

233. Az édes nyugvás imája

Imádkozzuk a 30. számú éneket:

*Ó, Jézus, szűzen született szép rózsaszál, kit lelkem hideg jászolban, szalmán talál.
Ó, Jézusom, szent Jegyesem, nyugodjál meleg szívemen, én kedvesem!*

*Ó, Jézus, Mennyei Vendég, énnálam szállj! Vétkemtől, rútságaimtól ne irtózzál!
Ó, Jézusom, szent Jegyesem, nyugodjál meleg szívemen, én kedvesem!*

Az Istennél való megpihenés imaszakaszában már elmékedtünk magáról az édes nyugvásról, azután legutóbb az édes nyugvás örömről. Most tanulmányozzuk tovább:

Mi is ez az édes nyugvás imája?

Az édes nyugvás imája nem más, mint a **kapott (passzív) összeszedettség**. Az aktív összeszedettség imájánál a lélek az, aki rátekint Istenre. A passzív összeszedettség imakegyelmével azonban Isten irányítja magára a lélek figyelmét, szeretetével magához vonzza őt, mert arra készíti, hogy Reá tekintsen.

Ahhoz, hogy jobban megértsük a kapott, vagyis passzív összeszedettséget, idézzük fel:

I. Mit is jelent az aktív vagy cselekvő összeszedettség?

Az nem más, mint az Isten jelenlétére való gyakori gondolás, azután Isten szavának hallgatása és meghallása, valamint a Szentlélek sugallatainak a követése (Tanquerey: *Aszkétika és misztika*, 1317).

1. Tehát amikor az ember vágyódik az összeszedettségre, vagyis hogy az imádságban összeszedetten Istenre irányuljon a lelkünk, akkor először is arra kell gondolnunk, hogy Isten jelen van. Ez olyan édes valóság, amellyel érdemes mindig foglalkozni. Most indítsuk fel **Isten jelenlétének a tudatát**:

- a) Hiszem, Uram, hogy itt vagy.
- b) Hiszem, hogy reám tekintesz és szólsz hozzám.
- c) Hiszem, Uram, hogy szeretettel magadhoz vonzol.

Ennek a minket szeretettel néző, hozzánk szóló és magához vonzó Istennek a jelenléte boldoggá tesz bennünket. Az ember ugyanis mindig szívesen van azzal, aki őt szereti, illetve akit viszontszerethet.

2. Indítsuk fel a hitet abban is, hogy a minket szeretettel néző **Isten szól hozzánk**. Leglényegesebb szava: „Te vagy az én szeretett gyermekem!” Vagy még rövidebben azt üzeni: „Szeretlek!”

3. **Ahhoz, hogy Isten szavát meghalljuk**, vagyis az aktív összeszedettség imájának a gyakorlásához **szükséges**:

- a) a csend, a lélek csendje.
- b) a lélek készsége, akaratunk nyitottsága és vállalkozása annak megtételére, amit az Úr kér tőlünk.
- c) az akarat készsége a Szentlélek sugallatainak a követésére. A Szentlélek sugallatai egyrészt világosságot adnak, másrészt erőt, harmadrészt pedig vigasztalást. A segítő kegyelem ugyanis mindig megvilágosítja az értelmünket, megerősíti az akaratunkat és vigasztaló kegyelmet önt a szívünkbe. Az aktív vagy cselekvő összeszedettségre, a Szentlélek sugallatainak követésére segít Szűz Mária és a szentek példájának a követése. Ahogyan ők tudtak figyelni Isten jelenlétére,

hallani és meghallgatni Isten szavát, és követni a Szentlélek indításait, úgy szeretnénk mi is mindig Istennel és az Ő üzenetével kontaktusba kerülni.

