

85. A nyugalom, vagyis a lecsendesedés imájának, valamint az összeszedettség imájának összefoglalása

Imádkozzuk a 154. számú éneket:

*Jézusomnak Szívén megnyugodni jó,
Elmerülni Benned, csendes, tiszta tó.
Földi bútól, bajtól Szíved enyhülést ad.
Tenálad lelkünk megpihen, ki sírva sírt: vigad.*

Bevezető gyakorlatként próbáljuk művelni magunkban **a csendet**, *szoktatni szívünket a csendhez*, hogy meghalljuk Isten szavát, meghalljuk Őt magát! Segít az ellazulás, a mozdulatlanság, a mélyebb lélegzés, a gondolatok és a vágyak lelassítása.

I. A nyugalom imájának, vagyis a lecsendesedés imájának megismerése és gyakorolása

1. Ennek első fázisa *a lecsendesedés imája*, amelyben a lélek saját erejével halad előre, s még inkább az aszketika körébe tartozik. A lecsendesedés imaszakaszának **mottója** ez: „**Istenem, itt vagyok, és csendben megállok Előtted!**” Az önmegtagadások segítségével a lecsendesedést próbáljuk gyakorolni, és a külső-belső csendre, valamint a testi-lelki békére törekszünk. Arra a békére igyekszünk alkalmassá tenni magunkat, amelyet végül is csak Jézus adhat.

2. A nyugalom imájának második fázisa pedig *a lecsendesülés imája*, ahol már egyre inkább Isten veszi át a vezetést, s ajándékba adja a nyugalmat a léleknek. Itt már a misztika világa kezdődik. A lecsendesülés imaszakaszának **mottója** ez: **Az én békémet adom nektek!** (Jn 14, 27). A rezonancia a fizika világában azt jelenti, hogy az egyik test átveszi a másiktól hozzá eljutó rezgéseket, és ennek hatására maga is hangot ad. A lélek világában is van rezonancia: egy kívülről jövő hatás belső ráhangolódást és azonos hangzást eredményez. **Amikor csendben maradunk, Isten csendjére, Istenre rezonál rá a lelkünk.** Ez az Istennel azonos hullámhossz, ez az együtt rezdülés meghozhatja azt az ajándékot, hogy – ha csendben maradunk, sőt magában a Csendben, vagyis Isten Csendjében, az Istenben lakozó Csendben, akkor – Isten Csendje és nyugalma beleárad a lelkünkbe. Ez az Ő cselekedete! A lélek itt már inkább befogadó jellegű, inkább passzív (nem tevőleges), mint aktív (tevőleges) magatartású.

Ez a belülről fakadó csend, amelynek eredménye a lecsendesülés, már Isten ajándéka. Mi csak a készségünket nyújtogathatjuk: „**Teremts bennem csendet, Uram! Ajándékozd nekem a Te békédet!**” Isten ugyanis **az örök Csendben mondja ki, közli önmagát.** A Szentháromság belső élete, önmagának ez az örök kimondása, illetve közlése pedig nem más, mint a Fiú örök születése az Atyától, illetve az Atya és a Fiú között fellobbanó örök Szeretet, a Szentlélek. **Amennyire meg tudok maradni a csendben, és el tudok időzni Isten Csendjében, annyira leszek alkalmas arra, hogy Isten bennem is kimondja önmagát, közölje velem önmagát, és megmutassa jelenlétét. Isten nyugalmat ad a lelkembe.**

Nyújtogassam a készségemet, a rendelkezésre állásomat, hogy egyre alkalmasabb legyek részesedni Istennek ebben az örök Csendjében, nyugalmaiban! Szabad felindítani az erre vonatkozó vágyódásomat, de tudnom kell, hogy ezt az Utána, az Ő csendjébe való *vágyakozásomat is Isten ajándékozza nekem* (vö. 1 Jn 5, 15). Ez már **a lecsendesülés imája**, amikor a csendet maga Isten hozza létre bennem!

