

6. Szétszóródott gondolatainkat egyirányúsíthatjuk az Istenre és önmagunkra való figyeléssel

Imádkozzuk el a 147. számú éneket:

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

I. Isten szemlélése

Ebben az imaórában a szemlélődő ima gyakorlása, Isten szemlélésének ízlelgetése a célunk. Közösségi liturgiáinkon nem ezt az imaformát gyakoroljuk. A közösség istentiszteletének kötött szövege van, ezért azonos az egész világon, noha a világ különböző tájain más-más nyelven imádkozzák.

1. Jézus a **közös imát** is tanította, amikor parancsba adta: „*Ezt cselekedjétek az én emlékezetemre!*” (Lk 22, 19). Bár ez a parancs elsősorban az apostoloknak és utódaiknak, a püspököknek, valamint munkatársaiknak, a papoknak szól, de a hívek is itt kapnak meghívást, hogy közös imával részesedjenek az emlékezésben, és a közösség istentisztelete alkalmával Őáltala, mint főpapunk és egyházunk feje által járuljanak a Szentlélekben a Mennyei Atyához.

2. Az Egyházban természetesen nemcsak közösségi ima van, hanem **egyéni ima** is.

a) Jézus a **szóbeli ima** mintáját adta, amikor a Miatyánkra tanított bennünket (vö. Mt 6, 9).

b) Ám a csendben való **elmélkedő imára** is tanított: *Menj be a celládba, zárd be az ajtót, mert ott a rejtekben Atyád jelen van, találkozhatasz vele, és ott meghallgat téged* (vö. Mt 6, 6), illetve példát adott erre a csendes egyéni imára is (vö. Mk 1, 35).

c) Ebben a csendes visszavonultságban virágzik ki az egyéni ima harmadik formája: a **szemlélődő ima**, amely **Isten és a lélek szeretetben történő összekapcsolódása**.

A Katolikus Egyházban mindkét imaformának, a közösségi imának is és az egyéni imának is van jogosultsága, ezek kiegészítik egymást.

II. A szemlélődő ima

Most az **egyéni imának** egy olyan módját próbáljuk gyakorolni, a *szemlélődő imát*, amely évezredes hagyományokra tekint vissza.

1. A pusztaságok remetéi, a **sivatagi atyák** mindent otthagytak, mint a drágagyöngy-kereskedő (vö. Mt 13, 46), és **egy életre ezt az imamódot választották**, mert valami olyan **kincset találtak**, amelyet érdemesnek tartottak gyakorolni és továbbadni! Az Anyaszentegyház mindig ismerte és elismerte a szemlélődő ima létjogosultságát.

2. Mária és Márta példájából tudjuk, hogy Jézus a lábaihoz odaülő, Őt hallgató, Őt szerető és szeretettel befogadó magatartásmódot teszi az első helyre (vö. Lk 10, 42). Miért? Mert végül is egész életünk kibontakozása, **célja az, hogy eljussunk a mennyországba Isten szemlélésére!** Tehát ha ott az lesz a legfőbb tevékenységünk, hogy Isten szemtől szembe látásának örvendhessünk, **színről színre az Ő arcát szemlélhessük**, akkor az Egyház mindig jogosnak tartja az Isten szemlélésére való irányulást.

3. Persze érthető, ha nem mindenki igenli ezt az elővételezett mennyországi időzést, mondván, hogy itt a földön egyéb feladataink is vannak. Kétségtelen, Istentől kapott feladatunk a *munka* is (vö. Kiv 20,9). A szerzetesek is munkálkodnak, de a programjukban az első helyre teszik az *imádságot*, ahogyan a bencés szerzetesek ezt röviden így fogalmazzák meg: *Imádkozzál és dolgozzál!*

Luxusnak, fényezésnek tűnhet egy-egy órát tevékenység nélkül úgy eltölteni, hogy nincs látható, lemérhető eredménye a cselekedetünknek. Ezt a mai ember furcsának tartja, nem érti, mint ahogyan a kontemplatív szerzetesek létét is sokszor meg nem értéssel fogadja. Ha viszont arról van szó, hogy például a Déli-sarkon kutató állomást létesítenek, hogy az Antarktison a felhők járását figyeljék, az tudományos dolog, tehát magától értetődőnek tartják és elfogadják. Vagy ha barlangkutatók nem csupán órákat, hanem napokat töltenek a barlang mélyén, és ott nem csinálnak semmit, csak figyelik a barlang életét, azt tudományos értéke miatt mégis mindenki kiváló cselekedetnek tartja. De ha valaki az **Úristent próbálja figyelni órákon keresztül, vagy netán egy életen át**, az sokszor már nem talál kellő megértésre. Ez azonban nem befolyásolja az Egyházat, mert tudja, hogy milyen úton kell követnie Krisztust.

