

88. A szemlélődésre való átmenet jelei. *A Te arcodat keresem, Uram!* (Zsolt 26,8)

Énekeljük a Jézus-imát és esdekeljünk, hogy Jézus irgalmasan ránk tekintsen:
Uram, Jézus Krisztus, élő Isten Fia, irgalmazz nekem, szegény bűnösnek!

Bevezető gyakorlat gyanánt tartsunk csendet, és e csendben vágyódjunk Jézus irgalmas tekintete után: „Istenem, tekints reám irgalmasan! Most semmi mással sem akarok foglalkozni! Ha valami eltértené a figyelmemet, akkor azzal vezetem vissza, hogy **Utánad vágyódom, és a Te arcodat szeretném látni!**”

I. A szemlélődésre való közelebbi meghívás jelei

1. Keresztes Szent János így írja le:

- a) a lélek nem talál örömet az okoskodó elmélkedés végzésében
- b) nincs kedve ahhoz, hogy a külső vagy belső földi dolgokra irányuljon
- c) egyre jobban arra vágyakozik, hogy Istent békében birtokolja, és szeret Istennel egyedül lenni (*A Kármelhegy útja*, 2. könyv 11. és 13. fejezet).

2. Fontos tehát a törekvés **az ember részéről**, ahogyan Aquinói Szent Tamás is tanítja: „Az ember nem jut el a szemlélődésig, csak miután az erkölcsi erények gyakorlása által megfékezte szenvedélyeit” (II. II. q. 180. a. 2). Az ilyen ember szívét már nem ráncigálják magukkal a teremtmények, mert *Krisztust öltötte magára* (Róm 13,14), és ezért kész a Szentlélek ajándékainak befogadására, illetve indításainak követésére, hogy lelkét egészen Isten töltsse be.

3. Avilai Szent Teréz pedig **Isten oldaláról** közelíti meg a szemlélődő imára való meghívást: „Isten azt választja ki, aki lemondott a világról, és meghívja, hogy elsősorban Ővele foglalkozzék.” (*Belső várkastély*, 2-3. fejezet). Ez az *elsősorban* Istennel való foglalkozás a szív tisztaságát igényli, vagyis azt, hogy a lélek Istent mindenek felett szeresse. Ez azt eredményezi, hogy Isten békéje tölti be.

Amikor Isten egy lelket elő akar készíteni a szemlélődés ingyenes kegyelmére, akkor azt felkészíti, feldíszíti, csinosítja, mint ahogyan a menyasszonyt szokták felöltöztetni a vőlegényének. Az Ő isteni tetszésére alakítja, és segít neki, hogy elhagyjon mindent, ami nem kedves a Vőlegénynek.

4. A karthauziak szerint a szemlélődésre való átmenetet ezért **a lelki élet egyszerűsödése jelzi**. Ennél az előkészületnél jellemző:

a) Egyszerűsödik az értelem tevékenysége az imádságban. A léleknek **már nem kell hosszas elmélkedésekkel** keresnie Istent a teremtett dolgokban, a Szentírás igazságaiban, az imádságban, vagyis az Isten felé fordulásban, illetve nem kell Istent keresnie a lelke mélyén, mert **már mindenben észreveszi, megtalálja Istent**. Nem a testi szemmel, hanem a lélek szemével „meglátja Istent”. A lélek tehát ilyenkor már nem igényli a hosszas elmefuttatást, a fontolgató elmélkedést ahhoz, hogy megismerje Istent, hiszen mindenben észreveszi Őt. Akármire néz, a teremtmények mögött – mondjuk így – Istent „szemléli”, egyszerűen csak feltekint Rá, és egyre inkább jól érzi magát annak jelenlétében, Akit szeret.

b) Egyszerűsödik a lélek akarat- és érzélemlélekvilága. Már nincs kedve ahhoz, hogy készakarva önmagában vagy a földi dolgokban keresse tetszését, mert már rabul ejtette őt az isteni szeretet gyengédsége, illetve magához bilincselte szívét Isten szépsége. Vagyis, akarata már képtelen arra, hogy önmagához vagy a teremtett dolgokhoz kötődjék, amelyek elvonnák Istentől, mert **már csak az isteni Szeretetnek tud igazán örülni!** A sokféle érzélem helyett egyre inkább csak Isten szeretetében érzi igazán jól magát.