Az a tudat, hogy itt vagyok Isten színe előtt, növeli bennem a vágyat az Ő Csendjében való részesedésre, az Ő életébe való bekapcsolódásba. Fordítva is érvényes: **minél jobban vágyódom Isten színe előtt állni, Ő annál jobban megajándékoz békéjével, csendjével, isteni életével.**

II. Az összeszedettség imájának megismerése és gyakorolása

1. Az összeszedettség imájának aktív szakasza még az aszkézis szférájába tartozik. Ez az Istenhez közelítő utunknak az a része, amelyben az összeszedettség, az Istenre irányultság állapota még jobbára a mi emberi erőfeszítésünk, törekvésünk gyümölcse. *Eszköze* a szenvedélyek megfegyverzése, a kiüresedés mindazzal, ami elvonna Istentől, valamint az önátadás. Imaszerűen így lehet összefoglalni: „Kiüresedem önmagammal, Neked adom gondolataimat, vágyaimat, mert **Veled szeretnék betöltődni!**”

2. Az összeszedettség imájának passzív szakasza pedig már inkább a misztika tartományába tartozik. Ez ugyanis az útnak az a része, amelyen már Isten veszi át a kezdeményezést, Ő hozza létre a lélekben az összeszedettség állapotát. Imaszerűen így lehet összefoglalni: „**Te nézel engem, és szeretetteddel magadhoz vonzod lelkemet, gondolataimat és vágyaimat, szívemet.** Összegyűjtöd és magadhoz vonzod lelkem szerteatsatangoló képességeit: értelmemet és akaratomat, hogy **már ne magamnál, hanem Nálad legyek!**”

Ezt Isten a Szentlélek ajándékai által *eszközi* bennünk. Amikor ugyanis ezeket az ajándékokat nekünk adja, az Ő Lelkét, Lelkületét adja, és önmagával tölt be. A bölcsesség, az értelem, a tanács, a tudomány ajándékaival értelmünket teszi képessé arra, hogy kövessük a Szentlélek indításait. A lelki erősség, a jámborság és az istenfélelem ajándékával pedig akaratomat arra indítja, hogy követhessük is a Szentlélek indításait. Itt is **fontos a befogadó magatartás**, az értelmünk és az akaratomunk készsége, hogy **ne a magunk, hanem Isten gondolatait és akarásait kövessük!** Isten szeretetének ezen ajándékai nemcsak azt a személyt gazdagítják, aki kapja azokat, hanem a hívő közösséget, sőt az egész emberiséget is, amelynek tagjai vagyunk.

Isten ajándéka az, hogy **Isten gondolatai és akarásai jelenvalókká lesznek bennünk.** Ez az a kontemplatív vagy szemlélődő magatartásmód, amellyel észrevesszük magunkban Isten ajándékait. Rácsodálkozunk gondolataink és szeretetünk Isten adta szépségeire, amelyek végtelenül felülmúlják e világ minden ismeretét és gyönyörűségét. **Az összeszedettség imájában lelkünk Isten előtt áll, aki néz minket, és a szeretetével magához vonz.** A kontemplatív magatartásmód, a szemlélődés utáni vágy segít arra, hogy felfogjuk Istennek ezt a nézését, és engedjük, hogy szeretetével magához vonzza a lelkünket.

Röviden összefoglalva:

a) A *nyugalom*, vagyis a lecsendesedés imájához, továbbá az összeszedettség imájához **szükséges** tehát **a lélek magányba vonulása**, ahol együtt lehet imádott Urával, élete Istenével, aki az Ő békéjét adja neki (vö. Jn 14, 27).

A nyugalom imájának, vagyis a lecsendesedés által történő Istenhez kapcsolódásunknak előfeltételei:

- **a szív tisztasága,**
- **a szenvedélyek feletti uralom,**
- **az erények szüntelen gyakorlása,**
- **az Isten előtti lecsendesedés és az önátadás,**
- **a törekvés,** hogy válaszoljunk Isten szeretetére, amellyel magához vonz, az Ő békéjébe.

