

23. Az Istenre figyelő élet

Imádkozzuk el a 144. számú éneket:

*Édes Jézus, én szerelmem,
Ó, mily nagyon szeretlek,
Te vagy kincsem és mindenem,
Hű szívembe elrejtlek.
Jöjj el, jöjj el, siess már,
Jézus, Téged szívem vár.*

A Zsoltáros vallomásában ez áll: *Te vagy erősségem, Terád figyelek* (Zsolt 58, 10).

A szemlélődő imádságot kereső ember számára ez alapvető eligazítást ad. Az aktív életet a tevékenykedő magatartásmód jellemzi, a szemlélődő életet pedig elsősorban az Istenre irányulás.

A szemlélődő imára **jó előkészület**, ha kezünket, szemünket és szívünket a csendben Istenre irányítjuk.

- A kezünket azért, hogy imádjuk Őt, és Érte munkálkodjunk.
- Szemünket azért, hogy Őt nézzük.
- A szívünket azért, hogy Őt szeressük.

A szemlélődő lélek elsősorban Istenből él, Vele foglalkozik. Amennyire ez a földi zarándoklét megengedi, a szemlélődő lélek visszavonul a másra irányuló elfoglaltságoktól és gondoktól.

Most mi is – legalább ebben az imaórában – vonuljunk vissza az e világ forгатagától, és **próbáljunk Istenre figyelni, hiszen Őt akarjuk szemlélni!**

1. Ehhez először is **a világ iránti ellene mondás** kell. Azzal, hogy bemegyünk a templom megszentelt terébe, vagy elvonulunk egy imádságra alkalmas csendes helyre, valamiképpen már jelezzük, hogy most elhagyjuk azt a világot, amely elvonna Isten szeretetétől.

a) De nem elégséges a fizikai testhelyzet változtatása, sokkal inkább szükséges a lélek helyzetének a változtatása is! Át kell alakítani, át kell programozni a lelki beállítottságunkat! Az ilyen átformálódásban segít a keresztségi fogadalom szavainak tudatos kimondása: ellene mondok mindannak, ami elvonna Istentől.

Nagyon jól tudjuk, hogy miről van szó ebben a keresztségi ellene mondásban. Akkor most ezt próbáljuk meg újra vállalni: **ellene mondok mindannak, ami nem Isten!** Imádságunkban ezt újra meg újra meg lehet fogalmazni, mert Isten hallja, de a gonosz is! Isten figyelmez a mondatomra, a gonosz pedig menekül.

b) *Ellene mondok!* Ezzel egyben megálljt parancsolok a tevékenységeknek is. Látszólag tétlenül ülünk itt. Tehát azoknak a hétköznapi cselekvéseknek mondunk ellene, amelyek nem engedik, hogy a lelkünk szabadon szárnyaljon az Úristen felé! Hogy minél kevesebb legyen a belső tevékenység a lelkemben, most nem kell felsorolnom, hogy minek mondok ellene. Elmélkedhetnénk erről is, de ez más irányba vinné el a gondolatainkat. Csak ennyi figyelmeztetést adjak magamnak: ellene mondok mindannak, ami nem Isten! **Isten felé akarok kitérülközni!**

2. Az ellene mondás után következzen a **kiüresedés mindattól, ami Isten helyét töltene be** a lelkünkben. Ezt arra emlékezve próbáljuk megélni, mint amikor valaki nagyot sóhajt, és kifújja a bánatát. A tüdőben lévő levegőt röviden és nagyon csendesesen, nagyon szelíden fújjuk ki. Ezzel a lelkünknek is jelzést adunk, hogy készek vagyunk az önkiüresítésre. Isten kedvéért koncentrálunk, összpontosítunk a levegő kifújására! Minél

tudatosabb a levegő eltávolítása, annál mélyebb és tudatosabb lesz a levegő belélegzése is. Amikor a levegőt beszívjuk, akkor éljük át a többlet levegő éltető örömét is!

a) **A levegő kiengedését kapcsoljuk össze a testi feszültségek elengedésével!** Tehát amikor kifújom a levegőt, akkor lazán engedjem el például a vállaimat! Legalább ötször próbáljuk gyakorolni a levegő kifújását és a vállunk érzékelését!

Figyeljük meg, hogy a fogainkat nem szorítjuk-e össze, a legalább ötszöri levegő kifújásnál mind lazábbra vegyük az állkapcsot!

A következő lépcső: menjünk mélyebbre, a torkot is lazítsuk ki, mintegy lehelésre lágyítva a torok állapotát! Egészen finoman áradjon kifelé a levegő! A magyar nyelv csodálatos kifejező erejét mutatja, hogy a lehelés szóban benne van a „h” betű, mint a legtágabban nyitás lehetősége. Próbáljuk magunkban kimondani ezt a „h” betűt, miközben a levegőt lassan kileheljük.

