

5. A szenvedélyek követése helyett lelkünk mélyére, illetve magunk fölé irányuljunk!

Imádkozzuk el a 150. számú éneket:

Uram, Jézus, kérve kér szíviünk, mely bíz és remél.

Add meg néki a nyugalmat, mely minden kinccsel felér.

A szív, amely bíz s remél, Uram, Jézus, kérve kér.

II. János Pál pápa tanítása szerint is *szükséges a szemlélődő ima a világ átalakulásához: Krisztusnak, az egyszülött Fiúnak szemével nézni a Mennyei Atyát.* Ezt a világot átalakító imát szeretnénk megismerni, megtanulni és gyakorolni, hogy mi is hozzájáruljunk földi létünk mennyei világgá alakulásához.

Ahhoz, hogy másokat alakíthassunk, először magunkat kell átalakítanunk, az Istentől elhúzni akaró vágyainkat legyőznünk. Ezért most elmélkedjünk **a szemlélődés akadályairól, a szenvedélyekről.**

Először indítsuk fel magunkban **Isten ittletének a hitét:** „Hiszem, Uram, hogy itt vagy!” Minden imádságunk Isten jelenlétének tudatosításával kezdődjék! Ezért is az egyik legmarkánsabb, **legtömörebb imádság a kereszttetés, amikor a három legszentebb név kimondásával behelyezkedünk az Atya, a Fiú és a Szentlélek jelenlétébe.** Bármennyire is szeretnénk ezt megélni, gyakorolni, Isten abszolút Úr, Ő az Abszolútum – mindentől független, a létezőt önmagában megtestesítő és azt létrehozó örök, tökéletes és változatlan Lény –, akit az ember nem tud felérni, mert mindig nagyobb nálunk. Próbálunk utána tapogatózni (vö. ApCsel 17, 27), de azt kell tapasztalunk, hogy „oly távol vagy, Uram!”

Mi gátolja meg az Úrral történő találkozásunkat? A testi lét. Szent Pál így mondja: *Még a hit állapotában élünk, nem a szemlélés állapotában* (2 Kor 5, 7). Ő is vágyódik földi sátra, vagyis teste leomlására, hogy akkor majd Istentől kapjon örök lakhelyet (vö. 2 Kor 5, 8).

Mivel Mennyei Atyánk szeretete helyezett ebbe a világba bennünket, nekünk már ebben a földi életben kell megtapasztalunk az Ő hívását. Válaszolunk kell, el kell indulnunk, majd egyre jobban közelítenünk Feléje. Mik akadályozzák meg lelkünk könnyűvé válását, Isten felé szárnyalását? A szenvedélyek, amelyek megterhelik, nehézkessé teszik lelkünket.

I. Mik a szenvedélyek?

Nem a szabad akaratunk uralma alatt álló, hanem a testhez kötődő, testtől függő, de a lelkünket betölteni, uralni akaró indulatok, vágyódások. Sokszor keletkeznek olyan érzéseink, amelyekről nem tehetünk. Ezek az érzések testi elváltozásokat is tudnak okozni, mint például a harag, amely a jelenlevő rossz megtapasztalásából fakad, vagy a félelem, amely a bennünket fenyegető rossz miatt keletkezik bennünk. Bár értelmünkkel meg hitünkkel tudjuk, hogy nem kell félnünk, mégis van bennünk egy ösztönös aggódás: „Jaj, mi lesz akkor, ha ez vagy az történik velünk?” Bár Isten szeretetében bízva az értelmünkkel tudjuk, hogy nem valószínű annak a rettegett eseménynek a bekövetkezése, de mégis hatással van, mégpedig negatív hatással a testünkre is és a lelkünkre is.

