

35. A magány az Úrral való találkozás helye

Bevezetésül imádkozzuk el a 147. számú éneket:

*Jöjj el, Jézus, én szerelmem,
Jöjj el, édes Istenem!
Hozzad siet az én lelkem,
Jézus, gyönyörűségem.
Mert e világ csalárd hívság,
Nem is tetszik énnékem,
Te vagy egész ékességem,
Istenem és mindenem.*

A szemlélődő ima **előfeltétele a nyugalom és a csend**. De **gyümölcse is** a csend. A magány, a nyugalom, a csend hasonló értelmű fogalmak, amelyek gyakorlatilag kiegészítik egymást.

Ha *értelmünkkel* az Úrra akarunk figyelni, ha azt akarjuk, hogy a *szívünk* örvendezzék az Úrnak, és hogy az Úrral való találkozásból szüntelenül jó cselekedetek fakadjanak, akkor biztosítanunk kell annak az előfeltételét.

Az imaélet mestereinek az a tapasztalata, hogy **szükséges a magány**. Itt nem a XX. század emberének idegtépő magányáról van szó, amikor az ember a tehetetlenségében nem tudja, hogy mit csináljon magával, az idejével, az életével. Itt arról a magányról van szó, amely a léleképítés színhelye. Nem elembertelenítő magány ez, hanem inkább megistenítő magánynak mondhatnánk, amely Istenbe kapcsol bele, mert **a magány az Úrral való találkozás helye**.

I. Csendet teremtünk

Ezekben az imaórákban már eddig is ezt az Úrral való találkozást próbáltuk keresni és gyakorolni. Amikor a világ forгатagából, zajából próbálunk fizikailag kiszakadni egy-egy órára, akkor a csendben a magányt igyekezünk megélni, hogy a csend forrásához, Istenhez juthassunk el.

1. Ha sikerül kijutni a természetbe, akkor annak a fenséges csendje mindig megfogja az embert. Petőfi Sándor a maga költői zsenialitásával mondja:

*Oh természet, oh dicső természet,
Mely nyelv merne versenyezni véled?
Mily nagy vagy te, s mentől inkább hallgatsz,
Annál többet, annál szebbet mondasz. (A Tisza)*

Igényeljük tehát a csendet! Ma ez legyen az imádságunk lényege.

2. Vegyük észre, hogy nemcsak az ember törekszik a csendre – hogy eljusson a csend forrásához, Istenhez –, hanem *Isten is a puszta csendjébe vezeti az embert, hogy ott a szívére beszéljen* (vö. Oz 2, 16).

A két akarás találkozik:

– Én, az ember igénylem a csendet.

– Isten igényli a csendet, és *a magányba vezet*, abba a lecsendesedett környezetbe, ahol a szív a szívhez tud szólni.

Most néhány percig ilyen Istennel gazdag csendet próbáljunk tartani, hogy ebben ne csak a mi Isten felé tett erőfeszítésünket, vágyódásunkat, hanem Isten felénk közelítését is megélhessük.

3. Ahogy már többször gyakoroltuk, most is nyugodtan, kényelmesen, egyenes gerinccel helyezkedjünk el a széken. Az egyenes tartás a legpihentetőbb, legkellemeesebb.

Próbáljuk érzékelni a test feszültségét. Fejunktól lefelé minden egyes tagunkban érzékelhetjük a feszültséget. Ezt kilazítva jobb vérkeringést tudunk elérni, ami abban segít, hogy a test eszköze legyen az imádkozó léleknek! Tehát ne terheljen, hanem felüdítsen, felfrissítsen.

Szoktunk úgy is imádkozni, hogy a bal tenyerünket lefelé fordítjuk, hogy mindent kiejtsünk, ami földi, a jobb tenyerünket pedig az ég felé, Isten felé fordítjuk, hogy mindent odaadhassunk Istennek, illetve hogy Őt befogadhassuk.

A levegő belélegzésekor próbáljuk Isten csendjét is magunkba szívni, mintegy betöltekezni Isten csendjével.

A levegővel való jobb betöltöttséget segíti, ha a lapockákat kicsit egymás felé húzzuk, ekkor ugyanis jobban tágul a tüdő. A fejet pedig egy kicsit fölfelé nyújtóztatjuk, hogy közelebb kerüljünk az éghez.

Behunyt szemünket belülről egy kicsit fölfelé, az ég felé emeljük, mert a mennyország elválasztó falán belülről akarunk tekinteni, lelkünkkel oda vágyódunk.

Amennyire lehetséges, mozdulatlanul igyekezzünk megélni a tökéletes magányt, Isten csendjét!

