

## 56. A kontemplatív csend mélyül az összeszedettséggel

A 30. számú éneket azért imádkozzuk, hogy Jézus nyugalját, csendjét igényeljük:

*Ó, Jézus, szűzen született szép rózsaszál,  
Kit lelkem hideg jászolban, szalmán talál.  
Ó, Jézusom, szent jegyesem,  
Nyugodjál meleg szívemen,  
Én kedvesem.*

Ma is a kontemplatív típusú csendet próbáljuk gyakorolni! A csend vagy a nyugalom, illetve az összeszedettség: **lépcsőfokok a kontemplációhoz**, Isten szemléléséhez. Hogyan születik meg bennünk ez az összeszedettség?

Müller Lajos jezsuita atya ezt írja: „A teremtmények Istenre emlékeztetnek, vagyis Istenre irányítják a figyelmünket.” (*Aszkétika*, 108. oldal).

Szent Ágoston pedig ezt mondja: „Ég és föld kiáltozzák felém, Uram, hogy Téged szeresselek.” (*Soliloquia*, 14. fejezet).

Tehát **az összeszedettség egyrészt a teremtmények segítségével valósul meg.**

**I. Most a teremtmények segítségével próbáljuk összeszedni és Istenre irányítani értelmünket és akaratunkat!**

1. Ha csak egyetlen napra gondolunk is vissza, felidézhetjük, hogy mennyi teremtménnyel találkoztunk! Vajon reggel a sötétség, a fény hiánya mennyire juttatta eszembe, hogy hiányolom Isten világosságának látását? Mennyire vágyódtam a hajnalra? Vagy amikor már megvirradt, a köd szürkése mögött észre tudtam-e venni a figyelmeztetést, hogy az én Istenem is felhőben lakik, felhő takarja el Őt az én arcom, az én tekintetem elől? De mégis megélhettem, hogy itt van!

Az egyik reggel a Sziklakolostor ablakából a Szabadság híd a Dunának csupán a közepéig volt látható, a híd másik oldala már ködbe vészett. Olyan befejezetlennek tűnt a híd. Mégis egyértelmű volt, hogy a híd átvezet a ködön, és emlékeztet: egyszer majd eljuthatok a túlsó partra.

Fogalmazzak meg hasonló élményeket, amikor a teremtményeket látva, azok, még ha homályosan is, de reményt keltően figyelmeztettek: **eljuthatok Istenhez rajtuk keresztül!**

2. Amikor így a világ szépségeit azért nézem, hogy mögöttük Istent próbáljam szemlélni, akkor nehezen érthető, hogy miért mondja Szent Jakab apostol: *A világgal való barátkozás ellenségeskedés Istennel! Aki tehát a világnak barátja akar lenni, ellensége lesz Istennek!* (Jak 4, 4). Itt azonban a „világ” szónak egy másik értelméről beszél az apostol: az evilágiságról.

A világ, amelyet Isten teremtett, azt **szépnek és jónak teremtette**, az az én számomra is szép és jó. Isten keze nyomát viseli, Istent juttatja eszembe, szívembe. Az a világ, amelytől Jakab apostol óv, az az Isten ellen lázadó világ, vagyis az evilágiság szelleme.

A teremtményeket lehet jóra is, rosszra is használni. A kést, ha azzal megszegés előtt megáldom a kenyeret, akkor jóra használom. Ha valaki a kést beledöfi az előtte lassan haladó emberbe, és életveszélyesen megsebesíti vagy megöli, akkor rosszra használja.

Az apostol tehát arra int bennünket, hogy a teremtményeket, a jelen világot **úgy kezeljük, hogy** ne szakítson el Istentől, ne vezessen Isten akaratától eltérő cselekvésre. Tehát amikor fegyelmezem magamban a teremtmények „használatát”, és csak jóra akarom „használni” őket, akkor azok mind-mind az összeszedettségre vezetnek, mert Isten kedvéért fegyelmezem magam. **Az e világ szellemisége** egy magatartásmódot jelent: nem Isten szerinti lelkületet, hanem a gonosz lélek hatását, Isten ellenségének cselekvési formáját.

Valahányszor Isten akaratára szerint „használok” a teremtményeket, akkor **ez az** engedelmeségem **Istenhez kapcsol**, tehát Neki engedelmeskedve használom a teremtményeket. Ez az Istenhez kapcsolttság eredményezi bennem az összeszedettséget.

