

33. Lelkünk a meleg levegő mintájára felfelé száll, a Szentháromság személyei leereszkednek hozzánk

Imádkozzuk el a 104. számú éneket:

*Kiben élünk, mozgunk s vagyunk,
Ó teljes Szentháromság!
Minden kincsünk és jutalmunk,
Végzetlen nagy jószág!
Add nekünk békédet,
Árassz ránk bőséget,
Lelkünknek üdvösséget.*

Mai elmélkedésünk témája a **Szentháromság békéjének belénk áradása**. A szent titok megközelítése a meleggel lesz kapcsolatos. A tenyerünkől fölfelé szálló meleg levegő lesz az egyik segédeszközünk arra, hogy megpróbáljuk a lelkünket alkalmassá tenni a Szentháromság személyeinek felénk történő lehajlásának megélésére. Leereszkednek hozzánk, és be akarják tölteni a szívünket.

I. A Szentháromság misztériuma

A Szentháromságról szóló tanítás **hittitok**, misztérium. Ugyanaz a titok, misztérium szerepel a misztika szóban is. Mindkét kifejezés a görög *müo* szóból származik. Ez egyrészt a szemek lezárását jelenti, tehát ha az ember becsukja a szemét, akkor nem lát, illetve lelkileg nem lát mást, csak Istent. Másrészt az ajkak lezárását is jelenti, vagyis azt, hogy nem szólok. A belső világom lezárása azt is eredményezi, hogy **csend van a szívemben, és kitárulkozik a lelkem Isten számára**. A szemem lezárása tehát a **külvilág lezárását** jelenti, s így az nem hatol belém a különböző látnivalók által. Az ajkak lezárása pedig a belülről kikívánkozó szavakat, **gondolatokat zárja le** annak érdekében, hogy kitárulkozhassek Isten előtt.

A *müo* görög szónak – a szemek és az ajkak bezárásán túl – van egy átvitt jelentése is: behunyt szemmel vagy szem nélkül látni. Amikor ebben az elmélkedésben a Szentháromság hittitkát próbáljuk megközelíteni, akkor próbáljuk ezt a **behunyt szemű, Isten előtt kitárulkozó, Őt befogadni kívánó magatartást is gyakorolni**. Hiszen **minden misztikus élmény csúcsa a Szentháromsággal való betöltöttség!**

A három személy közül nézzük az Atyaistent mint Teremtőt, a Fiút mint Megváltót, és a Szentlélek Istent mint Megszentelőt.

Ha most nyitott szemmel egy asztalra vagy keresztre nézünk, akkor tárgyakat látunk. De nem látjuk mögöttük az asztalost, aki ezeket asztallá vagy keresztté formálta. A keze műve azonban elárulja, hogy ez nem egy girbe-görbe fa, hanem egy megfelelő alakítást kapott fa. A dolgok mögött meglátjuk a létrehozót is.

1. Most alkalmazzuk a **minden dolgok Létrehozójára** is ezt a hasonlatot. Nyilván nem tudunk mindent egyszerre látni. Talán nem is fontos, hogy minden teremtett dolgot egyszerre nézzünk. Elegendő, ha csak néhányra irányítjuk rá a figyelmünket, hogy behunyt szemmel is meglássam a dolgok mögött a Teremtő Istent, az Atyát, aki mindent megalkotott.

A nyári nagy meleg szüntelenül a napot és annak sugárzását hozza elénk. Tehát most a Napnak nevezett csillagot állítsuk a szemünk elé! Ne a testi szemünkkel nézzük, hanem a lelki szemünkkel tekintsünk rá, de még inkább a nap mögött álló Alkotóra!

A nap példája jó segítség, hogy a Teremtőre irányulhasson a figyelmünk, mert a

naprendszer tágassága a gondolatainkat is kozmikus méretekre tágítja ki.

