

KÖNYVBORÍTÓ

(Egy kép Mátraházi Zoli sorozatából a Sínai hegyről)

NEM ÉN, HANEM TE ISTENEM

A szemlélődő ima útjai

Lecsenedés imája

Aczél László Zsongor pálos szerzetes



*Édes Jézus, én szerelmem,
Ó mily nagyon szeretlek,
Te vagy kincsem és mindenem,
Hú szívemben elrejtlek.
Jöjj el, jöjj el, siess már,
Jézus, Téged szívem vár.*
(Hozsanna 144. számú ének)

NEM ÉN, HANEM TE ISTENEM
A szemlélődő ima útjai
Aczél László Zsongor pálos szerzetes

Lecsenedés imája

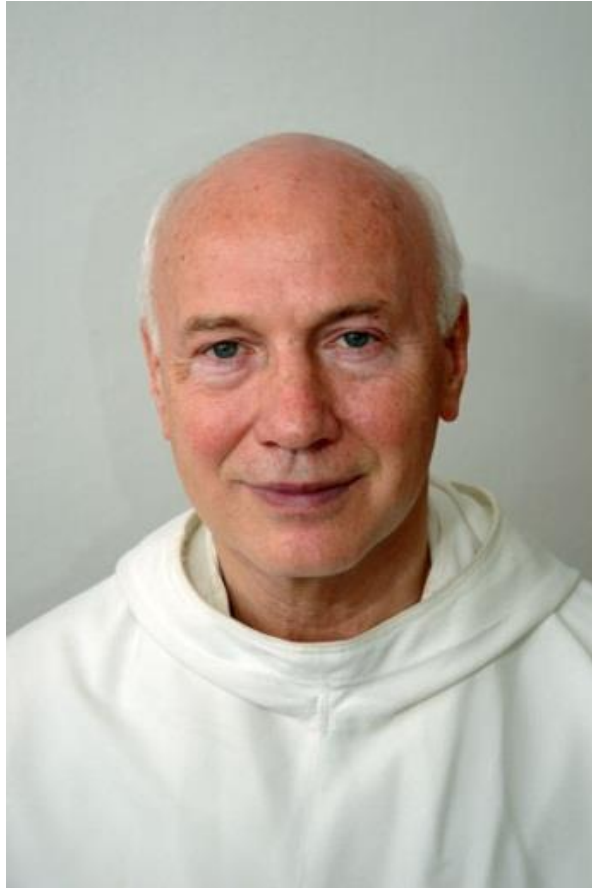
(Pálos címer, grafika)

Ordo Sancti Pauli Primi Eremitæ

+ ELSŐ REMETE SZENT PÁL RENDJE +

Magyar Pálos Rend





*Aczél László Zsongor pálos szerzetes
(1942 – 2014)*

Tartalomjegyzék

ELŐSZÓ HELYETT	7
A) ISTEN SZÍNE ELŐTT LECSENDESEDEM!	9
1. Külső zajok – Belső csend	9
2. A biblikus misztika. Jézus lelkem hajlékában.....	14
3. Isten folytonosan árad lelkünkbe mint fény-, sugárzás- és szeretetáradat.	20
Ne emeljünk gátat!	20
4. Jó dolog csendben várakozni az Úrra!	22
5. A szenvedélyek követése helyett lelkünk mélyére, illetve magunk fölé irányuljunk! .	25
6. Szétszóródott gondolatainkat egyirányúsíthatjuk az Istenre és önmagunkra való figyeléssel.....	30
7. Autogén tréning I.	35
Ellazítás, IS-TE-N és a saját nevem. Szívkitárás	35
8. Autogén tréning II.	41
Emeljük fel szívünket!	41
9. Hogyan segít kezünk az imádságban?.....	46
10. A lélek skáláján kicsinységünk mélységéből felemelkedhetünk Isten szeretetének magasságaiba.....	51
11. Az elmélkedés menete: Kitárulkozás. Isten üzenete. Önátadás a szeretetben.....	56
12. Isten gyermekei vagyunk (1 Jn 3, 1)	61
13. Csendteremtő szavak.....	64
14. Istenem, a csendben, a mennyország előcsarnokában tölts be önmagaddal!	69
15. A csendben engedd magadat szeretni Istentől!	72
16. Nyugalom Istenben	77
17. Kimondom az Úrnak: „Jahve: Te vagy az én Istenem!”	81
18. Hálám Hozzád száll fel, Istenem!	85
B) A JÉZUS-IMA	88
19. Jézus-ima I.....	88
„Uram, Jézus Krisztus, élő Isten Fia, irgalmazz nekem, szegény bűnösnek!”.....	88
20. Jézus-ima II.	93
Isten szüntelen irgalma, szeretete	93
21. A Gyümölcsoltó Boldogasszony elmélkedésének gyümölcse	97
22. Jézus-ima III.	101
Szüntelenül – gondolat és gond nélkül – imádkozni!	101
23. Az Istenre figyelő élet	105
24. Az e világ dolgai segítenek Istenre figyelni és Istenre találni	109
25. Pászka – átmenet Istenbe.....	117
26. Jézus-ima IV.....	121
Jézus nagyszombati nyugalma	121
27. Jézus-ima V.	125
Isten irgalmasan lehajolt hozzám. Vég nélkül szálljon a hálám Isten felé!	125
28. Jézus-ima VI.....	130
Betöltődni Jézussal: <i>Te énbennem, én Tebenned!</i>	130
29. Jézus-ima VII.	134
A szerzett szemlélődés és feltételei	134
30. Jézus-ima VIII.	138

<i>Uram! TE! + én! = MI!</i>	138
31. Jézus-ima IX.....	141
Az énekelt Jézus-ima.....	141
32. Jézus a végtelen, önmagát ajándékozó szeretet.....	145
33. Lelkünk a meleg levegő mintájára felfelé száll, a Szentháromság személyei leereszkednek hozzánk.....	149

C) ISTEN A CSENDEN MONDJA KI ÖNMAGÁT 154

34. Szent Péter apostol hite, Krisztus-élménye a Tábor-hegyen: „Te vagy az Isten Fia! ”	154
35. A magány az Úrral való találkozás helye.....	159
36. A Szentháromság személyeinek egymásban lakása. A Szikla előtt és a Sziklában. 163	
37. Napsütkezés Isten szeretetében	167

ELŐSZÓ HELYETT

„Egész életem az Úristen ígézetében telt el” - Aczél László Zsongor pálos szerzetes

Pilisi barlangja előtt imádkozva Boldog Özséb kis remetelángokat látott, melyeket egy nagy, szeretettől lángoló közösségbe gyűjtött össze. A magyar remeték fenn a hegyen, Isten közelében az emberekért imádkoztak. Aczél László Zsongor gyermekkorában találkozott a pálos hivatással, amikor édesanyja elengedte a Mecsekbe, a Jakab-hegyi pálos kolostor romjaihoz, nyári táborba. Ott hallott először a látomásról, és a gyermek egész életére szívébe véste Remete Szent Pál és Boldog Özséb lángoló Isten-szeretetét. A börtönből szabaduló Bolváry László Pál pálos atya fogta össze a fiatalokat, az ő hitoktatása rakta le az alapokat a krisztusi életesmény megvalósítására. Zsongor atya rendi nevét is a Mecsekben található Zsongor kőről kapta.

A hetvenedik születésnapját ünneplő Zsongor atya ötvenkét évvel ezelőtt tette le a pálos fogadalmat. Akkor már tudta, hogy 1952-ben a magyarországi pálosok mind börtönbe kerültek, ítéletüket a Gröss József kalocsai érsek elleni koncepciós perben kapták. Zsongor atya titokban élte meg pálos hivatását, és 1965-től papként szolgált a egyházat. A rendszerváltozáskor Pilisborosjenőn volt plébános. Előtte 15 évig Székesfehérváron élt mint püspöki titkár és szertartó. 13 évig Kisberk Imre püspök mellett szolgált, majd a főpásztor halála után még két évig Szakos Gyula püspök munkáját segítette. 1984-ben kérte a főpásztort, hogy engedje ki plébániára. „Ekkor már húsz éve voltam pap és szerettem volna plébánián szolgálni” – emlékezik vissza Zsongor atya. Így került azután Pilisborosjenőre, ez a község kicsi volt, nem volt szükség állami engedélyre sem.

Öt esztendő után, 1989-ben jött a fordulat, és az Állami Egyházügyi Hivatal megengedte, hogy a szerzetesek is közösségben élhessenek. 1989 szeptemberében Zsongor atya Pécsre került, ahol megindulhatott a nyilvános pálos közösségi élet. Egy esztendő után a rend visszakapta a budapesti Sziklatemplomot és a mellette álló kolostorépületet is. Ekkor Zsongor atya Budapestre költözött, és a Sziklatemplom templomigazgatója lett. Jelenleg is a Sziklatemplom melletti kolostorban él.

Ma is rendkívül aktív lelkipásztor **, keresett lelki vezető, gyóntató, több éve tart előadást a szemlélődő imáról. „A pálos lelkiséghez hozzátartozik a szemlélődő életmód. Ennek elméleti megalapozása – magyarázza Zsongor atya –, hogy a szemlélődő ima lépcsőfokairól együtt gondolkodunk a testvérekkel.” A csütörtöki imaórák immár tizenkét éve folynak. „Jézus mondja – hangsúlyozza Zsongor atya –, hogy szüntelenül imádkozzatok, tehát az ember nem hagyja abba, hanem mindig előre halad az úton, és szívében mindig újabb és újabb mélységek tárulnak fel. Az aktív összeszedettség, Isten jelenlétének a tudatosítása az ember részéről egy lehetőség. De a szemlélődő imában Isten adja meg, hogy ráébredjünk Isten jelenlétére, szeretetére, önmagát ajándékozó jóságára, hiszen Ő azt akarja, hogy bennünk legyen, mi pedig őbenne. Ebből születik az újabb és újabb elmélkedő imádság, ezt próbáljuk a szívünkbe vésní.”

A rendszerváltozás után nagy volt az érdeklődés, sok novíciusa volt a pálos rendnek. Mára az érdeklődés csökkent, de jelenleg is vannak fiatalok, akiket elbűvöl a szemlélődő élet és a magyarságért végzett engesztelés. Zsongor atya sorolja a pálos rend négy kolostorát: a budapesti Sziklatemplom mellett ott van a pécsi rendház, azután Pálósszentkút és Márianosztra is. A rend iránt mindig vannak érdeklődők. Őket szívesen fogadják a pálósszentkúti monostorban, amely a fiatalok képzési helye.

„Az én egész életem az Úristen ígézetében telt el” – mondja Zsongor atya mosolyogva, és hozzá teszi: „A fiatalok ma is a bensőséges istenkapcsolat miatt vállalkoznak a pálos életre. Remete Szent Pál és Boldog Özséb atyánk példája ma is élő. Egyrészt csodálatos dolog a magányban Istent szeretni, másrészt a közösségben Istent dicsérni, és a közösség szeretete

által megvalósítani a felebaráti szeretet parancsát is. A közösség persze nemcsak a szerzetesi közösséget jelenti, hanem mindazokat, akik hozzánk jönnek lelki eligazítást, tanítást kérve, hogy az Úr szeretetében egyre jobban tudjanak ők is növekedni. Ez a mi szívünk vágya is, hogy *Isten legyen minden mindenben* (1Kor 15. 28), ahogy Szent Pál apostol írja az első korintusi levél 15. fejezetében.”

Zimányi Ágnes*, a Katolikus Rádió munkatársa

* Zimányi Ágnes írása az Új Ember 2012. július 8-ai számában jelent meg. Rövidítéssel átvéve a Szerző engedélyével.

** Zsongor atya 2014. február 6-án hosszú, türelemmel viselt betegség után csendesen az égi hazába költözött.

AZ AKTÍV NYUGALOM, VAGYIS A LECSENDESEDÉS IMÁJA

A) ISTEN SZÍNE ELŐTT LECSENDESEDEM!

1. Külső zajok – Belső csend

Istenben és Istennel nézzem és szeressem őket, emelkedjem fölém!

Bevezetésül imádkozzuk el a Hozsanna népénekeskönyv 144. számú énekét:

*Édes Jézus, mivel Téged
Minden felett szeretlek,
Minden kincset és örömet
Érted, Jézus megvetek.
Jöjj el, jöjj el, siess már,
Jézus, Téged szívem vár.*

Az Úr Jézus ezt mondta az imádságról: *Menj be a cellád rejtekébe, s Atyád, aki a rejtekben is jelen van, megfizet neked* (Mt 6, 6).

Ebben az imaórában az **imádságról** szeretnénk beszélgetni. Nem egymással, hanem Istennel. Azért használjuk az imaóra elnevezést, mert érdemes akár egy teljes órát is rászánni, hogy Istennel találkozzék a lelkünk. Az *a cella* – amelyről Jézus beszél – az Istennel való találkozás helye. Amikor ezt a tanítást adta, ránk is gondolt. Jó tanácsot adott az ima helyére vonatkozóan: *Menj be a celládba, vonulj be!* Ez a terem, ahol most vagyunk: Isten által elgondolt hely, mert Ő a mindentudásánál fogva már előre tudta, hogy mi egyszer az imádságban itt akarunk előrehaladni, egyre mélyebben behatolni lelkünk cellájába. Az se baj, ha a világ zaja beszüremlik ide.

I. Vágyunk

Ha próbálunk csendben maradni, mindjárt érzékeljük, hogy milyen zajforrások vannak. Odaszaladhatnánk az ablakhoz megnézni a zaj okát, de mi most nem embereket, teremtményeket akarunk látni, hanem Istent: **az Ő szent titkainak szemlélésére irányul a szívünk vágya!** Ha ez a vágy megvan bennünk, akkor a teremtményeket is Őbenne és Ővele kívánjuk látni és szeretni.

Most tartsunk hosszabb csendet, kezdjük konszekrálni, megszentelni a külső zajokat, amelyek zavarják a csendet. Úgy szenteljük meg a zajokat, hogy a **teremtményeket is Istenben és Istennel kívánjuk látni, és az Ő szeretetével akarjuk szeretni.**

1. „Istenem, mi mindnyájan *Bened mozgunk, Bened létezőnk és vagyunk* (vö. ApCsel 17, 28). Azok a teremtményeid is *Bened léteznek*, amelyek kívülről zavarják a csendünket, ha mi hagynánk, hogy zavarják.”

Ha **Istenben szemléljük őket**, vagyis átéljük, hogy ők is Istenben vannak, mozognak, léteznek, akkor könnyebb feldolgozni azt, hogy vannak külső zajok, és hogy azok zavarják a csendünket. Tudatosítsuk magunkban, hogy ezek a teremtmények is mind-mind Istenben vannak, abban a világban, amelybe most mi is szeretnénk egyre jobban behatolni az imádság által. **Isten családjának a gyermekei vagyunk mindnyájan, és ez a felismerés segít abban, hogy más teremtmények ne zavarjanak bennünket a létükkel, mozgásukkal és zajukkal.**

Ha Isten elviseli őket, akkor én is elviselem. Ha Isten csendjét, békéjét nem zavarja az emberek által keltett zaj, akkor az én lelkemet se dülje fel! Ezt azért érdemes tisztázni, mert a szemlélődő imádság leginkább a csendben valósul meg. Akkor a teremtmények zaja nem fogja elvonni a figyelmünket Istentől, mert a békés egymás mellett élés által megtanulunk

velük együtt lenni Istenben, mint ahogyan az édesanya is elviseli gyermekei gögicséléseit vagy hangosabb sírását-rívását, mert örül nekik, hogy vannak.

2. A másik szempont, amelyik segít a külső zajok elviselésében, az az, hogy nemcsak Istenben, hanem **Istennel** kívánjuk hallani, nézni, **szemlélni azokat**.

Vegyünk példát az édesanyáról, aki szeretettel nézi gyermekét. Ha valaki látogatóba jön, ezt mondja az édesanyának: „Nézd, milyen aranyos!”, és együtt nézik a kicsit. Mi is ugyanígy, az Úristen szemével együtt próbáljuk nézni magunkat, imádkozó testvéreinket, de a falakon kívül állókat, mozgókat, zajongókat és az egyéb zajforrásokat is.

Ha Istennel próbáljuk nézni a teremtményeket, ez már a szemlélésnek egy bizonyos formája, fajtája, bár ez még elsősorban a teremtményekre irányul. Hogyan nézi Isten a teremtményeket? Nem szemmel, mert Istennek, mint szellemi lénynek nincs szeme. (A megtestesült Fiúnak, mint embernek, van.) Isten az Ő végtelen tudásával és szeretetével, Fiával és Szentlelkével, szellemi módon nézi és szereti teremtményeit.

Most ezt az áradó szeretetét próbáljuk úgy figyelni, lélekben szemlélni, ahogyan Isten nézi és szereti a teremtményeit! Még akkor is szereti őket, ha a zajokkal nekünk gondot okozhatnának, elrabolhatnák az imádságunk csendjét. Csakhogy mi ezt nem engedjük.

3. Miután csendben próbáltuk magunkat és a zajos külvilágot *Istennel és Istenben* nézni, most igyekezzünk a teremtményeket **Isten szeretetével szeretni**. Ők is, mi is Istenben vagyunk.

Amikor újabb és újabb zajforrás keletkezik, akkor azokat is kívánjuk Istennel érzékelni, Istennel együtt szemlélni, ahogyan Ő néz bennünket. Ahogyan a napfény beragyogja a tárgyakat – vagy ahogyan a sötétség mindent elfed –, most úgy próbáljuk átélni, hogy **Isten szeretete mindnyájunkat beborít**. Ahogyan az édesanya átölelő szeretete megnyugtatja kicsinyét, úgy mi is próbáljuk átélni: Isten ránk áradó szeretete megnyugtat minket is. Ezzel a szeretetével nemcsak minket, hanem a helyiségen kívül levő, zajt okozó testvéreinket is körülveszi. Egy olyan passzív, nyugodt elcsendesedést próbáljunk megélni, amellyel elviseljük a zajokat. Hagyjuk, hogy a maguk természete szerint működjenek: keletkeznek, majd elhalnak.

Meg kell tanulnunk: **ha a teremtményeket nem is tudjuk kikapcsolni, de figyelmen kívül tudjuk hagyni**. Például amikor egy összejövetelel bár a terem tele van egymással beszélgető emberekkel, mi mégis képesek vagyunk csak egy valakire figyelni, a többit pedig most nem vesszük tekintetbe. Ugyanígy vagyunk akkor is, amikor Isten a beszélgetőtársunk. A többit most hagyjuk, hanyagoljuk.

4. **Emelkedjünk a külső zajok fölé!** A belső csend megtapasztalása érdekében idézzünk fel egy ismerős élményt: minél magasabba jutottunk fel egy hegyre, annál jobban elhalkult alattunk a város zaja, a teremtmények zsidongása. Most az Isten hegyére történő felmenetelt próbáljuk megélni, amikor is számunkra egyre jobban elhalkul a teremtmények zaja: „Uram, Hozzád indulok, *a Te szent hegyedre!*” (Vö. Iz 2, 3). Ha útközben patakcsobogással vagy egy vízesés zuhogásával találkozunk, annak a hangja nem zavarja a csendünket. Még följebb akarunk menni! S ha feljutunk a hegy csúcsára, bármennyire csodálatos lefelé a panoráma, vagyis nézhetnénk a teremtményeket is, most inkább **még feljebb akarjunk tekinteni, mert Istent szeretnénk látni, szemlélni!**

Ekkor az Úrtól ezt a tanítást kapjuk: *Istent sohasem látta senki* (Jn 1, 18). Tehát itt a földön a testi szemünkkel nem láthatjuk Istent. A szemünk nem is alkalmas rá, mert az csak az anyagot látja, a lelket, a szellemet nem. De a szívünk mégis tudja látni Istent. „Igazán jól csak a szívével lát az ember”, ahogyan Antoine de Saint-Exupéry mondja *A kis herceg* c. könyvében. Most ott a hegycsúcson, vagyis Isten közelében időzzünk el szeretetünkkel annál az Istennél, akit a szemünk ugyan nem lát, de a szívünk szeret, akihez a tekintetünk nem hatol el, de a szeretetünkkel eljuthatunk. Sőt tekintetünk látótávolságánál még messzebbre, még magasabba löjük ki a szeretetünk nyilát Isten felé! Tehát ne a materiális, az anyagi világból

kiinduló, érzékszervek által történő tapasztalatok alapján, hanem szellemi megismeréssel törekedjünk Isten felé! Lelkünkkel még a tíz kilométer magasan szárnyaló repülőgépnél is magasabbra tudunk jutni. **Isten megismerése ugyanis nem az érzékszerveink segítségével történik, hanem a lélektől lélekgig ható szeretetáramlással, aki a Szentlélek, Isten Lelke, aki bennünk is lakik.**

Most ezt az azonos rezonanciát, a Szentlélek áradását próbáljuk megélni, ahogyan egyre magasabbra, egyre közelebb vonzza a lelkünket Istenhez: „Uram, vonj még, még magasabbra magadhoz!” (Vö. Én 1, 4).

II. A legtisztább misztika

Isten Fiának megtestesülése a legtisztább misztika. Ez **Isten felénk irányuló cselekvésének, hozzánk való lehajlásának, eljövételének az élményét tárgyaló tudomány.** Figyeljük meg, hogy mit cselekszik Isten az üdvösségünk érdekében, és vágyódjunk ebbe az isteni hozzánk lehajlásba, közel jövésbe belekapcsolódni!

1. *Az Ige megtestesült, és közöttünk élt* (Jn 1, 14). Isten nemcsak lehajolt hozzánk az Ő egyszülött Fiában, hanem **helyet is adott nekünk az Ő életében.** Attól kezdve az emberiség helyzete nemcsak Istentől átölelt állapot, hanem Isten bennünk élésének adottsága. Mondhatjuk: misztikus – Istennel való titokzatosan egyesült – állapot, sőt mennyországi állapot, csak észre kell vennünk.

2. Itt a mennország magasságában – ahová előreküldtük a lelkünket, már nem figyelve a Tőle elszakítani akaró teremtményekre, hanem egyedül Istenre – **éljük meg az emberiség összekapcsoltságát Istennel!** Éljük meg, hogy **Isten nemcsak bennünk, hanem mindnyájunkban jelen van,** mert belekapcsolódott az emberiség életébe.

3. Most időzzünk el ebben az Istennel való boldog együtt létben! Ha esetleg megzavarnak a teremtmények, induljunk újra neki Isten hegyének, egyre magasabbra, hogy már ne a város zajával törődjünk, hanem az előttünk levő magasság, **Isten mennyei magassága vonzzon!**

4. Ha talán csak tehetetlenül toporgunk, s nem tudunk magasabbra feljutni, löjük ki újra vágyaink, szeretetünk nyilát: „Uram, Hozzád szeretnénk eljutni, vágyódunk Utánad!” Boldogan állapíthatjuk meg, hogy **ez a vágy is összeköt Istennel!**

5. Olyan állapot ez, mint amikor felhívunk valakit telefonon, akit szeret a lelkünk, s aki minket is szeret. Már csönget ugyan a készülék, de még nem veszi fel az, akit hívunk. Mi meg csak **várunk és vágyódunk:** *Mikor hallom már meg a hangodat?* Amikor egy idő után az automata megszakítja a csengetést, akkor újra tárcsázunk, mert *vágyódom hallani a hangodat* (vö. Én 8, 13). „Uram, újra indulok Feléd!”

6. Ha létrejött a kapcsolat, akkor most következzen mintegy tíz perces csendes beszélgetés az Úrral.

7. Ha „még nem vette fel az Úr a kagylót” a lelkemben, akkor állhatatosan hívjam újra és újra. Kívánjam, vágyódjam a Vele való találkozásra!

8. Ne csak azt figyeljem, hogy én hogyan vágyódom Isten után, hanem azt is próbáljam megérezni, hogy Isten hogyan vágyódik felém, hogyan árasztja rám a szeretetét! Ez is kölcsönös kontaktus, mint a telefonbeszélgetésnél. Ez is valódi párbeszéd, de nem szavakkal, hanem a szeretet kölcsönös áradásával.

III. Lelkünk cellája

Az eddigiek összefoglalására idézzük most vissza Jézus előbb hallott szavával kapcsolatos élményünket, amikor nekünk is mondta: *Menj be a celládba, ott jelen van a Mennyei Atyád.* Lelkünk mélye lett számunkra az Istennel való találkozás helye. De alig

maradtunk csendben lelkünk cellájában, máris ránk zúdult a város zaja.

Talán mégis sikerült megélni valamit abból, hogy hogyan lehet ezt a zajt figyelmen kívül hagyni.

1. Az egyik mód az volt, hogy *próbáltuk hagyni őket: működjenek a maguk rendje*, Isten által akart természetük *szerint*. Ez helyére tette bennünk is a türelmetlenséget vagy a mérgelődést a külső zaj miatt. **A szent passzivitás segít a lecsendesedésben:** hagyjuk, hogy a dolgok a maguk rendje szerint, Isten akarata szerint működjenek! Ehhez segít, ha egyszerűen **Istenben** éljük át a teremtmények zaját, a zajok forrását.

2. A másik mód: ha **Istennel** szemléljük a teremtményeket, ha Vele kívánjuk nézni az eseményeket, akkor már nem zavarnak.

3. A harmadik módszer: ha a teremtményeket is **Isten szeretetével** szeretjük.

4. A negyedik mód: **a teremtmények fölé emelkedés**, a hegyre való elindulás. Ott a hegyen Isten lakik. Annak érdekében, hogy az Úristennel találkozhassunk, egyre magasabbra próbáltunk felmenni, és akkor annál kevésbé zavart a város zaja. Ki tudtunk lépni ebből a zajfolyamból, és a földi távlataink csúcsáról – ahonnan már nem tudtunk tovább gyalogolni –, vágyaink segítségével a Szentlélek erejével hatolhattunk még magasabbra.

5. Hittel megélhettük: **Istentől árad felénk a Szentlélek**, a gyermekké fogadás Lelke, s Ő a mi lelkünkben pedig Krisztussal a Mennyei Atya felé vágyakozik. **Minél jobban át tudtuk élni ezt a kölcsönös szeretetáramlást, annál inkább betöltött Isten világa.**

6. Vagy ha nem, akkor a telefonálás, a kapcsolatfelvétel előtti várakozás, vágyakozás volt az imánk stílusa. Ha pedig ma nem veszi fel a kagylót a mi Atyánk, akkor hívjuk holnap, és nem csupán tíz percen át, hanem akár húsz percig is, állhatatosan, újra meg újra tárcsázva.

Mondjuk neki: „Uram, vágyódom hallani a hangodat, látni az arcodat! (Vö. Én 2, 14). **Vágyódom betöltődni Veled!**”

IV. Az Istennel való betöltődés három fázisa

1. *A megtisztulás útja* (via purgativa), amelyen Isten arra segít, hogy figyelembe vegyük Őt, és miatta **akarjunk megtisztulni a halálos bűntől**, illetve ne kövessünk el bűnt.

2. *A megvilágosodás útja* (via illuminativa), amelyen felragyog előttünk Isten Fiának példája, illetve amelyen eljön hozzánk Krisztus, *aki megvilágosít minden embert* (Jn 1, 9). Világossá lesz számunkra, hogy a tökéletesség útja a Krisztusba való öltözés. Feltüzesedik szívünkben a Krisztushoz való hasonlóság, *a világosságában való járás* (vö. Jn 8, 12) vágya. Ez **a krisztusi új ember erényeivel való fölékesítés** szakasza (vö. Kol 3, 10), ekkor azoknak az erényeknek a gyakorlására törekszünk, amelyeket Krisztus és a szívünkhöz oly közel álló Szűzanya gyakorolt.

3. *Az egyesülés útja* (via unitiva) a lelki élet azon szakasza, amikor az ember – nemcsak azzal veszi figyelembe Istent, hogy nem követ el bűnt, és már az erények gyakorlására törekszik, hanem – **egészen Istenre tekint és Istenre irányul, illetve megélheti, hogy Isten reá tekint és neki ajándékozza magát.** *Ez a kontempláció, a szemlélődés imája.*

V. Kontempláció

A teológia, azaz a hittudomány megfogalmazásában **a kontempláció** – *contemplatio est simplex intuitus veritatis* – **az igazság egyszerű intuíciója, egyszerű szemlélete.** A magyar nyelv olyan gazdag, hogy a kontempláció szót kétféleképpen is le tudjuk fordítani: **szemlélés és szemlélődés.**

1. A *szemlélésben* több az emberi aktivitás. Így lehet meghatározni: **a szemlélés szeretetteljes nézés, ráirányulás Istenre és Isten dolgaira.** Tehát elsősorban az ember tevékenysége. Az ember nézi Istent, mint ahogyan például odafordulunk és megnézzük azt,

ami a szobában történik. A szemlélés a kontemplatív imádságnak az a szakasza, amelyet inkább az ember tevékenysége jellemez, ahol még az ember az aktív.

2. A *szemlélődésben* viszont Isten az elsődleges cselekvő. Ha a kontempláció szót szemlélődésnek fordítjuk, akkor a fülünk érzi a szó nyelvtanilag szenvedő jellegét. Nem mi szemlélünk valamit, hanem szemlélődünk, vagyis kapjuk a látást. Így lehetne meghatározni: **a szemlélődés szeretetteljes látás, láttatás, ráirányultság, ráirányítottág Istenre, Isten dolgaira.**

A szemlélés tehát inkább nézés, ráirányulás, amelyben az emberi tevékenység a lényeges, a szemlélődésben pedig a látás, a ráirányultság, amit az ember Istentől kap. Ingyen, ajándékba kapjuk a látást, illetve az Istenre és az Ő dolgaira való ráirányítottágunkat.

A *szemlélést* mondhatjuk **szerezett kontemplációnak** (contemplatio aquisita), a *szemlélődést* pedig **belénk öntött** vagy ingyenes, nekünk ajándékozott **kontemplációnak** (contemplatio infusa). Ez utóbbiban tehát Isten az elsődleges cselekvő. Ő magára irányítja a figyelmünket, de még inkább a szívünket, megismerteti, mintegy megláttatja velünk a nagy szeretetét.

3. Térjünk még vissza az **intuíció** szóra. Az intuíció nem egy meditatív, diszkurzív, fontolgató, tehát logikus következtetések alapján elért tudást jelent. Például amikor lépéseket hallunk, és látjuk, hogy nyílik az ajtó, akkor logikusan következtetünk arra, hogy valaki be fog lépni. Az intuícióval egyszerűen megérezzük, megérezzük azt, hogy Ő itt van, nem kell az értelmünkkel erőfeszítést tennünk, hogy eljussunk az igazság megismerésére. **A szemlélődésben az ember készen kapja az Istenről való ismeretét, a tudást.** Mondhatjuk így: **a szemlélődő ember megtapasztalja Istent, Isten jelenlétét, Isten szeretetét.**

A teremtésben, a megváltásban és a megszentelésben Isten az, aki magára irányítja figyelmünket és a tőle kapott szeretetét.

Ő a szemlélődésünk tárgya, aki így fordul felénk: *Itt vagyok, megteremtettelek, megváltottalak, megszenteltelek. Figyelj rám, szeress!*

Próbáljunk tehát így irányulni Istenre! Próbáljuk észrevenni, hogy mikor toppan elénk és mikor mondja: *Itt vagyok a megteremtésed által, a megváltottságod által, a megszenteltséged által: nem kell már a bűnben élned, hanem bennem élhetsz, mivel egészen betöltöttelek önmagammal!*

Befejezésül imádkozzuk a 150. számú éneket:

Uram, Jézus, légy velünk, mi egyetlen örömünk!

Nálad nélkül keserűség itt a földön életünk.

Ó egyetlen örömünk, Uram Jézus, légy velünk.

2. A biblikus misztika. Jézus lelke hajlékában

Imádkozzuk el a 127. számú éneket:

*Ó szentséges, ó kegyelmes, édességes Jézusom!
Dicsértessél, tiszteltessél, én megváltó Krisztusom!
Szállj be szívem hajlékába, jöjj be lelkem pitvarába,
Ott nyugodjál, ott lakozzál, soha el se távozzál.*

A misztika Isten hozzánk lehajló tevékenysége, leereszkedése az emberhez. Próbáljuk mind jobban megismerni és átélni ezt a hozzánk lehajlását!

I. Isten „távolsága” tőlünk

Tudjuk, hogy gondolatban pillanatok alatt még a hold távolságánál is nagyobb messzeségre tudunk hatolni. Bár Isten *nincs messze tőlünk* (ApCsel 17, 27), de most mégis azt a gondolatot próbáljuk átélni, hogy Isten valami végtelen nagy messzeségből **hogyan hajol le hozzánk**. Mondjuk ki neki imádságban: „Uram, hiszem, hogy közelíteni akarsz felém!”

1. „Vajon milyen volt az a leereszkedés, az a közelítés, amikor **kétezer éve** Fiadban jöttél el közénk a földre, és közöttünk éltél? Istenem, imádlak a megtestesülésedért, ezért a nagy közelségedért, ezért a nagy szeretetedért!”

2. Most irányítsuk gondolatainkat a **Szentírásra**, erre a mérhetetlen nagy kincsünkre, amelyben Isten annyira közel jött hozzánk. Éljük át, hogy Isten leereszkedik hozzánk a kinyilatkoztatásban! „Uram, **kitárom a szívemet** szavaid előtt! Hatolj be lelkem legmélyére, **tölts be igéiddel!**”

3. Isten lehajol hozzánk, és **az Oltáriszentségben** közli önmagát. „Uram, bár tudom, hogy nem vagyok rá méltó, de mégis jöjj el lelkem hajlékába! Úgy **várlak**, vágyódom Utánad! Ajándékozd nekem önmagadat!” **Minden szentáldozás a misztika legtisztább cselekedete:** Isten az, aki cselekszik, nekünk ajándékozza önmagát.

4. Most emlékezzünk vissza **első szentáldozásunk** örömére, arra a gyermeki hitre, boldogságra, amelyet akkor éreztünk, amikor Isten először ajándékozta magát nekünk a szentáldozásban. „Uram, minden szentáldozásomban nemcsak felidézni, átélni, hanem elmélyíteni, bővíteni is akarom ezt az élményt!”

5. Isten **a bűneitől megtisztult, Krisztus erényeibe öltözött és Istennel a szeretetben egészen azonosulni akaró emberrel akar találkozni**, annak nyilvánítja ki magát. „Uram, én most vágyódom Utánad, kitárom és odaajándékozom a lelkemet Neked, nyilatkoztasd ki magadat nekem is!”

II. Találkozásunk

Nem baj, ha még nem érzem élményszerűen, hogy Isten kinyilatkoztatja magát nekem, de azért **mondogassam** neki: „Az Utánad való vágyakozással, Uram, már próbálom az ajtót kinyitni. A kulcsot már beraktam a zárba, hogy kitárulhasson Előtted a lelkem! Próbálom még jobban elmélyíteni az Utánad való vágyódásomat, és még inkább vágyódom arra, hogy kinyíljon Előtted az ajtó! S ha még nem is tárul fel egészen, ha még nem is látlak, de azért megpróbálhatom **elképzelni**, hogy milyen lesz, amikor belépsz.”

1. Jézusom, Te mondtad: *Nálam nélkül semmit sem tehettek* (Jn 15, 5). Akkor ez a Rád gondolás is csak Veled lehetséges: „itt vagy, csak még nem érzek eléggé. De **a Rád gondolás már összeköt Veled**. Olyan meghatódott vagyok ettől a boldogságtól! Te itt vagy, jelen vagy, ha nem is látlak még! Mint ahogy a hátam mögött lévő személyeket sem látom, de

tudom, hogy jelen vannak. **Uram**, a Te **jelenléted** számomra ilyen elrejtett, **titokzatos, misztikus jelenlét.**”

2. „Ha Te azt mondtad: *Nálam nélkül semmit sem tehettek*, akkor én most megvallolok neked: **Uram, nélküled nem tudok élni!**” Megfogalmazom újra ezt a fontos igazságot: „**Nélküled nem léteznék, Uram!** Ha én itt vagyok, akkor Te is itt vagy velem! De jó ez! Köszönöm, Uram!”

3. A Jelenések könyvében nekem is mondd: *Nézd, az ajtóban állok és zörgetek. Aki meghallja a szavamat, és kinyitja az ajtót, ahhoz bemegyek, és vele étkezem, ő meg énvelem* (Jel 3, 20). – „Uram, Te **most be akarsz jönni** a lelkem hajlékába? Szomjas földként várlak! Kitárom Előtted lelkem ajtaját! Csak ennyit tudok mondani: De jó, hogy bejöttél, Uram! Mennyire örülök ennek a találkozásnak, ahogy rám néztél, s én a Te szemedbe nézhettem! Elidőzöm a mosolyodban! Én is örömmre hangolodom, **visszamosolygok Rád!**”

4. Próbáljam újra, még jobban átélni ezt a találkozást Jézussal a **lelkem hajlékában!** Újra le lehet pergetni az eseményeket: – „Te zörgettél. – Kitártam Előtted lelkem ajtaját. – Jöveledekre örömtől dobbant a szívem. – Most itt vagy! – Uram, most itt vagyunk együtt!”

5. A találkozásunk örvendezésében most nem számít, hogy külsőleg milyen **Jézus**. A torinói lepel tanúsága szerint **178-180 cm magas, erős alkat**. De most nem a külső számít, hanem a belső, szellemi élmény. Ahogyan a **szentáldozásban is** a mérhetetlen, felém közelítő isteni **szeretet a fontos!**

6. A Zsoltáros szavát is felidézhetem: *Amint Jeruzsálemet körülveszik a hegyek, úgy veszi körül a népét az Úr* (Zsolt 124, 2). „**Uram, Jézus, ölelj át engem!**” Boldog örömmel engedem, hogy Jézus átölelve tartsa a lelkemet. Egy nagy, **merész mozdulattal én is átölelem az én Uramat**, Jézust! Engedem, hogy fellobogjon a lelkemben a szeretet tüze. Ő lobbantotta lángra! Áradjon még jobban belém a szeretete ettől az isteni érintéstől!

III. Jézusom, olyan jó vagy hozzám!

Jézusom, segíts megtanulni, hogy ez a bennem lobogó szeretet a Te szereteted, az Atya és a közted lobogó Szentlélek!

Még jobban tölts be önmagaddal!

Én pedig kitágítom lelkem hajlékának a falait, hogy még többet fogadhassak be Belőled!

Ó, lobogó, isteni szeretet, ilyen édes vagy?

Uram, áraszd lelkem hajlékából a Te szeretetedet mindazokra is, akiket én szeretek, akik fontosak nekem! Borítsd be őket is ezzel a szeretettel!

Uram, olyan jó Veled lennem! **Nincs más dolgom, mint hogy engedjem, hogy szeress, és megpróbáljam viszonzni a szeretetedet. Én is szeretlek!**

Ha valami kizökkentene az Istennel való szeretetkapcsolatomból, akkor próbáljam meg újra felidézni azt a találkozást, ahogy Jézus belépett a lelkem ajtaján! Újra boldogan fogadjam Őt, vagy ott folytassam a szeretetkapcsolatot, ahol megszakadt. Valahogy úgy, ahogyan a televízió nézést is folytatom, ha közben egy vendég érkezése vagy egy telefonhívás megzavart.

Most folytassam Jézus szemlélését! **Próbáljam beengedni a lelkembe, átélni és boldogan viszonzni Jézus szeretetének sugárzását!** Tegyek neki vallomást: „**Jézusom, olyan jó vagy hozzám!** Te olyan jó vagy, Uram!”

IV. Mit értünk misztikán?

Most, a szeretetnek ebben a csendjében tegyük fel a kérdést: **mit értünk misztikán?** Először az alapfogalmakat kell tisztáznunk. Mely utak vezetnek el a szemlélődéshez?

A misztikának kettős értelmezése van: az egyik a hagyományos teológiai, a másik a biblikus értelmezés.

1. **A hagyományos felfogás** szerint a hitbeli tapasztalás különleges adomány, olyan ingyenes, vagyis **kegyelmi ajándék**, amelyet kevesen kapnak meg. Eszerint az Istennel való bensőséges kapcsolat mélyebb átélése csupán a kivételezettek osztályrésze. A misztikának, mint az Istennel való találkozás tudományának ez az értelmezése végigkíséri az Egyház történelmét. Az Anyaszentegyház aránylag kevés misztikus szentet tart számon, ezért az embernek az a benyomása támad, hogy ez nem a mi utunk, vagy nagyon kiváltságosnak kell lennünk ahhoz, hogy megkapjuk ezeket a misztikus kegyelmeket.

2. **Az újabb teológia** – amelynek egyik jeles magyar képviselője dr. Gál Ferenc, aki nekem is professzorom volt a Budapesti Hittudományi Akadémián – a biblikus alapokhoz való visszatérés szükségességét tanítja. [Vigilia, 1975. 314. oldal.]

Szent Pál, Szent János, de ugyanakkor Szent Péter apostol is azt hirdeti, hogy **Isten hozzánk közelítő lehajlása, vagyis a misztika minden hívő számára nyitott, megismerhető, megélhető**, nemcsak egyesek kiváltságos ajándéka. **Jézus tanítványaiként mindnyájan megkapjuk a hit kegyelmét.** Ez nem csupán egy elméleti kegyelem, hanem ez mindnyájunk számára megélhető, megtapasztalható.

A misztika gyakorlata és elmélete, a misztika és a misztikus teológia között egyre jobban elmosódik a határ. Ma már a dogmatikát – vagyis az Istenről szóló hittant, tehát a hittudományt is – a teológusok úgy igyekeznek továbbadni, hogy a misztika annak szerves alkotórésze legyen. Vagyis a hívő ember átélhesse azt a kegyelmi tartalmat, amelyet a Szentírás a Szentlélek jelenlétének mond, illetve a Krisztusba való beöltözésnek, a Krisztussal való egybetartozásnak, vagy a Szentháromság lelkünkben való lakásának nevez.

A hit stabilitása, ténye és ereje nem attól függ, hogy mit mond az elmélet, vagyis mit tanítanak a tudósok, hanem attól, hogy mit ad az átélt, személyesen vallott valóság. Ez nem elképzelés, fantazmagória vagy üres filozofálgatás, bölcselkedés. Szent Pál világosan kijelentette: *Maga a Szentlélek győz meg minket arról, hogy Isten gyermekei vagyunk* (Róm 8, 16). Vagyis az a tény, hogy a Szentlélek bennünk lakik és működik, feltételezi a kegyelem megtapasztalhatóságát.

A **misztika** tulajdonképpen a hitünk átélése, a hitünk tárgyának a megtapasztalása, annak a nagy valóságnak a belső tudása, hogy milyen mélységes kapcsolatunk van a szentháromságos egy Istennel. Úgy is kifejezhetjük, hogy a hitbeli tartalom élményszerű tükröződése, tudatos reakció, az érzelem és az értelem működésének együttes hatása. **Nemcsak valamennyire ismerem és tudom a hit igazságait, hanem boldogan átérzem, átélem!** A teológus arra törekszik, hogy a hívő emberben a hit mind tudatosabbá váljék, és azután már nem lehet megkerülni a misztika kérdéseit! A keresztség és a bűnbocsánat szentségében a hit nemcsak a bűnök megbocsátására szolgál, hanem sokkal inkább a Krisztussal való egység élményére is, és **ez a megigazulás.** Isten előtt igazzá, megszenteltté válunk az Ő ajándékával. A misztikus cselekvésnek mindig ez a lényege: **Isten a kezdeményező, Isten hajol le hozzánk!**

Ha tehát a megszentelő kegyelem révén Isten gyermekei vagyunk (vö. 1 Jn 3, 1), akkor meg kell tudnunk élni Istennel ezt a gyermeki kapcsolatot, ahogyan csak egy gyermek tudja mondani az atyjának, anyjának: **Te!** Nekünk is meg kell élnünk, hogy **Istent tegezhetjük**, mert Isten egészen közel jött hozzánk. A saját élményünk az lesz, hogy ilyen módon találkozhatunk Istennel, illetve **Isten is személyes kapcsolatot akar létrehozni bennünk és velünk! Az én-te viszony** átélhető kapcsolat, saját élményünk lesz! A misztika tehát *ennek a személyes viszonynak az egyéni vállalása, az abból fakadó élmény, öröm.* A Szentírás tanítása szerint **Isten ajándékozza magát nekünk, Ő előbb szeretett minket** (1 Jn 4, 19). **Ennek öröme mindnyájunké lehet.**

Hogy ez mennyire így van, azt a Szentírás mélyebb átélésével, áttanulmányozásával

is alátámasztja: *Ha szerettek engem, megtartjátok a parancsaimat. Én pedig kérni fogom az Atyát és más Vigasztalót ad nektek, az Igazság Lelkét, Aki mindörökké veletek marad* (Jn 14, 15-16). Jézus szava – ahogy Ő nemcsak a saját, hanem a Szentlélek személyében is vigasztal bennünket – nem lenne igaz, ha ezt a vigasztalást nem tudnánk megélni.

Nyilván mindnyájunknak vannak élményei, hogy **az Úristen hányszor és hányszor megvigasztalt bennünket!**

Jézus ezt mondja erről a Vigasztalóról: *A világ nem kaphatja meg Őt, mert nem látja, nem is ismeri. De ti ismeritek, mert bennetek marad* (Jn 14, 17). Jézus nem azt mondja, hogy láthatjuk a Szentlelket, mert ez a földi élet nem alkalmas **Isten meglátására. Ám hogy megismerhetjük, arra az Ő isteni szava a biztosíték. Hol, hogyan ismerhetjük meg?** Belülről! **Ő bennünk marad**, bennünk él, miután Isten Őt nekünk ajándékozta.

