

37. Napsütkérezés Isten szeretetében

Imádkozzuk el a 227. számú éneket:

*Kegyesszemmel nézz ránk, édes Istenünk,
Akik szívvel, ajkkal áldunk, tisztelünk.
Kegyelmednek árnját áraszd ránk
S légy mindenkor édes jó Atyánk!*

Az isteni Napra várunk, az Ő fényét szeretnénk befogadni. Ezért énekeltük: *Kegyesszemmel nézz ránk, édes Istenünk!*, ahogyan a nap tud „ránk nézni”, felénk irányítani a sugarait. A napba nem tudunk belenézni, a fényét sem tudjuk megfogni, de érezni tudjuk! A mi isteni Napunk fényébe sem tudunk belenézni, de hitünkkel szüntelenül kell érzékelnünk, hogy ránk tekint, akkor is, ha ezt a pillantását most még nem láthatjuk.

Olyan jó a napsütkérezés! Életet fakaszt, vitamint, egészséget ad, táplál. **A lélek megerősödése végett igényeljük, hogy ránk ragyogjon Isten fénye, tulajdonképpen maga Isten!**

I. Gyűjts bennünk fényt, Uram, melegítsd fel fagyos szíveinket!

Most bevezető gyakorlatként csendben a napfelkelte előtti időszakra gondoljak, arra, hogy még sötét van, de már sápadnak a csillagok, és az első fény már jelzi a hajnalhasadást. A természet az éjszaka folyamán elcsendesedett, megnyugodott. Ezt **a nyugalmat próbáljam beengedni a lelkembe**, hogy minden pórusomba beivódjék! A megpihenés kipihentséget eredményez. Frissen készülődöm az új nap feladataira.

1. Ha nem is hangosan, de magamban megkérdezhetem: „Mikor virrad már? Mikor jössz már?” Ezzel **a várakozással, vágyakozással kitágul a lelkem**. Kitárom a lelkem ajtaját. Ahogyan észrevétlenül múlik az idő, ahogyan a hajnal közelít, a sötétség lassan veszít az erejéből. **Engedem, hogy a fény egyre jobban behatoljon a lelkembe**. Várom a napot, de még nem látom. A nap sugarai már bíborszínűre festik a felhőket az ég magasán. Jelzik a napot. Biztató remény! Ahogyan a nap fénye az eget, úgy **a biztató remény a lelkemet tölti be**. Amikor éji sötétség van körülöttem és teljesen kilátástalan a helyzetem – hiszen a sötétben az orrom hegyéig sem látok –, akkor a remény az éltető erő! Az életet táplálja bennem.

2. Az idő múlásával is kell számolnom. A Föld forgásából adódik a sötétség és a világosság 24 óránkénti változása. Az idő múlásával **az én életemből is eltűnik majd egyszer a sötétség!** A természetben napfelkelte előtt – mielőtt a napkorongot látnám – mindent bíborba önt a fény. Amikor a hajnal szépségében gyönyörködöm, nézzem az eget is és a földet is! Egyre több lesz a fény. Várom az ünnepélyes pillanatot – ahogyan Teilhard de Chardin fogalmazta meg – az Úrfelmutatást, amikor a horizont fölé emelkedik a napkorong. Várakozzam! Ez is várakozás, mint az előbb, amikor még az éj sötétségében vártam a hajnalhasadásra. Abban a várakozásban is volt remény, hogy majd jön a hajnal. De most, hogy már itt van a hajnal, még megalapozottabb a **reményem: rám is felragyog Isten napja!**

3. Talán gyermekkorunk napot hívogató dalocskája is eszünkbe jut: „Süss fel nap, fényes nap!” Már nem a ludacskáinkat féltjük a kertek alatt, hanem azt **kérjük, hogy a fagyos szíveket melengesse fel az Úristen Napja!** Ebben a várakozó csendben megállíthatatlanul – legalább is a szemünk így látja – emelkedik fel a napkorong. Először kicsi, vékony, izzó csík jelenik meg a horizont szélén. Még szabad szemmel is bele lehet nézni. Ahogyan egyre feljebb emelkedik, érdemes felfigyelni arra, hogy nem függőlegesen látjuk a nap emelkedését, hanem kelettől egy kicsit dél felé, hiszen ívelt pályája éppen 12 órakor éri el a delelőpontot. Bár a szemünknek az az élménye, hogy a nap egyre feljebb emelkedik, de ma már tudjuk,

hogy a Föld fordul el, és így mindig más szögből látjuk a napot.

