

### 83. A lelki erősség ajándéka megerősíti akaratunkat, hogy bátor bizalommal cselekedjük a jót, és viseljük el a szenvedéseket

A 101. számú éneket énekeljük:

*Szállj ránk, életadó Lélek,  
Áraszd reánk szent Erőd, járj át csontot és velőt,  
Végig állhatatossággal acélozd a küszködőt.  
Háznépentre jer le, Erősség Lelke!*

a) Bevezető gyakorlatképpen most próbáljuk **ellazulva megélni a csendet**, és **vágyódjunk az imádságra!** Egy órára szakítsuk ki magunkat a hétköznapi teendőkből, s a csendben figyeljünk magunkra, illetve Istenre!

Érdemes kényelmesen elhelyezkedni a széken, és megtalálni a lehetőleg egyenes gerinctartást. Hátunkat a szék támlájának is támaszthatjuk. Segít, ha a lapockákat egymás felé húzzuk egy kicsit, mert így tágul a tüdő, több levegő járja át, és ez jobban éltet bennünket.

A helyes testtartás és a többletvevő érzékelése belső jó érzéshez is segít: jól érzem magam Isten színe előtti létemben.

További segítség, ha megkeresem testemben a feszültségeket, és kilazítom azokat felülről, a fejtől lefelé, a nyakon, a derékon át egészen a lábam ujjáig. Ahol valami feszültséget érzékelek magamban, az ellazítás után próbáljam a gravitációt is érzékelni, hogy hogyan húzza a föld lefelé a testrészeimet.

Megfigyelhetem kezem tartását, és a már ismert és gyakorolt módszer szerint bal tenyeremet a föld felé fordíthatom, hogy kihulljon belőle mindaz, ami földi. Jobb tenyeremet pedig az ég felé tartsam, hogy az ég felé irányuljon belőlem mindaz, ami Istené! E kéztartás segít az Istennel való kontaktusom megéléséhez.

Figyelhetek a talpamra is, ahogyan a földet érinti: hagyjam, hogy a földet nyomja lefelé a súlyánál fogva. Ahol feszültséget érzékelek magamban, próbáljam kilazítani, és mintegy leejteni a földre.

Most a gerincemet és a fejemet is egy kicsit az ég felé magasabbra emelem, engedve az Úr vonzásának. Ahogyan a levegővel való betöltődöttség a tüdőt tágítja, és a mellkast fölfelé emeli; úgy ezt az Isten felé való irányuláshoz, felfelé törekvésemet is próbáljam most csendben átélni! Gondolhatok arra, hogy talpamon keresztül a testem az Isten által teremtett földet érinti, ugyanakkor a lelkem Isten előtt van.

b) Most próbáljuk **megélni az istenközelséget**, amely örömmel tölt el. *Szeretet, öröm, békesség... Ezek a Szentlélek gyümölcsei* (Gal 5, 22). Erről ismerjük fel, hogy Ő közelít felénk. Boldogan engedjük, hogy elárasszon szeretetével, örömeivel, békéjével és erejével!

c) Ismerjük fel, hogy ehhez a lelki betöltöttséghez **belső üresség szükséges**. Ebben a földi dolgoktól való kiüresedettségre való törekvésünkben sokszor megéljük a gyengeségünket: „Uram, Nélküled mily erőtlenség vagyok!” Mondhatjuk a zsoltárossal: *Istenem, jöjj segítségemre, Uram, siess, segíts meg engem!* (Zsolt 69, 1). Az Úr szívesen eljön, hogy segítsen, hiszen a megszentelő kegyelem által már önmagát ajándékozta nekünk.

d) **Itt most megállhat az örömtől megdobbant elmélkedő szív hangja**, mert csendesen, szavak ismételtetése nélkül azt is megélhetjük: „Uram, Te nekem adtad magadat. De jó! De jó!”

