

39. Tegyem ki magamat a lehetőségnek, hogy Isten magához vonzza a figyelmemet és a szeretetemet!

Énekeljük a Jézus-imát: *Uram, Jézus Krisztus, élő Isten Fia, irgalmazz nekem, szegény bűnösnek!*

Most ugyanezt csendben imádkozzuk: *Uram, Jézus Krisztus, élő Isten Fia, irgalmazz nekem, szegény bűnösnek!*

Azután énekeljük megint: *Uram, Jézus Krisztus, élő Isten Fia, irgalmazz nekem, szegény bűnösnek!*

Újra csendben esedezzük az Úr irgalmáért: *Uram, Jézus Krisztus, élő Isten Fia, irgalmazz nekem, szegény bűnösnek!*

Most rövidítve énekeljük: *Uram, ... irgalmazz!*

A dallam kitérülésével és felfelé nyitásával próbáljuk kinyitni a lelkünket is! Énekeljük még egyszer: *Uram, ... irgalmazz!*

Egyben vegyük észre azt is, hogy **az Úristen irgalmazni akar nekünk, ezért csalogat, hív magához**, hiszen a jóra is van „kísértés”, nemcsak a rosszra!

Ahogy az 1-37. imaórákban „a nyugalom imájáról” gondolkodtunk, és próbáltuk gyakorolni, úgy ezekben imaórákban „**az összeszedettség imáját**” szeretnénk egyre jobban megismerni, hogy azután gyakorolni is tudjuk.

I. Irányítsuk szívünk mélyére gondolatainkat, vágyainkat!

Számtalanszor tapasztaljuk, hogy **gondolataink elkalandoznak** az imádságban. De a gondolataink mellett a **vágyaink is** sokszor szeretnének kiszökni lelkünkéből, mint a madár a kalitkából. Mit csinálunk akkor, ha a kismadár kiszökik a kalitkából? Megfogjuk és visszatesszük. Lelkünk gondolatait és vágyait – ha akarataink ellenére mégis kirepültek a lelkünk mélyéről – tegyük vissza a helyükre! A kismadárnak rabságot jelent a kalitka. Gondolatainknak és vágyainknak összeszedése, helyére tévése azonban nem rabságot, fájdalmat és gyötrelmet eredményez, hanem **az otthonlevés boldogságát!** Mert végül is nem magamban élek, hanem Istenben, és Isten él bennem! Ha megpróbálom összeszedni és visszatenni szívem mélyére gondolataimat és vágyaimat, akkor azok a lelkem mélyén lakozó Istennél lesznek, és a hazaérkezés boldog érzésével találunk otthonra Istennél.

1. Most egy öt perces csendben **figyeljük meg**, hogy az értelmi tevékenységünk, tehát a **gondolataink hova** akarnának kiszökni belőlünk, ahelyett hogy a lelkünk mélyén, az irgalmas Úrnál kívánnának lenni. **Hova** hívnának csatangolni a **vágyaink?** Ezzel saját magunkat igyekszünk kontrollálni, illetve edzeni, nevelni, segíteni, hogy gondolatainkat és vágyainkat – ha kiszöknének lelkünkéből – újra összeszedjük, és visszategyük a helyükre.

2. A tapasztalat azt mutatja, hogyha a lovaknak nem adnak abrakot, akkor füvet keresve elcsatangolnak, elhúzzák a kocsit, vagy esetleg fel is fordítják, és a gazda is megsérülhet. A lelkünknek is adjunk táplálékot, hogy a gondolatok illetve vágyak lovai el ne húzzák! Az „*Uram, irgalmazz!*” imával – ezzel a nagy kitérüléssel – jó táplálékot adhatunk a léleknek. **Mondjuk ki ezeket az imaszavakat, ha úgy vesszük észre, hogy gondolataink és vágyaink elcsatangolnak.** Akkor ezek a legnemesebb táplálékhoz térítik vissza lelkünk gondolatait és vágyait.

Ha úgy tapasztalom, hogy elkalandoztak a gondolataim, és nem vagyok elég erős azok visszatérítésére, akkor **kérjem az Urat:** „Uram, segíts! Uram, irgalmazz! Segíts, hogy Reád figyelhessek!” Így könyörögjek az Úr irgalmáért!

