

57. Az összeszedettség a Szentlélek műve

Most egy kicsit maradjunk csendben! Azután szólítgassuk a Szentlelket! Próbáljuk még jobban kitárni a szívünket, és így hívogassuk a 259. számú énekkel:

*Jöjj el, árvák gyámola,
Jöjj el, szívünk orvosa,
Oszd ki égi kincsedet,
Oszd ki égi kincsedet.
Jöjj el, jöjj el, jöjj el, jöjj el,
Jöjj, Szentlélek Úristen!*

A lelkünkben mondjuk ki még továbbra is a vágyakozás szavát: „Jöjj!...”

1. Vágyakozzunk az összeszedettségre!

Vágyunk kielégítéséhez elsősorban azt kell tudnunk, hogy mi is az, amire vágyakozunk.

a) **Mi az összeszedettség?** Müller Lajos S. J. így határozza meg: „Az összeszedettség a lelki tehetségeknek (tudniillik az értelemnek és az akaratnak) egy kitűzött vagy köteles tárgyra való összpontosítása és foglalkoztatása.” (*Aszkétika, 107. oldal*).

Például a villamosvezető vagy az autóvezető is köteles figyelni menet közben. Az imaóra előtt hallottuk, hogy itt a Sziklatemplom előtt fekszik egy halott, valószínűleg elütötték. Figyeljünk rá, és foglaljuk imáinkba őt. Ezt az imaórát is ajánljuk fel érte, és mindazokért is, akiket ebben az órában szólít magához az Úr. (Magunkra is gondolhatunk, vajon milyen lesz a mi utolsó óránk!)

Ezzel a szerencsétlenül járt testvérünkért való imádságunkkal egyben megvalósítunk egy kitűzött tárgyra való összpontosítást is. Kaptunk, illetve kitűztünk magunk elé egy feladatot, hogy imánk az ismeretlen, most halva fekvő testvérünkért szálljon fel.

A lényeg az összpontosítás, vagyis a lelki tehetségek foglalkoztatása: az értelem odafigyelése, illetve az akarás odairányulása.

b) Az összeszedettség ellentéte a **szórakozottság**. Hasznos megvizsgálni a fogalmak ellentétét is, mert azokkal általában többször találkozunk. Ha elemezzük, mit jelent a szétszórtság, jobban megértjük, hogy mire is törekszünk, amikor az összeszedettséget szeretnénk elérni. A szórakozottság a lelki tevékenységeinknek a kitűzött vagy kötelező tárgytól való eltérése. Ha egy gépkocsivezető nem figyel, annak ilyen tragikus következménye van, elüti a szegény gyalogost.

De valami ilyesféle karambol történik az imádság folyamán is, amikor Istentől kalandozik el a gondolatunk, illetve a vágyódásunk. Pedig Ő a leglényegesebb a számunkra. Kötelesek vagyunk Őreá figyelni, és Őt imádni. Erre parancs kötelez: *Uradat, Istenedet imádd, és csak Neki szolgálj!* (Lk 4, 8).

A kitűzött tárgytól való eltérés is szórakozottságot eredményez. Gyakran tapasztaljuk, hogy mennyi minden tud eltéríteni minket egy jó szándék teljesítésétől, egy imádságtól vagy akár egy hétköznapi jócselekedet végrehajtásától.

2. Müller Lajos így folytatja: „Ha belső tevékenységünket Istenre, illetve a lelki témákra irányítjuk, és ha ebben tervszerűen, állhatatosan kitartunk, akkor **lelki összeszedettségben** élünk.” Ez a meghatározás már közelebb visz minket a témánkhoz. Tehát nemcsak általánosságban határozzuk meg az összeszedettséget, hogy tudniillik egy köteles vagy kitűzött tárgyra összpontosítunk, és azzal foglalkozunk; hanem konkrétan a leglényegesebb spirituális, lelki témákra, Istenre irányulunk, és ebben ki is tartunk. Mert nem elégséges az összeszedettséghez az, hogy *egy szempillantást vessünk Istenre* (vö. Jak 1, 24), és azután máris a másik irányba kalandozzék el a gondolatunk, szellemünk, hanem az Istenre irányulásunkban meg is kell maradnunk! Tudjuk, hogy ez nem könnyű. Számtalanszor tapasztaltuk: összeszedetten akartunk imádkozni, de nem sikerült, mert megfélekedtünk Istenről.