Amikor egy szép, díszes csomagot kapunk, akkor nem elégszünk meg azzal, hogy kibontatlanul kézbe vesszük, hanem azt is szeretnénk tudni, hogy mi van benne. Ehhez pedig ki kell azt csomagolnunk. Nagy ajándékot kapunk, amikor a megszentelő kegyelemmel Isten **nekünk adja a Szentlélek hét ajándékát**. *Értelmünket segíti* a bölcsesség, az értelem, a tanács és a tudomány ajándéka; *akarátunkat pedig* a jámborság, a lelki erősség és az istenfélelem *segíti*, hogy a Szentlélek sugallatait készségesebben követhessük. Már elkezdtük bontogatni ezt az ajándékcsomagot, hogy meglássuk: mennyi kincs van a Szentlélek ajándékaiban!

## I. A lelki erősség ajándéka

1. Már sokszor átéltük, hogy nem volt erőnk, és nagyon gyöngék voltunk. Gyakran viszont mi is megtapasztaltuk Isten segítségét, ahogyan Izajás próféta mondta: *Az Úr az én segítő Istenem, ezért nem érhet szegyet soha életem* (Iz 50, 7).

Olyan jó, amikor az embernek van ereje valamit megtenni! Ha pedig nincs erőnk, **olyan jó megtapasztalni, hogy kapunk segítséget!**

A lelki erősség ajándékát is a megszentelő kegyelemmel adja nekünk a Szentlélek: **megerősíti akaratomkat, hogy mindenféle nehézségben bátor bizalommal cselekedjük a jót, és elviseljük a szenvedéseket.**

2. Most, amikor az imádságban Isten színe előtt állunk, amikor tudjuk, hogy Ő közel van, hogy szerető atyai tekintetével néz ránk; akkor **hittel éljük meg ennek a szeretetnek megerősítő hatását, ahogyan belénk árasztja az erejét.**

3. Emberi létmódunkban két szférát tapasztalunk szüntelenül: az actiot és a passiot, a cselekvést és a szenvedést. Ha valamit meg tudunk tenni, akkor öröm tölt el. Ha valamit nem tudunk megtenni, ha valamit el kell szenvedünk, akkor bánat uralkodik el a lelkünkben. **A Szentlélek mindkét szférában megerősít:** életünk cselekvéseiben is, és életünk elviselésében, elszenvedésében is.

Szenvedés az is, *ha látjuk a jót, és nem tudjuk megtenni, hanem inkább a rosszat tennénk* (vö. Róm 7, 21). Ilyenkor olyan inaszakadtnak érezzük magunkat. Az is szüntelen szenvedés forrása, hogy újra meg újra megéljük: **a magunk erejéből nem tudjuk elérni a természetfeletti jót, amit Isten kegyelme megláttatott velünk.** De bármennyire is sérült a természetünk az eredeti bűn miatt, a magunk erejével mégis tudunk valami jót tenni. Ha a magunk erejéből akarunk az inaszakadtságból felkelni, és próbálkozunk egyre többször feltápászkodni, az idők múlásával – Isten kegyelméből – egyszer csak beforr az az elszakadt ín, és saját erőnkől is el tudunk indulni, de micsoda fáradtsággal! Mennyi gyakorlás kell még, hogy mozgásunk visszkapja eredeti frissességét!

4. **Várakozunk türelemmel,** hogy fölöttünk is elhangozzék az Üdvözítő szava: *Kelj föl és járj!* (Mt 9, 6). Akkor olyan „magától” értetődően, játszi könnyedséggel, azaz a Szentlélek akaratóból tudunk járni. Van erőnk! Élő hittel éljük át ennek az erőnek a belénk áradását! Akkor, amint a táplálkozás vagy a vérátömlesztés erőt ad a lankadt testnek, átjár az életerő, Isten ereje, és bátor bizalom tölti el lelkünket.