4. Érdemes megfigyelni, hogy a cselekvő vagy aktív összeszedettségre segítő hármast lépcső mennyire szentháromságos jellegű: Amikor ugyanis az ember Isten szerető jelenlétének megélésére törekszik, akkor – egy teológiai szakkifejezéssel – „kisajátítással”, vagyis az egyes személyekre így vonatkoztatva ezt mondhatja:

- a) Hiszem, hogy az Atya az, Aki jelen van.
- b) Hiszem, hogy Egyszülött Fiával reám tekint és szól hozzám.
- c) Hiszem, hogy az Atya és a Fiú a Szent Szeretettel Magához vonz.

Mielőtt azonban a passzív, vagyis kapott összeszedettség tárgyalására áttérnénk, nézzünk egy másik módszert

II. Mi segít erre az aktív összeszedettségre való eljutáshoz?

1. Először is hitünkkel kell megélnünk Isten jelenlétét, ezt a hitet felindítani: „Uram, Te itt vagy!” Nem tudjuk magunkban lokalizálni, hogy bennünk hol működik a hit. Egész lényünket átjárja ugyanis, vagyis az összeszedettség érdekében egész mivoltunkat ismeretlennel irányítja, tehát a hitünk segít megélni Isten jelenlétét.

2. A második lépcsőt az aktív összeszedettség érdekében már könnyebben lehet lokalizálni. A szemünkre gondoljunk vagy mutassunk. A lelki szemünkkel kell Reá tekintenünk! Miután egész lényünkkel, hitünkkel Isten felé fordultunk, akkor a testi érzékszervek mintájára a lelki érzékelő képességeinket próbáljuk Istenre irányítani. Van a léleknek is látása. Látni a láthatatlan Istent – legalábbis erre vágyódnunk, mint a vak, aki látni szeretne a testi szemével – nem más, mint a szemlélődés útja.

3. A harmadik lépcsőfok a fül. A lelki füleinkkel Isten szavát hallgatjuk. Ahogyan a testi fül képes befogadni a fizikai hangokat, úgy a lelkünk hallásával is be tudjuk fogadni Isten közlését az Ő szavai által.

4. A fülön át érkező hangokat az agy értelmezi, ezért az aktív összeszedettségre törekvés negyedik lépcsőjét is az értelemhez köthetjük. Üzenetét értelmünkkel befogadjuk, feldolgozzuk. Amit hallottunk, arról elmélkedünk, mint ahogyan a Szűzanya is *szívében őrizte Jézus szavait* (Lk 2, 51). A földi életünkben is a közlésekkel kapcsolatban állást foglalunk: befogadjuk vagy elutasítjuk.

5. Az aktív összeszedettségre való törekvésnél az ötödik lépcső ezért a szívvel való döntés. Amit Isten üzent és értelmünkkel befogadtunk, azt a szívünkkel szeretettel átöleljük. Ha a földi életünkben van egy számunkra igen kedves közlés, akkor azt a szívünkbe befogadjuk, dédelgetjük, őrizgetjük, drága kincsként ápolgatjuk, fényesítjük. Micsoda összeszedettségre segít, ha Isten szavait, de még inkább jelenlétét így dédelgetjük a szívünkben, szeretettel átöleljük!

6. A hatodik lépcsőfok pedig, amely az aktív összeszedettségünknek tulajdonképpen már a gyümölcse: akarattal vállalkozunk Isten üzenetének megvalósítását és továbbadását másoknak, és pedig Szűz Mária és a szentek példája szerint. Ha egy eszme meghódít, és mi abban örömet találunk, akkor azt szívesen közöljük másokkal is, megtanítjuk rá őket is. Akit pedig Isten jelenlétének az eszméje hódít meg, az persze hogy készségesen, apostoli lelkülettel szeretné másoknak is tovább ajándékozni. Ebben a szentek nemcsak példát adnak, hanem segítenek is. Kérjük tehát az aktív összeszedettség érdekében Szűz Mária és a szentek közbenjárását: „Segíts, segíts, most segíts meg, Mária!”