4. Lelki naprendszerünkben azonban a Nap – mondjuk így – középen, mozdulatlanul áll. **Lelki Napunk minket életünk központja, centruma felé vonz. Egyre jobban nekünk akarja ajándékozni magát,** hogy életünk delelőjére jutva egyre jobban betöltsön! Olyan jó arra használni a szabad akaratunkat, amire való, arra tudniillik, hogy vele Istent – akinek létét értelmünkkel megismerhettük – szabadon válasszuk! **Engedjük, hogy Isten életünknek a zenitjére,** a legmagasabb, a legelőkelőbb helyére **jusson!** Ahhoz, hogy Isten a legmagasabb helyre kerüljön az életünkben, szintén időre van szükség, mint a napnak, hogy eljusson a delelőre.

A mi szélességi fokunkon akármennyire is igyekszünk, a déli napnak is mindig van egy kis árnyékvető hatása. Az ember magával hordja az árnyékot. Persze a földgömbön lehetne találni egy olyan helyet, hogy pontosan a fejünk fölött legyen a nap, és így ne legyen árnyékunk. De ennek az eléréséig sokat kellene mennünk. Lélekben igyekszünk olyan közel jutni Istenhez, hogy a fénye egészen ránk vetüljön, hogy egyéniségünknek semmiféle árnyékos vonása, tulajdonsága se keletkezzék, **csak Isten fénye vegyen körül! Próbáljunk egyre közelebb menni Istenhez!** Pontosán fölöttünk legyen Isten! Mi pedig árnyék nélkül, a bűn legkisebb foltja nélkül fogadhassuk be Őt!

5. Mint ahogyan a kotlóstyúk is kiterjeszti a szárnyait, hogy védje a kicsibéit a nap hőségétől, úgy ebben a tiszta sugárzásban **mi is vonjuk szívünk szárnya alá mindazokat, akiket az Úr nekünk adott,** hogy védelmezzük őket.

6. Ha az ég felé irányítva imára tesszük össze az ujjainkat, ezeknek szinte nincs is árnyékuk. Ha a testünk imádkozik, az egész testi mivoltunkkal is fölfelé, a fölöttünk lévő isteni Nap felé irányulunk. **Hagyjuk, hogy átöleljen a fény, Isten szeretetének a melege!** Ne csak az ujjainkat tegyük össze imára, hanem ajkunkkal is mondjuk ki: „Isten, Istenem, Atyám, Atyánk!” De mivel az ember nemcsak test, hanem lélek is, azért nem elegendő, hogy csak az ajkunk imádkozzék! Az imában nemcsak az összetett kezünknek vagy az ajkunkkal kimondott szavainknak, hanem **a lelkünknek is Istenhez kell fordulnia, irányulnia!** Ha a szemünkkel nem is tudunk fölfelé tekinteni a fölöttünk levő isteni Napfénybe, a lelkünkkel odafordulhatunk Hozzá. Ne engedjük, hogy bármi is megzavarja, eltérítse lelkünk Istenhez való fordulását! Ha kell, lélekben tekintsünk újra fölfelé, magunk fölé! De Istenben nem számít a fölfelé és a lefelé. Az ima szavait – amelyekkel Őt Istenünknek, Atyánknak vallottunk meg – nemcsak ajkunkkal mondhatjuk ki, hanem valahol a fejünkben, az értelmünkkel is. Belül tudjuk: „Te vagy a mi Istenünk, Te vagy a mi Atyánk!” Keressük meg magunkban, hogy hol születik meg ez a gondolat: „Te vagy a mi Istenünk, Te vagy a mi Atyánk!”

