

**59. Az összeszedettség belső imára segít,
hogyan ne önmagamban, hanem – a bennem élő – Istenben legyek**

Bevezető imádság gyanánt énekeljük a már gyakorolt imát:

Gyermekem, te most már tudod, hogy' szeretlek én!

Gyermekem, te most már tudod, hogy' szeretlek én!

Gyermekem, te most már tudod, hogy' szeretlek én!

Most válaszoljunk Isten vallomására, szintén énekelve:

Istenem, szeress még jobban engem szüntelen!

Istenem, szeress még jobban engem szüntelen!

Istenem, szeress még jobban engem szüntelen!

I. A befelé és fölfelé nézésünkkel az odafent való Istent keressük!

A belénk öntött kontempláció Isten ajándéka! A szerzett kontempláció útját tanulgathatjuk. A teremtményektől elfordult lélek ilyenkor már nem a diszkurzív, vagyis a gondolkodó és következtető elmélkedéssel fordul Istenhez, hanem a teremtmények zajától lecsendesedett és megtisztult lélek egyre összeszedettebben figyel Istenre. A **szemlélődés tudománya** ugyanis nem az elmélkedésnek még fontolgató (következtető) stílusa felé, hanem a lecsendesedés és az összeszedettség állapotában **az egyszerű (vagyis nem diszkurzív) és szerető tekintettel való Istenre figyelés lelkiülete felé vezet!**

1. A kontemplatív ima egyik irányulását, a lecsendesedés igényét így lehet megfogalmazni: **azáltal akarjunk lecsendesedni, hogy nem „kifelé”, hanem „befelé” nézünk!**

a) **A lélek igénye a csend után** ugyanis, hogy már nem „kifelé”, vagyis a külvilág felé, hanem inkább „befelé”, azaz a benne lakó Isten felé irányul, **az egyik jele annak, hogy Isten a szemlélődő imára hívja őt!**

b) Tehát csendes, szemlélődő hallgatással „befelé” akarok tekinteni. Tisztelettel teljesen megállok a bennem lakó Isten misztériuma előtt. A gyermek tud így ránézni az édesapjára, hogy noha egy szót sem szól, apja mégis kiolvassa gyermeke szeméből annak kérését.

c) Ez **a bennünk lakó Istenhez való csendes vágyódás** lényeges **előkészület a szemlélődő imára**. Ebben a belső csendben a lélek megéli, hogy Isten szól hozzá és szereti őt: *Az Úr ugyanis szívesen szól szolgálójához, aki a csendben hallgatni akarja az Ő szavát* (vö. 1 Sám 3, 10). Sőt eljön hozzá, hiszen megígérte: *Szívesen kinyilatkoztatja magát nekünk, s lakást vesz bennünk* (vö. Jn 14, 21-24). A lélek megtapasztalja: „Isten él énbennem, és szól hozzám.”

d) A csendes ráfigyeléssel most próbáljam ezt a bennem élő Istent észrevenni, és felvenni Vele a kontaktust. Próbáljak az Ő vonzásának engedve, lelkem legmélyére irányulni!

2. A kontemplatív ima másik irányulását, az összeszedettségre való vágyódást így lehet megfogalmazni: **azáltal akarjunk összeszedettek lenni, hogy nem „lefelé”, hanem „fölfelé” irányulunk!** Úgy is lehetne mondani, hogy a kontemplatív imában a lélek figyelme és vágyódása már nem „lefelé”, a földiek felé, hanem „fölfelé”, önmaga fölé, önmagán túlra, Isten mennyei világába irányul. *Az odafönt valókat keresi* (vö. Kol 3, 1).

a) **A lélek igénye, hogy már „fölfelé” vágyódik, a másik jele annak, hogy Isten már a szemlélődő imára hívja őt!** Az Istenre figyelő és Isten hívását meghalló összeszedett lélek ugyanis készségesen kitárulkozik Isten előtt, Isten rendelkezésére áll: már nem ő akarja megszabni a teendőit, nem ő akarja irányítani az életét, hanem teljes készséggel rábízta magát Istenre! Kész arra, hogy Isten kiemelje őt önmagából, és felemelje magához, az Ő isteni világába.

b) Tehát én sem akarok most az imában aktív, vagyis cselekvő magatartással tevékenykedni, hanem engedem, hogy Isten a csendben egyre jobban „fölfelé”, magához vonja a lelkemet!

c) Ez **a mennyben lakó Atyánknak való készséges engedelmisség** szintén lényeges

előkészület a szemlélődő imára. Isten ugyanis nemcsak közölni akarja önmagát az imádkozó lélekkel, hogy annak lelkében lakjék, hanem egyre jobban mennyei országába vonja, sőt magába akarja fogadni. A lélek megtapasztalja: „Már nem annyira önmagamban élek, hanem Istenben. Ott vagyok Nála!”

d) Ez az összeszedettségem most segítsen *az odafönt való* Istent *keresni*, és felvenni Vele a kontaktust. Próbáljak az Ő vonzásának engedve, lelkem legmélyéről „fölfelé”, a mennyországba irányulni!