III. A passzív összeszedettség

A szemlélődő ima útján az összeszedettségnek ez egy magasabb fajtája, mint az aktív, vagyis cselekvő összeszedettség, amelyre emberi erőfeszítéssel törekszünk. Ezt kapott összeszedettségnek is mondunk. Így lehet meghatározni: **Értelmünknek és akaratunknak olyan édes és szeretettel teljes elmerülése Istenben, amelyet a Szentlélek különös kegyelme idéz elő.** (Tanquerey: *Aszkétika és misztika*, 1436). A kapott vagy passzív összeszedettség tehát olyan imaállapot, amelyben egy természetfeletti ajándék révén a léleknek „magasabb”, „Istenhez közelebb eső” részén érezhetővé, megtapasztalhatóvá válik Isten édes jelenléte (Tanquerey: *Aszkétika és misztika*, 1441).

1. A kapott összeszedettség imájában tehát **Isten veszi át a kezdeményező szerepet.** Mint ahogyan a gyermek hagyja magát babusgatni, cirógatni az anyukájától, vagy édesapjától, és elnyugszik karjaiban, úgy **az édes nyugalom imájában a léleknek sincs más dolga, mint belevetni magát Isten szerető karjaiba!** Édes és szeretettel teljes elmerülés ez, az Istentől való átöleltség nyugalma. Valahogy úgy lehetne szemléltetni, hogy ez még nem az Istenben való elmerülés imája, tudniillik amikor a lélek benne van Istenben, Isten pedig a lélekben, hanem itt a lélek még „kívül” van Isteneben, Aki azonban már egészen közel jött hozzá. Ez az az imaszakasz, amelyben Isten már közel jött a lélekhez, illetve a lelket egyre közelebb vonja magához, és engedi, hogy ne csak a jelenlétében pihenjen meg, hanem a karjaiban is. Ahogyan „Jézusomnak Szívén megnyugodni jó” (Ho. 154), úgy megnyugodhat a lélek is Isten szerető ölelésében. A lélek képességeinek a megnyugvásáról van szó. Értelmünk és akaratunk, ez a két szellemi képességünk egyre jobban belemerül Isten szerető ölelésébe. A gondolataink és a vágyaink már nem kívánnak elkószálni, hanem belemerülni Isten jóságába és szeretetébe!

Az imádság útján azért mondjuk ezt az imaszakaszt az aktív összeszedettségénél magasabb fokozatnak, mert az aktív, cselekvő összeszedettség imájában az ember ágaskodik Istenhez, nyújtózkodik, törekszik arra, hogy Isten lehajoljon hozzá, és felvegye Magához, a passzív, vagyis kapott összeszedettségénél pedig Isten az, Aki lehajol az emberhez, hogy azután szerető karjaiba, Szívére ölelje. Ezért ezt a Szentlélek különös kegyelmének, természetfeletti ajándékának mondjuk.

2. A lelki élet mesterei, így Avilai Szent Teréz is a lélek „magasabb részei”-ről beszélnek, ahol **érezhetővé válik Istennek ez az édes jelentkezése.** Amikor felkapjuk a gyereket, hogy magunkhoz szorítsuk, nem a lábánál fogjuk meg, hanem a karjainál, a felső, magasabb részénél, amely közelebb van mihozzánk. Talán ez szemléltetheti, hogy mit is akarnak itt mondani a tanítóink. Sokszor érezzük, hogy a lelkünknek is mennyi vonatkozása van a földhöz, lefelé irányul; de ugyanakkor van egy felfelé irányuló vonatkozása is: egyre magasabbra szeretnénk jutni. Úgy látszik, az imaélmény, Isten szerető hozzánk lehajolása is, átölelő édes jelenléte a léleknek ebben a magasabb régiójában, Istenhez közelebb eső részében történik. A Jézusról nevezett (Avilai) Szent Teréz Isten édessége megérezéséről, megtapasztalásáról beszél. Ez már a misztikus élmény jellemzője. A lélek megtapasztalja Istent és az Ő ajándékait. Belső ismerettel és szeretetteljes megtapasztalással történik ez az élmény, de olyan édes! Ebben a nyugvó elmélkedésben tehát Isten hatalmába veszi a lélek magasabb régióját. Így is szokták mondani: „finom élet” vagy „csúcsát”, de ugyanakkor a lélek belső képességei: a szabad akarat, illetve az értelem tevékenysége és a külső érzékszervek szabadon maradnak. Ez még nem a teljesen Istentől való lefoglaltság imaállapota. Mint ahogy a szülei által átkarolt gyermek is fészkelődik, erre-arra néz, talán ki is akar bontakozni abból az ölelésből, mondván: „Tegyél le!”; de az embernek az imában pontosan az **a vágya, hogy Isten minél tovább tartsa ebben a szerető, édes ölelésében,** illetve hogy egyre hosszabb időn át nyugodhasson Isten szívében! (Tanquerey: *Aszkétika és misztika*, 1419). Isten pedig szívesen teljesíti az embernek ezt a vágyát, hogy minél tovább maradhasson meg ebben az édes nyugalomban. Más szóval: a nyugvó elmélkedésben Isten huzamosabb ideig is megtartja a lelket az összeszedettségben. Az értelem és az akarat működését Isten tehát itt még nem függeszti fel, de a