III. A szemlélődés előfeltételei

Az emberi lét célja eljutni Isten szemlélésére, örök látására a mennyországba, ahol Istent **közvetlenül**, intuitív módon ismerjük meg. Ott már nem következtetésekkel, az értelem munkájával kell eljutnunk annak a tudatára, hogy van jóságos és bennünket szerető Isten. Ott majd látjuk, azaz szemléljük Istent, vagyis közvetlenül tudjuk megismerni és szeretetben birtokolni. *Isten* a személyesen létező végtelen *Szeretet* (1 Jn 4, 8). Ez a végtelen Szeretet nemcsak a mennyországban, hanem már ebben a földi életben is nekünk akarja ajándékozni magát. Hittel valljuk: keresztségünk óta Isten gyermekei lettünk, az Ő élete van bennünk, mert nekünk ajándékozta önmagát. Más szóval: **Isten egyesülni akar velünk a szeretetben, részt akar adni az Ő örök szeretet-életében!**

1. A szemlélődés előfeltétele **a szív tisztasága**. Ha az Úr meghív bennünket, keresztényeket az Ő szemlélésére, akkor megtanít annak a módjára is. Máté evangéliumában, ahol Jézus a nyolc boldogságról ad tanítást, a hatodik boldogság Isten meglátásával kapcsolatos: *Boldogok a tiszta szívűek, mert ők meglátják az Istent* (Mt 5, 8). Itt van a mi programunk leírva, hogy mit kell tennünk, milyennek kell lennünk ahhoz, hogy Istent szemlélhessük, láthassuk.

A szív tisztaságáért, a lélek tiszta látásáért a sivatagi atyák elhagyták a világot, vagyis mindazt, ami szétszór és elvon Istentől. Megtisztult szívükkel egészen Istenhez akartak eljutni, hogy megláthassák Istent. Ezért is énekeltük a 147. számú énekben: *Jézus gyönyörűségem; a világ csalárd hívság, nem is tetszik énnékem*, mert **Isten** még ennél a gyönyörű, általa alkotott világnál is vonzóbb. Ő nemcsak a teremtményeken keresztül közvetett találkozással, hanem **közvetlen találkozással is meghív bennünket!**

Amikor gyermekként kezdjük megismerni a valóságot, akkor öntudatra ébredünk. Egyfajta belső tudással tudjuk: más vagyok, mint az, amit vagy akit éppen látok. De azt is tapasztaljuk, valamiképpen ezek a dolgok és személyek bennünk is vannak. Ha az ember tele van mindenféle teremtménnyel, akkor sokszor a fától nem látja az erdőt, vagyis a teremtményektől nem látja Istent.

2. A szemlélődésnek másik előfeltétele **az önkiüresítés**. A katolikus lelkiség is ismeri ezt a kifejezést.

a) Ez nem vákuum, nem üresség, nem nirvána – teljes megsemmisülés –, hanem egy készenléti állapot arra, hogy betölthessen bennünket Isten békéje, illetve a béke Istene.

b) Ebben a békében megtapasztalhatjuk, hogy betölt bennünket Isten öröme és végül örömünk Istene. A mi **feladatunk az, hogy a lélek békéjére törekedjünk**, és készek legyünk befogadni örömünk Istenét. Az a feladatunk, hogy megkíséreljünk egyre közelebb jutni Istenhez. Ő, a Mérhetetlenség, a Végtelenség megengedi, hogy **mindennap közelebb jussunk Hozzá!** Ehhez a magunk részéről az szükséges, hogy a mindennapi tevékenységünket **lelassítsuk, leállítsuk, vagyis szabaddá tegyük magunkat** az Úristen számára! Akkor nemcsak az értelmünk tevékenységével, azaz a teremtmények létéből levont következtetésekkel, hanem **a szívünkkel is el tudunk jutni Istenhez!**

c) Ehhez a belső letisztuláshoz kell **a belső csend**, amely teret nyit Isten szavának: belsőleg leszünk alkalmasak arra, hogy meghalljuk Isten hozzánk intézett szavát. A lelki életben a békesség, illetve a hallgatás ugyanazt jelenti, csak az előbbi Isten ajándéka, míg az utóbbi a mi feladatunk. A békesség a csendben fog megszületni, mert **a csend az Istennel való találkozás küszöbe.**

