

## 69. A szomorúság szenvedélye (Az Istennek tetsző szomorúság)

A 71. számú éneket imádkozzuk:

*Keresztények, sírjatok,  
Mélyen szomorkodjatok.  
Keseregjen minden szív,  
Aki Jézusához hív.*

Nem mindegy, hogy mivel töltjük be a lelkünket. Legtöbbször az öröm vagy a szomorúság tölt be minket. A szenvedélyek (a vágyó képességünkben támadt moccanások) önmagukban véve sem nem rosszak, sem nem jók. A tárgyuktól függ, hogy jóvá vagy rosszá válnak bennünk. Az öröm a megszerzett jó feletti érzés, illetve tapasztalás.

### I. A szomorúság a jelen levő rossz miatt támad a szívben

1. **Jézusban** is volt szomorúság. Máté apostol a szenvedéstörténetben feljegyzi Jézus szavát: *A Getszemáni kertben Jézus szomorkodni és gyötrődni kezdett. Akkor azt mondta nekik: „Halálosan szomorú a lelkem. Várjatok itt, és virrasszatok velem!” Kicsit tovább ment, és arcra borulva imádkozott (Mt 26, 38-39).* Amikor a nagycsütörtöki események kapcsán a Getszemáni kert szomorúságára emlékezünk, akkor érezzük megtisztelésnek, hogy Jézus bennünket is meghívott: *Üljetek itt le, amíg én továbbmegyek és imádkozom.*

2. **Az apostolok** szomorúak voltak: *Amikor visszament a tanítványokhoz, alva találta őket. Rászólt Péterre: „Hát egy órát sem tudtok virrasztani velem? Virrasszatok és imádkozzatok, hogy kísértésbe ne essetek! A lélek ugyan készséges, a test azonban gyöngé” (Mt 26, 40-41).* Hogy mennyire gyenge, és mennyire nem bírták az egy órás imádkozást sem Jézussal – mutatja, hogy még kétszer elaludtak.

3. **Mi** most ezt az órát – **a szomorúság óráját** – **Jézussal szeretnénk megosztani.** Virrasztani akarunk, lelkünk készségét nyújtogatni: „Urunk, erősíts meg minket, amikor testünk gyenge! Segíts, hogy a szomorúság szenvedélyén is tudjunk uralkodni! Ne a szomorúság nyomjon el bennünket, ne az álom, hanem az Irántad való buzgóság, a Veled együtt imádkozás, a szolidaritás élménye töltsön el! A Veled együttlévés, a szomorúság megosztásának élménye ugyanis azt eredményezi: – »a megosztott bánat, fél bánat«-elv alapján – a Te vigasztalásodra lehetünk.” Legyünk tehát lélekben ugyanott, ahol Jézus van! Ha Ő szomorú, akkor legyünk Vele a szomorúságában is, és legyünk a vigasztalására!

4. Most a Getszemáni kert imádságos csendjében **idézzük vissza** azt, amit az apostolok néhány órával előbb az utolsó vacsora termében, a cönákulumban hallottak: *Jézus észrevette, hogy kérdezni akarják, ezért így szólt: „Arról tanakodtok, hogy azt mondtam: Rövid idő, és nem láttok engem, ismét rövid idő, és viszontláttok engem? Bizony, bizony mondom nektek: Ti majd sírtok és jajgattok, a világ azonban örülni fog. Ti szomorkodtok, de a szomorúságtok öröme fordul. Az asszony is szomorkodik, amikor szül, mert eljött az órája, de amikor megszülte gyermekét, már nem emlékezik gyötrelmeire, mert örül, hogy ember született a világra! Ti is most ugyan szomorkodtok, de majd viszontlátlak titeket: akkor örülni fog a szívetek, és örömtöket senki sem veszi el tőletek.” (Jn 16, 19-22).* Ez még nem az öröm órája, hanem a sötétségé, az éjszakáé, a szomorúságé. A szülés előtti szorongásé. A Jézussal együttérzés órája ez, mert Jézus szenvedése lelkünk mélyéig meg tud rendíteni, és így Vele vagyunk a szomorúságban.

5. Ő pedig **mivelünk** van szomorúságunkban! *Amikor Betániában Mária Jézus közelébe ért, meglátta Őt, leborult a lábához, mondván: „Uram, ha itt lettél volna, nem halt volna meg a testvérem.” Amint Jézus látta, hogy sír, és hogy a vele jött zsidók is sírnak, lelke mélyéig megrendült (Jn 11, 32-33).* Jézusban valóban ott volt a szomorúság. Barátja halála az Ő szívét is szomorúsággal

töltötte el. Az Evangélista fel is jegyzi: *Jézus könnyekre fakadt* (Jn 11, 35). Az ember a szomorúságában sír. Ezzel mintegy megkönnyebbül a lelkünk, valamiképpen kijön belőlünk a szomorúság, bár nem múlik el maradéktalanul. A szív könnye annak jele, hogy mily mélyen együtt érzünk a miattunk szomorú Jézussal: *E könny legyen a zálog, hogy mily hön sirattalak* (Ho. 61. ének).