Az emberek még mindig csak kutatják, hogy hogyan is keletkezett a naprendszer. A tűzhányók mutatják, hogy a szilárd földkéreg alatt izzó magma van. A föld legnagyobb része, tömege ugyanis ilyen izzó anyag. De ez a földgolyó mégis alkalmassá lett az életre. A Nap többi bolygója – a jelenlegi tudásunk szerint – nem alkalmas az életre. Például az egyik bolygó holdján most olyan magmatikus tevékenységet fedeztek fel, amely mutatja, hogy ott sokkal gyakoribb a tűzhányók kitörése, és nem olyan szilárd a felszíne, mint a Földnek.

Itt el lehet tűnődni azon, hogy milyen szeretet van Istenben, aki a sok milliárd csillag közül ezt a Nap nevű csillagot, és körülötte a Föld nevű bolygót úgy alkotta, hogy az alkalmas az életre, az én életemre is.

Engedjem, hogy az Atya jósága, tehát a teremtett dolgok mögött álló Teremtő szeretete, életet adó akarása beleáradjon a lelkembe! Isten mindnyájunknak mondja, de nekem személyesen is: „**Akarom, hogy légy!**”

A szülők élhetnek meg hasonló szeretetkiáradást, amikor vágyva-vágyják gyermekük életének megfogadását. Bennük van a teremtő akarás, amelyet azután a gyermek egy életen át mint szeretetkiáradást tapasztal meg. A szülő azt mondja: „Akarom, hogy élj!”

A makrokozmoszból azután a mikrokozmoszba irányulhat a tekintetem. Mert a Teremtő Isten nemcsak a csillagok, a Nap és a bolygók mögött áll, hanem az én létem mögött is Ő a nagy létesítő ok.

Behunyt szemmel próbálom az én teremtő Atyámat látni, aki nem szemmel, hanem lélekkel látható.

2. A bevezető énekben énekeltük: *Árassz ránk bőséget, lelkünknek üdvösséget.* A Mennyei Atya ezt az üdvösséget Fia által árasztja ránk. Isten üdvözítő irgalma mögött behunyt szemű bizalommal próbáljuk látni Istent, a Megváltót.

A megváltó Istennel való találkozásra segít a Jézus-ima, amit már sokszor próbáltunk gyakorolni. Most kis szünetekkel háromszor énekeljük el, hogy Isten irgalmát ennek az imádságos könyörgésnek a segítségével próbáljuk megélni és megtapasztalni: *Uram, Jézus Krisztus, élő Isten Fia, irgalmazz nekem, szegény bűnösnek!*

A csendben hagyjuk, hogy a szavak, az ének és a dallam visszhangozzanak a lelkünkben. Közben próbáljuk tágítani a szívünket az irgalmasság ajándékozója, az élő Isten Fia felé!

3. A teremtett dolgok mögött a Teremtőt, Isten irgalma mögött az irgalmas Megváltót, a második isteni személyt igyekeztünk behunyt szemmel nézni. Most behunyt szemmel **próbáljuk átélni a Megszentelő Istent, a Szentlélek áradását is**, amint azt Illés a Sínai-hegyen az enyhe szellő suttogásában hallotta.

A Gellért-hegy is szent hegy: Gellért püspök vértanútól, de még inkább a szent Istentől, aki szent templomában itt lakik közöttünk.

Most – ha talán nincs is élénk légjárás, de mégis – próbáljam érzékelni a levegő áramlását, a szellő cirógatását. Leghamarabb a bőrömen, az arcomon, a karomon tudom érzékelni. Mert ha a levegőnek ezt a nagyon finom áramlását sem érzem, akkor hogyan tudnám érzékelni a Szentlélek belém áradását? A levegő belém áradását azonban könnyebb érzékelni, főleg ha az orromon át szívom be a levegőt.

„Hiszem, hogy a Szentlélek a levegőnél is jobban árad a lelkembe és éltet!”

A legfinomabb áramlás megérezése végett egészen csendes, zajtalan levegővétellel próbáljuk érzékelni, hogy hogyan telünk be levegővel. Emlékezzünk vissza: már a Jézus-imat is próbáltuk úgy gyakorolni, hogy minden szótagot egy-egy újabb lélegzetvétellel mondunk.