IV. Az összeszedettség

A szív megtisztulása és a belső csend érdekében próbáljuk most megismerni és gyakorolni **az összeszedettség technikáját!**

1. Az emberben állandóan peregnek a gondolatok. Ha egy előadást hallgatunk, akkor gondolatainkkal megpróbáljuk követni, de sokszor tapasztaljuk, hogy elkezdenek motoszkálni bennünk a gondolatok, és mindenfelé elkalandoznak. Mi segít abban, hogy ne szétszórtak legyünk, hanem összeszedetté váljunk? A teljes gondolat-nélküliséget, vagyis hogy ne legyen semmiféle gondolatunk, mi nem tudjuk létrehozni, de nem is ezt jelenti az összeszedettség.

2. Am összeszedettségre segít, ha **egy meghatározott gondolatmenetet próbálunk követni.** Lehetne például horgolásról, növényápolásról gondolkodni, vagy más témákat is előszedni. De el kell határozni, hogy most nem ezzel vagy azzal a gondolattal foglalkozunk, hanem az **Úristen felé irányulunk!** Ha egy zajos társaságban csak egyvalakinek a szavaira akarunk figyelni, akkor ugye, mennyire „hegyezzük a fülünket”? A lélek figyelmét is így kell Istenre irányítanunk, hogy összekapcsolódhassunk Vele.

3. Az ember a saját énjét ismeri a legjobban (vö. 1 Kor 2, 11. 12). Induljunk ki tehát saját magunkból, hogy megismerjük azt az imakegyelmet, amelyet Isten ajándékoz nekünk: ezzel arra törekedjünk, hogy **Isten legyen számunkra a legfontosabb!**

4. Most egy célirányos szellemi tevékenységet fogunk végezni az összeszedettség, az egy irányba való figyelés céljából. Szellemünket kell tornáztatni, begyakoroltatni ahhoz, hogy Istenhez tudjon kapcsolódni.

a) Az önmagunkra való figyelés történéjék a **születési dátumunk végiggondolásával.** A belső figyelem állapotába való kerüléshez próbáljunk egy már mások által is ajánlott módszert alkalmazni. Elégséges, ha csak a születésünk hónapjára és a napjára gondolunk, például így: 12. 31. Azonban a belső ráfigyelés gyakorlásához hátulról kezdve visszafelé mondjuk ki a születési hónap és nap négy számát. Tehát ha valaki 12. 31-én született, akkor először az 1-et, utána a 3-at, azután a 2-öt, utána az 1-et. Ez egy előgyakorlat volt, olyan, mint az énekeseknek a skálázás. De majd megtapasztaljuk, hogy ennek a módszernek nagyon jó, elmélyítő hatása van.

b) Most behunyt szemmel úgy gondoljuk el ezt a dátumot, hogy a számokat is a szokásos írásiránytól eltérően **fordított vonalvezetéssel írjuk le** gondolatban lelkünk táblájára! Hátulról kezdjük, mint mikor egy filmet visszafelé pörgetünk. (Pl. ha az 1-et úgy szoktuk leírni, hogy ferdén kezdünk fölfelé, azután függőlegesen megyünk lefelé, akkor most alulról próbáljuk az 1-et leírni, s felülről balra ferdén befejezni, stb.). Egészen lassan dolgozzunk! Ha már készen vagyunk az utolsó számjeggyel, akkor a születési napunk első

számjegyét próbáljuk leírni, még lassabban! Most írjuk eléje a születési hónap utolsó számjegyét, azt is visszafelé. Szépen lassan! Ezután ugyanígy a hónap első számjegyét is!

c) A születési hónap és nap számai elé tegyünk még egy összeadásjelet, vagyis a kereszt jelét: † 12 31. Nagyon lassan, áhítattal, nagyon szépen, mert ez végül is Krisztus keresztje, amely összeköt bennünket a Végtelennel, Istennel!