Jézus így folytatja: *Nem hagylak árván titeket, eljövök hozzátok* (Jn 14, 18). Ez a kifejezés megint a legtisztább misztika: **Isten a kezdeményező, Ő hajol le, Ő jön el hozzánk!** Nemcsak mellém, vagy térben és időben valahol a messzeségbe, hanem egészen **a lelkem hajlékába** jön el!

Jézus tovább tanít: *Rövid idő még, és a világ nem lát engem többé. De ti láttok engem, mert én élek, és ti is élni fogtok* (Jn 14, 19). Jézus emberi mivoltában, emberi természetében, mint a megtestesült Fiú látható a mennyországban. De már itt a földön is van mit elképzelnünk, van mit megközelítenünk, van mit látnunk, szemlélnünk a lelki szemünkkel az Ő emberségében! Az Egyház ezt olyan ragyogóan állítja elénk: Jézus fogantatásától, születésétől, a karácsonyi örömtől kezdve a jézusi tanításon, a tanító Jézus személyén és a keresztyét hordozó Jézuson át egészen a kereszthalált halt és a halálából feltámadt Jézus személyéig. Az Úr Jézus ezért mondja: *Azon a napon meglátjátok, hogy én az Atyámban vagyok, ti énbennem, és én tibennetek* (Jn 14, 20). Megláthatjuk ezt a teljes egységet, a szentháromságos egy Isten három személyének az egységét önmagában, az isteni lényegben, mert mi is helyet kapunk ebben az egyetlen isteni Létezőben: **Ő mibennünk, mi Őbenne!**

A következőkben Jézus visszatér a már említett gondolatra: *Aki ismeri és megtartja parancsaimat, az szeret engem* (Jn 14, 21). *Ha szerettek engem, megtartjátok parancsaimat* (Jn 14, 15). Úgy látszik, a parancsok megtartása és Jézus szeretetben való átélése összefügg: ez a misztika alapja.

Az Istennel való bensőséges találkozásnak az a feltétele, hogy megtegyük Isten parancsait, Isten akaratát! Tehát ez a kiindulás, és erre teszi rá Jézus a pecsétet: *Aki szeret engem, azt Atyám is szeretni fogja. Szeretni fogom őt én is, és kinyilatkoztatom magam neki* (Jn 14, 21). Ez a kinyilatkoztatás Isten hozzánk történő lehajlása, önközlése. Ahogyan egy ember ki tud nyitni egy könyvet, egy ajtót vagy a lelkét a másik ember előtt, úgy tárja ki magát nekünk az Úristen! **Megtapasztalhatóvá teszi létét, jelenlétét, illetve szeretetét, amellyel velünk van, bennünk van.**

Nem könnyű ezt felfogni! Jézus iskolájában a tanítványoknak is időre volt szükségük ahhoz, hogy ezt megértsék. *Júdás – nem az iskarióti – közbe is szól: Uram, hogyan van az, hogy nekünk akarod kinyilatkoztatni magadat, s nem a világnak?* (Jn 14, 22). Érdekes, hogy Jézus Szent Júdás apostol kérdésére az előbbi témát kibontva adja meg a választ: *Aki szeret engem, megtartja a tanításomat* (Jn 14, 23). Tehát megismétli az alaptételt. Innen kell kiindulnunk. **A parancsok, a tanítás megtartása szeretetből fakad, és szeretetet eredményez. Ez a mi dolgunk.** Mi következik abból, ha ilyen lélekkel fordulunk Isten felé? Jézus adja meg a választ, amikor így folytatja: *Atyám is szeretni fogja őt, hozzá megyünk, és benne fogunk lakni* (Jn 14, 23). Az előbb ezt mondta: *Aki szeret engem, azt Atyám is szeretni fogja, és kinyilatkoztatom magamat neki.* Itt pedig még megerősíti, kibontakoztatja a tanítást: *az Atyával együtt benne fogunk lakni. Ahol az Atya meg a Fiú van, ott egyértelműen jelen van a Szentlélek is, mert a Szentháromság személyei elválaszthatatlanok.*

János evangéliumának a 14. fejezete – mint *biblikus alapvetés* – nagyon sokat segít

Isten elgondolásának a megértésében: Isten nem csupán a kiváltságosoknak akarja fenntartani az önmagát ajándékozó szeretetének megtapasztalását, hanem mindnyájunknak felkínálja. Persze befogadó készség is szükséges a részünkről. Lehetséges ugyanis, hogy valaki nem akar bejönni, vagy szeretne ugyan bejönni, de olyan koszos a lába, hogy bizony hosszú ideig kell törölnie a lábtörlőn, hogy megtisztuljon, és beléphessen Isten hajlékába.

A tudatos, józan és tevékeny vallásosság tehát igényli és megtermi a szeretet kinyilvánítását Isten felé. **Ez a magatartás ugyanakkor levonja Isten szeretetének a kinyilvánítását is az ember felé.** Ha Isten akarátát cselekszem, akkor Isten az ígérete szerint *kinyilatkoztatja magát nekem.* Belső párbeszédet folytat velem a misztikus testen, az Egyházon keresztül a Krisztussal való szeretetkapcsolatban. Ez köti Őt, mert ezt Ő ígérte meg.

Egyébként **Szent Pál apostol is** arra biztat: Krisztussal együtt dolgozzunk, Krisztussal együtt örüljünk, és Krisztussal együtt szenvedjünk! (Vö. 2 Kor 1, 7). Osszuk meg mindenünket, egész életünket Ővele és Őbenne! Ez tehát azt jelenti, hogy **mindenki tehet lépéseket a misztikában, az Istennel való személyes, élményszerű hit-kapcsolatban!** De különböző lépcsőfokokra juthatunk fel, mert **amilyen az ember törekvése, készsége, akarása, olyan lesz a képessége is Isten befogadására!**

Pál apostol beszél arról, hogy *a lelki adományok is különfélék* (1 Kor 12, 4). Az örök élet hegyére induló emberek is különböznek a természetük szerint. Felkészültségük és teherbíró képességük is különfélék. Ezt a különbözőséget boncolgatva, érdemes keresni a választ a következő kérdésre: vajon igazságtalan-e Isten, hogy *a lelki adományok különfélék?* Nem! De akkor miért van az, hogy az egyik előbbre szalad az úton, a másik pedig nem tesz meg akkora utat fölfelé? Nem igazságtalanság-e, hogy különböző lépcsőfokokra juthatunk fel? Gondoljunk arra, hogyha egy gyűszűt megtöltünk vízzel, akkor az a gyűszű tele van. Ha tudna gondolkodni, akkor azt mondaná: „Jaj, de boldog vagyok, mert teljesen tele vagyok!” Ha egy léleknek csak gyűszűnyi befogadóképessége van, akkor azt mondja: „Jaj, de boldog vagyok, mert teljesen tele vagyok Istennel!” Ha valakinek nagyobb a kapacitása – mint ahogy **egy vizespohár nagyobb a gyűszűnél** –, akkor az is a teljes boldogságot éli meg: „Jaj, de jó az Úristen hozzám, mert egészen be tudtam fogadni Őt!” Ugyanígy nagyobb a vödör vagy a fürdőkád, a strandmedence, a tenger, az óceán és a világmindenség befogadóképessége, de mindegyiknek az lehetne az élménye, hogy a víz teljesen betölti.

Így van ez az embernél is. **Az emberi lélek annyit tud befogadni Istenből, amennyire ki tud tárulkozni Isten előtt!** Isten ugyanis hajlandó egyre nagyobb mértékben nekünk ajándékozni magát. Tőlünk függ, hogy mennyire tudjuk kitágítani a befogadóképességünket! Tehát mindnyájan megélhetjük: Isten szeret engem! Isten egészen betölt önmagával! Egyébként ez a mennyei boldogságban is így lesz, amint erre Szent Pál kifejezetten utal: *Ahogy különbözök a csillagok fényének a ragyogásai, ... úgy lesz majd a feltámadáskor is* (1 Kor 15, 41. 42). Tehát bár Isten befogadása különféle mértékben történik, mégis mindenki a maga teljes boldogságát éli meg. **Aki egy életen át törekedett az Úristen parancsainak a teljesítésére, az nyilvánvalóan több jutalomra, Isten nagyobb birtoklására érdemes, mint az, aki csupán az utolsó pillanatban tért meg, és éppen csak „becsúszott” a mennyország kapuján, esetleg Mária segítségével.**

De azt is tudnunk kell, hogy amikor az Úristen közelségére vágyódunk, akkor **ezt a vágyódást is Isten adja nekünk.** Szent János apostol erről így ad tanítást: *Az a bizalom él bennünk iránta, hogy bármit is kérünk az akarata szerint, meghallgat minket. Tudjuk ugyanis, hogy minden kérésünket meghallgatja. És azt is tudjuk, hogy Ő sugallta mindazt, amit kérünk* (1 Jn 5, 14). Tehát nekünk kérnünk és cselekednünk is kell azért, hogy lelkünk befogadóképessége növekedjék a mi erőfeszítésünk, szeretetünk mértéke szerint! Minél jobban növekszik bennünk a megszentelő kegyelem, **minél jobban ki tud bontakozni bennünk Isten önmagát ajándékozó szeretete, annál többet tudunk befogadni Istenből!**

3. A misztika – mint fogalom – a titokkal kapcsolatos, mert számunkra nem kézzel fogható, nem könnyen megismerhető területet, az Istennel való kapcsolat világát mutatja be. Az embert mindig érdekli a titok megfjtése: **hogyan lehet átélni Isten és az ember kölcsönös, önmagát ajándékozó szeretetét?** A jobb megértéshez hívjuk segítségül az emberi élet egyik legszebb élményét, a szerelmet, két addig idegen ember kölcsönös kitárulkozását, önjándékozását, feloldódását egymásban. A misztika ugyanis Isten és az ember kölcsönös, önkéntes kitárulkozása, önjándékozása és lelki egyesülése.

Az ószövetségi Szentírás talán legszebb fejezete az *Énekek éneke*. Ebben a könyvben Isten a szerelemnek, ennek a mély emberi érzésnek költői ábrázolásával kinyilatkoztatást ad az Ő választottja, az emberi lélek iránti nagy szeretetéről. Ahhoz, hogy a szerelem kibontakozzék, a szerelmeseknek egyre többet kell találkozniuk egymással. Az Istent szerető lélek is mind jobban vágyódik Isten szemlélésére. Ha még nem látja, akkor úgy csinál, mint a szerelmes, **lélekben elgondolja és vágyódik utána:** „Mit csinál az én Kedvesem? Hol van, melyik utcasarkon? Hol közelít? Mikor jön már?” (Vö. Én 3, 2; 2, 8). Így, lélekben már együtt vannak.

A másik látásának a vágyán túl a szeretet élménye igényli az **összeszedettséget**, az összpontosításra való törekvést is. Amikor a szerelmesek együtt vannak, akkor csak egymásra irányulnak. Nem érdekli őket a külvilág, csak a másik.

Az összeszedettség mellett szükség van **a nyugalomra**, a csendes elmélyedésre is. Az Istennel való kapcsolatunkban is szükséges ez a magunkba szállás. A szerelmesek magukon kívül találják meg a másikat, de beengedik a szívükbe. Attól boldogok, hogy a másik szeretete ott él a lelkükben.

Mi pedig **az istenszeretet élményében tudjuk megtapasztalni:** ha a lelkünk mélyére hatolunk, akkor ott megtaláljuk Istent, aki a megszentelő kegyelem által van jelen. **Isten mindnyájunknak felajánlja ezt a megtapasztalható utat! A mi dolgunk az, hogy ráfigyeljünk, és alkalmat adjunk a találkozásra, a kölcsönös önjándékozásra, mert hiszen Isten tiszta szellem.**

Az a mi bajunk, hogy még nem vagyunk eléggé jártasak a lélek világában. A technika és az orvostudomány testtel kapcsolatos kultúrája mind-mind olyan kézzel fogható és elsajátítható. Saját lelkünk, és végül Isten Lelkének megismerése **sokkal nagyobb elkötelezettséget, szellemi törekvést igényel!** Ehhez a szellemi erőfeszítéshez, vagyis a lélek kultúrájának kibontakoztatásához pedig az alap és **a hajtóerő a szeretet!**

Végül imádkozzuk el a 157. számú éneket:

*Szeretlek, szép Jézus, mert fölötte jó vagy,
Minden szeretetre, bizony Te méltó vagy.*

*Jóvoltod s irgalmad a bűnöshöz oly nagy,
Gyarló kis szolgálodat, engemet, el ne hagyj.*

3. Isten folytonosan árad lelkünkbe mint fény-, sugárzás- és szeretetáradat. Ne emeljünk gátat!

Imádkozzuk el a 139. számú éneket:

*Ó, Uram, nem vagyok én méltó,
Hogy házamba költözni légy jó.
Mondjad, csak egy szóval nékem,
S meggyógyul az én lelkem.*

A **szemlélődő imával** kapcsolatban gondolatébresztésként vegyük újra elő a *Jelenések* könyvéből az Úr szavát: *Nézd, az ajtóban állok és zörgetek. Aki meghallja és kinyitja az ajtót, ahhoz bemegyek, és vele étkezem, ő meg énvelem* (Jel 3, 20).

Amikor ezt először próbáltuk végiggondolni, talán úgy élhettük meg, hogy Krisztus érkezése egy pillanatig tart, mint amikor az ember belép az ajtón. Ez megtörtént, Jézus helyet foglalt lelkünk hajlékában, bár nem vagyunk rá méltók. Akkor hogyan van tovább? Azt kell tudatosítanunk, hogy **Jézus érkezése nem egy pillanat műve**, mert Isten szeretete **folyamatosan árad!**

I. Hogyan éljük meg Isten folyamatosan áradó, önmaga ajándékozását?

1. Először **fényként** próbáljuk elgondolni Istennek ezt az állandó belénk áradását, mert a fény szüntelenül árad. A nap fényességére gondoljunk, ami egy kicsit hasonlít ahhoz az állandó fényáradathoz, amely Istenből akkor is felénk sugárzik, ha még nem is láthatjuk. A nap fényét sem látjuk akkor, amikor a föld elfordul a nap felőli oldalról, mégis tudjuk, hogy a nap folyamatosan sugárzik.

Az imádságban *nyissuk ki lelkünk ajtaját*, mert ha az ajtó csukva van, ott a fény nem tud behatolni! Imádságos lélekkel mondjuk ki: **„Jézusom, Örök Fényesség, ragyogtasd be a lelkemet! Világosság a Világosságtól, világosíts meg engem!”** Próbáljuk folyamatosan befogadni a fény áradását, a világosság sugárzását!

2. Istennek ezt a szeretetáradását azonban nemcsak úgy tudjuk elgondolni, mint a fény áradását, hanem **mint sugárzást** is, amely láthatatlanul, de valóságosan, folyamatosan érkezik. A csillagászok mondják, hogy vannak olyan csillagok, amelyeknek már nincsen szemmel látható ragyogása, de mégis sugároznak. Most valahogy így próbáljuk ezt a láthatatlan isteni sugárzást a lelkünk mélyére engedni!

Tudjuk, hogy a mai világban mennyi káros sugárzás van. Éljük át, hogy ez a legeslegegészségesebb, embernek való sugárzás: **Isten sugárzása életet fakaszt bennünk.** Ahogyan folyamatosan érkezik Isten sugárzása, úgy növekszik bennünk az élet! Amennyire beengedjük az életünkbe Istennek ezt a sugárzását, annyival leszünk lelkileg erősebbek!

Sokszor panaszkodunk, hogy nincs elegendő életerő bennünk. Ilyenkor mondjuk neki: **„Uram, Te vagy az én életerőm!** Hiszem, hogy ha Te a lelkem mélyére sugárzod szeretetedet, az növeli bennem az életerőt! Hiszem, hogy isteni szereteted belém sugárzódása nagyobb hatású, mint akár az onkológiai rákkezelés sugárdózisa.”

3. Isten lelkem hajlékába való belépését azonban nemcsak, mint fényt vagy mint sugárzást élhetem meg, hanem leginkább, **mint szeretetáradást.** Tudniillik Isten az a szeretetáradás, amelynek nincs kezdete és nincs vége! Most ez a végtelen szeretet be akarja tölteni a lelkemet! Csak *tárjam ki lelkem ajtaját*, növeljem egyre jobban lelkem befogadóképességét!

Még az sem baj, ha nem hallom isteni Uram szavát, ahogyan mondja: *Szeretlek, gyermekem!* Elég, ha hiszem, hogy szeret. Hitem által egy kicsit megtapasztalhatom azt, amit

János apostol mond: *Megismertük a szeretetet, és hittünk neki* (1 Jn 4, 16). „Uram, most itt valamit én is meg tudok ismerni a Te szeretetedből. Ez a szeretet olyan végtelen, hogy **sohasem fog elapadni!** Szüntelenül befogadhatom! Uram, a Te szereteted az én boldogságom.”

Aki azt mondhatja Istennek: „Uram!”, az nemcsak azt élheti meg, hogy Isten nagyobb nála, hanem azt is, ahogyan az isteni **Vőlegény** szereti az **Ő** választott jegyesét. Megélhetem tehát Szent Bernáttal az isteni **Vőlegény** isteni szerelemmel elkötelezett önjárandékozását. **Olyan szeretettel adja magát nekem, aminek az a mértéke, hogy nincs mértéke!** Ezért is tud ez a szeretet mérhetetlenül, végtelenül, szüntelenül belém is áradni.

II. Ne emeljünk gátat Isten áradása elé!

A szeretetnek ez az áradása Isten tevékenysége. Az Úristen fényességében jobban látom, hogy hol vannak még akadályok a lelkem legmélyén.

– Az a **feladatom**, hogy **az akadályokat lebontsam!**

– Az a feladatom, hogy **még jobban vágyakozzam Utána!**

– Az a feladatom, hogy az Úr érkezésétől, *érintésétől* még jobban **fellobbanjon szívem szeretete!** Engedjem, hogy megérintse lelkemet. Erről az érintésről az Énekek éneke menyasszonya is beszél: *Kedvesem benyújtotta a kezét a nyíláson, erre megremegett a bensőm* (Én 5, 4).

– Az a feladatom, hogy **engedjem: Ő egyre jobban, lángolóbban szeressen engem, és én viszonzszeressem Őt!** „Uram, még jobban akarlak szeretni!”

– Az a feladatom, hogy **engedjem: betöltsön a végtelen szeretetével!** „Uram, ilyen végtelen szeretettel töltsd be az én kicsi szívemet is!”

– Az a feladatom, hogy **belemerüljek szeretete óceánjába, és Vele egy legyek, mint a vízcsepp a tengerrel!** „Uram, ha Te akarod, akkor én, a kicsiny vízcsepp be tudom fogadni a végtelen szeretetőceánt! Milyen nagy a Te jóságod, hogy erre képessé teszel engem!”

Őrizzük és próbáljuk gyakorolni ezt az **egymásba áradást, egymásba merülést!** **Minél többször átéljük, annál csodálatosabb lesz ez az élmény!**

Befejezésül imádkozzuk el a 141. számú éneket:

Velünk lakó tiszta Ostya, isteni nagy Igazság!

Minden csodák legnagyobbja, hallhatatlan orvosság!

Választottak gabonája, lelkünk édes, dús mannája!

Kegyelemnek ajándéka, Istennek szent Báránya!

4. Jó dolog csendben várakozni az Úrra!

A 152. számú énekkel szítsuk fel szívünk érzéseit:

*Ó Jézus, emlékezni Rád,
A szívnek szent örömet ád.
De minden méznél édesebb,
Szívünkben bírni Tégedet.*

Mostani alapgondolatunk *Jeremiás Siralmai* könyvéből való: *Jó dolog csendben várakozni az Úrra* (Siral 3, 26).

I. Az elrejtett Isten megtapasztalása

A **misztika** a skolasztikus teológia szerint *cognitio experimentalis Dei*, vagyis **Isten tapasztalati megismerése**. Ennek eredménye a *contemplatio sive scientia Dei*, azaz **Isten szemlélete vagy megtudása**. [Várkonyi Nándor: *Misztika és a misztikusok*. in: *Vigilia* 1975. 290. oldal]

Isten titokzatos, elrejtett Isten. A misztikus élményben erről a misztikus, elrejtett Istenről van közvetlen megismerésünk, megtapasztalásunk. Az Istennel, a végtelen Szellemmel való találkozás nem a tudatalattiban történik, amit az ember nem érez tudatosan, hanem a „tudatfelettiben”, vagyis ahogyan a régi misztikusok, a középkor nagy lelki mesterei fogalmazták: **a lélek csúcsán**. Az **embernek** maga fölé **kell emelkednie, oda, ahol Isten fénye, szellemi világossága tölti be**. Ezt a megvilágosodást követi **az Istennel való egyesülés**, amely nem az Istenben való feloldódást jelenti, hanem Isten és a lélek kölcsönös önatadását a szeretetben. Erre a kölcsönös, teljes önatadásra várakozunk. A mi emberi tevékenységünk az, hogy **felajánljuk, odaadjuk az Úristennek magunkat, az életünket**. Tesszük ezt jól-rosszul, jó vagy kevésbé jó hatásokkal. De azt, hogy Isten önmagát ajándékozza nekünk, azt mi emberek nem tudjuk kikényszeríteni. Isten abszolút módon több nálunk, Úr fölöttünk, transzcendens, természetfölötti lény, meghalad bennünket. Istent nem tudjuk arra kötelezni, hogy úgy adja magát nekünk, ahogyan mi adjuk át magunkat neki. Azonban **Isten végtelenül szeret bennünket!** Az Egyház történelme is mutatja, hogy a végtelenül szent Isten hányszor hajolt le hozzánk, a kicsikhez, magához emelt, átölelt, és egészen átadta magát nekünk, embereknek, hogy szentek legyünk.

Amikor valakire várakozunk, akkor már kontaktusban, szellemi kapcsolatban vagyunk vele, bár még nem látjuk. Istenre is tudunk így várni. Az istenkeresésünk és a Vele való találkozásunk élménye a szemlélés, a nézés. Ez a szó magába foglalja azt a gondolatot is, hogy **mi** akarunk valamit a szemünkkel nézni. Amikor pedig **Isten** ajándékozza önmagát nekünk, ez a szemlélődés, a látás. Ez a szó magában foglalja azt a gondolatot is, hogy nem mi akartunk valamit nézni, de szinte akaratunktól függetlenül látjuk. Itt nem a testi szem ismeri meg Istent, hanem **a lélek mélye, a belső szem**. Az előbbieken **a lélek csúcsa, magassága** kifejezést használtuk, de ez az utóbbi kifejezés is jogos, mert a misztikusok istenélményében a **magasság és a mélység ugyanazt jelenti**.

Amikor a Prófétával próbáljuk megélni, hogy *jó dolog csendben várakozni az Úrra*, akkor Isten megismerése itt a földön nem a szem látásával történik, hanem **a lélek intuíciójával**. Ez egy kapott megismerés. Nem én, az ember szerzem meg a tudást, hanem **Isten közli magát**. Az intuitív megismerés olyan, mint a kinyilatkoztatás, amelyben Isten feltárja önmagát. **Isten jelenvalóvá ajándékozza önmagát a lélek mélyén**.

II. Hogyan tudjuk az Úrra várakozás csendjét megvalósítani?

1. Most ezzel a gondolattal, hogy *jó dolog csendben várakozni az Úrra* – akit ugyan nem látunk, de várunk, és akinek a jelenlétét, valamint önközlését szeretnénk megtapasztalni –, várakozunk az Úrra! „Uram, szeretnék nagyobb csendességet magamban, hogy meghallhassam lépteid neszt!” Két feladatunk van most: csend és az Úr utáni várakozás. **Csendben várakozunk az Úrra!**

Ahogy a tüzet lehet szítani, úgy most **próbáljuk szítani a lelkünk várakozását** is: „Uram, mélyebb csendre vágyódom!” Ennek a belső csendnek az eléréséhez segít a szemek becsukása. Kizárjuk a külvilágot, annak zavaró tényezőit.

2. Segít a **mozdulatlanság** is. Amikor a kisgyermeknek mondjuk: „Psztt, figyelj!”, akkor mozdulatlanul hallgatózik, vajon mi fog történni!

Jeremiás próféta így mondja: *Jó dolog csendben várakozni az Úrra!* Jó dolog a csend. **A csend hűséges barát.** Eljem át barátságos jellegét! A zajok elrabolják a csendet. A zajok hiánya a csend. A külső zajokról nem tehetünk, azokat legtöbbször nincs is módunk megszüntetni, azokat el kell viselnünk. Próbáljuk hallatlanba venni őket, függetleníteni magunkat tőlük.

3. Most **a belső csendre irányuljunk!** Szoktuk mondani: „Teremtsünk csendet magunkban!” Ha másokat vagy magunkat a csend fontosságára buzdítjuk, akkor valamiféle isteni tevékenységet hangsúlyozunk: Teremtsünk csendet! De **hogyan** teremtsünk csendet magunk körül, magunkban? Erre az a válasz, hogy **nem annyira létrehozni kell a csendet, hanem észrevenni, ráfigyelni.** Amennyire tudjuk, szűrjük ki a külső zajforrásokat! Mivel nem kapcsoltuk be, most nem szól a rádió, ami a füleket töltene be, nem látjuk a televíziót sem, amely a szememet töltene be. A csendre figyelünk. A belső csend érdekében nem annyira csinálni kell valamit, hanem **csupán hagyni kell a gondolatokat és a vágyakat leülepedni:** „Uram, amikor el akarok csendesedni Előtted, akkor figyelmen kívül hagyom ezeket az értelmemet és az akaratomat zavaró belső tényezőket.” A kérdés az, hogy **hogyan?** Úgy, hogy hagyjuk, ülepedjenek le, merüljenek el! A rend *csinálásával* szinte felzavarjuk ezeket a gondolatokat és vágyakat. Az a jó megoldás, ha csendre várakozó lélekkel visszahúzódunk, mint a remete a barlangjába. A mi cellánk a lelkünk mélye: **„Uram, segíts visszahúzódnom a lelkem cellájába!** Ha nem figyelek másfelé, akkor a lelkem cellájában csak Rád irányulnak a gondolataim.” **Lelkünk cellája** – mint a remete barlangja – **védelmet ad.** Azt szeretnénk, hogy minél kevesebb benyomást, információt kapva a külvilágból és a belső világunkból, vágyaink is egyre jobban hangolódjanak rá Urunkra, Istenünkre! „Csak egy gondolatom, egy vágyam van: Te, Uram!” Tehát **elengedünk, elhagyunk mindent, ami felkavarná a leülepedni készülő lelkünket:** mindazt, ami megzavarná, összetörné a belső csendünket.

4. A várakozás, a mozdulatlanság és csend mellett a hangtalanabb, **nyugodtabb lélegzés is segít** a célunk eléréséhez. Szinte hangtalanra tudjuk tenni a levegővételt. Magunk se halljuk! Nem baj, ha emiatt hosszabb ideig tart a be- és kilégzés. Legalább tízszer próbáljuk gyakorolni a laza, hangtalan, mély lélegzést! Próbáljuk még lazábban, még mélyebben beszívni a levegőt! Próbáljuk érzékeltetni belső csendünk növekedését! Amíg pörögnek a gondolataink, talán a vágyaink is moccannak. Ha már nem a mozgás, a megmozdulás érdekel, akkor **le tudjuk lassítani a gondolatainkat és vágyainkat**, mint ahogyan a be- és kilégzést is tudjuk hosszabbra nyújtani vagy a szavainkat lassabban kimondani.

5. Gondolataink lelassítása érdekében próbáljunk csupán egy szót, **egy imaszót mondani:** „Várlak! – Vár-lak!” Egyre lassabban, egyre nagyobb átéléssel ismételgessük! Ha elkalandoznának a gondolataink, akkor újra mondjuk ki az imaszót: „Vár-lak!” Mondhatjuk neki így is: „Lélegzetvisszafojtva vártalak. Mikor jössz már végre? Uram, várlak! Mikor jössz már?”

Ez a várakozás táplálja a csendet, ez a csend mélyíti a várakozást. Őrizzük a csendet, hogy meghallhassuk közeledő lépteid nesztét! „*Uram, olyan jó várakozni Rád!*” Luxus, ritka lehetőség egy-másfél órát adni most közvetlenül Neked. „Nem én akarok csinálni valamit, hanem azt várom, hogy Te cselekedj, Te közelíts! Kiteszem magam a lehetőségnek, hogy meglepj az érkezéssel! Micsoda kitüntető lehetőség: ebben a nyüzsgő nagyvárosban, ahol majdnem mindenki fut, szalad, én ünnepi díszbe öltöztetve készíthetem a szívemet, mert Te akarsz eljönni hozzám!”

6. Antoine de Saint-Exupérynek *A kis herceg* című könyvében is ez a legklasszikusabb, legfontosabb – a szemlélődésre utaló – mondat: „Ha tudom, hogy négykor érkezel, én már három órakor elkezdek örülni. Minél előrébb halad az idő, annál boldogabb leszek!” **Öltöztessék én is ünnepi örömbé a szívemet!** Engedjem fellobbanni szívemben az öröm kicsi lángját! Ez nem úgy érzékelhető, mint amikor a kovakövet odaütik az acélhoz, vagy a gyufaszálat a gyufásdoboz oldalán végighúzzuk, és az attól egy pillanat alatt lángra lobban. Ez inkább az öngyulladásához hasonló csendes fellobbanás: **Isten titokzatos, elrejtett valósága egyszer csak áttetszővé lesz.** „Uram, jó volt várakozni Rád, de most még jobb Veled együtt lenni! **Ragyogtasd fel bennem a jelenléted örömét!** Tedd lobogóbbá a Neked való örömet! Ó, milyen nagy ünnep számomra ez a Veled való találkozás!” Vágyódjunk megtapasztalni ezt az örömet Istennel!

7. Ez a megismerés titokzatos, vagyis misztikus módon történik, tehát nem a köznapi szokott módon. Az ugyanis a tapasztalásból merít az anyagvilág közvetítésével: valamit meg tudunk tapasztalni, fogni, nézni és hallani az érzékszerveink által. Mindezek mellett az értelem munkájával is szert tudunk tenni ismeretekre. **Isten titokzatos, misztikus megismerése közvetlenül történik!** Nem kereséssel, nem következtetéssel, nem szellemi erőfeszítés gyümölcseként, hanem készen, mintegy előregyártva kapjuk ezt az ismeretet, megtapasztalást, örömet. **Ingyen, kegyelemből kapjuk.**

Ismerős a Zsoltáros szava: *Pihentében is megáldja az Úr, akit szeret* (Zsolt 126, 2). Ez az élmény – hogy tudniillik Isten hajlandó eljönni hozzánk, ha csendben várakozunk Rá – Isten ajándéka. A mi dolgunk az, hogy a csend és a várakozás által előkészítsük magunkat a befogadására. **Isten ugyanis a csend hullámhosszán sugározza, közli önmagát.** Nem a televízió vagy a rádió hullámhosszán, de ahhoz hasonló módon próbálhatjuk megélni, hogy Isten hogyan sugározza önmagát felénk, csak hangoljuk Reá a lelkünket a csendben!

A 152. számú énekkel fejezzük ki szívünk érzéseit:

*Nincs szó a földön kedvesebb,
Nincs dallam zengőbb, édesebb,
Gondolni szebbet nem lehet,
Mint Jézus, édes, szent neved.*

5. A szenvedélyek követése helyett lelkünk mélyére, illetve magunk fölé irányuljunk!

Imádkozzuk el a 150. számú éneket:

Uram, Jézus, kérve kér szíviünk, mely bíz és remél.

Add meg néki a nyugalmat, mely minden kinccsel felér.

A szív, amely bíz s remél, Uram, Jézus, kérve kér.

II. János Pál pápa tanítása szerint is *szükséges a szemlélődő ima a világ átalakulásához: Krisztusnak, az egyszülött Fiúnak szemével nézni a Mennyei Atyát.* Ezt a világot átalakító imát szeretnénk megismerni, megtanulni és gyakorolni, hogy mi is hozzájáruljunk földi létünk mennyei világgá alakulásához.

Ahhoz, hogy másokat alakíthassunk, először magunkat kell átalakítanunk, az Istentől elhúzni akaró vágyainkat legyőznünk. Ezért most elmélkedjünk **a szemlélődés akadályairól, a szenvedélyekről.**

Először indítsuk fel magunkban **Isten ittletének a hitét:** „Hiszem, Uram, hogy itt vagy!” Minden imádságunk Isten jelenlétének tudatosításával kezdődjék! Ezért is az egyik legmarkánsabb, **legtömörebb imádság a kereszttetés, amikor a három legszentebb név kimondásával behelyezkedünk az Atya, a Fiú és a Szentlélek jelenlétébe.** Bármennyire is szeretnénk ezt megélni, gyakorolni, Isten abszolút Úr, Ő az Abszolútum – mindentől független, a létezőt önmagában megtestesítő és azt létrehozó örök, tökéletes és változatlan Lény –, akit az ember nem tud felérni, mert mindig nagyobb nálunk. Próbálunk utána tapogatózni (vö. ApCsel 17, 27), de azt kell tapasztalunk, hogy „oly távol vagy, Uram!”

Mi gátolja meg az Úrral történő találkozásunkat? A testi lét. Szent Pál így mondja: *Még a hit állapotában élünk, nem a szemlélés állapotában* (2 Kor 5, 7). Ő is vágyódik földi sátra, vagyis teste leomlására, hogy akkor majd Istentől kapjon örök lakhelyet (vö. 2 Kor 5, 8).

Mivel Mennyei Atyánk szeretete helyezett ebbe a világba bennünket, nekünk már ebben a földi életben kell megtapasztalunk az Ő hívását. Válaszolunk kell, el kell indulnunk, majd egyre jobban közelítenünk Feléje. Mik akadályozzák meg lelkünk könnyűvé válását, Isten felé szárnyalását? A szenvedélyek, amelyek megterhelik, nehézkessé teszik lelkünket.

I. Mik a szenvedélyek?

Nem a szabad akaratunk uralma alatt álló, hanem a testhez kötődő, testtől függő, de a lelkünket betölteni, uralni akaró indulatok, vágyódások. Sokszor keletkeznek olyan érzéseink, amelyekről nem tehetünk. Ezek az érzések testi elváltozásokat is tudnak okozni, mint például a harag, amely a jelenlevő rossz megtapasztalásából fakad, vagy a félelem, amely a bennünket fenyegető rossz miatt keletkezik bennünk. Bár értelmünkkel meg hitünkkel tudjuk, hogy nem kell félnünk, mégis van bennünk egy ösztönös aggódás: „Jaj, mi lesz akkor, ha ez vagy az történik velünk?” Bár Isten szeretetében bízva az értelmünkkel tudjuk, hogy nem valószínű annak a rettegett eseménynek a bekövetkezése, de mégis hatással van, mégpedig negatív hatással a testünkre is és a lelkünkre is.

A szemlélődéshez, vagyis ahhoz, hogy ne önmagunkra, hanem Istenre irányuljunk, illetve Istent befogadhassuk, **szükséges a szenvedélyvilágunk megfigyelmezése.** A bűn, a szenvedély uralkodni akar rajtunk. A Szentírás figyelmeztet: *Vessünk el magunktól minden terhet, különösen a csábító bűnt* (Zsid. 12, 1), azaz a bűn vágyát, a szenvedély szavát! A szombat esti Befejező imaóra zsoltárja pedig így figyelmeztet: *Bár haragusztok, többé ne*

vétkezzetek, szálljatok magatokba szívből, nyugovóra térve teremtsetek csendet! (Vö. Zsolt 4, 5). Ez a zsoltár egy olyan kulcsszót nyújt, amelyet érdemes a szívünkbe vésni, mert itt a kinyilatkoztató Istentől kaptuk az eligazítást arra, hogy mit kell tennünk. Így mondja: *Bár haragusztok, vagyis a szenvedély dühöng bennetek, mégis: ne vétkezzetek, azaz ne engedjétek eluralkodni magatokban a haragot!*

II. A szenvedélyt tehát meg lehet fegyelmeznünk! De hogyan?

1. Kövessük a Zsoltáros tanítását: szívből magunkba kell szállni, vagyis befelé kell fordulnunk!

a) Mindnyájunknak volt már olyan élménye, hogy valamiért mérgesek voltunk, és felment a vérnyomásunk. Most emlékezzünk vissza egy ilyen konkrét esetre, és az akkor létrejött felfokozott indulat-állapotunkra! Ez valamikor valamitől keletkezett, egy külső hatásra jött létre, de már elmúlt! Ez legyen a taktika, a harcmódor: **hagyjuk, hogy amint keletkezett, úgy el is múljon az indulat, a szenvedély! Segít tehát, ha befelé, a lelkünk, a szívünk mélyére irányulunk,** és nem a minket bosszantó tényre. Nyugovóra térve teremtünk csendet, vagyis nyugodjunk meg, ahogyan a Zsoltáros tanácsolja.

b) Ahogyan a léggömbből is kiszáll a levegő, ha kinyitjuk annak száját, ugyanúgy **le kellene engednünk a feszültségeinket is.** Ha mélyeket sóhajtunk, ha kifújuk magunkból a mérget, akkor mi is eljuthatunk a leengedettség, a nyugalom állapotába.

c) Ismerjük már magunkat: egy-egy esemény vagy hír legközelebb is újra haragra gerjesztene bennünket, és akkor újra a szenvedély uralkodna el rajtunk. Ezért már előre be kell programoznunk magunkat: **„Nem akarom, hogy mérges legyek, nem engedem felforni a haragomat, mert akkor Isten helyett a harag tölt be.”** A harag szennyes árja ugyanis kioltja az áhítat kicsiny szikráját! Amikor az ember dühös, akkor nem tud imádkozni, mert **a szenvedély megzavarja az Istennel való mély, bensőséges kapcsolatunkat.**

d) A megszentelő kegyelem által már ott van lelkünkben az istenszeretet. Óvjuk ennek kicsiny lángját minden rátörő veszélytől, vagyis ne engedjük közel magunkhoz a negatív értelmi és akarati behatásokat!

Azonban engedjük egészen közel magunkhoz a pozitív töltésű, Istenre irányuló, Istennel telített gondolatokat és vágyakat, hiszen ezek táplálják az istenszeretet bennünk! Így majd nem a szenvedélyek, hanem Isten uralkodik el bennünk, Ő rendezi el bennünk a szeretetet (vö. Én 2, 4).

Ez tehát az egyik metódus, módszer: **beengedjük lelkünk mélyére a pozitív gondolatokat,** lelkünk mélyére az istenszeretet lobogását. Óvjuk, védjük, és nem engedjük, hogy a harag szennyes áradata kioltsa.

2. A másik mód a szenvedélyek, főleg a dühösség, a mérgeződés, a harag indulatának a legyőzéséhez az, hogy **magunk fölé emelkedünk.** Vagyis ahogyan elvonjuk a lelkünk irányulását a minket bosszantó tényezőtől, például ahogyan felkelünk és a bűnre vezető színhelyet elhagyjuk, ugyanúgy tudjuk, tudjam a figyelmemet is magam fölé irányítani.

a) Úgy is le lehet győzni a dühösséget, haragot, hogy horizontális, azaz vízszintes irányba mozdulunk el, tehát a felebarát felé, a felebaráti szeretet gyakorlásával.

b) De mi most itt elsősorban a vertikális, függőleges irányt, vagyis az Isten szeretetére való irányulást akarjuk begyakorolni. **Ha Istennel telik el a szívünk, akkor majd úgyis a felebarátunk felé fogunk fordulni.** Ez a felfelé, ez a magunk fölé, ez az Isten felé való irányulás is azt eredményezi, hogy elhagyjuk a minket zavaró, indulatokat kiváltó eseményt.

Gondolatainkat, vágyainkat a természetfeletti világba irányítjuk. Mi segíti ennek az emelkedett lelkületnek a kialakulását? A testünk. Ha a harag és a szenvedély testünk termékei voltak, akkor az áhítat megszületéséhez is hívjuk segítségül a testünket! **Ne a minket dühítő tényezőre figyeljünk, hanem az Úrra emeljük a tekintetünket!**

c) Most tehát hívjuk a **testünket** segítségül ahhoz, hogy lelkünk Istenhez emelkedhessék:

– **Behunyt szemmel fölfelé**, az Úrra tekintünk, ahogyan a Zsoltáros tanít: *Hozzád emelem a szemem, ó, Uram, Istenem* (Zsolt 122, 1). Lehet egy kicsit magasabbra, a mennyezetet túlra is emelni a lelki szemünk tekintetét. Ha még magasabbra emeljük, akkor egészen az Úrra tekintünk.

– A magunk fölé emelkedésben, vagyis a gondok és az általuk kiváltott szenvedélyek fölé emelkedésben segít, ha **egyenes gerinccel ágaskodunk is** egy kicsit. Nyugodtan fészkelődjünk el a széken, szemünket behunyva, a gerincünket pedig ellazítva kissé nyújtjuk meg felfelé! Az előbbi, még meg nem emelt testtartásunkra visszagondolva most elemezzük azt az érzést, amit ez az 1-2 centiméteres megnyúlás eredményezett: valahogy „magasabbak lettünk, magunk fölé emelkedtünk”! Ez az élmény segít a problémáink fölé emelkedésünkben is.

– Próbáljuk azt is átélni, hogy így, nyújtott gerinccel a tüdönk és a lélegzésünk is szabadabb lett, több levegő fér belénk. **Mélyebben szívjuk tele a tüdönket levegővel**, ez egy újabb táguási érzetet ad. Ha a fürdőmedencében víz alatt vagyunk, akkor a tüdönkben lévő levegő felhoz minket a felszínre. Tudatosítsuk újra ezt a többletlevegővel való felemelkedést! Valahányszor betöltődünk levegővel, lelkünkben – egészen lazán, nem erőltetve – éljük meg ezt az egyre magasabbra való emelkedésünket!

– A gerincünk véges, tehát nem tudjuk még magasabbra nyújtani, de a vágyakozásunkat igen! **Vágyaink segítségével** még jobban magunk fölé akarunk emelkedni!

– Bizonyára volt már olyan élményünk is, hogy víz alatt úsztunk, és amikor közeledtünk a víz felszínéhez, akkor egyre világosabb lett körülöttünk a világ. Gondoljuk most át, **éljük meg a lelkünk megvilágosodását**, amint egyre följebb, egyre közelebb kerülünk az isteni napfényhez!

d) Lassan lemarad a lelkünk földi gondok felé húzó nehézkedése. Ahogyan a földön maradt problémáink és a felfelé emelkedő lelkünk között lévő távolság egyre növekszik, úgy a gondjaink és a problémáink is egyre kisebbednek. Még jobban magunk fölé kívánunk emelkedni! Örvendezve állapíthatjuk meg, hogy mennyire eltávolodtunk már attól a problémától, amely felszította a szenvedélyünket!

A Zsoltáros megemlíti: *Isten kineveti a föld bűnöseit* (Zsolt 2, 4). Mi is mosolyogjunk magunkon: „Ó, azon a kicsi problémán mennyire felindultam! Most már szinte lényegtelené vált!”

Magunk fölé emelkedve egyre jobban Isten világába jutunk. Mondjuk ki: „Uram, egyre közelebb szeretnék kerülni Tehozzád!”

Szent Páltól tanulhattuk: *Az Istent szeretőknek minden a javukra válik!* (Róm 8, 28). Lám, még a problémáink, a szenvedélyeink jelentkezése is javunkra válik, ha tudjuk, hogy hogyan kell lecsendesíteni azokat. *Akkor nem fogjuk összezúzni lelkünket a botránkozás szikláján* (vö. Zsolt 140, 6). Lelkünk nem fog megsérülni, és megtapasztalhatjuk Isten üzenetének valóságát is: *Az angyaloknak megparancsolta, a tenyerükön hordozzanak minket, hogy kőbe ne üssük a lábainkat!* (Vö. Zsolt 90, 12). Kérjük meg az őrangyalunkat, hogy segítsen, vagyis egyre magasabbra emeljen! Boldogan hagyjuk, hogy **szent őrangyalunk** a tenyerén hordozzon!

e) Minél közelebb jutunk az Úrhoz, annál több **testvérünkkel találkozunk**. Őket is az angyalaik kísérik az Úrhoz. Nem vagyunk egyedül! Vajon látunk-e ismerőst? Ha látunk is néhányat, vajon hányan indultak el, de csak poroszkálnak az Úristen útján. Őket is Istenhez kellene emelnünk. Isten világában ők nincsenek távol tőlünk.

– Míg a lelkünk, a jobbik énünk törekszik egyre közelebb kerülni az Úrhoz, **az egyik kezünkkel fogjuk meg angyalunk kezét és kapaszkodjunk bele, a másikkal nyúljunk le a földre**, és fogjuk meg annak a testvérünknek a kezét, aki fontos nekünk, hogy ő is egyre

közelebb jusson Istenhez!

– Éljük át vele az ő gondját, ami kiborította, ami talán ilyen elragadtatott szavakra indította: „Ha van Isten, hogyan engedheti ezt meg!” Itt, az Úristen közelében a másik kezünkkel testvérünkbe kapaszkodva segítsük őt is önmaga fölé emelkedni! A szeretteink fizikai jelenléte nem feltétlenül szükséges figyelmük égiek felé irányításához!

