

63. Lectio Divina – Isten szavának áhítatos olvasása

Az 55. számú éneket imádkozzuk:

*Kereszten haldokló kegyes Jézusom,
Jövök, én tékozló, Hozzád, Orvosom,
Nagy bűnökkel telten Eléd térdepeltem,
Én kegyes Jézusom, tisztítsd meg a lelkem!*

I. Keressetek az olvasásban, találni fogtok az elmélkedésben, zörgessetek az imádságban, és ajtót nyitnak nektek a szemlélődésben

A *lectio divina* szót nem könnyű lefordítani, pedig látszólag igen könnyű a szavak értelme. A *lectio* olvasást jelent, a *divina* szó jelentése: isteni. Ezt a *Divina Commediából* (Dante: *Isteni színjáték*) is ismerjük. De hogy isteni olvasásnak fordítsuk, az nem elég magyaros, és nem adja vissza eléggé ennek a fogalomnak az értelmét. Szentírásolvasásnak is lehetne fordítani, de ezen a kifejezésen mást szoktunk érteni. **A lectio divina: – talán így mondhatnánk – az isteni szavak áhítatos olvasása és elmélkedése, valamint az abból fakadó imádság és az abból születő szemlélődés.**

1. Puskely Mária szerint: A *lectio divina* latin kifejezés tartalma sokkal gazdagabb annál, hogy magyarul lelki olvasásnak mondjuk. A *lectio divina* előfeltétele az olvasni tudás. Ezt már *Pachomius* is kikötötte az egyiptomi pusztaságban remetéskedő társainak: a közösségben mindenkinek rendelkeznie kellett az olvasni tudás ismeretével, sőt a Szentírás bizonyos részeit kívülről is meg kellett tanulnia. Nagy Szent Vazul meg egyenesen elküldésre ítélte a közösségből azt, aki nem volt hajlandó megtanulni a zsoltárokat. A kijevei barlangkolostorokban a monachusnak, a magányosan élő szerzetesnek is állandóan kellett olvasnia a Szentírást, és később a szentek életét is. A *lectio divina*, ez a latin lelkiségi kifejezés a tartalmában nagyjában megegyezik a keleti fogalommal, amelyet a remeték is gyakoroltak. (*A keresztény szerzetesség*, II. kötet, 590. oldal).

2. Ennek az imamódnak az első **latin** nyelvű, írásban történt **megfogalmazása** II. Guigonak, a karthauzi rend kilencedik perjelének († 1185 körül) a *Scala claustralium* [*A kolostor lépcsői*] c. levelében található (lásd: Szennay András: *Népek nevelője*, 293. köv. oldal), amelyet kb. 1170-ben írt a szemlélődő életről barátjához, Gervasiushoz. Ebben ezt olvashatjuk: „Amikor a minap kézi munkával (azaz fizikai munkával) foglalatoskodva a lelki ember munkálkodásain gondolkodtam, hirtelen négy lelki lépcsőfok jutott eszembe: tudniillik az olvasás, az elmélkedés, az imádság és a szemlélődés. **E kolostori lépcsőn át a földről az égbe juthatunk fel.**”

a) Tehát nem csupán a szentírásolvasásról van szó. Ezt egy egyszerűen olvasni tudó ember is megteheti. Ez a Szentírás tanításának egy meghatározott rend szerint történő feldolgozása: „Az **olvasás** az Írások figyelmes lélekkel történő serény vizsgálata. Az **elmélkedés** az elme tervszerű cselekedete, amely a rejtett igazság jelentését saját értelmével kutatja. Az **imádság** a szív alázatos Istenhez fordulása a rossz távol tartásáért és a szükséges javak elnyeréséért. A **szemlélődés** pedig az Istenbe kapaszkodó, az örök édesség örömeit ízlelő lélek felemelkedése, illetve Isten általi felemeltetése.”

b) Erről a négy lépcsőfokról Guigo, a karthauzi perjel még más megállapításokat is tesz. Próbáljuk ezeket is szívünkbe vésni, s meglátjuk, mennyi megközelítési lehetőség van arra, hogy ezt a négyes lépcsőfokot megéllhessük! Ezt írja: „A boldog élet édességét: *az olvasás keresi, az elmélkedés megtalálja, az imádság kéri, a szemlélődés ízleli.*”

A latin szó: *lectio*, **olvasást** jelent. Erre rímel az **elmélkedés** latin szava a *meditatio*. A meditáció utáni lépcsőfok az *oratio*, az **imádság**, és ezután következik a *contemplatio*, vagyis a **szemlélődés**. Guigo ezt a négyes lépcsőt más megfogalmazásokban is ajánlja szerzetestestvéreinek: *Keressetek az olvasásban, találni fogtok az elmélkedésben, zörgessetek az imádságban, ajtót nyitnak nektek a szemlélődésben.* Ezzel Jézus szavaira utal: *Keressetek és találtok, zörgessetek, és ajtót nyitnak nektek* (Mt 7, 7).