6. Szent Lukács tudósít: *A Getszemáni kertben halálfélelem vett erőt Jézuson, és még állhatatosabban imádkozott. Verejtéke mint megannyi vércsepp hullott a földre* (Lk 22, 44-45). **Micsoda tengernyi szomorúság lehetett Jézus szívében**, hogy így kiömlött, túlcsoordult! Micsoda gyötrelme, micsoda fájdalom! Amikor az utolsó vacsora terméből a Getszemáni kertbe vonultak, **zsoltárokat imádkoztak**. Bizonyára Jézus szívében is tovább zengett az a zsoltár, amelyet Kodály Zoltán a *Psalmus Hungaricus* című művében annyira közelállónak élt meg a trianoni tragédia utáni időkben a magyarok szívéhez. A Getszemáni kertben Jézus is elmondhatta: *Zilált vagyok elmélkedésemben, és zavart vagyok az ellenség hangoskodása és a bűnösök gyötrődése miatt. Elhalmoznak engem gonoszágaikkal, és haraggal támadnak ellenem. Belsőmben a szívem remeg, halálsejtelmek gyötörnek. Félelem és rettegés szállt rám. Borzongás fogott el engem* (Zsolt 54, 2-4). Mit kellett szegény Jézusnak kiállnia miattunk? A keresztdozathoz, Jézus szenvedéséhez, megváltó halálához nemcsak a fizikai szenvedés, hanem a lelki szenvedés is hozzátartozott. Ő, a végtelenül tiszta, a szent és ártatlan, magára vette a világ összes bűnét, az én bűnömet, a mi bűneinket! Hogy' elborzad az ember, amikor nem tudja kikerülni a szennyet, a sarat! Micsoda félelem és borzongás fogta el Jézus Lelkét, amikor a világ minden bűne ránehezedett! Nemde azt kellene tennem, hogy a jövőben ne kövessék el bűnt, hogy Jézusnak ne kelljen miattam szomorkodnia? Isten előtt az idő nem számít! Ha én mostantól kezdve ellene mondok a bűnnek, *imádkozva virrasztok, hogy kísértésbe ne essek*, ez azt jelenti, hogy **Jézusnak** 2000 évvel ezelőtt kevesebbet kellett szenvednie. **Már nem szomorúságára szolgálok, hanem vigasztalására!**

*Amikor Jézus a szomorúságtól kimerülten másodszor is odament tanítványaihoz, újra alva találta őket. Folytatta az imáját: „Atyám, ha lehetséges, müljék el tőlem a kehely. De ne az én akaratom legyen, hanem a Tied.”* (vö. Lk 22, 41-42). A szenvedésnek ez a kelyhe a mi bűneink miatti szenvedéssel van tele. Ő azért verejtékezett vérrel, mert a mi bűneink terhe nehezedett rá. Az Üdvözítő ott, a Getszemáni kertben nagyszerű **tanítást adott** arról, hogy hogyan kell legyőzni a bánatot, a szomorúságot! A zsoltáros szavát mondogatta: *Miért csüggedsz lelkem, miért vagy nyugtalan? Bizzál Istenben! Szomorkodik bennem a lélek, hozzád röpül ezért a gondolatom. Miért kellene bánatban élnem az ellenségeimtől gyötörve?* (Zsolt 41, 6-8. 9). Ha szomorú vagyok, *emeljem a lelkemet az Úrhoz!* Ha bánatos vagyok, *röpüljön lelkem gondolata Istenhez! Fogadjam el Istentől a szenvedésnek azt a kelyhét*, amelyet nekem kell kiinnom, hogy Jézus méltó tanítványa lehessen. *Nem lehet a tanítvány különb a Mesterénél!* (vö. Mt 10, 24). Nagy boldogság forrása az, ha olyan lehetek, mint Ő! Akkor már nem csügged a lelkem. Már nem vagyok nyugtalan. **Már nem a szomorúság tölt be, hanem** – annak föléje emelkedve – **Isten!**