7. Nem véletlenül szoktuk mondani: „Fény gyúlt az agyunkban!” **Ez az igazság is,** amelyet kimondunk, tudniillik, hogy „Isten a mi Atyánk”, **fényt gyújt bennünk,** nem az anyag hullámmozgásához kötött materiális fényt, hanem szellemi fényt: Isten jelenlétének a fényét, amelyet *belülről* ismerünk. Értelmünkkel tudjuk, hogy itt van. Amit a testi szemünkkel látunk, az valamiképpen belénk vetítődik, és a kép ismeretté dolgozódik fel bennünk. Gondoljuk végig: hogyan valósul meg az Istenről való ismeretünk az értelmünk segítségével? A nap fényénél is jobban hatol belénk, belül világít. Ő a *Belülvalók mécsse*, ahogy Sík Sándor 1912-ben írta.

8. Folytonosan engedjem magamba az isteni fényt! **Imám szavait: „Istenem, Atyám!”** nem csupán ajkammal akarom mondani, nem csupán értelmem magasába akarom emelni, hanem **irányítsam a szívem mélyére is!** Mondjam ki e mérhetetlen szavakat: „Istenem, Atyám!” Amikor ajkammal kimondom, amikor gondolatomban megélem e szavak jelentését, akkor a rá gondolás által irányítsam e szavakat a szívem mélyére, konkrétan **a testi szívre gondoljak!** Anélkül hogy odanéznék, gondolatban is megtalálom. Ott, a szívem központjában – ahol a szeretet lakik bennem – mondjam ki újra ezeket a napnál világosabban

ragyogó szavakat: „Istenem, Atyám!”

9. A szívünk legmélyén próbáljuk újra szeretettel kimondani e szavakat! Így végül is nemcsak szavakat mondunk az imában, hanem szívünk, vagyis lelkünk legmélyéről a **szeretetünk is Istenhez száll. Ő a magasságból felkelő Napunk, aki meglátogat minket, hogy Fényt hozzon azoknak, akik eddig sötétségben és halálos homályban ültek** (vö. Lk 1, 78-79). Engedjük, hogy az Ő ragyogása ragyogja be a lelkünk minden zugát és sötéttségét! Újra mondjuk ki: „Istenünk, Atyánk!” Istennek nemcsak a létét, hanem a jelenlétét is konszekráljuk bele a lelkünkbe, s akkor egész lényünkkel Isten színe előtt állhatunk! E világ dolgai már messze mögénk kerültek, mi meg fölénk emelkedtünk.

10. **A lélek csendje** – amelyet már nem zavar a teremtmények zaja – **segít, hogy Istenre figyeljek, akinek a színe előtt állok.** Csendben ráfigyelek. Ez a ráfigyelés azt jelenti, hogy értelmekkel és vágyaimmal Isten felé fordulok. Egész létem, egész lényem Isten felé irányul, ahogyan a *Jelenések könyvében* olvashatom: *A szentek imája Isten felé száll az angyalok dicséretéhez társulva* (vö. Jel 8, 4).

Ez az imádságom, vagyis Istenre irányultságom azt eredményezi, hogy az angyalokkal és a szentekkel együtt állhatok Isten színe előtt. De nem némán, hanem lelkem mélyéből a szeretet kitörő örömeivel, az istendicséret szavát zengve állok ott. Ez **az Istent szemlélő ima** nemcsak az Isten előtt állást, nemcsak Istenre irányulást és ráfigyelést jelent, hanem **az egész teremtett lényünk Istennek adását, teremtett lényünk isten-dicsőítését is jelenti**, amellyel „nálamnál nagyobbak ismerlek el Téged, Uram, Istenem, Atyám!”

