

301. A szemlélődő életmód, II.

Imádkozzuk a 116. számú éneket:

*Imádlak, nagy Istenség, Testvér, titkos mély Szentség, leborulva.
Itt van Isten és emberség, véghetetlen nagy Fölség fölláldozva!*

*Üdvözlégy, Te szent manna! Ennél többet ki adna? Nincs mód benne.
Ez az égi nagy Jóság, a teljes Szentháromság nagy kegyelme!*

I. A szemlélődő életmód az Anyaszentegyház szívügye!

Ezért van az, hogy az Egyházi Törvénykönyvben kifejezetten egy kánon foglalkozik ezzel a témával. A **674. kánon** így szól: „Az egészen a szemlélődésre rendelt intézmények Krisztus titokzatos testében mindig kiemelkedő helyet foglalnak el. Ők ugyanis **a dicséret kiváló áldozatát ajánlják fel Istennek, Isten népét a szentség bőséges gyümölcseivel gazdagítják, példáikkal ösztönzik**, és titokzatos apostoli termékenységgel terjesztik. Ezért bármennyire is sürgetően szükséges a tevékeny apostoli munka, ezeknek az intézményeknek a tagjait nem lehet kiegészítő munkára igénybe venni a különböző lelkipásztori szolgálatokban.” Látszik tehát, hogy az Egyház mennyire tudatában van az ima fontosságának és szükségességének.

Mi következik ebből a magunk számára? Az, hogy értékelnünk kell akkor a szemlélődő ima stílusát, azt az imamódot, azt az életmódot, amely előkészíti az embert a szemlélődő imára. Ez a szemlélődő élet ugyanis nem egy ideológia következménye, hanem egy ideáltól, **egy eszménytől vezérelt élet**. Krisztus Személye ragadja meg a szemlélődő imára vágyódó embert. Olyan szeretne lenni, mint a Fiú, aki szüntelenül visszatekint az Atyára, szeretettel szemléli őt a Szentlélekben. **A szemlélődő életmódhoz kell az a stílus, amelyet Úr Jézus hagyott ránk: „Aki Utánam akar jönni, tagadja meg magát!”** (Lk 9, 23). A belső csendhez, **a szemlélődés csendjéhez tehát az emberi akarat kiüresedése kell, lemondás a földi dolgokról az isteni értékért**. Szegényebbnek lenni mindennel, ami nem segít az Istenre figyelésben. Jézus világosan megmondja: **az igaz gyöngyért, amely ama szántóföldön el van rejtve, ...érdemes mindent elhagyni!** (Mt 13, 44. 46), de azt is tanítja, hogy milyen örömteli az igazi érték megtalálása.

A szemlélődő élet tehát egy olyan életmód, amelyben **Isten azért szól az emberhez, hogy az ember elcsendesülve ráfigyeljen Isten üzenetére, engedje magát belevonni Isten csendjébe**. A földön minden Isten miatt van. Az is, amit az ember hozott létre. Isten adta ugyanis neki ezt a feladatot, hogy munkatársa legyen a teremtés művében, a természet meghódításában, uralma alá hajtásában, ahogyan ez a Teremtés könyvének a kezdetében áll (vö. Ter 1, 28). **A természetben minden Istenről beszél, de leginkább a csend, vagyis a természet harmóniája**, amikor mozdulatlan nyugalom uralkodik el a teremtett világban. (Petőfi szavaival: „mennél inkább hallgatsz, annál szebbet, annál többet mondasz.” Ez a csend, ez a befogadásra kész nyugalom jelzi, hogy az imádkozó ember helyet akar adni életében Istennek, mert Isten már helyet adott neki az Ő isteni életében a szeretet által. A szemlélődő életet választó lélek ezért van szívesen a csendben, a magányban (a csend templomában). Itt ugyanis **a mennyei élet előízét tapasztalhatja meg**. A szemlélődő életforma tehát ezt a nyugalmat, ezt a harmóniát, ezt a csendet van hivatva biztosítani.

A keleti egyház nagy imádkozói ezért választják szívesen a *hészüchia*, az Istenben való elcsendesedés imaformáját, amikor **a testi nyugalom állapotában, a szabályos lélegzetvétel ritmusával igyekeznek imádkozni**. „A tökéletes lelki csend és nyugalom Istenre fogékony állapotában igyekeznek feljutni a tökéletes isten-ismeret és -szeretet csúcsára” – ahogyan ezt Rapcsányi László is megjegyzi az „Athos” című könyvében.

