezve kérleljünk:

Istenem, szeress még jobban engem szüntelen!