

## 52. Az összeszedettség Isten csendjébe, belső világába vezet minket

A 147. számú éneket imádkozzuk:

*Jöjj el, Jézus, én szerelmem, jöjj el, édes Istenem!  
Hozzad siet az én lelkem, Jézus, gyönyörűségem.  
Mert e világ csalárd hívság, nem is tetszik énnékem.  
Te vagy egész ékességem, Istenem és mindenem.*

Elmélkedjünk ma az összeszedettségről! Hogyan vegye lelkemet birtokba Isten, ha én magam sem tudok parancsolni a lelki képességeimnek: értelmemnek és akaratomnak?

Hogy mennyire vagyok ura lelki képességeimnek, mindjárt ki is próbálhatom: tartsak kis csendet! A csendhallgatással és Istenre figyeléssel próbáljam összeszedettségre bírni a lelkemet!

### I. Az aktív vagy szerzett összeszedettség

Ez az ember tevékenysége. Ha értelmem és képzeletem, illetve akaratom és vágyaim szertecsatangolnak, vagy különböző események emlékei töltenek be, akkor hogyan jut bennem, szellemi mivoltomban hely Istennek?

Próbáljak most újra csendben maradni! Ellenőrizzem magamat, hogy a csendben az értelmem, illetve az akaratom merrefelé irányult? Ha sikerült ebben a kis csendben nem elkószálni a képzeletemmel és a vágyaimmal, hanem Istenre irányultak, akkor már haladtam valamit az összeszedettségben.

1. Az egyik feladatomban most az, hogy a belső összeszedettség gyakorlásával törekedjem Isten felé, vagyis hogy **gyakran szeretettel gondoljak Istenre**, figyeljem Őt, aki jelen van, illetve hogy **szeretettel vágyódjam Utána**, ez segíti ugyanis a Feléje való irányulásomat.

a) Megélhetem, hogy Ő itt van, és kívülről néz engem, mint ahogyan tudom, hogy látnak, ha fényképez valaki, vagy videóra rögzíti cselekedeteimet.

b) De gondolhatok Istenre úgy is, hogy bennem él, és belülről szól hozzám nagy szeretettel, és ösztökél a jóra.

Az előbbivel kapcsolatosan mondhatom Neki: „Érzem magamon pillantásodat!” Az utóbbival kapcsolatban mondhatom: „Hiszem, hogy bennem élsz! Remélem, hogy nálam is maradsz! Szeretlek, mert bennem élsz!”

2. A másik feladatomban az, hogy **készségesen és nagylelkűen kövessem Isten sugallatait!** Nagylelkűen, vagyis nem méricskélve. Készségesen, vagyis azonnal. Megteszem azt, amit Isten kíván tőlem. Hiszen azért figyelek Rá, mert keresem, hogy mi az Ő akarata (vö. Mt 6, 10).

a) Mindezt Jézus mintájára teszem, *aki mindig azt cselekedte, ami kedves a Mennyei Atya előtt* (vö. Jn 7, 29).

b) A bennem élő Isten-Atyámra tekintek, és amit Ő sugall szent szeretetével, a Szentlélekkel, azt – a Fiú mintájára – igyekszem engedelmesen megvalósítani.

c) Felidézhetem a zsoltáros figyelmeztetését: *Bárcsak hallgatnátok ma az Ő szavára: „Ne legyetek keményszívűek!”* (Zsolt 94, 8). Most és itt szól hozzám Isten! A szétszórtság éppen azt jelenti, hogy nem tudok ráfigyelni. **Az összeszedettség pedig abban segít, hogy meghalljam szavát.** Hallgatok tehát az Ő szavára! Amikor csak ennyit mondok az Úrnak: **„Hallgatok!”**, akkor ezzel az abszolút készségemet fejezem ki, hogy egyrészt csendben akarok maradni, másrészt hogy szeretném meghallani, hogy mit akar Ő nekem mondani.

**„Hallgatok!”**, mert Isten csendjét szeretném hallgatni! Azt a belső világot, amelyben Ő él! Azt a belső csendet és nyugalmat, amelyet Ő az én lelkemben él meg. **„Hallgatok!”** Próbáljam ezt az imaszót mind mélyebben átélni!

De személyesebben is megfogalmazhatom: „Hallgatlak!” Ezt az imaszót akkor is kimondhatom, amikor szövegimát mondok, vagy szentmisén veszek részt. **„Hallgatlak!”**, és ezzel

kinyilvánítom a készségemet: nem én vagyok a fontos, hanem az, hogy mit akar az én jelenlevő és a bennem élő Uram nekem mondani.