Igényeljük tehát most a csendet, a nyugodt, szabályos lélegzést, a test és a lélek nyugalomát! **Az életünkben akarunk helyet adni Istennek, Aki már helyet adott nekünk az Ő életében!**

Ennél a gondolatnál már örvendezve fedezhetjük fel, hogy **az életünk jobbik része már Istenben van!** Belső örömmel – mint aki megtalálta azt a drága kincset, ebben a földi életben elrejtett drága kincset – örvendezzünk, mert az életünkben rátalálhatunk Istenre! A nyugodt, egyenletes lélegzés, a testnek ez a funkciója segít a lélek elcsendesedésében! De az ember sokkal inkább szellemi lény, vagyis szellemi képességeinkkel arra kell irányulnunk, hogy az életünkben nemcsak a testhez köthető lélegzés metódusával adjunk helyet Istennek!

Izajás próféta ad egy negatívnak mondható megfogalmazást, hogy milyen ne legyen a kontemplatív imára törekvő ember életmódja: *Nem gondoltatok a Teremtőre, és nem tekintettetek fel arra, Aki régtől fogva mindent alkotott* (Iz 22, 10). Tehát amikor az Egyház tanítása szerint a mi életünkben is elsőbbséget akarunk adni a szemlélődő imára való törekvésnek, ahogyan azt a 674. kánonban sürgette, úgy nekünk is a gondolatainkkal kell a teremtő Istenünkre figyelni. **A mi Alkotónkra való feltekintésünk, ránézésünk tehát egy szellemi irányulás kell, hogy legyen!**

A ráfigyelésnek az ellentéte a szétszórtság, és mire sikerül egy pontra fókuszálni a figyelmünket, akkor születik meg bennünk az összeszedettség, nyilván, amennyire emberi erővel ez elérhető. Másrészt pedig **az összeszedettség – mint kegyelem – Isten ajándéka.** De aki gyakran Istenre törekszik, gondol, aki megpróbál ráfigyelni, az **jó úton van** afelé, hogy Isten megajándékozza a ráfigyelés, az összeszedettség kegyelmével. Most tehát gondoljunk a mi teremtő Istenünkre, figyeljünk Reá!

A kontemplatív magatartásmód pozitív megfogalmazása így hangzik: **Isten jelenlétében, Istennel, Istenben végezni mindent!** Az Istent szemlélő élet legnagyobb példája a Szűzanyánál látható, aki megvallja ujjongó, örvendező lélekkel: *Nagyot tett velem a hatalmas Isten!* (Lk 1, 49), tudniillik Isten nekem adta magát! Így is mondhatná: **Életem értelme az lett, hogy befogadjam Őt!** A szemlélődő élet tehát a Szűzanya példája szerinti élet, amelyben a lélek kitarulkozik Isten előtt; arra kap meghívást, hogy befogadja, és továbbadja Őt!

II. Hogyan tud helyet adni az imádkozó ember az életében Istennek; hogy azután mindent Isten jelenlétében, Istennel és Istenben végezessen?

1. Első helyen bizonyára kell hozzá a **lelki harc**, a sötét éjszaka küzdelme, amelyben a lélek Jákob módjára egyedül marad (vö. Ter 32, 25), hogy alkalmas legyen az Istennel való találkozásra és küzdelemre, amelyben engedi, hogy Isten legyőzze őt. Ezáltal a küzdelem által megtisztul a lélek, ragyogni kezd, **fellobog benne** az isteni jelenlét, **a hit, a remény és a szeretet!**

2. A második feladat, hogy Istennek helyet adjunk az életünkben, hogy **gondoljunk a lelkünk mélyére, és keressük ott Istent a rá gondolással és az Utána való vágyakozással!** A szemlélődő ember csodálkozva látja, hogy Isten jelzéseket ad itt-létéről, ránk gondolásáról és szeretetéről.

Most tehát akkor a lelkünk hajlékában – amelyet már átadtunk ennek az „isteni Főbérőnek” – figyeljünk az ő Jelenlétére, és felénk irányulására! Végző fokon **a hit által tudjuk megélni, hogy Isten a lelkünk hajlékának lakója.** De ez a jelenlét, ez az irántunk való szeretet örömet csíhol fel a lelkünkben. **Minél jobban rá tudunk gondolni, minél jobban vágyakozunk Utána, annál több lesz bennünk az örvendezés!** Isten bennünk lakozása, és szeretettel felénk irányulása örömünk szüntelen forrása. Örvendjünk!

