

hogy „az elmélkedő imában” értelmünk még tevékenykedett, tudniillik még tudatosítanunk kellett,2006 1012

258. A kapott összeszedettség imájában Isten magához vonzza érzéseinket, illetve gondolatainkat s vágyainkat

A Jézusról nevezett (Avilai) Szent Teréz: *A belső várkastély*, 4. lakás, 3. fejezet
(BV 4. lakás 3. fejezet 77. oldal) ok

Az Atya, a Fiú és a Szentlélek nevében. Ámen.

Imádkozzuk a 150. sz. éneket:

Uram Jézus! Légy velünk, mi egyetlen örömünk!
Nálad nélkül keserűség itt a földön életünk.
Ó egyetlen örömünk, Uram Jézus, légy velünk.

Uram Jézus! Tégedet szívünk, lelkünk úgy eped,
Mert kívüled nem találhat sehol biztos nyughelyet.
Boldog mással nem lehet, Uram Jézus, csak veled.

A „kapott összeszedettség” kegyelme – tehát az az imakegyelem, amelyben Isten a szemlélődés útján részesíti az embert – egy bizonyos lelki összeszedettségben, vagyis Istenre irányultságban áll, amely természetfeletti állapot.

A Jézusról nevezett (Avilai) Szent Teréz ezt azért hangsúlyozza, mert ez az imakegyelem már a belénk öntött szemlélődés szférájába tartozik. A szerzett szemlélődésnél (*contemplatio acquisita*) – amint a neve is mutatja – Isten az ember törekvését jutalmazza azzal, hogy az imádságban bensőségesen találkozhat Istennel. A belénk öntött szemlélődés (*contemplatio infusa*) – imakegyelme pedig azt jelenti, hogy a magunk erejével nem tudjuk elérni, hogy a lélek Istenre irányuljon ebben az imafokozatban. Tehát ez kegyelem, más szóval ingyenes ajándék, s nem az ember erőfeszítése által valósul meg.

Amikor mi az összeszedettségre törekszünk, akkor behunyjuk a szemünket, hogy ne lássunk olyant, ami zavarná az imakapcsolatunkat Istennel. Nagyon jó módszer, de itt nem erről van szó. Az aktív összeszedettségénél az ember az, aki magába száll, lelke mélyére hatol. Vagy pedig van úgy, hogy az összeszedettségre törekvő ember önmaga felé emelkedik, mintegy „kilép” ebből a földi létből a mennyország magasába. A Jézusról nevezett (Avilai) Szent Teréz azt mondja, hogy ezek a gyakorlatok inkább csak előkészületek a belénk öntött szemlélődéshez. De nagyon jó előkészítő gyakorlatok.

Érdeemes tehát akkor most kicsit gyakorolni ezt a szem-behunyaszt, amellyel jelzést adunk Istennek, hogy nem akarunk mást nézni, csak őt.

Érdeemes a gondolatainkat lelkünk mélyére irányítani, és ott keresni Istent, aki a megszentelő kegyelem által lelkünk hajlékának a lakója lett. Vagy pedig ha a Szentlélek úgy indít, akkor érdemes magunk fölé emelkedni gondolatban, vágyban egészen a mennyország magasáig Istenhez. Ezek a módszerek azért jó előgyakorlatok, mert az ember jobban tud figyelni Isten indítására, amellyel ajándékba adja az összeszedettséget.

A Jézusról nevezett (Avilai) Szent Teréz úgy mondja: „A nagy Király, vagyis lelkünk várkastélyának Ura füttyent – azaz jelzést ad érzelmeinknek és lelki tehetségeinknek –, hogy az elcsatangolásból térjenek vissza őhozzá. Erre ezek azonnal otthagyják azokat a külső dolgokat, amelyeknek bilincseiben eddig sínylődtek, és visszatérnek a várba.” (73. oldal).