– Ha huzamosabb ideig fölfelé nézünk az utcán, a járókelők is elkezdnek fölfelé tekintgetni, keresik, mit figyelünk annyira. Ilyen szavak nélküli fölfelé irányulással tudjuk a szeretteinket is segíteni fölfelé tekinteni, hogy már ne azt a problémát okozó dolgot nézzék. **Szövetkezzünk az ő őrzőangyalaikkal is!** Több angyal segítségével még könnyebben elbírunk a bukott angyallal!

– Az őrangyalok tekintetét követve újabb és újabb testvéreket látunk. Nekik is szükségük van az önmaguk fölé emelkedésre, hogy a problémáik ne lefelé húzzák őket. Mennyi gond, fájdalom, sírás, éhség, fázás és hideg szív létezik! Nemcsak hűvös lakás van a világon, ennél sokkal borzasztóbb a kihűlt szív!

– Ahogyan az ejtőernyősök tudnak összefogódzkodva különböző alakzatokat produkálni, létrehozni még az ejtőernyő kinyitása előtt, hogy így közelítsék meg a földet, **mi is így összefogódzkodva, egymást segítve közelítünk az égbe!** Nem baj, ha sokan vagyunk, ahogyan közeledünk az ég felé, úgy csökken a földi gravitáció, a súly, és mi mindig több embertestvérünket tudjuk magunkhoz, majd Istenhez vonzani. **Engedjük Isten magához vonzó szeretetét áthullámozni rajtunk keresztül azok lelkébe is, akikkel összekapcsolódtunk!** Még jobban töltsük be őket is Isten rajtunk keresztül áramló szeretetével, hogy ők is egyre könnyebbek legyenek!

– A tudósok megállapították, hogy a vadludak azért repülnek ék alakban, mert a vezér szárnycsapásainak szélárnyékában a többiek könnyebben tudnak haladni. Alkalmazzuk magunkra is ezt az igazságot: **menjünk előre, egyre feljebb, egyre közelebb a mi Urunkhoz, Vezérünkhöz, és akkor a többieknek könnyebb lesz utánunk jönniük!**

III. Egyre magasabbra, egyre közelebb!

A Kossuth rádióban a *Vendég a háznál* című, gyerekekkel foglalkozó műsorban egy alkalommal a következő kis történet hangzott el:

– Szeretném, ha szárnyaaim lennének! – mondta az egyik kicsi.

– Miért? – kérdezte a riporternő.

– Hogy oda mehessek, ahol a keresztmama van.

– És hol van a keresztmamád?

– A mennyországban, mert meghalt. És akkor a mennyországba szállhatnék én is!

Bárcsak bennünk is állandóan ez a vágy zakatolna: „Uram, egyre magasabbra, egyre közelebb szeretnék jutni Hozzád!”

Ez az erőfeszítés a mi dolgunk. Ez a tevékenységünk a felfelé irányulás érdekében szükséges, mint ahogy az ember, ha nem tempózik a vízben, nem jut előre. Legfeljebb lebeg a vízen, hacsak nem süllyed le a medence vagy a tó mélyére.

A mi **erőfeszítéseink az imádság terén** ezek:

1. Isten szeretetét beengedjük a lelkünk mélyére, hogy ez töltsön be, ne a harag, a szenvedély.

2. Magunk fölé, a szenvedélyeink fölé emelkedünk.

E két megoldásnál azonban van egy még jobb. Ez a legegyszerűbb és a legnagyobb is egyben:

3. Kérjük Istent, hogy hajoljon le hozzánk, és emeljen föl a problémáink fölé, magunk fölé! Mi meg **hagyjuk, hogy kiragadjon a bajból, a gondból, a minket zavaró**

eseményből, és magához emelje a lelkünket!

Most próbáljuk meg átélni ezt az élményt. Itt állunk valami miatt dühösen vagy pityeregve, tehetetlenül, mint a kicsi gyermek, és akkor Ő, a Nagy lehajol hozzánk: **meztörli könnyes szemünket, megcirógatja feldúlt szívünket, elrendezi kócoságunkat, és mi engedjük, hogy kiárássa bennünk szeretetét!** Már a közelsége is örömmel tölt el, örömtől dobban a szívünk, hogy nemsokára röppölünk, mert felemel magához!

Nem küzdünk ellene, mint Jákob, mert mi az Ő gyermekei vagyunk. Az Ő érintésétől nem bénul meg a csípőnk, mint Jákobnak, Izraelnek, *az Istennel küzdőnek* (vö. Ter 32, 26), hanem **megrezdül a szívünk**, mint az *Énekek éneke* menyasszonyának a szíve az isteni Vőlegény érintésétől (vö. Én 5, 4).

Már mondanunk sem kell Neki, hogy vegyen fel a karjaiba, hiszen kitalálja a vágyainkat! Behunyt szemű bizalommal hagyatkozhatunk Rá. **Tudjuk, hogy jó kezekben vagyunk. Tekintetünk összetalálkozik, egymásra mosolygunk, örülünk egymásnak.**

Ahogy a gyermek az édesapja ég felé kinyújtott karjaiban már magasabban van a felnőttél is, de mégis azt kívánja, hogy még magasabbra dobja fel, úgy mi is kívánhatjuk ezt. Tudjuk, hogy a mi Atyánk sem enged leesni. Amikor pedig magához ölel, boldogan elfészkelődünk a karjaiban, szívére hajtjuk a fejünket, és Neki adjuk a szívünket: „Uram, jóságos Atyám, **olyan jó otthon lennem Nálad, Benned csendesen megpihennem, illetve megélni szeretetedet az én szívemben!**”

Befejezésül imádkozzuk el a 144. számú éneket:

*Édes Jézus, én szerelmem,
Ó mily nagyon szeretlek,
Te vagy kincsem és mindenem,
Hű szívembe elrejtlek.
Jöjj el, jöjj el, siess már,
Jézus, Téged szívem vár.*

6. Szétszóródott gondolatainkat egyirányúsíthatjuk az Istenre és önmagunkra való figyeléssel

Imádkozzuk el a 147. számú éneket:

*Jöjj el, Jézus, én szerelmem, jöjj el, édes Istenem!
Hozzád siet az én lelkem, Jézus, gyönyörűségem.
Mert e világ csalárd hívság, nem is tetszik énnékem,
Te vagy egész ékességem, Istenem és mindenem.*

I. Isten szemlélése

Ebben az imaórában a szemlélődő ima gyakorlása, Isten szemlélésének ízlelgetése a célunk. Közösségi liturgiáinkon nem ezt az imaformát gyakoroljuk. A közösség istentiszteletének kötött szövege van, ezért azonos az egész világon, noha a világ különböző tájain más-más nyelven imádkozzák.

1. Jézus a **közös imát** is tanította, amikor parancsba adta: „*Ezt cselekedjétek az én emlékezetemre!*” (Lk 22, 19). Bár ez a parancs elsősorban az apostoloknak és utódaiknak, a püspököknek, valamint munkatársaiknak, a papoknak szól, de a hívek is itt kapnak meghívást, hogy közös imával részesedjenek az emlékezésben, és a közösség istentisztelete alkalmával Őáltala, mint főpapunk és egyházunk feje által járuljanak a Szentlélekben a Mennyei Atyához.

2. Az Egyházban természetesen nemcsak közösségi ima van, hanem **egyéni ima** is.

a) Jézus a **szóbeli ima** mintáját adta, amikor a Miatyánkra tanított bennünket (vö. Mt 6, 9).

b) Ám a csendben való **elmélkedő imára** is tanított: *Menj be a celládba, zárd be az ajtót, mert ott a rejtekben Atyád jelen van, találkozatsz vele, és ott meghallgat téged* (vö. Mt 6, 6), illetve példát adott erre a csendes egyéni imára is (vö. Mk 1, 35).

c) Ebben a csendes visszavonultságban virágozik ki az egyéni ima harmadik formája: a **szemlélődő ima**, amely **Isten és a lélek szeretetben történő összekapcsolódása**.

A Katolikus Egyházban mindkét imaformának, a közösségi imának is és az egyéni imának is van jogosultsága, ezek kiegészítik egymást.

II. A szemlélődő ima

Most az **egyéni imának** egy olyan módját próbáljuk gyakorolni, a *szemlélődő imát*, amely évezredes hagyományokra tekint vissza.

1. A pusztaságok remetéi, a **sivatagi atyák** mindent otthagytak, mint a drágagyöngykereskedő (vö. Mt 13, 46), és **egy életre ezt az imamódot választották**, mert valami olyan **kincset találtak**, amelyet érdemesnek tartottak gyakorolni és továbbadni! Az Anyaszentegyház mindig ismerte és elismerte a szemlélődő ima létjogosultságát.

2. Mária és Márta példájából tudjuk, hogy Jézus a lábaihoz odaülő, Őt hallgató, Őt szerető és szeretettel befogadó magatartásmódot teszi az első helyre (vö. Lk 10, 42). Miért? Mert végül is egész életünk kibontakozása, **célja az, hogy eljussunk a mennyországba Isten szemlélésére!** Tehát ha ott az lesz a legfőbb tevékenységünk, hogy Isten szemtől szembe látásának örvendhessünk, **színről színre az Ő arcát szemlélhessük**, akkor az Egyház mindig jogosnak tartja az Isten szemlélésére való irányulást.

3. Persze érthető, ha nem mindenki igenli ezt az elővételezett mennyországi időzést, mondván, hogy itt a földön egyéb feladataink is vannak. Kétségtelen, Istentől kapott feladatunk a *munka* is (vö. Kiv 20,9). A szerzetesek is munkálkodnak, de a programjukban az első helyre teszik az *imádságot*, ahogyan a bencés szerzetesek ezt röviden így fogalmazzák meg: *Imádkozzál és dolgozzál!*

Luxusnak, fényezésnek tűnhet egy-egy órát tevékenység nélkül úgy eltölteni, hogy nincs látható, lemérhető eredménye a cselekedetünknek. Ezt a mai ember furcsának tartja, nem érti, mint ahogyan a kontemplatív szerzetesek létét is sokszor meg nem értéssel fogadja. Ha viszont arról van szó, hogy például a Déli-sarkon kutató állomást létesítenek, hogy az Antarktison a felhők járását figyeljék, az tudományos dolog, tehát magától értetődőnek tartják és elfogadják. Vagy ha barlangkutatók nem csupán órákat, hanem napokat töltenek a barlang mélyén, és ott nem csinálnak semmit, csak figyelik a barlang életét, azt tudományos értéke miatt mégis mindenki kiváló cselekedetnek tartja. De ha valaki az **Úristent próbálja figyelni órákon keresztül, vagy netán egy életen át**, az sokszor már nem talál kellő megértésre. Ez azonban nem befolyásolja az Egyházat, mert tudja, hogy milyen úton kell követnie Krisztust.

III. A szemlélődés előfeltételei

Az emberi lét célja eljutni Isten szemlélésére, örök látására a mennyországba, ahol Istent **közvetlenül**, intuitív módon ismerjük meg. Ott már nem következtetésekkel, az értelem munkájával kell eljutnunk annak a tudatára, hogy van jóságos és bennünket szerető Isten. Ott majd látjuk, azaz szemléljük Istent, vagyis közvetlenül tudjuk megismerni és szeretetben birtokolni. *Isten* a személyesen létező végtelen *Szeretet* (1 Jn 4, 8). Ez a végtelen Szeretet nemcsak a mennyországban, hanem már ebben a földi életben is nekünk akarja ajándékozni magát. Hittel valljuk: keresztségünk óta Isten gyermekei lettünk, az Ő élete van bennünk, mert nekünk ajándékozta önmagát. Más szóval: **Isten egyesülni akar velünk a szeretetben, részt akar adni az Ő örök szeretet-életében!**

1. A szemlélődés előfeltétele **a szív tisztasága**. Ha az Úr meghív bennünket, keresztényeket az Ő szemlélésére, akkor megtanít annak a módjára is. Máté evangéliumában, ahol Jézus a nyolc boldogságról ad tanítást, a hatodik boldogság Isten meglátásával kapcsolatos: *Boldogok a tiszta szívűek, mert ők meglátják az Istent* (Mt 5, 8). Itt van a mi programunk leírva, hogy mit kell tennünk, milyennek kell lennünk ahhoz, hogy Istent szemlélhessük, láthassuk.

A szív tisztaságáért, a lélek tiszta látásáért a sivatagi atyák elhagyták a világot, vagyis mindazt, ami szétszór és elvon Istentől. Megtisztult szívükkel egészen Istenhez akartak eljutni, hogy megláthassák Istent. Ezért is énekeltük a 147. számú énekben: *Jézus gyönyörűségem; a világ csalárd hívság, nem is tetszik énnékem*, mert **Isten** még ennél a gyönyörű, általa alkotott világnál is vonzóbb. Ő nemcsak a teremtményeken keresztül közvetett találkozással, hanem **közvetlen találkozással is meghív bennünket!**

Amikor gyermekként kezdjük megismerni a valóságot, akkor öntudatra ébredünk. Egyfajta belső tudással tudjuk: más vagyok, mint az, amit vagy akit éppen látok. De azt is tapasztaljuk, valamiképpen ezek a dolgok és személyek bennünk is vannak. Ha az ember tele van mindenféle teremtménnyel, akkor sokszor a fától nem látja az erdőt, vagyis a teremtményektől nem látja Istent.

2. A szemlélődésnek másik előfeltétele **az önkiüresítés**. A katolikus lelkiség is ismeri ezt a kifejezést.

a) Ez nem vákuum, nem üresség, nem nirvána – teljes megsemmisülés –, hanem egy készenléti állapot arra, hogy betölthessen bennünket Isten békéje, illetve a béke Istene.

b) Ebben a békében megtapasztalhatjuk, hogy betölt bennünket Isten öröme és végül örömünk Istene. A mi **feladatunk az, hogy a lélek békéjére törekedjünk**, és készek legyünk befogadni örömünk Istent. Az a feladatunk, hogy megkíséreljünk egyre közelebb jutni Istenhez. Ő, a Mérhetetlenség, a Végtelenség megengedi, hogy **mindennap közelebb jussunk Hozzá!** Ehhez a magunk részéről az szükséges, hogy a mindennapi tevékenységünket **lelassítsuk, leállítsuk, vagyis szabaddá tegyük magunkat** az Úristen számára! Akkor nemcsak az értelmünk tevékenységével, azaz a teremtmények létéből levont következtetésekkel, hanem **a szívünkkel is el tudunk jutni Istenhez!**

c) Ehhez a belső letisztuláshoz kell **a belső csend**, amely teret nyit Isten szavának: belsőleg leszünk alkalmasak arra, hogy meghalljuk Isten hozzánk intézett szavát. A lelki életben a békesség, illetve a hallgatás ugyanazt jelenti, csak az előbbi Isten ajándéka, míg az utóbbi a mi feladatunk. A békesség a csendben fog megszületni, mert **a csend az Istennel való találkozás küszöbe.**

IV. Az összeszedettség

A szív megtisztulása és a belső csend érdekében próbáljuk most megismerni és gyakorolni **az összeszedettség technikáját!**

1. Az emberben állandóan peregnek a gondolatok. Ha egy előadást hallgatunk, akkor gondolatainkkal megpróbáljuk követni, de sokszor tapasztaljuk, hogy elkezdenek motoszkálni bennünk a gondolatok, és mindenfelé elkalandoznak. Mi segít abban, hogy ne szétszórtak legyünk, hanem összeszedetté váljunk? A teljes gondolat-nélküliséget, vagyis hogy ne legyen semmiféle gondolatunk, mi nem tudjuk létrehozni, de nem is ezt jelenti az összeszedettség.

2. Am összeszedettségre segít, ha **egy meghatározott gondolatmenetet próbálunk követni.** Lehetne például horgolásról, növényápolásról gondolkodni, vagy más témákat is előszedni. De el kell határozunk, hogy most nem ezzel vagy azzal a gondolattal foglalkozunk, hanem az **Úristen felé irányulunk!** Ha egy zajos társaságban csak egyvalakinek a szavaira akarunk figyelni, akkor ugye, mennyire „hegyezzük a fülünket”? A lélek figyelmét is így kell Istenre irányítanunk, hogy összekapcsolódhassunk Vele.

3. Az ember a saját énjét ismeri a legjobban (vö. 1 Kor 2, 11. 12). Induljunk ki tehát saját magunkból, hogy megismerjük azt az imakegyelmet, amelyet Isten ajándékoz nekünk: ezzel arra törekedjünk, hogy **Isten legyen számunkra a legfontosabb!**

4. Most egy célirányos szellemi tevékenységet fogunk végezni az összeszedettség, az egy irányba való figyelés céljából. Szellemünket kell tornáztatnunk, begyakoroltatnunk ahhoz, hogy Istenhez tudjon kapcsolódni.

a) Az önmagunkra való figyelés történéjék a **születési dátumunk végiggondolásával.** A belső figyelem állapotába való kerüléshez próbáljunk egy már mások által is ajánlott módszert alkalmazni. Elégséges, ha csak a születésünk hónapjára és a napjára gondolunk, például így: 12. 31. Azonban a belső ráfigyelés gyakorlásához hátulról kezdve visszafelé mondjuk ki a születési hónap és nap négy számát. Tehát ha valaki 12. 31-én született, akkor először az 1-et, utána a 3-at, azután a 2-öt, utána az 1-et. Ez egy előgyakorlat volt, olyan, mint az énekeseknek a skálázás. De majd megtapasztaljuk, hogy ennek a módszernek nagyon jó, elmélyítő hatása van.

b) Most behunyt szemmel úgy gondoljuk el ezt a dátumot, hogy a számokat is a szokásos írásiránytól eltérően **fordított vonalvezetéssel írjuk le** gondolatban lelkünk táblájára! Hátulról kezdjük, mint mikor egy filmet visszafelé pörgetünk. (Pl. ha az 1-et úgy szoktuk leírni, hogy ferdén kezdünk fölfelé, azután függőlegesen megyünk lefelé, akkor most alulról próbáljuk az 1-et leírni, s felülről balra ferdén befejezni, stb.). Egészen lassan dolgozzunk! Ha már készen vagyunk az utolsó számjeggyel, akkor a születési napunk első

számjegyét próbáljuk leírni, még lassabban! Most írjuk eléje a születési hónap utolsó számjegyét, azt is visszafelé. Szépen lassan! Ezután ugyanígy a hónap első számjegyét is!

c) A születési hónap és nap számai elé tegyünk még egy összeadásjelet, vagyis a kereszt jelét: † 12 31. Nagyon lassan, áhítattal, nagyon szépen, mert ez végül is Krisztus keresztje, amely összeköt bennünket a Végtelennel, Istennel!

d) A matematikában a végtelen jele egy fekvő nyolcas: ∞. Ezt is visszafelé kanyarítsuk születési dátumunk elé: ∞ † 12 31. Most próbáljunk lassan, a nagybetűs VÉGTÉLENRE, Istenre gondolni: „Ahogyan az előbb a születési hónappal és nappal magamat jelöltem, úgy most a végtelen jelével (∞) Téged próbállak kifejezni, végtelen Istenem!”

e) Nézzük meg most a remekművünket! Most a kettőnk kapcsolatát, vagyis Isten és az én kapcsolatomat jelző számsort a kedvenc színünkkel színezzük ki! Ezt is visszafelé, és alulról fölfelé az utolsó számjegytől kezdve az első számjegyig rajzoljuk. Sokkal lassabban, mint az előbb!

f) Jézus arra biztat, hogy tanuljunk a gyermekektől! (Vö. Mt 18,3). Színezés alatt a gyermek még a száját is megnyalja, és időnként apjára, anyjára sandít: „Tetszik?” Mi pedig a Mennyei Atyára tekintünk, és a számjegyeket ezzel a tudattal próbáljuk kiszíneezni: „Te látsz engem, Atyám! Mint ahogy látod azt a napot is, amelyen a szüleim szeretetéből megszülettem. Te adtál nekik erőt, hogy közreműködjenek teremtő művedben.” Ha már ilyen jól együtt vagyunk az Úrral, próbáljuk még színesebbé, még szebbé rajzolni születésünk napja és hónapjának számjegyeit, alulról visszafelé!

g) Az Úr nemcsak azt nézi, hogy hogyan színezem be a legszebb színemmel a születési időpontom számjegyeit, hanem azt is, hogy **hogyan töltöttem el a születésem óta a napokat, a hónapokat és az éveket!**

Ezzel a tudattal – hogy Ő ránk figyel – színezzük be Krisztus keresztjét, az összeadás jelét, az összekapcsolódásunk jelét a legszebb zölddel, az élet színével! Az élet fájává legyen számunkra a kereszt! Rajzoljuk át még egyszer a kereszt jelét, de most alulról fölfelé, visszafelé!

h) Most a fekvő nyolcason (∞), a végtelen jelén keresztül **irányítsuk gondolatainkat a végtelen Istenre:** „Uram, Neked vajon milyen lehet a színed? Milyen lehet az, az örök ragyogás, a dicsőség fénye, a *Világosság a Világosságtól?*” (Hitvallás). Ha arannyal színeznénk ki a végtelen jelét, az is csak sápadt sárga ragyogás lenne hozzá képest! Válasszuk talán a tűzpiros lobogó szeretetlángot? De hiszen a fehér izzás hőfoka nagyobb, mint a pirosan lángoló tűzé! Mivel nem tudjuk eldönteni, **engedjük, hogy maga Isten színeze ki az Ő jelét, a Végtelenség jelképét a lelkünkben!** Ez a tűző napnál is fényesebb ragyogással ragyog!

i) Amint virradatkor, a napfelkelte után mindent aranyba tölt be a fény, úgy **engedjük, hogy Isten világossága járja át** születésünk hónapja és napjának számain! Ekkor már nem mi színezzük a számokat. A fény, a ragyogás Őtőle jön felülről! Már nem kell számjegyenként színezgetnem. Ő egyszerre ragyogja át az egészet! Minket is! Már nem is számít, hogy mi milyen színt választottunk: „Uram, csak a Te ragyogásod, a Te fényed a fontos az én életemben!”

j) A mi születésünk számai után tegyünk még egy egyenlőségjelet, és utána a mai dátumot, például: 03. 25. Már nem kell erőlködnünk, hogy kiszínezzük a mai napunk jelét! Engedjük, hogy az Úr ragyogása járja át ezt a hónapot, ezt a napot! Nem telik időbe, Ő egyszerre tüzessé ragyogja!

k) Lelkünkben még rengeteg hely van! Írjuk fel azoknak a születési napját is, akiket a legjobban szeretünk, akiket az Úr nekünk adott, akiket ránk bízott. Először csak egyet. **Kérjük az Urat, hogy járja át szeretetével a számunkra kedves személy számjegyeit, de még inkább a lelkét!** Lehet bokrosítani a legutóbb felírt számjegyeket a **szeretteink**, családtagjaink dátumaival, neveivel! Ahogyan hozzákapcsoljuk ezeket a számokat és neveket a lelkünkhöz, rajtunk keresztül **őket is átjárja az Úr tüzes szeretete!**

1) Külön szeretettel írjuk oda szentatyánkat is! Szerne a világon ma is nagyon sok szív dobban Szent Péter temploma felé. Szentatyánkon keresztül az apostolokkal is kapcsolatba kerülünk. **Fantasztikus energia van a mi Istenünk szeretetében!** Ez mind-mind rajtunk keresztül árad az Egyház minden tagja felé.

V. Isten szeretetének befogadása

Érdekes megállapítani, hogy bár azért hagytuk el a világot, a világgal való foglalkozást és rá gondolást, hogy Istenre figyeljünk, s Feléje „hegyeztük a fülünket”, és lám, Istenen keresztül mégis kapcsolatban vagyunk az egész világgal! Mert az egy milliárdnál is több megkeresztelt ember révén kapcsolatba jutottunk a további több mint öt milliárddal is. Együtt vagyunk Isten előtt. Az ő lelküket úgy akarjuk táplálni az Úr Leheletével, amint az a mesterséges lélegeztetésnél történik. Úgy akarjuk táplálni őket Jézusunk Testével, Önmagát ajándékozó Szeretetével, amint azt a mesterséges táplálásnál teszik, *hogy életük legyen, egyre bővebben!* (Jn 10, 10). Mint a vérátömlesztésnél önkéntes véradóként nemcsak Krisztus véré, de a magunkét is, és az életet hordozó energiánkat is nekik akarjuk juttatni! **Bárcsak még nagyobb lenne a lelkünk kapacitása, hogy még többet tudjunk befogadni Istenből, és Őt tovább tudjuk sugározni másoknak is!** Fantasztikus átmérőjű csőnek kellene lennünk, hogy Isten szeretete rajtunk keresztül hat milliárd ember felé átlüktessen!

1. Így tudjuk átélni annak az imának az értelmét, amelyet már annyiszor imádkoztunk: *Uram, tégy engem a Te békéd eszközévé!* (Assisi Szent Ferenc). „**A Te szereteted** (amely rajtam keresztül áramlik a testvéreim lelkébe) **a békességet közvetíti, Uram, a Te békédet, a Te tüzes szeretetedet, jóságodat, türelmedet, megbocsátó irgalmadat!**” Ugye, nagyon világosan látjuk, hogy bennünk se lehet semmi olyan, amit ne bocsátottunk volna meg másoknak. Az szűkítené a keresztmetszetet, akadályozná Isten megbocsátó szeretetének áradását rajtunk keresztül. Csodálkozva konstatálhatjuk, tapasztalhatjuk, hogy Isten földre kiáradt szeretete az ég felé emeli az emberek szívét! Boruljunk le velük együtt a szentháromságos egy Isten előtt! Bókoljunk a szép Szűzanyának! Most már jobban látjuk: mit is jelent az, hogy Ő minden kegyelem közvetítője? A Szentháromság az Ő szeretetét Mária kezébe tette le, s ezért Isten szeretete Mária Fián keresztül árad bele ebbe a világba. Ha minket, parányi embereket boldoggá tesz a végtelen Isten befogadása és továbbsugárzása, mennyivel boldogságosabb a mi égi Édesanyánk, Krisztus anyja, Isten anyja?

2. Ha a mennyben még jobban szétekintünk, láthatjuk, hogy – mint a hajszálereken és az ütőereken át a vér a testben – miként árad Isten szeretete a mennyország lakóiba és a mennyország jövőző lakóiba, vagyis belénk.

Az egész kozmoszt, világegyetemet egyetlen hatalmas lüktetés járja át: Isten szívének szeretetdobbánása!

Meghatódott lélekkel mondjuk: „**Köszönöm, Uram, hogy megélhettem valamit ebből a szeretetből! Bárcsak egyre jobban meg tudnám őrizni és tovább is tudnám ezt adni!**”

Befejezésül a 150. számú éneket imádkozzuk:

*Uram, Jézus! Légy velünk, mi egyetlen örömrünk!
Nálad nélkül keserűség itt a földön életünk.
Ő egyetlen örömrünk, Uram, Jézus, légy velünk!*

7. Autogén tréning I. Ellazítás, IS-TE-N és a saját nevem. Szívkitárás

Imádkozzuk el a 151. számú éneket:

*Nincsen név több ilyen édes,
Ily malasztos, ily fölséges;
Bajvívóknak fegyvere:
Jézus édes szép neve.*

Ma a *Jelenések könyve* egyik tanítása alapján próbáljuk gyakorolni az Istent szemlélő imát. Krisztus ezt mondja: *A győztest oszloppá emelem Istenem templomában, és többé nem kerül ki onnan. Ráírom Istenem nevét, és Istenem városának nevét, az új Jeruzsálemét, amely Istenemtől száll alá az égből, és az én új nevemet* (Jel 3, 12).

A *contemplatio acquisita*, vagyis a szerzett szemlélődés útjait próbáljuk gyakorolni, hogy előkészítsük a szívünket Isten beáradására, hiszen például az Úrangyala imádság könyörgésében is ezért imádkozunk: *Öntsd lelkünkbe szent kegyelmedet!* Isten ugyanis szívesen önti, árasztja kegyelmét a szívünkbe. *Nem adja szűkösen a Szentlelket!* (Jn 3, 34).

Ki a kontemplatív, vagyis az Isten szemlélésére nyitott ember? Az, aki mindenben Istennek adja az elsőbbséget. Szent Benedek is kifejezetten tanítja ezt az alapszabályzatában, a Regulájában: *Krisztus ügyének elébe semmit se tegyetek!* (72, 12).

Ki a kontemplatív ember? Az, aki hagyja, **engedi, hogy Isten eluralkodjék rajta.** Ezért imádkozzuk: *Jöjjön el a Te országod* (Mt 6, 10), vagyis valósuljon meg a Te uralmad bennünk!

Ki a kontemplatív ember? Az, **aki Istenre tekintve él, és az Ő szeretetében időzik,** tartózkodik. Nemcsak a levegővel, étellel töltekezünk be, nemcsak a ruha borít be bennünket, hanem **Isten szeretete** is bennünk van, illetve **egészen átölel mindnyájunkat!** Jézus ugyanis pontosan ezt parancsolja: *Maradjatok meg az én szeretetemben!* (Jn 15, 9). Időzzetek el az én szeretetemben! Az ember a szeretet szavával, szívének teljes odaadásával válaszol Jézus hívására: „Te vagy az én Istenem!” Ez az önátadás, ez a kitárulkozás teljes készséget jelent, boldogan elvállalva mindazt, amit Isten Fölsége jelent a számunkra.

I. Hogyan tudjuk ezt az Isten felé kitárulkozást, odaadást gyakorolni?

1. Ahogyan a háziasszonyok tudják a villany- vagy gázsütőt takarékra állítani, úgy próbáljuk most mi is a **gondolatainkat** takarékra állítani, vagyis **lelassítani**. Ha gondolatainkat leírjuk, akkor azok meghunyászkodnak, nem pörögnek gyorsan, hanem engedelmesen, lassan követik a kéz mozdulatait. Ha gondolatainkat lassabban mondjuk ki a bensőnkben, akkor ezzel lelassítjuk gondolataink pergését. Egyszer valaki említette, hogy amikor nem az anyanyelvén próbált imádkozni, akkor sokkal nagyobb összeszedettségre jutott el. Kénytelen volt ugyanis az idegen nyelv imaszövegét lassabban olvasni, vagy lassabban megfogalmazni a szavakat, amelyekkel Istenhez fordult.

Gondolataink összeszedése, lelassítása, egyirányúsítása **segít a lecsendesedésünkben**, mert nem tud hozzánk érni annyi külső és belső benyomás, amelyek szüntelenül felkavarnák, megzavarnák lelkünk békéjét, Istenre figyelését, Istennel való kapcsolatát. A gondolatok lelassítása végül is a szellem feladata, de a testtel is kapcsolatos, hiszen agytevékenységünk segít a gondolkodásban.

2. Ha **szívünk helyére figyelve szeretettel mondjuk ki vallomásunkat Istennek**, akkor ezzel imádságunk színhelyét mintegy áthelyezzük bensőnk legmélyére, és imádságunk,

vagyis az Istennel megélt kapcsolatunk nemcsak a gondolatainkban, hanem sokkal inkább a szívünkben is megvalósul!

Az imádság mesterei nagyon fontosnak mondják, hogy **az imát engedjük le ajkunkból, illetve értelmünkől a szívünk mélyére!** Szívünk ugyanis alkalmas tér az Istennel való kapcsolatunk mélyebb átélésére, átérzésére, vagyis hogy valamit megtapasztaljunk Istenből! Végül is **ez a megtapasztalás a szemlélődő imádság.** Amikor nemcsak a hitünkkel mondjuk Neki: „*Mi Atyánk*” (Mt 6,9), hanem **teljesen átéljük: Ő valóban az Atyám** illetve Atyánk, én illetve mi pedig az Ő gyermekei vagyunk.

3. **A kéztartás szerepe** elvitathatatlan az imádkozásban. Az Egyház mindig is ajánlotta, hogy szépen tegyük össze a kezünket, irányítsuk az ég felé, ahova az imádkozás folyamán a gondolataink szállnak. De már az Ósegyház ismerte az „orante” kéztartást is, ahogyan a pap ma is kitárt karral imádkozik a szentmisében. Szabad nekünk is ily módon kitárt karral imádkoznunk, bár ezt inkább a magánima alkalmával gyakoroljuk, hiszen furcsa volna, ha a közösségi imáinkban az egyik hívó kitárt karral imádkozna, a másik nem. Az egység, a közösség érdekében érdemes áldozatot hoznunk.

4. A testünknek van egy másik szerepe is az imádság közben: **a test ellazulása**, amely segíti a gondolatainkat Isten felé irányítani, szívünket Feléje kitárni. Ha ugyanis az ember tele van feszültséggel, és türelmetlenül nézi az órát, hogy mikor jön a villamos vagy a busz, akkor folyamatosan a buszra gondol, legfeljebb csak fohászkodik: „Jaj, Istenem, bárcsak jönne már az a busz!” Ekkor nem nagyon tud elmélyülten imádkozni.

A test mozdulatlansága és ellazulása, az imádság csendje pedig arra segít, hogy a test a maga vaskosságával ne akadályozza az Istenhez felemelkedni vágyódó lelkünket!

II. A test ellazításának módszere

Eddig az imaórákat tudatosan nem a test ellazításának gyakorlásával kezdtük, mert nem ez a technika a legfontosabb. Azt szerettük volna, hogy valamit **megízleljünk** Isten édességéből, amelyről Szent Péter apostol és a Zsoltáros is írt: *Ti már megtapasztaltátok, milyen jó az Úr* (1 Pét 2, 3; Zsolt 33, 9). Most viszont – amikor szeretnénk előrelépni az imádság útján – próbáljuk megtanulni az ellazulás módszerét is, mert az ellazulás lényeges segítséget fog nyújtani a további imáinkban.

1. Először is **kényelmesen** helyezkedjünk el a székünkön! Most szabad fészkelődnünk is, hogy a továbbiakban lehetőleg mozdulatlanok maradhassunk.

Amennyire tudjuk, próbáljuk **egyenesen tartani a gerincünket!** Ez segít a nyugodtabb, ütemesebb légzéshez. **Ha több oxigén van a vérünkben, akkor az agyunkba is több jut.** Ennek következtében frissebbek leszünk, **nem álmosodunk el az imádkozás alatt!** Egyszer valaki így fejezte ki ezt az állapotot: „Úgy **feldobódtam** az ima alatt!”

2. Ha az ember valakit végigmér, akkor tetőtől talpig megnézi. Mi most magunkat nézzük végig az ellazulás érdekében:

– Kezdjük a **fejünknel és a fejbőrünknel**, mert nemcsak a homlokunkat tudjuk ráncolni, hanem a fejünket is. Ha valaki görcsösen feszíti a bőrét, az azt eredményezi, hogy a vérkeringés ott nem lesz megfelelő.

A reumások tudják a leginkább, hogy a térdük, könyökük, gerincük vagy bokájuk mennyire jobban tud fájni. Ha pedig fázik, akkor a beteg még görcsösebben feszíti azt a testrészét, és ennek következtében még kevesebb vért kap ez a fázós tag. Ha érezzük, hogy testünk itt vagy ott fáj, akkor a különböző testrészeink egymás utáni kilazításakor az **ellazultságunk** mellett érdemes arra is gondolnunk, hogy **kellemesen meleg bizsergés tölt el bennünket**, vagyis az ellazulással jobb lesz a vérkeringésünk is. Ha fölülről néz bennünket az Úristen (Ő persze mindenünnen tud nézni és körülölelni minket), először csak a fejünket látja. Most ezzel a tudattal, hogy *lát engem az Isten*, próbáljuk meg a fejbőrünket kilazítani!

– Segít, ha lehetőleg **szájon át fújjuk ki, és orron át szívjuk be** a levegőt. Három ki- és belégzés után talán már tapasztalunk valami kis ellazultságot.

– Érzékeljük a földi nehézségi erőt, a **gravitációt** is! Ha az orvos megkérdezi a súlyunkat, mindjárt megmondjuk, hogy hány kilósak vagyunk, vagyis mennyi kilogrammal nyomjuk a földet. Próbáljunk figyelni arra, hogy hogyan vonzza testünk súlyát a föld nehézségi ereje. Tehát amikor beszívjuk a levegőt, utána kilégzéskor ellazulunk, akkor **engedjük a gravitáció erejének**. Lassan, még kétszer ismétljük meg!

– Talán észrevettük azt is, hogy egyrészt lelassult a lélegzésünk, mert mélyebben lélegeztünk, másrészt valamit megéreztünk a gravitációból is. Ez olyan érzés, mintha ellazulás után besüppedtünk volna a földbe.

– Most ellenőrizzük le újra a homlokunkat! Ugye még ráncoltuk? Tudatosan **lágýítsuk ki a homlokunkat**: beszívjuk a levegőt, majd kifújáskor ellazítjuk a ráncait. Olyan élményre gondoljunk, mintha leesne a homlokunkról egy fejék vagy sapka. Próbáljuk még kétszer megélni a megkönnyebbülésünket, illetve a súlyosbodásunkat a föld felé!

– Az emberek is szokták a **füleiket** „hegyezni”, ha figyelnek valamire. Igaz, a kutya vagy a macska jobban tudja, de azért mi is tudjuk feszesen, feszülten tartani a füleinket. Most próbáljuk ellazítani! Amikor a levegőt kifújuk, akkor a lazítással egyidejűleg egy hasi légzéssel préseljük ki még a tüdőnk alsó részében bennmaradt levegőt is. Ez segít a gravitáció megélésében.

– **Szemeinkkel** kapcsolatban a Zsoltáros ad eligazítást: *Szememet Hozzád emelem, én Uram, Istenem* (Zsolt 122, 2). Itt a földön ő sem látta Istent. Mi sem láthatjuk még az Urat, de **a szemnek ez a fölfelé irányítása segít a lelkünknek Istenre irányulnia**. Tehát lazán, nem erőltetve emeljük fel egy kissé a behunytt szemünket! A fejünket ne emeljük! Kilégzés hasi légzéssel, azután belégzés. Szinte érezzük a szemünk súlyát a szemüregben! Még kétszer ismétljük meg!

– **Az orr** és az orrüreg is tele tud lenni feszültséggel. Nemcsak akkor, ha fintorgunk, vagyis amikor a nemtetszésünk jeléül mozgatjuk az orrunkat, hanem egyébként is észrevehetjük, érzékelhetjük, hogy milyen feszült. Most kivételesen – az érzékelés végett – az orrunkon keresztül fújuk ki a levegőt, és ugyanott szívjuk be. Egészen laza legyen a levegővétel, szinte se nem hallható, se nem érzékelhető. Ne szelesen, viharosan kapkodva vegyük a levegőt. Ellazulunk. Az orrunk súlyát is érezzük! Mátyás király is biztosan érezte, hiszen a hagyomány szerint nagyobb volt az orra, mint a mienk. A súly érzete a lényeges, mert olyanra segít figyelni, amit nem szoktunk észrevenni.

– **A torkunkat** is ellenőrizzük le! Emlékezzünk csak a **vizsgadrukra**, vizsgaszorongásra, hogy meg tud feszülni! Most nem vizsgálunk. Belégzéskor is, kilégzéskor is úgy próbáljuk tágra nyitni a torkunkat belül a gégefőnél, mintha egy „h” betűt mondanánk ki.

– **A száj és a nevetőizmok** lazítása következik. Ha idegesek vagyunk, rögtön észreveszik rajtunk és megkérdezik: „Miért vagy olyan feszült?” **Az Úristen látja, ha kedvesen rámosolygunk**. Próbáljunk most lelkünk egész szeretetével rámosolyogni! **Ez a rámosolygás nemcsak a száj és a nevetőizmok, hanem egész testünk-lelkünk ellazításának legjobb módszere**. Közben kiengedjük a levegőt, utána még kipréseljük, ami bennünk maradt, majd újra betöltődünk vele.

– Még talán **a vállunkban** érzünk feszültséget, mert felhúзва tartottuk. Engedjük le! Itt azután érvényesülhet a gravitáció! A gyakorlat segítésére mondhatunk ilyen vezényszavakat: „**Kifúj, ellazul, nehezkedik** (vagyis enged a gravitáció vonzásának), **beszív**”. Amikor beszívjuk a levegőt, akkor – mint a léggömb vagy a vízben úszó test – **tüdőnk és vállunk** kissé fölfelé emelkedik. Ezt a fölfelé emelkedést most Isten felé is próbáljuk átélni! Amikor kifújuk a levegőt, akkor úgyis a gravitáció irányát követjük, lefelé irányul a testünk, és vállunkat is lazán leengedjük. Amikor beszívjuk a levegőt, a lelkünk is

emelkedjék fölfelé. Ellenőrizzük, hogy eddig mennyit lazult a vállunk. Legalább három mély légzés közben gondoljunk a fej lazítására. Ha ellazult, akkor a nyakunkban érezzük a fejünk súlyát, és próbáljuk könnyen megtartani! Amint megéreztek, hogy a fej fölfelé irányulása könnyít a nyak feszültségén, úgy **próbáljuk hittel megélni az Úristen fölfelé hívogató kegyelmét**, annak lelket megkönnyebbitő hatását.

– Most **a szívünkre** gondoljunk! Jól ismerjük azt az érzést, amikor tele van szorongással, feszültséggel! Szinte magunk sem tudjuk, hogyan, de valamit ki tudunk kapcsolni a szívünkben azzal, hogy elengedjük a benne levő feszültséget. A *Tebenned bízom, Uram* (Zsolt 30, 2) gondolat megélésével, vagyis az Úristenre való ráhagyatkozással megtapasztalhatjuk, hogy **el tudjuk lazítani a szívünk szorongását**. Ha Mennyei Atyánk *kezébe ajánljuk lelkünket, szívünket* (vö. Zsolt 30, 6), akkor jó kezekben vagyunk. Belégzés után próbáljunk szinte a szívünkől kilélegezni. „Érezzük át”, hogy a szívünk is alá van vetve a földi nehézségi erőnek.

– **A karjainkat** – felkart, alkart – talán úgy a legkönnyebb kilazítani, hogy még csak imára sem kulcsoljuk össze. Mert ez is erőfeszítést igényel. **Lazán a térdünkre engedjük**, és máris érezzük, hogy milyen súllyal nyomja a combunkat. Ne feszítsük lefelé a karunkat, és ne is nyomjuk vele a lábunkat, hanem csak egyszerűen hagyjuk a saját súlyánál fogva pihenni. Így kilazul. Még egy ki- és belégzést végezzünk, és próbáljuk érzékelni a súlyt, a nehezedést!

– **A gerinc** nagyon fontos! Amikor elkezdtek a gyakorlatot, már próbáltuk az egyenes ülés helyzetét megtalálni. Ez tehermentesítette a gerincet. Segít, ha **a lapockáinkat kissé hátrahúzzuk**, egymás felé közelítjük. Ne feszítéssel, hanem szelíden, de nagyon tudatosan! Azonnal érzékeljük, hogy így mennyivel több levegő fér belénk.

– **A derék** következik. A derékfájósok a **kilazítás**, nehézkedés érzete mellett a kellemes meleget is odagondolhatják. A kilazulás által ugyanis jobb lesz a vérkeringés, melegebb a fájós testrészt.

– Ugyanígy menjünk végig **testünk alsó részein** is! Vannak, akik a szexuális ingerek feszültségére panaszkodnak. Ezt a légzési és lazítási gyakorlatot most már lassan egy fél órája csináljuk. Ha valaki erős kísértés esetén ennyi időt rászán erre a légzési és lazítási gyakorlatra, akkor már rövidebb idő alatt is érzi, hogy teste mennyire enyhült lesz a nemi feszültség terén is.

– **Felső combunkat és a térdünket** azáltal tudjuk jól kilazítani, ha **az alsó lábszárunkat** próbáljuk függőlegesen tartani, hogy az egész talpunk a földre nehezedjék. Ne hegyesszögben hajlítsuk a térdet, hanem lehetőleg derékszögben tartsuk. Így jobb lesz a vérellátás. A fázós lábúak a meleget is odagondolhatják. Ez nem képzelődés, hanem reális érzés, azaz a valóság tudatos tapasztalása, mert a meleget a jobb vérkeringés okozza.

– **Bokánk, lábfejünk, lábujjaink** is mind-mind feszültségben lehetnek. Ezeket is tudatosan kell kilazítani! Lábunk súlya – amellyel a földet nyomjuk – a talpunknál érzékelhető. Figyeljünk erre a súlyra! Ahogyan a kezünket a lábunkra helyezve éreztük, hogy hogyan nyomja azt, úgy próbáljuk meg azt is megérezni, hogy a lábunk hogyan nyomja a földet a cipőnkön keresztül.