5. A Szentlélek ezáltal képesít arra, hogy minden nehézség ellenére megtegyük a jót, s ha kell, vállalni tudjuk a szenvedéseket is. Ez a bátor bizalom képessé tesz arra, hogy ne féljünk a jövőtől. Ahogyan az Úr mondja: *Ne félj a rád váró szenvedésektől!* (Jel 2, 10).

6. Tény, hogy a magunk fáradtságos erőfeszítésével is szert tudunk tenni egy bizonyos fokú begyakorlottságra, hogy a lelki erősség működjék bennünk: ez a lelki erősség erénye (sarkalatos erény). Amikor azonban ezt a bátor bizalmat ajándékba, ingyen megkapjuk, az már a Szentlélek ajándéka. **A Szentlélek ajándéka több, mint a magunk erőfeszítésével gyakorolt erény.** A lelki erőt, a belső bizonyosságot, a belső biztonságtudatot ugyanis ingyen kapjuk. Az Úr ajándékából képesek vagyunk megtenni azt, amit az Úr kér tőlünk. **Milyen jó, hogy az Úr segít!**

a) Ezt **Jeremiás** próféta is megtapasztalta, aki gyengének érezte magát az isteni hívás követésére: *Jaj, Uram, Isten! Nézd, én nem tudok beszélni, hiszen még ifjú vagyok! Akkor az Úr így válaszolt: Amire kiválasztottalak, erőt adok neked.* Tehát erőt ajándékoz! *Ne félj tőlük, mert én veled vagyok, és megoltalmazlak, megerősítelek, ércfallá teszlek és vasoszloppá az egész ország ellenében* (vö. Jer 1, 6-8. 12. 18).

b) Micsoda erőt adott **Péternek és az apostoloknak** Jézus jelenléte, biztató szava, amikor meglátták, hogy a vízen közelített feljük: ***Ne féljetek, én vagyok!*** Tudniillik: *Én veletek vagyok!* (Mt 14, 27).

c) Ezt a megerősítő jelenléte szüntelen folyamatossággal **mindnyájunknak** megígérte: *Ne féljetek, én veletek vagyok mindennap a világ végéig!* (Mt 28, 20). Még a Szentlélek erejét is megígérte: *Maradjatok a városban* (Jeruzsálemben), *amíg erő nem tölt el benneteket a*

*magasságból!* (Lk 24, 49). Most mi is ebben a várakozó állapotban vagyunk: mikor tölt el Isten Ereje, a Szentlélek a magasságból?

d) Az első pünkösd napja óta a pünkösd eseménye is szüntelen folyamat. Akkor erő töltötte el a **tanítványokat**. *Ez az erő azóta is árad bele a szívünkbe és a világba* (vö. Róm 5, 5).

Amikor az apostolok **diakónusokat**, vagyis szerepokat választottak az apostoli munka segítésére, akkor *olyan férfiakat kerestek, akik telve vannak Szentlélekkel és erővel. Ilyen volt István is* (ApCsel 6, 8; 6, 5; 7, 55).

e) Itt és most a Szentlélek **engem is** eltölt erővel, az Ő erejével. Csak legyen egyre készségesebb a lelkem, üresebb a szívem az Ő befogadására. Minél nyitottabb vagyok, annál jobban be tud tölteni. „Uram, kitárom szívemet; amit én már nem tudok megtenni, Te segíts megtenni! Erősíts meg engem, hogy betelhessek a Te erőddel! Micsoda ajándék, isteni Ajándék vagy nekem! De jó is ajándékot kapni! Ahogyan nagy boldogság, amikor már tudom, hogy mi van a nekem ajándékozott csomagban, úgy most öröm tölt el, mivel tudom, hogy nekem ajándékozta Erődet!”