léleknek nem kell most visszatérnie a fontolgató elmélkedéshez, tudniillik hogy elméjével fontolgassa: ki is az Isten, Aki ebben a kegyelemben, a lelki nyugvásban részesíti, vagyis nem kell a kapott ajándék megértésére törekednie, hanem elég csak az, ha megéli, ha tudatosítja, hogy elmerült Istenbe (Tanquerey: *Aszkétika és misztika*, 1437).

A gyermeknek sem kell az édesanyja karjaiban azon morfondíroznia, hogy ki is az én édesanyám, nem kell saját magára reflektálnia. Elég, ha csak egyet-egyét szusszantva ráborul édesanyja keblére. Ez a „nem valamit csinálás” stílus, bár passzivitásnak tűnik, azonban mégis egy nagyon tudatos választás. A lélek dönt: **„Nem valami mást csinálok, hanem Istent választom!”** Keresztes Szent János spanyolul így mondja: *Nada i todo*, **„Semmi és Minden”**. A lélek ebben az imaállapotban semmit sem akar, tehát nem gondolni és nem cselekedni akar valamit, hanem csak Istenbe elmerülten, **a Mindenbe behullámozva akar lenni!** Ez a Keresztes Szent János által sürgetett fogalom: a „semmi” nemcsak azt jelenti, hogy nem ragaszkodunk semmihez, ami elvonna Istentől, hanem azt is, hogy nem cselekedni akarunk valamit. **A „semmi” kell ahhoz, hogy a miénk legyen a Minden, az Isten!**

Amikor a lélek „a semmi tevékenység” állapotában van, akkor tudja lelki módon „érezkelni” Isten édességét, amelybe belemerülhetett, és akkor tudja szeretettel viszonzni azt. Tehát itt azért mégis van egy tevékenység: **a viszonzszeretés** műve, de valójában ez már nem az emberi erőfeszítés gyümölcse, hanem **Isten ajándéka**. Szent János mondja: *Tudjuk azt is, hogy Ő sugalmazta mindazt, amit kérünk* (1 Jn 5, 15). Tehát azt az igényt is, hogy Isten felénk áradó szeretetét viszonzhassuk, Isten sugallja, ajándékozza a léleknek.

IV. Igyekezzünk megismerni az Urat!

Ha pedig a lélek még nem érzi: *Isten magához édesgette őt, és a pusztába vezette, hogy a szívéhez szóljon* (vö. Oz 2, 16), akkor **lelki képességeivel törekedjék megismerni az Urat, Aki biztosan eljön, mint a hajnal, és majd életet ad, s feltámaszt, hogy színe előtt éljünk** (vö. Oz 6, 2-3).