## II. A passzív vagy kapott összeszedettség

1. A kontemplatív ima **a szív nyugalmaiban születik meg, és nyugalmat ad a szívnek**. A kettő tehát valahol összekapcsolódik. Ha én elcsendesítem a szívemet, akkor alkalmas talajt nyújtok Istennek, hogy ott bő termést hozzon. Kiteszem magam annak a lehetőségnek, hogy Isten *az Ő békéjét adja nekem!* (vö. Jn 14, 27).

a) Isten, aki a megszentelő kegyelem által jelen van a lélekben, szüntelenül *ki is nyilvánítja jelenlétét* (vö. Jn 14, 27), csak legyen befogadóképes! Ne én, az ember, akarjam megszabni Istennek, hogy mit és mikor tegyen, vagyis hogy mikor *nyilvánítsa ki magát* nekem, hanem a rendelkezésre állásom és a befogadóképességem növelésével **engedjem át Neki a cselekvést**, hogy *szívemhez szólhasson* (vö. Oz 2, 16), hogy még jobban közölhesse magát, és én megtapasztalhassam Őt!

A passzív vagy kapott összeszedettség imájában tehát nem annyira én tevékenykedem a rá gondolással és az Utána vágyódással, hanem **csak kitárulkozom Isten előtt, és engedem, hogy Ő cselekedjék!**

b) Ha az Ő segítségével sikerült egy kicsit a lelkem mélyére jutnom az imában, akkor ezt a belső csendet féltékenyen őrizzem. Nem engedhetem, hogy a teremtmények eltérítsék figyelmemet és a szívemet az Úrtól, akinek megnyilatkozására várok, aki máris magához ragadta a létemet, a gondolataimat és a vágyaimat. Hiszen Utána vágyódom!

c) Ebben az imamódban a magatartásunk tehát nem annyira aktív jellegű, hanem inkább passzív, vagyis *kontemplatív*, befogadó, amikor is **engedjük, hogy a szentháromságos egy Isten egyre jobban betöltsön, bennünk éljen**, és bennünk is **kinyilatkoztassa magát** nekünk!

d) Engedjem, hogy Ő törölje le szememről a könnyet, Ő mosolyogjon rám! Én pedig megvigasztalódom, és **visszamosolygok Rá**. Engedjem, hogy **megcirógassa lelkemet**, és cirógatása még jobban felmelegítse szívemet. Ez a szeretetlángolás még inkább Őhöz vonja figyelmemet s szívemet.

2. Isten tevékenységébe belesimuló lelkemmel azonban nagyon szelíden vágyódhatom arra, hogy még jobban tüzesítse a lelkemet! Az Ő jelenlétére és tevékenységére való figyelésem nem zavarja meg lelkem nyugalma. Ez az emberi cselekvésem **segít belesimulnom Isten tevékenységébe**, amellyel összeszedettségre hív. Nem zavarja fel lelkemet, hanem még összeszedettebbé, még elmélyültebbé teszi. **Az Ő tevékenykedése pedig segít ráhangolódnom isteni tevékenységére és szeretetének belém áradására!**

3. Olyan ez, mint amikor a kisgyermek kerékpározni tanul. Ő tekeri a pedált, de apja is segít neki: a gyermek tartja a kormányt, de apja lendíti előre. Olyan ez, mint amikor a kerékpáros a lejtőhöz ér, és már nem kell további erőfeszítést tennie, mert már a lejtő hozza lendületbe.

Az imádságban, az összeszedettségre való törekvésben, Istenre figyelésben és irányulásomban én is megtapasztalom az Ő segítségét. Mint ahogyan szememet vonzza a mélység, **lelkemet magával ragadja az Istenség mélysége**, amely feltárul előttem. Akkor már abbahagyhatom „a pedál tekerését”, az erőfeszítést, és átadhatom magamat annak a vonzásnak, amellyel **Ő vonz magához** egyre nagyobb sebességgel! Micsoda isteni lendület, isteni száguldás ez!

Itt nem kell félnem, mint a gyermeknek a biciklizésnél a túl nagy sebesség miatt. *Angyalainak parancsolt felőlem is, hogy minden utamon őrizzenek. Kezükből hordoznak, hogy kőbe ne üsse a lábamat! Az Ő keze vezet, és biztonságot ad az Ő jobbjára!* (vö. Zsolt 90, 11-12; 138, 9). Csak egy feladatom: **ne álljak ellen a vonzásának!** Merjek kiszakadni önmagamból!