II. Az imádság külső körülményei segítenek az összeszedettségre

1. Egy könyvespolc előtt nem könnyű imádkozni, a könyvcímek ugyanis magukkal ragadják a tekintetemet. Ha pedig már elolvastam a címet, akkor azon jár az eszem, hogy mi van a könyvben. Ha nem tudom kitalálni, akkor a következő címre réved a tekintetem. Az is vonz. Inkább esedezzem: „**Uram, vond magadhoz a figyelmemet!** Te sokkal több vagy nekem, mint egy-egy könyvcím.” Most még ha nem is tudom kinyitni ezt az életkönyvem, amelynek a címe: „Isten!”, **de azért már vágyódhatom rá!** Szeretném megtudni, hogy mi van benne. Szabad elővételezni az örömet, amelyet majd akkor tapasztalhatok meg, ha majd kinyílik ez a Könyv, és szabadon olvashatom az én Istenem gondolatait, és befogadhatom szeretetének áradását!

2. Ha nem könyvespolc előtt imádkozom, hanem **egy szentkép előtt**, akkor az **jobban segít** az összeszedettségre, sőt **áhítatra is indít**. De megakadhatok a részleteknél, amelyek azután mellékvágányra terelhetik az Isten után vágyódó lelkemet. Nézhetem ugyanis az ábrázolt szentnek a ruháját, annak szabását, azt a helyet, ahol lefestették, és még ezernyi más részlet is elvonhatja figyelmemet.

Ha tudom, **próbáljam elkapni annak a szentnek a tekintetét!** Elsősorban nem rám, hanem Istenre néz. Ha követem a tekintetét, akkor ez számomra összeszedettséget eredményez, mert **az én lelkem tekintetét, szeretetét is Istenre irányítja!** Segíthet, ha a szentkép alapján valamelyik kedves szentemre gondolok, és vele együtt akarok az Úrra irányulni!

3. Egy tájkép szemlélése, egy panoráma gyönyörúsége most csak annyira segít az összeszedettségre, amennyiben valamely semleges, vagyis nem túl sok információt hordozó pontra irányítom a tekintetemet. Ez az összpontosítás ugyanis már egyirányúsítotttságot, összeszedettséget eredményez. Ha a tájképen sok apró részletet akarok befogadni, akkor az mind-mind újabb impressziót, benyomást ad. Ha nem is zavarja fel a lelkemet, de új meg új információval tölt be. **Ha csak egy információra irányulok: a legszebbre, legnyugalmasabbra, legkedvesebbre, akkor az megnyugtat és összeszedettséget ad.**

4. Próbáljak most visszaemlékezni egy szép tájra, annak is a legnyugalmasabb, legszebb részére, és pihenjek meg ott, arra gondolva, hogy milyen lesz az a nyugalom, amelyben Isten, a végtelenül Szép Valóság akar részesíteni minket!

III. Istent lássuk vágyaink célkeresztjében!

Az összeszedettséget latinul „concentratio”-nak mondjuk. Ebből a szóból származik a koncentrikus körök, vagyis közös középponttal rendelkező körök elnevezése is. Ezek középpontja az a nyugodt pont, amely a legkevesebb információt hordozza. **Az egy pontra irányulás minket is segít**, hogy lelkünk és képességei: az értelem és az akarat ne csapongjanak, mint ahogy vadászatkor a célkereszt is a nemes vadra irányul.

1. **Az összeszedett, kontemplatív lélek Istent látja a vágyai célkeresztjében: „Egyedül Őt nézem! Minden más lényegtelen lesz számomra!”** A vadász csak a vadat látja. Hogy jobbra, balra mi történik, arra nem figyel. A lélek is csak Istenre irányul. Arra az Istenre, aki értékességével, szépségével, jóságával, szeretetével magához vonja a tekintetemet. Mint ahogy a nemes vad magára irányítja a vadász tekintetét, úgy én Istenre irányítom lelkem távcsövének a célkeresztjét! Talán segít – mert kézzelfoghatóbb gondolat –, ha a keresztrefeszített vagy a feltámadt Isten Fiára irányítom lelkem célkeresztjét. A vadász akkor tud zsákmányt ejteni, ha a célkereszt és a célpont egygyé olvad. Az én szívemet is vonzza az isteni célpont: „**Uram, még jobban vonj magadhoz!**” Ahogyan a vadász gyönyörködik a becserkészett vad szépségében, úgy én is gyönyörködjem lelkem mélyén az isteni zsákmányomban, akinek viszont én lettem a foglya, mert rabul ejtette a szívemet!