3. Most ebben az ellazult állapotban próbáljunk betöltekezni Isten üzenetével, Isten ígéjével, magával Istennel! Jézus ezt üzeni: *A győztest oszloppá emelem Isten templomában, és többé nem kerül ki onnan.* Jézus elgondolása szerint tehát mindegyikünk szilárd oszlop, egyenesen állunk az Úr templomában, hordozzuk a terheket, amelyeket a tetőzet rak ránk. Mélyen belegyökerezünk a földre, hiszen az oszlopnak mindig komoly alapot készítenek. Jézus így folytatja: *Ráírom Istenem nevét, és Istenem városának a nevét, az új Jeruzsálemét* (Jel 3, 12).

a) **Most engedjük, hogy Jézus ráírja a lelkünkre ezt az öt betűt: ISTEN!** Nem fájdalmas tetoválás ez, inkább az ellazultságunkat, az önátadásunkat, a rendelkezésre állásunkat fokozza, mert végtelenre tágítja a befogadóképességünket. Isten neve után egy

pluszjellel, a kereszt jelével – ahogy ezt az előző elmélkedésben is csináltuk – írjuk oda magunkat is. De most ne a születési hónapunk és napunk számát, hanem a monogramunkat, a vezeték- és keresztnevünk első betűjét, amely nyilván kedves nekünk. Ezernyi betűkombinációból is felismerjük: ez az én jelem, ez én vagyok! Most mondhatnánk, hogy **Isten és én „egy húron pendülünk”, teljes harmóniában vagyunk.**

b) Isten műve tökéletes, tehát az Ő nevének betűin nincs mit javítgatnunk. A magunk monogramját azonban próbáljuk szebbé tenni, kiszínezni. A nagyobb figyelem elérése érdekében menjünk visszafelé a betűk rajzolásánál: keresztnevünk kezdőbetűjét tehát a szokott írási iránytól eltérően fordítva kezdjük. Egyúttal próbáljuk megélni, hogy a mélyebb lélegzés és a több levegő élménye közben hogyan tölt be egyre jobban önmagával az Úr! **Isten nevének a ragyogása már átsugárzik az Ő neve és a mi nevünk között álló, fénysugarakat felbontó és átlátszó kereszt prizmáján.** Vezetéknevünk kezdőbetűjét próbáljuk Isten színeire átszínezni. A kereszt, a vértanúság jele legyen piros. Éljük meg, hogy az összeadás jele mit eredményez! Nem csupán jelzi, hogy összetartozunk, hanem a keresztre feszített Krisztus létre is hozza **a szentháromságos egy Istennel való egységünket.**

c) Ha ISTEN nevének öt betűjét nem is tudjuk még ragyogóbbá tenni, azért egy kicsit lehet változtatni rajta, mint ahogy a számítógépen a betűk közé tudunk egy-egy szóköz leütést bevinni. Most Isten nevét próbáljuk hátulról három részre osztani: IS TE N. Vagyis az N betű elé, illetve a TE szótag elé is tegyünk egy-egy szóközt. Így Isten nevének a betűi közül felragyog a lelkünkben az a megszólítás, amelyet legteljesebb joggal csak Ő mondhat nekem: „TE”. Engem szólít ezzel a legbizalmasabb megszólítással. Ó, mennyire felfakad bennem a vágy: „Uram, szeretném újra hallani! Mondd nekem: TE!”

d) Ha valamely játék egy kis gyermeknek nagyon tetszik, akkor ezt mondja: „Még egyszer!” Isten kicsiny gyermekeként mi is kérhetjük: „Még egyszer!” **Isten nem egyszer, nem százszor, hanem számtalanszor hajlandó elmondani nekem ezt a legszemélyesebb megszólítást: „TE”!** Engedjem örülni a szívemet! Nem akárkinek engedem meg, hogy tegezzem. Az már bizalmasabb kapcsolatot jelez. Ez pedig Isten és köztem a legbizalmasabb vonatkozás. Utoljára maradt az első szótag: IS. Ez úgy nyer értelmet, ha Isten nevét visszafelé szótagolva végig olvasom: N. TE IS. Az N. betű mindig a név jele. Az egyházi szertartáskönyvekben a pápának vagy a szenteknek a nevét jelzik N.-nel. Mivel a latin nomen, név szó kezdő N. betűje megegyezik a magyar név szó kezdőbetűjével, így mi is az N. betűt használjuk annak jelzésére, hogy itt egy egész nevet kell megemlítenünk. Tehát ez az N. jelzés az én nevemet is tartalmazza. Monogramom két betűjét behelyettesíthetem az N. helyébe. Ki-ki a saját nevét említse. Például én így mondhatom: Aczél László Zsongor TE IS. A csodálattól elámulva figyeljük: személy szerint mi is benne vagyunk Istenben, ahogyan ezt az Ő magyar nevének öt betűje kifejezi. Isten mindenkinek új nevet ad, az Ő saját isteni nevének tükörképét: IS TE N. = N. TE IS.

Próbáljuk boldogan újra megélni az összetartozásunkat, az egy helyen levésünket Istennel: **N., TE IS, tudniillik Istenben vagy!** Mélyebb belélegzés közben éljük át, hogy amint egyre több levegőt tudunk befogadni a tüdönkbe, úgy **vágyódjunk egyre többet befogadni Istenből** a lelkünkbe!

4. A megszentelő kegyelem a szeretet cselekedetei által növekszik a lelkünkben, vagyis Isten élete egyre jobban betölt bennünket. A mostani imádságunk által is – amelyben Isten nevét szemléltük – ez az Isten szeretetétől való betöltöttségünk növekszik. Hiszen **Istenre nem lehet szeretet nélkül tekinteni!** Igyekezzünk még jobban kitágítani a lelkünket, hogy még nagyobb szeretettel tudjuk befogadni a mi Urunkat, Istenünket! Könyörögve kérjük: „**Uram, tölts be még jobban önmagaddal!**”

a) Ugyancsak a *Jelenések könyvében* szerepel Jézus nekünk szóló üzenete: *Nézd, ajtót nyitottam előtted. Senki sem tudja bezárni* (Jel 3, 7). Van ilyen fordítás is: *Nyitott ajtót bíztram rád.* Isten a cselekvő. Ő nem kikapuzik, hanem tágra nyitja lelkünk ajtaját. Csak engedjük

még jobban kitágulni a lelkünket! A befogadás mértéke a keresztmetszettel arányos: **minél jobban kitarjuk szívünk ajtaját, annál jobban árad belénk Isten szeretete!**

b) Most csendben **tárjuk ki lelkünket** Isten előtt! Figyeljünk az ellazultságunkra, s ha valahol feszültséget érzünk a testünkben, segítsünk rajta: belégzéssel és kilégzéssel, azaz az ellazulás és elnehezedés ritmusa által!

c) Szabad **rámosolyognunk Urunkra**, hiszen szeretete szüntelenül árad lelkünkbe az általunk tágra nyitott kapun át. Ezen **a beengedésen van a hangsúly!** Advent gondolata ez: Jöjj el, Emmanuel! A paruzia, vagyis az Úr dicsőséges eljövételének gondolata is ez: *Marana tha! Jöjj el, Uram, Jézus!* (Jel 22, 20).

d) Az ókorban a templom oszlopaira szokás volt felírni az olimpiai játékokon győztesek neveit. **Éljük meg, hogy Isten nevével együtt a mi nevünk is föl van írva Isten templomának az oszlopára!** Éljük meg, hogy együtt vagyunk Istennel! Ez a szüntelen rendelkezésre állásunk által történhet meg: „Uram, bármikor olvashatod a Te nevedet a mi nevünkkel együtt. Készek vagyunk arra, hogy a mi nevünk mögött, a mi személyiségünk fátyola mögött, rajtunk keresztül az emberek Téged lássanak, Urunk, Istenünk!”

Ezentúl valahányszor kimondjuk ezt a drága nevet: „Isten!”, éljük meg mindig boldog örömmel, hogy együtt vagyunk. **Ott van a helyünk Istenben! Élünk, de már nem az e világban, nem önmagunkban, hanem Istenben!** (Vö. Gal 2, 20).

Imádkozzuk el a 152. számú éneket:

*Ó Jézus, emlékezni Rád,
A szívnek szent örömet ád.
De minden méznél édesebb,
Szívünkben bírni Tégedet.*

8. Autogén tréning II. Emeljük fel szívünket!

Imádkozzuk el a 2. számú éneket:

*Harmatozzatok, égi magasok,
Téged vár epedve a halandók lelke,
Jöjj el, édes Üdvözítőnk!*

Legutóbb az ellazítás technikáját próbáltuk gyakorolni. Ez segít, hogy minél jobban, tökéletesebben tudjuk magunkat érzékelni, s éppen ezáltal válunk érzékenyebbé az Úristen megtapasztalására. Ez történjen akkor és úgy, amikor és ahogyan Ő akar felemelni minket az Ő belső világába!

Kétségtelen, az ellazítás csupán egy technika. Nem maga a szemlélődés, hiszen **a szemlélődés mindig Isten ajándéka**. A kontemplatív, szemlélődő ima tehát nem autogén tréning. Más! Az autogén tréningben – ebben a tudatos ellazításban – parancsokat adunk magunknak. **A tudatunkkal a tudatalattira akarunk hatni**, amely azután reagál és hatással van ránk. Az embernek ugyanis mindig az a feladata, hogy birtokba vegye önmagát: **a test felett a lélek legyen az úr, a lélek felett pedig Isten!** Ez az ellazulásra, nyugalomra való törekvés egy természetes segítő módszer. Egyéni akarással, erőfeszítéssel valamit beviszünk, ami még nincs meg bennünk. Azután ez hat, kisugároz. Amint egy nyugtalanító tényező fel tudja idegesíteni az embert, úgy **a megnyugtató tényező pozitív hatással van ránk**.

Az Úristen az embert testnek és léleknek alkotta. Ő nagyon jól tudja, hogy miből állunk. Ezek a tréningek és gyakorlatok az Ő megengedésével, teremtoi akaratából hangoljanak bennünket arra, hogy alkalmasabbak legyünk Őt befogadni!

A mi erőfeszítésünk körülbelül olyan, mint annak a gyermeknek a helyzete, aki a strandmedence szélén áll, és az édesapja – aki már benne van a vízben – biztatja: ugorj, én elkaplak. A gyermeknek magának is erőfeszítést kell tennie, hogy a medence széléről a vízbe ugorjon az édesapjához. Másrészt a félelmét is le kell győznie: ne féltse az életét, hiszen jó kezekbe fog kerülni!

Imaóráink folyamán mi ezt az egyéni erőfeszítést próbáljuk gyakorolni: a félelmet legyőzni, hogy **az életünk, az imádságunk, a lelkünk jó kezekbe fog kerülni, ha ágaskodunk. Mennyei Atyánk elkap**, és a magasba emel. De ez már nem a mi gondunk. Elég tudnunk, hogy a Mennyei Atya jóságos Atya, akire **érdemes rábízni magunkat!**

I. Előkészületek a kontemplatív imára

Bár lelkünk Istenre ráhagyatkozó nyugalomban születik meg ez az ima, végül is nem mi hozzuk létre, hanem Isten. Ő azonban a megszentelő kegyelem által már önmagát adta nekünk, Isten ott él a lelkünkben.

1. A kontemplatív, szemlélődő imára való felkészülésünk során **a mi feladatunk: észrevenni a lelkünkben jelenlevő Istent**, akitől jön majd a megvilágosodás, tehát értelmünknek az a belső látása, szeretetünknek az a fellebogása, akaratunknak az a felizzása, amely képesít az Ő tökéletesebb felismerésére, illetve arra a szeretetegységre, amely életünk még mélyebb egybekapcsolódását eredményezi vele. Isten szentháromságos módon lakik bennünk. Ő ily módon akarja kinyilatkoztatni magát nekünk, ahogyan Szent János evangéliumában olvashatjuk Jézus ezzel kapcsolatos ígértét: *Aki szeret engem, azt Atyám is szeretni fogja. S én is szeretni fogom, és kinyilatkoztatom magam neki* (Jn 14, 21). A mi dolgunk, a mi feladatunk az, hogy **várakozzunk** erre a kinyilatkoztatásra: **hol és hogyan közli magát Isten velünk?**

2. Próbáljuk most **ellazítani** magunkat, azaz vegyük végig az egyes testrészeink ellazítását, hogy alkalmasabbak legyünk Isten jelenlétének az észrevételére.

Lehetőleg **kényelmesen helyezkedjünk el** a székünkön, hogy később, ha nem szükséges, ne mozogjunk, mert a test mozdulatlansága segít a lelkünk összeszedettségében.

A gerincünket egyenesítsük ki, lapockáinkat kissé közelítsük egymáshoz!

Fejünket emeljük az ég felé, nem feszítve, hanem csak a fej, a nyak és a gerinc természetes helyzetét megkeresve, mert **a természetes helyzet nem fárasztó a gerinc számára**. Így tudjuk a legjobban elviselni testünk terhét erőfeszítés nélkül. A fejünktől a nyakunkon át a gerincünkön végéig próbáljuk érzékelni, hogy a gerincoszlopunkban minden a helyén van!

Próbáljunk figyelni **a lélegzésünkre** is! Nem kell feltétlenül megváltoztatnunk a lélegzésünk ritmusát! Nem jógalégzést akarunk gyakorolni, bár annak is megvan a maga jelentősége, értéke. Csak tudatosítani akarjuk, hogy hogyan tölt be bennünket Isten az éltető levegővel! Ahogyan az orron keresztül beszívjuk a levegőt, próbáljuk érzékelni annak az útját is! Tudatosan lazítsuk el az orrgaratot és légzőszerveinket! Az előzőekben már gyakoroltuk ki- és belélegzéskor a „h” betű gondolatban történő kimondását. Ha a torkunkban **hátról próbáljuk kimondani, akkor ez lazít**, és a nagyobb keresztmetszet nagyobb mennyiségű levegő befogadását teszi lehetővé.

Próbáljuk érzékelni az ölünkben lévő **kezünk súlyát!** A földi nehézségi erő hatására lefelé gravitál a felkar, az alkar, a csukló, a tenyér és az ujjak is.

A kilazítással és a gravitáció átélésével menjünk tovább deréktól lefelé is: **felső lábszár, térdek, alsó lábszár, boka és lábfej**. Végül a talpukat tudatosan engedjük szinte belesüppedni a földbe! Most azzal a magatartással, amellyel ráhangoltuk magunkat az ellazulás befogadására, **próbáljuk kilazítani lelkünk feszültségeit is**, vagyis indítsuk fel lelkünk készségét is a kitérülködésre!

II. A kéz és a lélek felemelésének és kitérülködésének imája

Szeretném javasolni Antony de Mello atya, jezsuita szerzetes *A test és a lélek imája* című könyvében szereplő, számomra nagyon kedves imamódot (9. gyakorlat: A test imája).

1. **Tegyem össze kezemet az imában szokott módon!** Nem kell az ég felé emelni, de minél lazább legyen. A lényeg az, hogy a két tenyerünk egymás felé forduljon. Érezzem át a kezek összezártságát! Az ellazult állapot eléréséhez szükséges, hogy a két tenyeremet először összenyomva tartsam.

Most lazítsam ki ezt az összenyomó erőt! Így elernyed a két tenyér. Érzem, hogyan távolodnak el egymástól a tenyérfelületek. Hagyjam! Még próbáljak megmaradni imára összetett kézzel, de erőfeszítés nélkül.

Ebben a kéztartás-állapotban most egy **rózsabimbóra gondoljak!** A kis virág szirmai szorosan egymásra simulnak. Ahogyan a nap cirógatja, és az éltető naptól, valamint a földből a gyökerein át eljut hozzá az életerő, úgy a szirmok lassan kezdenek egymástól távolodni, kibontakozni. Az ember akár egy óráig is állhat a rózsája előtt, akkor is alig észleli a változást, hogy a szirmok hogyan bontakoznak ki bimbó állapotukból virággá.

Ezt az egész lassú, finom kitérülködő mozdulatot próbáljam a tenyereimmel is követni! Olyan kicsit tágítsam, hogy szinte magam se vegyem észre, csak érzem, hogy a két tenyerem között egy kicsit enyhült a nyomás. Lassan érzékelem azt is, hogy a két kezem között a nyílás tágul. Az ember szeretné már teljes pompájában látni a rózsáját! Vajon én majd mit látok a tenyeremben, ha lassan, mint ahogyan a virág kibontja a kelyhét, kibontom én is a két tenyeremet?

Mert végül is, amikor imára összeteszem a kezemet, képletes értelemben a **tenyeremben hordozom** egész életemet, a **lelkemet**. Csak engedjem egyre jobban kitérülködni a

két összetett kezemet! **Hadd táruljon fel Isten előtt az életem is!** Indítsam fel a készségemet: „Egészen fel akarok tárulkozni Előtted, Uram!” A két tenyeremet is egyre jobban bonthatom. Ha a napsugár ráragyog az én rózsámra, akkor a nap fényében rögtön meglátom, hogy egy bogár tévedt a virágkehelybe, s azonnal kitessekelem onnan; és akkor a lelkem kelyhéből is hessegessem el a berepült idegen gondolatokat!

2. **Isten világosságában, az Ő szeretetének sugárzó fényességében vajon milyennek látom az életemet?** Az Úr színe előtt, az Úr szemével nézzem, szemléljem a tenyerembe helyezett életemet! Az életem nagy eseményei mellett természetesen ott vannak a kicsik is. Talán egy örökkévalóság sem lesz elegendő ahhoz, hogy azt a szeretetet, azt az életet, amelyet Ő fakasztott bennem, megköszönjem Neki. Most ne ragadjak le a részleteknél, csak **éljem meg a boldog sütkérezést az Úr napfényének, kegyelmének sugárzásában!** „Uram, olyan jó, hogy Te mindent tudsz rólam, ismersz! Olyan jó, hogy beragyogsz engem a szeretetteddel!” Ilyenkor könnyen megfogalmazódik bennünk egy ilyen mondat is: „Látod, Uram, ez az én életem!” Vagy: „**Te lettél az én Életem!**”

Szent Pál által az Úr így figyelmeztet: *Mid van, amit nem kaptál? Ha pedig kaptad, akkor miért dicsekszel vele, hogy ez a tied?* (1 Kor 4, 7). „Uram, én most ezt élem meg: **mindenem, amim van, az a Te ajándékom. Hálás szívvel megköszönöm!**” Vonjam le a következtetést: mindenem, amim van, azt az Úrtól kaptam, tehát az Úré! Olyan ez, mint amikor a gyermek az anyja kertjében virágot szed és odaadja neki e szavakkal: „Anyu, neked hoztam!” Így próbáljunk mi is odamenni az Úrhoz, és mindent odaadni neki az életünkéből, ami úgyis az övé!

3. Most ezt az ellazultságunkat, kéz- és lélek-kitárulkozásunkat megőrizve – akár behunyt szemmel is – itt, **helyben álljunk fel!**

Kezünket az Úristen felé kitérve éljük át, hogy egy kicsit máris fölemelkedett a tenyerünkben lévő minden kincsünk, amit az Úrtól kaptunk!

A következő imaszakasz az legyen, hogy az Egyház felhívását követve **emeljük fel a szívünket!** A szívünk minden kincsét próbáljuk meg felemelni tenyerünkben az Úrhoz! Itt nem a centiméterek számítanak, hanem a felfelé irányuló mozdulat. Akárcsak öt centiméteres kézfelemelés is elegendő, így nem lesz fárasztó, görcsös a kéztartásunk.

Egy kicsit megemelhetem, megmozgathatom a lábamat is, és lábujjhegyre állhatok, hogy **még magasabbra tudjak ágaskodni.** Ahová pedig a kezemet már nem tudom felemelni, oda **a szívemet emeljem fel!** A teljes önátadás megnyilvánulásával küldjem előre, egészen az Úr színe elé: „Uram, itt van az egész életem! Úgyis a Tied, legyen most még inkább a Tied, **teljesen Neked adom!**” Boldogan nézzem, hogy Jézus milyen szeretettel kéri és fogadja minden kincsemet, mígnem üres marad a szívem és az életem.

Ezzel az üres szívvel, üres kézzel ülünk most vissza a helyünkre! Ahogyan a koldus az út szélén ül, és sóvárogva várja, hogy arra jöjjön egy gazdag úr, így koldulva **tárjam ki én is az Úr felé a kezemet, a lelkemet:** „Uram, tudom, hogy erre szoktál járni! Már előre gondolok arra, hogy rám fogsz nézni, *tekintetre méltatod majd* kicsinységemet, *alázatosságomat* és szegénységemet” (vö. Lk 1, 48). Ó, ebben az imagyakorlatban mennyire szeretném még jobban fellobogtatni szívem készségét Isten befogadására! **Isten** olyan nagylelkű, gáláns Úr, hogy nem hagyja választottja lelkét kifosztva, üresen. **Szeretetével kolduló vágyamat betölti,** éhező lelkem vágyát kielégíti. Ahogyan a kezemet kitérom a koldulásra, úgy a lelkem ajtaján **megnyílik egy zsilip,** hogy azon keresztül beáradhasson az Ő szeretete, kegyeleme!

A saját kicsinységem mélységében ülök itt. A mélység vonzza a magasságot. **Lelkem üressége, vákuuma igényli, vonzza Isten szeretet-beáradását.** Figyeljem a levegő szerepét a tüdőmben! Ahogyan a levegőt beszívtam, a tüdőm tele lett étellel. Így tágítsam a lelkemet is!

Vágyódjám az Ő szeretetének a lelkembe történő beáradására, és engedjem, hogy betöltsön önmagával! Kezemet tegyem keresztbe a szívem felett, mintegy átölelve az önmagát nekem ajándékozó Uramat!

III. Isten betölt szeretetével

A lelkemnek nemcsak olyan zsilipajtaja van, amely belülről kifelé, tudniillik az ég felé nyitható, hanem van egy olyan ajtó is a lelkem mélyén, amely **kívülről befelé nyitható**. Azt is nekem kell kitárnom az Úr előtt! Ha kinyitom, akkor onnan forrásként buggyan fel lelkemben az istenszeretet áradata. Ez eddig is bennem volt, csak a lelkem legmélyén. **Ott van Isten velem**. Ez a két szeretetáradat olyan, mint amikor valaki két karral ölel át bennünket szeretete jeléül. **Isten körülfog és betölt hatalmas szeretetével!** Én pedig boldogan élem át ezt a szeretetáramlást. Próbáljam felszítani a készséget lelkem befogadóképességének növelésére, hogy lelkem még többet tudjon befogadni ebből az isteni szeretetből! Amikor már nem tudom jobban növelni, **kérjem**, hogy **Ő tágítsa tovább!** Ez a kontemplatív, szemlélődő magatartás, amikor az ember igent mond Istennek, hagyja Őt működni.

1. Megélhetem a Zsoltáros szavát: *Kezedet, Uram, rajtam nyugtatod. Elölről, hátulról átöleltél engem* (Zsolt 138, 5). **Ő, mennyire szeretném lelkem kitérülését még nagyobbá tenni**, hogy Istennek ezt a felém irányuló önátadását még jobban **befogadhassam!** Nem szívszorongva – mint ahogy az emberek a Tisza áradását nézték: egyre emelkedik a víz szintje, még mindig... –, hanem boldogan megállapíthatom, az Úr hatalmas szeretetének szintje még mindig emelkedik bennem! Csak engedjem, hogy Isten szeretete lelkem határain, létem korlátain túlsordulva rajtam keresztül is áradjon bele ebbe a világba! (Vö. Róm 5, 5). Ahogyan a gátat szakító áradat meglódul (Petőfi Sándor szavaival: *Mint az örült, ki letépte láncát, vágatott a Tisza a rónán át, zúgva, bőgve törte át a gátat, el akarta nyelni a világot*), és egyre nagyobb lendülettel, energiával árad a mélyebb részek irányába, így engedjem én is Isten szeretetének ezt az áradatát az emberi létünk fájdalmas, mély pontjai felé áradni! Ez az áradat csak a bűnt sodorja el! Ahol előbb úgy látszott még, hogy *eláradt a gonoszság* – boldogan megállapíthatom –, *ott most túlárad a kegyelem!* (Róm 5, 20).

2. Anélkül, hogy részletekbe bocsátkoznék – mintegy madártávlatból –, keressem, hogy szeretteim és a rám bízottak életében miként győzi le a gonoszság áradását a kegyelem. Mennyi utánpótlása van még Isten szeretetének, amely **rajtam keresztül akar beleáradni a világba!** Jeremiás próféta látomása is hasonló áradásról számol be: *A folyóvíz partján a fák bő termést hoztak* (vö. Jer 17, 8). A levelük – amihez csak ér – meggyógyít mindent.

3. Figyeljek fel arra, hogy amikor felemeltem szívemet az Úrhoz, Ő pedig lehajolt hozzám és betöltött magával, mennyire fájt Jézusnak az emberi gonoszság. **Rajtam keresztül is szeretettel akarja orvosolni a világot.** A tűzoltók fecskendőinek vízszugara semmiség ahhoz az áradáshoz képest, amelyet Isten szeretete a lelkemen keresztül tud beleárasztani a világba. Rám bízva, merre, hová irányítsam: a szeretetlenség fészke, a kegyetlenség, a hidegség, az önzés fészke, hogy kialudjanak ezek a lángok! Olyan jó, hogy nem egyedül kell fölvennem a harcot a gonoszsággal, hanem **Istenben testvérekre, önkéntesekre találok**, akikkel egy csapat vagyunk. Most talán meg tudok érteni valamit abból az isteni akaratból, hogy miért teremtett minket. Azért, hogy **szeretetet sugározzak oda, ahol szeretetlenség van!** Így megszenteljük a földet!

Érdeemes ezt az imát máskor is mondogatni:

„**Uram, bátran használj föl eszközödként!** A világnak annyira nagy szüksége van a Te szeretetedre! Újra meg újra kitárom magamat Előtted, mint ahogy a kis virág a szirmait, úgy én a tenyeremet és az életemet tárom ki Előtted. A Te szíved ragyogása fényében

elnézem az életemet, és azután a tenyeremmel és **a szívemmel együtt Hozzád emelem fel az életemet. Neked adom azt, ami úgyis a Tied!** Adni jó! (Vö. ApCsel 20, 35). Te olyan jóságos vagy, hogy elfogadod azt, amit tiszta szívvel kínálgatok Neked. Te nem hagyod üresen az életemet. Te is egészen, szüntelen nekem ajándékozod magadat. Mostantól egyre jobban ki fogok tárulkozni Előtted! Nem fogok gátat emelni: szereteted áradatát egyre jobban be fogom engedni lelkembe! Valahányszor az Egyház felszólít a szentmisében: *Emeljük fel a szívünket!*, én Neked adom a szívemet. Uram, Te olyan jóságos vagy. Hiszem, hogy Te is nekem adod a szívedet! Olyan boldog vagyok ettől a jóságos szeretettől!”

Bárcsak egyre többen élhetnék át isteni szeretetedet, a Szentlelket, akivel rajtunk keresztül akarod beborítani és újjáteremteni a földet! Ó, milyen lehet *az az új ég és az az új föld?* (Vö. Jel 21, 1).

Ugye, érezzük, hogy nem vagyunk még méltók erre *az új égre és új földre?* De vágyódhatunk eljutni oda!

Befejezésül imádkozzuk el a 139. számú éneket:

*Ó, Uram, nem vagyok én méltó,
Hogy házamba költözni légy jó,
Mondjad csak egy szóval nékem,
S meggyógyul az én lelkem.*

9. Hogyan segít kezünk az imádságban?

Imádkozzuk el a 2. számú éneket:

*Mert az emberek ott tévelygenek,
Hol Te égi fényed útján nem vezérléd
Őket, édes Üdvözítőnk!*

Legutóbb a kezünk segítségével próbáltuk felemelni Istenhez a szívünket. Ma is testünk, kezünk segítségével igyekszünk megtanulni egy nagyon kedves imamódot. Ez a kéztartás abban fog segíteni, hogy bárhol, bármikor tudjunk imádkozni (vö. 27. imaóra).

Először azon elmélkedjünk, mit is okozhatunk a kezünkkel? Ha önzően valami felé fordítjuk – például a lopás bűnére gondoljunk –, az olyan zárlatot okozhat, amely halálos bünt is eredményezhet. Olyan kapcsolatot is létrehozhat, amelynek kiégés a következménye. Hogyha önzően csak önmagunk felé fordítjuk a kezünket, az is rövidzárlatot, bünt eredményezhet.

Ugyanakkor a kéz – ha kitarjuk a másik ember felé – kapcsolatot is hozhat létre. **Ha Isten felé fordítjuk a kezünket, akkor Istennel jön létre kapcsolatunk!** Ugyanígy lelkünkkel sem önmagunk, hanem mások, de leginkább Isten felé kell fordulnunk! Kísértésekben, megpróbáltatásokban élhetjük meg a leginkább, hogy vannak zsákutcák, vagyis nem járható utak. Akármerre tapogatódzunk, falba ütközünk, nem találunk kivezető utat. Az életünket elvesztő labirintusból Krisztus Urunk mutatta meg a kivezető utat. A megoldás: lépünk a nyomába akkor is, ha az keresztút! A kezünkkel a keresztet kell átölelnünk, amely elsősorban Krisztus keresztje. **Krisztus tőlünk is kéri a Vele együtt szenvedés áldozatát!**

A Zsidókhoz írt levélből tudjuk, hogy *Jézus is a szenvedésből tanulta meg az engedelmességet* (Zsid 5, 8). Amikor megpróbáltatásainkban Isten felé tárjuk ki a kezünket, akkor megtapasztaljuk, hogy nem vagyunk autonóm, független lények. Nem tehetjük azt, ami nekünk kedves, amit mi akarunk. Végül is **azt kell tennünk, amit Isten, az abszolút Úr kér tőlünk**, akitől függ az egész létünk és életünk. Mint ahogyan a gyermeknek is az válik a javára, amit a szülei akarnak, hiszen ők jobban ismerik, mi lesz jó a számára. Ugyanígy, józan belátással fogadjuk el, hogy Isten „a nagyobb, a felnőtt”, **Atyánk, aki jobban tudja, hogy nekünk, gyermekeinek mi válik a javunkra.**

Amint Jákobnak meg kellett küzdenie Istennel (vö. Oz 12, 4), és amint a vándorló népnek a pusztában hozzá kellett igazítania magát az Isten akaratahoz, úgy nekünk is Istennel és Istenért kell küzdenünk a mennyei haza felé vándorlásunk sivatagában. De ne féljünk! Ha *imára tárjuk ki a kezünket*, mint Mózes, az Úr megsegít (vö. Kiv 17, 11)! Akkor is velünk van, ha keserű megpróbáltatásokat ad (vö. Tób 12, 13). **Legyünk türelemmel! Vállaljuk a küzdelmet!** A jutalom a küzdelem végén esedékes! De tudnunk kell, hogy addig is **velünk van az Úr, erőt ad**, segít a helytállásunkban! Végül is a sátán felett aratott győzelmünk az Ő győzelme lesz!

Ha boldoggá tesz bennünket, hogy részesedhetünk Krisztus istenségében, úgy boldogan vállaljuk a részesedést az Ő emberségében is! A sátán megkísértette Jézust (Mk 1, 13), és Pétert is megpróbálta letéríteni az útvjáról kísértő szavával (vö. 2 Pét 2, 18). Népe vezetői is hányszor kísértették Jézust, sőt életére törtek, mert nem akarták elfogadni, elhinni, hogy az Ő embersége istenséggel telített emberség.

Ha tudjuk, hogy nem önálló lények vagyunk, ha elfogadjuk, hogy **nem a magunké vagyunk**, illetve megküzdünk azért, hogy ne a sátáné és a világé legyünk, akkor megtapasztaljuk ugyan, hogy *sok viszontagság után jutunk be a mennyek országába* (vö.

ApCsel 14, 22), de **megtapasztaljuk annak a boldogságát is, hogy Istené vagyunk**, hogy Isten közli magát velünk! **Feléje kitért kezünket nem hagyja üresen! Életét, világosságát és szeretetét árasztja belénk**, hiszen *nem adja szűkösen a Szentlelket!* (Jn 3, 34).

I. Hogyan segít a kéztartás ahhoz, hogy a gonosz lélek elleni küzdelmet győzelmesen vigyük végbe? (Bal kéz elenged, jobb kéz befogad.)

Szent Pál levelét vegyük segítségül: *Ha feltámadtatok Krisztussal, azt keressétek, ami odafenn van, ahol Krisztus ül az Isten jobbján. Ami odafenn van, arra irányuljon figyelmetek, ne a földiekre! Hiszen meghaltatok – tudniillik a bűnnek – és életetek Krisztussal Istenben van elrejtve* (Kol 3, 1-3). Az apostol ezután leírja a keresztény ember programját: *Sanyargassátok tehát tagjaitokban azt, ami földies, ... vessétek le a régi embert szokásaival együtt, és öltsetek fel az újat! Mint Isten szent és kedves választottai, öltsetek magatokra a szívbeli irgalmat, jóságot* (Kol 3, 5. 9-10). Tehát a keresztény ember életében kétféle irányulás van: felejteni a földieket, illetve kitérülkedni, vágyódni az égiek felé.

1. Gyakoroltuk már, hogy a bal tenyerünket a föld felé irányítottuk, jobb tenyerünket az ég felé fordítottuk, hogy oda vigye el a lelkünket. Most ezt az imamozdulatot mélyítsük el!

Szorítsuk **a bal kezünket** ökölbe, mint amikor a gyermeknek dió, cukorka vagy akármiféle kincs van a kezében. A bal kéz a maga balosságával utaljon arra is, hogy az utolsó ítéletkor nem a bal oldalt lévőkhöz akarunk tartozni. Tehát engedjük el az életünkben mindazt, ami nem jó, nem isteni. Most nyissuk ki ujjainkat, és **bal tenyerünket fordítsuk lefelé**, hogy minden kipotyogjon belőle.

Imádság közben **nyugtathatjuk a kezeinket a térdünkön**, az asztalon vagy a széken. Most elmélkedjünk arról, hogy mit kell beletennünk a bal kezünk nyitottságába, életünk szemetjét és negatív dolgait, hogy azok mind-mind leessenek.

Most azon elmélkedjünk, hogy **mit kell elengednünk**. Mint ahogy a fodrász levágja a fölösleges haját, mi is szívfájdalom nélkül hagyjuk kiesni életünkben a fölösleges dolgokat, vadhajtásokat, azokat, amelyek nem hordozzák magukon Isten bélyegét (vö. Jel 7, 13)! **Engedjük el** ezeket, mint ahogy a hulladékot beleejtjük a szemetes edénybe. Próbáljuk tudatosan elengedni, hadd essenek a méltó helyükre!

Szent Pál a Kolosszei levélben buzdít: *Arra irányuljon a figyelmetek, ami odafönn van, ne a földiekre* (Kol 3, 1)! Éppen ezért **nem kell túl sokat időznünk a negatívumoknál!** Ha a bal tenyerünk lefelé fordításával jelezzük lelkünknek ezt az irányulását, akkor, ha bármilyen **negatív gondolat** jönne imádság közben, az megtalálja ezt az utat, ki fog potyogni belőle. Más szóval: **engedjük el!** Ne ezekkel törődjünk, ne ezekkel foglalkozzunk!

2. **A jobb tenyerünket fordítsuk felfelé, az ég felé!** Gondoljuk meg: nemcsak mi irányulunk fölfelé, hanem az ég Ura is mifelénk, aki a tenyerünkbe helyezi önmagát, mint például a szentáldozásnál.

II. Az ujjaink jelzik a Mennyei Atyát (hüvelykujj), Fiút (mutatóujj), mennyországot (középsőujj), tisztítóhelyet (gyűrűsujj) és a földi életet (kisujj)

1. A hüvelyk- és mutatóujjainkat közelítsük egy kicsit egymás felé! Nem javaslom összeérinteni azokat, mert ez is erőfeszítést igényelne. Csak úgy közelítsük, mint amikor az egymás felé közelített elektromos pólusok között létrejön az elektromos mező.

Ha arra gondolunk, hogy a **hüvelykujjunk a Mennyei Atyát, mutatóujjunk a Fiút jelzi, akkor az elmélkedésünkben megélhetjük a kettőjük közötti szeretetáramlást**, a Szentlelket. Most erre figyeljünk! Érezzük a két ujjunkat és az ujjainkban lévő meleget is! Itt nem az Atyát és a Fiút érezzük! A két ujjunk a lelkünk és a szeretetünk Szentháromságra irányulását segíti. Az Atya bennünk is a Fiú felé fordul, a Fiú az Atya felé, mint ahogy a

hüvelyk- és a mutatóujjunk is egymás felé irányul. Ezt az Atya és Fiú közötti végtelen isteni energiaáramlást **hittel, szeretettel** próbáljuk átélni, de reménnyel is: **bárcsak megtapasztalhatnánk**, bárcsak rá tudnánk érezni arra a hatalmas szeretetáradásra, Aki az Atya és a Fiú között valósul meg bennünk is!

Gyermekkorunkban bizonyára kaptunk ilyen jó tanácsot a szüleinktől, hogyha valamit nem volt szabad elfelejtenünk: „Tartsd összeszorítva a mutató- és hüvelykujjadat mindaddig, amíg meg nem csinálod azt, amire kértelek. Akkor biztosan nem fogod elfelejteni.” Mi pedig most egy életre programozzuk be magunkat: **ha a hüvelyk- és mutatóujjunk gyengéden egymás felé irányul, az mindig juttassa az eszünkbe, de még inkább a szívünkbe az Atya és a Fiú egymás iránti gyengéd áramlását a Szentlélekben!**

Ha netán zavaró gondolatok jönnek, utaljuk át azokat a bal tenyerünkbe. Onnan majd a kukába potyognak. A lelkünk szabaddá válik a zavaró gondolatoktól. Irányítsuk lelkünk pozitív érzéseit a két egymás felé forduló ujjunkra, és ezek kapcsán gondoljunk az Atya és a Fiú egymás felé irányuló szeretésére! Behunytt szemmel gondoljuk végig: nem látjuk a hüvelyk- és a mutatóujjunk egymás felé irányultságát, de mégis érzékeljük. Az érzésre figyeljünk, ahogyan a két ujjunk egymás felé fordul. Ez az érzékelés segítsen az Atya és a Fiú egymás felé fordulásának az átélésében is! Isten, aki kicsinnyé tette önmagát, amikor egyszülött Fiát ajándékozta a Boldogságos Szűznek, és Ő tétlenül meghúzta magát édesanyja méhében, most nekünk ajándékozta önmagát szentháromságos mivoltában. Azon a kicsiny részen, amelyet a két ujjunk által alkotott kör kerülete jelez, megélethetjük a Végtelen Személyek egymás felé forduló végtelen szeretetáramlását. Ha nem érezzük, akkor elég, ha hisszük: **„Uram, hiszem, hogy a szentháromságos szeretetáradásod bennem is jelen van!”** Két ujjunknak ez a tartása emlékeztessen a Szentháromságban való a hitünkre!

Minél többször gyakorlunk egy-egy mozdulatot, az annál megszokottabb lesz. Két ujjunknak ez az egymás felé fordítása is szokásunkká válhat. Ez jó szokás. Az ujjak egymás felé fordítása is valamilyen feszültséget idéz elő. Itt most nem a bioenergiáról van szó, bár tudomásunk van erről is. A testrészeink harmonikus elhelyezkedése, egymás felé fordulása fantasztikusan mély jelentéssel és erővel bír.

2. Szent Pál a Kolosszei levélben ezt írja: *Ami odafönn van, arra irányuljon a figyelmetek!* Az Atya, a Fiú és a Szentlélek világában mi az, amire a mi szívünk irányuljon? Hát **a mennyország** a csúcs! Ezt a leghosszabb, **a középső ujjunk** jelképezheti. Menjünk tovább gondolatban. A középső ujjunk, mint a legmagasabb, az éghez legközelebb eső ujjunk a mennyországig ér. Csak egy karnyújtásra van tőlünk a mennyország! Már nincs messze. A mennyország ott van, ahol Isten van! Isten itt is van! Isten mindenütt jelen van! Csak a kontaktust, kapcsolatot kell felvennünk Vele, **csak hozzá kell érintenünk a mennyország kódolt kapcsolójához az ujjlenyomatunkat, és az megnyílik számunkra!** Boldogan érintsük hozzá! A szentháromságos egy **Isten lüktet át rajtunk!** Az ég felé magasodó középső ujjunk irányultságával lépünk be a mennyországba, az angyalok világába, akik *szüntelenül Isten színe előtt állnak, és Isten arcát szemlélik* (vö. Mt 18, 10). Velük együtt figyeljünk szentháromságos Urunkra! **Csodáljuk azt a mérhetetlen szeretetáradást, amely kölcsönösen árad** az angyalok lelkéből Teremtőjük felé, és Istentől vissza az Ő kedves, szent angyalaihoz. Egy gyönyörű napfelkelte vagy naplemente semmiség ahhoz a szépséghez képest, amellyel ezek az angyali lelkek tükrözik Isten ragyogó fényességét!

Közbenjárást keresve sündörögiünk oda az őrzőangyalunkhoz! Szavak nélkül is megértjük egymást. Együtt irányuljunk **Isten felé** a szeretetáradásban, a szeretet-elragadtatásban. Amikor a rózsaujjú hajnal átadja a helyét a felkelő Nap ragyogó világosságának, akkor mindent aranyba önt a fény. Így **nyíljon rá szemünk egyre jobban az Ő ragyogó fényességére**, az Ő lényéből kisugárzó dicsőségre! Az első ámulatból magunkhoz térve ott láthatjuk a kedves **szentjeinket is**. A keresztségben kapott védőszentünket, a bérnálási védőszentünket és a szívünkhöz közel álló kedves választott szentjeinket. Most már

kezdjük érezni, mit is jelent a szentek követése! Egészen Istenre irányulni velük együtt! Betöltődni, megittasulni Istennel! Belemélni Istenbe – mint vízcsepp a tengerbe –, s mégis megőrizve létünket, teljes személyiségünket. Ott a végtelen szeretetőceánban megélhetjük: „**Jelen vagyunk, otthon vagyunk Nálad, Benned, Istenünk!**” Istenen keresztül láthatjuk az embertársainkat is.

3. A negyedik, a **gyűrűsujjunk jelképezze a tisztítóhelyet!** Mint ahogyan a mentőautó szirénája a szükséget szenvedő testvéreinkre figyelmeztet, úgy kapjuk mi is az indíttatást az Úrtól: „Legyetek könnyőretek szenvedő testvéreitek iránt, akik a tisztítóhelyen vannak még, s nem a mennyei boldogság állapotában!”

Itt nincs ragyogás, nem látjuk **az itt szenvedők** arcát, csak az Isten utáni vágyukat érzékeljük. Átélnhetjük ínségüket és **rászorultságukat közbenjáró imáinkra**, amelyekkel mi kiesdekelhetjük számukra a bejutást a nyugtalan vágyakozás helyéről az örök nyugalom fényességébe, ragyogásába.

4. Menjünk tovább a szemlélődésünkben! A mennyország és a tisztítóhely, tehát a győzedelmes és a szenvedő egyház tagjainak a szemlélése után irányítsuk tekintetünket a földön élőkre, a küzdő egyház tagjaira is!

A legkisebb ujjunk, a **kisujjunk ezt a földi életet jelzi**, amelyben ott van a kicsiknek minden vágya: szeretnének felnőttek, nagyok lenni. Mi is szeretnénk, hogy ebben a zakatoló, forrongó világban minden testvérünk szüntelenül növekedjék az ég felé! Ők is egyre **több helyet adjanak** életükben, **a szívükben Istennek!** Akkor majd megszűnik a kicsinységük, és növekszik a lelkük, egészen belenő a mennyországba.

III. Szentháromság

A Szentháromságot legegyszerűbben egy *háromszöggel* tudjuk jelképezni. Ezt a hittanórán megtanuljuk, és azóta a háromszög jele mindig megdobogtatja a szívünket, mert a szentháromságos egy Istent juttatja eszünkbe. Ezentúl e két egymás felé forduló ujjunk is ezt a hatalmas szentháromságos egy Istent jelképezze számunkra! Ha a villamoson ülve tudjuk a kezünket így tartani, máris megvan a kapcsolatunk a Szentháromsággal. Ha csomagot kell fognunk, akkor is megélhető az ujjaink egymás felé irányulása. Hogyha a busz fogantyújába kell kapaszkodnunk, az **egymáshoz forduló ujjaink** akkor is **eszünkbe és szívünkbe juttatják a Szentháromságot**.

Amikor meghalljuk az Úrangyalára hívó harangszót, lehet szavak megformálása nélkül is végiggondolni a Szentháromság tevékenységét: az Atya Fiának megtestesülését a Szentlélek erejéből Szűz Mária igenjére, ahogyan a Szentháromság működik közre a Fiú megtestesülésében. Engedjük beáradni ezt a szentháromságos tevékenységet a lelkünkbe, a lelkekbe és mindenhová, ahova csak elhat a harangszó, ahol **a harang szavára a megtestesülés misztériumát imádkozzák**.

Ezzel az imamóddal talán megízlelünk valamit az elmélkedő ima lényegéből, hogy **nemcsak szavakkal, hanem azok nélkül is lehet imádkozni**. A gondolatot – amelyet az Úrangyala imádság mond el szavakba öltöztetve a megtestesülésről – átélhettük szavak nélkül is: az Atya Fia a Szentlélek erejéből testesült meg Mária igenjére. Itt és most mi is kimondhatjuk ezt az igent. Mondjuk is ki, amikor a testünket, illetve a két ujjunkat imádságra odaadjuk Neki, hogy a hüvelyk- és a mutatóujjunk egymás felé fordulása Isten örök szeretetének és az általunk történt befogadásának a jele is legyen! „Igen, Atyánk, **legyen nekünk is a Te akaratod szerint!** (Vö. Mt 6, 10).

IV. Mária

Van még egy nagyon fontos vonás a kezünkben! Kissé behajlított **tenyerünkben** egy nagy „**M**” betűt lehet látni, mint ahogy Michelangelo is belevéste a legszebb Mária szobor, a Pieta tenyerébe az „M” betűt, mint egy monogramot. Michelangelo neve is „M” betűvel kezdődik, ezt akármelyik szoborra is rávéshette volna. A Szűzanya tenyerében **az „M” betű Máriaát jelenti.**

Ha úgy tartjuk a kezünket, hogy a hüvelyk- és mutatóujjunk egymás felé fordulva a Szentháromságot, a középső ujjunk a mennyországot, a gyűrűsujjunk a tisztítóhelyet, a kisujjunk a földet jelképezzék, akkor ebben a befelé, belső világ felé fordult tenyerünkben felismerhetjük az „M” betűt, Máriaát, az ég és a föld Királynőjét, a mi Királynőnket, akit a kereszten haldokló Jézus ránk is bízott. Ne csak a házukba fogadjuk be Jánossal, a kedves tanítvánnyal együtt, hanem a tenyerünkön is hordozzuk. Áhítattal mondjuk ki e szent nevet: „**Mária!**” Isten anyja ő, és a mi anyánk is. Isten együtt van velünk Mária miatt. Mária **a közös nevező Isten és miközöttünk,** mert mi is minden embertestvérünk nevében állunk itt.