A karthauzi perjel így folytatja: *Az olvasmány* kemény táplálékot nyújt a szájnak. Az *elmélkedés* megrágja, megtöri Isten ígését a lélek számára. *Az imádság* Isten üzenetének ízét szerzi meg. *A szemlélődés* pedig maga az édesség, amely felüdít és boldogít.

c) Vagy egy más hasonlattal is megközelíthetjük a lectio divina használatát: *Az olvasás* a külső héj feltörése (mint a diónál). *Az elmélkedés* a belső mag keresése. *Az imádság* a vágyakozás az íz még tökéletesebb feltárására. *A szemlélődés* pedig a kinyert édesség élvezete.

Ezt a négyes lépcsőfokot így is meg lehet határozni: *Az olvasás által* megértem Isten üzenetét. *Az elmélkedésben* az értelmekkel figyelmesen szemügyre veszem, beengedem a szívembe, és keresem a megvalósításának lehetőségét. *Az imádságban* kérem Istent, hogy ajándékozza nekem. *A szemlélődésben* boldogan befogadom Istent, és az Ő ajándékát.

3. Röviden **így foglalnám össze** Isten ígésének ezt az áhítatos olvasási módszerét:

A lekción keresem Isten szavát: „Mit mondasz, Uram?” Isten szól hozzám.

A meditáción: befogadom, amit Isten mondott nekem, hogy gondolataimat és akarásomat átalakítsa az Ővébe.

Az oráción válaszolok Isten üzenetére: a szívemet is felemelem és odaadom Neki, hogy Vele legyek és szóljak Hozzá.

A kontempláción pedig Isten vonzza magához a lelket, illetve eljön hozzá. A lélek önmagát kitarva boldogan engedi, hogy Isten közölje vele szentháromságos életét, és betöltse őt önmagával. A lélek befogadja Istent, Isten pedig a lelket öleli önmagába.

A kontemplációt, a szemlélődést így is meg lehet fogalmazni: **Isten szerető nézése, amellyel a lélek nemcsak Isten üzenetét, hanem magát Istent is befogadja, illetve egészen odaadja magát Istennek, és engedi, hogy Isten egészen magához vonja, s egyé lesznek a szeretetben.** A kontempláció gyümölcse a *delectatio*, a gyönyörködés Istenben és az öröm egymásban.

Ez tehát egy olyan szentírás-olvasási módszer, amelyet – mint az itt felsorolt megközelítési módok is mutatják – a lelki élet mesterei szívesen gyakoroltak. Ha nekik jó volt, akkor bizonyára **nekünk is érdemes ezt a módszert gyakorolnunk.**

II. A lectio divina nemcsak Isten befogadására, a Benne való gyönyörködéshez segít, hanem testvéreimre is ki akar áradni a cselekvés által!

A lectio divina konkrét gyakorlatához előkészület gyanánt idézzük szívünkbe a zsoltáros szavait: *Légy csendben*, vagyis csendesülj el, és várj az *Urra!* (Zsolt 36, 7). Ahhoz, hogy egy szentírási anyagot megértsek, és a szívembe is befogadjam, az kell, hogy ne csak elolvassam, hanem csendesedjem is el! Az elcsendesedés hasonlít a megszomjazáshoz. Ahogyan várom, szeretném a beteljesedést, hogy az ital csillapítsa szomjúságomat, úgy vágyódom Isten üzenetének megtalálására. A zsoltáros ezt mondja: *Csodáidra nyisd föl szememet, hogy törvényeidet csodálhassam!* (Zsolt 118, 18).