II. A meleg levegő felfelé áramlásának megélése

Most a levegőnek ne csak a bőrön tapasztalható felénk áramlását, vagy az orromon

keresztüli belém áramlását érzékeljem, hanem **próbáljam** megtapasztalni a meleg levegő fölfelé áradását is!

Ennek megéléséhez segít, ha **jobb tenyeremet** lefelé fordítva **a másik kezemre** vagy a térdemre **teszem**. Mivel a lefelé fordított tenyér megtartja a meleget, érzékelhetem testem hőmérsékletét! Most próbáljam így lefelé fordítva még tovább ott hagyni a tenyeremet, hogy kumulálódjék, összegyűljék ez a meleg. Próbáljam érzékelni, hogy ahol a tenyeremmel fedem a másik testrészem, ott melegebb van, mint körülötte. Most ezt a lefelé fordított tenyeremet fordítsam fölfelé! Talán érzékelem már, hogy a fölfelé fordított tenyér hűlni kezd. A másik kezemen, amelyet leborítottam, szintén érzékelhető az, hogy most már nem olyan meleg, mint amikor még rajta volt a jobb kezem, tehát már érzékelem a meleg hiányát. Tenyeremből a meleg levegő fölfelé távozott, mert a fizika törvénye szerint a meleg mindig fölfelé száll.

Ismételjük meg még egyszer! Ez egy nagyon kedves gyakorlat, amely segít majd a továbbiakban, az imádságban a Szentlélek áradását is befogadni. Tehát jobb kezemet ráteszem a másikra. Hagyom nyugodtan, amíg nem érzékelem, hogy a tenyér alatt melegebb lett. Most újra fordítsam fölfelé a tenyeremet, és próbáljam lélekkel is követni azt az igen finom áramlást, amellyel a test melege fölfelé, az ég felé irányul. Talán már kicsit érzem a fölfelé fordított tenyér hűlését, amint testem összegyűjtött melege fölfelé áramolva eltávozik belőle.

III. Éljük meg Isten lehajolását, a Szentháromság felénk áramlását!

Ezen előgyakorlatok után most következzen az imádság! Lelkem érzékelő képességével – a *müo* (a misztika) szó elsődleges jelentése értelmében – behunyt szemmel kövessem a test áramlását nemcsak az ég felé, hanem egészen a mennyországig. **Lelkem áradjon, emelkedjék egyre jobban Isten szentháromságos otthona felé!**

1. Ha a felfelé fordított jobb tenyeremben kezdem már érezni a lehűlést, ahogyan kiüresedik belőle a meleg levegő, akkor ez segítsen ahhoz, hogy lelkem is hagyja itt egyre jobban a földi valóságot, és a valóság mögötti Valóság felé, Isten felé, a transzcendentális Lény felé irányuljon!

Tudom, hogy nagyon finoman – szinte mozdulatlanul, a testi szem számára láthatatlanul, de mégis valóságosan – árad fölfelé a meleg a testemből. Most nem csukom össze a tenyeremet, mint ahogy a téli hidegben szoktuk, hogy őrizzük kezünk melegét, hanem hagyom, hogy **kitárt lelkem** melege is szüntelenül egyre csak fölfelé, a mi igazi Hazánk felé áradjon!

Ahogyan a lélek fölfelé áramlása szemmel észre nem vehető, mégis reális valóság, úgy a lelkünket betölteni akaró **Szentlélek** lefelé áradása, **hosszánk közelítése** érzékszervekkel **szinte észrevehetetlen, mégis reális valóság!**

Amikor a kétféle áramlás – lelkem fölfelé irányulása és Isten szeretetének lefelé hajlása – találkozik, akkor nem kioltják, hanem **erősítik egymást**. Itt nem a fizika törvénye érvényesül, hanem a grácia, a kegyelem törvénye.