Ha valaki esetleg nem látná az „M” betűt a tenyerének vonásaiban, az rajzolja be, „véssé” bele bal kezének mutatóujjával az „M” betűt a jobb tenyerébe! Akkor jobban ott lesz bennünk eltörölhetetlen pecsét gyanánt Mária jele, mint ahogyan a rabszolga viseli urának tüzes vassal beleégetett nevét.

Mária a mi anyánk is! A gyermek pedig hasonlít édesanyjára. Minél inkább törekszünk Mária életét másolni, annál inkább lesz felismerhető Mária az életünkben, és nem csak a tenyerünkben. Mária azért is fontos a számunkra, mert megmutatta, hogyan kell igent mondani a Szentháromság akaratára. Valahányszor Mária felé fordul tekintetünk az „M” betűvel kapcsolatban, Mária személye jut az eszünkbe, akit mindig körülvesz a Szentháromság. **Máriára irányulva a Szentháromság közepébe jutunk,** a Szentháromság jelenlétébe, akiben a mennynek, a tisztítóhelynek és a földnek minden teremtménye együtt van! Milyen sok mennyei öröme való ok ez! Engedjük eláradni lelkünkben ezt a mennyei örömet! Az „Örömünk Oka”, Mária segít. Szűzanyánkkal együtt mondogathatjuk:

„Uram, úgy örülünk Neked! Olyan boldogok vagyunk Veled! Úgy vágyódunk, hogy még jobban szerethessünk! Boldogan befogadunk, hogy még jobban betölthess a szeretetteddel! Még, Uram, még! **Ó, végtelen Szeretet!”**

Befejezésül a 143. számú éneket imádkozzuk:

*Előtted, Jézusom, leborulok,
Féktelen bűnös én, Hozzád bújok.
Ó kérlek, hogy nekem kegyelmet adj,
Hisz Te a bűnöshöz irgalmas vagy.*

10. A lélek skáláján kicsinységünk mélységéből felemelkedhetünk Isten szeretetének magasságaiba

Imádkozzuk el a 24. számú éneket:

*Az égből színméz csörgedez.
A légben illat lengedez.
Mozdul az ég, áll a csillag,
Ég kapui már kinyílnak.
Messiásunk születik ma.*

2000-ben Urunk megtestesülése, megszületése, közénk jövelele jubileumát ünnepeltük: **Jézus azért szállt le a mennyből, hogy mi, emberek majd felemelkedhessünk oda.**

Amikor Jákob menekült testvére, Ézsau bosszúja elől, *a pusztában egy kőre hajtotta a fejét, és álmában egy létrát látott, amelyen Isten angyalai le és föl jártak* (Ter 28, 11-13). **Az imádkozó ember** azóta is **keresi ezt a létrát**, amelyen felemelkedhet Istenhez. A lelkiesség történetében ott találjuk például a Sínai monostor szerzetese, Klimakosz Szent János († 649) írását, a *Scala paradisit, A paradicsom lépcsőjét*, ami elsősorban a lelki élet fokait mutatja be.

Ennek segítségével próbáljuk végigjárni az imádkozó lélek Istenhez való felemelkedésének útját. Egy olyan létrát használunk, amely a saját kicsinységünk mélységéből **Isten szeretetének a magasságaiba repít.**

1. Minden józan ítélőképességgel rendelkező ember az első foknál kezdi a létra megmászását. A mi lépcsőnk legmélyebb foka: **az alázat**. Isten színe előtt gondolkozzam el: „Ki is vagyok én?” A kevély ember ezt mondja: „Majd én megmutatom, hogy ki vagyok én!” Ám az alázatos ember is tudja, hogy ki ő: „Kicsiny vagyok, teremtmény vagyok. Istené vagyok.”

Először tehát éljük át a kicsiség gondolatát, mert ez vezet el bennünket az alázatossághoz. Ha átnézünk a Dunán a túlsó partra, akkor ott az emberek már kicsinynek tűnnek. Ha a Szent Gellért-hegyről még messzebbre nézünk, akkor már a házak is kicsiknek látszanak.

Ha az Úristen a nagy Világmindenségből néz engem, akkor a Föld bolygónk is milyen kicsiny, és rajta én még a porszemnél is kisebbnek tűnök! Az alázat tulajdonképpen a valóság, az igazság elismerése. Elfogadom, hogy én vagyok a kicsi, Isten a nagyobb. De ebben a kicsinységemben az a tudat is benne van, hogy kié is vagyok én? Az én Uramé, Istenemé! Azért mondom Őt Uramnak, mert Ő a nagyobb, és ezt én elismerem. Most törekedjem átélni szavak nélküli imádsággal, azaz egyszerűen éljem át, fogadjam el teremtményi léteget, a függőségemet: „**Kicsiny teremtmény vagyok ugyan, de a Tied vagyok, Uram!** Léteget mélységeiből kiáltok Hozzád, Uram! Ez a Hozzád irányulás lesz most az imádságom.” Ha megélem az alázatosságot – vagyis azt az állapotot, hogy kicsiny vagyok ugyan, de az Övé vagyok –, akkor a mennyország felé vezető lépcsőn rátettem a lábamat az első fokra, az alázat lépcsőfokára, s ekkor már valami békességet élhetek meg, az Istenhez tartozás békességét.

2. Ez a **békesség** a mennyország felé vezető lépcsőnk második foka. Ez az a békesség, amelyet csak Jézus adhat nekünk: *Békességet adok nektek, nem olyat, amelyet a világ ad, hanem az én békémet adom nektek* (Jn 14, 27). Akkor ez a békesség olyan adottság, jelenlévő valóság, amit fel kell fedeznem, amelybe úgy merülhetek bele, mint valami tengerbe. Ez a békességbe való belemerülés már egy magasabb lelki állapot. Érdekes, hogy itt már nem számít a felfelé-lefelé, illetve a magasság-mélység aránya. **Minél jobban belemerülök Jézus békéjébe, annál magasabbra jutok!** Ahogyan az úszó élvezi a tenger vizét, én is érezem jól

magam Isten békességében, engedjem, hogy körülvegyen! **Megélhetem, hogy Isten békéje ölel körül, és megcirógatja a lelkemet.**

3. Az alázat és a békesség után lépjek fel a mennyország felé vezető létra harmadik fokára! Ez a **boldogság**. Ha tudom, hogy kié vagyok, ha tudom, hogy körülvesz Jézus békéje, akkor megélhetem boldogságomat. Nagyon békésen, nagyon szelíden tekintek végig boldogságom forrásain: miért vagyok boldog? Amikor innen, a harmadik létrafokról visszatekintek, nem szükséges belemerülnöm a részletekbe, az egyes boldogságaim forrásaiba. Ha a létra vonalát követve fölfelé tekintek az én Uramra, akkor hatalmas távlatokban azt is láthatom, hogy kiért, ki miatt vagyok boldog. Szavaimmal megfogalmazhatom: „Uram, boldog vagyok Veled!” De **ha szavak nélkül, egyszerűen csak átérzem az Istennel való boldogságomat, szemlélem azt, Aki a boldogságom, akkor ez már szemlélődő imádság!** Ez a fölfelé tekintés, ez a távlat vonz, és arra készíttet, hogy egyre magasabbra hágjak: fellépjek a következő lépcsőfokra. Itt megélhetem a csendességet.

4. A **csendesség** a negyedik lépcsőfokom. Annyi zaj van az életünkben, annyira fárasztanak minket! Amennyire lehetséges: szűrjem ki a külső lármát, főleg azt, amelyet magam okozok, illetve biztosítsam a külső csendet. De ennél még fontosabb a belső csend megtalálása. **Csitítsam le a bennem dübörgő gondolatokat, vágyakat!** Minél magasabbra tudok menni az e világi lármától, annál tovább jutok a lépcsőfokokon, s annál inkább eltávolodnak ezek a zajforrások. Magam mögött hagyom azokat. Érdemes kimondani magamban ezt az egyetlen szót: **csend**. Olyan csendteremtő hatása van! Amikor a gyermekek nagyon zsidonganak, és szüleik csak ennyit mondanak: csend, akkor mindjárt elcsitulnak. Így parancsolhatok én is a bennem kavargó gondolatoknak és vágyaknak. Ha csendben maradok, megtapasztalhatom a Szentírás szavainak igazságát: *Jó dolog csendben várakozni az Úrra* (Siral 3, 26).

5. A megtapasztalt csend segít feljutnom az ötödik fokra. Ez pedig: az **egység Istennel**. Amikor elcsendesednek a világ dolgai, és nem a zsidvaj dobol bennem, akkor vagyok képes meghallani Isten szívének a dobbanását. **Ráhangelom magam, hogy egy ütemre verjen a szívünk.** Mivel figyelek Jézus szíve dobbanására, **a magam lépését** – lelki lépésről van szó – **Jézuséhoz igazítom**. Ha megélhetem, hogy egységben lehetek az Úrral, ez olyan fölemelő érzés, olyan boldogság, fölfelé emelkedés, hogy máskor is igényelni fogom. Ennek az egységnek az elérése a következő lépcsőfokra, a földtől való nagyobb eltávolodásra segít.

6. Az **ellazítás** a hatodik fok. Most próbáljam tudatosan ellazítani magamat! Üljek kényelmesen a székemen! Figyeljem meg, hogy mennyi feszültség, görcs van bennem, hogy mennyire megfeszítettem az izmaimat, és ez igencsak fárasztó! Próbáljam meghatározni, hogy melyik testrészemet feszítem, melyik fáraszt. Ahogyan ellazítom magamat, úgy megérezem azt is, hogy hogyan vonz a nehézségi erő, a földi gravitáció. De a **Földanya vonzása** egyben **meg is pihentet**, hiszen testem a földdel rokon, egyazon anyag.

7. De engedjem az **égi vonzást is** érvényesülni, **hadd vonzzon Isten felé!** Az ember ugyanis nemcsak test, hanem lélek is! Ezen a lépcsőfokon már kisebb lesz a földi gravitáció, és egyre nagyobb az égi vonzás. Lélekben nyújtózkodjam felfelé, mint ahogyan a bordásfalon is nyújtózkodunk, ha fel akarunk kapaszkodni a következő fokra. Már lényegesen erősödik bennem az égi gravitáció, mely felfelé, Isten felé vonz! Ebben az állapotban a lelkem görceit is ellazíthatom!

8. A nyolcadik lépcső az **éneklés**. Amikor már ilyen magasra jutott a lelkem, csodaszép panoráma nyílik meg előttem. Jókedvem támad, dalolni van kedvem. A cserkészektől tudjuk: *aki dalol, az sose fárad el*. Istennek zengjem most a dalomat! Az ének valahogy fölfelé emeli a lelket. Egyre magasabbra száll a lelkem a dallammal. Ha Istennek énekelek, akkor a dallammal Istenhez száll a lelkem. Belül most **próbáljam megélni életem legszebb dallamát, amely fölfelé, Istenhez szárnyal**, és engem is visz magával! Az énekeseknek is szokták tanácsolni: „Ne feszítsd meg a torkodat, hanem puhán, lágyan

énekelj!” A földhöz való kapcsolódásomat ellazítva egyre magasabbra tudom irányítani a lelkem énekét. Ez a mennyei dallam az én lelkemet is egyre magasabbra, egészen Isten közelébe viszi!

9. Az éneklés segítségével eljuthatok a kilencedik lépcsőfokra, **a harmóniára, az összhangra**. Éljem meg ezt **önmagamban!** Micsoda harmóniáról tanúskodik a testem felépítettsége! Csodálatos élmény Isten szemével nézni! Isten szerető szemével nézzem önmagamat is, ahogyan Ő lát engem, a Hozzá fölfelé törekvő kicsiny teremtményét, gyermekét, választottját. De éljem meg ezt a harmóniát **a mikrokozmosz**, vagyis az atomok, továbbá **a makrokozmosz**, vagyis a csillagrendszerek világában is! Ehhez nem szükséges sem mikroszkóp, sem távcső, mert a lelkemmel a dolgok mélyére tudok hatolni. Úgy kell látnom az összhangot, ahogyan Isten látja, aki létrehozta a mikrokozmosz és a makrokozmosz harmóniáját. Erről a lépcsőfokról, erről a magasságból lefelé látni az emberi szem már gyenge, de Isten szemével nézni gyönyörűség! Ó milyen más szemmel nézem az **embertársaimat**, mert látom, **hogy Isten mennyire nagyon szereti őket!** De még inkább tekintsek felfelé, ahol **a szentháromságos egy Isten harmóniáját** szeretném megélni, a három isteni személy egységét, összekapcsolódását!

Ha ebben az isteni harmóniában gyönyörködve azt tapasztalom, hogy mennyi egyenetlenség, diszharmónia, zavarodottság van bennem, akkor mindezt rendezem el magamban! Teremtsek összhangot! A zenében, ha keresztet teszünk egy disszonáns, rosszul hangzó hang elé, az félhanggal feljebb emeli a hang magasságát, és akkor kialakul a harmónia. Tudom már a választ: tegyem oda Krisztus keresztjét az életem egyenetlenségei elé! Akkor megszűnik a diszharmónia, létrejön az összhang, hiszen a lelki életben is **a kereszt hozza létre a harmóniát**. Minél nagyobb a lelkem problémája, diszharmóniája, annál **erősebben kapaszkodjam** a keresztbe, hogy az megtartsa a lelkemet ebben a harmonikus állapotban. Akkor az élet megpróbáltatásai és viharai nem tudnak elsodorni a keresztre feszített Krisztus közeléből!

10. Ekkor már a tízedik lépcsőfokra értem fel. Ez a **jelenlét**. Itt van az Úr, az én keresztre feszített jó Uram! Rátekintek, örülök Neki. **Engedem, hogy betöltsön jelenléte**, ez a mérhetetlen, csodás, nagy Valóság! De jó, hogy belekapaszkodtam a keresztbe! A keresztre feszített Jézus erejét engedem beleáradni a lelkembe, hogy jelenvalóvá legyen bennem! Az Ő isteni jelenléte a magas hegyek tiszta levegőjénél is jobb levegőt biztosít a számomra. Az ember önkéntelenül is ezzel a légkörrel akar betöltődni.

11. Ezért legyen a mennyország felé vezető létránkon a tizenegyedik lépcsőfok a **lélegzés**. Itt nem a mély, egyenletes, ütemes testi lélegzésről van szó. Az is szükséges, az is jó, de az csak a testet frissíti fel. **A lélek Isten illatát lélegzi be**, ahogyan Sík Sándor a *Mindennevű* című versében írja Istenről: „*Mezítlábas asszony az országúton. Kenyeret visz abroszba kötve. Szép kerek gyürkés cipót. Teli a levegő kenyérillattal. Teli a lelkem illatoddal!*” Belélegzem Isten illatát. Mennyei illat! **Lelkileg Istennel töltődünk be**. Ez az Istennel való betöltődöttség, ez az isteni környezet, miliő megint csak fölfelé vonz bennünket!

12. Ha engedünk ennek a vonzásnak, ez felemel a tizenkettedik lépcsőfokra, amelynek a neve: mosolygás. Ez tulajdonképpen **visszamosolygás** Istenre, mert Ő előbb mosolygott rám. Ebből a magasságból **már kezdem látni Isten felém irányuló derűs tekintetét**. Ő engem néz, a Hozzá törekvő gyermekét! Amíg keresem, hogy hogyan léphetnék fel a következő lépcsőfokra, addig mosolyogjunk egymásra!

13. Isten segítségével fellépek a tizenharmadik lépcsőfokra, amelynek **öröm** a neve. Én örülök Neki, és Ő is örül nekem. Örülünk egymásnak. A lélek itt nem szónokol, itt már szavak nélkül is teljes az eszmecsere. De nemcsak a gondolatok, hanem sokkal inkább a szív, a szeretet kicserélődése ez! **Örülök, mert már egészen közel vagyok Hozzá!**

14. A tizenegyedik lépcsőfok: az **önátadás**. Ő, az Úr kitarja a karját előttem, és én is kitarulkozom Előtte. Boldogan mondom, vallom és megélem: „Uram, itt vagyok, a Tied

vagyok!” Isten is ezt mondja: „Gyermekem, itt vagyok, a tied vagyok!” Itt elakad a szó, **csak a kölcsönös önátadás energiája lüktet át bennünk.**

15. Itt már nem kell nagyot lépni a tizenötödik lépcsőre, a **szemlélésre**. Szinte onnan helyből, az önátadás lépcsőfokáról – alig egy kicsit felemelkedve, mert igazán Ő segít feljebb! Nézhetem Őt, és Ő engem néz! **A leggyönyörűbb földi szempárnál is gyönyörűsegebb Isten tekintete, ahogyan szeretettel néz rám.** Engedem, hogy belém hatoljon az az isteni nézés. Elolvadhatok a gyönyörűségtől. Csak iszom a tekintetét. Engedem a lelkem mélyebb rejtekeibe is behatolni. Ez nem a *veséket vizsgáló* bírói tekintet (vö. Bölcs 1, 6), hanem ez a minket szerető Isten tekintete! Az, amellyel *tekintetre méltatta alázatos szolgálóleányát*, a Szűzanyát, aki *alázatosnak*, vagyis kicsinynek mondotta önmagát (vö. Lk 1, 48). Fölemelte, fölmagasztalta őt az Úr.

16. Most Isten engem is fölemel, fölmagasztal magához, és a létra legtetejére, a tizenhatodik lépcsőfokra emel. Ez a **szeretet! Ez a csúcspont, ahová – ha a magam erejéből nem tudnék eljutni – Ő emel majd fel.** Ő szeret engem, én szeretem Őt. *Ő előbb szeretett* (1 Jn 4, 19), én pedig viszontszeretem Őt.

Még tovább akarok időzni a szeretetében, ahogyan Jézus mondja és akarja: *Maradjatok a szeretetemben!* (Jn 15, 9). Abban a szeretetben akarok elidőzni, amellyel Ő szeret engem, és abban a szeretetben is meg akarok maradni, amellyel én szeretem Őt. *Ő énbennem, én Őbenne* (vö. Jn 17, 21). **Együtt és egymásban.** Ó, milyen emelkedett, boldog állapot ez!

Ezzel a skálával eljuthatunk az alázatból, a saját kicsinységünk mélységéből Isten szeretetének a magasságába! De **a skála** nemcsak lépcsőfokot, állapotok egymásutániségát jelenti, hanem a zenében **hangsort is jelent.** Különböző magasságú hangokat szólaltathatunk meg, egyre följebb. A zenészek egyszerre több hangot is meg tudnak szólaltatni, és ekkor sokkal szebb lesz a dallam. Mi is **egyszerre több lelkiállapotot** élhetünk meg. Az alázatosság mellett lehet bennünk csendesség és öröm is. A békesség és a boldogság állapotában énekelhetünk Neki, mosolyoghatunk Rá, örülhetünk Neki, szemlélhetjük és szerethetjük is Őt!

Még egy gyakorlati szempont. Ez a skálázás **a legjobb elalvási módszer is.** Az előbb említett lépcsőfokokat szinte még végig sem járom, máris elalszom, elnyugszom az Úrban. De elalvás előtt **a legfontosabb lépcsőfokra, a szeretetre mindig ugorjak föl**, és engedjem, hogy az ég felé rugaszkodva elkapjon az Úr, és még magasabbra, egészen magához emeljen! Akkor megpihen a lelkem Istennél, és megnyugszik a szeretetében.

Mint a skálázás során tettük, most ismételjük el **a tizenhat lépcsőfokot:**

1. A legmélyebb fok az alázat.
2. Ebből fakad a békesség
3. és a boldogság.
4. A boldog együttlét állapotában megélem a csendességet,
5. az egységet Istennel
6. és az ellazulást, amellyel megtapasztalhatom a Földanya szelíd vonzását.
7. Ám szeretném, hogy egyre jobban érvényesüljön bennem az égi gravitáció.
8. Boldogságomban elkezdek Neki és Vele énekelni.
9. Megélem önmagamban a harmóniát Vele. Ha diszharmónia, egyenlőtlenség lenne bennem, tegyem oda a keresztet.
10. Akkor jelenlétével betölt a keresztre feszített Jézus.
11. Belélegzem ezt az isteni miliőt, belőle élek.
12. Visszamosolygok Rá,
13. örülök Neki,

14. és teljes önátadással odaadom magamat,
15. hogy szemlélhessem Őt, illetve engedem, hogy belém hatoljon az Ő szeretetteljes reám nézése,
16. hogy szerethessem Őt, illetve Ő szeressen engem szünet nélkül, örökre!

Bárcsak örökké tartana ez az állapot! Isten irgalmából egyszer **majd ez lesz a mi örök boldogságunk: örökre együtt a szeretetben!** *Ki szakíthat el minket Krisztus szeretetétől?* (Róm 8, 35).

Befejezésül imádkozzuk el a 23. számú éneket:

*Istengyermek, kit irgalmad közénk lehozott,
Angyaloknak énekével Néked áldozok.
Terjessz fölém kezedet, hogy az istenszeretet
Töltse el ma szívem, lelkem jászolod tövén.*

11. Az elmélkedés menete: Kitérülködés. Isten üzenete. Önátadás a szeretetben

Imádkozzuk el a 111. számú éneket:

*Csodákkal tündöklő isteni nagy erő,
Hatalmad elnyomja értelmemet.
De hitem szent fénye, Szerelmed törvénye,
Megvilágosítja én elmémet.
Oltáriszentségre, mennyei kenyérre
Függesztem én szemeimet,
Óvele táplálom én lelkeimet.*

Ma az elmélkedés elméletéről és gyakorlatáról gondolkodjunk! Sokszor kapunk ilyen tanácsot: „Meditáljunk, mert olyan jó a meditáció!” A **meditatio** latin szó, **elmélkedést jelent**. De hogyan kell meditálni? Hogyan kell elmélkedni? Mielőtt belekezdenénk ennek boncolgatásába, próbáljunk meg egy kicsit csendben maradni, hogy a világ forgatagából, zajából – amely beszűrődik a szobába is, meg a lelkünkbe is – ráhangolódjunk Isten világára.

Tudatosítsuk, hogy most a **csendesség**, az imádság helyszínén vagyunk. Engedjük, hogy ez a csend, az istenközelség, a testvéri közösség csendje átformáljon bennünket! Ugyanakkor ehhez az átformálódáshoz, Istenhez téréshez szükséges a **vágyódásunk** is: ebben az imacsendőben többet szeretnénk megtapasztalni Istenből! Indítsuk fel most ezt a vágyat!

Érdeemes megkeresnünk egy aránylag kényelmes testhelyzetet. Lazítsuk el a testrészeinket, egyenletesen lélegezzünk! Főleg az egyenes gerinctartásra törekedjünk! Ez a csend jó bevezetés az elmélkedés gyakorlatához is.

Az elmélkedés – amint a neve is mutatja – egyrészt az elme dolga: értelmekkel fontolgatom az igazságot. Másrészt pedig az akarat tevékenysége: vállalkozom arra, hogy a megismert igazságot meg akarom valósítani a gyakorlatban. De ha csak így nézném, az elmélkedés lehetne elmefuttatás és akarattorna is. Pedig nem az, vagy nemcsak az, hanem **elsősorban imádság!** Amikor elmélkedni szeretnénk, akkor imádkozni vágyódjunk! Ezt a vágyódást próbáljuk most felszítani!

Az elmélkedés idejét kizárólag az Istennel való imakapcsolatra szánjuk! Ez a nagyszerű benne! Ez az, ami annyira kívánatosá teszi számunkra a meditációt!

I. A meditáció módszer három fázisa

E három szakaszt először az elméleti oldalról közelítsük meg!

1. **Bezárkózás a világ elől és kitérülködés Isten előtt.** A kitérülködés előfeltétele, hogy az embernek a lelke mélyére kell vonulnia. Zárkózzak be tehát a világ elől, hogy ott a lelkem mélyén megtaláljam Istent, akit keresek. Ott a lelkem magányában tárulkozzam ki Előtte! A lélek magánya nagyon fontos! Jézus is ezt ajánlja: *Ha imádkozni akarsz, menj be a szobádba, a celládba, zárd be az ajtót! És Atyád, aki a rejtekben is jelen van, megfizet neked, megjutalmaz érte* (vö. Mt 6, 6).

Tehát ebben az első fázisban **a lélek magánya a fontos**. „Nem kell senki más, semmi más, csak Ő, az én Uram!” Ezért érdemes a lelkem mélyére irányítanom **az érzékszerveimet!** Bármilyen, ami kívülről ér – látás, hallás, szaglás, még a testtartás és önmagam érzékelése is –, azt irányítsam befelé, vagyis **gyűjtssem össze egy helyre: a lelkem mélyére!**

Testi érzékszerveink mellett **lelki képességeink** is vannak. Ezek oly sokszor elcsatangolnak! A gondolatom, a képzelőerőm, ill. fantáziám és különösen az akaratom olyan sokféle irányulhat! Ezeket be kell fogni, behozni, a lelkem mélyére irányítani: ez az **összeszedettség** ránk eső munkája. Ez azért szükséges, hogy **ki tudjak tárulkozni Isten előtt.**

Ez a kitérkedés készséget is jelent Isten üzenetének befogadásra. Itt kezdődik az elmélkedésünk második szakasza.

2. **Isten üzenete.** Fölteszem a kérdést: „**Mit üzensz, édes Istenem?**” Az elmélkedő ember számára ez alapvető kérdés: nekem személyre szólóan mit üzen Isten? Vágyódom befogadni Isten üzenetét. Vágyódom lelkem legmélyére beengedni Isten kinyilatkoztatását, üzenetét! Hiszen nem valami szokatlant keresek, nem valami soha nem hallott igazságot – hogy „Ezt csak nekem mondtad, Istenem!” –, hanem azt, amit Ő már kinyilatkoztatott, amit Ő már a lelkemre kötött, csak **még hasonló érzellemmel nem rezonált rá eléggé a szívem.** Amikor Isten üzenetét kérdezem – „Mi legyen az elmélkedésem anyaga, témája? Mit üzensz nekem, Istenem?” –, akkor olyat keressek, ami áhítatot ébreszt a szívemben. Olyat keressek, ami szikrát ad, lángra gyújt és melegít. Az ember tud egy-egy mondatnak belül örülni. Ezt a mondatot keressem az elmélkedésemben! Mit üzensz nekem, ami **lángra gyújt** engem? Ez már az Úristen tevékenysége: Ő adja a lelkembe az üzenetét. Az én feladatomban: észrevenni és azonosuló megnyilvánulással rezonálni. Ekkor következik az elmélkedés harmadik szakasza.

3. **Önátadás a szeretetben.** Válaszolok Isten üzenetére. Gyakorlatilag az elmélkedő imádság célja az, hogy növekedjünk az Istenben való kapcsolatunkban, **növekedjünk a szeretetből fakadó önátadásban.**

II. Hogyan tudunk növekedni a szeretetben?

Ez a „hogyan” érdekel bennünket. Hogyan tudom ezt az önátadást megvalósítani? Úgy, hogy **nézem és átélem a viszonyulásomat Istennel és az üzenetével** kapcsolatban, például az alábbi lépésekként:

1. Először a hitet indítsam fel: **Elhiszem, amit Isten mond nekem.**
2. A második lépcsőfok a remény vagy a bizalom. **Van remény** arra, hogy amit üzen, azt meg is tudom valósítani.
3. A harmadik a hála. **Megköszönöm**, hogy üzent nekem.
4. A negyedik az **imádás**, vagyis az egyedül Istennek kijáró magatartásom felszítése: „Imádlak azért, mert ezt üzented nekem.”
5. Az ötödik a **dicséret** legyen! Ha egy gyermek jót tesz, a szülője megdicséri. Ha Isten tesz jót és üzen nekem, akkor kijár Istennek a dicséret a teremtmény részéről. A dicséret nagyon fontos imaszakasz.
6. A hatodik a **töredelem**, vagyis Isten után az ember magára tekint. Látom, eddig milyen gyarló módon valósítottam meg Isten üzenetét. Bűnbánatot tartok.
7. Ebből fakad a hetedik fokozat: az **alázatosság**. Ha csupán ennyire gyarló módon tudtam eddig **cselekedni** azt, amit Isten kért tőlem, akkor bizony jó okom van megvallani az alázatosságomat, kicsinységemet!
8. A nyolcadik lépcsőfokra, az önátadásra minden kicsinységem, törekvésémmel ellenére is ráléphetek. Feltétel nélkül **vállalom Isten üzenetét!** Ezt önfelajánlásnak is lehet mondani.
9. Ha látom, hogy mennyire gyarló az én emberi erőm, akkor **fogalmazom meg a kérésemet.** A teremtménynek, még inkább a gyermeknek mindig joga van kérni.
10. Azután fogalmazom meg a jó elhatározásomat: „Ha Te, Uram, ezt üzented, akkor én ezt a **jó elhatározást teszem.**”
11. Végül eljutok az elmélkedés csúcsára: Isten üzenetének megismerése fellobbantja bennem a szeretetet. Szeretetből mondom ki a válaszómat Isten üzenetére: „Azért, mert szeretsz és én is szeretlek, **megpróbálom megvalósítani üzenetedet** az életemben, sőt szeretném **másoknak is átadni!**” Az Istennel való találkozásnak ugyanis mindig hatása van az életünkre, vagyis megváltoztat bennünket!

Tehát az elmélkedés első szakasza a **bezárkózás és a kitérülködés**, a második szakasza **Isten üzenete**, a harmadik szakasza pedig **az önátadás a szeretetben**. De jó lenne, ha nemcsak az elméletben, hanem a gyakorlatban, az életben is megvalósulna az, amit Isten nekem szóló üzenetéből felismertem!

Az elmélkedés bevezetésére választott énekünk nagyon jól kifejezi az elmélkedő, Istenre figyelő lélek magatartását. *Csodákkal tündöklő isteni nagy erő*: ez tény. Az oltáriszentségi Jézus előtt állok. *Hatalmad szinte elnyomja az értelmemet*, itt megáll az ész, mert az eszem segítségével nem tudom megmagyarázni, hogy hogyan lesz abból a kicsiny kenyérből Jézus teste, és a csöppnyi borból Jézus vére. De *hitem szent fénye, Szerelmed törvénye megvilágosítja én elmémet*. Elmélkedem tehát, és elmélkedés közben **megvilágosodást kapok Isten üzenetéből**: „Ez én vagyok. Aki ebből eszik, az engem eszik.” *Ráfüggesztem szemeimet*. Ez a ráirányulás tulajdonképpen a kitérülködés Őelőtte. *Vele táplálom lelkemet*: ez Isten üzenetének a befogadása, és **önátadás a szeretetben**. Neki adom magamat.

Ez tehát az elmélkedés elmélete, váza.

III. Az elméleti, alapozó gondolatsor segítségével gyakoroljuk az elmélkedést!

János evangéliumából kapjuk a következő gondolatot, mint Jézus üzenetét: *Mennyei Atyám, most Hozzád megyek, ezeket pedig elmondom a világon, hogy örömöm teljesen az övék legyen, átadom nekik tanításodat. A világ gyűlölte őket, mert nem a világból valók, amint én sem vagyok a világból* (Jn 17, 13-14). Hosszú ez a bibliai idézet, sok értékes gondolat van benne. Elmélkedésünkhöz elegendő, ha kiválasztunk belőle egyet, például ezt: *mi, Jézus tanítványai nem vagyunk a világból, mint ahogy Jézus sem a világból való*. Ezt az isteni üzenetet most a gyakorlatban is próbáljuk végigelmélkedni!

Tehát tudatosítom, hogy most nem csupán elmefuttatás vagy agytorna következik, hanem imádság: Istennek adott, kizárólag Neki biztosított idő, imakapcsolat. **Készítgetem a szívemet az Istennel való találkozás boldogságára**.

1. Az elmélkedés első szakaszában most bezárkózom az Istentől elvonni akaró tényezők előtt, és még **mélyebbre akarok menni** az Isten számára való **kitérülködés** érdekében. Nagyon érdekes az ember szíve: szüntelenül tudunk még mélyebbre hatolni.

Lehet egy kicsit fészkelődni a székünkön. Úgy helyezkedjünk el, hogy azután – ameddig csak lehetséges – mozdulatlanok tudjunk maradni. Lazán, egyenes gerinccel ülünk! A talpunk egész felületével engedjük a földre a testünk súlyát!

Átélem, hogy az elmélkedéssel lelkem még mélyebb részeibe kerülök. Ha erre a belső mélységre figyelek, akkor nem szaladnak százfelé a gondolataim. Tudom, hogy lelkem legmélyén Isten lakozik, Őhöz iránnyulok a figyelmemmel és vágyódásommal. **Ha valamire nagyon figyelek, akkor a többi dolgot se nem látom, se nem hallom**. A harang szavát azonban mindig szabad beengednem a lelkembe. **Minden egyes harangütés az Úrhoz segít közelebb**, aki megtestesülése óta különösképpen közöttünk lakik, ahogyan ezt az Úrangyala imádságban felidézzük. Csendes örömmel állok meg Előtte: „De jó, hogy itt vagy közöttünk, velünk!”

2. Ekkor tegyem fel a kérdést: **„Mit üzensz nekem, Istenem?”** Ő így válaszol: *Te nem a világból való vagy, mint ahogy én sem vagyok ebből a világból való*. Ó, mennyire mélyen érinti meg a lelkemet ez a gondolat! Hát akkor honnan való vagyok? Istentől, Isten világából!

a) A hit az első lépcső ebben az elmélkedő szakaszban, mert el kell hinnem ezt az üzenetet. **„Hiszem, Uram, hogy kiválasztottál, hogy magadnak teremtettél!** Hiszem, Uram, hogy Te több vagy, mint a világ. Te a világ fölött álló vagy, vagyis transzcendentális,

tapasztalattól függetlenül létező, aki mindenben áthatasz, aki minden létezőnél több vagy! Mert Te vagy a teremtő Istenem, Uram, aki létbe szólítottál engem is. Hiszem, hogy a teremtményed, sőt **gyermeked vagyok!** Némi lelki büszkeséggel, bájos gyermeki magatartással boldog lehetek azért, mert én is tagja vagyok Isten nagy családjának! Hiszek ebben az értékes, előkelő nemesi származásomban.”

b) A második lépcsőfok a remény. **„Remélem, hogy meg tudom tartani** ezt a kiválasztottságot, **az istengyermekség méltóságát!**” E világ nem fog lehúzni magához! (E világ alatt mindig az Isten nélkül vagy Isten ellenében létező világot értjük, azt, amely nem vezet közelebb Istenhez.) „Uram, növeld bennem a reményt és a bizalmat, ha támad a gonosz és oly sok a kísértés! Akkor lesz erőm kitartani Melletted.”

c) A harmadik gondolatként a hála fakadjon fel a szívemből! **„Köszönöm, Uram,** hogy *kiválasztottál* és megőriztél magadnak, köszönöm, hogy bizalmat adsz a jövőmet illetően is: a Tied maradhatok. Ahogyan a tíz meggyógyult leprás közül csak egy ment vissza hálaalkodni (vö. Lk 17, 17-18), úgy hálaalkodom most én is: Megmentetted, magadhoz emeltél, Teveled, Tenálad lehetek! Keresztény kiválasztottságomért, hivatásomért is hálaival tartozom Neked!”

d) A negyedik lépcsőfok az imádás: **„Mehódolok** isteni akaratod előtt, amellyel magadnak teremtetted és kiválasztottát! **Imádom szent akaratodat!**”

e) Az ötödik lépcsőfokon a dicséret szavát mondhatom: **„Dicsérlek, magasztallak, áldalak** a hatalmas isteni **szereletedért!** Rajtam, a kicsiny porszemen akadt meg a szemed, kiválasztottát ebből a világból, hogy a Te világodba helyezd át. *Kiragadtál a sötétség birodalmából, és a szeretett Fiad országába vittél* (vö. Kol 1, 13). Hogyan tudnám dicséret nélkül zengenek Neked a hálaénekeimet?”

f) Amikor a nagy jóságodat nézem, magamra esik a tekintetem. Látom a gyarlóságomat. Hányszor voltam e világ fia! Hatodik lépésként ezért fel kell fakadnia bennem a töredelemnek, a bűnbánatnak: **„Bánom,** hogy engedtem a világ csábításának, többre becsültem a teremtményt a Teremtőnél! Nem Téged kerestelek, **nem Téged helyeztelek mindenk fölé!** *Uram, irgalmazz nekem, szegény bűnösnek!*” (Vö. Lk 18, 13).

g) Úgy állok itt alázatosságban, bűnösségem és tehetetlenségem tudatában, ahogyan a vámos állt a templomban. Még a szemét sem merte felemelni Hozzád (vö. Lk 18, 13). „Most én is itt állok Előtted. **Egyedül a Te irgalmadban bizakodom.** Bánom, hogy úgy rendeztem be az életemet, mintha az örökké tartana itt a földön, és nem Téged helyeztelek az első helyre lelkemben.”

h) Most az önfelajánlás, az önátadás megnyilvánulásával, gesztusával ezt a piciny, tehetetlen **önmagamat** – mint egy kicsiny fiókat – **„a kezembe helyezem”,** Neked adom (vö. Lk 23, 46). „Ha én egyedül nem tudom megvalósítani ezt az e világtól való függetlenségemet és a Te világodban életem, akkor a Te segítségedet kérem!”

i) Az önfelajánlásból, önátadásból fakad a kérés, mint ahogyan a kicsiny gyermek felkérkedzik a szülei ölébe. Esdekelve kérem: „Uram, ragadj ki bűnös önmagamból, ragadj ki a világ vonzásából! **Vonj magadhoz, a Te világodba!** Az lesz a jó elhatározásom, hogy Nálad maradok. Nem csatangolok el rossz gyerek, tékozló fiú módjára. A Te atyai házában akarok maradni!”

j) Ez az én jó elhatározásom: **„Már nem e világban akarok élni, hanem Tebenned, Uram!** Ha nem tudnék eléggé ágaskodni Hozzád, hogy a Te világodban éljek, akkor emelj fel magadhoz, ölelj a szívedhez, és tarts ott! *Jézusomnak szívében megnyugodni jó!* (Ho. 154). Meleg **szíveden szeretnék megnyugodni,** mint a gyermek, aki elfészkelődik anyja kebelén. Nagyot szusszant, és csendben örülnek egymásnak, érzik egymást.”

„Még, Uram, még! Köszönöm, hogy rám tekintesz, felém fordítod az arcodat. Megcirógatod a fejemet, és még inkább a szívemet! Boldogan iszom a jóságodat, viszonzom a rám mosolygásodat! **Tekintetünk egymásba forr, szívünk egy ütemre dobban.** Lelkünk

egyesül, boldogan teszek vallomást Neked:

k) **„Szeretlek, Uram,** mert magadnak teremtettél és kiválasztottál e világból! Szeretlek, Uram, szeretlek! Ezt a szeretetet, ezt a kölcsönös egymást szeretést meg akarom őrizni! A szívembe zárom. Magammal viszem életem további útjain az általad teremtett világba, hogy üdvösségem elnyeréséhez valamiféle új, természetfeletti „magzati” állapotom legyen, ahol kibontakozhatom az örök életre való megszületésre. **Szeretetből akarom megvalósítani a rám vonatkozó szent akaratodat:** azzal a boldog tudattal akarok élni és fejlődni, hogy szeretsz! Kiválasztottál e világból és áthelyeztél szeretett Fiaid országába. *Élek, de már nem önmagamban, nem e világban, hanem Benned (vö. Gal 2, 20).*”

„Életem Ura, Istenem, olyan **jó** Előtted kitérülve befogadni üzenetedet, és a **szeretetben Neked önmagamot átadva kölcsönösen egymásnak örülni!**”
Befejezésül imádkozzuk el újra a 111. számú éneket:

*Csodákkal tündöklő isteni nagy erő,
Hatalmad elnyomja értelmemet.
De hitem szent fénye, Szerelmed törvénye,
Megvilágosítja én elmémet.
Oltáriszentségre, mennyei kenyérre
Függesztem én szemeimet,
Óvele táplálom én lelkemet.*

12. Isten gyermekei vagyunk (1 Jn 3, 1)

Bevezetésül a 146. számú éneket imádkozzuk el:

*Hol vagy, én szerelmes Jézus Krisztusom?
Hol talállak Téged, kegyes Megváltóm?
Adj világosságot, mert fényes vagy,
Nálad nélkül szívem igen bágyadt.*

Jézus nélkül szívünk igen bágyadt. Ezért most Jézussal, Isten Fiával próbáljuk betölteni a szívünket, hogy egyre jobban átélhessük: **mi is Isten gyermekei vagyunk!** Azért elmélkedünk az istengyermekség kegyelméről, mert az **Istennel való kapcsolatunknak ez a legmélyebb alapja, amelynek megélése a földi és a mennyei boldogságunk.** Titokzatos, de valóságos kapcsolat ez, amelyet a misztikusok nemcsak hittel, hanem megtapasztalással is megélhettek. Szent János apostol szavai – „*Nézzétek, mekkora szeretetet tanúsított irántunk az Atya: Isten fiainak hívnak minket, és azok is vagyunk*” (1 Jn 3, 1-2) – minden megkeresztelt emberhez szólnak, nem csak a külön kiválasztott, kiváltságos lelkekhez.

Tehát próbáljuk most egyre közelebb emelni szívünket Isten Atyánkhoz! Igyekezzünk kiszűrni az e világi zajokat, engedjük lecsendesedni a hétköznapi eseményektől való felkavartságunkat!

A **bevezető gyakorlatunk az elcsendesedés, az ellazulás** legyen! Próbáljunk kényelmesen elhelyezkedni a székünkön! Egyenesen ülünk! A mélyebb lélegzés által egy kicsit lassítsuk a lélegzésünket! Egészen lazán, finoman, de mélyebben, hosszabban szívjuk be a levegőt, azután lassan fújuk ki! Többször ismételjük!

Keressük meg, hol van feszültség a testünkben! Egy kis fájás, egy kis többletérés árulja el, hogy melyik testrészünk feszült. Próbáljuk kilazítani! Ha szükséges, kétszer, háromszor ismételjük meg a lazítást, mintegy lejjebb ejtve a feszültséget, követve a föld vonzerejét, a gravitáció irányát! Engedjük, hogy a bennünk felhalmozódott **feszültségek a föld felé süllyedjenek!** Ahogyan figyeljük és követjük a lassított, nagyon szelíd lélegzésünk útját, úgy **próbáljuk megélni** nemcsak a tudónk, hanem a **lelkünk könnyebbé válását is, Isten Atyánkkal való betöltöttségét!**

1. Sirák fiának könyvében találjuk ezt a tanácsot: *Okosan elmélkedj Istenről, és minden beszéded a Fölségesről szóljon!* (Sir 9, 23). Ezt a bölcs elmélkedést szeretnénk most megvalósítani, hogy azután majd a fölséges Isten parancsairól is tudjunk szólni, és elsősorban magunkban tudjuk beteljesíteni. A tudónket mi magunk is betölthetjük levegővel, de az már Isten ajándéka, hogy bölcsességgel is betöltődjünk. Kérjük: „**Uram, add, hogy okosan tudjak elmélkedni!**”

2. Gondolatban éljük meg a kétféle gravitációt: a testi, földi, e világi gondolatok lefelé hulljanak bennünk, az **égi gravitáció pedig vonzza fölfelé**, hogy gondolatainkkal följebb tudjunk emelkedni, s ily módon egyre alkalmasabbak legyünk az égi bölcsesség befogadására. Ez a kétféle irányulás végül is nem kettősséget, hanem **harmóniát eredményez** bennünk.

a) A test vágya, a test a maga vaskosságával lefelé húz.

b) A lélek pedig a maga szubtilitásával, vagyis érzékeny, finom beállítottságával – amellyel természeténél fogva alkalmas Isten megismerésére és szeretésére – szintén a maga helyére, Istenhez irányul. Ennek a harmóniának a megteremtése nem könnyű. A Zsoltáros mondja meg, hogy mit kell csinálnunk, ha mi magunk nem tudjuk megvalósítani ezt a harmóniát: *Istenhez kiáltok, és az Úr megszabadít engem* (Zsolt 54, 17). Most gyermeki lelkülettel kiáltunk Istenhez: „**Atyám, szabadíts meg önmagamtól!**” Tudjuk, hogy ezt a szót: „*Atya!*” csak a Fiú által, a Szentlélek erejével vagyunk képesek kimondani (vö. Róm 8,

16).