Gyakorlatilag bárhol kinyithatjuk a **Szentírást**, annak összes tanítása mind-mind Isten üzenete. Mivel én olvasom, amit olvasok, **személyre szóló üzenet** lesz nekem. Isten ígéje olyan hatékony, hogy minden emberrel személyes kapcsolatot tud kialakítani. Nézzünk egy példát:

1. Nagyböjt első vasárnapján Jézus pusztai böjtölésének és megkísértésének a történetét **olvassuk** az Evangéliumban. Ebből ragadjunk ki egy mondatot, ez legyen mostani imádságunk, a *lectio divina* témája. Jézus az ószövetségi Szentírásból (MTörv 8, 3) idézi: *Nemcsak kenyérrel él az ember, hanem minden igével, amely Isten ajkáról származik* (Mt 4, 4-5). (A felolvasás, illetve annak meghallgatása, tehát a szöveg felolvasás útján történő magunkba fogadása ugyanazt kell, hogy eredményezze, mint az olvasás.) Keresem Isten szavát: „Uram, mit mondasz nekem az olvasás által?” **A kenyérről és Isten ígéséről ad üzenetet.**

a) Annak érdekében, hogy a szerzetes vagy a *lectio divinát* gyakorló ember jobban megértse Isten üzenetét, szükséges Isten szavának ízlelgetése, befogadása, asszimilációja, elmélyítése. Ennek az elmélyítésnek szemléltetésére a természethez közelálló ember a középkorban a „kérődzés”

hasonlatát is használta: a tehén ugyanis újra meg újra megrágja az egyszer már befogadott ételt. Mi inkább talán ezt a zsolttárrészt alkalmazzuk magunkra: *Beszédes ajkamon szüntelenül a Te ajkad igéit ismételve* (Zsolt 118, 13). Itt tehát az ismételésről van szó. Újra meg újra mondjam el: *Nemcsak kenyérrel él az ember, hanem minden igével, amely Isten ajkáról származik!*

b) A lelki élet mesterei ajánlják, hogy az olvasott **szent szöveg szavait** nem csupán szemmel kell elolvasni, hanem ki is kell ejteni, szinte megrágni: **ismételgetve az emlékezetbe vésni, hogy azután átvihessük a gyakorlatba, és így élet fakadjon belőle.** Mondjam el magamban többször is Isten üzenetét, amelyet már ismerek, de szívesen ízlelgetek. Ismételgessem, mert ez Isten üzenete: *Nemcsak kenyérrel él az ember, hanem minden igével, amely Isten ajkáról származik!* Mondjam el még egyszer, de sokkal lassabban! *Lakatot* is tehetek a számra (vö. Sir 22, 27). Ráteszem az ujjamat, bezárom, hogy Isten szava a számban maradjon, belül maradjon: *Nemcsak kenyérrel él az ember, hanem minden igével, amely Isten ajkáról származik.*

c) Hallatlanul merész, de misztikus gondolat: Ugyanaz a szó van az én ajkamon, amely Isten ajkáról származik. Bárcsak tudnám Isten minden szavát az Ő csókjaként, szeretetének jeleként fogadni és befogadni! Belül mondjam ki még egyszer ezt a szót, mert Tőle származik: *Nemcsak kenyérrel él az ember, hanem minden igével, amely Isten ajkáról származik.* Miután jó néhányszor megrágtam ezt az édességet; amikor már bezártam a számba, nehogy elszökjön tőlem; és amikor már úgy érzem, hogy Isten általam olvasott szava belül van, bennem van, akkor térjek vele a szívembe, azaz **engedjem a szívembe is eljutni Isten üzenetét!**

2. A lekciónál itt jön létre a **meditáció**, az elmélkedés:

– *Befogadom* Isten szavát, és hagyom, hogy átalakítsa gondolatvilágomat, érzés- és akaratvilágomat.

– *Értelmemmel* átlátom, hogy a kenyér is, és Isten igéje is éltet. Mindkettő az élet miatt fontos.

– *Szívemmel* kezdjem el még jobban szeretni a mindennapi kenyeret, amelyet Isten ad meg, és a mindennapi ígét, amely Isten ajkáról származik.

– *Isten* életet ajándékoz nekem. Isten ajándéka gazdagít engem.

– Kész vagyok *megtenni akaratát* az én életemben, és másokat is szeretnék ezzel gazdagítani.

Az elmélkedésben úgy vagyunk, mint a zsolttáros: *Keresem arcodat, Uram, keresem tekintetedet* (Zsolt 26, 8): „Keresem szavadat, üzenetedet, Uram!” Ugyancsak a Zsoltárok könyvében találunk egy ideillő tanítást: *Hallgattam és elnémultam. Szívem fölhevült bennem, elmélkedtem, s egyre nagyobb lánggal égtem* (Zsolt 38, 4).