d) A matematikában a végtelen jele egy fekvő nyolcas: ∞. Ezt is visszafelé kanyarítsuk születési dátumunk elé: ∞ † 12 31. Most próbáljunk lassan, a nagybetűs VÉGTÉLENRE, Istenre gondolni: „Ahogyan az előbb a születési hónappal és nappal magamat jelöltem, úgy most a végtelen jelével (∞) Téged próbállak kifejezni, végtelen Istenem!”

e) Nézzük meg most a remekművünket! Most a kettőnk kapcsolatát, vagyis Isten és az én kapcsolatomat jelző számsort a kedvenc színünkkel színezzük ki! Ezt is visszafelé, és alulról fölfelé az utolsó számjegytől kezdve az első számjegyig rajzoljuk. Sokkal lassabban, mint az előbb!

f) Jézus arra biztat, hogy tanuljunk a gyermekektől! (Vö. Mt 18,3). Színezés alatt a gyermek még a száját is megnyalja, és időnként apjára, anyjára sandít: „Tetszik?” Mi pedig a Mennyei Atyára tekintünk, és a számjegyeket ezzel a tudattal próbáljuk kiszíneezni: „Te látsz engem, Atyám! Mint ahogy látod azt a napot is, amelyen a szüleim szeretetéből megszülettem. Te adtál nekik erőt, hogy közreműködjenek teremtő művedben.” Ha már ilyen jól együtt vagyunk az Úrral, próbáljuk még színesebbé, még szebbé rajzolni születésünk napja és hónapjának számjegyeit, alulról visszafelé!

g) Az Úr nemcsak azt nézi, hogy hogyan színezem be a legszebb színemmel a születési időpontom számjegyeit, hanem azt is, hogy **hogyan töltöttem el a születésem óta a napokat, a hónapokat és az éveket!**

Ezzel a tudattal – hogy Ő ránk figyel – színezzük be Krisztus keresztjét, az összeadás jelét, az összekapcsolódásunk jelét a legszebb zölddel, az élet színével! Az élet fájává legyen számunkra a kereszt! Rajzoljuk át még egyszer a kereszt jelét, de most alulról fölfelé, visszafelé!

h) Most a fekvő nyolcason (∞), a végtelen jelén keresztül **irányítsuk gondolatainkat a végtelen Istenre:** „Uram, Neked vajon milyen lehet a színed? Milyen lehet az, az örök ragyogás, a dicsőség fénye, a *Világosság a Világosságtól?*” (Hitvallás). Ha arannyal színeznénk ki a végtelen jelét, az is csak sápadt sárga ragyogás lenne hozzá képest! Válasszuk talán a tűzpiros lobogó szeretetlángot? De hiszen a fehér izzás hőfoka nagyobb, mint a pirosan lángoló tűzé! Mivel nem tudjuk eldönteni, **engedjük, hogy maga Isten színeze ki az Ő jelét, a Végtelenség jelképét a lelkünkben!** Ez a tűző napnál is fényesebb ragyogással ragyog!

i) Amint virradatkor, a napfelkelte után mindent aranyba tölt be a fény, úgy **engedjük, hogy Isten világossága járja át** születésünk hónapja és napjának számait! Ekkor már nem mi színezzük a számokat. A fény, a ragyogás Őtőle jön felülről! Már nem kell számjegyenként színezgetnem. Ő egyszerre ragyogja át az egészet! Minket is! Már nem is számít, hogy mi milyen színt választottunk: „Uram, csak a Te ragyogásod, a Te fényed a fontos az én életemben!”

j) A mi születésünk számai után tegyünk még egy egyenlőségjelet, és utána a mai dátumot, például: 03. 25. Már nem kell erőlködnünk, hogy kiszínezzük a mai napunk jelét! Engedjük, hogy az Úr ragyogása járja át ezt a hónapot, ezt a napot! Nem telik időbe, Ő egyszerre tűzessé ragyogja!

k) Lelkünkben még rengeteg hely van! Írjuk fel azoknak a születési napját is, akiket a legjobban szeretünk, akiket az Úr nekünk adott, akiket ránk bízott. Először csak egyet. **Kérjük az Urat, hogy járja át szeretetével a számunkra kedves személy számjegyeit, de még inkább a lelkét!** Lehet bokrosítani a legutóbb felírt számjegyeket a **szeretteink**, családtagjaink dátumaival, neveivel! Ahogyan hozzákapcsoljuk ezeket a számokat és neveket a lelkünkhöz, rajtunk keresztül **őket is átjárja az Úr tüzes szeretete!**

1) Külön szeretettel írjuk oda szentatyánkat is! Szerne a világon ma is nagyon sok szív dobban Szent Péter temploma felé. Szentatyánkon keresztül az apostolokkal is kapcsolatba kerülünk. **Fantasztikus energia van a mi Istenünk szeretetében!** Ez mind-mind rajtunk keresztül árad az Egyház minden tagja felé.

