

#### 40. A gondolatok és a vágyak Istenre irányítása összeszedettséget eredményez

Énekeljük háromszor a Jézus-imát, hogy segítsen az elcsendesedésünkben! Tartsunk szüneteket az imák között, hogy az esedező fohászok visszhangozzanak a lelkünkben:

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

Az előző imaórában a készséget gyakoroltuk: arra törekedtünk, hogy észrevegyük Isten vonzását, és kitettük magunkat a lehetőségnek, hogy Isten magához vonzza a figyelmünket és a szeretetünket. Végül is **a szemlélődő ima elsősorban Isten cselekvése**. De addig is, amíg egyszer majd boldogan megtapasztaljuk magunkban Istennek ezt a vonzását – az ősi bölcsesség szerint **segítsünk magunkon, hogy Isten is megsegítsen!** Tehát az összeszedettség érdekében **tegyük meg azt, amit megtehetünk!** Az összeszedettség azért szükséges, hogy az Istenben való nyugalmat semmi se zavarja fel. Kívül is, belül is próbáljuk igényelni a nyugalmat!

1. Kényelmesen helyezkedjünk el a székünkön! Keressük meg a legjobban pihentető, nyugalmas testhelyezetet! Egyenes gerinccel, a lapockákat kicsit összehúzza ülünk. Az ég felé irányítsuk a lezárt szemünket! Nyújtóztassuk a fejünket egy kicsit felfelé! Keressük meg, hogy hol van feszültség bennünk, s azt próbáljuk kilazítani a gravitáció által! A mélyebb lélegzés is segít.

Értékeljük ezt a nyugalmat! A hétköznapi lőtás-futásban erre alig van lehetőségünk. Sőt ne csupán értékeljük, hanem **élvezzük is ezt a nyugalmat!** Mint ahogyan tudjuk élvezni a friss erdei levegőt, úgy töltsön el bennünket néhány percig a külső és a belső nyugalom érzete! Ha a csendben, a nyugalom keresése közben más gondolatokat és vágyakat érzékelünk, állítsuk takarékra azokat! Ne engedjük, hogy az Istentől eltéríteni akaró gondolatok és vágyak nagy lánggal lobogjanak! Csendesítsük el azokat! Ahogyan felbukkantak, úgy el is enyésznek, ha nem foglalkozunk velük. **Ha mozdulatlanok vagyunk belül is, akkor nem fognak peregni a gondolataink, nem fognak dübörögni a vágyaink!** Hagyjuk, hogy a nem fölfelé húzó vágyak és gondolatok kiessenek az életünkéből! Ne akarjuk azokat görcsösen fogni, ne ragaszkodjunk hozzájuk!

Valaki egyszer álmatlanságra panaszkodott. Kérdeztem az okát. Azt válaszolta: „Mert annyi gondolat jut az eszembe, eltöltenek, elborítanak, úgy pörög az agyam.” Persze, hogy ilyenkor nem tud elnyugodni a test. Ha viszont lelassítjuk gondolatainkat, elcsendesítjük vágyainkat, akkor előbb-utóbb álomba merülünk, s a jó alvás után felébredve jó új napot kezdhetünk, frissült erővel vághatunk neki a következő napnak.

2. Most igyekezzünk megismerni **az összeszedettség imájának új szakaszát**, tudniillik azt, hogy az összeszedettséghez nem csupán az Istentől elhúzni akaró gondolatok és vágyak lecsendesítése, hanem **az Istenhez közelebb vivő gondolatok és vágyak aktivizálása is szükséges!**

a) Keressünk egy olyan gondolatot, amely Istennel kapcsolatos, amely közelebb visz minket Istenhez! Ezt belül, lelkünk legmélyén fogalmazhatjuk meg például így: „**Uram, rád gondolok, rád figyelek!**”

b) Az értelmünk mellett az akaratvilágunkat is aktivizáljuk! **Szeretettel szóljunk Istenhez**, akit szeretünk, aki után vágyódunk! Talán így is meg lehetne fogalmazni: „**Uram, rád gondoltam, mert szeretlek!**” Most ezzel a mondattal töltsük be az értelmünket és a szívünket! Éljük meg Istenre gondolásunkat és Isten iránti szeretetünket: „Uram, rád gondoltam, mert szeretlek!”

Ez az Istenre figyelés és Isten utáni vágyódás az összeszedettség imájának a ránk eső része, amelyet egyéni erőfeszítéssel, több-kevesebb sikerrel próbálhatunk megélni. Ez a két nagyon fontos kulcsszó – **Istenre figyelés és az Isten utáni vágyódás** – a megoldás kulcsa, mint az egyenlet a matematikában. Ha újra meg újra ezek szerint próbáljuk megoldani a feladatunkat, akkor ez

összeszedettségét eredményez. **Bizonyára nekünk is sikerülni fog!** Ez egy jól bevált recept: „Uram, nemcsak rád gondolok, hanem rád is figyelek, mert szeretlek!”