A szemlélődéshez, vagyis ahhoz, hogy ne önmagunkra, hanem Istenre irányuljunk, illetve Istent befogadhassuk, **szükséges a szenvedélyvilágunk megfigyelmezése.** A bűn, a szenvedély uralkodni akar rajtunk. A Szentírás figyelmeztet: *Vessünk el magunktól minden terhet, különösen a csábító bűnt* (Zsid. 12, 1), azaz a bűn vágyát, a szenvedély szavát! A szombat esti Befejező imaóra zsoltárja pedig így figyelmeztet: *Bár haragusztok, többé ne*

vétkezzetek, szálljatok magatokba szívből, nyugovóra térve teremtsetek csendet! (Vö. Zsolt 4, 5). Ez a zsoltár egy olyan kulcsszót nyújt, amelyet érdemes a szívünkbe vésni, mert itt a kinyilatkoztató Istentől kaptuk az eligazítást arra, hogy mit kell tennünk. Így mondja: *Bár haragusztok, vagyis a szenvedély dühöng bennetek, mégis: ne vétkezzetek, azaz ne engedjétek eluralkodni magatokban a haragot!*

II. A szenvedélyt tehát meg lehet fegyelmeznünk! De hogyan?

1. Kövessük a Zsoltáros tanítását: szívből magunkba kell szállni, vagyis befelé kell fordulnunk!

a) Mindnyájunknak volt már olyan élménye, hogy valamiért mérgesek voltunk, és felment a vérnyomásunk. Most emlékezzünk vissza egy ilyen konkrét esetre, és az akkor létrejött felfokozott indulat-állapotunkra! Ez valamikor valamitől keletkezett, egy külső hatásra jött létre, de már elmúlt! Ez legyen a taktika, a harcmódor: **hagyjuk, hogy amint keletkezett, úgy el is múljon az indulat, a szenvedély! Segít tehát, ha befelé, a lelkünk, a szívünk mélyére irányulunk,** és nem a minket bosszantó tényre. Nyugovóra térve teremtünk csendet, vagyis nyugodjunk meg, ahogyan a Zsoltáros tanácsolja.

b) Ahogyan a léggömbből is kiszáll a levegő, ha kinyitjuk annak száját, ugyanúgy **le kellene engednünk a feszültségeinket is.** Ha mélyeket sóhajtunk, ha kifújuk magunkból a mérget, akkor mi is eljuthatunk a leengedettség, a nyugalom állapotába.

c) Ismerjük már magunkat: egy-egy esemény vagy hír legközelebb is újra haragra gerjesztene bennünket, és akkor újra a szenvedély uralkodna el rajtunk. Ezért már előre be kell programoznunk magunkat: **„Nem akarom, hogy mérges legyek, nem engedem felforni a haragomat, mert akkor Isten helyett a harag tölt be.”** A harag szennyes árja ugyanis kioltja az áhítat kicsiny szikráját! Amikor az ember dühös, akkor nem tud imádkozni, mert **a szenvedély megzavarja az Istennel való mély, bensőséges kapcsolatunkat.**

d) A megszentelő kegyelem által már ott van lelkünkben az istenszeretet. Óvjuk ennek kicsiny lángját minden rátörő veszélytől, vagyis ne engedjük közel magunkhoz a negatív értelmi és akarati behatásokat!

Azonban engedjük egészen közel magunkhoz a pozitív töltésű, Istenre irányuló, Istennel telített gondolatokat és vágyakat, hiszen ezek táplálják az istenszeretet bennünk! Így majd nem a szenvedélyek, hanem Isten uralkodik el bennünk, Ő rendezi el bennünk a szeretetet (vö. Én 2, 4).

Ez tehát az egyik metódus, módszer: **beengedjük lelkünk mélyére a pozitív gondolatokat,** lelkünk mélyére az istenszeretet lobogását. Óvjuk, védjük, és nem engedjük, hogy a harag szennyes áradata kioltsa.

2. A másik mód a szenvedélyek, főleg a dühösség, a mérgeződés, a harag indulatának a legyőzéséhez az, hogy **magunk fölé emelkedünk.** Vagyis ahogyan elvonjuk a lelkünk irányulását a minket bosszantó tényezőtől, például ahogyan felkelünk és a bűnre vezető színhelyet elhagyjuk, ugyanúgy tudjuk, tudjam a figyelmemet is magam fölé irányítani.

a) Úgy is le lehet győzni a dühösséget, haragot, hogy horizontális, azaz vízszintes irányba mozdulunk el, tehát a felebarát felé, a felebaráti szeretet gyakorlásával.

b) De mi most itt elsősorban a vertikális, függőleges irányt, vagyis az Isten szeretetére való irányulást akarjuk begyakorolni. **Ha Istennel telik el a szívünk, akkor majd úgyis a felebarátunk felé fogunk fordulni.** Ez a felfelé, ez a magunk fölé, ez az Isten felé való irányulás is azt eredményezi, hogy elhagyjuk a minket zavaró, indulatokat kiváltó eseményt.