Ha kívül nagy zaj van, ha belül zajong a lélek, akkor nem tudunk eléggé nyitottak lenni Istennek e jelzésére. Ezért jó ez az előgyakorlat, amellyel az ember saját maga is törekszik a lelki

összeszedettségére. Istennek ezt a jelzését nem füllel halljuk. Olyan ez, mint a szeretetnek a vonzása, szemmel nem látható, de az egyik személy mégis érzékeli, tudja, a másiknak a szívéből feléje irányuló szeretést. Szent Teréz utal arra, hogy a megszentelő kegyelem által „Isten tényleg bennünk lakik”. Tehát akkor a saját bensőnkben megtalálhatjuk őt.

Szent Ágoston – ez a nagy konvertita – is mindenfelé kereste Istent, s végül is önmagában találta meg, ahogy erről a *Vallomások* című művében (10. könyv, 27. fejezet). Ágoston kereste Istent, s megtalálta. Isten kereste Ágostont, s Ágoston hagyta, hogy Isten magához ragadja.

Tehát „ennél az imánál nem a saját értelmünk munkájának gyümölcséről van szó, amennyiben a bennünk lakozó Istenre gondolunk – vagyis arról az összeszedettségről, amelyre Isten kegyelmével mindenki képes –, hanem arról az összeszedettségről, amely egyszer csak úgy „magától” megvalósul az emberben akkor is, ha az ember talán nem is gondol Istenre. Az ember egyszer csak ráeszmél, hogy lelki tehetségei ott vannak a belső várkastélyban Istennél, még ha nem is kapott valami füllel hallható hazahívó jelzést.”

Mi az, ami az embert megérinti, mi az, amivel Isten magához vonzza?

Nem véletlenül vettük az imaóra elején imádságnak ezt a kérést: „Uram Jézus légy velünk, mi egyetlen örömünk!” Az ember ugyanis Isten ajándékából megélheti, hogy valami olyan öröm született meg a szívében, amit maga erejével nem tudott volna kicsiholni: Isten lett az ő öröme.

Szent Teréz meg is mondja: „Az ember határozattan érez valami belső áhítatot. Isten olyanoknak szokta juttatni ezt az imakegyelmet, akik már készek lemondani az Istentől elvonni akaró evilági javokról, vagyis **megvan bennük a lemondás utáni vágy.**”

Ha kívül zaj van, belül lelki zajongás, akkor ez összetöri bennünk az áhítatot. Akkor nem tudjuk észrevenni azt az imakegyelmet, amelyet Isten már régóta juttatni akar nekünk. Ha pedig megvan bennünk a lemondás utáni vágy, hogy ezekről a külső, Istentől elhúzni akaró, zavaró tényezőkről lemondjunk, akkor joggal vigasztalhat bennünket a remény, hogy egyszer csak részesülünk ebben a kapott vagy passzív összeszedettségben. Mert Isten olyanoknak szokta megadni, akikben megvan ez a mindent odahagyás vágya, csak hogy Istent elnyerjék. Ha a magunk erejéből tehát nem is tudjuk ezt az érezhető belső áhítatot felkelteni a szívében, a lemondás utáni vágyat annál inkább.

Szent Pál erről így vall: *Amit egykor előnyömnnek tekintettem, azt Krisztusért akadálynak tartom. Sőt Uramnak, Krisztus Jézusnak fölséges ismeretéhez mértén mindent akadálynak tartok, érte mindent elvettem, sőt szemétnak tartottam, csak hogy Krisztust elnyerhessem, és hozzá tartozzam* (Fil 3, 7-8). Más szóval: a kiüresedés vágyának is mondhatjuk ezt az imamagatartást. Amikor azután a szívében kiüresedik, akkor tudja Isten betölteni lelkünket ingyen ajándékozott kegyelmével. Minél jobban törekszik az ember önmaga kiüresítésére, Isten annál jobban tudja betölteni azt a lélek belső terét, amelyet felszabadított Isten számára.