3. A ráfigyelés többletkapcsolódást, személyesebb kontaktust is eredményez. A vágyódásban benne van az a magatartás, hogy: „Még nem vagyok egészen veled együtt, nem vagyok nálad, de szeretnék ott lenni, ahol te vagy! Még jobban rád akarok figyelni, utánad akarok vágyakozni!” Itt aktivizálhatom a lélek energiáit! De **ez olyan tevékenység, amely nem szétszór, hanem egyirányúsít.** Nem töri össze a csendemet, hanem mélyíti. A feszült figyelem mindig csendet eredményez. De a lélek feszült figyelme nem stressz-hatást jelent, hanem a kizárólagos, teljes Istenhez fordulásomat jelzi a teljes nyugalom és békesség állapotában.

Ahogy a gázlángot is lehet egyre nagyobb fokozatra állítani, úgy az Istenre irányuló figyelésem és vágyam intenzitását is **próbáljam fokozni!** A tűzhelyen lévő tejre vigyáznunk kell, hogy ki ne fusson. De ha a lelkünkben felforrósodott a szeretet tüze, és a ráfigyelés szinte magával ragad, nyugodtan hagyjam kifutni, hadd emelkedjék a figyelmem és a vágyam magam fölé! Magasabbra, mint a gőz az edényből.

4. Azzal a biztos tudattal indulhatok neki a fölfelé vezető útnak, hogy nem fogok eltévedni, elenyészni, elveszni, mert **Isten is vonz magához!** Jézus mondja: *Senki sem tud hozzám jönni, hacsak az Atya, aki küldött engem, nem vonzza őt!* (Jn 6, 44).

Ez „a belső Istenre-figyelés és a szeretetteljes vágyódás Isten után” már **a kontemplatív ima útja.** A lélek kimegy önmagából, enged Isten vonzásának, és egyre jobban behatol Isten mélységeibe és magasságaiba. Az a dolgom, hogy **engedjem, hogy ő vonzzon magához!** Könyörögjek: „Ne engedd el a gondolataimat a vonzáskörödből! Még jobban vond magadhoz vágyaimat, hogy a te vágyad és az én vágyaim egyé legyének! Hogy egészen egyé legyünk!” Már most **készítgethetem a szívemet** arra az örömré, amelyet ez az Istennel való egység ad az embernek. Vágyódjam ennek az örömré még teljesebb kibontakozására: „Uram, még jobban vond magadhoz a vágyaimat és a gondolataimat! **Uram, még jobban vonj magadhoz engem,** gyarló kis szolgádat!” Az Énekek éneke menyasszonyával mondjam: *Kelj föl, északi szél! Támadj fel, déli szél! Járd át a kertemet, hadd jöjjön el a Jegyesem az ő kertjébe!* (Én 4, 16).

a) Ha még nem érzékelem az Úrnak ezt a szellőnél is finomabb, lágyabb vonzását, akkor **csak álljak meg mellette,** mint ahogyan két jó barát áll egymás mellett. Az Úr mindenütt jelen van! Ezt az egymás mellett levést a hitben tudom megélni. Ez is a ráfigyelésnek és a vele együttlevés vágyának az eredménye. A két jó barát együtt nézi a szép tájat. Ugyanaz az élmény tölti be őket, ugyanaz a gyönyörűség járja át a szívüket.

Ahogyan Mózesnek mondta az Úr: *Nézd, itt mellettem van hely, állj ide a sziklára* (Kiv, 33, 21), kérjem meg az én isteni Barátomat: „Állíts magad mellé, engedd meg, hogy melletted lehessenek!” Ő szívesen teljesíti az ilyen kérésemet és vágyamat. Próbáljam az én isteni Barátom szemével nézni, hogy ő mit lát, amikor távoli horizontokon túl is látja az emberek milliárdjait. Ezzel kicsit részesülhetek abból az élményből, amelyet a szentek kapnak a mennyországban: Istenen keresztül látnak és szeretnek bennünket. Istent szemlélve néznek minket is! Ahogy a gyermek tud feltekinteni az apjára, anyjára: „Te mit nézel?“, én is úgy olvassam le az én Istenem arcáról, hogy mit lát, és hogy milyen szeretettel néz bennünket!

b) A két egymást szerető lélek azonban nemcsak egymás mellett áll és szeretettel néz egy irányba, hanem egymás felé is fordulnak a kölcsönös figyelem és szeretet áradása által, vagyis szeretettel egymásra irányulnak.