3. A harmadik mód, amellyel a szemlélődő életre törekvő ember helyet tud adni az életében Istennek, a **készséges magatartás**, amellyel kimondjuk a Jézustól tanult ima szavait: *Legyen meg, tudniillik a Te akaratod!* (Mt 6, 10). Ez a készség, ez a rendelkezésre állás a legtisztább kontemplatív magatartás. Szabad utat nyitunk Istennek, hogy megvalósítsa bennünk szent akaratát, illetve **vállaljuk**, hogy a magunk részéről **megtesszük azt, amit kér tőlünk!** Nekünk is ugyanaz a táplálékunk, mint amely Jézust töltötte be: *Az én eledelem az, hogy a Mennyei Atya akaratát teljesítem* (Jn 4, 34). Amikor kimondjuk ezt az imaszót Istennek: *Legyen meg a szent akaratod, bármit is akarsz, akkor Isten szeretetére is igent mondunk.* Főpapi imájában ugyanis Jézus így

könyörgött: „Amint Te, Atyám bennem vagy, és én Tebenned, úgy legyenek egyik ők is mibennünk, hogy így ismerje meg ebből a világ, hogy te küldtél engem, és hogy szereted őket, amint engem is szerettél. Atyám, azt akarom, hogy akiket nekem adtál, ott legyenek velem, ahol én vagyok, hogy lássák, szemléljék dicsőségemet, amit Te adtál nekem, hiszen Te szerettél engem a világ teremtése előtt. Én igaz Atyám!... én megismertettelek velük, és meg is foglak ismertetni, hogy a szeretet, amellyel engem szeretsz, bennük legyen, és én őbennük!” (Jn 17, 21-26). Ilyen **isteni akarat sugárözönében élünk!** Jézus azt akarja, hogy a Mennyei Atya szeretete – amellyel a Fiúra irányult, tudniillik a Szentlélek – bennünk legyen! Milyen jó felkészülés ez tehát a szemlélődő imára, vagyis arra az imamódra, amelyben helyet adunk életünkben Istennek, hiszen Ő már előbb helyet készített nekünk az Ő életében. (vö. 1 Jn 4, 10).

4. Negyedszer nézzük még az Istenhez vezető utakat:

– Isten a **békesség**, ezért a békesség Istenhez vezet.

– Isten a **szeretet** (1 Jn 4, 8), ezért a szeretet gyakorlása Istenhez tesz hasonlóvá

– Isten a **jóság**, ezért a jóság gyakorlása minket is jóságossá, a jó Istenhez hasonlóvá tesz

– Isten a **végtelen örvendezés**, ezért az öröm eláradása bennünk azt eredményezi, hogy Isten élete tölti be életünket egyre jobban.

– Isten a **végtelen szépség**, ezért elménkkel fontolgassuk Isten végtelenül szép tulajdonságait! Szívünk szemével szemléljük, vagyis igyuk magunkba Istennek minden megnyilvánulását! *Az élet megjelent Krisztusban számunkra. A saját szemünkkel láttuk* (1 Jn 1, 2), szemléltük, a kezünkkel tapintottuk.

Amikor engedjük, hogy eluralkodjék bennünk a **békesség, a szeretet, a jóság, az örvendezés, a szépség harmóniája, akkor Isten uralkodik el bennünk**, az Ő országa jön el, az Ő uralma valósul meg bennünk! *Közösségbe kerülünk az Atyával, a Fiúval, Jézus Krisztussal* (vö. 1 Jn 1, 3), és kettejük Lelkével.

Istent keressük? Isten a Világosság (1 Jn 1, 5). *Mi közösségben lehetünk – Vele, ...és mi is az Ő Világosságában élhetünk* (vö. 1 Jn 1, 6-7), vagyis nem a sötétség cselekedetei, hanem az igazság szerint élünk (u.o.; Ef 5, 8). *És közösségben vagyunk egymással, akiket Jézus Krisztus vére megtisztított minden bűntől, ...azaz a sötétség cselekedeteitől* (1 Jn 1, 7. 9). **Ha megtartjuk Isten tanítását, akkor a világosságban vagyunk** (1 Jn 2, 6), *akkor Istenben élhetünk* (1 Jn 2, 6). Szent János azt is mondja első levelében: *Isten Atyánk, mi pedig Isten fiai vagyunk*. Felhívja a figyelmünket arra: *Nézzétek, szemléljétek, mekkora szeretetet tanúsított irányunkban az Atya!* (1 Jn 3. 1. 2. 1). Istennek a szeretete nyilvánul meg tehát abban, hogy nemcsak *Isten fiainak hívnak bennünket, de azok is vagyunk*. A csúcson mindig a szeretet. **Az Istenhez vezető út csúcsa** az, amikor a lélek **felismeri: Isten a szeretet** (1 Jn 3, 1. 4, 16). A szemlélődő, tehát Istenre figyelő, Istent néző imában az ember elmondhatja: *Megismertük a szeretetet, amellyel Isten szeret bennünket, és hittünk benne* (u.o.; 1 Jn 4, 16).