Vagy talán a 76. zsoltárt is imádkozta Jézus: *Fölemelem a szavamat az Úrhoz és kiáltok. Fölemelem a szavamat Istenhez, és Ő figyel rám. Keresem az Urat a szorongatás napján. Egész éjjel Felé tárom kezemet. Lelkem nem tud megvigasztalódni. Istenre gondolok, és sóhajtozom, Róla elmélkedem. Emlékezem az Úr nagy tetteiről* (vö. Zsolt 76, 1-4). **Nagyszerű receptet kapunk itt is a szomorúság elűzésére, legyőzésére: Emeljem az Úrhoz a szavaimat**, elmélkedő gondolataimat, figyelmemet! **Nem a problémák szemlélése fog boldoggá tenni, hanem az Úr szemlélése!** Ne engedjem, hogy szorongatás vegyen hatalmába! Azáltal meneküljek ki a szorongatás mélyes mélyéből, hogy **keressem az Urat: Tárjam ki a kezemet Feléje!** Emelkedjem fel Hozzá lélekben!

7. Ha követem is a zsoltáros tanácsát, amellyel utat mutatott, hogy hogyan lehet legyőzni a szomorúságot: *Tekintsetek Rá, és eláraszt a fény benneteket, és arcotokat nem érheti szegény!* (Zsolt 33, 5), ezzel még nem szűnik meg a szomorúság oka. A fájdalom, a gyötrelme ott marad az életemben, **de már látom az értelmét! Attól kezdve már nem mérgezi a lelkemet.** Attól kezdve én is **kitárom karomat Jézussal együtt a kereszt felé. Elvállalom.** Nemcsak a vállamra veszem, hanem **a szívemre is szorítom.** Akkor már nem fogja minden lépésnél feltörni a vállamat. Nem lazán, ledobásra készen tartom, hanem magamhoz szorítom, Jézussal együtt hordozom.

8. Ha *Istenre gondolok*, akkor a sóhajtozásaimmal együtt a bánat is kijön belőlem. Ha *Róla elmélkedem*, akkor a **szomorúság helyett Isten tölti be a lelkemet**. A szenvedélyek legyőzésének éppen ez a célja: **Isten uralkodjék el bennem**, ne azok az érzések, amelyek trónbitorlók módjára akarják betölteni a lelkemet Isten helyett.

9. Nagycsütörtök estéjén különösen is aktuális, időszerű, hogy *emlékezzem az Úr nagy tetteiről*. Meghagyta ugyanis: *Ezt cselekedjétek az én emlékezetemre* (Lk 22, 19), tudniillik a szenvedés elvállalását, az Ő szent teste és vére áldozatát, a keresztre történt felszegezettségét, az isten- és az emberszeretetbe való belehalást. Akkor majd én is megtapasztalom, hogy megvigasztal az Úr.

10. Szomorúságomban mondogassam a zsoltáros szavait: *Vigasztald meg, Uram, szolgádat, hiszen Hozzád emelem a lelkem* (Zsolt 85, 4). Nem baj, ha nem azonnal vigasztal meg: *Halandó életében Krisztus is hangos kiáltással és könnyhullatással imádkozott, és könyörgött ahhoz, aki meg tudta menteni a haláltól. Istenfélelme miatt meghallgatásra is talált. Annak ellenére, hogy Isten Fia volt, a szenvedésből tanulta meg az engedelmességet. Művét befejezve örök üdvösséget szerzett azoknak, akik engedelmeskednek Neki, mert Isten Őt tette főpappá a Melkizedek rendje szerint* (Zsid 5, 7-10). Ha Jézust nem azonnal hallgatta meg a Mennyei Atya, akkor én milyen alapon várjam, hogy engem mindjárt meg kell hallgatnia?

11. Ugyancsak a Zsidókhoz írt levélből tanultuk: *Krisztusnak lettünk sorstársai* (Zsid 3, 14). Vállalom Vele a sorsközösséget. Előbb van a szenvedés, és utána a megdicsőülés. Jézus is a szenvedést vállalta el *a Rá váró öröm helyett* (Zsid 12, 2). Tudom, mert keresztény hitem megtanít rá: **győzni fogunk Jézussal! Az öröm, az örök boldogság lesz az osztályrészünk!** De addig? Addig a kereszttúton kell követnünk Őt, a Fájdalmak Férfiját. Ahogyan „a remény: legyőzött kétségbeesés”, úgy **örömöm is a szomorúság legyőzéséből fakad**. Végig kell mennem a szomorúság sivatagján, és nem megütközöm azon a tüzes kohón, amelyen próbaképpen kell átjutnom, ahogyan a főapostol mondja: *Kedveseim, ne ütközzetek meg azon a tüzes kohón, amelyen próbakép át kell jutnotok, mintha hallatlan dolog történnék veletek, hanem örvendeztetek, ha részt vehettek Krisztus szenvedéseiben, hogy dicsősége kinyilvánulásakor is szívből örvendezhettek* (1 Pét 4, 12-14). Kissé előbb pedig ezt mondta: *Örüljétek tehát, ha egy kissé szomorkodtok is* (főleg a kísértés miatt), *hogy kipróbált hitetek, amely értékesebb a tűzpróbát kiállt veszendő aranynál, dicséretre, dicsőségre és tiszteletre méltó legyen Jézus Krisztus megjelenésekor* (vö. 1 Pét 1, 6-7). Nem baj, ha egy kicsit – vagy a mi megítélésünk szerint nagyon – még szomorkodnunk is kell.