Próbáljam megélni ezt az élményt! **Az Úr tekintetét keressem, hogy a tekintetünk egymásba fúródjék!** A lélek ilyenkor még jobban látja a gyarlóságait. Ajkára tolul a péteri szó: *Menj ki tőlem, Uram, mert bűnös ember vagyok!* (Lk 5, 8). De mégis – *a mögöttem levőket feledve* (Vö. Fil 3, 13)– törekedjek csak előre! Egyre jobban hatoljak be **Isten irgalmas szeretetébe,** és

vágyódjam arra, hogy ő pedig egészen a szívem mélyére hatoljon be! Olyan megtisztító tekintet ez! **A lelkem minden salakját kiégeti a szeretete.** Csak maradéktalanul engedjem be!

c) Amint a gondolatok és a vágyak Istenre irányítása összeszedettséget eredményez bennem, úgy Isten gondolatainak, vágyainak, azaz az ő szeretetének a rám irányulása is összeszedettséget hoz létre bennem. Ez már nem az én tevékenységem, hanem az ő ajándéka. Lelkem mélyén mondjam neki: „Vágyódom hallani a te szeretetteljes szavaidat!” Az én lehetőségem, az én dolgom itt a vágyak felindítása: „Vágyódom hallani a hangodat, *mert szépen cseng a hangod, és bájos az arcod*, ahogyan az Énekek éneke menyasszonya is mondja (3, 14).

d) Ha valaki kedvesen szólt hozzám az életben, annak a hangját most csak azért idézzem fel, hogy tudjam: az én Istenem szava az övénél sok ezerszer kedvesebb. Mondjam neki: „Vágyódom arra, hogy halljam kedves hangodat!” *Te, aki a kertekben laksz, hallasd hangodat!* (Én 8, 13)

e) Ha valaha is tapasztaltam kellemes illatot az életben, akkor tudjam meg, hogy az csak halvány mása az én isteni Jegyesem finom illatának! Mondjam neki: *Keneted illata felülmúl minden balzsamot!* (Én 1, 3).

f) Ha valaha is ittam valami finomat, akkor tudjam, hogy annak íze csak fakó mása az Uram *méznél is édesebb italának*, amellyel be akar tölteni: *Megitatnálak fűszerezett borral, gránátalmamusttal* (Én 8, 2). És csak fokozzam, tüzesítem a lelkem vágyát! Mondjam az én isteni Uramnak: „Szereteted *méznél is édesebb* borával vágyódom betöltődni, megrészegülni!” (Vö. Sir 24, 20).

g) Ha valakinek a közelsége boldoggá tett az életben, akkor tudjam meg, hogy az csak halvány előképe volt a végtelen isteni Szeretet közelségéből fakadó boldogságnak. Vágyódjam utána, mondjam az Énekek éneke menyasszonyával: *Keresem, akit szeret az én lelkem* (Én 1, 7). Ez a keresés a mi dolgunk. Az összeszedettség imájában ez a vágyódás a mi tevékenységünk. **Egyszer majd elém toppan.** Még azt sem kell mondania, hogy „Itt vagyok!”, mert tudni fogom, hogy ő van itt. Addig meg ezt mondjam neki: „Uram, várom, hogy hívj!” *Szólj, Uram, mert hallja a te szolgád.* (1 Sám 3, 10).

h) „*Szólj, hívj, Uram*, és én már készítem is szívemet a veled való találkozás örömére. Nemcsak te hívsz engem, hanem én is hívlak téged, Uramnak szólítalak. A találkozás örömeivel mondhatom vagy énekelhetem: *Uram!* Ez a szó: „Uram!” – egyre magasabbra vonja lelkemet Isten elé. A Zsoltáros buzdít: *Tárujjatok föl, örök kapuk, és bevonul a dicsőség Királya* (Zsolt 23, 7). Ezzel a hívogatással: „**Uram!**”, tárjam ki egyre jobban lelkem kapuját, hogy a dicsőség Királya bevonulhasson a hajlékába! Az ember csak csodálkozik azon, hogy lelkében Isten micsoda tágasságot tud teremteni! Mondhatom neki: „**Te engem nézel most, én pedig téged nézlek.**” Szemközt Istennel! Ahogyan a két egymást szerető lélek tekint egymás szemébe – szinte beleissza magába egyik a másikat –, úgy engedjem, hogy egészen ott legyek Isten nézésében, ő meg egészen énbennem legyen! Megélhetem: „**Uram, te engem szeretsz, én pedig téged szeretlek!**”

i) De ha végre fellobog szívemben a szeretet tüze, akkor már nem kell tovább mondanom, hogy: „Szeretlek!”, elég csak bensőmben megélnem: „**Te szeretsz engem, és én hagyom, hogy szeress. Én meg viszontszeretlek, Uram, és te hagyod, hogy szeresselek téged!**”

Végül a Jézus-imát énekeljük, de befejezés nélkül, vagyis csak az „**Uram**” imaszót imádkozzuk, meg-megállva, szívünk egész szeretetével az Úr fel irányulva: *Uram!... Uram!... Uram!...*