Próbáljuk ezt az ellazult állapotot megőrizni és fokozni azzal is, hogy a **bal tenyerünket lefelé fordítjuk**, ahogy azt már többször gyakoroltuk. Esetleg mindkét tenyerünket is lehet lefelé fordítani, **hogy minden kiessen** a kezünkből, az életünkből, és kiüresedjünk mindazzal, **ami nem Isten!** Koncentráljunk tovább a levegő lassú kilehelésére!

b) Most a jobb tenyerünket fordítsuk az ég felé!

A levegő kilehelése mellett figyeljünk annak **beszívására** is, mert ez majd ahhoz segít, hogy **lelkünk egyre jobban el tudjon telni Istennel!**

Mondogassuk a Zsoltáros szavát: *Istenem, Terád figyelek.*

Jobb tenyerünk felfelé fordításával segítsük a lelkünk Isten felé fordulását is: *Terád figyelek*, vagyis Reád irányulok.

Ebben az Istenre irányulásunkban Szent Jakab apostol szavát követjük, amelyről már elmélkedtünk: *Közeledjétek Istenhez, és Ő is közeledni fog hozzátok!* (Jak 4, 8).

3. Indítsuk fel **az Istenhez való közeledés vágyát!** Istenre való figyelésünkkel együtt egyre jobban szeretnénk közeledni Őhozzá!

a) Az Isten utáni vágyunk növeli bennünk *az Istenre figyelést!* Ha szükséges – a lélegzetvételt segítségül hívva –, újra meg újra **lazítsuk el** a bennünk levő **feszültségeket!** Úgy leheljük ki a levegőt, hogy mindent kiadjunk önmagunkból, ami akadályoz az Isten felé haladásunkban. **A levegővel való betöltődés segítsen ahhoz, hogy a lelkünk Istennel töltődhessek be.** Vágyódjunk rá! Szeretnénk közelebb kerülni Istenhez! Vágyódjunk arra is, hogy *Ő is közelítsen felénk!* A lélek vágyódását megédesítheti a **találkozás örömeire való rá gondolás** is.

b) A szemlélődő lélek tehát az isteni titkok elmélkedésére, befogadására törekszik, Isten szemlélésére vágyódik. A testi szemeinkkel ugyan csupán a földi dolgokat látjuk, de **a lélek szemével kívánhatjuk látni a mennyei fényességet** is. Engedjük, hogy növekedjék bennünk ez a vágy az isteni fényesség szemlélésére!

Ahogy a színpadtechnika a megfelelő hatás elérésére a gyenge fényt fokozatosan erősíti – és akkor egyre világosabb lesz –, így próbáljuk mi is lelkünk vágyódását egyre jobban erősíteni!

Az Istent szemlélni kívánó léleknek igazán egyetlen teremtmény sem ad nyugalmat, hacsak nem **Istenről beszél**, hacsak nem **Őt nyilatkoztatja ki:**

– A **harang** szava azért olyan kedves és megnyugtató, mert Istenre figyelmeztet.

– A **szélvihar** erejéről eszünkbe jut, hogy az a Szentlélek járására figyelmeztet (vö. 1Kir 19, 11), ahogyan II. János Pál pápa is mondta 1996. szeptember 7-én Győrben a viharos szentmise után.

– A szemlélődésre törekvő lélek a dolgok, és az események mögött azt a mennyei **fényt látja** felvillanni, amelyet az örökkévalóságban remél szemlélni.

– Szent Pál apostol figyelmét például a tükör is Istenre irányította. Az első korintusi levélben, a Szeretethimnusz végén ezt írja: *Most még csak tükörben, homályosan látunk,*

akkor majd színről színre (1 Kor 13, 12).

Isten ragyogásának már ez a homályos visszatükröződése is örömmel tölti el a lelkünket. Itt élhetjük meg Jakab apostol szavainak igazságát: *Közeledjete Istenhez, Ő is közeledni fog hozzátok!* (Jak 4, 8). Szóval nemcsak mi törekszünk közelebb kerülni Istenhez, hanem Ő is mihozzánk!

4. A világnak való ellene mondás, a kiüresedés, illetve az Istenhez való közeledés vágya mellett a következő magatartásmódunk legyen: **az Isten előtti kitérültség.**

a) Az Úr megtestesülésének 2000. jubileumi esztendejében az Egyház szüntelenül figyelmeztetett: *Tárjátok ki a kapukat a Megváltó előtt!* (Vö. 2 Kor 6, 13).