Az összeszedettség **akkor születik meg bennünk, ha nem másra gondolunk vagy vágyódunk, hanem Istenre.** Tehát a szétszórtság Istenről való megfélemezést eredményez, az összeszedettség pedig Istenre való figyelést, Utána való vágyakozást.

a) Most próbáljuk gyakorolni ezt az Istenre irányulást, figyelést! A külső zajokat vagy testünk állapotát érzékelhetjük, de ne engedjük, hogy ezek eltérítsenek az Istenre való figyeléstől.

b) A fülünket nem tudjuk bezárni, de most elégséges, ha nem akarunk törődni a zajokkal.

c) Szemünk becsukása által máris kevesebb olyan információ ér, amely esetleg eltérítene az Istenre figyeléstől.

d) Ha szükséges, változtassunk a testhelyzetünkön. Ülünk kényelmesen a székünkön! Próbáljuk a már jól ismert recept alapján ellazítani testünket, hogy annak esetleges elfáradása ne vonja el a figyelmünket Istentől! Testünk ellazulása valamiképpen testünk súlyosságát is érzékelteti velünk. Hagyjuk, hadd nehezedjék lefelé, a föld felé!

e) Lelkem pedig a lelki képességgel, a szellemi ismerettel és vágyódással fölfelé, Isten felé figyeljen! Ez a „kétfelé válás” – vagyis hogy a testem lefelé, a lelkem az ég felé gravitál – összeszedettséget eredményez. Próbáljuk megfigyelni!

A költő szavával mondhatom: „Fáradt lelkem égbe, testem földbe vágy.” (Csokonai Vitéz Mihály: *A Reményhez*). Vajon milyen lesz az én utolsó óráim, amely meghozza nekem testem és lelkem kettéválását?

f) A most meghalt ismeretlen testvérünk teste még ott fekszik a földön, de a lelke ezekben a pillanatokban válik el a testétől, és az Úristen felé száll. Lélekben kapcsolódjunk hozzá! Itt már nem ráncigál a test más irányba. Isten vonzókörébe kerül a lelke. Segítsük Isten elé! Testvéri közösségben vele együtt emelkedjék a lelkünk még közelebb az Úrhoz, ahogyan ő is segít most minket, hogy lélekben – innen a földről egyre csak fölfelé – közelebb kerüljünk Istenhez! Ha a test már ilyen mozdulatlan tud maradni – ha a vágyak már nem dübörögnek benne, hogy elvonják Istentől, a gondolatok már nem száguldoznak szerteszéjjel –, akkor könnyű az összeszedettség!

3. Az összeszedettség azonban **nemcsak az ember erőfeszítésének műve** – hogy tudniillik én figyelek Istenre, és vágyódom Utána –, **hanem Isten műve is.**

a) Ő ezt mondja nekem: *Figyelj rám!* (Péld 7, 24). Hagyom, hogy lelkem mélyére hatoljon ez a szó! Igyekszem minél tökéletesebb csendet biztosítani a lelkemben, hogy akadálytalanul rezonáljon ez az isteni szó bennem: „*Figyelj rám!*”

b) Kész vagyok az engedelmességre, mint ahogyan Mózes, az ószövetségi választott nép vezére is kivonult népével Egyiptomból Isten szavára. Ez az Istentől kapott összeszedettség, ez a ráfigyelésem megvalósítja az e világból, a szolgaság földjéről történő kivonuláshoz. Figyelek hívó szavára, meghallom hívását, amikor Ő mondja nekem: Jöjj! Bárcsak elszakadnának már azok a kötelékek, amelyek a földhöz kötöttek! Bárcsak ne kíváncsoznék már vissza Egyiptom húsos fazekaihoz!

c) Bárcsak az én új Mózesem, Krisztus vezetésével – behunyt szemű bizalommal – vághatnék neki a tengernek, amelyben *megkeresztelkedünk Istennel* (vö. 1 Kor 10, 2), vagyis hogy Isten borítson be, vegyen körül szerető önmagával. Megyek Krisztus után, hogy Istennel találkozhatok a sivatagban, a köztes földön, amely az én régi énem, Egyiptomom és a mennyei hazám: az én Ígéret Földem között van. Zarándoklásom helyén – ahol, ha még nem is látom Őt színről színre, de – megtapasztalhatom Ozeás prófétánál mondott szavainak igazságát: *A szívemre beszél* (vö. Oz 2, 16). Hagyom, hogy szóljon. Boldog vagyok, hogy az én szívemet is magához akarja édesgetni!