II. Közeledjetek Istenhez, Ő is közeledni fog hozzátok (Jak 4,8)

Ebben az Istenre irányultságomban csodálkozva figyeljek fel arra, hogy nemcsak én fordulok Isten felé, hanem **Isten is személyre szóló szeretettel fordul felém, és mindnyájunk felé!** Az ember csak csodálkozva, döbbsen áll: „Istenem, Te szeretsz engem? Ilyen tékozlóan árasztod ránk a szeretetedet, fényedet, egész istenségedet?”

1. Jakab apostol tanítja: *Féltékenyen szeret a Lélek, amely bennünk lakik.* Ezt a gondolatot így folytatja: *Milyen gazdag az Ő kegyelme, melyet ránk áraszt. Isten a kevélyeknek ellenáll, az alázatosoknak pedig kegyelmet ad. Közeledjetek Istenhez, Ő is közeledni fog hozzátok!* (Jak 4, 5-7). Az apostol tanítása szerint: **ha csak egy lépést megyek Isten felé, Ő ezerannyit jön hozzám közelebb!** Nekem csak emberi léptéke van, Neki isteni. Egyre csak közelít, közelít az Úr! A szeretetem azt diktálja, hogy egészen együtt legyünk, hogy beengedjem a szívembe az Ő szeretetét. Ne csak előtte álljak, Tőle függetlenül, távol. **Ez a vágyam: eggyé lenni Istennel!** Isten kívánsága pedig – amint egyszülött Fiában mutatja – eggyé lenni az emberrel.

2. Nem véletlenül mondja Izajás: *Hatalommal jön az Úr, az Isten. Vele van a jutalma* (Iz 40, 10). Erős a mi Istenünk. Képes arra, hogy végrehajtsa azt, amit akar. Önmagát ajándékozza nekünk jutalmul. Azt már tudjuk, hogy mit jelent, ha a másiknak a szeretete bennünk van. De jó lenne megtapasztalni, hogy ennek az isteni Másiknak a szeretete is bennünk van! Ennek érdekében áttetszővé, fényáteresztővé kell válnunk Isten előtt!

3. Szokták mondani, hogy van „lélekbe hatoló tekintet”. Isten tekintete is hatoljon egyre jobban belénk! Ehhez áttetszővé kell válnunk! Itt boldogan kell vállalnunk az átvilágíttatást, hogy az isteni Fény keresztülhatolhasson rajtunk. Isten által átjárhatóvá kell válnunk! Akkor Isten jelenléte a lézerfényénél is jobban felizzik, ragyogóvá válik bennünk. Nemcsak belül világít, hanem **jelenvalóvá is válik bennünk Isten szeretete!** A lélek tisztasága szükséges ahhoz, hogy akadálytalanul hatolhasson belénk Isten ragyogása! A lélek alázatossága is kell hozzá, amellyel elismerjük, hogy **Ő a nagyobb**, és mi vagyunk a kicsik. Elismerjük, hogy Ő a minden, mi a semmi, hogy Ő a mi életünk Ura, hogy **Ő a mi életünk!**

4. **Az Egyház** Szentlelket hívogató himnusza is **segít** nekünk abban, hogy mit

imádkozzunk: „Jöjj, Szentlélek Úristen! Áraszd reánk teljesen mennyből fényességedet!” (Ho. 259). A kinyilatkoztató **Isten segít**, hogy hogyan imádkozzunk: *A lélek és a menyasszony hív: „Jöjj el!” Aki hallja, hívjon: „Jöjj el! Jöjj el, Uram Jézus!”* (Jel 22, 17. 20).

Ennek az isteni Napnak nincs nyugta. Napnyugtát nem ismer. **A mi dolgunk, hogy egyre jobban közelítsünk Feléje, emelkedjünk föl az Úrhoz! Akkor Ő is egészen közel jön mihozzánk!**

Befejezésül imádkozzuk el a 259. számú éneket:

*Ó dicső nap, híveid
Sötétséges szíveit
Világítsd be, légy velünk,
Világítsd be, légy velünk.
Jöjj el, jöjj el, jöjj el, jöjj el.
Jöjj, Szentlélek Úristen!*