Amikor az erő Lelke a lelkierő ajándékát adja, akkor először arra képesít, hogy a jót tegyük, vagyis cselekvésre tesz alkalmassá. *Ha nem fakadnak jócselekedetek a hitből, csupán holt dolog* (vö. Jak 2, 17). Az erősség ajándéka tehát arra képesít, hogy hitünk szerint tudjunk élni, s a hitből élet fakadjon bennünk: Isten élete, akiben hiszünk. Ó, mennyire szükséges ez az erő a hitünk szerint való keresztény életünkhöz!

## II. Hogyan segíti a lelki erősség ajándéka keresztény életünk kibontakozását?

1. Először is az erősség Lelke **képesít** az önmeztagadás szüntelen gyakorlásából fakadó **lelki tisztaságra**, vagyis a bűntől való mentességre, a test és a lélek tisztaságára, a szenvedélyek féken tartására, ahogyan arra Szent Imre herceget is indította. Ehhez a lelki tisztasághoz ígérte Jézus, hogy *megláthatjuk Istent*, (Mt 5, 8), s be tudjuk fogadni a lelkünkbe Őt, és Vele együtt tudjunk élni, mint Első Remete Szent Pál vagy Boldog Özséb atyánk, meg a többi szent.

2. Az erősség Lelke továbbá **képesít az Istennel való együttélésre**. Ő adott erőt Első Remete Szent Pálnak is, hogy kora ifjúságától élete végső napjáig Istennel tudjon élni az egyiptomi pusztaság remeteségében. Boldog Özsébnek és a többi szent pálos remetének is Ő adott erőt, hogy tiszták legyenek, és Istennel együtt élhessenek szent életet.

3. Aki tiszta lélekkel Istennel együtt él, annak a Szentlélek éppen az erősség ajándéka által **ad képesítést arra, hogy Istent mindenk felett szerethesse**, vagyis hogy tiszta lélek és Istent mindenk felett szerető lélek legyünk! A lelki tisztaságból, az Istennel való együttélésből fakad az, hogy szeretjük azt az Istent, akivel együtt vagyunk *életünknek minden napján* (Lk 1, 75). Ahogyan Lisieux-i Szent Teréz ujjongott örömeiben, amikor megtalálta hivatását az Egyházban, azt mondta: „Végre megtaláltam helyemet az Egyházban: nekem a szeretetnek kell lennem. Nincs más hivatásom, mint szeretnem Istent és az embereket.” – Könnyű ez? Ó, nem! De az erősség ajándéka képessé tesz rá.

4. **Képesít arra is, hogy Isten iránti szeretetből megtegyük Isten akaratát**, ahogyan a Boldogságos Szűz Mária, a Szentlélek Mátkája megtette a Mennyei Atya akaratát.

A gyermekek szent türelmetlenségével kérjem az erőt; a jegyes bizalmával igényeljem a Szentlélek erejét; Isten kiváltságos kiválasztottjának örömeivel élvezzem Isten belém áradó erős szeretetét! „De jó vagy, de jó erős, Uram!”

5. A lelki erősség ajándéka azonban nemcsak a cselekvésre képesít, hogy tudniillik a szenvedélyeinket megfékezzük, hogy tisztán éljünk Istennel együtt, hogy Őt mindenk felett szeressük, s Iránta való szeretetből megtegyük akaratát; hanem **képesít a szenvedések elvállalására is**. Ez tehát a lelkierő ajándékának másik hatása. Erőt ad a testi betegségben, mint Kaszap Istvánnak; vagy a lélek szenvedésében, a sötétségben való gyötrődésben, mint a Jézusról nevezett (Avilai) Szent Teréznek vagy Keresztes Szent Jánosnak. Képesít a szenvedésre, sőt a vértanúságra is. Szent Gellért püspök vértanúsága ihlessen bennünket az Istennek adott életre! Vagy lelkesítsen a hivatalosan még szentté nem avatott Csepelényi György pálos atyánk vértanúsága, aki a hitújítás korában adta életét katolikus hite iránti hűsége miatt. Vagy merítsünk erőt Boldog Apor

Vilmos püspök vértanúságából!