3. A Zsoltáros így folytatja: *Este, reggel és napközben elgondolkodom és sóhajtozom, és Ő meghallgatja szavamat. Békét ad* (Zsolt 54, 18-19). Reggel, délben és este elgondolkodom Isten tetteiről, sóhajtozom Isten segítségével után. **Értelmekkel elgondolkodom, akaratommal**, vagyis vágyó képességgel pedig **sóhajtozom Isten segítségével után**. Ő hajlandó segíteni. *Meghallgatja szavamat, és meg is adja a békét. Kinyitom lelkem ajtaját, hogy az Ő békéje egyre jobban belém áradhasson.*

4. Izajás próféta szavaival folytassuk: *Uram, Te elébe sietsz annak, aki az igazsághoz szabja tetteit és útjaidat eszében tartja* (Iz 64, 4). **Várom**, hogy az Úr elém siessen, mert megvan bennem a készség, hogy tetteimet az igazsághoz szabjam, Istennek ahhoz az igazságához, miszerint Ő van, Ő ismer, Ő szent. **Aki a szent Istenhez szabja magát, az Isten mintájú, Istenhez hasonló** új teremtmény lesz. Úgy hasonlít rá, mint gyermek az apjára. Az új teremtmény Isten képmására alkotott, megszentelt teremtmény (vö. Kol 3, 10).

5. Amikor belépünk a templom ajtaján, magunk mögött hagyjuk a világot. Az e világtól való visszavonultságban jobban meg tudjuk élni Isten elgondolását. Hogy mi az Isten eredeti elgondolása az emberről, az a paradicsomi állapotban látható. A Teremtés könyvében van számunkra jegyzőkönyvezve, mintegy írott üzenethordozón rögzítve: *Az ember szabadon járt-kelt Istennel* (Ter 3, 8).

Amikor Istenhez akarunk imádkozni, akkor ezt a paradicsomi állapotot szeretnénk újra átélni. Az ember tele van nosztalgiával, vágyakozással az elveszett paradicsom után. Ennek békéje, harmóniája, vagyis Isten közelsége mindig vággyal tölt el. **Oda kívánczunk vissza**, azt a boldogságot keressük. Amikor elhagyjuk a világot, **hogy az imádságban együtt lehessünk Istennel**, akkor a Vele való együttlétnék ezt a boldog paradicsomi állapotát élhetjük meg: Isten Atyánkkal lehetünk együtt, mint az Ő gyermekei.

A 340-es években Remete Szent Antal a szomszédos pusztában meglátogatta Remete Szent Pál atyánkat. Együtt imádkoztak, megbeszéltek Isten dolgait. Pál, hogy Antalnak az ő halála felett érzett fájdalmát majd enyhítse, kérte: „Menj, hozd el Atanáz köpenyét, abban temess el engem!” Antal visszasietett monostorába, amennyire csak öreg tagjai engedték. Tanítványai megkérdezték: „Hol maradtál olyan sokáig, Atyánk? Napok óta nem láttunk.” A szent öreg ezt felelte: *Van ideje a beszédnek, és van ideje a hallgatásnak* (Préd 3, 7). De azért annyit elárult: „Láttam Pált a paradicsomban” (vö. 2 Kor 12, 4). Ugyanis Szent Pál olyan remete volt, aki életében Istennel élt együtt, és ily módon paradicsomi állapotban élt istengyermeki életet. *Szabadon járt-kelt Istennel* (Ter 3, 8). **Igényeljük mi is ezt az Istennel együtt élő lelkiállapotot**, hogy a lelkünk szabadon járjon-keljen Istennel és Istenben!

6. Szent János apostol első levelében ezt olvassuk: *Nézzétek, mekkora szeretetet tanúsított irántunk az Atya: Isten fiainak hívnak minket, és azok is vagyunk. Azért nem ismer minket a világ, mert nem ismeri Őt. Szeretteim, most Isten fiai vagyunk, de hogy mik leszünk, az még nem nyilvánvaló. Tudjuk azonban, hogy megjelenésekor hasonlók leszünk Hozzá, mert látni fogjuk Őt úgy, amint van* (1 Jn 3, 1-2).

Tehát látni fogjuk, vagyis **szemlélni fogjuk Őt!** Addig is, amíg a teremtés utolsó napján, azon a csodálatosan nagy napon meg nem jelenik nekünk, *vigyázó szemünket Istenre vessük!* (Vö. Ady Endre). A házastársak egymás iránti szeretetét sem lehet mindig látni, de ők mégis boldogan megtapasztalják azt. Istennek irántunk való szeretetét, még ha nem is láthatjuk, de azért megtapasztalhatjuk. **Isten szeretetét** lelkünk szemével, a **szívünkkel lehet szemlélni**. Most elmélyülve tekintsünk az Atyára, hogy átérezzük mekkora szeretetet tanúsított irántunk, amikor gyermekeivé fogadott! Ne feledjük, hogy most is az Atya a kezdeményező.

7. Az aszketika, az önmegtartóztató élet arra tanít meg bennünket, hogy mi hogyan szeressük Istent. A misztika, a „titokzatos” Istennel való egyesülés, azaz a „misztikus” élmény gyakorlata pedig arra tanít, hogy **Isten hogyan szeret minket: lehajol hozzánk, feleml**

magához, szívére ölel, magába dédelget bennünket! A kereszténység azért a legboldogítóbb vallás, mert Isten kinyilatkoztatta nekünk, hogy egyszülött Fiával mennyire szeret minket a Szentlélekben. **A mi dolgunk az, hogy befogadjuk és viszonzuk ezt a szeretetet.**

Engedjük, hogy Isten szeretetet tanúsítson irántunk, vagyis hogy szeressen minket! Milyen jó, ha átélhetjük: „**Boldog vagyok, hogy Isten fia lehetek**, Isten szeretett gyermeke a Fiúban a Szentlélekkel!”

Befejezésül imádkozzuk el a 146. számú éneket:

*Téged az én lelkem kíván keresni,
Mert Tenálad nélkül el kell kárhozni;
Ó, szerelmes Krisztus, fordulj hozzám,
Vigasztald meg szívem, tekints énrám.*

13. Csendteremtő szavak

Imádkozzuk el a 144. számú éneket:

*Édes Jézus, én szerelmem,
Ó mily nagyon szeretlek,
Te vagy kincsem és mindenem,
Hű szívembe elrejtlek.
Jöjj el, jöjj el, siess már,
Jézus Téged szívem vár.*

A csend mélysége a magasságot nyitja meg.

Elcsendesülés, elnémulás, mozdulatlanság, pusztaság, sivatag, magány, egyedüllét, remeteség, kiüresedés, semmi, ellazultság, tiszta levegő, befelé fordulás, elmélyedés, elmerülés, enyhület, elpihenés, nyugalom, belső béke.

Hallgatás, enyhe szellő cirógatása, figyelés, bizalom, kitárulkozás, felfelé tekintés, égre emelt tekintet, vágyakozás, sóhajtozás, suttogás, emelkedettség, szárnyalás, lebegés, súlytalanság, felhő, sötétség, várakozás, Hajnalcillag, virradat, napfelkelte, csipkebokor lángolása, ISTEN, jelenlét, együttlét, boldogság, mosolygás, leborulás, imádás.

Bevezetésképpen egy kicsit még **gondolkodjunk az elmélkedésről**, amely valójában szellemi élvezet.

A szellemünknek ugyanis van egy másik tevékenysége is: a gyötrődő töprengés. Ilyenkor az ember végiggondolja a cselekvési lehetőségeit, és a maga erejéből nem tud igazi megoldást találni a problémáira. Csak töpreng, szenved, nem tudja, hogy mit csináljon.

Az elmélkedésben – amely szintén szellemi tevékenység – azonban az ember nem gyötrődik, hanem valami olyan tevékenységet végez, amely nagyon jól megfelel emberi természetünknek, mert az elmélkedés **gyönyörűség**. Gondolkodásunk ugyanis az igazságok megismerésére törekszik, illetve akaratumk e megismert igazságok követésére vállalkozik. Az elmélkedés az elme és az akarat Istenre irányultságát eredményezi. Isten az ember legfőbb gyönyörűsége!

Az elmélkedés az Istenre történő rá gondolás és az akaratunk hozzá simulása által összekapcsol bennünket a láthatatlan Istennel, mint ahogyan az édesanya is tud a még meg nem született gyermekére gondolni és örülni neki. A fiatalok már a házasságkötésük előtt is tervezgetik, hogy mi lesz, ha gyermekük születik. Még nem is létezik a gyermek, de azért már tudnak reá gondolni, és mint jövődő szülők akaratilag is készek a gyermekeket elfogadni. Így életüket az Úristen akarata szerint fogják irányítani, mert **a gyermek Isten ajándéka**, Istentől akart lény. Ugyanis mindannyian **Isten gondolata vagyunk, Isten akarása valósul meg bennünk!**

A szemlélődés az elmélkedéssel összehasonlítva nem csupán az ember által kezdeményezett szellemi tevékenység, tehát nem az értelem és az akarat műve, hanem itt **az ember a nézés és a birtoklás szellemi gyönyörűségét kapja meg Istentől**. Mint ahogyan az édesanyja gyönyörködve tudja nézni a már megszületett gyermekét, illetve a gyermek befogadja az anyja tekintetét. Elmerülnek egymás nézésében, betöltődnek egymás szeretetében.

A kicsi gyermek is tud már kommunikálni a szemével. A reá mosolygó szülővel már fel tudja venni a kapcsolatot. Szavaival még nem tudja kifejezni, de egész tekintetével reagálni tudja azt az élményt, amit akkor kap, amikor szülője rámosolyog. **Az egymásra figyelés előfeltétele az egymásba kapcsolódásnak, illetve a szülői szeretet befogadásának**

a gyermek részéről. Ha egy szülő lehajol a kisbaba fölé, s az nem néz rá, akkor szól hozzá, vagy kis zörgéssel hívja fel magára a figyelmét. Akkor egybekapcsolódik a tekintetük.

A szemlélődésben az Úristen tekint reánk és szól hozzánk. Az egymásra figyelés létrejöttéhez, **a kapcsolat megvalósulásához szükséges a csend**, hogy meghallhassuk a kopogást, ahogyan az Úr zörget a lélek ajtaján (vö. Jel 3, 20). Csak teljes csendben érthetjük meg nekünk szóló üzenetét, annak ellenére, hogy mondanivalóját nem füllel hallható emberi szavakkal hozza létre. Ma olyan csendteremtő szavakat szeretnénk megtanulni, amelyek mélyebb átélése segít bennünket eljutni a csend mélységébe, onnan pedig fel Isten magasába, mert **a csend mélysége a magasságot nyitja meg.**

Próbáljuk megtalálni a kényelmes testhelyzetet! Lazán ülünk a székünkön! Testünk feszültségeit ne csupán a testrészeink kilazításával igyekezzünk elérni, hanem a föld vonzerejének érzésével is. Próbáljuk érzékelni a föld és az ég gravitációját, hogy az segítsen megélni az ég vonzását is!

- A behunyt szemünkkel felfelé, az Úrra tekintünk!
- A gerincünket a felfelé irányulás megélésével egyenesítjük ki!
- A bal tenyerünket, a már gyakorolt módon lefelé fordítjuk, hogy abból minden földi kiessék!
- A jobb tenyerünket felfelé tartjuk, hogy ezzel a felfelé irányultságunkkal mindent oda tudjunk adni az Úrnak, illetve mindent befogadhassunk, amit Ő nekünk akar ajándékozni!
- Különös figyelmet szenteljünk a lélegzésünkre! A lassabb, mélyebb lélegzéssel több oxigénhez jut a tüdők.

I. Vágyakozzunk az Úr csendjére, a lélek mélységeibe!

Kérjük Istent, hogy ajándékozza ezt nekünk!

A csendteremtő szavakkal először lefelé, a lélek mélységeibe irányulunk. Mondjuk ki az itt következő csendteremtő szavakat, de nem is annyira az ajkunkkal, hanem inkább belül, a szívünkben:

1. *Elcsendesülés.* Ez az állapot nagyon jó előkészület a csendre: magát az elcsendesülést eredményezi bennünk. **A csendre törekvésem jelzi**, hogy nem e világ dolgai, hanem Isten felé fordulok.

2. Az elcsendesülés magasabb fokozata az *elnémulás*. Nem akarok szólni. Ezt a némaságot azzal tudom még mélyíteni is, ha mozdulatlan maradok.

3. Tehát a következő szavunk a *mozdulatlanság*. Ha esetleg jönnek viszkető érzések – amelyek miatt az ember megtörné a mozdulatlanságát –, nem szükséges csillapítani ezeket. Kibírom! Elmúlnak! **A mozdulatlanságom** azonban megmarad, és **segít a mélyebb hatolásomban.**

4. *Pusztaság.* Most megpróbálom behunyt szemű önmagamot itt hagyni, s lélekben elmegyek egy nagy pusztaságba, annak a csendjét hallgatni. Nekünk, magyaroknak a *puszta* szó hallatára a termékeny, étellel teli puszta jut eszünkbe: csend és békesség, nagy tágas térség sok fűvel és állattal.

5. De menjünk tovább a még mélyebb csendbe, a *sivatagba*! Ott csupán szélhordta homokdűnékkel találkozunk, alig látjuk az élet nyomát. Bár a tudósok sok gyönyörűséget találnak ott is az állatvilág tanulmányozásában, hiszen ott is van élet, főleg esők után, ahogyan azt a *Sivatagi show* című természettudományos film olyan szépen bemutatta. Ám én most a sivatag kifosztottságát, sivárságát próbálom átélni, ahol **semmi sem vonja el a figyelmemet, szemlélődő elmémet Istentől.** Itt a sivatagban még mélyebb magányra találok.

6. Micsoda csendteremtő ereje van a *magánynak*! Hallgassam!

7. Az *egyedüllét* a következő csendteremtő szó. A magányban megélhetem azt, hogy

egyedül vagyok. Senkit sem látok, semmit sem hallok.

8. Megszületik bennem a *remeteség*, az a magatartásmód, ahol megélhetem a csend újabb mélységét. **A remetéek azért mennek a magányba, hogy a csendben Istennel találkozzanak.** Erre vágyódom most itt én is!

9. A *kiüresedés* a következő csendteremtő szó. Ha meg tudnánk engedni magunknak azt a fényűzést, hogy egész nap ne szóljunk, vagy – ha megadatik – hogy a hat- illetve többnapos lelkigyakorlaton csak hallgassunk, akkor valami csodálatos, mélységes kiüresedést élhetnénk meg! Legalább most, ebben a néhány pillanatnyi csendben **próbáljuk megfigyelni**, hogy mi üresedik ki belőlünk. **Mivel kell még üresebbnek lennünk, hogy elérjük az áhított csendet, Isten csendjét?**

10. Így egyszer csak eljutunk a *semmihez*. Nem szükséges az, ami zajt eredményezne a lelkemben, hiszen a belső csendet keresem! A *semmit*, ezt a misztikus szót Keresztes Szent János is sokszor hangoztatta. **Ez a semmihez sem ragaszkodás egy belső ellazultságot eredményez.**

11. Most tehát próbáljam megélni ezt az *ellazultságot!* Itt nemcsak a testi ellazulásról, relaxációról van szó, hanem sokkal inkább a **belső szabaddá levés** élményéről, amelyben azok az összetartó erőim is ellazulnak, amelyek engem személyiséggé tesznek!

12. *Tiszta levegő.* Ebben a laza, egészen könnyű, szabaddá lett állapotban a sivatag tiszta levegőjét próbálom beszívni. Micsoda életforrás: Isten tiszta levegője ez! A levegővel való mélyebb betöltődés mélyebb befelé fordulást, lelkem központja felé irányulásmat eredményezze!

13. A *befelé fordulás* a következő csendteremtő szó. Nem a külvilág csendjére figyelek, hanem a belsőm felé fordulok. **Szeretnék még jobban befelé fordulni**, egészen a **szívem mélyéig!**

14. Kimondatlanul is kimondom, vagy inkább csak átérzem a következő csendteremtő szót: *elmélyülés.* **Egyre mélyebbre tudok hatolni önmagamban**, mert ellazultam.

15. A következő szavam: az *elmerülés.* Akármennyire is elmélyed, elmerül a vízben az úszó ember, a feje azért kinn van. Próbáljak elmerülni a lelkem legmélyére, hogy ne az e világ tartson magánál – még egy lélegzetvételnnyi idő erejéig sem –, hanem **Isten titokzatos világa öleljen körül!**

Ez egyébként nagyon jó imamódszer, hiszen az embernek nincs mindig annyi ideje, hogy a csendet az előző lépcsőfokok szerint élje át. Ha azonban **csak egyszerűen belemerülök az isteni környezetbe, milióbe, az is nagyon élményszerű imádság!** Lassan egyre mélyebbre merülök.

16. Kezdem érezni, hogy az **igazi létközegembe** jutottam, s megszületik bennem az *enyhület.* Olyan édes ez az állapot!

17. Ebből fakad a következő szó: az *elpihenés.* Az ember úgy érzi: otthon van, **hazaérkezett.** *Jó nekünk itt lennünk!* (Lk 9, 33).

18. A *nyugalom* latin neve: *requies*, amelyet az örök nyugalomért is szoktunk imádkozva emlegetni. *Requiem aeternam dona eis, Domine.* [*Örök nyugalmat adj nekik, Uram!] Ez már az **örök nyugalom előíze!**

19. A földön ez a nyugalom a *belső béke* formájában tapasztalható meg. Ez még nem a mennyei béke, mert az elveszíthetetlen, de annak valamiféle **előzetes megtapasztalása.** Most ízlelgessem ezt a belső békét a lelkem mélyén!

II. Felfelé, Hozzád, Istenem!

A csendteremtő szavakkal **eddig lefelé**, a mélységbe haladtunk, **most pedig felfelé, Isten felé fordulunk**, lélekben Hozzá szeretnénk felemelkedni.

1. Most *itt, a lelkem legmélyén* éljem meg ezt a szót: *hallgatás.* Ha elértem a belső

béke állapotát, akkor **csendben hallgatók**.

2. Ha az ember mozdulatlanul tud hallgatni, azért – ha a füle nem is hall semmi neszt a nagy csendben – a test és a lélek tudja érzékelni az enyhe szellő cirógatását. Ezt úgy érezzük, mint a hétköznapi életben a huzatot. Illés próféta is erről az enyhe szellőről beszélt (vö. 1 Kir 19, 12). **Próbáljam érzékelni** lelkemben ennek az *enyhe szellőnek a simogatását!*

3. Ezen enyhe cirógatásnak az észleléséhez szükséges a *figyelés*. Nem tudom, *hogy honnan jön, és hová megy* (Jn 3, 8), csak arra figyelek, hogy jön a Szentlélek, mint a cirógató enyhe szellő. **Vágyakozva figyelek** rá: „Mikor jössz már végre?”

4. Ez a figyelés felindítja bennem a bizalmat. Megszületik bennem a *bizalom*: „Uram, Te jössz felém, én meg mehetek Hozzád!” Ó, hogy **árad a szívembe a bizalom!**

5. Ahhoz, hogy ez az eláradás még hatásosabb, még eredményesebb legyen, kimondom a következő szót: *kitárulkozás*, és **kitárom a lelkem** az Úr előtt. A kezem kitérése a lelkemet is segítse egyre jobban kitérni.

6. *Felfelé tekintés*. Itt a csendem mélyén felfelé tekintek. Vonz a magasság. Még magasabbra, **az égbe**, a felhők fölé **akarok tekinteni!**

7. A következő imaszó így hangzik: *égre emelt tekintet*. A tíz-tizenkét kilométer magasan járó repülőgépeknél is magasabbra emelem a tekintetemet. Ahová nem jutok el a szememmel, **oda csak vágyakozzam bizalommal!**

8. Megszületik bennem a *vágyakozás*. Most azután **szabadjára engedhetem** a lelki vágyaimat.

9. A következő imaszavam: *sóhajtozás*. Amíg nem teljesednek be a vágyaink, de sokat sóhajtozunk! **Engedjük a Szentlelket** is *imádkozni bennünk kimondhatatlan sóhajtozásokkal* az Atya és a Fiú felé! (Vö. Róm 8, 26).

10. *Suttogás*. Ezekkel a sóhajtozásokkal elkezdhethetünk suttogni is Istennek. Ez a suttogás nem töri össze a csendemet, de összeköt Istennel! **Mondjam ki** a legbelsőbb **vágyaimat** is, Isten meghallja!

11. Ez a **felfelé tekintés**, ez a neki való suttogás valami *emelkedettséget* eredményez.

12. *Szárnyalás*. Engedjem a lelkemet **felfelé szárnyalni!**

13. *Lebegés*. Ahogyan az úrhajósok egy bizonyos távolság után eljutnak a súlytalanság állapotába, úgy a föld vonzásától elszakadva **engedjem** mintegy **lebegni** a testemet és a lelkemet.

14. *Súlytalanság*. Én is súlytalanná válok. Ó, de jó ez az érzés, amikor már nem vonz a bűn, nem vonz a világ, hanem már **Isten vonzása érvényesül** bennem!

15. Ahogyan így felfelé emelkedem, egyszerre csak *felhő* takarja el a tekintetemet. Nem látom se az eget, se a földet, de **mégsem félek**. *A halál sötét völgyében sem félek, mert a Te kezéd vezet engem, Uram* (Zsolt 22, 4).

16. Ahogyan haladok felfelé a felhőkbe, nem baj, ha egyre nagyobb lesz a *sötétség*. Azt sem látom, hogy honnan jöttem, azt sem, hogy hova megyek. De azt tudom, hogy **a felhő is, és a sötétség is Isten jelenlétének a jele**. A Sínai-hegyen Mózes (vö. Kiv 24, 15), a Tábor-hegyen Jézust és a tanítványait is felhő borította be (vö. Lk 9, 34). Jaj, de boldog lehetek, hogyha most Isten jelenlétének ezt a jelét én is megtapasztalhatom! Amikor teljesen kilátástalannak látszik a helyzetem, akkor abszolút bizonyos lehetek abban, hogy **Isten körülvesz**.

17. Megszületik bennem a *várakozás*. Nem tudok mást csinálni, csak várom, hogy mikor jutok ki ebből a felhőből, mikor lesz vége a sötétségnek. Ahogyan a repülőgép is kijut egyszer a felhőből, ugyanúgy én is tudom, hogy kijutok majd belőle, mert **az Úr vonz magához, és én hagyom magam vonzani!** Legfeljebb szent türelmetlenséggel még nagyobb sebességgel szeretnék előrehaladni.

18. *Hajnalcsillag*. Egyszer csak alattam maradnak a felhők, és felragyog a **Hajnalcsillag**, a Szűzanya. Szelíd alakjának fénye, **ragyogása biztos irányt ad**. Jó úton

haladok!

19. Megélhetem a következő imaszót: *virradat*. Ahogyan pirkad a hajnal, úgy **veszíti el erejét** a sötétség, **az én sötétségem is**, és Jézus Krisztus, az én isteni Napom közeledését jelzi a rózsaujjú hajnal, a virradat hajnalpírja.

20. Amint ebben a csendben a *napfelkeltére* várok, egyszer csak az én látóhatáromon is **felragyog az isteni Napom!** Engedem, hogy betöltsön világosságával. Nemcsak fényével tölt be, hanem melegével is! Micsoda isteni napsütkérezés ez!

21. Ha figyelmesen nézem, akkor észrevehetem *isteni Napomban a csipkebokor lángolását*, ahol a pusztaság csendjében Isten megnyilatkozott Mózesnek (vö. Kiv 3, 2-6). Azon a szent helyen én is levetett saruval állok.

22. Miután Isten elmondta nekem a nevét, én legnagyobb tisztelettel, csupa nagybetűvel mondhatom ki neki: **ISTEN!** Ó, micsoda áhítattal kell ezentúl **kimondanom** ezt az imaszót: **ISTEN!**

23. Talán így megtapasztalhatok valamit az Ő létéből! Ez eredményezi bennem a következő imaszót: *jelenlét!* „Itt vagy, Uram!” A karthauzi rend alapítójának, Szent Brúnónak is kedvenc imaszava volt a jelenlét, a praesentia. Isten jelenlétének a hatalma nem elnyomja az értelmemet, hanem felszabadítja képességeimet **jelenlétének elismerésére és az Ő befogadására.**

24. Ennek a jelenlétnek befogadásából születik meg az *együttlét*. Együtt vagyunk, Uram, ketten: **Te meg én.** Ezt a két szót érdemes lesz ezután is még nagyon sokszor imádkozni: „Te” meg „én”!

25. Ebből az együttléteből születik meg a *boldogság*. „Uram, boldog vagyok Veled!”

26. Boldogságom *mosolygást* eredményez: „**Visszamosolygok Rád**, mert Te már előbb mosolyogtál rám.” (Vö. 1 Jn 4, 19).

27. Ezután a *leborulás* következik. **Leborulva áldlak, láthatatlan Istenség! Előtted, Jézusom, leborulok** (Ho. 119; 143).

28. A teremtmények legigazibb magatartása, a szeretet csúcsteljesítménye lesz bennem is a **végő szó: az imádás!**

Ó, micsoda fenséges csend ez, ahol már csak a szeretetből fakadó teljes önátadás boldogsága lüktet: „Imádlak, imádlak, Istenem!”

Befejezésül imádkozzuk el a 119. számú éneket:

*Leborulva áldlak, láthatatlan Istenség,
Kenyér és bor színben elrejtett emberség,
Noha itt nem láthat, meg nem tapasztalhat
Az emberi gyengeség.*

14. Istenem, a csendben, a mennyország előcsarnokában tölts be önmagaddal!

Imádkozzuk el a 147. számú éneket:

*Jöjj el, Jézus, én szerelmem,
Jöjj el, édes Istenem!
Hozzád siet az én lelkem,
Jézus, gyönyörűségem.*

Próbáljunk egyre több időt hagyni a csendességre, hogy a csendben maga Isten szóljon hozzánk! Először ezt a **lecsendesedést igényeljük!**

A sivatagi atyák imádkozási helyén jelen lévő **csend olyan, mint a mennyország**, ahol Istennel készül találkozni a világot hátrahagyó ember, illetve ahol maga Isten akar találkozni az emberrel. Ahogyan énekeljük: *e világ család hívság*. Mindaz, amivel hív, az csalóka. *Nem is tetszik énnékem, én a csendben* Istent választom.

1. **Próbáljam magam mögött hagyni a csendben mindazt, amire a világ hív**, hiszen most Istennel készülünk betöltődni. „Istenem, tölts be önmagaddal!”

Ennek a lelki csendnek, belső magánynak az a legnagyobb előnye, hogy az ember egyedül tud lenni Istennel. Erre vágyódjam!

Ha a gondolataim elkalandoznak vagy a külvilágból valamilyen benyomás ér, mondjam ki imaszó gyanánt: „**Istenem, tölts be önmagaddal!**” Akkor ez a döntés, hogy Őt választottam és nem ezt a világot, **visszairányítja lelki képességeimet**: értelmemet, akaratomat a csendhez, illetve **Istenhez**. Lelkem Istenben időzik. Próbáljam megélni a Tábor-hegyi élmény apostolok által történt megfogalmazását: „*Uram, jó nekünk itt lennünk!*” (Vö. Mt 17, 4). Jó nekem, Istenem, Benned elidőznöm!

2. Most érzékeljem, hogy **hogyan vesz körül a levegő!** Ennek az élménynek az alapján próbáljam lelkileg megélni, hogyan vesz körül **Isten!** Hagyjam, hogy ez az engem körülvevő levegő szelíden **betöltsön** a mélyebb, lassabb, tudatosabb lélegzés által! Ez a levegővel való betöltődés élménye segítsen megélni, hogy hogyan tölt be az engem körülvevő Isten önmagával! Olyan jó a friss, éltető, oxigéndús levegő! Így **próbáljak örülni az engem betöltő Isten jóságának is!**

3. De lelkem magánya, remeteségem – amely tehát a mennyország előcsarnoka, ahol Istennel készülök találkozni – nemcsak a levegőt segít átélni, amely körülvesz és betölt, hanem a *csendet* és a csend ellentétét, a *zajokat* is. A csendben **a zaj** még élesebben, jelentkezik. Már ismerjük a megoldást. Hogy ne kavargja fel lelkünket a zajforrás, hagyjuk, hadd működjön a zaj a maga természete szerint! Jó tudatosítani, hogy a zajok forrásai is teremtmények, és ezek is Isten világából valók. Ha a zajok el is jutnak a fülemig, ott megparancsolhatom nekik: megállj! **Nem engedem e zajokat a lelkemig eljutni, nehogy felháborítsanak, zavarjanak.** Hagyom, hadd működjenek a maguk természete szerint.

A zajok és neszek ellenére is tudom érzékelni **a csendet** a fülemmel. Engedjem, hogy úgy vegyen körül, akárcsak a levegő. A külső csendet engedjem belém hatolni, hogy belső csenddé váljon! **Élvezem magamban a csendet!** Ez a belső csend is **örömmel** tölt el.

4. **Ez a remetemagány**, ez a sivatagi csend bármennyire is egyedül való létnek látszik, **mégis közösség**. Elsősorban a Szentháromság személyeivel, de mindazokkal is, akik közösségben vannak Istennel. **A lélek csendjében tudunk ráfigyelni az Atyára**, az én Mennyei Atyámra, **a Fiúra**, az isteni nagy testvéremre és a **Szentlélekre**, a közösséget létrehozó élő **Szeretetre**. A szentháromságos egy Isten jelenlétében elsőként **Szűz Máriát**, az ég és a föld Királynőjét veszem észre, azután az **angyalokat és a szenteket**. Ó Mária, égi Édesanyám, de jó, hogy közösségben lehetek veled! A Szűzanya mellett ott van Szent József is, az ő szent jegyese, Jézus gondviselője, és mindnyájunknak, mint Krisztus egyháza

tagjainak gondviselő atyja. De jó, hogy velem én is közösséget, részt kaphatok a Szent Családból!

a) De emeljem fel a tekintetemet a menny ragyogó lakóira: **Isten angyalaira és a szentek hatalmas seregére is!** Meghatva érezhetem, lélekben átélhetem, hogy **a mennyország behajlik a földi szférába**, és magányom imádságos csendjében nemcsak a mennyekkel élem meg a közösséget, hanem **a földi testvéreimmel is!** A **magány**, a visszavonultság csendje azért is kell, hogy jobban észrevegyem földi testvéreimet is! Nem baj, ha nem látom őket – mint ahogyan behunyt szemmel a mellettem ülőket sem látom –, de tudom, hogy vannak, itt vannak, és együtt vagyunk Istenre irányuló közös hitünk, reményünk és szeretetünk által. Engedjem, hogy egyre jobban betöltsön ez az egyetemes, nagy közösség!

b) Ahogyan az operatőr a nagy tömegjelenet után egy-egy arcra irányítja rá a kameráját, úgy most én is **próbáljam megkeresni a számomra leglényegesebbet!** Keressem, hogy ki az, akire a legnagyobb gyönyörűséggel nézek közelképben, premier plán, akinek a nézésével szívesen töltöm be lelkemet, akinek a szeretésével lelkesen töltöm be szívemet!

c) Lelki szememmel valami nagy, ragyogó fényességet láthatok. Irányítsam rá lelkem kameráját még közelebb! De ahogyan a legragyogóbb, legfényesebb felé közelítek, úgy szükségem van látásomnak a közelbe hozó távoli felvevőnél, a teleobjektívénél is hatékonyabb tágítására. Nos, **Isten az a legfőbb, akit olyan nagyon keresek, szívesen nézek és lelkesen szeretek!** Ne csak hallgassam, hanem nézzem is! Tágítsam, még tágítsam a látószögemet 360°-os körpanorámára, mert **minden Istenben létezik, és Isten benne van mindenben! Ő a lét teljessége!**

5. Hatalma elnyomja értelmemet. Egyedül a szívem alkalmas arra, hogy befogadja ezt az isteni teljességet. Ő a lét, Ő az, aki *van*. Nemcsak Mózesnek, hanem most és itt **nekem is kinyilatkoztatja magát.** Jobban, mint a felvevőgép a teljes képet. Befogadhatom a szívem hajlékába a végtelen *létezőt*, mert Ő akarja, mert **Ő akar eljönni hozzám**, lelkem hajlékába.

a) Ó, mennyire **kell még tágítani** az én kis szűk **szívemet!** Ki kell takarítanom minden szennytől, hogy az isteni vendégemnek méltó hajléka legyen! **Erényvirágokkal kell kicsinosítanom**, hogy az *isteni vendég* jól érezze magát nálam. Itt a lelkem hajlékában mondja ki Isten a végtelen szót, amelyet öröktől fogva, örökké mond: **Én vagyok!** (Kiv 3, 14). Megélhetem, hogy a lét, az Ő léte **jelenlétté** születik bennem.

b) A *lét teljessége*, az Atya jelen van a Fiában és a Fiú az Atyában. Bennem is! Ó, hogy betölt ezzel a drága létevel, *jelenlétevel!* Gyermek módjára – hiszen a gyermeke vagyok – szabad mondanom, amit a gyermek akkor mond, amikor valami nagyon ízlik, tetszik neki: **„Még, még jobban tölts be önmagaddal, Uram!”** És betölt, mert szeret.

c) A két isteni személy, az Atya és a Fiú bennem is szereti egymást. A *lét teljessége*: az **Atya**, illetve a *jelenlét teljessége*: a **Fiú**. Mellettük és velük **itt van lelkem hajlékában** kettőjük szerető *együttléte*, a végtelen szeretet: a **Szentlélek is**. Hogy nem hasad meg a szívem! Az, hogy nem reped szét az örömtől, csak Isten irgalmának köszönhető. Mert Ő nem rombolni jött, hanem építeni, életet adni, önmagát ajándékozni. **A szerető együttlét örömeivel tölt be.** Engedem, hogy egyre fokozódjon, eláradjon és túláradjon lelkemben az öröm.

A szeretet, öröm, békesség... a Szentlélek gyümölcsei (Gal 5, 22). Ó, mennyire igaz a kinyilatkoztatás! Mit élhetett meg Szent Pál apostol, aki ismerte a Szentlélek gyümölcseit! Miket nyilatkoztatott ki neki Isten önmagáról, belső életéről! **Milyen jó, hogy Isten velem is közli ezt a szeretetet, örömet, békét**, vagyis a Szentlélek bennem is ezeket a gyümölcsöket akarja hozni!

Éppen erről beszél Jézus: *Aki szeret engem, azt Atyám is szeretni fogja, szeretni fogom én is őt, és kinyilatkoztatom magamat neki* (Jn 14, 21). Nyilvánvalóvá teszi *jelenlétét*, megtapasztalhatóvá, szinte kézzelfoghatóvá a *szeretetét*.

Ha tudom, mondjam ki neki szavakkal, de szavak nélkül is megélhetem:

- Olyan jó, hogy *vagy, lét teljessége, Istenem!*
- Olyan jó, hogy betöltesz Önmagaddal!
- Hiszen úgy vártalak!
- Vágyódtam utánad, mint a kicsiny gyermek a szülei után!
- És most itt vagy!
- Nemcsak vagy, hanem jelen vagy!
- Nemcsak jelen vagy, hanem Te vagy a *szerető Jelenlét*, aki hajlandó vagy betölteni magaddal!
- **Szerető isteni Jelenlét, légy még jobban jelen az életemben, bennem!**
- Szerető isteni Jelenlét, növekedj bennem! Én szívesen kisebbedem, hogy egyre jobban átadjam magamat, helyemet Neked! (Vö. Jn 3, 30).
- **Élek, de már nem én, hanem Te énbennem!** (Vö. Gal 2, 20).

„**Istenem**, szentháromságos Istenem, milyen is lesz az a boldog mennyei lét, amikor mindig így leszel velem? **Milyen is lesz az az örök boldogság, amely nem múlik el soha**, és amikor a maga teljességében élhetem át azt, amit itt, a csend világában, a mennyország előcsarnokában megengedtél, hogy átéljem?”

Befejezésül imádkozzuk el a 136. számú éneket:

*Ha szenteknek nagy szívével,
Angyaloknak lángnyelvével
Köszönhetne minden lélek,
Méltón úgy sem dicsérnének.
Üdvözlégy, szent Szakramentom,
Százegerszer, meg ezerszer, én Jézusom!*

15. A csendben engedd magadat szeretni Istentől!

Imádság gyanánt énekeljük el a 145. számú éneket:

*Győzhetetlen én kőszálom,
Védelmzőm és kővárom,
A keresztfán drága árom,
Oltalmamat Tőled várom!*

I. Az ember Istenhez fordulása az imádságban

A gyermek szüleivel való jó kapcsolatát és feléjük fordulását természetesnek tartják.

1. Jézus is így tanított minket imádkozni: *Mi Atyánk!* (Mt 6, 9). **Szóbeli imádságunkban** fordulunk Hozzá, és a megtanult szavakkal szólítsuk meg Őt, mondjuk el Neki kéréseinket, dicsérjük Őt, és adjunk hálát segítségéért!

2. A szóbeli imádság mellett van **elmélkedő imádság** is, amelyben nem megtanult szövegimákkal fordulunk az Úristenhez, hanem az Ő tanítására próbálunk figyelni: *mit üzen, és én mit válaszolok rá?* **Hogyan alakítsam életemet Isten elvárása szerint?** Itt már érzékelhetjük Isten elsődleges tevékenységét. Ő az, aki megszólít, Ő az, aki üzen, és én készségesen válaszolok Neki.

Az elmélkedés tulajdonképpen töprengő szellemi tevékenység, amikor is az ember végiggondolja Isten tanítását, és keresi a cselekvési lehetőségeket, hogy **a gondolatot hogyan kövesse tett az életében**. Ám az elmélkedés több a töprengésnél, mert az nem más, mint imádság, vagyis Istenhez kapcsolódás. Ezért az elmélkedés az emberi szellemnek olyan tevékenysége, amely nem szellemi gyötrődés és kínlódás, hanem gyönyörűség! Az elmélkedésben ugyanis az igazságok megismerésére törekvő gondolkodás és az azok követésére vállalkozó akarati készség – tehát az elme és az akarat – Istenre irányul. Számunkra **az elmélkedés az Istennel való találkozás öröme és gyönyörűsége**. Az elmélkedés az ember tevékenysége, **szellemi tevékenységünk összekapcsolása a láthatatlan Istennel** a rá gondolás és az akarat hozzásimulása által. Valahogy úgy, mint ahogy az édesanya tud a még meg nem született gyermekére gondolni, akaratilag kész elfogadni őt, és az életét az ő érdeke szerint alakítani, noha még nem látja a gyermeket.

3. A **szemlélődés** más, mint az elmélkedő imádság. Itt is van Istenre irányulás. Ez azonban **Isten által valósul meg. Ő vonja magához szellemi tekintetünket, Ő ajándékozza magát nekünk**, és így a szemlélődés a nézés és a birtoklás szellemi gyönyörűségét adja.

A szemlélődés olyan, mint amikor egy anya gyönyörködve nézi a már megszületett gyermekét. A gyermeknek nem kell gögicselésével vagy hangos sírásával magára vonnia szülője figyelmét, mert az szeretetében megelőzi gyermeke jelzését. Csak **rámosolyog** gyermekére, és máris megélik az egymással való kontaktust. **Elmerülnek egymás nézésében, betöltődnek egymás szeretésében**. A szemlélődésben ezt a betöltődést kapjuk Istentől. Erre kell felkészítenünk a lelkünket.

A szemlélődő imádság előkészületi fázisában a **ráfigyelés** és az egymásra figyelés **értelmi** tevékenysége, illetve a **vágyódás**, a várakozás **akarati** tevékenysége a mi dolgunk. **De a szemlélődés végül is az Úristen ajándéka: önmagát ajándékozza nekünk**. Igazán nincs olyan szó, amely ki tudná fejezni azt, hogy mi történik a szemlélődő ember lelkében a kontempláció során. Mert a szemlélődés – mivel Isten cselekedete – minden emberi fogalmat meghalad. A teológia így mondja latinul: „divina pati”. Ennek szószerinti jelentése: „Istennek és az **isteni dolgoknak** elszenvedése”, vagyis **passzív magatartással történő befogadása**. Tehát a szemlélődésben, a kontemplációban Isten megismerése inkább megtapasztalás, mintsem emberi erőfeszítéssel történő megismerés. Az Istenről való ismereteket készen kapjuk.

A kontempláció tehát a legfőbb ismeret Istenről, amely szeretetből és a szeretetben való egyesülésből, az „unio cum Deo”-ból, az Istennel való egyesülésből fakad. Érdemes újra és újra tudatosítani, hogy a szemlélődő imádságban Isten az elsődleges cselekvő! De akkor vajon mi a mi feladatunk? Az, hogy **hagyjuk Istent tevékenykedni a lelkünkben!** Hogyan tevékenykedik az Úristen bennünk? Lényegében a *hit által*. Isten arra hívja az embert, hogy egész lényével kapcsolódjék Őhozzá, a romolhatatlan, végtelen, örök isteni életközösségbe. Ez a *mennyország* boldogsága. Ennek az Istennel való egybekapcsoltságnak sohasem lesz vége!

A II. Vatikáni Zsinat a *Gaudium et spes** [*Öröm és remény] kezdetű konstitúcióban ezt tanítja: „**Isten arra hívja az embert, hogy egész lényével kapcsolódjék Őhozzá,** a romolhatatlan, végtelen, örök isteni életközösségbe, amely a világ számára az öröm és a remény forrásául Krisztust, a Krisztussal való *életközösséget* jelöli meg.” A tanítás így folytatódik: „A hit minden gondolkodó embernek megadja a választ a jövő sorsát illető aggodalmára. Egyúttal lehetőséget nyújt neki arra is, hogy fenntartsa a lelki közösséget Krisztusban azokkal a szeretett *hozzátartozóival*, akiket a halál már elragadott. A hit ugyanis megadja a reményt, hogy ők Istennél már megtalálták az igazi életet.”

Ezt az **Istennel egybekapcsolt életet** – amelyről a Zsinat beszél – **keressük** mi is. Hogyan tudjuk ezt az isteni életet, ezt az igazi életet megtalálni?

II. Isten előbb szeretett bennünket

Próbáljuk most azt megélni, hogy **hitünk tárgya Isten, aki szeret bennünket, sőt előbb szeretett bennünket** (1 Jn 4, 19). Ebből a tényből fakad az a kontemplatív *magatartás*, amely a mai imaóránk témája: *engedd magad szeretni Istentől!* Ebben az imaórában nem lesz más dolgunk, minthogy **hagyjuk, hogy az Úristen dédelgessen bennünket!**

1. Az ember ki van téve a rosszra való *kísértésnek*. A kísértésből, ha az ember negatív akarati döntéssel átadja magát neki, Istentől való elszakadottság, *bűn* lesz. Mi viszont most **pozitív döntéssel próbáljuk átadni magunkat Isten hívásának!** Mint ahogyan az édesanya, édesapa hívja a gyermekét: „gyere kicsim, gyere!”, Isten is így hív bennünket.

2. Már az ószövetségi Szentírásban van egy ilyen tanítás: *Mindennap kiterjesztem kezemet az ellenem lázongó nép felé – mondja Isten* (Iz 65, 2). Hogyha Isten az Őt tagadó, *bűnös népet* ennyire szereti, mennyivel inkább kitarja karját és szívét az Őhozzá hűséges, az Őt *kereső lelkek* felé! Próbáljuk meg felfogni ezt a nagy szeretetet, ahogyan *Isten szeret bennünket!* **Engedjük magunkat szeretni Istentől!**

III. Előkészületeink az imádságra

A jól bevált és gyakorolt módszer szerint helyezkedjünk el kényelmesen a székünkön, hogy minél kevesebb legyen a mozgásigényünk! *A gerincünket is egyenesítsük ki!* Azután ellenőrizzük, hogy maradt-e valahol feszültség bennünk? Felülről, a fejünk búbjától haladva tudatosan lazítsuk ki e feszültségeket! *Arcunkat mosolygással lágyítsuk,* rámosolyoghatunk az Úristenre. *A szemünket is ráirányítjuk* egy kicsit felfelé emelve, hiszen a lelkünk tekintetét követjük. *A torkunk kilazítása* is nagyon fontos, például a „h” betű, vagy a *Hallelujah* szó kimondásával, illetve az erre gondolással érhetjük el. Ez a lágy hangzó nagyon jól el tudja lágyítani a torkunkban jelentkező feszültségeket. De ha nem is mondom ki a „h” betűt, vagy a *Hallelujah* szót, mégis mintegy annak kimondására kész állapotba hozom a hangképző szerveimet, és akkor ez a „h” betűre való beállítottság jó *ellazulást* eredményez.

Közben természetesen – amennyire tudom – *a légzésemet is próbáljam mélyíteni,* tudniillik a *hasi légzéssel*. Ezáltal ugyanis lelassul a lélegzésem. Érezem a testemben a

megkönnyebbülést, de figyeljem, hogy a lelkem hogyan kezd könnyebbé válni, *kitárulkozni!* Hangképző szervem „h” betűre állítása is – vagyis olyan helyzetbe hozása, mintha kimondanám a „h” betűt – ezt a kitárulkozást eredményezi. Megnöveli a befogadó képességemet, s több levegő fér belém.

A feszültségeket ejtsem egyre lejjebb testemben, mígnem a talpamig jutok. Hagyjam, hogy talpam a földet nyomja egész súlyával.

Most **becsukott szemmel** próbáljam érzékelni a lámpatestből felém áradó fényt! Igazán semmit sem érzek, de azért valamit mégis észrevehetek. Ha kinyitnám a szememet, akkor látnám a fényt. Vagy ha lekapcsolnák a lámpát, akkor becsukott szemhéjam mögött is érzékelném, hogy milyen sötétségbe kerültem. **Próbáljam megélni, hogy amint ez a fény árad rám felülről, úgy Isten szeretete is árad rám felülről!** Persze ezt csak a **hittemmel** tudom megélni. Éppen a hit segít megélnem az Istenhez kapcsolódásomat. Igyekezsek elmélyülni a hitemben, hogy Isten felülről rám sugározó szeretetét egyre jobban megélhessem!