„Ha valaki ezt a kegyelmet észreveszi magán, buzgón dicsőítse az Urat, mert e kegyelem megismerése és az érte való hálaadás nagyon jó előkészület a magasabb kegyelmekre.” (vö. 74. oldal).

A passzív vagyis kapott összeszedettség imaállapotában lelkünk arra irányul, hogy ezt az ajándékot befogadhassuk.

1. Általában a hónap 25. napja egyszerű hétköznapi nap, de decemberben ez a nap is ünneppé forrósodik, mert hosszú időszakon át készülünk az Úr születésének megünneplésére, hogy Jézus a mi szívében is megszülessék. Egy-egy egyszerű hétköznapi nap annál inkább lesz ünnepnap számunkra, minél jobban készülünk annak a megünneplésére. A gyermekek izgalommal várják, hogy milyen ajándékot kapnak Karácsonyra Jézuskától. Isten gyermeke is lelkének belső rezdülésével, örömtől repdeső szívvel várhatja, hogy milyen ajándékot hoz neki az Isten Fia. Ha végre elérkezik a karácsony várva várt ünnepe, és a család körülállja a díszes fenyőfát, az

ajándékcsomagok már ott vannak. Bár már látjuk, hogy lesz ajándék, de még nem tudjuk, hogy mi van bennük. Csak azt tudjuk már a csomagok kibontása előtt, hogy ezek mind-mind a szeretet jelei, azok ajándékai, akik minket szeretnek.

2. Álljunk meg ilyen karácsonyt váró gyermeki lélekkel a minket szerető Úr ajándékozó kedvessége előtt! Karácsony ünnepi órájában a gyermekek nem törődnek az iskolai feladattal, nem törődnek azzal, hogy odakinn milyen jól lehetne szánkózni vagy korcsolyázni, mert lelkük gondolatai és vágyai nem kifelé irányulnak, hanem arra, hogy azt az ajándékot befogadhassák. Ilyen a passzív vagyis kapott összeszedettség is. Ez még a mi feladatunk, hogy mindent elhagyjunk, ami zavarná bennünk Isten Fia megszületésének ünneplését. Ilyenkor nem nehéz a lemondás. Mert az ember gyereke is tudja: sokkal nagyobb kincset fogok kapni mindannál, amit most mellékesnek, vagy Pál apostol szavával *szemétnék* tekintetem. De tudnunk kell, hogy nemcsak az Isten gyermekének szíve remeg meg az örömtől, hogy ajándékot kapott, még ha nem is tudja, hogy mi van abban a szépen becsomagolt dobozban, hanem Isten Szíve is a gyönyörűségtől rezdül, aki az ajándékokat készítette nekünk, ahogyan már az ószövetségi Szentírás kinyilatkoztatást ad Istennek e belső irányulásáról: *Isten gyönyörködve, mosolyogva néz az ő választottaira* (vö. Zsolt 149, 4).

3. A szemlélődő ima magasabb fokozatának, az „Istennel való egyesülés imájának, vagy a lelki frigy imájának” fokozata az, amikor az imádkozó ember megélheti Istennel kapcsolatban az egymásban levés gyönyörűségét. Ez már minden „hívogató füttynél” hatékonyabb jelzés, amellyel Isten magához vonzza nemcsak az érzéseinket, nemcsak a gondolatainkat, és szívünk szeretetét, hanem egész lényünket.

Ha egy gyermek jó meleg kabátot kér karácsonyra, és a karácsonyfa alatt látja azt a nagy csomagot, amely még ugyan nincs kibontva, tehát biztosan nem tudja, hogy mi van benne, de mégis már készítheti a szívét: milyen lesz az, amikor az a kabát beborítja, melegen ráborul, és megóvja attól, hogy a hideg téli éjszakákon nem kelljen dideregnie vagy megfagynia.