Én is elmondhatom: „Minél tovább elmélkedtem a szívemben, annál jobban felcsapott bennem a láng, a vágy, hogy jobban megismerhesselek Téged, Uram. Szeretném még jobban megismerni üzenetedet! Az Rád vall, hogy mit üzensz nekem. Elárulja, hogy mit tartasz fontosnak számomra. Elárulja, hogy milyen szeretettel gondoskodsz rólam. Kenyér és ige. Végül is a Te kenyered és a Te ígéd. *Élet* ez számomra, a Te életed!”

3. A lekciónál megszületett a meditáció, és most ez a léleklángolás segít, hogy a *meditációból* megszülessék **az oráció**, az imádság. Vagyis válaszolok Isten szavára.

A *lectio divina* mint imamódszer, az Isten által sugalmazott szövegek közvetítésével igazi imádságot hoz létre. Az oráció, vagyis az imádkozás ugyanis belső beszélgetés Istennel.

– *Ő szólt hozzám, és nekem illik válaszolnom.* „Te a szíved kincseiből ajándékoztál nekem, fel kell emelnem tehát a szívemet Hozzád, és odaadni Neked!”

– Elmondhatom Neki a *köszönetemet*: „Ma is volt kenyérem, amelyet megehettem.”

– Elmondhatom Neki a *kérésemet* is: „Adj azoknak is, akiknek nem jutott! Több milliárd embertestvérem éhezik nap mint nap.”

– *Bűnbánatot tartok* azok helyett is, akik felelősek azért, hogy a különböző nemzetek fiainak nincs meg a napi betevő falatjuk sem.

– „Uram, *megköszönöm*, hogy ma szent igéddel, ajkad édes szavával is tápláltál!”

– Eltölti szívemet az *együttérzés* fájdalma: „Hányan és hányan nem tudták vagy nem akarták meghallgatni ma sem a Te édes isteni szavadat. *Értük is könyörgök* (vö. Jn 17, 20), hogy higgyenek

Bened, a Te szavad igazságában! Fogadják be üzenetedet, és fogadjanak be Téged is!”

– „Mindazok helyett is *bűnbánatot tartok*, akik szavaidat nem valósítják meg az életükkel, és emiatt mások becsmérlik a Te szent nevedet, Uram! Meg van írva: *Miattatok káromolják Isten nevét a pogányok* (Róm 2, 24). Uram, irgalmazz nekik, ha életükkel nem dicsőítik meg nevedet, vagy ha káromolják szent nevedet!”

– Az orációban *mondjam el* még mindazt, ami az eszembe jut Isten igéjével kapcsolatban, vagyis amit megismertem az olvasásból, és befogadtam az elmélkedésben, hogy átalakítson. A kenyér is, és Isten igéje is éltet.

– *Ujjongjak* Istennek: „Élek! Élek! *Isten kegyelméből vagyok, ami vagyok* (1 Kor 15, 10). Te éltetsz engem, Uram! Áraszd belém még jobban az Életedet!”

A *lectio divina* úti eledel, orvosság a mennybe vezető úton. Az életben maradáshoz, a **gyógyuláshoz nem elegendő elolvasni az orvosság receptjét, hanem azt be is kell venni**, asszimilálni, vagyis fel is kell dolgozni. **Hagyni, hogy hasson ránk az erejével.** Az imádságban kérjem: „Uram, add nekem a Te ígéd isteni orvosságát, hogy Veled lehessenek, Te meg élvezem!” Amikor az emmauszi tanítványoknak Jézus *kifejtette az Írásokat, igéje miatt lángolt a szívük* (vö. Lk 24, 30-31). **Engedjem én is lángolni a szívemet, hogy átjárja Isten igéjének éltető ereje a szemlélődésben!**

4. Talán itt érkezik el a pillanat, hogy az orációból megszülessék a **kontempláció**, vagyis az imádságból a szemlélődés, amikor Isten magához emeli lelkemet, illetve közli az Ő szentháromságos életét. Én pedig befogadom Isten titokzatos, misztikus önközlését, ahogyan az Ūr mondja: *Tanításom esőként permetezzen, szavam úgy szálljon le, mint a harmat* (MTörv 32, 2). Titokzatos módon. **Egyszer csak megjelenik bennem Isten igéje, Isten éltető szava, sőt megjelenik bennem a szavát nekem ajándékozó Istenem!** A zsoltáros is megéli ezt: *Döntéseid útját add megértenem, csodás tetteiden szemlélődöm* (Zsolt 118, 27). Isten szavát megérteni, csodálatos tetteit, önközlését szeretettel nézni, örvendező, gyönyörködő lélekkel befogadni! „Te nézel engem, én nézlek Téged! Te gyönyörködsz bennem, én gyönyörködöm Benned! Bárcsak jobban tudnám látni tekintetedet! Bárcsak tisztább lenne a lelki szemüvegem, hogy ne csak *tükörben homályosan* (1 Kor 13, 12), hanem tisztán láthassalak!”