Tehát csend és összeszedettség kell ahhoz, hogy Rá tudjak figyelni lelkem hajlékában élő Istenemre, aki engem immár a mennyország magasába hív.

II. A belső imában Isten megigézi és lánggra gyújtja a szívünket

Ez az a belső ima, amelyről a Jézusról nevezett (Avilai) Szent Teréz beszél: „Nézetem szerint a belső ima nem egyéb, mint **belső barátság Istennel**, amennyiben **gyakran maradunk négy szemközt Ővele, tudván azt, hogy szeret minket.**” (*Önéletrajz*, 79. oldal).

1. Ott belül, lelkem legmélyén most tehát **négy szemközt vagyok az én Urammal**. Tudom, hogy szeret. Nagyszerű lehetőségem van megvallani: „Én is szeretlek Téged, Uram!”

Ha lelkem belsejében egy kicsit is sikerül átélnem ezt az együttlétet Istennel, akkor kimondhatom, hogy az imádságom nem más, mint „Istennel való belső barátság”, vagyis egymás iránti szeretés, Istennel átélt belső szeretetkapcsolat lett. Itt helyénvaló az a kifejezés, amelyet a világban annyiszor használnak: „Kapcsolatom van!”, tudniillik Istennel, aki szeret engem. Ezt a kapcsolatomat boldogan vállalhatom.

2. **Ez a szeretetkapcsolat átalakít!** Az ember teljesen megváltozik. Annak a kedvét keresi, aki őt szereti. Ő lesz az első, *Ő lesz a minden* (1 Kor 15, 28). Ebben a szeretetkapcsolatban könnyű kimondani: *Legyen meg a Te akaratod!* (Mt 6, 10).

a) A Jézusról nevezett (Avilai) Szent Teréz azt ajánlja a nővéreknek: „Tartózkodjanak ott, ahol Isten van, tudniillik a lelkükben, és nem kívül.” (*A tökéletesség útja*). Hol van Isten és a mennyország? **Ha a lelkemben helyet adok Istennek, akkor a lelkem mélyén ott van a mennyország is!**

Teréz buzdít: „Szeretben igyekezzenek kedvében járni!” Hát persze, hogy akkor én is megteszem azt, ami kedves Neki. Gondolataimmal, vágyaimmal nem magamon „kívül” vagyok, hanem „belül”, Őbenne.

b) Ha Ő azt kérte tőlem: „Gyermekem, add át a helyet nekem!”, és én át is adtam Neki, azért valahol nekem is létezniem kell! **A kontemplatív ima ahhoz segít, hogy a lelkem mélyén lévő Istenben lehessenek!** Ő ad ott helyet nekem. Nem vagyok otthontalan, nem vagyok idegen, Istenben van az én otthonom! Egymásban vagyunk, ahogyan a Szentháromság személyei is egymásban vannak.

Boldogan időzöm Őbenne. Az életem igazi helyén vagyok. Bárcsak egyre jobban átjárna az Ő élete! Olyan összeszedettség ez, amelyet Ő ajándékoz nekem. Megélhetem: „Rád figyelek, Uram, mert magadhoz vonzottad a szívemet!” Boldogan engedjek ennek a vonzásnak!

c) Az összeszedettség imájában Isten vonzza magához az ember képességeit. Nem erőszakosan – mint például amikor valami leesik a földre, akkor a zaj forrása magára vonja a figyelmünket, mert látni akarjuk, hogy mi is történt –, hanem *a szeretet puha kötelékeivel vonz magához* (vö. Óz 11, 4), az öröm sürgető jelentkezésével. Nemcsak azért *örvendezünk* ebben az imaállapotban, mert *azt mondták nekem, hogy az Úr házába indulunk*, illetve *már itt is állnak a lábaink kapuidban, ó, Jeruzsálem* (Zsolt 121, 1-2), hanem mert Jeruzsálem Ura élém jött, élém toppant, sőt bejött lelkem hajlékába! „*Megdobbant a szívem az örömtől, és Neked örvendezem Uram*, mert itt vagy! (vö. Iz 61, 10). **Betöltötted szívemet jelenléted örömeivel!** Én csak hagyom, hogy egyre jobban betölts önmagaddal!”