Isten már az Ószövetségben szent sátorot rendelt olyan hely gyanánt, amelyben közöttünk akart lakni (vö. Kiv 40, 1-33). Ez a szentély jelképezte Isten jelenlétét, vagyis nemcsak futólag akart megmutatkozni, hanem tartósan népe között akart lakni. Amikor megtestesült a Szentlélek erejéből, akkor a Boldogságos **Szűz Mária áldott méhe lett az a szent sátor**, az a templom, amelyben maradandóan akart közöttünk lakozni. Krisztus, a megtestesült Isten Fia szerető jelenlétének a megvalósulása: benne lakik az Istenség egész teljessége. Ezért van lehetőség arra, hogy **a megkeresztelt ember lelke is Isten temploma legyen**, Isten jelenlétének, szerető közelségének a helye. De egyben olyan is, mint a szent sátor, mert velünk vándorol a mennyei haza felé vezető úton. Az igazán vallásos embert áthatja az a tudat, hogy **Isten jelen van, hogy szeretetével átölelve tartja és vezeti**.

A szemlélődő életmód tehát egy olyan életforma, amelyben megnyilvánul: az ember Isten jelenlétének és erejének a tudatában él. Isten szeretetének tudatában él, tudniillik, hogy elküldte Fiát és Szentlelkét. A szemlélődő ima, vagyis az Istenre figyelő és Istent szerető imamód által jutunk el Istenhez értelmünkkel és szívünkkel, illetve a szemlélődés által foglalja le Isten az ember értelmét és szívét. Ez a lefoglaltság bizonyos elkülönülést jelent és eredményez. Az e-világtól való

elkülönülés hozzátartozik a szemlélődő élethez. Tehát az Istenhez való ragaszkodás, barátság az ellene mondást jelent annak a világnak, amely ezt a barátságot akadályozni akarja. **A templomban, vagyis az Istennek szentelt helyen való tartózkodás elkülönülést fejez ki** a profán külvilágtól. Itt a szakrum dimenziójában él az ember, vagyis **a Szent Isten valóságában akar lenni az ember!** Isten világában pedig a szeretet kettős vonatkozása valósul meg. Ahogyan Isten szereti a Fiút a Szentlélekben, az Atyaisten szereti a Fiút a Szentlélekben, és a szentháromságos egy Isten szereti az embert, embereket; úgy annak az embernek, aki a szemlélődő életre vállalkozik, szintén **Isten- és a felebaráti szeretetben kell élnie!**

Amikor Nagy Szent Gergely pápa Ezekiel prófétáról mond beszéd-sorozatot, ezt a gondolatot így tanítja: „Istennek és a felebaráti szeretetnek kell élnünk, és átadnunk magunkat a Teremtő utáni vágyakozásnak!” (14. *beszéd*). Tulajdonképpen ez a szemlélődő életmód rövid foglalat: **Szeretetben élni, és vágyódni a még nagyobb szeretetre!** A szemlélődésre vezető út tehát megegyezik életünk céljával: **Örökre Istennel lenni, Őt nézni és szeretni**, ami nem más, mint szemlélni. Tehát gyönyörködve Őt birtokolni a szeretetben! Az odavezető út átszálló állomása a halál. A halálban mindent itt hagyunk, **csak a lelki kincseinket vihetjük magunkkal.** A mennyország felé vezető úton is mindent elhagyunk, ami akadályoz az Istenhez való eljutásban, illetve Isten mindent és mindenkit elkér tőlünk, ami akadályozna bennünket az Ő szemlélésére vezető úton, hogy egyedül Ő legyen számunkra a Minden! Neki mondhatjuk azt az imaszót: „TE”, illetve „SZERETLEK!”, illetve: „TIED VAGYOK!”, hiszen magadhoz vontad a lelkemet. Ott a mennyországban kibontakozik a szemlélődő életmód, ott örökre ez lesz az életünk stílusa. Annak az embernek ugyanis – **aki az életében helyet adott Istennek – Isten immár örökre helyet ad az Ő mennyországi életében!**

Ebben a mennyei hazában halljuk Isten legszebb énekét, amelyet nekünk személy szerint örökre dalolni fog:

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

Próbáljuk azzal a lelkülettel énekelni, milyen lesz, amikor ezt majd a mennyországban halljuk Tőle:

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

Áthullámszik rajtunk ez a szeretet. Ennek az isteni szeretetnek a befogadása és viszonzása lesz egy örökkévalóságon át az életstílusunk. Énekeljük még egyszer: *Gyermekem...*

Szívünk legnagyobb szeretetével válaszoljunk:

Istenem, szeress még jobban engem szüntelen!