2. Ebben az imaállapotban **Ő énbennem van, és én Őbenne vagyok**. Az imádság mesterei ezt a nyugalmi imaállapotot görög szóval „hészüchiának”, nyugalomnak, békességnek mondják. (Ezzel a „hészüchia” fogalommal és imaállapottal a későbbiekben majd még foglalkozunk, mert lényeges az Istennel való kapcsolatunkban.) A remete atyák a *hészüchia* szót megistenülésnek is fordítják: Isten megérinti lelkünket, de a megérintettségen túl még át is járja.

Isten a hészüchiának, vagyis a nyugalomnak ebben az imájában úgy cirógatja meg a lelkemet, mint az enyhe szellő a testemet. De Isten a megcirógatáson túl még **be is tölti a lelkemet**.

3. A levegő cirógatását és a levegővel való betöltöttséget testileg érzékelem. A meleg

levegő tenyeremből történő fölfelé áramlását fizikailag is érzékelem valamennyire. Nagyon kismértékű hőmérséklet-különbség van a testem és az azt körülvevő levegő között, de mégis van különbség. Minél többször végzem e gyakorlatot, annál jobban észreveszem.

De lelkemnek az Isten Lelkével való megcirógatását, a Szentháromsággal történő betöltöttségét csak lelkileg, vagyis **a hitemmel tudom érzékelni.** (A fizikai törvényeket az értelmemmel ismerem.) Testem állandóan árasztja magából a meleget, s ez a meleg levegő – a fizika törvénye szerint – fölfelé száll, fölfelé irányul. Hőre érzékeny technikával filmre is vehető, ahogyan testünkéből szüntelenül árad fölfelé a meleg levegő.

Isten hozzám lehajlását és belém áradását nem ilyen technikai eszközzel, hanem a hitemmel tudom megélni. Indítsam fel a hitet: „Hiszem, Uram, hogy a Te szereteted lefelé, a szívembe áramlik, hogy egészen betöltsön!” Ez már a fizikán túli, vagyis *transzcendentális* törvény. Erről beszél Szent Pál apostol: ***Isten szeretete beleáradt a szívünkbe a nekünk ajándékozott Szentlélek által*** (Róm 5, 5). Itt a teljes Szentháromság működik, s nekem nincs más dolgom, mint kitárni a szívemet, s engedni, hogy belém áradjon az Atya és a Fiú Szeretete.

4. Ha szükséges, a testhelyzetem lazításával – a már sokszor gyakorolt egyenes tartással – **testemet és lelkemet tegyem még nyitottabbá** a belém áradó Szent Szeretés előtt.

Ha a már ismert módszer szerint – tenyeremet fölfelé fordítva, hüvelyk- és mutatóujjamat egymás felé irányítva – gondolok az Atya és a Fiú közti Szeretetáramlásra, és amikor a szeretet szívembe áramlását már nemcsak a tenyeremben lokalizálom, hanem a lelkemben is, akkor a tenyeremben is és a szívemben is ugyanaz a szent áramlás működik. **Ívfényként**, hatalmas tűz-feszültséggel áthidalja a távolságot, átíveli, **átjárja egész valójával az én egész valómat.**

5. Mint ahogyan az arany elveszíti a fizikai szilárdságát, amikor megolvastják, és így a salak kitisztul belőle, úgy én is **engedjem, hogy ez a hatalmas isteni Tűz, Szeretetáradat eleméssze szívem minden salakját!** Szükséges a lélektisztulás!