c) Egyszerűsödik az ember egész lelki világa. A különböző áhitatgyakorlatok, amelyekkel az imaélet kezdetén a lélek több-kevesebb sikerrel előrehaladt, most egyetlen értelmet kapnak. Itt is érvényesül, hogy a sokféleség az egységre törekszik. A vallási gyakorlatok egyetlen értelme és célja az Istennel való közösség lesz. Az értelmi tevékenység és az érzelmi világ egyszerűsödése, vagyis az egyetlen Lényegesre, *a jobbik rész* (Lk 10,42) választására való törekvés lelki

kiegyensúlyozottságot eredményez, és belső függetlenséget ad a teremtményektől és az Istenbe gyökerezettség kimondhatatlan békéjét adja. A különböző ájtatossági gyakorlatok egységes célt kapnak, és segítenek, hogy **a szívben egyre jobban Isten éljen és lángoljon az Ő szeretete**. Az alázatosság, vagyis teremtményi kicsinységének tudata táplálja benne ezt a lángot, amely megtisztítja és megnyitja a szívét a látásra, az Istent szemlélő nézésére, vagyis a szemlélődésre. *Boldogok a tiszta szívűek, mert ők meglátják Istent* (Mt 5,8). (Pieter van der Meer de Walcheren *Le Paradis Blanc* [A fehér paradicsom] könyvének az *Egy karthauzi beszél* című fejezetéből.)

Mindenesetre az értelem–, az akarat– és érzelmvilág egyszerűsödése tőlünk is függ. Ha kifelé, a teremtmények felé fordulunk, vagy pedig befelé, önző önmagunk felé, akkor sok olyan táplálékot adunk a lelkünknek, amelyet nehéz megemészteni, mert azok elvonnának Istentől. **Ha viszont az egyetlen lényegesre, Istenre irányulunk, akkor az a lelkünk a legfinomabb tápláléka és legkönnyebben asszimilálható étele lesz.** Isten pedig szívesen betölti utána vágyakozó gyermeke lelkét, életét.

II. Mi vezet a lelki életi egyszerűsödéséhez?

1. **Az Úr arcának a keresése.** Tudniillik, ha egy valamire figyelünk, akkor a többi tárgy lényegtelen lesz a számunkra. Ez az imamód még *az összeszedettség imájának* a szférájába tartozik. Ebben az imamódban, amellyel Isten arcát keressük, jobbára még a mi erőfeszítésünk uralkodik, de már abba az irányba segít, hogy Isten egyszer csak megmutassa arcát, vagyis hogy irgalmas ajándékából majd szemlélhessük Őt a szívünk szemével, szeretetével.

Van úgy, hogy a gyufásdoboz oldalán többször is végig kell húzni a gyufaszálat, amíg az végre lángra lobban. A többszöri dörzsölés ugyanis a hőfokot emeli, és emiatt könnyebben meggyullad. **Lelkünk szeretetének hőfokát is fokozhatjuk ezzel a többször megélt, újra és újra felindított vágyódással: A Te arcodat keresem, Uram!** (Zsolt 26,8).

Az értelem– és az akarat–, érzelmvilág–, illetve a lelki élet egyszerűsödése azt is eredményezi, hogy egy témára figyelek, **egy Valaki, azaz Isten után vágyódom!** Az összeszedettség imagyakorlatainak eredménye az, hogy könnyebben tudjuk a gondolat– és érzelmvilágunkat s lelkünket Istenre irányítani, Aki viszont nemcsak figyel minket, hanem segíti is a Feléje való törekvésünket.

2. **Az Úr nevének segítségül hívása is.** Ha egy kedves ismerősünk messze van tőlünk, például a folyó túlsó oldalán, akkor mi oda kiáltunk neki, hogy nézzen ránk. Ha pedig egy csónakkal már elindultunk a túlsó partra, de léket kapott a csónakunk, mindjárt segítségért kiáltunk. S akkor az a minket szerető személy a segítségünkre siet, és megment.

a) **Joel** próféta erről a megmenekülésről és Megmentőről így tanít: *Mindenki üdvözülni fog, aki segítségül hívja az Úr nevét* (Joel 3,5). Hát csak kiáltsuk: *Uram, Jézus Krisztus, élő Isten Fia!* Ő nem fog cserben hagyni minket, ha az élet tengerén, a sötét éjszakában, az ellenszél ellenére is Feléje igyekszünk!