Segít a már begyakorolt imamódszer alkalmazása: a bal tenyeremet lefelé fordítom, hogy kiessen belőle – de még inkább a lelkemből – minden földi gondolat és gond. A jobb tenyeremet pedig felfelé fordítom, s ezzel jelzem, hogy **kész vagyok mindent odaadni az Úrnak**, illetve mindent befogadni tőle.

Isten valahogyan úgy adja a szeretetét, **mint** ahogyan a **napfény**, a világosság árad rám. Mondjam Neki: „Uram, hiszem, hogy Te nemcsak a fényt, hanem *önmagadat* is reám sugárod! Nem valamit adsz önmagadból, hanem egészen rám sugárod magadat. Én teljes készséggel – mint ahogyan a jobb tenyerem a kitárulkozásomat, a készségemet mutatja – engedem, hogy rám sugárod önmagadat. Uram, vágyódom arra, hogy még jobban befogadjalak! Nemcsak fölülről sugárod *rám* magadat, hanem **a szeretetteddel belém, a lelkem mélyére is hatolsz**. Engedem, hogy belülről betölts önmagaddal. Ez ugyan önmagam feladásába kerül, de ez nem baj! **Uram, Te vagy a legfontosabb számomra!** Uram, egyre jobban tölts be *belülről* önmagaddal! Ezt az élményt most szeretném sokáig, egyre jobban átélni! Uram, megújítom a vágyamat: arra vágyódom, hogy egyre jobban tölts be szeretetteddel! Ha úgy érzem, hogy lelkemben valami elfoglalná a Te helyedet, akkor a továbbiakban nem ragaszkodom hozzá! **Nem engedem, hogy valami is megkeményítse** a lelkemet (vö. Zsolt 94, 8), és **megakadályozza, hogy a Te szereteted belém áradjon!**”

Próbáljam meg újra – ha szükséges, a lámpafény rám sugárzásának az élményét segítségül hívva – átélni Isten felülről rám sugározó szeretetét!

A napfényes égen is vannak felhők, amelyek eltakarhatják a napot. **Megvárom, míg továvonul a felhő**, és utána újra engedem, hogy reám sugározzon Isten napja, Isten szeretete! Mint a napsütkezéznél, most is **örüljek** annak, **hogy Isten szeretete így sugárzik rám!**

Ha a testemre figyelve valami feszültséget érzékelek, újra tudatosan, nyugodtan lazítsam ki, hogy ezáltal a lelkem is lazább, nyitottabb legyen Isten szeretetsugárzásának a *befogadására*. „Istenem, tölts be önmagaddal!”

Ahogyan a lourdes-i barlangban a kis Bernadett kezével kaparta a földet, és felfakadt a forrás, úgy engedjem, hogy az én lelkemben is *felfakadjon* Isten szeretetének a forrása, áradása! **Óhajtsam, hogy egyre jobban betöltsön az a mérhetetlen isteni szeretet**, amely ebből a szeretetforrásból fakad!

IV. Engedem magamat szeretni Istentől!

Ezzel élhetem meg imaóránk lényegét. **Hagyom, hogy Ő legyen az elsődleges cselekvő, Ő legyen a kezdeményező!** A „divina pati” – Isten cselekvését elviselni, elfogadni – kifejezésben tanult magatartással **boldogan befogadom Istennek ezt a szeretetben történő jelentkezését!** Boldogan „viselem el” a látogatását. Ezzel a belém áradó szeretettel

kapcsolatban a magatartásom most nem cselekvő jellegű, nem „tevéleges”, azaz nem tenni akarok valamit. Magatartásom inkább megengedő jellegű, „szenvédőleges”, azaz **boldogan „elszenvedem”, elviselem Istennek ezt a belém áradását, s ennek érdekében tétlenné teszem magamat.**

Csak egy **feladatom** van: **hagyom magamat szeretni Istentől**, megadom magam Isten szeretetének! Minél jobban betölt Isten szeretete, és én minél inkább „nem csinálok semmit” – vagyis nem teszek semmit szeretete belém áradása ellen –, Ő annál inkább önként, ajándékként adja a szeretetét.

1. Egyszer csak meglepetve veszem észre, hogy mégis van bennem tevékenység: az öröm. **„Uram, örülök annak, hogy szeretsz!”** Engedem, hogy eláradjon bennem az öröm hullámzása. Bizonyára ismerős élmény ez az *örömhullámmal* való betöltöttség.

Ez hasonló ahhoz, mint amikor egy távollévő személy irántam érzett szeretete örömmel tölt el. Lehetnek tehát ilyen élményeim az imában: „Örülök, hogy szeretsz!”

2. Még ismerősebb az az élmény, amikor egy *jelenlévő* személy irántam érzett szeretetét tapasztalom meg! Eltölt az öröm hulláma: örülök, boldog vagyok, mert ő itt van és szeret! Ezt az élményt, hogy **az öröm áthullámszik a lelkemen**, a láthatatlan, de itt a lelkemben valóságosan jelenlévő **Istennel kapcsolatban is megélhetem!** Isten – aki eddig az irántam érzett szeretettel töltötte be a lelkemet – most ebből a szeretetből fakadó *örömmel* is betölt.

3. Ha segít az imában, akkor szavakkal is kimondhatom: „Úgy örülök Neked, Istenem!” De szavak kimondása nélkül is lehet ilyen élményem: „Uram, úgy vágyódom erre a találkozásra! Úgy örülök Neked!” Engedjem, hogy felfakadjon szívemben az *öröm*. Amint a forrás szüntelenül árad, úgy engedjem, hogy a lelkemben fakadt forrásból szüntelenül áradjon belém az Ő irántam való szeretete, illetve az Őiránta érzett örömöm. Mondjam neki: „Úgy szeretném megőrizni a csendet, amelyben nekem ajándékozod a szeretetedet! Úgy szeretném meghosszabbítani az irántad érzett örömöm idejét! Úgy szeretném, **ha örökké tartana ez a Benned való gyönyörködés!**”

4. Aquinói Szent Tamás azt tanítja, **az Istennel való baráti szeretet** nem más, mint **kölcsönös szeretet**, kölcsönös egymásban való **gyönyörködés**. Valljam meg neki: „Áhítattal, teremtményi alázattal elhiszem, Uram, hogy Te is gyönyörködsz bennem, parányi, kicsiny teremtményedben.”

5. Amikor a Boldogságos Szűz Mária meglátogatta idős rokonát, akkor Erzsébet azt kérdezte: *Hogyan lehetséges, hogy az én Uramnak az anyja eljöjjön hozzám?* (Lk 1, 43).

Most én is csak ezt dadogom: „Hogyan lehetséges az, hogy az én Uram eljön hozzám, és szeret engem, méltatlant?” Nem tudok mást tenni, mint hogy megadom magam isteni szent akarátának: **„Uram, engedem, hogy szeress engem! Nem akarok semmiféle gátat emelni a belém áradó, életet fakasztó szeretetfolyamodnak!** Ahogyan a számat nagyobbra tudom nyitni, ahogyan karjaimat tudom még jobban kitárni az ölelésre, vagy az ajtót még jobban kitárni, úgy most **szeretném egyre jobban kitágítani a lelkemet, hogy egyre többet tudjak befogadni Belőled!** Még tágabbra nyitom a lelkemet, hogy **befogadhassam az egész világot, a Te világot, Uram!**”

Amikor pedig már nem tudom tágasabbra nyitni a lelkemet Isten szeretete befogadására, kérjem Tőle: „A többit Te végezd el, Uram! **Én hagyom, hogy betölts Önmagaddal.** Én nem kívánom abbahagyni ezt az imát!” **Isten** ugyanis megteheti, hogy **örökre szeressen engem**, csak én ne szakítsam meg ezt a szeretetkapcsolatot. Ezzel az örömmel, amellyel Isten szeret, már lehet élni örökké!

Befejezésül imádkozzuk el a 145. számú éneket:

*Terád bízom ez ügyemet,
Megpedett bús szívemet,
Én Jézusom, én lelkeket,
Szegény árva bús fejemet.*

16. Nyugalom Istenben

Imádkozzuk el 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.*

Engedem, hogy Isten betöltsön békéjével, életével.

A szemlélődésre vezető imalépcsők között az egyik legalapvetőbb imafokozat a **nyugalom imája**, a nyugalmi ima. Ez **részben még a mi emberi erőfeszítésünk eredménye**, mivel mi magunk törekszünk a lecsendesedésre, **részben pedig az Úristen ajándéka**. Isten és az ember tevékenysége tehát egybekapcsolódik.

Azért van szükségünk ennek az imamódnak az ismeretére – és tőlünk telhetőleg a gyakorlására –, mert **emberi létünk végső célja az örök nyugalom**, ahova szeretnénk eljutni. A mennyei boldogság ugyanis nem más, mint **Isten közvetlen szemlélése: az Ő megismerésében és szeretetteljes birtoklásában való örök megnyugvás**. A mennyországban már nem a teremtett dolgokból való elvonatkoztatással, következtetéssel kell ismereteket szereznünk Istenről, hanem ott közvetlenül kapjuk Isten ismeretét és Isten személyünkre szóló szeretetének megtapasztalását.

*Isten a végtelen személyes létező Szeretet (1 Jn 4, 8), aki nekünk akarja ajándékozni magát, és a szeretetben egyesülni akar velünk. Nemcsak az örök mennyei boldogságban akar részt adni az Ő örök szeretetéből, hanem **ebben a szeretetben már itt a földi életben is részesíteni akar**. Az örök isteni szeretet befogadásához szükséges a **szív tisztasága**. Jézus tanítása szerint ez a **szemlélődés alapfeltétele**. Ő mondja a hegyi beszédben: *Boldogok a tiszta szívűek, mert meglátják Istent (Mt 5, 8)*.*

A sivatagi atyák is azért hagyták el a világot – vagyis mindent, ami szétszór, ami elvon Istentől –, hogy a szívük egészen tiszta, egészen nyugodt legyen. Ebben a **nyugalomban tudjuk a szívünk irányulását egyértelműen Isten felé fordítani**, és az Ő szeretetének belénk áradását megélni.

1. Az Istenben való nyugalom imájához, vagyis a lelkünk lecsendesítéséhez először a **testünk nyugalomát** és csendjét igyekezzünk biztosítani!

Helyezkedjünk el kényelmesen a széken, hogy azután lehetőleg mozdulatlanul tudjunk ülni. Arra vágyódjunk, hogy semmi se zavarja meg lelkünk Isten felé irányultságát, benne való megnyugvását! **Egyenesen üljünk!** Amennyire tudjuk, fölfelé, az ég felé emeljük a gerincünket és a fejünket. Segít, ha a lapockáinkat összehúzzuk.

A bal tenyerünket érdemes a föld felé fordítani. Ezzel jelezzük: hagyjuk, hogy a nem Isten világába tartozó gondolatok kiessenek belőlünk. A jobb tenyerünket – a már gyakorolt módszerrel – felfelé, pontosabban Isten felé irányítsuk, hogy mindent Neki ajánljunk, Neki adjunk, és az üres tenyerünkbe, lelkünkbe Isten is mindent, önmagát is beleajándékozhasssa.

Lassúbb legyen a levegő vétele is. Lehetőleg az **orrunkon át** lélegezzünk be! A mélyebb levegővétel jobb oxigénellátást is eredményez.

A **behunytt szem** is segít a nyugalom eléréséhez, hiszen nem érnek újabb és újabb nyugtalanító információk a külvilágból.

Hagyom, hogy homlokom, arcom feszültségei kisimuljanak. Próbáljam ellazítani a még feszült testrészeimet is!

A szívem dobogására is figyelek. Nem baj, ha nem érzem, elég, ha tudom, hogy dobog. Próbálom ellazítani a szívem szorongásait is. Az egész testem laza.

A talpammal próbálom érezni, hogy nyomom a földet. Érzékelem a kontaktust a földdel. Ez a materiális kapcsolat érzete is segítsen ahhoz, hogy a gondolatommal ne a föld, hanem az ég felé tudjak irányulni.

Ez az előgyakorlat azért kellett, hogy segítsen a testemet nyugalmi, ellazult állapotba hozni, hogy így majd a lelkem is nyugalomra találjon Istennél.

2. Gondolatban tudok helyváltoztatás nélkül is vízszintesen jobbra-balra, előre-hátra hatolni. Most ellenőrizzem le, hogy milyen irányba mentek a gondolataim. **Fölfelé kell irányítanom a gondolataimat!** Köztudott, hogy „a fölfelé irányulás” mennyire viszonylagos fogalom. A világűrben nézve mennyire más a „fölfelé” és a „lefelé” jelentése. Lelki életünkben a „fölfelé” az **Isten felé** irányultságunkat jelenti! Tehát most vonatkoztassak el a materiális világtól: gondolataimat irányítsam az anyagon túli világba, a lélek világába, Isten világába! Ha bizonytalan vagyok, hogy milyen irányba menjek a gondolataimmal az imában, akkor a jobb tenyerem irányultságára emlékezve – amivel mindent, az életemet is odaadtam Istennek – irányítsam most felfelé a gondolataimat! A szellemi téren nincsenek távolságok, de azért mondhatom: „Uram, szeretném **még közelebb** irányítani a gondolataimat Tehozzád!”

3. A Zsoltárok könyvében találjuk az imádság szakavatott mesterének vallomását: *Hallgattam, elnémultam, szívem felhevült bennem, elmélkedtem, és egyre nagyobb lánggal égtem* (vö. Zsolt 38, 3-4). A Zsoltáros tanítása szerint szeretném úgy megélni ezt a hallgatást, elnémulást, hogy közben *a szívem felmelegedésére* is figyeljek: hogyan hevül fel Isten szeretetére, hogyan lobog egyre nagyobb lánggal. **A gondolatom már Istennél van, a szívem érzése azonban még bennem, de a lángolását, a lobogását már próbáljam fölfelé, Istenhez irányítani!** Mondjam ki: *Hozzád vágyódik a szívem, én Uram, Istenem!* (Zsolt 41, 1). Ez a vágy legyen most az imádságom formája, kifejezőmódja. Engedjek szabad utat e vágyamnak! Melengessem, tüzesítsem a szívemet a szeretetre! Vegyem a kezembe és nyújtogassam a szívemet: „**Uram**, itt van, Neked adom! **Fölemelem a szívemet Hozzád!** De bármennyire is nyújtogatom, csak azt érzékelem, hogy a Te kicsiny gyermeked vagyok, s még ágaskodva sem érlek el. De **Te** olyan jó Atya vagy, hogy **lehajolsz hozzám!**” Éljem át ezt a boldogító pillanatot: „Az alázatos, kicsiny szolgádat *tekintetre méltattad* (vö. Lk 1, 48). Te, a nagy, a hatalmas most lehajoltál hozzám!”

Kérlelhetem Őt: „Uram, bár azt szeretném, hogy megragadj, és a magasba emelj, de ha most még csak **megcirógatod a lelkemet, annak is nagyon örülök!**” Boldogan őrzöm ezt az isteni érintést, amely békét és erőt ad. **Éljem át hitemmel, hogyan árad belém az Úr ereje**, mert létrejött a kapcsolat Vele az imában.

4. Isten szeretetének a lángja nagyon szelíden lobban fel a szívemben. Ez nem a tűzcsiholáshoz hasonló, mint amikor az acélt ütik a kovakőhöz, és így hirtelen tűz keletkezik. Nem olyan, mint amikor a gyufaszálat a gyufásdobozon végighúzzuk, hogy az erős érintéstől lángra lobbanjon. Nem is olyan, mint a gáz, amely hangosan sisteregve alakul lánggá, amikor az égő gyufaszálat odateszem.

Isten szeretetének megjelenése a lelkemben olyan, mint az élet, amely csendesen 36,6°C-on szétárad testemben, éltet és táplál. Engedem, hogy Isten életet fakasztó szeretetlángolása csendesen áradjon bele a lelkembe. Engedem, **hogy Isten nyugalma betöltse a lelkemet**. Őrizzem meg ezt a nyugalmat, amely abból fakad, hogy nem a szüntelenül nyugtalan és nyugtalanító világ felé irányulok, hanem Isten felé, aki a Végtelen Nyugalom! Ahogyan a levegőből tudok mélyebbet belélegezni, úgy **vágyódjam arra, hogy Isten nyugalma is egyre többet befogadhassak**.

5. Ha valami megzavarná a csendemet, a bal kezemmel ejtsem azt a „kukába”. Ugyanakkor a jobb kezemmel, a jobbik énemmel, a lelkemmel a lemondást, mint áldozatot, mint értéket emeljem fel Istenhez, és ajánlom fel Neki! Ha valami gondomtól meg tudtam szabadulni, mert letehettem, illetve odaadhattam Istennek, milyen nyugalom tölt be! **Megszületik bennem az egyensúly, a csend. Én elnyugszom Istenben, Ő pedig a**

nyugalmat árasztja el bennem!

Ha valami összetöri bennem a csendet, lelkem nyugalmát, ne mérgeződjem, csak szelíden, nagyon gyengéden újra arra a nyugalomra figyeljek, amelyet Isten akar nekem ajándékozni! Most nem szükséges erőfeszítést tennem, nem kell aktivitásra törekednem, mint az elmélkedésben, **csupán befogadóképesnek kell lennem:** „Uram, engedem, hogy betölts a békéddel!” Ez a befogadóképességem olyan, mint a termőföld, amely be tudja fogadni az éltető nap melegét. Más az ég, más a föld, és most a kettő mégis együtt van, és tavaszi életfakadás lesz belőle! Más az ég Ura, más vagyok én, a föld gyermeke, és lám, mégis **be tudom fogadni Istent, az egek Urát,** aki életet fakaszt a lelkemben! Boldogan várok arra, hogy ez az élet teljesen kinyíljon, felfakadjon bennem: „Uram, engedem, hogy az éltető fényed melege átjárja lelkem talaját!” Az isteni nap fénye és melege nem zajosan, hanem csendben fejti ki hatását bennem.

6. Ne csak az éltető isteni szeretetsugárzás előtt tárjam ki a lelkemet, hiszen a termés kifejlődéséhez langyos tavaszi eső is szükséges. Isten belém árasztja a kegyelem élő vízforrását, az éltető Szentlelkét is. Az isteni napsütés és a kegyelem harmatcseppjei mellé **várom még a Szentlelkét,** aki *ott fúj, ahol akar* (Jn 3, 8). „Esdekelve kérlek, jöjj el a lelkem kertjébe! Jöjj el, isteni tavaszi szél, járd át lelkem kertjét! Hadd áradjon balzsamos illata, ahogyan az Énekek éneke könyvében *a menyasszony kéri, hogy kedvese jöjjön el a kertjébe, élvezze az illatát! Támadj fel, északi szél, jöjj el, déli szél!* (Vö. Én 4, 16). Ó, isteni Szentlélek, bontsd ki lelkem érényvirágait, hogy illata megörvendeztesse az én Uramat; hogy áradjon szét balzsamos illata testvéreim örömére is, akik tudhatják, hogy mindez a Tiéd. Te adtad, Miattad árad.”

7. Ugyancsak a legszebb énekben, az *Énekek énekében* kapjuk ezt a tanítást is: *Miközben a király nyugvóhelyén pihen, nárduszom illatát árasztja* (Én 1, 12). Engedem, hogy szívem királya lelkem mélyén nyugodjék. **Mindent meg szeretnék tenni, szent életet szeretnék élni, hogy Ő jól érezze magát nálam,** és a lelkem hajléka a nárdusz illatánál is kedvesebb legyen számára! Ó, micsoda élet ez a lelkem kertjében, amelyet az Ő kegyelmének sugara, harmatcseppje fakasztott, és az enyhe tavaszi szellő áradása szétteríti a világra! Ha Ő gyönyörködik lelkem kertjének virágjaiban – **hagyom, mozdulatlan maradok –, csak Őt figyelem, hogy hogyan gyönyörködik bennem.** Ó, milyen édes ez a nyugalom lelkem kertjében! Már nem önmagamot nézem, hanem csak Őt! Az Énekek énekében ezt mondja a lélek: *Aludtam, de a szívem ébren volt* (Én 5, 2). Én is megélhetem ezt az alváshoz hasonló nyugalmat: **„Uram, csak Érted, Veled, Neked dobog a szívem!”** Minden más számára elaludtam, megszüntem tevékenykedni. Csak Isten számára vagyok ébren.

Akkor az Úr megérinti a szívemet, megsebzí a szívemet (Én 4, 9). Szemének egyetlen pillantásával meg tudja ígézni a szívemet. Hagyom, hogy rám tekintsen. Akárhova megyek, akárhol is vagyok, vigyem magammal szívem megsebzettségét, megérintettségét! Jézus megígézta a szívemet. Ezzel a tudattal, ezzel a létmóddal élek. **Szüntelenül a szemem előtt van jósága, irgalma.** Szüntelenül megérinti szívemet az Ő jósága és irgalma. Ez a Zsoltáros élménye is: *Szemem előtt van jóságod szüntelen. Igazságod szerint járok, kelek* (Zsolt 25, 3). „Azzal az isteni megérintettséggel élek, Uram, amellyel megígézted a szívemet. Milyen békesség tölt be! Azt akarod, hogy szívem hasonló legyen a Te megsebzett szívedhez, amelynek szent sebében mindnyájunkat elrejtettél. **Az én szívem sebén át is bele akarod árasztani a világba a Te szeretetedet!”**

Befejezésül énekeljük el a 154. számú énekét:

*Jézusom szent Szívét lándzsa döfte át,
Megnyitotta nekünk drága oldalát.
Szent Szívébe rejtve törli minden bűnünk,
A szenvedés ott nem sajog,*

Óbenne örülünk.

17. Kimondom az Úrnak: „Jahve: Te vagy az én Istenem!”

Imádkozzuk el a 221. számú éneket:

*Egybegyűltünk, ó nagy Isten,
Buzgó imádásodra,
Lelkiünk méltó hadd lehessen
Isteni áldásodra,
Mely a tiszta áldozatban
Számunkra elrejtve van.
Ó, tekints hát kegyelmesen
Itt esdeklő nyájadra!*

II. János Pál pápa 2000. február 24-én Egyiptomba zarándokolt, és másnap a Sínai-félsziget déli részén felkereste a Szent Katalin kolostort, amely azon a helyen épült, ahol – a hagyomány szerint – Isten az égő csipkebokorban jelent meg Mózesnek (vö. Kiv 3, 1-2).

Jézus azt mondta Péterről: *Ő majd megerősíti a testvéreit* (vö. Lk 22, 32). Ezt érezzük Péter utódjánál is, hogy ő **szüntelenül erősít** bennünket. Olyan jó, hogy van pápánk! A nem katolikus testvéreink néha így sóhajtanak fel: „Olyan jó nektek, hogy van pápátok!” De fordítva is érvényes: olyan jó, hogy a hívők közössége is segíti a pápát. Ahogyan Szent Pál mondta magáról: *Engem az összes egyházért való gond terhel* (2 Kor 11, 28), a Szentatyát is ugyanígy nyomja minden egyház terhe. De legyen megerősítésére és vigasztalására az, hogy Egyházunk tagjainak imái érte szállnak fel az ég Urához, aki kinyilatkoztatta magát nekünk, hiszen a Mózesnek adott kinyilatkoztatás is csak azért történt, hogy Isten majd Jézus Krisztusban nyilatkoztassa ki önmagát.

I. Mózes imaélménye

Ma próbáljuk végigélni azt az imaélményt, amelyet Isten Mózesnek adott, hogy ő azután vezesse, segítse az ószövetségi választott népet.

1. A pápa repülőgéppel ment Egyiptomba. Most mi is próbáljunk meg „repülni”, azaz lélekben felemelkedni! Elhagyjuk a földet, a hétköznapi robotolást. Minket nem kér fel a kapitány arra, hogy kényelmesen helyezkedjünk el az üléseinken. De mivel hosszú utazás vár ránk, mégis javasolom, hogy a már ismert módon lazítsuk el testünket a fejünk búbjától egészen lábujjunkig! Engedjük, hogy a nehézkedés, a gravitáció érzését is átélve még lazábbak legyünk! A gerincünket kiegyenesítve, az ég felé nyújtóztatva tartjuk, már amennyire tudjuk. Nagyon finoman, nagyon tudatosan próbáljuk lassítani a szapora légzésvételünket! Hasi lélegzést végezzünk!

A repülőgépben klimatizált, tiszta levegő van, mi pedig a lélek felfelé emelkedése folyamán **Isten tiszta levegőjét igényeljük**, azzal akarjunk betöltődni! **Készítsük a szívünket a nagy találkozás örömére!**

Az időrepülőgépünkkel mintegy 3200 évet menjünk visszafelé! Irányítsuk magunkat a Hóreb hegye lábához, amelyről a Szentírás följegyezi, az az Isten hegye. A zsidóság tudatában így rögzült. Ott látjuk *Mózes*t, aki az apósának, *Jetrónak*, a *midiániták papjának a juhait őrzi*. Mennyire „jó pásztori” feladat a juhok őrzése, mennyire ősi szimbólum, a közösség és vezetője közötti kapcsolat jelképe!

2. *Egy alkalommal Mózes messzire behajtotta a juhokat a pusztába* (vö. Kiv 3, 1). Ez nem az a kietlen sivatag, ahol csak homok van, hanem itt megterem a fű is. De a család házatól, a lakott helytől messzire való eltávozás miatt joggal feltételezhetjük, hogy a pusztában nagy csend volt.

Most **Mózes**szel együtt **hallgassuk a csendet**, amely akkor eluralta a tájat és a lelkét,

amikor ott rátámaszkodott a botjára. (Mi is támasztékot, megerősítést találunk Jézus, a Pásztor botjában.) Azt az eszményi csendet a báránykák bégetése sem zavarta, hiszen hozzátartozott az élethez. Mi se hagyjuk, hogy zavarjon a körülöttünk zajló élet nyüzsgése! **Menjünk** most Mózessel még messzebbre a **pusztába, azaz a lélek mélyébe!**

3. **Mózes** tudta, hogy honnét jött: nemcsak Egyiptomból, ahonnét menekülnie kellett. Ősatyjára, Ábrahámra is gondolt, akinek nevére és hitére szülei tanították meg, hiszen a fáraó leánya még visszaadta a kis csecsszopó gyermeket az anyjának. Nyilván az Úr gondoskodott arról, hogy a fáraó leánya éppen az édesanyjára bízta a gyermek Mózes nevelését. Tehát az **anyatejjel szívta magába Mózes az istenhitet és istenszeretetet.**

Ott, a csendben arra is gondolhatott, hogy az Úr Ábrahámot, az ő őst is kihívta földjéről, majd pedig Egyiptomból. **Ábrahám** pedig ment, hátrahagyta a rokon környezet biztonságát. Követte az Úr szavát. Mózes megtanulta – amit az izraeliták aztán mind megtanultak –, hogy Ábrahám hitt Isten szavának, *s ez szolgált megigazulására* (Róm 4, 22).

Most ott a csendben, a botjára támaszkodó Mózes mellett **mi is** gondoljunk vissza hitünk atyjára, Ábrahámra, akinek Isten körülbelül 4000 éve minket is megígért, mint utódjait. Mi is ott vagyunk az Ábrahámnak ígért gyermekek között. Az Úr ránk is gondolt. Mózessel végiggondolhatjuk, hogy minket honnan hozott ki az Úr, milyen vándorlásokra hívott meg, hogy bevezessen az Ígéret földjére, a jobbik hazába.

4. Mózes ismerte Ábrahám fia, **Izsák** történetét is. Ő anyja, Sára halála után *kiment a mezőre búsongani* (vö. Ter 24, 63). Ott a csendben kiöntötte a szívét Isten előtt. Csak akkor vigasztalódott meg, amikor Isten végül is neki ajándékozta Rebekát, akitől két fia is született: Ézsau és Jákob.

Mózes is lehajtott fejjel, tisztelettel állt meg Isten titka előtt, amellyel nem az elsőszülöttet, az idősebbet, hanem a fiatalabbat, **Jákobot választotta**, aki csellel szerezte meg az elsőszülöttségi áldást és jogot. Ezért azonban menekülnie kellett bátyja haragja elől. Mózes magára gondolt, ugyanezt élte meg: neki is volt idősebb bátyja, Áron. Neki is testvérei, a zsidók miatt kellett elmenekülnie Egyiptomból, hiszen őket védelmezte, illetve ők árulták el tettét, amikor övéit védelmezve az egyiptomira támadt. Miattuk volt idegen most ezen a földön.

5. Biztos, hogy Mózes a pusztában csendjében ráért felidézni Jákob nagy élményét is: ahogyan estére egy sziklás helyre érkezve követ tett a feje alá, éjszaka pedig a megnyílt eget látta, amelyet létra kötött össze a földdel. Isten angyalai jártak fel és alá rajta az ég és föld között. Jákob átélte, hogy Isten a mennyből néz rá. Jákob szinte megrettent, a szívét áhítattal töltötte be: *Szent ez a hely, és én ezt nem is tudtam* (vö. Ter 28, 16). Attól kezdve vándorlása során kétszer hét évet szolgált, hogy a szépséges Ráchelt elnyerje. Vele volt az Úr. Hazatértében – ugyancsak az éjszaka sötétjében – küzdenie kellett az Úrral. Ekkor kapta az *Izra-El*, vagyis az El-lel, az El-Istennel Küzdő nevet (vö. Ter 32, 29). Mózes tudta, hogy ő maga is izraelita, küzdő ember. Tudta, hogy népe azóta is Istennel küzdő nép.

6. Ahogyan múlt az idő, úgy **mélyült a csend**. Mózes pásztorszeme végigpásztázta a nyáját. Amint egy kissé messzebbre tekintett, a Hóreb hegyének tövében *látott egy tüskés bokrot, mely égett, de nem égett el* (vö. Kiv 3, 2). A régi kultúrákban kincs volt a tűz. Mózes is ezt gondolta: *Odamegyek, megnézem ezt a különös jelenséget* (Kiv 3, 3). De oda menetelének nem annyira a tűz begyűjtése volt a fő szempontja, hanem annak megállapítása, hogy *miért nem ég el a csipkebokor* (Kiv 3, 3).

Most mi is menjünk egyre közelebb ahhoz a lángoló csipkebokorhoz! Becsukott szemmel is látjuk, mint az örökmécses fényét a tabernákulum, a szentség ház előtt!

7. De nemcsak Mózes és mi látjuk a lángoló csipkebokrot, hanem Isten is látja Mózes, és lát minket is, amint vizsgálódva közelebb kerülünk hozzá. Isten szava hallatszik akkor a csendben: *Mózes, Mózes!* Olyan magától értetődő természetességgel válaszol Mózes: *Itt vagyok!* (Kiv 3, 4). Nem azt kérdezte, amit majd Saul fog kérdezni Damaszkusz kapujában: *Ki*

vagy *Te, Uram?* (ApCsel 22, 8). Mózes belső tudással tudta, hogy Isten szólította meg őt. Mivel *vizsgálódva* még közelebb akart menni a lángoló csipkebokorhoz, Isten szava hallatszott: *Ne közelíts! Vedd le a sarudat a lábadról, mert a hely, ahol állsz, szent föld!* (Kiv 3, 5). Mózes engedelmeskedett, és levetette a saruját. A keleti ember azóta is mezítláb, saru, cipő nélkül áll Isten színe előtt. A mecsetekben ezért imádkoznak ma is így.

Mi pedig Isten utasításának már a lelki értelmét is ismerjük: *Vesd le a lábadról a földnek minden sarát, szennyét, porát, a legkisebb szeplőt is, mert csak tiszta lélekkel lehet Isten előtt állni!* A föld, ahol Isten látható jele, az égő csipkebokor megjelent, az Isten jelenlététől szent föld! Bár Isten azt mondta Mózesnek, hogy ne közelítsen, mi mégis megélhetjük, hogy Isten egyre közelebb vonz magához. Mondogassuk is csak Neki: **„Uram, vonj még közelebb magadhoz!”**

Mint a gyermek, aki ha egyszer valami finom édességet talált, szeretné azt újra meg újra megkóstolni, mi is vágyódhatunk: „Uram, szólj, szeretném hallani hangodat!” Ez az időtlenség számunkra hosszúnak tűnik, de Mózes és az Úristen számára nem az. **Nem szabad türelmetlenné lennünk:** „Mikor szól már az Úr?” Inkább sokkal készségesebbnek kell lennünk, készséges várakozásunkat ugyanis szívesen betölti az Úr!

8. Aztán azt mondta az Úr Mózesnek: *Én vagyok az Isten, atyáid Istene, Ábrahám Istene, Izsák Istene, Jákob Istene. Akkor Mózes eltakarta az arcát, mert félt Istenre tekinteni* (Kiv 3, 6). Erre utal Szent Pál apostol tanítása is: *Mind a mai napig, amikor csak olvassák Mózeset, lepel borul a szívükre* (2 Kor 3, 15). Ez a lepel, ez az eltakartság tehát még Mózes követői, a zsinagóga hívei arcára is ráborul. *Mi azonban földetlen fővel, lépésről lépésre szemlélhetjük Isten dicsőségét* (vö. 2 Kor 3, 18).

II. Hallgassuk az Úr szavát!

Most Mózesrel együtt hallgassuk az Úr szavát, amellyel küldetést ad neki: *Vezesd ki a népemet Egyiptom földjéről!* (Vö. Kiv 3, 10) Mózes lelkében fokozódik a feszültség: *Ha megérkezem Izrael fiaimhoz, és így szólok hozzájuk: Atyáitok Istene küldött, akkor majd megkérdezik: mi a neve? Mit feleljek erre? Isten azt válaszolta Mózesnek: Én vagyok Jahve, én vagyok, aki vagyok* (vö. Kiv 3, 13-14).

1. Az ókori ember számára a sokistenhit volt a természetes. Mindent istennek neveztek, ami számukra megfoghatatlan vagy náluk hatalmasabb volt. Ezért nem volt elégséges, hogy Mózes csak úgy állítson a zsidóság elé Egyiptomban: *Atyáitok Istene küldött engem* (Kiv 3, 13). Isten az Ószövetség legnagyobb kinyilatkoztatását adta, amikor megmondta a nevét. Ez a kinyilatkoztatás azóta is érvényes. Ki az az Isten, akinek a nevében Mózes tanít mindnyájunkat? **Ő az az Isten, Aki Van!** Vagyis a pogányok istene az az isten, aki *nincs!* Éljük át ezt a nagy különbséget! Az az Isten, aki van, szól hozzánk. Ő az egyetlen, aki van! Amit Mózesnek mondott, azt nekünk is mondja, Ő az az Isten, aki van, aki számunkra is az egyetlen Isten!

2. Mivel Isten Mózesrel együtt mindnyájunkat személyesen hív a színe elé, hogy egyre közelebb legyünk Hozzá, szabad így fogalmaznunk: **„Istenem, Aki Vagy!”** Ettől a mondattól lesz az egész Szentírás számunkra is imádsággá, személyes kontaktussá. Ez **az imádságunk Istenével való kapcsolatunk körülbelül 4000 évvel ezelőtt kezdődött az Ábrahámnak adott kinyilatkoztatással**, majd 800 évvel később Mózesrel folytatódott. Immár 2000 éve beteljesedett az értünk, a mi üdvösségünkért megtestesült Fiúban, sőt folytatódik titokzatos testének tagjaiban – tehát bennünk is – az idő teljességéig; amikor majd szemtől szemben állhatunk Isten elé, aki van, és akivel Jézus, a megtestesült Fiú miatt mi is Vele lehetünk: *a mi Atyánkkal, aki a mennyekben van!* (Vö. Mt 6, 9)

3. **„Uram, köszönöm, hogy létem részesedés a Te létedből. Köszönöm, hogy én is Veled lehetek.”** De Te is ezt mondod nekem: „Veled vagyok!” „Istenem, köszönöm, hogy Te

velem vagy. Te, az örökkön Létező, a végtelen Abszolút itt vagy velem, aki csupán esetleges létező vagyok. Ezt a parányi, teremtményi létemet is Tőled kaptam Uram, és áldom, imádom szent akarodat, amellyel az az Isten vagy, aki van. **Te az az Isten vagy, aki velem vagy!**"

4. Ha végignézek magamon, látom: mit kell még levetnem magamról, hogy a földnek semmi szennye se akadályozzon az Úrhoz való közelítésemben. Mert *szent a hely, ahol állok*. Lelkileg próbálom érezni a csipkebokor lángolásának szelíd melegét. *Ég, de nem ég el*, vagyis egész földi életemben és az örökkévalóságban is **szüntelenül árad belém az Ő melege. Engedem, hogy átjárja a lelkemet, hogy belül is kiégesse a salakot. Egyre jobban tüzesítse fel lelkemben a szeretetet!** Ezzel a lobogó szeretettel a számban, de még inkább a szívemben mondom ki ezt az áldott, szent nevet: „Jahve”, ahogyan Isten héber nyelven nyilatkoztatta ki magát. Ezt a szent nevet Jézus, az én Uram is áhítattal mondta ki. Ugyanazt az **Istent mondom ki magamban, akit Jézus: Jahve**. Te vagy az én Istenem: Jahve, Te vagy, ... **Te vagy!**

5. Boldogan halljam Isten szavát, aki viszont ezt mondja nekem: „Gyermekem, te vagy!” Micsoda döbbenetes élmény! Isten ugyanazt mondja nekem, amit én Öneki: „Te vagy!” Mennyire **megtisztultnak, szentnek kell lennem**, hogy ugyanott lehessen, ahol Isten van! „Hogy egyformán érvényes legyen rád is, Istenem, és rám is a kinyilatkoztatott szó: Te vagy! Isten mondja nekem, én pedig Öneki: Te vagy!”

Ha pedig én nagy merészen azt mondom Istennek: „Te vagy az én Mindenem!”, Ő is ezt mondja nekem: „Te vagy az én mindenem!” Litániaszerűen mondjam még neki: „Te vagy az én Kincsem!” Micsoda boldogság, ha visszakapom Tőle a vallomást: „Gyermekem, te vagy az én kincsem!”

6. Ilyenkor jogos a vágy: **azt szeretném, hogy minden ember élje meg ezt a boldogságot!** Felszólítom őket Isten dicséretére: *Áldjátok az Urat!* (Zsolt 150, 1). Ahogyan Jézus és az ószövetségi ember mondta: **Hallelujah**, vagyis **dicsérjétek Jahvét!**

Boldogan ízlelgessem a sokszor talán gépiesen mondott szótagokat: *Al-le-lu-ja*, vagyis *Hallelujah, dicsérjétek az Urat!* Szívem egész szeretetét vigyem bele ebbe a dicsőítő szóba: *Hallelujah! Téged dicsérünk: Hallelujah!*

Újra és újra egész lassan szótagoljam, töltssem meg érzelmi telítettséggel: *Hallelujah!*

Még lassabban, még mélyebb szeretettel mondjam! A lelkemben ne legyen vége a dicséretének! Egy életen át zengjem! **Minél többször mondom ki az eredeti héber szavakat, annál jobban megérezem, értékelem**, hogy milyen ellazultságot, **milyen Istenbe kapcsolódást tud eredményezni ez az imaszó!**

Végül már ne szavakkal, hanem az egész életemmel mondjam: *Hallelujah! Dicsérjétek Urunkat, mert Jahve a mi Istenünk!*

Befejezésül imádkozzuk el a 221. számú éneket:

*Szent örökké, szent az Isten,
Atya, Fiú, Szentlélek!
Zengjen égen s földön minden
hálát a nagy Istennek!
Áldott ki az Úr nevében jó
angyalok körében.
Szent örökké, szent az Isten,
Atya, Fiú s Szentlélek!*

18. Hálám Hozzád száll fel, Istenem!

A 230. számú éneket a hála érzésével próbáljuk imádkozni:

*Szeretettel jönnek Hozzád,
Atyánk, hívő gyermekid
Meghálálni kegyelmednek
nagy jótéteményeit.
Az oltár szent zsámolyához
buzgó szívünk imádást hoz.
Áldozatul hozza Néked
legtisztább érzelmeit.*

Nagyon **sok hálálkodni valónk van** az Úrnak! Az elcsendesedés, a test nyugalma segít a lélek elcsendesedéséhez.

1. Próbáljuk meg most ezt az imádságra, **hálálkodásra kész testhelyzetet** megtalálni! Ez **segít** bennünket ahhoz, hogy **a test az elfáradásával ne vonja el a figyelmünket Istentől.**

Az ideális gerinctartásunk nem teljesen egyenes, egy kis ív van a gerincünkben. Ha a két lapockát kissé közelítjük egymáshoz, az segít a helyes testtartásunk megtalálásában.

A fejet is lehet egy kicsit felfelé emelni, mintha felfelé tekintenénk, bár behunyt szemmel vagyunk. A fölfelé irányulás a szemnek a vízszintestől fölfelé irányítását is igényelheti. Ez segítséget jelent az Úr felé fordulásunk megéléséhez.

Mostani elmélkedésünkben próbáljunk több időt fordítani a csendre, mert végül is **nem a sok beszédet akarjuk az Úristennek adni, hanem az érzéseinket.**

Próbáljuk megtalálni a helyes testtartás örömét! Érzékeljük, hogy milyen kellemes! A hát alsó részét egy kicsit meg lehet támasztani a szék támlájával. Ahogyan keressük a gerinc nyugalma, úgy érezzük, hogy még hol vannak feszültségek bennünk. Próbáljuk lokalizálni a merev testrészeink helyét, és lazítsuk ki azokat! A test és a lélek összefüggése miatt **az arc mosolygása, lágyítása segít a lélek ellazulásában** is. Így alkalmasabbá válik a lélek arra, hogy még mélyebben, még átéltebben tudjuk felvenni a kapcsolatot Istennel. Engedjük a gravitáció vonzását is érvényesülni testünk fölött, érezzük, hogyan húz lefelé a föld. Igyekezzünk mélyebben lélegezni! Ez azt is eredményezi, hogy lassabban, nyugodtabban fogunk levegőt venni.

Tudatosítsuk, hogy mindazt, amit most átéltünk, meg tudtuk csinálni, és ezért indítsuk fel a hála érzetét! **Hálálkodjunk az Úrnak azért, hogy a testünk működik, engedelmeskedik.**

2. Most ebben a hálátelt állapotban **idézzük fel** csendben életünk olyan kisebb-nagyobb **eseményeit**, amelyekre szívesen emlékezünk vissza. **Hálálkodjunk:** „De jó is, Uram, hogy ez az esemény megtörténhetett!”

Egyelőre az esemény felidézése legyen a program. Mint a kártyajátékban: a lapokat színnel fölfelé kiteríthetem, hogy az én Uram is lássa. Úgy rendezgethem el az én hálálkodni való élményeim, mint egy szép fényképalbumot. Mutassam meg az Úrnak a szép élményeim!

Válasszam ki a kínálatból, hogy **nekem** melyik a legkedvesebb, és mutassam meg az Úrnak, magyarázzam meg, hogy miért ez tetszik a legjobban. Azután életem nyitott fényképalbuma előtt kérdezzem meg az Urat: „Neked mi a legkedvesebb az én életemben?”

Hagyjam, hogy **az Úr szóljon** a lelkemhez! Azt mondja: *Még mielőtt a világot megteremtettem volna, már ismertelek, szerettelek és kiválasztottalak magamnak!* (Vö. Ef 1, 4). Ó, hogy hálálkodom, micsoda isteni távlatok!

„Istenem, Teremtőm, ezt a világot úgy teremtetted meg, hogy én is benne legyek? Ó,

mennyire **hálálkodom!**”

Ahogy a háziasszony kigondol egy süteményt – és azt elkészítve elmondhatja, hogy ez az én gondolatom megvalósulása –, úgy most próbáljam magamra alkalmazni, hogy én a teremtő Isten gondolatának a megvalósulása vagyok!

Ahogy a konyhában díszítjük a süteményt, és a legfinomabb krémet készítjük – s az a krém hagyja magát alakítani –, úgy **nézzem magamat**, mindenféle keménységemet, **amikor nem voltam elég készséges az Isten gondolata szerint való alakulásra**. Hálálkodom, hogy az Úristen mégsem dobott ki a szemébe, hanem újra és újra próbálkozott velem.

Hálálkodom az Úrnak fogantatásom pillanatáért, amikor szüleim szerelméből megindulhatott az életem, és Isten azt mondta: *Akarom, hogy legyél* (vö. Ez 16, 6), *és lelket teremtett nekem* (vö. Ter 2, 7).

Hálálkodom azért a másik fogantatásért, amelynek nagy jubileumi évfordulóját ünnepeltük 2000. március 25-én: Szűz Mária a Szentlélek erejéből foganta Isten egyszülött Fiát.

Hálálkadjunk, mert Isten magára vette a velünk közös emberi természetet, hogy mi is az istenség részesei lehessünk! Ezzel felvirradt előttünk az üdvösség hajnala, Isten teremtő tervének a beteljesedése, amikor örökre együtt lehetünk az Úrral a végtelen mennyei boldogságban!

A kezdő és a végpont között azonban nagyon sok **stáció**, állomás van. Nagyon sok a hálálkodni való. Az az áldott kilenc hónap a születésemig! *Isten már akkor ismerte a napjaimat, mielőtt még egy is felvirradt volna közülük*. (Vö. Zsolt 138, 16).

Azután felvirradt születésem napja, amelyről az Úr Jézus is azt mondja: *a szülőasszony felejtí fájdalmait és örül, mert ember született a világra* (vö. Jn 16, 21). Hálálkodom, hogy Jézus az Ő isteni tudásával az én szüleimre is gondolt és énrám is.