1. A gyerek is sokszor van úgy, hogy hiába nyafizik apjának, anyjának: „Vegyél fel!”. Bármennyire is szereti őt a szülő, valamiért most úgy gondolja, hogy mégsem teljesíti szeretett gyermeke kívánságát. Mit tehet a gyermek? Várakozik. Avilai Szent Teréz pedig *A belső várkastély*, 4. lakásánál ezt mondja: „Ha nem volna semmi jele annak, hogy Isten a szívünkhöz beszélne, hogy az a Király megértett volna bennünket, vagy reánk nézett volna, akkor se maradjunk tétlenek! Akkor nem fékezni kell a gondolatunk működését és akaratumk vágyait Isten után, hanem felszítani! Ha az ember azt erőlteti, hogy nem akar semmire gondolni, az csak egy gyötrődést eredményezne. A szívünknek mindig kell valami, akit vagy amit szeret!

2. Az ilyen lelki szárazságban legjobb Isten dicsőségével törődni, nem pedig a magunk vigasztalásával vagy vigasztalanságával. Nem szabad sajnálni magunkat, tehát ne önmagunk sajnálatában éljünk, hanem az Istennel való szerető találkozás utáni vágyakozásban! Amikor azután Isten Őfelségének úgy tetszik, hogy értelmünk gondolatait, szívünk vágyait magához vonja, és elfoglalja, átölelje, akkor abbahagyhatjuk a tevékenykedést. De amikor Isten nem így működik, akkor csak használjuk a képességeinket, hiszen azért kaptuk, hogy működtessük őket Isten megismerésére és Isten szeretésére!”

3. Addig azonban reménykedjünk: Isten majd mégis megkönyörül rajtunk. Ő, Aki egyszer már magához édesgette a szívünket, majd ezután is magához édesgeti. Ha egyszer már volt olyan kegyelmi ajándékunk, amelyben megtapasztalhattuk: Isten a szívünkhöz szólt, akkor reménykedhetünk, hogy Isten a könyörgő szavunkat máskor is figyelembe veszi. Amikor elmúlik a próbatétel ideje, Isten majd nemcsak az arcunkat cirógatja meg, hanem még inkább a szívünket. *Mindennek megvan a maga ideje* (Préd 3, 1). Ő életet tud adni a léleknek is. Ő fel tudja támasztani a szívünket a lelki halálból is. Azt akarja, hogy *a színe előtt éljünk*, ahogyan Ozeás prófétánál is mondta. Menjünk közelebb Hozzá! Hiszen Isten, Akinek érintése feltámasztotta a naimi ifjút (vö.

Lk 7, 14) és Jairus leányát is (vö. Mk 5, 41), feltámasztja a mi szívünket is, életet, lehetetet ad. A Szentlelkét leheli belénk!

Az édes nyugvás imáját így lehet röviden **összefoglalni**:

Az ember az aktív összeszedettséggel törekedjék arra, hogy ne csapjon zajt a gondolataival és akarása mocanásaival, illetve a passzív összeszedettség imájában olyan legyen, mint a csendesen izzó parázs, amelyet Isten tüze átjárt! Minél nagyobb tehát a csend a gondolataink és az akarati mocanásaink világában, annál magasabb hőfokon tud izzani lelkünkben Isten tüze! Ez a tűz nem pusztító lángolás, hanem olyan, mint az emberben levő hő, amelyet hőmérővel lehet mérni; életet fakaszt, életet táplál, és megtartja az életünket. Csakhogy **ez már nem csupán egy földi ember élete bennünk, hanem Istennek az élete, amellyel nemcsak körülvenni akarja a mi földi lényünket, hanem egyre jobban át is akar járni**, hogy *az Ő élete legyen mibennünk, és a mi életünk pedig Őbenne!* (vö. Jn 14, 20).

Az Istenben való édes nyugvás imájának távlatai az Istennel való egyesülés imája felé mutatnak.

Befejezésül imádkozzuk a 30. számú éneket:

*Ó Jézus, ha már szállottál istállóba, szívünket fektesd magadhoz a jászolba!
Ó Jézusom, Szent Jegyesem, nyugodjál meleg szívemen, én kedvesem!*

*Ah, kérlek, siess énhozzám, Királyocskám! Szívemben vessed ágyadat, virágocskám!
Ó Jézusom, Szent Jegyesem, nyugodjál meleg szívemen, én Kedvesem!*