b) **Péter** apostol is, amikor a háborgó tengeren kiáltott: *Ments meg, Uram, mert elveszek* (Mt 8,25), akkor az Úr nevét hívta segítségül. Talán ezért is hivatkozik éppen már az első pünkösdi beszédében Joel próféta előbb idézett szavaira: *Mindenki üdvözülni fog, aki segítségül hívja az Úr nevét* (ApCsel 2,20). Ő ugyanis már megtapasztalta, hogy milyen nagy erő van abban az imádságban, amikor az Úrhoz kiáltunk, amikor segítségül hívjuk az Úr nevét. Ez nagyon jó imaszó, amikor bajban vagyunk, vagy amikor öröm tölti be a szívünket. Újra meg újra kimondhatjuk: *Jézus!* Vagy még személyesebben: *Jézusom!*

c) A **Zsoltárossal** együtt cselekszem, amikor *az Úr nevét hívom segítségül* (Zsolt 115,13). Vele együtt fohászok: *Hangos szóval az Úrhoz kiáltok. Istenhez kiáltok és Ő figyel reám* (Zsolt 76,2). Ő figyel rám. Akkor most ebben az imádságos elmélkedésben – akár még a parton vagyok, akár az élet tengerének közepén – hangos szóval kiáltsak Uramhoz: *Figyelj reám! Ments meg!*

d) Vagy a **Jézus-ima** második szakaszát is ismételhetem a Zsoltáros szavaival: *Hozzád esengek teljes szívemből, könyörülj rajtam, légy irgalmas hozzám, amint megígérted* (Zsolt 118,58).

Szívem teljes szeretetével mondjam a Jézus-ima két alapvető gondolatát: *Jézusom, légy irgalmas hozzám!*

3. Az egyetlen lényegesre való figyelés és vágyódás

a) Újra meg újra vigyünk bele ebbe az imába az Istenre való figyelést és az utána való vágyódást, például a Zsoltáros más szavaival: *Isten után szomjazik a lelkem, az élő Isten után. Mikor mehetek, hogy megjelenjek színe előtt?* (Zsolt 41,3).

- Nincs más gondolatom, nincs más vágyam, csak Te!
- Reád gondolok!
- Utánad vágyódom!
- Arcodat szeretném látni!

Minél tovább kell arra várnom, hogy ihassam, annál szomjasabb leszek. Minél tovább kell arra várnom, hogy megláthassam az én Uram, Istenem arcát, annál nagyobb vággyal mondjam a Zsoltárostól tanult, leghitelesebb imamódot: *Mint szarvas sóvárog a forrásvízre, úgy áhít a lelkem téged, Istenem! Kívánkozom Tehozzád! Mikor mehetek, hogy megjelenjek Színed előtt?* (Zsolt 41,2). Addig is csak kiáltsak állhatatosan! Mondhatom Sirák fia imádságát is: *Könyörülj rajtunk, tekints reánk mindenség Istene! Szereteted fényét mutasd meg nekünk!* (Sir 36,1).

b) Ha pedig már belefáradtam a kiáltozásba, a torkom berekedt és kiszáradt a sok kiáltozástól, akkor szememmel mindig az Úrra tekintsek, hiszen *Ő vonja ki lábam a csapdából.* Esedezve kérjem: *Tekints rám, és irgalmazz, elhagyatott vagyok és nyomorult. Adj enyhületet szívem gyötrelmének* (Zsolt 24,15.17), amellyel Utánad vágyódom! – Minduntalan visszacsengenek a Jézus-ima gondolatai: *Én, a szegény, elhagyatott* kis ember esedezve kérem: *Tekints rám, és irgalmazz nekem!* Esdekelve tekintek az Úrra: *Könyörülj meg rajtam!*

c) Vagy mondjam a Zsoltáros másik imáját: *Uram, kelj oltalmamra, és mondd lelkemnek: „Üdvösséged én vagyok!”* (Zsolt 34,2.3). Amikor pedig Isten ajkáról elhangzik a szó: – „Megmentelek, a segítségedre sietek, nem engedlek sírni, elveszni!” –, akkor csak folytassam tovább is a Zsoltárossal: *Uram, Te látod ügyemet, ne hallgass tovább! Uram, ne maradj távol tőlem!* (Zsolt 34,22). Mennyi esdeklés, mennyi vágyakozás!

4. Az Úr jelenlétének öröme

Ha nem is látom az Úr arcát, vagyis lelkem éjszakájának sötétjében úgy érzékelem, hogy *Isten homályba burkolódzott, és mint valami sátor, úgy takarta Őt sötétlő víz, égi felhő* (Zsolt 17,12), mégis remélhetem, hogy irgalmából mégis megtapasztalhatom: *arcának fényétől a felhők szétfutottak* (Zsolt 17,13).

