

60. Az összeszedettség – Istenre irányulás és Istenre irányultság

A 151. számú éneket imádkozzuk:

Zengjünk Jézus szent Nevének

Új éneket, keresztények.

Üdvöz légy, fény tengere:

Jézus édes szent neve.

Az összeszedettség imáját szeretnénk gyakorolni, ennek különféle megközelítéseit próbáljuk megismerni. Az összeszedettség azért szükséges, hogy Istenre tudjunk irányulni, hogy értelmünk és akaratumk ne másfelé kalandozzon el, hanem Istenbe kapcsolódjon.

Az **összeszedettség imája** olyan ima, amely egyrészt a mi tevékenységünk, vagyis **az ember Istenre irányulása**, amely Istennel kapcsol össze bennünket; másrészt Isten tevékenysége, amellyel **Isten létrehozta bennünk az Órá való irányultságunkat**.

Az imádság nem monológ, hanem mindig dialógus, nem egyirányú, hanem mindig kétirányú közlekedés. **Isten az imában közelít az emberhez, és az ember a lelkében ágaskodik, emelkedik Istenhez.** Az összeszedettségnek van olyan állapota, amely inkább az ember tevékenysége, amikor is mi igyekszünk Istenre irányulni.

De az összeszedettségnek van olyan állapota is, amely sokkal inkább Isten tevékenysége, tudniillik amikor az Istenre irányultságot ajándékba kapjuk Tőle. Ezt nem mi hozzuk létre, ez már tisztán természetfeletti kegyelmi ajándék: Isten vonzza magához a szívünket. Ez utóbbi összeszedettség ezért már a szemlélődés, a misztika szférájába tartozik.

Sokszor tapasztaljuk, hogy szeretnénk mélyen, összeszedetten imádkozni, de nem megy, szétszaladnak a gondolataink. Ha valamit nem tudunk megtenni, kérjük Istentől. Ő szívesen segít.

Most gondolkozzunk el erről a két kifejezésről: Istenre irányulás és Istenre irányultság. Próbáljuk megfigyelni a kettő közötti különbséget. Milyen jó lenne, ha megtapasztalhatnánk, megélhetnénk, hogy az összeszedettségre irányuló emberi erőfeszítésünket maga Isten tökéletesíti!

I. Istenre irányulás

1. Segít, hogyha mély lélegzéssel tudatosan kifújom a levegőt a tüdőmből. Valami megkönnyültséget, könnyűvé válást tapasztalok. Ami eddig bennem volt, az már nincs bennem. A mély belélegzéssel valami többlet-életenergiával töltődöm be. Ahogyan kifújom a levegőt, úgy egyben legyek könnyebb, üresebb is önmagammal. Ahogyan betöltődöm friss levegővel, úgy **próbáljak egyre jobban betöltődni a lelkemben Istennel**, vagyis Istenre irányulni.

Figyelhetek arra is, hogy a tenyeremből, sőt az egész testemből hogyan emelkedik a meleg fölfelé a fizika törvénye szerint. Ugyanígy a lelkemet is próbáljam egyre felfelé emelni, Istenre irányítani!

Ha a test, az anyag törvénye ennyire tud segíteni a fölfelé irányulásban, mennyivel inkább tud segíteni fölfelé, az Úristenhez emelkedni a lélek energiája! **Ez az Istenre irányulás abban segít, hogy imádság közben ne szétszóródjam, hanem belefeledkezzem a lelkem Istenbe!**

Próbáljuk megélni, gyakorolni is ezt!

2. Ahogy olykor-olykor belefeledkezem egy kirakat szemlélésébe, úgy most a végtelen nagy Istenbe próbáljak belefeledkezni! „Uram, csak állok Előtted, és más már nem érdekel (a forgalom az utcán, az emberek nyüzsgése, stb.)” Olyan ez, mint amikor az ember távcsővel nézi a messzeséget: egy részlet, egy célpont köti le a figyelmét, az tárul ki előtte, a többi nem lényeges, elvész számára.

3. Ebben az Istenre irányulásomban segít, ha kimondom, vagy legalább átélem: „*Egyedül te*

vagy a Szent, s az összes többi most nem érdekel.” Ha elkalandoznának a gondolataim, mondjam: „Egyedül Te vagy az Úr! Te uralkodjál fölöttem, ne más töltsön be!” Mondjam Neki: „Te vagy az egyetlen Fölség az én életemben is.”

Ha ebben az Istenre irányultságomban ki tudom mondani: „Te vagy az én egyetlen Egyetlenem!”, akkor már bele tudtam feledkezni Istenbe. Szívem egész szeretetével mondjam Neki: „Egyetlenem!”

II. Istenre irányultság

1. A kontemplatív lélek megélheti ezt a kizárólagosságot: **ő már Istent akarja egyre jobban befogadni, hogy Isten éljen benne.** Önmaga egyre csak *kisebbedni* akar, hogy odaadhassa magát Istennek, és most már egyre jobban Istenben élhessen.

Én is vágyódhatom erre: *Neki növekednie kell, nekem pedig kisebbednem!* (Jn 3, 30). Az Istent szomjazó lélek készségével mondogassam: „Növekedj bennem!”

2. Minél jobban elfelejtkezem magamról, és belefeledkezem lelkem Urába, annál jobban megérthetem: **nemcsak én, az ember, akarom, hogy Isten növekedjék bennem, hanem Ő maga is!** Akkor boldogan engedem, hogy Isten egészen magához vonja lelkemet. Megélhetem Isten akarását, amellyel az Ő örök isteni életébe enged be engem.