Vágyódhatom Rá: „**Édesgesd még jobban magadhoz a szívemet!**” Mivel gyermekének fogadott el Isten, gyermeki bizalommal mondhatom Neki: „Még egyszer! Édesgesd magadhoz a lelkemet még egyszer!” A gyermekeknek megengedett huncutsággal mondhatom: „Uram, még sokszor öleld át a lelkemet!”

4. Mindez a szerető átölelés **a Szentlélek műve.** Az Atya és a Fiú Szeretetének a műve.

a) A Rómaiakhoz írt levélben adja Isten erről a tanítást: *Krisztus által a hit segítségével utunk nyílt a kegyelemhez, amelyben élünk, és dicsekszünk Isten fiai dicsőségének reménységével* (Róm 5, 21). A gyermek ott lehet, ahol az Atyja van. A figyelmünk azért irányulhat Istenre, és

szólít Ő minket gyermekeinek, mert a Fiú által *megnyílt az utunk Isten szeretetéhez*, önmagát ajándékozó kegyelméhez. Már most boldog örömmel tölt el az a tudat, hogyha majd egyszer mi is túljuthatunk ezen a köztes állapoton, hogy amikor majd kitárul a mennyország ajtaja az út végén, milyen is lesz az a találkozás? Milyen lesz az a dédelgetés, ahogyan Isten öleli magához a lelkünket? Újra a Rómaiakhoz írt levélből kapjuk a tanítást: *Isten szeretete kiáradt a szívünkbe a ránk árasztott Szentlélek által* (Róm 5, 5-6).

b) Micsoda átprogramozódást eredményez ez! Valahogyan úgy, mint amikor egy zsákban csupa hitványság van, s azt kiszórom, hogy drága kincseket tegyek bele. Amikor már üres vagyok a talmi értékektől, Isten az én semmi mivoltomat tölti be önmagával, emeli föl önmagához, szorítja a szívére. Belém árasztotta Lelkét, mint ahogyan a teremtéskor Ádám testébe is lelket lehelt. Az újjáteremtéskor ugyanis az Ő Lelkét lehelte, árasztotta belém. Szabad-e, lehet-e másra figyelnem ilyenkor, amikor *árad a kegyelem*? A zsoltáros is így mondja: *Ha Veled vagyok, nem kívánok semmit a földön* (vö. Zsolt 72, 25).

c) Csak egyet tehetek: még jobban kitágítom lelkem befogadóképességét. Mivel kicsinységem miatt magam ezt nem tudom megtenni, hívogassam azt, aki képes arra, hogy újjáteremtsen: „Jöjj, Szentlélek, jöjj! Áraszd reánk teljesen mennyből fényességedet!” (Ho. 259). Még, még jobban, még inkább kívánlak! Amikor a Szentlélek Úristen elfoglalja méltó helyét lelkem templomában, és bennem él, akkor *bennünk a Szentlélek imádkozik, maga könyörög helyettünk, szavakba nem foglalható sóhajtozásokkal* (vö. Róm 8, 26).

d) Ha kicsinységem miatt még nem hallom ezt az isteni szeretést és sóhajtozást, s ha még nem tudom igazán kimondani Mennyei Atyám nevét, akkor engedjem, hogy a Szentlélek, a végtelen szeretet mondja ki bennem: *Abba! Atyácska!* (Róm 8, 16). Ez az isteni irányulás ugyanis a Fiúval, a Mennyei Atyával, a Fiú Atyjával köt össze engem.

e) A Szentlélektől kapott tanulékonyssággal tanuljam meg a Szentlélek énekét, és zengjem a Fiúval együtt: *Abba! Atyácskám! Ó, micsoda világosság, isteni ragyogás Ő! A Fiú ugyanis az Atya dicsőségének a kisugárzása és lényegének képmása* (Zsid 1, 3).