Ez a béke, ez a nyugalom azért olyan kívánatos, mert Istennel köt össze.

b) *Az összeszedettség* imájának, vagyis az összeszedettség által történő Istenhez kapcsolódásunk előfeltételei, hogy a lélek a Szentlélek ajándékainak befogadásával és kamatoztatásával:

- **összeszedje** a világban kószáló gondolatait és vágyait, **már ne kívül** akarjon lenni, **hanem belül**, lelke legbensőbb részében, lelke Uránál;
- az otthon levés örömeivel és biztonságával már ne „tüsténkedjék”, hiszen már nem kell fáradtsággal készítenie lelkét az isteni Vendég fogadására, mert Ő már eljött, mert már itt van!
- most már ne legyen más gondolata és vágya, mint hogy csendesen odasimuljon élete Urához, és Rá figyeljen;
- tehát már ne kívül legyen, hanem belül, ne a teremtményekre vagy önmagára irányuljon, hanem Istenre!

– **engedje, hogy Isten magához vonzza őt!** (vö. Jn 12, 32)

Próbáljuk újra meg újra tudatosítani és gyakorolni, hogy **az összeszedettség imája akkor születik meg bennünk:**

- amikor elengedjük az e világot, önmagunkat és mindazt, ami nem vezet közelebb Istenhez,
- amikor lelkünk belseje felé fordulunk,
- amikor figyelmünket és vágyódásainkat lelkünk Urára irányítjuk,
- amikor tudjuk, hogy Ő néz és szeret minket, mi pedig visszanézünk Rá, és viszontszeretjük,
- amikor készek vagyunk arra, hogy mi is egészen odaadjuk magunkat Neki, mint ahogyan Ő nekünk ajándékozta magát,
- amikor a csendben, az Ő szent jelenlétében jól érezzük magunkat, és jól elvagyunk egymással,
- amikor a lelkünk már nem az e világhoz, nem önmagunkhoz, hanem Istenhez tapad, mert az Úr már magához vonzott minket.

Amikor pedig az Úr magához vonz minket, akkor megszületik lelkünkben az áhítat, vagyis az Istentől való megérintettség, az összeszedettség állapota.

Mindnyájunknak van olyan élménye, hogy a minket szerető lénytől elég csak egy hívogató ujjmozdulat. Ezzel nem csupán a szemünket, de még inkább a szívünket érinti meg, s mi önmagunkat feledve Rá figyelünk, és elindulunk Feléje. Ekkor jön létre bennünk az összeszedettség. Megvalósul, amit Jeremiás jövendölt:

Aki szétszórta Izraelt, össze is gyűjti, és vigyáz rá, mint nyájára a pásztor. Olyan lesz a lelkük, mint az öntözött kert, és nem éheznek többé!... Örömmé változtatom gyászukat, fájdalmukban vigasztalom és felvidítom őket. Papjaikat bőséggel töltöm el, és népem jóllakik javaimmal (Jer 31, 10. 12-14).

Mindezt az Úr Ezekiel prófétánál is megerősíti: *Hazahozom őket a népek közül, összegyűjtöm őket az országokból, és hazavezetem őket. Izrael hegyein legeltetem őket a patakok mentén. Én magam legeltetem juhaimat, és én pihentetem meg őket (Ez 34, 13. 15).*

Hagyjuk, hogy a lecsendesedés imájában szünet nélkül, szüntelenül nyugalmat adjon, önmagát adja nekünk, és az összeszedettség imájában Isten magához vonzzon bennünket!

Fogadjuk szívünkbe az Úr hozzánk intézett vallomását: *Gyermekem, te most már tudod, hogy' szeretlek én!*

Gyermeki bizalommal válaszoljunk rá: *Istenem szeress még jobban, engem szüntelen!*