Ugyanígy már most is – amikor még „csak” a kapott összeszedettség imáját tanulmányozzuk – bízhatunk abban, hogy abban a „nagy csomag”-ban, amelyet Isten az ő egyszülött Fiának születésével nekünk akar ajándékozni, *az Istenség egész teljessége lakozik* (Kol 1, 19). Gondolhatunk arra, hogy milyen lesz az, amikor ez a mérhetetlenül nagy isteni Szeretet beborít melegségével, kedvességével és szeretetével. Fel kell fedoznunk, hogy ez is imádság, tehát **az ember szívének és Isten Szívének az egybecsendülése**. Immár nem szavak által, mint a szóbeli imában, vagy gondolatok által, mint az elmélkedő imában, hanem Isten szívéből az ember szívéig áradó, valami kimondhatatlan belső áhítattal. „Az értelem működése csak akkor szűnhet meg, amikor a szeretet már föl van gyullasztva” (Alkantarai Szent Péter: Az imádságról és az elmélkedésről, 12. fejezet, 8. tanács).

III. Szent Terézszel tegyük fel a kérdést: Mi legyen a magatartásunk ilyenkor, amikor ugyan megszületett a lelkünkben a lemondás utáni vágy, és kezdjük felfedezni azt az Istentől ingyen kapott belső áhítatot, amely összeszedettséget, Istenre irányultságot eredményez bennünk?

1. Először is az ember örvendezve adjon hálát Istennek, és dicsőítse őt! Jézus nagyon fontosnak tartja a hálás lelkületet a kapott ajándékért. Lásd a leprából gyógyult tíz beteg magatartását. Hálálkodjunk, magasztaljuk őt! Nem is annyira szavakkal, hanem az egész lényünknek az Istenre irányulásával. Ezt is ő hozza már létre bennünk. Ő adja ugyanis azt az édes belső lelki ajándékot, amelyért egész lényünkkel hálálkodunk neki.

Érdemes tudatosítani ebben a hálálkodó magatartásban, hogy kéréseinket az ő színe elé hoztuk, érdemes felindítanunk a vágyunkat, hogy szeretnénk az ő hívásának engedelmeskedni, és összeszedett lélekkel reátalálni. És mivel ilyen nagy Úr színe előtt vagyunk, akkor mint a gyermek, lesütött szemmel, és alázatos lélekkel csak reménykedjünk, vagyis csendben várakozzunk ennek az ajándéknak a lelkünkbe való beöntésére!

Minél kevesebbet akarjunk tenni mi magunk, hiszen éppen Isten cselekvésére várakozik a lelkünk! Már az is biztató visszajelzés, hogy megtűr bennünket Isten az ő közelében.

Tudatosítsuk, hogy **„a leghatalmasabb Úr jelenlétében vagyunk!”** A lélek elámulhat, és csodálkozva konstatálja: „Te itt vagy, Uram?!” (vö. 75-76. oldal).

2. Szent Teréz figyelmeztet: Kérésünk meghallgatását – tehát hogy szeretnénk az összeszedettség kegyelmében részesedni – **„bízunk egészen Istenre, és a lehető legkevesebbet törődünk saját érdekeinkkel!”**

A mi érdekünk az lenne, hogy máris elérjünk az összeszedettség csúcsára, az imádság magasabb fokára. Azzal ugyanis, hogy mi akarunk valamit Istentől, zajt csapunk a lelkünkben. Ez nem a legjobb előkészület.

„A legjobb megoldás: bízunk magunkat rá az ő isteni akaratára, hogy tegyen velünk, amint neki tetszik.” – a karon ülő kisgyermek bizalmával: „Anyu és apu jobban tudja, hogy nekem mi válik a javamra!”

3. A harmadik tanács: „Ne görcsös erőfeszítéssel törekedjünk arra, hogy megállítsuk a fontolgtató gondolatainkat, hiszen minél jobban törekszünk semmit sem gondolni, annál inkább fog minket ez az erőlködés sok gondolatra indítani!”