f) Ahogyan a behunyt szem is tudja érzékelni a lámpa fényét, úgy próbáljam én is érzékelni lelkem még nem látó szemével a szentháromságos egy Isten dicsőségének a ragyogását! Persze hogy azt szeretném, hogy ez a fényesség örökké tartana. Ne csak a most meghalt testvérünkért imádkozzam, hogy *az örök világosság fényeskedjék neki*, hanem magamért, meg a többi testvérünkért is: **Bárcsak láthatnánk már Isten örök világosságának fényét!**

5. Erről a sóvárgásról a Római levélben ezt olvassuk: *Az egész teremtés is sóhajtozik Isten dicsőségének megnyilvánulása után* (Róm 8, 19). Abban az új világban – amelyet az Úr teremt a feltámadás napján – a matéria, tehát az én testem is meg fog dicsőülni. Minden alkotásán megnyilvánul majd Isten dicsősége!

a) Mi – akikre *ekkorra örökség vár* (vö. 1 Pét 1, 4)–, persze hogy **sóhajtozunk**, mi, akik *magunkban hordozzuk a Lélek zsengeit* (Róm 8, 23), vagyis a Szentlélek ajándékait, azaz a megszentelő kegyelmet, és a Szentlélek további adományait, karizmáit.

b) Nemcsak sóhajtozunk, de **várjuk** is az isteni Fiúságot, testünk megváltását, vagyis megdicsőülését, amikor is egészen betölti Isten. *Életre kelti halandó testünket a bennünk lakó Szentlelke által* (vö. Róm 8, 11).

c) A *bennünk lakó Szentlélek* (vö. 2 Tim 1,14), az éltető Lélek: bennünk imádkozó Lélek. Nincs más dolgom, minthogy **ráhangelődjem a bennünk lakó Szentlélek imádságára**, megtaláljam azt a magasságot, amelyen Ő énekel bennem az Atyával és a Fiúval. Velem, a gyermekkel akarja énekelni a gyermeki szeretet dalát! A Szentlélekkel együtt zengjem az Atyának: **„Szeretlek!”**

d) Ha engedem, hogy a megtisztult szívemből áradjon a dallam, akkor tisztán hallom **Mennyei Atyám** szavát is, mert egyugyanazon lelkülettel egymás hullámhosszára hangolódtunk. Ő is azt mondja nekem a Szentlélekben: **„Szeretlek!”** Nekem, az Ő gyermekének nem unja meg zengeni ezt a harmóniát: „Szeretlek!” Végtelen szeretettel egész lényét ugyanis öröktől fogva beleárasztja ebbe a kimondott Szóba, egyetlen Igéjébe, szeretett Fiába.

Most már kezdem tudni, hogy mit jelent az a kinyilatkoztatás, amelyet az Úr Jézus felett

mondott a keresztségekor: *Te vagy az én Szentlélekben szeretett Fiam* (Mt 3, 17). Mert mindannyiunknak – *akik a keresztségben eltemetkeztünk Krisztussal* (Róm 6, 4) – ezt mondja: „Szeretlek! Te vagy az én a *Szentlélekben szeretett gyermekem!*”

Ha csendben, összeszedetten figyelek, akkor meg kell hallanom az Ő szüntelenül hívogató szavát és szeretetvallomását: „**Figyelj Rám, gyermekem! Szeretlek, gyermekem!**”

Itt megállhat az emberi szó, csak a szeretet lüktet Isten szívéből énfelém, az én szívemből Isten felé. Bárcsak sose érne véget! Milyen jó, hogy kinyilatkoztatta, vagyis velem is közölni akarta: *A szeretet nem szűnik meg soha!* (1 Kor 13, 8). Milyen jó, hogy ezt most már személyre szólóan tudhatom!

Befejezésül a 259. számú éneket imádkozzuk:

*Esdve kérünk, ó, engedd,
Hogy elnyerjük a mennyet,
S megláthassuk színedet,
Megláthassuk színedet.
Jöjj el, jöjj el, jöjj el, jöjj el,
Jöjj, Szentlélek Uristen!*