## II. A szomorúság szenvedélyének két fajtája

1. **Rendetlen** a szomorúság, amikor ennek a belső érzésnek az indítóoka rendetlen. Például ha valaki azért szomorú, mert egy bűnről kell lemondania, mivel nem szabad azt elkövetnie.

2. **Rendezett** a szomorúság, ha megfelelő okból ered, és nem lépi túl az arányos mértéket. Ilyen volt Jézus szomorúsága is a Getszemáni kertben. Ilyen rendezett kell hogy legyen a mi szívünkben is a szomorúság!

a) A rendezett szomorúságról **Szent Pál** ezt mondja: *Ha a levelemmel meg is szomorítottalak titeket, nem bánom. De ha bántam volna is, mivel láttam, hogy ez a levél rövid időre ugyan, de megszorított titeket, most mégis örülök. Nem annak, hogy megszorodtatok, hanem hogy a szomorúság megtérésre vezetett. Istennek tetsző módon szomorodtatok meg, s miattunk semmiben sem szenvedtetek kárt. Az Istennek tetsző szomorúság ugyanis üdvösségre vezető megtérést hoz, amelyet senki sem bán meg; a világ szomorúsága viszont halálba visz. Lám, ebből a ti Istennek tetsző szomorúságotokból mekkora buzgalom fakadt* (2 Kor 7, 8-11).

Ma, amikor Jézus szomorúságát akarjuk megosztani a Getszemáni kertben, és a vigasztalására akarunk lenni, megnyithatjuk szívünket a szomorúságnak. Ez ugyanis **Istennek tetsző szomorúság**, vagyis nem Istentől eltérni akaró szenvedély, hanem **az Istent diadalra juttatni akaró érzés**.

b) A kegyelemmel teljes **Máriában** szintén megvolt a szomorúság. Ő, akiben a bűn legparányibb foltja sem volt – akiben a szenvedélyek rendezetten működtek, hiszen az eredeti bűn

nem rontotta el benne az ember eredeti épségét –, fájdalmas szívvel állt a kereszt tövében. Kérjem tőle: *Én szívembe jól bevéssed, Szűzanyám, nagy szenvedésed, s az átvertnek a sebeit. Gyermekednek, a Sebzettnek, ki miattam szenvedett meg, osszam meg gyötrelmeit! Add meg, kérlek, hogy míg élek, együtt sírjak mindig veled, s azzal, ki a fán eped. A keresztnél veled állni, a gyászban veled eggyé válni: erre űz a szeretet. Dicső Szüze szent szüzeknek, hadd ízleljem kelyhedet meg! Add nékem fájdalmaid!* (Ho. 65. ének).

c) Mivel „a megosztott szomorúság fél bánat”, a Szűzanya arra méltat **engem**, méltatlan gyermekét, hogy megossa velem szíve fájdalmait. Azért, hogy neki kevésbé fájjon a szíve miattunk, jó gyermek módjára segítek Anyácskámnak, és szívem együttérzésével megörvendeztetem bánatos égi Édesanyámat?

d) A fájdalmas Anya pedig – a bűn miatti fájdalmak elviselése és a szomorúság vállalása után – **Boldogságos Anya lett**, aki már nemcsak fájdalmait, hanem **örömeit és boldogságát is meg akarja osztani velem!**

Ott a kereszt tövében **Mária** engem is elvállalt gyermekének.

Jézus pedig **reám is** bízta Máriát (vö. Jn 19, 27).

**Én** akkor elvállalom és befogadom őt az életembe mint Anyánkat: a szomorúak vigasztalóját, örömünk okát és a keresztények segítségét.

Befejezésül a 72. számú éneket imádkozzuk:

*Keservesen siratja Mária fiát,*

*Midőn látja halálra menni magzatát.*

*Csordul könnye Máriának, szíve szakad Szűzanyának nagy bánatjában.*

*Nincsen helye bús szívének, nyugodalma sincs lelkének*

*Nehéz kínjában.*