4. Ó, bár csak elérném már – úrhajós nyelven szólva – a szökési sebességet! Az én Uram végtelen világába egyre beljebb, egyre mélyebbre vágyódom, vagyis már nem az én lelkem mélységeibe, hanem az Istenség mélységeibe! Itt kezdem tudni, hogy mit jelent az önfelédtszáguldás. Itt Isten gyermekének biztonságérzetével élvezhetem a sebesség mámorát!

Az Isten utáni vágyakozásunk tehát Isten csendjébe vezet minket, a szemlélődés előcsarnokába. Sőt, ez az Istenre figyelésünk, ez az Őutána való vágyakozásunk segít áthatolni a válaszfalon – az Úr jelenlétét jelző sötét felhőn –, illetve segít felismerni szerető jelenlétét a hit által történő istenmegtapasztalás állapotában is. Hiszen **most már Ő irányítja magára** figyelmemet és vágyaimat! Ő vonz magához egyre nagyobb sebességgel. Ő készíti szívünket a színélés örömeire, jelenlétének megtapasztalására, a Vele való szeretetközösségre, az Ő belső világába, ahol én is otthon lehetek, hiszen már nem is önmagamban élek, hanem Őbenne! Ebben az isteni világban **boldogan engedem, hogy Ő szeressen engem!** Itt már nem kell a szerelmesek szokása szerint számolgatnom a gombokat, hogy: „Szeret, nem szeret!”, itt csak az van: „**Szeret, szeret!**” **Minden szívdobbanása ezt lükteti felém: „Szeretlek, szeretlek, gyermekem!”**

5. Én pedig egész szívemmel **viszontszeretem Őt!** Engedjem, hogy egyre jobban áradjon szívemből a szeretet Feléje! Szívem minden dobbanása ezt lüktesse: „Szeretlek, szeretlek, **szeretlek, Atyám!**” Ha még tovább hallgatok, akkor meghallhatom, hogy ez nem csupán az én szavam, hanem **ez a Fiú szava is bennem**, ahogyan az Ő szeretete lüktet a Mennyei Atya felé: „Szeretlek, Atyám!”

Ő, hogyan is tudja az én kicsiny teremtményi szívem befogadni ezt a végtelen Szeretetközösséget, Istent? Meghatódottan, megilletődött lélekkel csak konstatálhatom, hogy „Szeret, szeret!” Egész lényemmel – a Fiú szavára rezonálva – Vele együtt leheljem Feléje: „Szeretlek, Atyám!” Nem kell mondanom: „a Szentlélekben szeretlek”, mert Ő a Szeretés, aki az Atyát és a Fiút egybekapcsolja, s aki az Atyát és a Fiút *velem* egybekapcsolja, akiben **az Atya és a Fiú szereti egymást bennem is!** Egész életem egyetlen hatalmas szeretés! Az örökkévalóság élete kézzelfoghatóvá válik! Talán most már „tudok” valamit abból, hogy *Isten a szeretet!* (1 Jn 4, 8). Ez az örökkévalóság csendje! Isten csendje! Ez az örökkévaló élet lobogása! Ez a legszentebb három Személynek az egymásban levése! Mindez nem valahol tőlem távol történik, hanem bennem, Isten kicsiny teremtményben! Mert Isten nekem ajándékozta az Ő életét, mint Atya a gyermekének. Ezért van az, hogy *élek, de már nem én, hanem az Isten énbennem!* (vö. Gal 2, 20).

Persze, hogy lelkem igényli ezt a csendet! Persze, hogy **beszél ez a csend**, de nem emberi füllel hallható hangon, hanem **Isten örök szavával**, amellyel örökre kimondja önmagát a Fiúban szeretetből, a Szentlélekben! Íme, ebben az isteni csendben **bennem is kimondja az örök szeretet szavát!** Én hagyom, engedem, hogy eluralkodjék bennem ez az isteni szó, és egészen betöltsön!

Vajon milyen lesz az, amikor *Isten lesz minden mindenben?* (1 Kor 15, 28). Ezért akar engem máris egészen betölteni önmagával az Úr! Ó, de jó, hogy nemcsak magához vezet, hanem egészen magába von!

Befejezésül a 117. számú éneket imádkozzuk:

*Istenség mélysége, lelkek ékessége*

*Elrejtezve itt vagyon.*

*Drága lelki ízzel, mennyei szent mézzel*

*Bővelkedik ez nagyon.*

*Minden teremtett lélek földön és a föld felett*

*Buzgó szívvel imádjon!*