Ez a lelki magány ahhoz segít, hogy az ember teljesebben adhassa át magát Istennek, mert **a magány alkalmas tér arra, hogy Istent a szív megosztottsága nélkül keressük.**

4. Most, hogy próbáltunk a teremtményektől eltávolodni, megélhetjük, amit Szent Pál mond: *Semmiféle teremtmény nem szakíthat el Istentől, Isten szeretetétől, amely Krisztus Jézusban, a mi Urunkban van* (Róm 8, 39). A csendben egyértelműen éljük át ezt az osztatlan-szívűséget. Itt, most az Úr a szívünk!

5. Azért van szükség a csendre, hogy meghalljuk a hozzánk közelítő Isten lépteinek a neszét. Tudjuk, hogy ez költői kép – hiszen Istennek nincs lába, a lába nyomának sem lehet zaja –, de a lényegét kifejezi. Csendben kell figyelni, hogy mikor közelít az Úr. Ha még nem is halljuk közelítésének csendes neszét, azért a szívünket próbáljuk örömmel hangolni, előkészíteni a találkozás örömére.

II. Magányban találkozhatunk az Úrral

A remeték azért vonultak szívesen a sivatagba, mert ott jobban megélhették a lét teljességét. A lét, mint olyan, mindenütt van, mert Isten a lét teljessége. Minden, ami létezik, Őhöz kapcsolódik. A létező dolgokból a végtelen Létezőre nemcsak következtetni tudtak, hanem a teremtmények segítségével Őrá irányulni is. Tehát Isten létevel töltődtek be. A magányban a teremtett dolgok nem magukhoz húzták le a remeték szívét, hanem inkább Istenhez vitték.

1. Most én is hagyjam, hogy hasson rám ez a felismerés: ha vannak létező dolgok, **van Teremtő** is, aki megalkotta azokat.

Hangoljam örömmel a szívemet, és mondjam ki Istenről: **Ő az, aki van.** Örülök, hogy Isten létezik.

Személyesebbé tehetem a létélményemet, ha azt mondom Istenről, hogy **„Te vagy!”** „Örülök, hogy vagy!”

2. De Isten nem tőlem távol létezik, hanem az Ő léte itt is itt van, hiszen engem is Ő teremtett. A léleknek ebben a magányában tehát nemcsak azt tapasztalhatom meg, hogy Isten *van*, hanem azt is, hogy Ő jelen van: **Isten itt van!**

Ez a kifejezés azonban, hogy „Ő itt van”, még nagyon általános kijelentés. Ennél sokkal személyesebb, ha megvallom: „Hiszem, hogy Te itt vagy!” S mert számomra is létezik, számomra is jelen van, boldogan mondjam neki: **„Örülök, hogy Te itt jelen vagy!”**

Mivel Isten most a magányba vezetett, tudnom kell, hogy Isten is itt van, sőt, elsősorban Ő van itt. Csodálkozva tehetem fel a kérdést: „**Te itt vagy, és én is itt lehetek?**”

A csendben, lelkem mélyén boldogan hallhatom Isten üzenetét. Ezt mondja: „**Akarom, hogy légy! Akarom, hogy te is ott legyél, ahol én vagyok!**” (Vö. Jn 14, 3).

Ezért a gyönyörűségért – hogy az ember ilyent hallhasson – érdemes igényelni a magányt, a lélek csendjét, a belső sivatagot, az Istennel való találkozás helyét! Mondjam én is az Úrnak: „Olyan jó, hogy vagy! Olyan jó, hogy Te itt jelen vagy!”

3. Ezek a kölcsönös szavak, kölcsönös vallomások elvezetnek a harmadik fázishoz. A lélek magányában teljesebben tudjuk megtapasztalni nemcsak Isten **létét**, Isten **jelenlétét**, hanem az **Istennel való együttlétet** is, az Atya, a Fiú és a Szentlélek szeretetközösségének a kiáradását. Készítgessem szívemet a legnagyobb öröme, az együttlét örömére! Amikor Ő azt mondja: *Gyönyörűség nékem az emberek fiaival lennem!* (Péld 8, 31), én is tegyek vallomást neki: „Gyönyörűség nékem Teveled lennem, Istenem!”

A Szentlélek az Atya és a Fiú önmagát ajándékozó Szeretete. Amikor Isten a lélek csendjében megengedi az Ővele való együttlét megélését is, akkor valamit megtapasztalhatok ebből az önmagát ajándékozó szeretetből, amellyel nemcsak engem von közösségbe szentháromságos önmagával, hanem mindazokat is, akik Őhöz tartoznak. Ez a lelki magány, a belső csend világa tehát nemcsak ahhoz segít, hogy a három legszentebb személlyel találkozhasam, hanem mindazokkal, akik Őhöz és énhozzám tartoznak: a Szűzanyával, az angyalokkal, a szentekkel, a földön élő szeretteimmel és a tisztítóhelyen szenvedő hozzátartozóimmal is.

