

## 41. Kitérülködés az Úr előtt és az Ő rendelkezésére állás

Hívogassuk a Szentlelket a 102. számú énekkal:

*Szentlélek Isten, szállj reánk,  
Elmét derítő tiszta láng,  
Öntsd lelkeinkbe, melyeket  
Meggaszteltél, kegyelmedet.*

Hogyan tudnánk emberi erőfeszítéssel azt elérni, hogy az ima folyamán gondolataink és vágyaink ne kalandozzanak szerteszét? A **kontemplatív ima** nem egy diszkurzív elmefuttatás, vagyis nem elmélkedő gondolatsorok összessége, amikor különböző üdvtörténeti eseményeket, kinyilatkoztatott igazságokat gondolunk végig, és abból vonjuk le a következtetést, hogy szeret minket az Úristen. Tehát nem következtető elmefuttatás során kapott istenélmény a kontemplatív ima, hanem sokkal inkább **intuitív ráérezés Isten szeretetére**. Az összeszedettség azért szükséges, hogy tudjunk figyelni a jelenlevő Istenre, át tudjuk élni az Ő közelségét.

### I. Készítsük fel magunkat a kitérülködésre és rendelkezésre állásra!

1. Tárjuk ki a szívünket az Úr előtt, hogy az Ő kegyelmi indításainak mindig rendelkezésére állhassunk! Az összeszedettség imáját próbáljuk gyakorolni!

a) Isten előtti kitérülködésre törekszünk, vagyis hogy **lelkünk nyitottsága segítsen ráérezni Istenre**. Például a nyitott ajtón keresztül jobban érzékeljük a hozzánk érkező ember lépteinek nesztét. Ha a lélek is kitérül az ajtaját, akkor jobban tud figyelni Isten érkezésére. Most tartsunk csendet, és ezt a kitérülködést, odafigyelést, az érkezésre való előkészületet próbáljuk gyakorolni!

b) Lelkünk Isten előtti kitérülködéséhez segít, ha **a kezünket kitérjük** (vö. Zsolt 27, 2). Ezzel a magatartásunkkal is jelezzük: „**Várlak!**” Amikor vendéget várok, kicsinosítom a lakást, hogy amikor ő megérkezik, mindent a legnagyobb rendben találjon. Most lelkem vendégét várom lelkem hajlékába! Már előre kitérom kezemet Feléje!

c) **A testnek** a már többször gyakorolt **ellazítása** most is jó hatást eredményez az összeszedettségre törekvésünkben. Keressük meg, hogy hol van feszültség, izomfeszülés, ami ellentartást hoz létre bennünk a gravitációval szemben. Engedjük, hogy a föld vonzza, és ezáltal lazábbá tegye testünket!

Kényelmesen helyezkedjünk el a székünkön! A homlokunkat ne ráncoljuk, hanem ellazítással simítsuk ki. A karjainkat engedjük le, vagy lazán támasszuk meg. Az egyenes gerincünket nyújtsuk még egy kicsit az ég felé! Behunyt szemmel szabad egy kicsit az ég felé tekintenünk, hiszen föntről várjuk *Urunk érkezését* (vö. Lk 12, 37). Lassan, nyugodtan, mélyen lélegzünk. Ebben az ég felé nyújtózkodó, ég felé tárulkozó helyzetben mondjuk a zsoltárossal: *Testem Utánad eped, mint a pusztá kiaszott földje* (Zsolt 62, 2).

d) **A lelkemet** is tegyem **nyugodttá!** Imádkozzam így: *Mutasd meg, melyik úton járjak, Hozzád emelem a lelkem* (Zsolt 143, 10). A zsoltáros a test és a lélek együttes Isten felé fordulásáról pedig így beszél: *Testem és lelkem Utánad eped, Istenem* (Zsolt 83,3).

e) Ahogyan lassan kitérom a szívemet, tegyek én is vallomást a zsoltáros szavaival: *Kész az én szívem. Hadd daloljak, hadd ujjongjak!* (Zsolt 56, 8).

**A találkozás öröme készítgetem fel szívemet.** A zsoltáros arra is megtanít, hogy miért ujjongjak: *Mert szerető jóságod felér az égig, és hűséged a fellegekig* (Zsolt 56, 11). Isten jóságos és hűséges hozzám is. Persze hogy van okom az örömről!

2. Az összeszedettség imájában **az ember is és Isten is tevékenykedik**: én ágaskodom Hozzá, s Ő lehajol hozzám. Kitérom a szívemet Előtte, Ő pedig betölt jóságával és hűségével. Az embernek és Istennek ezt a kölcsönös cselekvését, egymás felé irányulását – amelyből az összeszedettség imája fakad – a zsoltárosnál így találjuk meg: *A fölséges Istenhez kiáltok, Istenhez, aki jóra fordítja a sorsomat* (Zsolt 56, 3).