A sötétben **milyen jó egy biztos pont, a hívogató fényesség, amelyben földereng előttem az Úr arca!** A fénypont felé fordulok. A teremtett világ vonzása ezután nem érdekel, mert most már van egy biztos irányulási pontom. Ettől a ragyogástól mintegy megbűvölve, önfeledten indulok feléje. Már nem vagyok elveszett, sötétben tévelygő gyermek. Ha szüntelenül a fény felé fordulok, és közelítek feléje, akkor egyszer csak észreveszem, hogy a Mennyei Atyácskám is jön felém! Még nem látom az arcát a maga teljességében, de már nyugodt a lelkem, tudom, hogy egyszer összetalálkozhatunk, **s megláthatom Őt szemtől szemben!**

Akit szeretünk, annak fényképét szívesen magunknál hordozzuk. Így ha fizikailag nincs is jelen, a képre való rátekintéssel mégis fel tudjuk idézni alakját, arcát. Én is így nézhetem a szívem mélyén az isteni Képmást, a Fiút, akiben visszatükröződik az Atyja arca. *Ő az Atya dicsőségének kisugárzása és lényegének képmása* (Zsid 1,3). Vagy mondhatom a Zsoltárossal: ***Csodáidra nyisd föl szememet, hogy törvényeidet, akaratomat csodálhassam!*** (Zsolt 118,18). **Isten legnagyobb csodája az, hogy Ő irgalmas, és elküldte egyszülött Fiát a mi Üdvözítőnknek.**

Valósítsam meg tehát ezt a kinyilatkoztatásban hitelesített magatartásmódot: *Szemem előtt tartom jóságodat – azaz irgalmasságodat, vagyis kegyelmedet – szüntelen. Igazságod szerint járok-kelek* (Zsolt 25,3). Ez a Jézus-imának a megfogalmazása már az Ószövetségben. Szüntelenül az Úr irgalmát tartom szemem előtt, az Úr jóságát szemlélem! De nem a felvevőgép objektívének hideg tekintetével szemlélem Őt, hanem lobogó szívvel örvendezem is Neki:

- Megtapasztalhattam irgalmadat!

- Rám árasztottad jóságodat!
- Betöltöttél, elárasztottál kegyelmeddel!

Nincs más dolgom, mint befogadni ezt a kegyelmet. Nem tudok jobbat, értékesebbet tenni, mint **kítárukkozni az Úr előtt. Befogadom** az Úr irgalmát, és még inkább az irgalom Urát, **az irgalmazó Istent!** Persze, hogy akkor e nagy, irgalmas szeretet örömevel járok életem útjain mindenütt. Persze, hogy meg akarom osztani ezt az örömet testvéreimmel is, és buzdítom őket: **Szolgáljatok az Úrnak örvendezve, járuljatok színe elé vidám énekszóval!** (Zsolt 99,2). Vagyis örvendezéssel, a szív boldogságával, ujjongásával gyertek az Ő jelenlétebe! Azután maradjatok is az Ő jelenlétében! Akkor örvendezve mondhatjuk a Szűzanya szavát: *Tekintetre méltatta alázatos szolgálóleányát. Lám, ezentúl engem is boldognak hirdetnek* (Lk 1,47.48). Vagy mondhatjuk a Zsoltáros felkiáltását: *Legyen áldott az Úr, aki békességet akar szolgájának!* (Zsolt 34,27).

- **Ha az Úr arcát keresem szüntelen,**
- **ha az Úrhoz kiáltok, és segítségül hívom az Ő nevét,**
- **ha figyelmemet és vágyamat Reá irányítom,**
- **ha örvendezem jelenlétének, akkor bátran bízhatom** abban, hogy szívesen meghallja és meghallgatja szavamat. Megment, **irgalmaz nekem**, és békességet ad, mert közelít felém! Ez már a jelenlét imája felé történő előrelépés. **Ő egészen közel jön hozzám, itt van velem!**

Itt mondhatom azt imát is, amelyet Szent Brúnó olyan szívesen imádkozott: „Praesentia”, **Jelenlét!** 2001. október 6-án volt a 900. évfordulója annak, hogy a karthauzi rend alapítója az Úr arcának keresése, Istenhez kiáltása, Istenre figyelése és vágyódása után eljutott az Örökkévaló Isten dicsőséges jelenlétének örömébe. Érdemes követnünk őt ezen az úton, mert **az Úr nekünk is jelenlétének ezt az áldott örömet akarja adni örökre!**

Ott a hitünk látássá alakul, és megtapasztalhatjuk, hogy mennyire igaz az Úr szava:

Gyermekem, te most már tudod, hogy' szeretlek én!

És arcát szemlélve, örökre boldogan zenghetjük neki:

Istenem, szeress még jobban engem szüntelen!