A Szentlélek mindnyájunkat megerősít az erőnek ezzel az ajándékával a vértelen vértanúságra, a hétköznapi szenvedésében való helytállásra, amint ezt a hétköznapi névtelen szentjeinek hosszú sora tanúsítja.

### III. Hogyan ápoljuk magunkban a lelki erősség kegyelmét?

1. Először is kérjük újra meg újra: *Aki kér, kap, aki keres, talál, s a zörgetőnek ajtót nyitnak* (Mt 7, 7). Szent Péter mondja: *A minden kegyelem Istene, aki Jézus Krisztusban örök dicsőségre hívott meg benneteket, rövid szenvedés után maga fog majd titeket tökéletessé tenni, megerősíteni, megszilárdítani és biztos alapra helyezni* (1 Pét 5, 10). Pál apostolnak pedig – amikor gyöngének érezte magát – maga az Úr mondta: *Elég neked az én kegyelmem...* (2 Kor 12, 9). Kérjük tehát a lelki erőt! *Istenem, jöjj segítségemre! Siess!* (Zsolt 69, 1).

2. A lelki erősség ápolásának második módja az, hogy jól használjuk fel azt, amink van, s akkor az Úr még ad. Hiszen Jézus mondta: *Akinek van, még adnak* (Mt 13, 12; 25, 29). Megélhetjük az Üdvözítő másik tanításának igazságát is: *Boldogok, akik üldözést szenvednek az igazságért, mert övék a mennyek országa, vagyis Isten uralma* (Mt 5, 10). Azok ugyanis, akik Isten igazságáért (azért az igazságért, hogy Ő van, hogy Ő az erős Isten) **elvállalják az üldöztetéseket, a külső-belső önmegtagadásokat, akik elvállalják a szenvedéseket: boldogok lesznek, mert eltölti lelküket az Úr édes jelenléte, boldogító uralma, és uralmának nem lesz vége** (vö. Lk 1, 33-34). Akkor elmondhatjuk: *Az Úr az én erősségem és dicsőségem, Ő lett az én szabadítóm. Örömujjongástól és énektől hangosak az igazak sátrai. Hálát adok Neked, Te vagy Istenem, magasztallak Istenem, Téged!* (Zsolt 117, 14-15). – Gyöngeségeinkben mondjuk ki: *Az Úr az én erősségem!* Mennyei Atyánk ereje mellett gyöngeségünkben segítségünkre van a Szentlélek is, nemcsak akkor, amikor *nem tudjuk, hogyan imádkozzunk helyesen* (Róm 8, 26), hanem akkor is, amikor nem tudjuk megvalósítani az imádságból, az istenkapcsolatból fakadó cselekedeteket. Ilyenkor mondjuk Szent Pállal: *Örömmel dicsekszem gyöngeségeimmel, hogy Krisztus ereje lakjék bennem. Azért telik kedvem a Krisztusért való gyöngeségben, gyalázatban, nélkülözésben, üldöztetésben és szorongatott helyzetben, mert amikor gyöngé vagyok, akkor vagyok erős* (2 Kor 12, 9-10). **Ha gyöngé vagyok a magam akaratának megtevésére, akkor Isten az Ő erejét adja belém: az Ő szeretetének hatalmas erejét!**

Keresztény életprogramunkat – amelyet röviden így lehet összefoglalni: **lelkileg tisztának lenni az önmegtagadás által (abnegatio), Istennel együtt élni (cum Deo esse), Istent mindenek felett szeretni (eum diligere) és szeretetből megtenni az Ő akaratát (et voluntatem eius facere!)** – csak a Szentlélek erejével, a lelki erősség ajándékával tudjuk megvalósítani!

Énekeljük: *Gyermekem, te most már tudod, hogy' szeretlek én.*

A lelki erősség ajándékával megerősödve merjük mondani: *Istenem, szeress még jobban engem, szüntelen!*