Egyre jobban **szítsam** szívemben az **együttlét örömét!** Ilyenkor meg tudom élni azt, hogy Jézus a gyönyörűségem! Meg tudom élni, hogy *a világ csalárd hívságai* már nem hívnak, mert már egy újabb, tökéletesebb világot találtam! Ebben a szentháromságos Istennel való magányomban ugyanis ott vannak az Istent kereső testvérek is. **A magány az Istent keresőknek is találkozási helye.**

Mint ahogy az ószövetségi választott nép a pusztában közösségben vándorolt a megígért haza felé, az Ígéret földjére, úgy most itt ebben az imádságos csendben én is próbáljam átélni, hogy az Egyházban, Isten újszövetségi választott népében létrejött az Istent keresők közössége, amely a mennyei örök haza felé vándorol. Micsoda távlatok! De konkrétan ebben a mi kis helyi közösségünkben is megtörténik a csoda, általunk is láthatóvá válik az Egyház ott, ahol együtt vándorolunk Isten felé.

III. Isten Lelke általunk árad bele a világba

Itt és most hagyjuk, hogy *Isten a pusztába vezéreljen minket, és ott a szívünkhöz szóljon*, vagyis kinyilatkoztassa magát nekünk is, mint ahogyan azt a szent hegyen, a Sínai-hegyen tette: *Én vagyok a te Urad, Istened* (Kiv 20, 1). A mi Urunknak, Istenünknek vonzerejét, útmutatását követve együtt akarjunk vándorolni a mennyei Ígéret földjére. Ezért jó az imádkozó közösség! Ha a Szentírás szavai szerint *a barát erős segítség a bajban* (Sir 6, 14), akkor **a testvér** még inkább **erős segítség az imában**, hogy együtt tudjunk Isten elé állni.

1. Valahol a lelkünk mélyén meg lehet élni, hogy amint Isten színe előtt állunk, megszűnnek a korlátok, valami testen felüli létmód, közösség valósul meg, ahol Pál apostol szavaival *már nem számít az, hogy valaki zsidó vagy görög származású, rabszolga vagy szabad ember, férfi vagy nő* (vö. 1 Kor 12, 13), **itt már a Lélek országa uralkodik el**, tölti be a teret, a magányt, **ahol Istennel vagyunk együtt.**

2. Jó ez a lélekkiráadás, vagyis, hogy a lelkünk mintegy kimegy belőlünk, s belép Isten világába! Valamit talán megsejtettünk abból, amit Szent Pál apostol mond: *Isten szeretete beleáradt a világba* (vö. Róm 5, 5). Az a tény, hogy a mi lelkünk is ki tud áradni önmagából és behatolni Isten világába, mutatja, hogy Isten Lelke mennyivel inkább bele tud áradni ebbe

a világba.

3. A sivatagi remeték nem világkerülő emberek, hanem tüzes lelkű, Istent és embert szerető emberek, akiknek a lelke összeköttetésben van Istennel és az emberekkel, az éggel és a földdel.

Talán most már nem csak hisszük, de tudjuk is, hogy *jó az Isten* (1 Pét 2, 3). Jó az, aki ilyen mérhetetlen szeretettel rajtunk keresztül is bele tud áradni ebbe a világba, és megtisztítja, megmenti, jóvá, szentté teszi!

Ha nemcsak itt és most, hanem máskor és máshol is próbáljuk megélni ezt a csendet, ezt a magányt, akkor egyre jobban megtapasztalhatjuk, hogy **ez a belső magány alkalmas életforma az e világiságtól való elszakadásra**, önküresedésre. Alkalmas életforma az Istennek való teljes kiszolgáltatottságra: „Tied vagyok, Uram, nem a magamé! *Élek, de* már nem a világban, nem a bűnben, *nem magamban, hanem Tebenned*” (vö. Gal 2, 20).

S mivel az élet állandóan bontakozik, **megtapasztalhatom majd azt is, hogy** egyre **közelebb kerülök Istenhez, Isten pedig egyre közelebb kerül hozzám. Igényeljem** ezt a közelséget, **ezt az együttlétet, ezt az egységet!**

- **Tölts be, Uram, egyre jobban a Te léteddel!**
- Tölts be, Uram, egyre jobban a **jelenléteddel!**
- Tölts be, Uram, egyre jobban a **közelségeddel!**
- Tölts be, Uram, egyre jobban az **örömöddel!**
- Tölts be, Uram, egyre jobban a **jóságoddal!**
- Tölts be, Uram, **szüntelenül önmagaddal!**

Most már kezdem tudni, Uram, hogy **a magány** – a lélek csendje és békéje – **azért kell**, hogy Te és én, és mindnyájan, akik a Tied vagyunk, **egymással és egymásban együtt lehessünk a lélek zavartalan nyugalmaiban!**

Befejezésül énekeljük el a 147. számú éneket:

*Ezer szívvel, hogyha bírnék,
Mind Tenéked áldoznám.
Ezerszer te fohászkodnék,
Azt is mind felajánlanám.
Csak egyetlen szívem nagyon,
De azt Néked ajánlom,
Szent kezedet, szent lábadat
Sok ezerszer csókolom.*