A remeték – a kontemplatív élet mesterei – nemcsak Istennel vannak a hegyen, hanem Benne élnek, és Isten is öbennük. Ez készíti elő Isten akaratának megvalósulását a teremtett világ célját illetően: *Isten legyen minden mindenben* (1 Kor 15, 28).

Isten *a minden* énbennem is. Ez már olyan Istenre irányultság, amelyet csak boldogan megköszönni tudok, és féltve igyekszem megőrizni: *Ez az a kincs, amelyet törekeny edényben őrzök, és a kegyelem túlaradó nagyságát nem önmagamnak, hanem Istennek tulajdonítom* (vö. 2 Kor 4, 7). Olyan jó tudni, hogy Isten *túlaradó mértékben adja* (vö. Róm 5, 21) az Ő kincsét! Csendben, boldogan, féltve *örzöm*.

3. Erre a csendben való hallgatásra a zsoltárostól kapunk tanítást: *Hallgattam és elnémultam. Szívem fölhevült bennem, elmélkedtem, s egyre nagyobb lánggal égett* (Zsolt 38, 3-4). Én is hallgatok, mint aki nem tud beszélni, *elnémultam*, de **szívemben fellobogott a szeretet lángja**, amelyet Ő öntött belém.

Ha már a lélek csendjébe való eljutás vágya fontos lépés volt a szemlélődő imádsághoz, akkor az Istennel teli belső csend megtapasztalása milyen fontos segítség a szemlélődő ima lényegének megértéséhez, az Istenre irányultság, illetve az Istennel való betöltöttség átéléséhez!

4. Most csendben elmélkedem, és **vágyódom** arra, hogy az Úr ajándékából *a szívem egyre jobban felhevüljön* bennem, azonos hőfokra jusson az Ő szeretetének tüzével, és végül **a két lobogás egyé válják bennem**, ahogyan a két gyertyalángot lehet annyira egymáshoz közelíteni, hogy a két láng egy lobogássá egyesüljön.

5. Minél inkább engedem, hogy a salak kihulljon lelkemből, annál **tisztább lesz** a lobogása. Minél inkább kiüresítem lelkemet önmagammal, annál nagyobb mértékben tud az Ő szeretetlángolása betölteni!

Minél **készségesebb** a lelkem, annál könnyebben tudja magával ragadni az isteni szeretetlobogás az én szívem lobogását is. Ez az, amiről a zsoltáros is beszél: *Kész az én szívem, hadd daloljak, hadd ujjongjak* (Zsolt 56, 8).

Csiholjam egyre jobban lelkem készségét: „Vigyél magaddal még közelebb az éghez!” Minél tisztább, minél könnyebb a lelkem, annál magasabbra tudok hatolni az Úrral! Akkor azután ujjong a lelkem, száll, dalol!

III. Akkor hallhatom meg életem legszebb dallamát, ha Isten egészen betöltött engem az Ő életével!

1. Az Istenre irányultságnak ebben az állapotában a zsoltárossal együtt én is megvallhatom: *Mindig Veled akarok maradni, hiszen megfogtad a jobbomat* (Zsolt 72, 23). Én engedem, hogy

egyre magasabbra emelj, mint a gyermeket az édesapja.

Szándékom szerint vezérelsz engem, s végül is befogadsz a dicsőségbe (Zsolt 72, 24). Nekem nincs más vágyam. Gondolataim és vágyaim már nem kalandoznak el másfelé, csak *a dicsőség hona felé, ahová Te vonzol, és be akarsz fogadni.*

Mindig veled akarok maradni! Még szinte ki sem tudom mondani szívemnek ezt a nagy vágyát, Uram, Te már is megelőzől, és Te is mondod nekem: **„Gyermekem, mindig veled akarok maradni!”** Ebben a teljes egységben, ebben a teljes **szeretetlobogásban** együtt mondhatjuk: *Mindig veled akarok maradni!* Örökre mondhatjuk egymásnak: *Mindig veled akarok maradni!*

2. Az ember azt gondolná, hogy már nem lehet fokozni ezt a szeretetegységet Isten és a lélek között. De a kinyilatkoztató Isten még további biztatást ad, hogy mit kérjen a lelkem: *Zárj karodba!* (Zsolt 118, 173).

„Uram, nemcsak Veled vagyok, de esengve kérlek: *Zárj karodba, ölelj át engem!*” Megint csak Isten az, aki megelőz engem, s ugyanezt mondja nekem is: „Gyermekem, *zárj karodba engem!*” Mondjuk együtt is: *Zárj karodba engem!* Mondhatjuk egymásnak is: *Zárj karodba engem!*

Ahogy az Atya és a Fiú örök szeretettel szeretik egymást a Szentlélekben, úgy én is megélhetem, hogy **Isten és az én lelkem közötti szerető Ölelés maga a Szentlélek, a Szentlélek egyesítő kegyelme.**

Zárj karodba engem! Ó, milyen boldogság, hogy Isten átöleli lelkemet, én pedig Őt!

Milyen isteni boldogság, hogy – én, a parányi teremtmény – **Isten Lelkével ölelhetem át az Atyát és a Fiút! Teljes és örök egymásra irányultság, végtelen egymásba feledkezés ez! Végtelen szeretetlángolás!**

Befejezésül a 152. számú éneket imádkozzuk:

Ó, Jézus emlékezni rád,

A szívnek szent örömet ad.

De minden méznél édesebb,

Szívünkben bírni tégedet.