3. Szent János apostol is figyelmeztet: *Ne szeressétek a világot, sem azt, ami a világban van.*

(1 Jn 2, 15). Vagyis a szívem ne csüngjön az e világi, azaz Isten nélküli, vagy Isten elleni beállítottságon, stíluson. János meg is mondja, hogy mi az, ami a világban van, amitől óvakodnunk kell: *Aki szereti a világot, abban nincs meg az Atya szeretete. Mindaz, ami a világon van: a test kívánsága, a szemek kívánsága, és az élet kevélysége nem az Atyától származik, hanem a világtól* (1 Jn 2, 15-16). Tehát ha én a Mennyei Atya felé irányulást, vagyis az összeszedettséget keresem, akkor **abszolút biztos eligazításom van** a kinyilatkoztatásból arra, hogy mit kell tennem: fegyelmeznem a test kívánságát, a szem kívánságát, és ne engedjem, hogy az élet kevélysége uralkodjék rajtam!

a) **A test kívánsága** alatt elsősorban a meg nem engedett szexuális vágyakat szokták érteni, amelyek a VI. és a IX. parancsolattal ellentétesek, tehát elszakítanak Istentől, ha követnénk őket. De tágabban értelmezve jelenti: a test minden kívánságát a kényelemre, önmagunk dédelgetésére, az önmegtagadási alkalmak elhanyagolását, vagyis *a régi ember* (Kol 3, 10) magatartásmódját.

b) **A szemek kívánsága** alatt a birtóvágyat értjük, tehát birtokolni szeretnénk a teremtményeket. Én akarok ura lenni azoknak a teremtményeknek, akiknek igazán Isten az ura és parancsolója. Isten helyébe akarja tornászni magát az ember. Amikor a test mindenféle rendezetlen kívánságának, a birtoklás vágyának ellene mondom, akkor ezek az önmegtagadások mind-mind Istenre irányítanak, összeszedettebbé tesznek, mert Őmiatta győzöm le a kívánságaimat.

c) **Az élet kevélysége** kifejezés az első emberpár bűnbeeséséből érthető meg a legjobban. A csábítás az, hogy *„olyanok lesztek, mint az Isten* (Ter 3, 5). Sőt! Isten felesleges, majd ti megszabjátok, hogy mi legyen a jó, és mi a rossz!” A kevélység tehát a gonosz lélek stílusában részesíti az embert, vagyis magatartásmódja átalakul: „Én nem szolgállok Istennek, jól megvagyok Nélküle is!”

Ha a kevélység ellentétét, az alázatosságot értelmezzük, akkor világosabb lesz számunkra, hogy mit jelent az élet kevélysége. Az alázatos ember tudja, hogy életének van Ura, aki nagyobb nála a szeretetben is, s akinek ő ezért szolgálni akar, odaadja az életét. Ha bármikor Istent juttatom előtérbe az életemben, akkor önmagamnak ez a megtagadása Istennel köt össze, Istent juttatja uralomra bennem. Ezért nagyon fontos az alázat megértése, vállalása és gyakorlása is: **„Te vagy a nagyobb, én a kicsi. Boldog vagyok, hogy a Tied lehetek, mert magadénak fogadtál el!”**

4. Most próbáljam meg csendben megélni ezt **az Istennel való összekötöttségemet**: Ő a nagyobb, én a kicsi, de elfogadott magának. Mivel Ő a nagyobb, a szemem és még inkább a szívem önkéntelenül is felfelé, Őhöz irányul. Megélhetem vonzását.

Megfigyelhetem, hogy hol vannak akadályok, nehézkedések bennem, amelyek zavarják lelkem Istenhez történő emelkedését. Életem mely részén szeretne eluralkodni az evilágiasság? Elszakítom ezeket a szálakat, mint ahogy az operáló sebész is kivágja a daganatot. Sőt, megkérhetem isteni Orvosomat is: operáld ki belőlem ezeket a görcsöket, nehézkedéseket!

5. A teremtmények közül most itt Isten színe előtt állok. **Szabad odavinnem az embertársaimat is az Ő szeretetének fényéhez**, amint *az irgalmas samaritánus* is észrevette, és segítette a félholtra vert embert Jeruzsálem és Jerikó között (vö. Lk 10, 33).

Itt nem kibeszélés, vagyis a szeretet elleni vétek az, ha elmondom az Úrnak: „Látod, hogy mennyi seb, sérülés van az ő lelkén is? Mennyire béna, kitört a keze-lába, gyógyítsd meg a lelkét!”

**A teremtmények végül is Istenre irányítanak.** Embertársaim is segítenek Istenre figyelni. Mindannyiunk hibáját egyedül Isten tudja orvosolni. Mindig az irgalmasság lelki cselekedete az, ha imádkozom a bűnösök megtéréséért, vagyis Istenhez fordulásukért. Imádságos vágyódásom által ők is jobban fognak kötődni Istenhez.

## **II. Engedjem, hogy Isten szerető tekintete végigcirógassa egész életemet!**

Müller Lajos S. J. az összeszedettség másik gyakorlatának **az Istennel való családias, baráti kapcsolatot** ajánlja: „Familiaritas cum Deo”, egy család, egy família vagyunk Istennel. Ahogyan a családtagok mindent megbeszélhetnek egymással, úgy mi is mindent elmondhatunk Istennek.

Valaki egyszer azzal vádolta magát, hogy keveset imádkozik, a kötött szövegű imákat ritkán

mondogatja. A további beszélgetés során azonban kikottyintotta, hogy ő **egész nap beszélget Istennel**. Nem is gondolta, hogy ez is imádság. Csak egyszerűen Istennel élte az életét, és mindent megbeszélte Vele. Irigylésre méltó ez a lelkiület, de inkább követésre méltó!