Gondolatainkat, vágyainkat a természetfeletti világba irányítjuk. Mi segíti ennek az emelkedett lelkületnek a kialakulását? A testünk. Ha a harag és a szenvedély testünk termékei voltak, akkor az áhítat megszületéséhez is hívjuk segítségül a testünket! **Ne a minket dühítő tényezőre figyeljünk, hanem az Úrra emeljük a tekintetünket!**

c) Most tehát hívjuk a **testünket** segítségül ahhoz, hogy lelkünk Istenhez emelkedhessék:

– **Behunyt szemmel fölfelé**, az Úrra tekintünk, ahogyan a Zsoltáros tanít: *Hozzád emelem a szemem, ó, Uram, Istenem* (Zsolt 122, 1). Lehet egy kicsit magasabbra, a mennyezetet túlra is emelni a lelki szemünk tekintetét. Ha még magasabbra emeljük, akkor egészen az Úrra tekintünk.

– A magunk fölé emelkedésben, vagyis a gondok és az általuk kiváltott szenvedélyek fölé emelkedésben segít, ha **egyenes gerinccel ágaskodunk is** egy kicsit. Nyugodtan fészkelődjünk el a széken, szemünket behunyva, a gerincünket pedig ellazítva kissé nyújtjuk meg felfelé! Az előbbi, még meg nem emelt testtartásunkra visszagondolva most elemezzük azt az érzést, amit ez az 1-2 centiméteres megnyúlás eredményezett: valahogy „magasabbak lettünk, magunk fölé emelkedtünk”! Ez az élmény segít a problémáink fölé emelkedésünkben is.

– Próbáljuk azt is átélni, hogy így, nyújtott gerinccel a tüdönk és a lélegzésünk is szabadabb lett, több levegő fér belénk. **Mélyebben szívjuk tele a tüdönket levegővel**, ez egy újabb táguási érzetet ad. Ha a fürdőmedencében víz alatt vagyunk, akkor a tüdönkben lévő levegő felhoz minket a felszínre. Tudatosítsuk újra ezt a többletlevegővel való felemelkedést! Valahányszor betöltődünk levegővel, lelkünkben – egészen lazán, nem erőltetve – éljük meg ezt az egyre magasabbra való emelkedésünket!

– A gerincünk véges, tehát nem tudjuk még magasabbra nyújtani, de a vágyakozásunkat igen! **Vágyaink segítségével** még jobban magunk fölé akarunk emelkedni!

– Bizonyára volt már olyan élményünk is, hogy víz alatt úsztunk, és amikor közeledtünk a víz felszínéhez, akkor egyre világosabb lett körülöttünk a világ. Gondoljuk most át, **éljük meg a lelkünk megvilágosodását**, amint egyre följebb, egyre közelebb kerülünk az isteni napfényhez!

d) Lassan lemarad a lelkünk földi gondok felé húzó nehézkedése. Ahogyan a földön maradt problémáink és a felfelé emelkedő lelkünk között lévő távolság egyre növekszik, úgy a gondjaink és a problémáink is egyre kisebbednek. Még jobban magunk fölé kívánunk emelkedni! Örvendezve állapíthatjuk meg, hogy mennyire eltávolodtunk már attól a problémától, amely felszította a szenvedélyünket!

A Zsoltáros megemlíti: *Isten kineveti a föld bűnöseit* (Zsolt 2, 4). Mi is mosolyogjunk magunkon: „Ó, azon a kicsi problémán mennyire felindultam! Most már szinte lényegtelené vált!”