Nem véletlenül mondja Jézus *boldognak a tiszta szívűeket, mert ők látják meg Istent, a valóságon túli valóságot* (vö. Mt 5, 8). Vágyódjam arra, hogy a Szentlélek minden salakot égessen ki belőlem, hogy „semmi se zavarjon”, hogy „semmi se nyugtalanítson” (Jézusról nevezett Avilai Szent Teréz szavai szerint), hogy ebből **a tisztaságból** csend fakadjon a lelkemben. Mert ezt a bensőséges, a lélek mélyén történő Isten-tapasztalást a csend táplálja, tüzesíti. Ez a csend azt jelenti, hogy nem ráncigálnak a teremtmények, hogy övelük töltődjem be, lelkem mozdulatlan marad feléjük. **A léleknek ez a mozdulatlansága a teremtmények felé segít a nyugodt reflexióra, amellyel önmagamra és Istenre figyelek, segít a szemlélésre**, a létnek, tehát Istennek, a Létező Egzisztenciának egész lényemet érintő átélésére. Ő, aki van: itt van, nemcsak velem, hanem bennem is. Az Ő léte az egész létemet érinti.

6. **Engedjem**, hogy a lét teljessége, ez az abszolút Létező, ez az **édes Isten**, ez a **szentháromságos nagy Valóság belülről betöltsön**, illetve kívülről **átöleljen**, átölelve tartsa a lelkemet. A léleknek ez a csendje, vagyis mozdulatlansága a teremtmények felé segíti a reflektálásomat a létező létre, Istenre, annak szerető ölelésére, és segít a csendes vágyódásra, a valóságon túli Valóság megtapasztalására is.

Én már nem a Holdra kívánkozom utazni, vagy a Mars-expedícióban részt venni, ezek nekem már kicsi távlatok. Én a mindeneget létrehozó nagy Létező, a Teremtő Isten közelségébe akarok kerülni!

Az én csendem – az űrhajónál is biztosabban – körülvesz, és repít egyre közelebb **Isten létének, jelenlétének, és a Vele való együttlétnek**, vagyis a **szeretetnek a megélésére**, más szóval a Szentháromság életében való részesedésre.

Ha a lelkemben megvan a „hészüchia”, a teremtményektől mentes csend, mozdulatlanság, nyugalom és békesség, akkor nagyobb lesz az égi gravitáció. A szökési

sebességet elérve egyre jobban bele tudok helyezkedni az Ő végtelen jelenlétébe, az Atya jelenlétébe, aki a Fiúban létezik, és a Fiúval együtt van jelen. Együtt van jelen az Atya és a Fiú a Szentlélek által.

Ahogy az előbb próbáltuk érzékelni a tenyerünkől fölfelé áradó meleg levegőt, illetve hittel átélni Isten hozzánk lehajló irgalmas szeretetét – s a kettő találkozása nem kioltotta, hanem erősítette egymást –, úgy most próbáljunk megmaradni ebben a találkozásban!

7. Most már jobban tudom, mint eddig: **a Szentháromság szüntelenül árad a lelkünkbe**, jobban, mint a meleg levegő a tenyerünkől fölfelé.

Aki ráhangolódik, vagyis *aki keres, az talál* (Mt 7, 8). **Aki keresi Őt, rátalál!** Mert a szentháromságos Isten a végtelen szeretet. **Ez a szeretet szüntelenül ki akarja nyilatkoztatni magát.** Kinyilvánítja a mi számunkra is a létét az **Atyában**, jelenlétét a **Fiúban**, és szerető együttlétét a **Szentlélekben**. Lét – Jelenlét – Együttlét: Atya – Fiú – Szentlélek, határtalan **békesség** – határtalan **öröm** – határtalan **szeretet!** (Vö. Gal 5, 22). **Ó, boldog Szentháromság!** Ó, boldog én, aki a Szentháromságban vagyok!

„Még, Uram, még jobban, egészen a végtelenségig szeretném megélni az együttlétünknek ezt a boldogságát!”

Mindezt Isten végtelen, irgalmas szeretete eredményezi. Ezért a szentháromságos egy Isten irgalmáért esdekelve énekeljük a Jézus-imát háromszor:

Uram, Jézus Krisztus, élő Isten Fia, irgalmazz nekem, szegény bűnösnek!

Uram, Jézus Krisztus, élő Isten Fia, irgalmazz nekem, szegény bűnösnek!

Uram, Jézus Krisztus, élő Isten Fia, irgalmazz nekem, szegény bűnösnek!