1. Micsoda összeszedettséget eredményez, ha mindig Isten jelenlétében tudok élni, minden dolgot és eseményt Istenre vonatkoztatok, megbeszélék Istennel. Próbáljam meg én is gyakorolni ezt a familiaritást, családias szeretetkapcsolatot: „Mindent megbeszélni Istennel!”

Most vajon mit tartanék a legfontosabbnak, hogy elmondjak Neki? Bátran tárjam Eléje! Akár úgy, hogy szavakkal mondom el Neki a történetemet, amely ma a legfontosabb volt; akár csak egyszerűen ráirányítom tekintetem videóját az eseményre, hogy Istennel együtt nézhessem, mint ahogyan a családtagok is együtt tudják megnézni a róluk készült videofilmet. Ez utóbbinál nem a szavak egymásutánosságát használom arra, hogy elmondjam a történetemet Istennek, hanem csak együtt tekinthetünk rá; ez már kontemplatívabb magatartás.

a) **Szemléljem Istennel együtt az életemet!** Hagyjam, hogy az Ő nyugodt, szerető tekintete végigcirógassa életemet! A mai napomat is, az általam fontosnak tartott eseményt is.

b) Az Ő szeretettel teljes meleg tekintete **felmelegíti fagyos szívemet** is. Ahogyan a virág összegyűjti a nap sugarait, engedjem, hogy a lelkem is begyűjtse Istennek ezt a felém sugárzó meleg szeretetét. A kis virágban élet bontakozik. Bennem is.

c) Vehetnék egy modernebb hasonlatot is, a napelem, a napkollektor példáját. **Én is begyűjtöm Isten szeretetének melegét**, hogy azután továbbadjam az energiát.

2. De nézzem inkább a zsoltáros hasonlatát: *Szívünk nem fordult el Tőled, lépteink utadról le nem tértek. Ha Istenünk nevét elfelednénk, és ha kezünket más isten felé tárnánk, Isten vajon ezt nem kérné számon? A szív titkait csak Ő ismeri* (Zsolt 43, 19, 21-22).

Őrizgessem szívemet Neki, hogy soha-soha el ne forduljon Tőle! Engedjem lelkem mélyére még jobban behatolni **Isten szívének szeretetsugárzását!** Érintse, járja át szívem titkait!

Az az imamód, amellyel én próbálom kitágítani szívemet a kegyelem sugárzása előtt, még mindig az én tevékenységem. Jobb lenne, ha isteni Uramnak adnám át a kezdeményezést: „Tágítsd Te még nagyobbra szívemet!” A kontemplatív magatartás az, amikor hagyom, hogy Isten tevékenykedjen bennem. Befogadom szeretetét, engedem, hogy átjárjon az Ő élete. Akkor meglepetten állapíthatom meg: „Magához kapcsolta az életemet!”

3. Ezekiel próféta beszél arról, hogy az Úr össze akarja gyűjteni népét. Ez az Istentől összeszedettség az ajándékozott összeszedettség előképe: *Kiragadom Izrael fiait a népek közül, ahová elhurcolták őket. Összegyűjtöm őket mindenhonnan, és saját földjükre viszem őket. Egy néppé teszem őket országomban, ... az én népem lesznek, én meg az ő Istenük leszek* (vö. Ez 37, 21. 23).

Ilyen titkai vannak az én Uramnak, Istenemnek! Milyen boldogságot jelent számomra, amikor az Ő vágya bennem is lelki valósággá lesz! Ő az, aki *kiragad* engem e világból. **Összeszed, összegyűjt, és mennyei házába vezet.**

Bárcsak semmi ellenkezés ne lenne bennem! Bárcsak hagynám egyre jobban érvényesülni az Ő akaratát! Bárcsak én is, és *az Ő népének* minden egyes tagja is jobban tudná követni Isten magához hívó szavát! Mert mindnyájunkat Vele egy közösségbe akar gyűjteni.

### **III. Engedjem, hogy Istennek a magához hívó, vonzó akarata áthullámozzék a lelkemen, és rajtam keresztül a testvéreim felé is áramoljon!**

Ezek a szeretethullámok összeadódnak, mint a tenger hullámai, hiszen a tengernek is sok hulláma van, mégis egy ritmusra reng az óceán!

Lám, a kontemplatív csend utáni igényem bennem is, másokban is micsoda mélységeket, **micsoda távlatokat eredményez.** Minél mélyebbre engedem lelkembe Istennek ezt a szeretetáradását, minél jobban eluralkodik bennem Ő – és rajtam keresztül a testvéreimben is –, annál jobban megvalósul a próféta szava: *Mi az Ő népe leszünk, Ő meg a mi Istenünk* (Ez 37, 23).

Boldogan, örvendezve élhetem meg: **Ő, de szeretem ezt a csendet, Isten csendjét, az én**

**csendemet, a mi csendünket!** Olyan jó, amikor **Ő** gyűjt össze bennünket önmagánál.

A 30. számú ének imádkozzuk befejezésül:

*Ó, Jézus, de kevés szív van e világon,  
Ki téged istállócskából befogadjon.*

*Ó, Jézusom, szent jegyesem,  
Nyugodjál meleg szívemen,  
Én kedvesem.*