Az olvasásból fakadó elmélkedés, az elmélkedésből fakadó imádság, valamint az imádságból fakadó belső barátság szívünket könnyörgő szavakra és szeretetre indítja, és Isten, valamint az isteni dolgok szemlélésére segíti.

Isten szerető nézése nemcsak azt jelenti, hogy én nézem Őt szeretettel, hanem sokkal inkább azt, hogy Ő néz engem szeretettel. Ez Istennek az a szerető nézése, amellyel rám tekint, amellyel életet fakaszt bennem. **Élet, Isten élete lesz bennem: ez a lectio divina gyümölcse.**

5. Isten tevékenykedni akar rajtunk keresztül is: cselekedni, életet fakasztani másokban is, megszentelni ezt a világot. Korunk embere ezért a lelki élet klasszikusainak ezen négy lépcsőfokához egy ötödiket is hozzátesz: az **actiot**, a cselekvést.

A kontemplációból cselekvésnek kell fakadnia: Isten élete kisugárzódik rajtam keresztül mások felé is. Ő él, cselekszik, meghal és feltámad bennem, és általam másokban is. Ő él, Ő cselekszik, Ő szenved és meghal, hogy a krisztusi feltámadt ember élete legyen bennünk. Ezért osztom meg másokkal a kenyeremet is, és Isten szívembe befogadott igéjét is.

a) Isten, az Atya a feltámadt Krisztusban gyönyörködik. Jézus pedig az Ő Istenében, Atyjában gyönyörködik. A feltámadt Krisztus nekem ajándékozta magát, hogy bennem az Atyát Ő imádja, szemlélje, szeresse és megdicsőítse egész életében, minden cselekedetében. Ezért mondja az apostol: *Ugyanaz az érzület legyen bennetek, amely Jézus Krisztusban volt!* (Fil 2, 5-6), vagyis az érzésvilágunk Krisztusba alakítása, Krisztussal egyesülése, egyesítése szükséges. Ugyanazt az érzületet ápoljuk magunkban, amely Őbenne volt a Mennyei Atya megdicsőülésére és a világban élő testvéreinek megváltására. Ő legyen bennem az, aki cselekszik! Az apostol megadja a pontos receptet: *Alakuljatok át gondolkodásmódotok megújulásával Krisztus szerinti új emberré!* (vö. Róm 12, 2).

b) A *lectio divina* vagyis a **Szentírás áhítatos olvasása és elmélkedése tehát olyan imádság, amely szemlélődéssé alakul, és cselekvésre készítet.**

Tárgya: a Szentírás, illetve annak magyarázata.

Módszere: Isten szavának ízlelgetése, befogadása, asszimilálása.

Magában foglalja a fontolgató elmélkedés, az imádság és a kontempláció elemeit. Nem csupán olvasás vagy elmélkedés, hanem **az Isten által sugalmazott szöveg olvasással, ismételtetéssel és elmélkedéssel emlékezetbe vésése, az imádsággal és a szemlélődéssel a szívbe beengedése, majd a belőle fakadt élet továbbadása, átvitele a gyakorlatba.**

c) „A *lectio divina* az Isten által sugalmazott szövegek közvetítésével igazi beszélgetést hoz létre Istennel. A *lectio divina* pontos, figyelmes, lelki, s ezért megszentelő, éltető, személyes, bensőséges, állandó, kitartó, rövid, de minden esetben imádságos és elmélkedő jellegű. Nem csupán az értelmet mozgatja meg, hanem elsősorban a szívet, ezért kapcsolatban marad az aszkézissal, így bűnbánatot ébreszt, és erősíti az Isten utáni vágyat.” (Puskely Mária: *Keresztény szerzetesség*, II. kötet, 590. oldal).

De ugyanakkor **segít** a misztikára, **a kontemplációra, Isten befogadására, a Benne való gyönyörködésre és életre, amely** Élet nemcsak bennem akar élni, hanem **ki akar áradni** az embertestvéreinkre is az actio, a cselekvés által.

Befejezésül az 55. számú éneket folytassuk:

Én kegyes Jézusom, Tied vagyok én!

Mennyei orvosom, egyetlen remény.

Csak egy, amit kérek: majd ha porba térek,

Lássa meg arcodat a megtisztult lélek.