A „kapott összeszedettség imakegyelme” ugyanis a megnyugtat, édes Istenre irányultságot ad bensőnkbe. Az ember ezt nem tudja fizikai erőfeszítéssel, például az áhítat keresése végett a lélegzés visszafojtásával előidézni. Vagy nem tudja a belső erőfeszítéssel, a gondolatok kizárásával elérni, mert ez az erőfeszítés csak zavarná és akadályozná az áhítatot, az összeszedettséget bennünk, mintsem előmozdítaná

4. A negyedik tanács: Az összeszedettség utáni vágyakozásunkban inkább „Isten dicsőségét tartjuk szem előtt elfelejtkezve önmagunkról! Isten a fontosabb, nem mi. Az ő dicsőségét tartjuk szem előtt, ne a magunk lelki élvezeteit” (vö. 76. oldal).

Magatartásunk legyen a Zsoltáros tanítása szerint: *Ne nekünk, Uram, ne nekünk, hanem nevednek adj dicsőséget!* (Zsolt 113B, 1).

Tehát ezek a tanácsok jó elirányítást, belső ráhangolódást adnak. Nem is annyira abban az vonatkozásban, hogy mit kell tennünk az összeszedettség érdekében, hanem inkább, hogy mit ne tegyünk, nehogy az emberi erőfeszítés zörgésével megnehezítsük Isten hívogató jelzésének az észrevezését.

II. A szemlélődő imában mindig Isten az elsődleges cselekvő. Amikor Szent Teréz a tanítást adja a kapott összeszedettség imájával kapcsolatban, akkor nemcsak a mi oldalunkról közelíti meg a témát. Eddig azt néztük, hogy nekünk hogyan kell kiüresednünk a lemondás utáni vágy megvalósításával, hogy az Istentől ajándékozni akart belső áhítatot befogadhatunk. Teréz arról is beszél, hogy **Isten mit cselekszik az összeszedettség imakegyelmének ajándékozása kapcsán.**

„Ha Isten azt akarja, hogy értelmünk ne földi dolgokkal foglalkozzék, akkor ő tud olyan természetfeletti fényt árasztani értelmünkre, amely a dolgok fölé emeli, mintegy magához láncolja, megigézi, és olyan gazdag lelki megismeréseket juttat neki, mint amelyeneket egyéni igyekezettel nem érhattünk volna el.”

Tulajdonképpen az előbb megfogalmazott gondolat jelentkezik itt is: „Bízunk magunkat Istenre!”, csak itt Isten oldaláról közelítjük meg a kérdést.

1. Először is, amíg tehát Isten nem jelöli ki lelki képességeink: az értelem és az akarat számára az ilyen magasabb feladatot – tudniillik, hogy Istenbe hatoljon bele, irányuljon, köttessék bele –, addig mi emberek csak használjuk ezeket a lelki képességeket, amelyeket Isten az ő megismerésére és az ő szeretetésére adott! Mivel „Isten azért adta ezeket a képességeket, hogy azokat használjuk”, őt egyre jobban megismerjük és szeressük (77. oldal).

Ezért készíthetjük szívünket Karácsony várásnak gyermeki örömeivel, az Isten Fia befogadásának gyermeki örömeivel arra, hogy egyre mélyebb módon, egyre nagyobb mértékben érvényesül bennünk Isten hívó szava. Egyre jobban megigézi a szívünket, egyre jobban magához láncolja. A kibontakozásnak ez a lehetősége a fejlődésnek olyan távlatait nyitja meg, amelyeket még nem tudunk elképzelni eléggé. Mint ahogyan a kicsiny gyerek, amikor megkapja első kis tipegő cipellőjét, nem tudja elképzelni, hogy milyen lesz az, amikor neki is 45-ös lesz a lába, és abban a cipőben járhat nagy léptekkel. Ez a kibontakozás, ez a kifejlődés benne van Isten tervében.

2. Szent Teréziának második nagyon bölcs tanácsa: „Amikor a lélek érzi az összeszedettségi ima kegyelmét, – vagyis hogy Isten magához vonzza érzéseit, illetve gondolatait és vágyait –, akkor szép csendesen, és minden erőfeszítés nélkül szüntesse be a fontolgató elmélkedést!”