Magunk fölé emelkedve egyre jobban Isten világába jutunk. Mondjuk ki: „Uram, egyre közelebb szeretnék kerülni Tehozzád!”

Szent Páltól tanulhattuk: *Az Istent szeretőknek minden a javukra válik!* (Róm 8, 28). Lám, még a problémáink, a szenvedélyeink jelentkezése is javunkra válik, ha tudjuk, hogy hogyan kell lecsendesíteni azokat. *Akkor nem fogjuk összezúzni lelkünket a botránkozás szikláján* (vö. Zsolt 140, 6). Lelkünk nem fog megsérülni, és megtapasztalhatjuk Isten üzenetének valóságát is: *Az angyaloknak megparancsolta, a tenyerükön hordozzanak minket, hogy kőbe ne üssük a lábainkat!* (Vö. Zsolt 90, 12). Kérjük meg az őrangyalunkat, hogy segítsen, vagyis egyre magasabbra emeljen! Boldogan hagyjuk, hogy **szent őrangyalunk** a tenyerén hordozzon!

e) Minél közelebb jutunk az Úrhoz, annál több **testvérünkkel találkozunk**. Őket is az angyalaik kísérik az Úrhoz. Nem vagyunk egyedül! Vajon látunk-e ismerőst? Ha látunk is néhányat, vajon hányan indultak el, de csak poroszkálnak az Úristen útján. Őket is Istenhez kellene emelnünk. Isten világában ők nincsenek távol tőlünk.

– Míg a lelkünk, a jobbik énünk törekszik egyre közelebb kerülni az Úrhoz, **az egyik kezünkkel fogjuk meg angyalunk kezét és kapaszkodjunk bele, a másikkal nyúljunk le a földre**, és fogjuk meg annak a testvérünknek a kezét, aki fontos nekünk, hogy ő is egyre

közelebb jusson Istenhez!

– Éljük át vele az ő gondját, ami kiborította, ami talán ilyen elragadtatott szavakra indította: „Ha van Isten, hogyan engedheti ezt meg!” Itt, az Úristen közelében a másik kezünkkel testvérünkbe kapaszkodva segítsük őt is önmaga fölé emelkedni! A szeretteink fizikai jelenléte nem feltétlenül szükséges figyelmük égiek felé irányításához!

– Ha huzamosabb ideig fölfelé nézünk az utcán, a járókelők is elkezdnek fölfelé tekintgetni, keresik, mit figyelünk annyira. Ilyen szavak nélküli fölfelé irányulással tudjuk a szeretteinket is segíteni fölfelé tekinteni, hogy már ne azt a problémát okozó dolgot nézzék. **Szövetkezzünk az ő őrzőangyalaikkal is!** Több angyal segítségével még könnyebben elbírunk a bukott angyallal!

– Az őrangyalok tekintetét követve újabb és újabb testvéreket látunk. Nekik is szükségük van az önmaguk fölé emelkedésre, hogy a problémáik ne lefelé húzzák őket. Mennyi gond, fájdalom, sírás, éhség, fázás és hideg szív létezik! Nemcsak hűvös lakás van a világon, ennél sokkal borzasztóbb a kihűlt szív!

– Ahogyan az ejtőernyősök tudnak összefogódzkodva különböző alakzatokat produkálni, létrehozni még az ejtőernyő kinyitása előtt, hogy így közelítsék meg a földet, **mi is így összefogódzkodva, egymást segítve közelítünk az égbe!** Nem baj, ha sokan vagyunk, ahogyan közeledünk az ég felé, úgy csökken a földi gravitáció, a súly, és mi mindig több embertestvérünket tudjuk magunkhoz, majd Istenhez vonzani. **Engedjük Isten magához vonzó szeretetét áthullámozni rajtunk keresztül azok lelkébe is, akikkel összekapcsolódtunk!** Még jobban töltsük be őket is Isten rajtunk keresztül áramló szeretetével, hogy ők is egyre könnyebbek legyenek!