Tárjam ki még jobban a szívemet, mint ahogyan a kiabálásnál egészen nagyra tátom a számat, hogy jobban meghallják a hangomat. Teljesen kitárom a lelkemet, és úgy kiáltok a lelkemben Istenhez. Ő szívesen meghallgatja a szegények kiáltását. A zsoltáros erről így tanít: *Elküld az égből, és megszabadít engem. Szeretetét és hűségét küldi hozzám Isten (Zsolt 56, 4). Szeretetét és hűségét küldi el nekem is az égből.* Ezért már érdemes kitárni a lelkemet! Próbáljam még szélesebbre kitárni a lelkem ajtaját, hogy még többet tudjak befogadni Isten önmagát ajándékozó szeretetéből és hűségéből!

a) Ahogyan Jákob pátriárka mondta: *Most már valóban tudom, hogy szent ez a hely, itt van az Isten* (vö. Ter 28, 16-17), ebben a lélekkítárukkozásban most már én is valóban **kezdem tudni, hogy itt van Isten!** Elküldi az égből egyszülött Fiát és Szentlelkét. Az én dolgom az, hogy boldogan befogadjam. Valljam meg Neki: „Uram, boldog vagyok Veled!” Az Úr pedig szüntelenül üzen, ahogyan erről a zsoltárosra keresztül kapjuk a tanítást: *Népem, hallgasd, hadd intselek! Izrael, bárcsak figyelni a szavamra!* Tehát összeszedem magam, és még jobban akarok figyelni az Uramra! Mit mond? Így folytatja: *Én vagyok a te Urad, Istened, aki kivezetett téged Egyiptomból, tudniillik a rabság földjéről, a bűn rabságából. Csak nyisd ki a szádat, és én betöltöm* (Zsolt 80, 9-10). Ez az Úr szava, az Úr akarata!

b) Tehát még jobban kinyitom lelkem ajtaját, hogy Ő betölthesse. Ha Ő jobban betölt önmagával, akkor én **még jobban örvelezem a jelenlétének!** Szívembe nyilall az Úr esedező szava: *Bárcsak hallgatna rám népem!* (Zsolt 80, 14). Megilletődött szívvel válaszoljam: „Uram, **én készséges lélekkel akarok Rád hallgatni!** Még jobban kitárom Előtted a lelkemet, hogy a rendelkezésedre állhassak. Szívesen megteszem azt, amit parancsolsz.”

Amikor kimondom Neki a Jézus-imából ezt a szót: „Uram!”, akkor ezzel egyrészt a lelkem kitérukkozását, másrészt az **engedelmességre** való készségemet is jelzem. „Bármit mondasz, megteszem, mert Te vagy az én Uram!” (Iz 25, 1).

Ezzel a kitérukkozó lélekkel és engedelmes készséggel most csak ezt az egy szót énekeljem: „Uram!” Engedjem, hogy a Jézus-imának ez a befejezetlensége még teljesebbé tegye a kitérukkozásomat. Lelkemben zengjem Neki a folytatást, és így ez az imaszó a szavak tovább mondása nélkül egészen összeköt azzal, akinek éneklek: „Uram!” Örvelezve tapasztalhatom, hogy még tudom tágítani lelkem ajtaját az Úr előtt. Ez a szó, ez a dallam ugyanis fölfelé tárulkodik, és lelkemet egészen az égig nyitja!

Azok előtt, akik a földön hozzánk közelítenek, házunk ajtaja tárva-nyitva áll. Lelkemenk ez a fölfelé való kitérukkozása a felülről jövő, a hozzánk látogató isteni Nap befogadására ad nyitottságot: *Meglátogatott minket felkelő Napunk a magasságból, hogy fényt hozzon* (Lk 1, 78).

A parabolaantennánál is tágasabbra nyissam a lelkemet! Így zengjem Neki: „Uram!” „Uram!” A kitérukkozást és rendelkezésre állást ennek a szónak a szívem mélyén való éneklésével gyakoroljam! Ezt a dalt zengjem az Uramnak! Belülről mondjam vagy énekeljem Neki: „Uram!” Vigyem bele egész teremtményi létem Isten előtti meghódolását, szolgálataira való készségét, s így énekeljem: „Uram!”

c) Jézus már *nem szolgálainak, hanem barátainak tekint bennünket* (vö. Jn 15, 15). Szívem egész baráti szeretetével mondjam az én isteni Barátomnak: „Uram!” Énekeljem Neki: „Uram!” Fokozhatom még a szeretetemet szerelmes szívem megújított vallomásaival, lángolásának szításával, s így zengjem Neki: „Uram!” Sokszor valljam meg Neki még ezután is: „Uram!”

## II. Gyakoroljuk a rendelkezésre állást!

Most ebben a mennyország felé, az én Uram felé való kitérukkozásomban **próbáljam gyakorolni a rendelkezésre állást**, az Úr befogadására való nyitottságot is.