Mint ahogy szabad megállni a szövegimával, és szabad nem előre megtanult szavakat mondogatni Istennek, úgy immár gondolatokkal is meg lehet állni az elmélkedésben. Itt elég csak a léleknek megfontolni azt: „ki az Isten, és hogy ez a hatalmas, végtelen nagy Isten jelen van.! Ne azt igyekezzék megérteni, hogy most mi történik vele, hiszen ez a kapott összeszedettség imakegyelme az akaratszó, tudniillik, hogy akaratszó kapcsolódik egyre jobban Istenhez.

Értelmünk még nincs egészen lekötvén Istenbe. Ezért „olykor-olykor mondhatunk Istennek egy-egy szerelmes szót!” De sokkal inkább csak engedjük, hogy akaratszó csendesen és boldogan belesimuljon Istenbe, illetve, hogy csendesen és boldogan befogadja Istent! Hiszen „**ezen lelki lakásnak sajátos imája a nyugalom és a szellemi örömök imája!**” (vö. 77. oldal).

Mondhatjuk így is: Engedjük, hogy Isten átölelje és dédelgesse lelkünket! Ez nagyon jó imádság.

Szent Teréz emlékeztet arra, hogy „az elmélkedő imában” értelmünk még tevékenykedett, tudniillik még tudatosítanunk kellett, hogy ki az a leghatalmasabb Úr, „akinek a jelenlétében vagyunk” (vö. 76. oldal). Itt a „kapott összeszedettség imaállapotában” azonban „akaratszó annyira el van merülve az Istenben, hogy már egyre jobban elfelejtkezhetünk értelmünk nyugtalanító gondolatairól, hogy egyre inkább Istent keressük, aki egyre inkább magához vonzza az érzéseinket, gondolatainkat és vágyainkat (78. oldal). Ez az önmagunkról való elfelejtkezés is a lemondás utáni vágyak kivirágzása. Lemondunk önmagunkról azért, hogy azt az édes belső áhítatot megélhessük, amelyet Isten nekünk akar ajándékozni, amikor egyrészt átölelve dédelgeti a lelkünket, másrészt pedig szeretetével betölti belsönket, hiszen nekünk ajándékozta magát. Persze, hogy ebben az isteni ölelésben, ebben az Istentől való betöltöttségben az ember gondolatai és vágyai már nem irányulnak másfelé. Még ha tudna is az értelem másfelé kalandozni, már nem kíváncsi el ebből az édes állapotból, amellyel Isten magához vonzotta képességeit. Erről a Jézusról nevezett Szent Teréz azt mondja: Itt már nem annyira vezetéken jön a víz, hanem belülről kezd felbuzogni a lelkünkben a kegyelem forrása. Itt elkezdődik az az átmenet, amely egy magasabb imaszakaszba, a nyugalom imájába vezet (78. oldal). Ebben az ember akarata, értelmi irányulása egyre jobban elmerül Istenbe, Isten pedig egyre jobban odaajándékozta magát az embernek. Olyan nyugalom, olyan békesség ez, amelyet a világ nem adhat az embernek, csak Isten. Erről mondta Jézus: *Az én békémet adom nektek* (Jn 14, 27).

Befejezésül énekeljük a 150. ének 3. versszakát:

Uram Jézus! kérve kér szívünk, mely bíz és remél.
Add meg néki a nyugalmat, mely minden kincessel felér.
A szív, amely bíz s remél, Uram Jézus, kérve kér.

Az Atya, a Fiú és Szentlélek nevében. Ámen.

A szerzett szemlélődésben Isten azzal jutalmazza az ember törekvését, hogy bensőségesen találkozhat vele az imádságában

A belénk öntött szemlélődés imakegyelme ingyenes ajándék

A szembehunyás jó előkészület a belénk öntött szemlélődéshez, amellyel jelzést adok Istennek: csak őt akarom látni!