b) A templom kitért ajtaja lelkünk kapujának kitérésére figyelmeztet. Nem csupán az a feladat, hogy mi haladjunk át a kegyelem ezen kitért ajtaján – mert ez még csak egy kis lépés az üdvösségre –, hanem sokkal inkább az a feladatunk, hogy lelkünk kitért ajtaján keresztül **Istent engedjük belénk áradni! Ő ezer lépésekkel közelít felénk!**

c) A megtestesülés – amelynek nemcsak a 2000. jubileumi évben, hanem jubiláló lélekkel *szüntelenül* örvendezünk – Isten nagy, titokzatos cselekvése, görög szóval így mondhatjuk: misztikus cselekvése. Keresztelő Szent János édesapja, Zakariás így mondta: *Áldott legyen az Úr, Izrael Istene, mert meglátogatta és megváltotta népét* (Lk 1, 68). Igen, Isten meglátogatott és megváltott minket! Tárjuk ki szívünk ajtaját Isten felénk közelítő nagy szeretete előtt!

d) Hogy még jobban átéljük ennek a nagy isteni szeretetnek erejét, mondjuk egyes számban: Isten meglátogatott, és megváltott engem! Nos, hogy a Benedictus imádságot mennyire Isten misztikus cselekvése, vagyis hozzánk közelítő, hozzánk eljövő, kicsiny teremtményhez lehajló tevékenysége jellemzi, mutatja, hogy az ima végén Zakariás még egyszer elmondja ezt a gondolatot: *Meglátogatott minket a Magasságból Felkelő* (Lk 1, 78). Most pedig mondhatjuk: *Istenünk mélységes irgalmából engem látogatott meg a magasságból Felkelő.* Engem is meglátogatott ez a magasságból érkező Isten? Csak figyeljek rá, és tárjam ki előtte lelkem ajtaját!

A misztika tehát nem csupán extatikus élmények sorozatát jelenti, sőt, elsősorban nem ezeket. Az elragadtatás, a levegőbe emelkedés, a látomások, a hallomások, a bilokáció, vagyis az egyszerre két helyen levés mind misztikus jelenségek. De a spirituális teológia úgy tanítja, hogy ezek rendkívüli misztikus jelenségek, mert Isten nem mindenkit ragad ilyen nyilvánvalóan, láthatóan magához. Isten misztikus tevékenysége azonban – amellyel megteremtett, megváltott és magához vonz bennünket, hogy megszenteljen – mindenkire érvényes.

5. Itt mutatkozik meg a passzív magatartás szerepe, amellyel a szemlélődésre vágyó lélek hagyja Istent működni magában. Ez a mi feladatunk is: **hagyjuk Istent tevékenykedni a lelkünkben!**

a) Ilyenkor szavak megformálása nélkül is meg tudom élni az örömet, hogy az Úr fenntart a létben és Ő működik az életemben! Ez az **öröm szavak megformálása nélkül is imádsággá lesz**, vagyis Istennel való összekapcsolódássá.

– **Uram, elfogadom az életemet** a Te kezedből.

– Elfogadom a testemet minden gyengeségével, az évek múlása okozta megkopással.

– Elfogadom a **betegségeket is** a Te akaratod szerint.

– Szeretetből vállalom mindazt, amit a Te szereteted készít számomra a jövőben.

– Nem a keserű orvosságot szeretem, hanem azt az Isten-atyai kezedet, amely azt nyújtja gyógyulásom végett.

– Nem a szenvedést és a keresztet kell szeretnem, hanem azt az Isten-atyai szívedet, amely arra méltatott, hogy **részem lehet egyszülött Fiad szenvedésében és majd a dicsőségében is** (vö. Róm 1, 17).

– A jelen és a jövő Tőled elvonni akaró aggodalmait elengedem.

b) **Próbáljam tüzesíteni szívem szeretetét**, hogy egyre jobban Istenre figyeljek, szeressem Őt, és befogadhassam azt, aki végtelen szeretetében közelít hozzám:

- Szeretlek, Uram!
- Istenem, szeretnék még jobban szeretni!
- Jöjj még közelebb, hogy jobban be tudjam fogadni szeretetedet!
- Vond magadra figyelmemet!
- Még jobban vond magadhoz a szívemet, vonj még közelebb a szívedhez!
- Uram, én nem tanúsítok ellenállást szent akaratoddal szemben!
- Hagyom, hogy szeretetteddel egyre jobban megérintsd a szívemet!
- Hagyom, hogy egyre jobban betöltsd a szívemet!
- **Vágyódom arra, hogy egyre jobban eluralkodjék bennem a Te szereteted**, mert

Te, Istenem, *maga a Szeretet vagy* (vö. 1 Jn 4, 8), a végtelen Szeretet bennem!

- Szeretnék mindig így találkozni Benned a szeretetben!
- Együtt lenni Veled a szeretetben.
- Együtt lenni Veled az örök szeretetben!

Ó, micsoda szüntelen imádság ez, Istenem!

Befejezésül imádkozzuk el a 144. számú éneket:

*Édes Jézus, mivel Téged
Minden felett szeretlek,
Minden kincset és örömet
Érted Jézus, megvetek.
Jöjj el, jöjj el, siess már,
Jézus Téged szívem vár.*