V. Isten szeretetének befogadása

Érdekes megállapítani, hogy bár azért hagytuk el a világot, a világgal való foglalkozást és rá gondolást, hogy Istenre figyeljünk, s Feléje „hegyeztük a fülünket”, és lám, Istenen keresztül mégis kapcsolatban vagyunk az egész világgal! Mert az egy milliárdnál is több megkeresztelt ember révén kapcsolatba jutottunk a további több mint öt milliárddal is. Együtt vagyunk Isten előtt. Az ő lelküket úgy akarjuk táplálni az Úr Leheletével, amint az a mesterséges lélegeztetésnél történik. Úgy akarjuk táplálni őket Jézusunk Testével, Önmagát ajándékozó Szeretetével, amint azt a mesterséges táplálásnál teszik, *hogy életük legyen, egyre bővebben!* (Jn 10, 10). Mint a vérátömlesztésnél önkéntes véradóként nemcsak Krisztus véré, de a magunkét is, és az életet hordozó energiánkat is nekik akarjuk juttatni! **Bárcsak még nagyobb lenne a lelkünk kapacitása, hogy még többet tudjunk befogadni Istenből, és Őt tovább tudjuk sugározni másoknak is!** Fantasztikus átmérőjű csőnek kellene lennünk, hogy Isten szeretete rajtunk keresztül hat milliárd ember felé átlüktessen!

1. Így tudjuk átélni annak az imának az értelmét, amelyet már annyiszor imádkoztunk: *Uram, tégy engem a Te békéd eszközévé!* (Assisi Szent Ferenc). „**A Te szereteted** (amely rajtam keresztül áramlik a testvéreim lelkébe) **a békességet közvetíti, Uram, a Te békédet, a Te tüzes szeretetedet, jóságodat, türelmedet, megbocsátó irgalmadat!**” Ugye, nagyon világosan látjuk, hogy bennünk se lehet semmi olyan, amit ne bocsátottunk volna meg másoknak. Az szűkítené a keresztmetszetet, akadályozná Isten megbocsátó szeretetének áradását rajtunk keresztül. Csodálkozva konstatálhatjuk, tapasztalhatjuk, hogy Isten földre kiáradt szeretete az ég felé emeli az emberek szívét! Boruljunk le velük együtt a szentháromságos egy Isten előtt! Bókoljunk a szép Szűzanyának! Most már jobban látjuk: mit is jelent az, hogy Ő minden kegyelem közvetítője? A Szentháromság az Ő szeretetét Mária kezébe tette le, s ezért Isten szeretete Mária Fián keresztül árad bele ebbe a világba. Ha minket, parányi embereket boldoggá tesz a végtelen Isten befogadása és tovább sugárzása, mennyivel boldogságosabb a mi égi Édesanyánk, Krisztus anyja, Isten anyja?

2. Ha a mennyben még jobban szétekintünk, láthatjuk, hogy – mint a hajszálereken és az ütőereken át a vér a testben – miként árad Isten szeretete a mennyország lakóiba és a mennyország jövő lakóiba, vagyis belénk.

Az egész kozmoszt, világegyetemet egyetlen hatalmas lüktetés járja át: Isten szívének szeretetdobbanása!

Meghatódott lélekkel mondjuk: „**Köszönöm, Uram, hogy megélhettem valamit ebből a szeretetből! Bárcsak egyre jobban meg tudnám őrizni és tovább is tudnám ezt adni!**”

Befejezésül a 150. számú éneket imádkozzuk:

*Uram, Jézus! Légy velünk, mi egyetlen örömünk!
Nálad nélkül keserűség itt a földön életünk.
Ő egyetlen örömünk, Uram, Jézus, légy velünk!*