2. Az is fokozhatja a szívem gyönyörúségét, ha arra figyelek, ahogyan **Ő** néz rám. **Hagyom, hogy az én Uram tekintete nyugodtan végigsimogasson. Engedem, hogy szerető tekintete megtisztítson! Átjár a szeretetének melege!** Nem baj, ha esetleg még nem érzem szeretetének melegségét. **Ő** a távolból is rám tud tekinteni. Ez elég nekem, mert **tudom, hogy fagyos szívem majd fel fog olvadni az örömtől, a szeretet tüzetétől!** Csak várni kell! **Csak ne tegyek akadályt az Ő énfelém irányuló figyelmének, szeretetének az útjába!** Én Reá irányulok, **Ő** pedig énrám.

Engedjem, hogy még jobban magára irányítsa a figyelmemet! Magához ragad, mint mágnes az acélt! Igyekeztem egyre jobban kitárulkozni Előtte, hogy befogadhassam!

3. Most tehát nagyon ellazultan próbáljak kitárulkozni Előtte! Ha úgy érzem, hogy szükséges, változtassak testhelyzetemen, hogy a test ellazultsága segítse a lélek ellazultságát! Az egyenes gerinc és a nyugodt légzés lényeges segítség!

Ezt az Isten előtti kitárulkozásomat nagyon szelíden próbáljam megélni! Lelkem kapuját ne erőszakosan, ne nagy robajjal csapjam fel! Szelíden tárjam ki a „szellő sem mozdul” nyugalomban, amely Isten sajátja. Nagyon gyengéden hangoljam rá lelkem kereső célkeresztjét az isteni célpontra! Itt már nem kell nagy erőfeszítéseket tennem, most már elégséges a nagyon gyengéd, igen finom ráhangolódás, élesre állítás.

Próbáljam lelkemet puhára lágyítani, hogy az Ő üzenete, az Ő tekintete akadálytalanul hatolhasson belém! Nagyon nagy békességgel végezzem lelkem kitárását! Hiszen már nem zavar semmi és senki, Isten békéje árad a lelkem felé. Erőlködés nélkül valósítsam meg ezt a lélek-kitárulkozást, vagyis **hagyjam, hogy Isten ereje érvényesüljön, aki maga is azt akarja, hogy a lelkem kapuja feltárulkozzék Előtte!** S ehhez kell a lélek ajtajának jól megolajozottsága **a könny, a sóhajtasok, az önmehtagadás, az áldozatok, valamint az imádság, a jócselekedetek,** vagyis a bűnbocsánat és a krisztusi új élet **utáni vágy által.**

4. Egész lassan, egyre tágabbra tárjam ki a lelkem ajtaját! Istennek van ideje! **A kitárulkozás első pillanatától hajlandó nekem adni magát lelkem ajtajának a legkisebb nyílásán át is!** De nekem kell egyre jobban kitárulkoznom az Úr előtt! Egész nyugodtan, nyugalomban éljem át ezt a lélek-kitárulkozást, ahogyan az Énekek éneke menyasszonya is vigyáz az éj csendjében, hogy *fel ne riassza a kedvesét* (vö. Én 2, 7; 8, 4).

A Zsidókhoz írt levelében olvassuk: *Törekedjete a békességre mindenkivel szemben, törekedjete az életszentségre!* (Zsid 12, 14). Ez a tanítás azt is sürgeti, hogy a végtelen szent Istenhez való törekvésünknek is békességben kell megtörténnie.

Ugyanebben a fejezetben ez áll: *Vessünk el minden terhet, különösen a csábító bűnt!* Majd így folytatja: *Tekintsünk fel hitünk szerzőjére és bevégzőjére, Krisztusra!* (Zsid 12, 1-2). **Minél többször tekintünk Rá, minél inkább próbáljuk megőrizni Nála csendben és békességben a lelkünket, annál jobban kitésszük magunkat a lehetőségnek, hogy Isten nemcsak a figyelmünket, hanem sokkal inkább a szeretetünket is egyre jobban magához vonzza.**

Ha ezek a gondolatok, vágyak kimennek belőlünk, nem kell megfognunk őket, mint a kalitkából kiszabadult madarunkat. Ezek a **vágyaink és gondolataink Istenhez jutnak, mert Ő vonzza magához azokat.** Ezek akkor jó helyen lesznek, mert **otthon érzik magukat Istennél!**

Kitárulkozó lélekkel énekeljük újra a Jézus-imát: *Uram, Jézus Krisztus, élő Isten Fia, irgalmazz nekem, szegény bűnösnek!*

Csendes vágyakozással belül mondjuk: *Uram, Jézus Krisztus, élő Isten Fia, irgalmazz nekem, szegény bűnösnek!*

Befejezésül újra énekeljük: *Uram, Jézus Krisztus, élő Isten Fia, irgalmazz nekem, szegény bűnösnek!*