1. Mint ahogy a napfény az égből közelít felém, úgy először engem is kívülről világosít meg az isteni Fény. Hagyjam, hogy szelíden hatoljon belém Isten szeretetének a fénye! Szinte moccani sem merek, nehogy elriasszam az isteni ragyogásnak, fénynek, szeretetnek ezt a szelíd áramlását. Felülről jön hozzám, és én rendelkezésre állok. Olyan jó ez a nyugalom! Olyan pihentető az Ő **istenti lényének a közelsége!**

2. Nem tudok beletekinteni – mint ahogyan a napba se –, de ahogyan a nap fényét behunyt szemmel is tudom érzékelni, úgy **próbáljam látás nélkül érzékelni ezt a gyengéd szeretetáradást, ezt az isteni cirógatást!**

3. A nap nemcsak rám süt, de a pórusaimon át belém is hatol. Engedjem, hogy Isten szeretetsugárzása egyre mélyebbre hatoljon be a lelkembe!

Ha még valami akadályozná az Ő sugárzásának a mélyebbre hatolását bennem, gyorsan takarítsam el, tegyem el az útból a bűnbánat által.

Vagy kérjem, hogy az Ő szeretetének tüze égesse ki a szívem minden salakját, „Uram, Te, aki annyira szeretsz, hogy a lelkem legmélyére hatolsz, tisztíts meg engem! Hadd tegyek egy vallomást Neked: egészen, mindenben a rendelkezésedre akarok állni! Semmi fenntartás sincs bennem Irántad. Csak egy vágyam van, hogy teljes, készséges szívvel rendelkezésedre álljak! Te, a végtelen Energia isteni energiát adsz nekem a lelkem mélyén. Mint ahogyan a nap energiáját hasznosítja a fénybegyűjtő napkollektor, úgy én is **be akarom gyűjteni a lelkembe a Te isteni energiádat, végtelen szeretetedet.**”

4. A felülről jövő isteni Fény még a napsugárnál is finomabban, szellemibb módon hatol a lelkem mélyére. Sokkal hatékonyabban, valóságosabban, isteni módon nyilvánítja ki a jelenlétét. Magához ragadja a lelkem minden képességét. **Nem tudok nem odafigyelni**, nem tudok nem Utána vágyódni. Ha valami elvonná a figyelmemet, akkor újra visszaterelem, helyreállítom a kapcsolatot. Ha valami más vágy csillámolna fel bennem, azt hagyom kialudni, és újra az én isteni Uram felé irányítom szívem vágyódását.

5. Amikor napsütkezés közben megzavar valami, és nem tudok elég erőteljesen figyelni a napsugarak befogadására, olyankor újra és újra át kell adnom magam a napsütkezés élményének, mert be akarom fogadni a nap éltető energiáját. Ugyanígy újra mondhatom az én Uramnak: „*Kész az én szívem* (Zsolt 56, 10), kitéárom a szívemet, Hozzád kiáltok, és Te jössz, én pedig befogadlak, rendelkezésedre állok. Az én szívem készen áll arra, hogy *szüntelenül* Neked zengje énekét, Neked ujjongjon, hiszen csak ezt éneklek a szívemben: *Uram! Uram! Uram!*”

6. Szívünk mélyén, belül sokszor, a lehető legnagyobb intenzitással, nagyon szépen énekelve tartunk ki ennél az imaszónál: „*Uram!*” Vigyük bele szívünknek a kitérülködését és rendelkezésre állását! Minél tovább maradjunk ebben a vallomásban: „*Uram!*”

Ha úgy érezzük, hogy segít, és igényeljük, akkor végig is mondhatjuk a Jézus-ima minden egyes szavát. Lassan, ugyanezzel a lélekkitérülködéssel és rendelkezésre állással imádkozzuk!

7. Engedjük, hogy az Úr betöltsön **irgalmával, és ettől öröm gyúljon a szívünkben!** Ó, hogy el lehet időzni ebben az örömben! Most Isten is közli az Ő örömét, amelyet miattunk érez.

**A két öröm – a mi szívünk öröme Neki és az Ő szíve öröme nekünk – egybecseng, együtt rezdül, egyetlen örömmé válik!** Ó, micsoda összeszedettség ez!

**„Szívünk már sehová sem kívánczik, mert Veled van, Urunk, Istenünk!”**

Ezzel az egymásnak és egymásban örvendezéssel kis szünetekkel énekeljük a Jézus-imat:  
*Uram, Jézus Krisztus, élő Isten Fia, irgalmaz nekem, szegény bűnösnek!*

A szünetet felhasználhatjuk örvendezésre is!

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

Csendben örvendezzünk egymásnak!

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

Annak jeléül, hogy a szívünket nem bezárni akarjuk, hanem kitérve hagyni az Úr előtt, mert folytonosan a rendelkezésére akarunk állni, most már csak ezt az egy imaszót énekeljük: „*Uram!*”...