– A tudósok megállapították, hogy a vadludak azért repülnek ék alakban, mert a vezér szárnycsapásainak szélárnyékában a többiek könnyebben tudnak haladni. Alkalmazzuk magunkra is ezt az igazságot: **menjünk előre, egyre feljebb, egyre közelebb a mi Urunkhoz, Vezérünkhöz, és akkor a többieknek könnyebb lesz utánunk jönniük!**

III. Egyre magasabbra, egyre közelebb!

A Kossuth rádióban a *Vendég a háznál* című, gyerekekkel foglalkozó műsorban egy alkalommal a következő kis történet hangzott el:

– Szeretném, ha szárnyaim lennének! – mondta az egyik kicsi.

– Miért? – kérdezte a riporternő.

– Hogy oda mehessek, ahol a keresztmama van.

– És hol van a keresztmamád?

– A mennyországban, mert meghalt. És akkor a mennyországba szállhatnék én is!

Bárcsak bennünk is állandóan ez a vágy zakatolna: „Uram, egyre magasabbra, egyre közelebb szeretnék jutni Hozzád!”

Ez az erőfeszítés a mi dolgunk. Ez a tevékenységünk a felfelé irányulás érdekében szükséges, mint ahogy az ember, ha nem tempózik a vízben, nem jut előre. Legfeljebb lebeg a vízben, hacsak nem süllyed le a medence vagy a tó mélyére.

A mi **erőfeszítéseink az imádság terén** ezek:

1. Isten szeretetét beengedjük a lelkünk mélyére, hogy ez töltsön be, ne a harag, a szenvedély.

2. Magunk fölé, a szenvedélyeink fölé emelkedünk.

E két megoldásnál azonban van egy még jobb. Ez a legegyszerűbb és a legnagyobb is egyben:

3. Kérjük Istent, hogy hajoljon le hozzánk, és emeljen föl a problémáink fölé, magunk fölé! **Mi meg hagyjuk, hogy kiragadjon a bajból, a gondból, a minket zavaró**

eseményből, és magához emelje a lelkünket!

Most próbáljuk meg átélni ezt az élményt. Itt állunk valami miatt dühösen vagy pityeregve, tehetetlenül, mint a kicsi gyermek, és akkor Ő, a Nagy lehajol hozzánk: **meztörli könnyes szemünket, megcirógatja feldúlt szívünket, elrendezi kócoságunkat, és mi engedjük, hogy kiárássa bennünk szeretetét!** Már a közelsége is örömmel tölt el, örömtől dobban a szívünk, hogy nemsokára röppölünk, mert felemel magához!

Nem küzdünk ellene, mint Jákob, mert mi az Ő gyermekei vagyunk. Az Ő érintésétől nem bénul meg a csípőnk, mint Jákobnak, Izraelnek, *az Istennel küzdőnek* (vö. Ter 32, 26), hanem **megrezdül a szívünk**, mint az *Énekek éneke* menyasszonyának a szíve az isteni Vőlegény érintésétől (vö. Én 5, 4).

Már mondanunk sem kell Neki, hogy vegyen fel a karjaiba, hiszen kitalálja a vágyainkat! Behunyt szemű bizalommal hagyatkozhatunk Rá. **Tudjuk, hogy jó kezekben vagyunk. Tekintetünk összetalálkozik, egymásra mosolygunk, örülünk egymásnak.**

Ahogy a gyermek az édesapja ég felé kinyújtott karjaiban már magasabban van a felnőttél is, de mégis azt kívánja, hogy még magasabbra dobja fel, úgy mi is kívánhatjuk ezt. Tudjuk, hogy a mi Atyánk sem enged leesni. Amikor pedig magához ölel, boldogan elfészkelődünk a karjaiban, szívére hajtjuk a fejünket, és Neki adjuk a szívünket: „Uram, jóságos Atyám, **olyan jó otthon lennem Nálad, Benned csendesen megpihennem, illetve megélni szeretetedet az én szívemben!**”

Befejezésül imádkozzuk el a 144. számú éneket:

*Édes Jézus, én szerelmem,
Ó mily nagyon szeretlek,
Te vagy kincsem és mindenem,
Hű szívembe elrejtlek.
Jöjj el, jöjj el, siess már,
Jézus, Téged szívem vár.*