d) Mint ahogyan a vérátömlesztés is időbe telik, én is **eltelek életerővel!** Itt most én is időt biztosítok Uramnak, Istenemnek, hogy egyre jobban betöltsön önmagával. **Csendben, áhítattal, mozdulatlanul várom ennek az isteni vérátömlesztésnek az erejét!** Ahogyan a vérátömlesztés

hatását sem azonnal tapasztalom – de tudom, hogy majd jobban leszek tőle –, úgy ennek az isteni szeretetnek, életerőnek belém áradását sem azonnal tapasztalom. Mégis tudhatom, hogy jobb leszek tőle, lelkibb leszek tőle!

Csak ne tanúsítsak ellenállást! Inkább a befogadóképességemet nyitogassam, tágitgassam!

3. **Maga az Úr is segít**, hogy egyre nyitottabb legyen a lelkem Előtte: „*Megérintetted a lelkemet* (Én 4, 9), Istenem, és én **engedtem, hogy megigézd a szívemet!** Még inkább le akarod foglalni magadnak lakóhelyül, hogy bennem lakozzál. Micsoda gyengéd isteni érintés ez! Olyan, mint a legfinomabb cirógatás, amellyel jelzed, hogy itt vagyok! A kontaktusfelvétel jele a Te részedről, amely arra jogosít fel, hogy teremtményi alázattal, gyermeki boldogsággal én is megcirógathassam isteni szívedet. Milyen hallatlan merészségnek tűnik, de Te magad jogosítottál fel rá! Boldogan tapasztalhatom, hogy – ígéreted szerint – itt vagy, **kinyilatkoztatod jelenlétedet**, hogy ilyen kézzelfoghatóan, ilyen megsimogathatóan teszed nyilvánvalóvá közelségedet.”

Minél aranyosabb egy kisgyermek, annál bájosabban tudja megcirógatni szülőjét. Minél inkább gyermeke vagyok Isten-Atyámnak, annál jobban örül nekem, ha gyermeki tisztelettel illetem Őt. **Én, az ember** – Isten gyermeke – **beleborzonghatok a gyönyörűségbe, hogy Isten az Ő végtelen isteni szeretetének gyengédségével érintgeti a lelkemet.**

Mint ahogyan a gyermek sem unja meg a dédelgetést, úgy én is **kívánhatom, hogy mindörökké megmaradjon ez a bensőséges szeretetkapcsolat!**

4. De azért **nekem is szabad valamit tennem** ezért a bensőséges kapcsolatért: „*Beléd kapaszkodom, és nem engedlek el!* (Én 3, 4). Szeretnék mindig a lelkem legmélyén maradni, ahol magadhoz vonzod figyelmemet, tekintetemet és szívemet. Ott én boldogabban szemlélek, mint ahogyan a menyasszony nézi jegyesét. Örvezdem Benned, lelkem isteni Urában. **Te pedig** – jaj, milyen isteni gondolat! – **örvendezel nekem.**”

Ekkor születik meg lelkemben az áhítat. Ez az, amikor elmondhatom: *Én a kedvesemé vagyok, és Ő az enyém* (Én 6, 3). Az összeszedettségnek ez az imája már Isten ajándéka.

Részemről az empátia a fontos, a beleérzés Istenbe, ráérzés a jelenlétére. Ez a lelkem mélyén megtapasztalható élmény más, mint az érzékszervekhez kötött megtapasztalás, megcirógatás. Ebben az istenélményben a lélek a maga szellemi természetével belülről ismeri meg a jelenlévő Istent, „tudja”, hogy itt van és szeret, mert **lánggra gyújtotta a szívét. „Érzi”, hogy Isten szeretete árad bele, és lobog benne!**

Ó, de jó többször is hallani a hozzám szóló isteni Atyám szavát:

Gyermekem, te most már tudod, hogy' szeretlek én!

Gyermekem, te most már tudod, hogy' szeretlek én!

Gyermekem, te most már tudod, hogy' szeretlek én!

Én pedig gyermeki telhetetlenséggel mondjam:

Istenem, szeress még jobban engem szüntelen!

Istenem, szeress még jobban engem szüntelen!

Istenem, szeress még jobban engem szüntelen!