Ha lelkünk várkastélyának Ura füttyent, otthagyjuk a külső dolgokat, melyek bilincseiben szenvedtünk eddig, s visszatérünk a várba

Ha kívül zaj van, belül zajong a lélek, akkor nem tudunk eléggé nyitottak lenni Isten jelzéseire

Szent Ágoston is mindenfelé kereste Istent, s végül önmagában találta meg

Isten minket is keres, hagynunk kell, hogy magához ragadjon

Amikor Isten megérinti az embert, akkor érzünk valami belső áhítatot

Kérjük és éljük is meg, hogy Isten legyen a mi örömünk!

Isten azoknak juttatja az imakegyelmét, akik készek lemondani az Istentől elvonni akaró világi javokról, megvan bennük a mindent odahagyás vágya Isten elérése érdekében

Vigasztalhat minket a remény, hogy egyszer mi is megkaphatjuk a passzív vagy kapott összeszedettség kegyelmét

Isten a már kiüresített lelkünket tudja betölteni a kegyelmével

Annál inkább lesz egy egyszerű hétköznapi ünneppé számunkra, minél inkább készülünk annak megünneplésére

Sokkal nagyobb kincseket fogunk majd kapni, mint amilyenekről hajlandóak vagyunk lemondani

A számunkra ajándékokat készítő Isten szíve is megrezdül a gyönyörűségtől, amikor velünk van

Az Úr nemcsak az érzéseinket, gondolatainkat, szívünk szeretetét vonzza magához, hanem egész lényünket is

Amikor a mérhetetlenül nagy isteni Szeretet beborít minket a kedvességével, melegségével és szeretetével, az is imádság

I. Mit tegyünk, amikor megszületik bennünk a lemondás utáni vágy?

1. Örvendezve adjunk hálát Istennek és dicsőítsük szent nevét!

Reménykedve várakozunk rá a csendben, minél kevesebbet akarjunk tenni!

Tudatosítsuk magunkban, hogy a leghatalmasabb Úr jelenlétében *élünk, mozgunk és vagyunk*

2. Kérésünk meghallgatását egészen bízunk az Úrra, a lehető legkevesebbet törődjünk a saját érdekeinkkel!

A kis gyermek bizalmával bízunk magunkat az Úr akaratára!

3. Ne görcsös erőfeszítéssel törekedjünk gondolatink leállítására!

A kapott összeszedettség imakegyelme elősegíti a megnyugvást, édes belső irányultságot ad

4. Mindig Isten dicsőségét tartuk szem előtt, önmagunkról feledkezzünk meg!

II. Isten természetfeletti fényt is tud árasztani ránk, mellyel felemeli, magához láncolja, megigézi az embert

1. Isten azért adta a képességeinket, hogy őt egyre jobban megismerjük és szeressük

Készítsük a szívünket Isten hívó szavának meghallására!

Isten tervében benne van a kifejlődés, hogy már nem kis cipellőben kell tipegnünk, hanem 36-45-ös cipőben nagy léptekkel haladnunk az isteni úton

2. Szép csendesen, erőfeszítés nélkül szüntessük meg az elmélkedő és szóbeli imát, menjünk át szemlélődésbe!

A kapott összeszedettség imakegyelme az akaratnak szól, tudniillik, hogy minél jobban kapcsolódjék az akaratunk Istenhez

Engedjük, hogy akaratunk csendesen és boldogan simuljon Istenbe, illetve, hogy szívünk befogadja Istent!

Nagyon jó imádság, ha engedjük, hogy Isten átöleli és dédelgeti a lelkünket

Az isteni átölelésben, az Istennel való betöltöttségben a gondolataink és a vágyaink már nem kóborolnak el

Jézus mondja: *Az én békémet adom nektek. Nem úgy adom, ahogy a világ adja. Ne nyugtalankodjék a szívetek!*