3. Talán a harangok akkor is ugyanígy szóltak, amikor keresztelni vittek, de biztosan ünnepnap volt Istennek, szüleimnek, keresztzüleimnek, hozzátartozóimnak, s azóta nekem is. Szívemben nem győzök hálálkodni az Úrnak, hogy gyermekévé fogadott! Egész életem új, természetfeletti irányt kapott, az én természetemnek soha ki nem járó létrendet.

Én, az ember mondhatom Istennek: „Atyám”, Ő pedig nekem, teremtményének, hogy „gyermekem”! Ugyanazt a szót mondja nekem is, mint amit egyszülött Fiának: *Te vagy az én örökre szeretett gyermekem!* (Vö. Mt 3, 17). „Ó, hogy hálálkodom Neked, jó Atyám!”

Kérjem Istent: „Mesélj rólam, amikor az életem fényképét nézed! *Szólj, Uram, mert hallgatja a Te szolgád!*” (Vö. 1 Sám 3, 10). Az örök Bölcsességről olvashatjuk, hogy mint gyermek *játszadozott az Úr színe előtt, s az Úr kedvét találta benne* (vö. Péld 8, 30). Hát bennem, kicsiny gyermekében mennyire találja örömét? A gyermekien tiszta lélek, a ragyogó gyermekszemek a teremtő Isten keze nyomát, az eredeti ártatlanság állapotát sugározzák!

Isten nagy tetteit szemlélve lapozok tovább életem albumában. Vajon el lehet-e felejteni azt az élményt, ahogyan az első gyónásra készültem, és utána olyan könnyű lett a lelkem, mint amikor valami nagy kő esik le az ember szívéből? Hálálkodom: „De jó, Uram, hogy megbocsátottál!”

Most lélekben visszamegyek első szentáldozásom templomába, pontosan oda, ahol térdeltem vagy álltam, amikor először fogadtam az Urat a szívembe.

Az ember nem győz hálálkodni a sok-sok szentgyónásért, szentáldozásért, amelyek jobban adnak életet, mint a vérátömlesztés vagy a szívatültetés!

Ez történt a bérálás szentségében is – ahogyan az Úr megjövendölte –, *kivette az én kőszívemet, és hússzívet adott helyébe* (vö. Ez 36, 26), az Ő szívét, az Ő Szentlelkét!

Hálálkodom magasztalom az Urat a házasság szentségének kegyelmeiért, ha a házasság hivatását kaptam, vagy a kiválasztottság kegyelméért, ha kizárólag magának foglalta le a szívemet.

4. Próbáljak gyermekkori emlékeim között kutatni! Esetleg szerettem volna egy olyan

léggömböt, amely fölfelé száll, mert a levegőnél könnyebb gázzal volt megtöltve. Mennyire örültem, amikor a luftballon a szoba mennyezetéig szállt felfelé! Mert **az ember mindig fölfelé szeretne szállni!**

Talán van olyan élményem is, hogy papírsárkányt csinálhattunk. Zsinegen fölengedtük a levegőbe, és a szellő vitte az ég felé! Most itt az imádságban idézzük fel ezt az élményt, vagy képzeljük el, ha nem volt ilyen élményünk! Itt a földön állva a kezemben tartom a sárkány zsinegét, s a zsineg viszi a tekintetemet és az akaratomat az ég magasának kékjében repdeső sárkányhoz. Egyetlen kis szál, és mégis össze vagyunk kötve!

Most ezt az élményt használjam fel – ahogyan a kezemben tartom a sárkány zsinegét, s az irányít fölfelé –, hogy egy a zsinórnál is vékonyabb, vagyis **láthatatlan szállal legyen a lelkem az ég Istenével összekötve!** Ezt a vékony szálát úgy hívják, hogy HÁLA! **Innen a földről most szálljon fel a hálám az Ég Ura felé!**

5. Amikor tekintetemmel követem hálám egyre magasabbra szárnyalását, érdemes az alábbi nagyon jó gyakorlat szerint megélni **a hálálkodás imáját**, és később is **sokszor gyakorolni!** (Vö. 27. sz. imaóra).

a) Próbáljam meg ebben a felfelé irányulásban egészen lazán, belül kimondani ezt a szót: **„Hálám!”** A „h” betűnek a tudatos kiejtése ellazulást eredményez a hangképző szervekben!

b) A hálátelt szív érzelme is segítsen a teljes kitárulkozásra: **„Hálám Hozzád száll fel, Istenem!”** Hálám feléje száll fel, egyre magasabbra, és én engedem, hogy megállás nélkül szálljon.

c) A gyermek, amikor motorosdit játszik, utánozza a motor hangját: az „m” betűt folyamatosan tudja zümmögtetni: „mmm”. Most belül, a lelkem mélyén én is ilyen folyamatosan, vagyis befejezés nélkül mondjam Istennek: **„Hálámmm...!”**, hogy szüntelenül zengjen az ég felé, vagyis jelezze: szüntelenül tart a hálám! (Vö. 1 Tessz 5, 18).

d) Szálljon egyre feljebb Istenhez az imám, de szavam most az „m” betű hozzámondása nélkül befejezetlenül maradjon: **„Hálá...!”**, jelezve, hogy vég nélkül szeretnék Uramnak hálálkodni.

e) És most már ne is mondjam ki a „Hálám!” szót, **csak engedjem, hogy a hála érzete felfakadjon** a lelkemből, és folyamatosan áramoljon fölfelé, egyre magasabbra, Istenhez!

f) Ha segít, kimondhatom újra: **„Hálám!”**

Csak ne fejezzem be hálálkodásomnak ezt az Isten felé szárnyalását!

Milyen lehetett **Jézus** hálálkodása, amikor *Ő adott hálát a Mennyei Atyának?* (Mt 11, 25). Próbáljuk a továbbiakban vele gyakorolni a hálaadást, és mind jobban beleízlelni a hálálkodás imájába!

Befejezésül imádkozzuk el a 230. számú éneket:

*Szálljon égbe öröm hangja
a dicsérő éneknek.
Zengje velünk az ég és föld:
Dicsőség az Istennek!
Legyen áldás az Atyának,
Ő egyszülött szent Fiának,
Legyen áldás és dicséret
együtt a Szentléleknek!*

B) A JÉZUS-IMA

19. Jézus-ima I.

„Uram, Jézus Krisztus, élő Isten Fia, irgalmazz nekem, szegény bűnösnek!”

Bevezetésül imádkozzuk el az 53. számú bűnbánati éneket:

*Könyörülj, Istenem, én bűnös lelkemen,
Szánakozz immáron szomorú szívemen,
Haragodnak mennykövét, éles, hegyes törét,
Vedd vissza vétkeim büntető vesszejét.*

A mai témánk az úgynevezett „Jézus-ima”, amely így hangzik: *Uram, Jézus Krisztus, élő Isten Fia, irgalmazz nekem, szegény bűnösnek!*

I. Az emberek felé irányulásunk fajtái

1. Alapvetően háromféleképpen viszonyulunk embertársainkhoz.

a) Az egyik az, amikor valakit közömbösen nézünk. Például, nem ismerjük a kétmillió embert, aki a fővárosban él. Akikkel az utcán mégis találkozunk, azok mellett közömbösen továbbmegyünk, mivel számunkra ismeretlenek. Ők is átnéznek rajtunk, nem törődnek velünk.

b) Az emberek felé való irányulásunk második fajtája az, amikor valakit nem szeretünk, keményebb, erősebb szóval: gyűlölünk. Ez már nem közömbös, hanem negatív magatartás.

c) A harmadik pedig – s ez a **mi stílusunk** –, amikor jóakarattal fordulunk embertársaink felé, vagyis **szeretjük őket**.

2. Nézzük meg, hogy **hogyan viszonyulunk embertársaink nevéhez**.

a) Az az ember, akihez nem fűz érzelmi töltet, legtöbbször ismeretlen számunkra, a nevét sem tudjuk. Azzal, hogy a nevét sem tudjuk, már valahol jelezzük azt, hogy nem is fontos, nem is érdekel, hogy kicsoda ő, nem akarunk vele közelebbi kapcsolatba kerülni.

b) Ha egy embertársunk megbánt bennünket, azzal sokszor úgy vagyunk, hogy még a nevét sem akarjuk a szánkra venni. Jézussal is ezt tették. Amikor a tanítványait, Pétert és Jánost a jeruzsálemi főtanács elé idézték, akkor a főtanács vezetői így szóltak: *Megmondtuk nektek, hogy annak az embernek a nevében ne tanítsatok!* (Vö. ApCsel 5, 28). Jézusnak még a nevét sem akarták kimondani!

c) Van olyan magatartás is, hogy akire haragszunk, annak a nevét ugyan kimondjuk, de csak negatív érzelmekkel emlegetjük.

d) Viszont **akit szeretünk, annak a nevét szívesen mondjuk ki**, és nemcsak az ajkunkon hordozzuk, de még inkább a szívünkben. Szívesen idézzük fel a szívünk mélyén a szeretett személyt azáltal, hogy a nevét emlegetjük. Az illető nevének a kimondása ugyanis összeköt vele, mintegy **belevonja az életünkbe**, jelenvalóvá teszi számunkra az illető szeretett személyt.

3. Most próbáljunk néhány olyan személyt találni az életünkben, akinek a neve – ha azt kimondjuk belül a szívünkben – **örömmel tölt el**.

a) A név kimondása által engedjük, hogy a szívünk megteljen azzal a személlyel, testvérünkkel, a teremtménnyel, akit szeretünk! Az illető nevének kimondása szellemi kapcsolatot eredményez. Próbáljuk most megélni velük ezt az összekapcsoltságot! Ez a szellemi kapcsolat a szeretett személyekkel azért lehetséges, mert az ismerés és a szeretet által

valamiképpen életünk részévé váltak.

b) Ez a kapcsolat kölcsönös, a mi életünk is valamiképpen jelen van az illető személy lelkében. Mondhatjuk úgy is, hogy nemcsak önmagunkban élünk, hanem az ismeret és a szeretet által – amellyel az a másik ember ismer és szeret minket – mi is ott vagyunk az ő életében!

Próbáljuk érzékelni ezt az összekötöttséget, ezt az egymásba kapcsolódást! Engedjük, hogy ez a szellemi kapcsolat még jobban feltüzesítse bennünk a kölcsönös szeretetet, az egymás iránt érzett örömet.

c) Mondjuk ki Isten színe előtt, tehát szinte imádságszerűen az általunk szeretett testvérek neveit, hogy jobban belevonhassuk őket az életünkbe! Ez a hétköznapi élmény segítsen a természetfeletti személyes kapcsolat felé is!

Ezzel a gyakorlattal nevéket próbáltunk felidézni, hogy személyek jussanak az eszünkbe, és még inkább a szívünkbe.

II. A név

Fontos, hogy ismerjük embertársaink nevét, mert azáltal jutunk személyes kapcsolatba velük. Ez Istennel kapcsolatban is így van.

1. **Mózes** is tudni akarta Isten nevét, Isten pedig nem titkolta el, hanem kinyilatkoztatta: *Én vagyok, aki vagyok!* (Kiv 3, 14), tudniillik aki veled vagyok.

2. **Isten** minket is nevünkön szólít:

a) Először csak Isten teremtménye, **szolgája** lehet a nevünk.

b) Kereszttségünk óta azonban már Isten **gyermek**e lettünk. Ezért **szeressük nagyon a keresztnevünket, mert Isten is ezen a néven szólít minket!**

c) Jézus pedig azt mondja rólunk: **barátai** vagyunk (vö. Jn 15, 15).

d) De Izajás próféta beszél még egy névről: *Új néven neveznek majd téged, amellyel az Úr ajka nevez el.* Mi lehet az az új név, amellyel csak Isten illethet minket? Ezt maga az Úr árulja el: *Gyönyörűségemnek foglak hívni* (Iz 62, 4). Ha Isten megvallja nekünk, hogy számára mi, emberek az **Ő gyönyörűségei vagyunk**, hát persze, hogy megdobbzan szívünk! Azok, akik igazán szeretik egymást, szívesen becézgetik egymást, és olyan nevet tudnak kitalálni, amellyel soha senki más nem szólíthatja őket, csak az, aki a szívük másik fele. Az Úr ilyen becézgető szóval, névvel illet: *Gyönyörűségem!* Hát akkor most és itt az imánkban engedjük, hogy az Úr gyönyörűségét találja bennünk! Fogadjuk be azt a jóindulatot, azt az irányulást, amely Isten szívéből felénk szárnyal! Kitérhetjük kezeinket az ég Ura felé, de még inkább **a szívünket nyissuk ki Neki!** Engedjük, hogy tekintete – amellyel gyönyörűségét találta bennünk – egyre jobban belénk, lelkünk legmélyére hatoljon!

e) Izajás próféta előbb említett szövegében az Úr még valamit kinyilatkoztat: azt is elárulja, hogy nemcsak *gyönyörűségének*, hanem *menyasszonyának* is fog szólítani minket. Ezt aztán nem akárkinek mondja az ember! Még inkább nem akárkinek mondja Isten! Boldog örömmel tekintünk a mi Urunkra, és engedjük, hogy a szívünk mélyére hatoljon az **Ő szava**, amellyel személyre szólóan csak nekünk mondja – bár ezt mindenhatóságánál fogva **Ő** mindenkivel szemben is személyre szólóan tudja mondani: **menyasszonyom!**

2. Mit mondhat erre az isteni szeretettől megbűvölt emberi lélek? Azt, hogy: **Uram!** Imádságos áhítatban egész lényünkkel mondjuk ki Istennek: **Uram!**

a) Boldogan vágyódhatunk arra, hogy halljuk újra az Úr szavát, amellyel így szólít: **menyasszonyom!** Egész lényünk odaadásával mondjuk ki újra neki: **Uram!** Ezzel a két elnevezéssel most csendben, szeretettel szólítgassuk egymást! Övé az elsőbbség mindenben. Itt is hagyjuk, hogy **Ő** mondja ki először nekünk: **menyasszonyom!**

b) Csakhogy rá kell döbbernünk: mennyire méltatlanok vagyunk erre a nagy-nagy, kitüntető szeretetre! Ezért nagyon alázatosan, bűnbánó lélekkel mondjuk neki: **Uram!**

c) *Ő a hatalmas, Ő, akinek szent a neve* (vö. Lk 1, 49), jól tudja, hogy nekünk gyarló embereknek mennyire fontos, milyen jól esik, hogyha *Ő* így szólít: *menyasszonyom!* Bár látja *kicsinységünket*, méltatlanságunkat (vö. Lk 1, 48), mégis mondja: *menyasszonyom!*

Mi pedig mondjuk nagy-nagy szeretettel: *Uram!* Érdekes módon ezzel is mi leszünk gazdagabbak, mi leszünk boldogabbak, hiszen az *Ő* nevét mondhattuk ki! „Uram, köszönjük, hogy elvállaltál! Uram, köszönjük, hogy magadénak fogadtál, *Uram, Uram, Uram!*”

Ugyanakkor az Úr is szüntelenül súgja a szívünkbe: *választott menyasszonyom!*

Mi boldogan elfogadhatjuk Urunknak azt, aki így szólít minket: *menyasszonyom!*

III. A szüntelen ima

1. Jézus *a szüntelen imádságra* buzdít (vö. Lk 18, 1). Az igazságtalan bíró végül is meghallgatta a szegény özvegyet. Nem azért, mert igazságos volt, hanem mert az asszony annyira állhatatosan, folyamatosan kérte: *Tégy nekem igazságot!* (Lk 18,3). De figyelmeztet, hogy a végső ítélet napjára – amikor Isten maga elé állítja az igazakat és a gonoszokat – szüntelen imádsággal kell készülnünk. *Virrasszatok és imádkozzatok szüntelenül, hogy megmeneküljetez attól, ami majd bekövetkezik, és megállhassatok az Emberfia színe előtt!* (Lk 21, 36)

2. Pál apostol is a szüntelen imádságra buzdít a tesszalóniki hívekhez írt leveléiben: *Szüntelenül imádkozzatok!* (1 Tessz 5, 17).

3. Az egyiptomi remetéik, bármennyire is külön-külön éltek a magányban, vasárnaponként mégis összejártak szentmisére, istentiszteletra. Ismerték egymást, testvéri közösséget alkottak. Amikor az érdeklődők felkeresték ezeket a sivatagi atyákat, akkor szokássá vált ez a kérés: „Atyám, mondj nekem egy igét, amelynek a megvalósításával eljuthatok az örök életre!” **A sivatagi atyák** azért **tudtak bölcsen szólni, mert sokat hallgattak**, és generációról generációra átadták azt az imaszöveget, amely olyan hatékonyan összekötötte az életüket az Úristennel! Azt ajánlották az őket kérdezőnek: „Imádkozzál szüntelen!”

4. Amikor azután a sivatagi atyáktól azt kérdezték: „Hogyan tudok szüntelenül imádkozni?”, akkor ők az úgynevezett **Jézus-imát ajánlották**: *Uram, Jézus Krisztus, élő Isten Fia, irgalmazz nekem, szegény bűnösnek!* Azt tanácsolták: „Mondd el egyszer, mondd el tízszer, mondd el százszor vagy ezerszer napjában!”

Valóban, **minél többször mondták el ezt, annál jobban beleivódott a lelkükbe** az imádság szava. Nem érte őket más benyomás, mert nem engedték, hogy a külvilágból más impresszió hasson rájuk. Ez a megszólítás – *Uram, Jézus Krisztus, élő Isten Fia!* – beleivódott a lelkükbe. Ha gondolataik esetleg elkalandoztak volna, lelkük akkor is ezt a mélyen betáplált mondatot hozta ki magából: *Uram, Jézus Krisztus, élő Isten Fia!* Kérték: *Irgalmazz nekem, szegény bűnösnek!*

5. Ez az imádság nem csupán elénk állítja bűneinket, amelyek miatt rászorulunk Isten irgalmára, hanem **levonza hozzánk, szegény bűnökhöz Istent**, a végtelen, hatalmas nagy Urat, aki szívesen megbocsát és irgalmaz, mert szeret!

IV. A Jézus-ima a szívünk mélyére engedi a hatalmas Istent!

1. Ez az imádság az **evangéliumból ered**. Jézus nemcsak a szüntelen imádságot parancsolta (vö. Lk 18, 11), hanem a vámos szavaival annak módjára is megtanított minket. *A vámos ugyanis a templomban hátul állt meg, szemét az égre sem merte emelni, és csak így imádkozott: Irgalmazz nekem, Uram, szegény bűnösnek!* Úr Jézus megdicsérte ezt az imafajtát. Ezt mondta: *A vámos megigazult, tehát megbékélt, megtisztult, irgalmat nyert lélekkel ment haza* (Lk 18, 13-14).

A jerikói vak – akit Jézus meggyógyított – szintén ezt kiáltozta: *Dávid fia, könyörülj rajtam, irgalmazz nekem!* (Vö. Lk 18, 38). A keresztyének imádságában ebből az imaformából alakult ki a még nagyobb vallomás: *Isten Fia, irgalmazz nekem!*

2. Ez az imádság azért nagyon értékes, mert **a végtelen Istent és minket, a mérhetetlenül bűnös embert kapcsolja össze.**

Amikor kimondjuk Isten Fia nevét, akkor odaszenteljük Istent az életünkbe. Amikor a nevét kimondjuk, akkor az Ő lényét, Őt magát is kimondjuk, és ezzel jobban tudatosul számunkra, hogy jelen van!

Isten nevének, lényének kimondása, életünkbe szentelése által

- Istennel töltjük be az ajkunkat,
- Istennel töltjük be a gondolatainkat,
- Istennel töltjük be a vágyainkat, de még inkább
- Istennel töltjük be a szívünket!

Minél többször mondjuk ki a végtelen nagy Isten nevét, annál inkább személyes élményünké lesz a nagy Jelenvaló! Szellemi képességeink – az ismerés és az akarás – által megragadhatóvá, mintegy megtapasztalhatóvá válik számunkra az Istentől való betöltöttség, megtapasztalhatóvá lesz jelenlétének, bennünk lakásának a kinyilatkoztatása (vö. Jn 14, 21).

Az Ő nevének kimondásával, segítségül hívásával átprogramozódik az életünk!

3. Nézzük részletesebben a Jézus-ima megszólításait!

– **Uram!** Ebben a megszólításban benne van annak elismerése, hogy Ő a teremtő Úr. Ő az a hatalmas, nagy Isten, aki nagyobb nálunk, aki parancsolhat nekünk, aki Úr fölöttünk. Benne van a lélek szerelmes mozzanata is, amellyel előbb Ő nevezett minket *gyönyörűségének és menyasszonyának*, mi pedig *Urunknak* valljuk Őt. Jaj, de sokszor kell még ezt a megszólítást mondanunk: *Uram, Uram, Uram!* – hogy valamit fel tudjunk fogni ennek az édességből! Csendben mondjuk, szenteljük bele az életünkbe: *Uram!* Egy élet kevés ahhoz, hogy igazán, mély átéléssel tudjuk kimondani neki: *Uram!* De csak próbáljuk, gyakoroljuk: *Uram!*

– Szólítsuk azzal az elnevezéssel, amellyel az angyal nevezte még fogantatása előtt: **Jézus**, héberül *Jehosuah* (Lk 1, 32). Ez szó szerint azt jelenti: Isten a Megmentő, Szabadító, az Üdvözítő. *Jézus, Te vagy az én megmentő, szabadító Istenem! Uram, Jézus, Uram, Jézus!*

– Tegyük hozzá e csodálatos megszólításhoz az Ő hivatását kifejező nevét: héberül *Messias*, görögül *Chrisztosz*, latinul *Christus*, magyarul **Krisztus**, azaz **Fölkent**. Te vagy az, akit a Mennyei Atya elküldött és fölkent a Szentlélek, hogy megszabadíts minket a bűntől, hogy összetörd a gonosz lélek hatalmát, hogy Te uralkodj el bennünk: *Uram, Jézus Krisztus!*

– Nem győzünk betelni Urunk kiválóságának felsorolásával. Nemcsak azt mondjuk neki: *Uram, Jézus Krisztus*, hanem azt is, hogy: **élő Isten Fia!** Te vagy az Isten Fia, az Atya Egyetlenje és a mi Egyetlenünk! Ugyanazt mondhatjuk neki, mint amit a Mennyei Atya: *Én Egyetlenem!*

Tehát nem akármilyen Isten a mi Urunk, hanem **Ő az élő Isten!**

Ahogy Mózesnek mondta, hogy *Én vagyok az, aki vagyok!* (Kiv 3, 14) – szemben a földi istenekkel, akik nincsenek –, úgy most éljük át, hogy a mi Istenünk az, aki él, akiben nekünk is életünk van, mert Ő adott nekünk is életet! *Uram, Jézus Krisztus, élő Isten Fia!*

Éljük át azt a végtelen nagyságot, amit ez a néhány szó jelent! Éljük át azt, akit kifejez ez a név: *Uram, Jézus Krisztus, élő Isten Fia!*

Persze, hogy akinek az életét betölti az Úr, Jézus Krisztus, az élő Isten Fia, annak van élete, annak van örök élete! (Vö. Jn 17, 2-3).

Csak hát mi, méltatlan, parányi teremtmények olyan messze vagyunk ettől a szent, végtelen nagy Élettől! Csupán az Ő könyörületes irgalmára számíthatunk, vagyis arra, hogy **lehajol hozzánk** – otthonát, mennyei otthonát vesztett kicsiny síró gyermekeihez –, **letörli könnyeinket, és irgalmas szeretetével megcirógat!**

– Bárcsak legalább egyszer tudnánk igazán kidagogni, hogy *irgalmazz nekem!* Ez a kérés megindítja Isten szívét! Ha megvalljuk, hogy szegény bűnösök vagyunk, és kérjük: ***irgalmazz nekem, szegény bűnösnek,*** mert már annyi mindent elkövettünk Ellened, akkor Ő nemcsak a könnyeinket, hanem a vétkeinket is letörli! A bűnbocsánat szentségében megtisztítja lelkünket, lehajol hozzánk, sőt magához emel! Boldogan hagyjuk, hogy emeljen, szívére öleljen, egészen betöltsön minket irgalmával!

Volt, aki a remetéek tanácsát követve próbálta napjában több százszor, **több ezerszer** is kimondani: *Uram, Jézus Krisztus, élő Isten Fia, irgalmazz nekem, szegény bűnösnek!* Azután egyszer csak rájött, hogy nemcsak az ajkával meg az értelmével kell kimondani ezeket a szent szavakat, hanem a **szívével is!**

Ám végül is nem a mennyiség számít, hogy hányszor mondjuk ki, hanem a **minőség.** Vagyis az a **szeretet számít,** ahogyan kimondjuk! De jó lenne eljutni odáig, hogy elég lenne napjában csak egyszer kimondani: *Uram, Jézus Krisztus, élő Isten Fia, irgalmazz nekem, szegény bűnösnek!* Akkor ez a kimondás és szeretés reggeltől estig tartana, s **az Ő hatalmas nagysága, és irgalmas szeretete betöltené egész napunkat!**

Szítsuk a szívünk szeretetét – a meleg kitágítja a testeket –, s minél nagyobb lesz szívünk befogadóképessége, annál többet tudunk befogadni Isten irgalmából, annál jobban tudjuk befogadni az irgalmas Istent! Ő azzal az új névvel nevez majd, ahogyan Izajás prófétánál kinyilatkoztatta: *Gyönyörűségem! Menyasszonyom!* Mi pedig visszalitániázzuk neki és megvalljuk: *Gyönyörűségem! Uram!*

Befejezésül imádkozzuk el az 58. számú éneket:

Bűnbánóknak menedéke!

Trónusodhoz eljövünk.

Ah! mert máshol nincs üdv s béke,

Jézus, irgalmazz nekünk!

20. Jézus-ima II. Isten szüntelen irgalma, szeretete

Imádkozzuk el a 70. számú éneket:

*Jézus, világ Megváltója,
üdvöz légy, élet adója,
megfeszített Isten Fia,
szent kereszted szívem hívja,
Jézus, add, hogy Hozzád térjek,
Veled haljak, Veled éljek.*

A Jézus-ima – *Uram, Jézus Krisztus, élő Isten Fia, irgalmazz nekem, szegény bűnösnek!* – szüntelenül aktuális, időszerű ima! Az adventi és karácsonyi időben a megtestesülés hittitkáról való elmélkedés Isten irgalmát akarja szemlélni és a szívünkbe vésni. Nagyöbjtben és a húsvéti időben különösen alkalmas ez az ima, hiszen Jézus kereszthalála és feltámadása szerezte meg számunkra az irgalmat, az életet. Az évközi idő pedig folyamatosan szemünk elé állítja Isten irgalmas szeretetét, amelyből élet fakadt a lelkünk számára. Mindennap imádkozunk testvéreinkért, akik testi-lelki gondok között vannak, de különösen azokért, akik a legjobban rászorulnak Isten irgalmára. Kérjük azokért különösen is *Isten irgalmát*, akik például innen, a Szent Gellért-hegy szikláiról vetették magukat a mélybe, hogy önkezüikkel vessenek véget életüknek. Nekik is irgalmazzon az Úr! Valaki így fogalmazta meg: „Talán azért itt vetették le magukat a mélybe, hogy ezen a helyen imádkozzanak értük!” Nem biztos, hogy e fájdalmas lépésük előtt ilyen gondolat megfordult volna a szívükben, de nekünk valóban van lehetőségünk, és kötelességünk is imádkozni az ilyen irgalomra szoruló testvéreinkért: „Irgalmazzon nekik az Úr!”

Sajnos Magyarországon átlagban napi tíz az úgynevezett „sikerese” öngyilkosságok száma, és naponta még legalább húszan élnek túl az ilyen ballépésüket. Amikor az Úr irgalmát kérjük, akkor őket is foglaljuk bele az imánkba! Valószínűleg azért vetik el maguktól az életet, mert nem ismerik Istent, nem ismerik Isten irgalmát, és nem ismerik az élet értelmét. Nekünk pedig milyen jó, hogy ismerhetjük a mi Istenünket, a mi Urunkat, és mindennap közelebb kerülhetünk Hozzá!

1. De akkor mindjárt felmerül ez az izgalmas kérdés: **Hogyan is tudunk közelebb kerülni Istenhez?**

a) Szent Jakab apostol ezt tanítja: *Isten a kevélyeknek ellenáll, az alázatosaknak pedig kegyelmet ad* (Jak 4, 6). Itt kapunk biztos eligazítást a kérdésünkre: **legyünk alázatosak**, kicsinyek! Mondjuk: „Uram, rászorulok a Te irgalmadra, a Te erődre, a Te segítségedre!”

b) Az apostol így folytatja: *Vessétek tehát alá magatokat Istennek!* Vagyis ismerjük el azt, hogy **Ő a nagyobb**. *Az ördögnek viszont álljatok ellen, akkor majd megfut előletek!* (Jak 4, 7). Aki Isten kezébe kapaszkodik, az szilárdan tud állni, annak van tartása, az vissza tudja verni a gonosz támadásait.

c) Jakab apostol tovább tanít: *Közeledjete Istenhez, és Ő is közeledni fog hozzátok. Mossátok le kezeteket ti, bűnösök, és tisztítsátok meg szíveteket, ti, ingadozó lelkűek!* (Jak 4, 8). A **szív megtisztítása az alapfeltétel** ahhoz, hogy közelebb kerülhessünk a végtelenül tiszta, végtelenül szent Istenhez! Amikor egyre mélyebben próbálunk behatolni Isten irgalmába, akkor egyre szükségesebb a lélek tisztasága. Isten irgalmas. Ha kérjük, Ő megbocsátja a bűneinket.

d) A lélek tisztasága mellett szükséges a **lélek nyugalma** is! Ha kérjük Tőle a megtisztulást, az abból fakadó békességünk is az Úristen cselekedete lesz. Isten tisztítja meg a szívünket, Ő törölgeti le Jézus kereszten kiontott drága vérével lelkünk bűneit, Ő ad békességet.

2. A mi feladatunk: **engedjük, hogy Isten megtisztítson bennünket, és békét adjon a szívünkbe!**

a) Hagyjuk abba az aktivitást, a tevékenykedést! Próbáljunk mozdulatlanul maradni, hogy Ő nyugodtan meg tudja csutakolni, tisztítani a lelkünket!

b) A lélek nyugalomához való eljutáshoz az **Istenre történő ráhagyatkozás** szükséges: „Uram, most Rád hagyatkozom, és kérlek, hogy tisztítsd meg a lelkemet!”

c) Indítsuk fel a befogadó készségünket: „Uram, kész vagyok mindent elviselni azért, hogy megtisztíts, és lelkem befogadhassa a Te nyugalmadat!”

d) Ahhoz, hogy Isten világába bekapcsolódhassunk, ki kell lépnünk ebből a világból.

e) Próbáljuk meglazítani azokat a szálakat, amelyek a világhoz kötnek, s e világi gondokkal töltenek be!

f) Ahhoz, hogy a lelkünk ajtaja előtt álló Jézust beengedjük lelkünk hajlékába (vö. Jel 3, 20), nagylelkűen ki kell tárulkoznunk az Úr előtt. Ő azért jön, hogy békességet hozzon nekünk!

3. Mivel tudjuk **alkalmassá tenni magunkat Isten békéjének a befogadására?**

a) Elsősorban azzal, ha a gondolatainkat és a vágyainkat lecsendesítjük, vagyis Istenre irányítjuk. Ellenőrizzük, hová vinnének a gondolataink, hová irányítanának a vágyaink bennünket? Mint ahogyan a reflektorfényt tudjuk irányítani, úgy **szelíden fordítsuk Isten felé a gondolatainkat és a vágyainkat** is! Ha semmi se hatna bennünk Isten tevékenysége ellen, akkor tudnánk Őt maradéktalanul engedni, hogy jelen legyen és működjék a lelkünkben!

b) Egyre jobban ürítsük ki lelkünk gondolatait és vágyait, hogy Isten irgalmának belénk áradását már semmi se akadályozza meg! S ebben az ürességben, ebben a csendességben vágyódjunk betöltődni Istennel!

c) **Mondjuk ki Isten nevét:** *Uram, Jézus Krisztus, élő Isten Fia!* Mondjuk ki még egyszer – de ne csak az ajkunkkal, ne csak az értelmünkkel, hanem sokkal inkább – a **szívünkkel**, vagyis **szeretettel!** A lehető legnagyobb szeretettel mondjuk: *Uram, Jézus Krisztus, élő Isten Fia!*

d) Most vágyódjunk arra, hogy Isten mondja ki önmagát bennünk! Örvendezve figyeljünk erre az örök isteni cselekedetre! Öröktől fogva, örökké mondja: *Én vagyok!* (Kiv 3, 6). Mindezt bennünk is mondja!

e) Boldogan hisszük és hittel átélhetjük, hogy részesei lehetünk ennek az isteni életnek! Így hallhatjuk lelkünk fülével az egyetlen isteni Szó megszületését bennünk is: *Te vagy az én szeretett Fiam, akit a Szentlélekben szeretek!* (Vö. Mt 3, 17). Lelkünket betölti ez az isteni irgalom, mert **Istenben a szeretet neve: irgalom**, és az irgalom neve: szeretet.

f) Mi, akik annyit hívogatjuk az élő Isten Fiát, hittel megtapasztalhatjuk, hogy Ő az Atyával együtt és kölcsönös szeretetükkel, a Szentlélekkel együtt jelen van, **bennünk él!**

Hagyjuk a lelkünkben visszhangozni Isten szavát, aki nekünk is mondja: *Te vagy az én szeretett gyermekem!*

4. **Isten** abszolút más, mint a teremtménye, teljesen meghaladja az embert. Ezért mondjuk róla, hogy Ő transzcendens, érzékfeletti, de mégis **azt akarja, hogy kölcsönös kapcsolatba kerüljünk egymással!**

a) Értékeljük és becsüljük nagyra ezt a kölcsönös kapcsolatot! Sokba került ez Istennek! egyszülött Fiát küldte értünk és nekünk. Ő tanított meg minket arra, hogy megszólíthatjuk Istent. Krisztustól tanuljuk az Istennel kapcsolatba kerülés hiteles módját: megszólítani Istent.

b) Vágyódjunk erre a kapcsolatba kerülésre! A számunkra **legkedvesebb névvel szólítsuk meg** Istent! Szeretettel, becézgetve szóljunk Hozzá! Hallgassuk, hogy a kölcsönösség jegyében maga Isten hogyan szólít meg minket azon a néven, amelyet Tőle kaptunk, amelyet egyedül Ő ismer, amellyel a létbe szólított és azóta is fenntart.

c) **Hagyjuk Őt** újra meg újra **először szóhoz jutni**, mert mindig Isten az abszolút első! Ő előbb szólít meg minket, mint ahogyan Mózeset is Ő szólította meg. Mózes boldogan engedelmeskedve vetette le a hétköznapi porát hordozó saruját, mert *szent a hely* (vö. Kiv 3, 5), ahol Isten szólt hozzá.

d) Ő volt az, aki előbb szólt a kis prófétához: *Sámuel, Sámuel!* (1 Sám 3, 10), aki aztán megtanulta, hogy hogyan kell Istenhez szólania, illetve neki válaszolnia.

e) Ugyanígy a Boldogságos Szűz Mária esetében is Isten az, aki előbb szólt angyalán keresztül, és neki adta egyetlen örök Igéjét, örök Szavát (vö. Lk 1, 28).

f) Az imádságban a mi dolgunk felismerni Isten megszólító igéjét! Kérünk kell, hogy szóljon: „*Szólj, Uram, mert hallja a Te szolgád!*” (1 Sám 3, 10). Úgy vágyódunk hallani hangodat! Számunkra *a szavad édes*, a hangod megnyugtató (vö. Én 2, 14).

g) Vágyódjunk arra, hogy szeretetből követhessük az Úr üzenetét: amikor szeretetből készek vagyunk követni kinyilatkoztató szavát, akkor kapcsolódik egybe az emberi lélek és az isteni Lélek! **Amikor készek vagyunk befogadni az irgalmát, akkor Isten irgalma még bővebb életet fakaszt bennünk.**

5. Folytassuk szüntelenül a Jézus-imát: *Uram, Jézus Krisztus, élő Isten Fia, irgalmazz nekem, szegény bűnösnek!*

a) Engedjük, hogy áradjon ránk Isten irgalma, az a gyengéd szeretet, amely elveszi bűnös voltunkat, amely megbocsátja bűneinket.

De jó ebben az irgalomtengerben léteznünk! Ez nem életet elvevő, szennyes áradat, hanem életet fakasztó élő víz. Isten irgalmából pedig *élünk, de már nem önmagunkban* (vö. Gal 2, 20), hanem Isten irgalmában, vagyis **Isten szeretetében élünk!**

b) Érdemes újra meg újra tudatosítanunk, hogy a héber nyelvben az irgalom szó ugyanabból a szógyökből származik, mint amelyet akkor használnak, amikor az édesanya először érzi meg a szíve alatt gyermeke moccanását, és anyai szeretetével, gyengéd **jóságával körülveszi** a kis magatehetetlen **emberpalántát**. Tudja, hogy rászorul, szüksége van a védelmére, belőle él és növekedik. Isten irgalma tehát ilyen gyengéd atyai és anyai szeretet egyszerre:

– Tudja, hogy egész létünkkel – mint parányi teremtményei – rászorulunk.

– Tudja, hogy **Nélküle nincs életünk!**

– Tudja, hogy **Belőle élünk**, és csak Benne tudunk növekedni!

Amikor így imádkozunk: *Irgalmazz nekem, szegény bűnösnek!*, akkor olyanok vagyunk, mint a magzat, aki életjelt ad magáról, aki fölkelti édesanyjában az irgalmas szeretet érzetét. Most, mi is nagyon gyengéd szeretettel küldjünk ilyen életjeleket Isten felé:

– Vagyok!

– A Tied vagyok!

– Rád szorulok!

– Rád gondolok!

– Vágyódom látni arcodat!

– Vágyódom, hogy karjaidba ölelj!

– Vágyódom arra, hogy isteni életedbe örökre befogadj!

c) Ez a **befogadókészség** a szemlélődő imát jellemző stílus. Istent, az isteni dolgokat éli át a szemlélődő ember. A latin kifejezés így hangzik: „*divina pati*”, vagyis elszenvedni, befogadni Isten cselekedeteit. Nem a szenvedésen van a hangsúly, hanem a nem-cselekvésen. A szemlélődő lélek **engedi Istent működni**. Engedi, hogy Isten közölje vele önmagát, az Ő

életét. Ezért a lélek a szemlélődésben nem annyira aktív magatartású, hanem inkább passzív, vagyis befogadó, Istent beengedő. Engedi, hogy Isten behatoljon a lelkébe.

d) A mi cselekvésünk módja most tehát ez legyen:

– Engedjük, hogy Isten betöltsön minket!

– Adjuk fel minden fenntartásunkat, vagyis ne legyenek kikötéseink Istennel szemben!

– Kérjük: „Jöjj, látogasd meg irgalmaddal nyomorult kis szolgádat!”

– Tárjuk ki a kezünket Isten felé!

– Mint ahogyan a **kis** gyerekek felé is kitérjük kezünket – mutatván: gyere, szaladj hozzánk –, most még inkább **tárjuk ki lelkünket Isten felé**, és kérjük:

– *Istenem, jöjj, siess, segíts meg engem!* (Zsolt 69, 2).

– Jöjj, irgalmas szeretetteddel, *vigasztald meg a szolgád lelkét!* (Vö. Zsolt 118, 76).

– **Engedjük magunkat megvigasztalni!**

– Amikor már úgy érezzük, hogy lelkünk tele van az Úr irgalmával – *amikor az Úr irgalmát szüntelenül énekeljük* (vö. Zsolt 88, 1) –, akkor engedjük, hogy túlradjon rajtunk ez az irgalomtenger, egyenesen bele a világba!

– Igen, **Isten szeretete ma is bele akar áradni a világba!** Nemcsak egyszülött Fiát adja a kezünkbe, hanem Szentlelkét, szent szeretetét is!

– Isteni gondviselésével kezünkbe adja azt is, hogy kiknek továbbítsuk az Ő végtelen szeretetét, közvetítsük az Ő végtelen irgalmát. Álljunk meg mindjárt az általunk ismertek közül a legrászorulóbbnál! Vegyük körül az isteni irgalom mérhetetlen energiájával!

– Csodáljuk meg: mennyi irgalom van Istenben, hogy jut mindazok számára is, akiknek kérjük. Azután menjünk tovább, **öleljük körül a többieket is** Isten irgalmával!

– Ó, de sokan vannak azok, *akik a legjobban rászorulnak Isten irgalmára!* **Mindenkinek jut bőven!** Csak tárjuk ki a szívünket még jobban, hogy a mi Atyánk mérhetetlen **irgalma** még jobban **átzuhoghasson** rajtunk keresztül, bele ebbe a világba!

– Ó, Uram, Jézus Krisztus, élő Isten Fia,

– Ó, Urunk, teremtő Atyánk,

– Ó, Szentlélek Úristen, végtelen Szeretet: irgalmazz nekünk, szegény bűnösöknek!

– Mária, bűnösök Anyja, Téged is esdekelve kérünk: *Istennek Szent Anyja, imádkozzál értünk, szegény bűnösökért, most és halálunk óráján!* Ámen.

Befejezésül imádkozzuk el a 70. számú éneket:

Általszegve kezéd, lábad,

Átvert tested roskad, bágyad,

Meztelen tépett melled!

Ó, siratlak, ó, öllelek!

Jézus, add, hogy Hozzád térjek,

Veled haljak, Veled éljek!

21. A Gyümölcslő Boldogasszony elmélkedésének gyümölcse

Imádkozzuk el a 18. számú éneket:

*Az Ige megtestesült Názáretben,
Kit Mária szűzen szült Betlehemben,
Itt vagyon elrejtve kenyérszínben,
Imádjuk mindnyájan egyetemben.*

Urunk megtestesülésének 2000. jubileumi ünnepe kapcsán sokszor emeltük fel tekintetünket a Szűzanyára, hogy hogyan kövessük őt az imádságban! A Szűzanya ugyanis imádkozó lélek volt. Ezért nagyszerű példa a mi számunkra. Látjuk, hogy imájának igen jó gyümölcse van, s ezért érdemes követni! Vajon **mit imádkozott a Szűzanya?** Nyilván az ószövetségi imádságos könyvet, a Zsoltárok könyvét. Ebben találjuk ezt a szép buzdítást: *Keressétek az Urat, és hatalmas erejét, keressétek arcát szüntelenül!* (Zsolt 104, 4).

A Szűzanyában megvolt a vágy *Isten arcát látni*. Próbáljuk **mi is átélni azt az imádságos vágyakozást, amely a Boldogságos Szűzben lobogott!** Mi is szeretnénk *Isten arcát keresni* és látni!

1. A 13. zsoltárban az oktalan ember magatartásáról van szó, de a Zsoltáros inkább Isten magatartását jellemzi: *Az Úr a mennyből letekint az emberekre, hogy lássa, van-e köztük értelmes, aki keresi Istent* (Zsolt 13, 2). A Szűzanya biztosan mondta magában: én *keresem Istent*, vajon akkor *letekint rám is?* Igen, letekintett. Az Úristen látta a Szűzanyát, látta a szíve vágyát, bár a Szűzanya nem látta Istent, nem látta Isten arcát. Ha kinyitotta a szemét, akkor csak a teremtményeket látta, ugyanúgy, mint mi. Ha lecsukta a szemét, csak sötétséget tapasztalt, nem látta Istent.

2. Most mi is csukjuk be a szemünket, és a Szűzanyával együtt próbáljunk annak a sűrű sötétségnek a túlsó oldalára tekinteni, amely sötétség most elrejtje előlünk az Istent. De Isten ott van!

a) Ha a kinyilatkoztató Isten egyszer feladatul adja: *Keressétek az Urat és hatalmas erejét, keressétek arcát szüntelen!* (Zsolt 104, 4), akkor nekünk is szabad keresnünk Őt, ahogyan a Szűzanyának is volt lehetősége keresni Őt.

Próbáljuk átélni a **sötétséget**, amelyet a **misztikusok** – a sötétben is „látó” emberek, akik Isten elrejtett, titokzatos valóságába nyernek beavatást – **fényességnek is mondanak!** Végül is ugyanazon valóság kifejezéséről van szó. Itt a földön *Istent sohasem látta senki* (Jn 1, 18), nem láthatja, mert nem tudunk a napba beletekinteni! De azért vágyódhatunk rá! A sötétséget a maga fizikai valóságában tudjuk érzékelni. Akkor ez az élmény segítsen nekünk is a sötétség határán túljutni a Világosság országába, Istenhez! Az úrhajónál is gyorsabban tudjuk megtenni az utat – a nagy sötétségen át – a vágyunkkal Istenhez.

b) Ez a vágy a Szűzanyának is segített átélni, megtapasztalni valamit Isten életéből, örömeiből és békéjéből. **Mária** itt a földön is két lábbal állt, de a **szíve Istennél volt**, Isten országában, a mennyországban. Ha ő ezt az eligazítást kapta a Zsoltároskönyvből: *Keressétek az Urat, az arcát szüntelen*, akkor ő engedelmeskedett, és **vágyódott** az Úr arcát látni!

Mi is tanuljuk el a Szűzanyától ezt a vágyódást! Most még inkább indítsuk fel Isten utáni vágyunkat, hogy – a sötétségen áthatolva – **Isten arcát keressük mi is!**

A názáreti ház kicsiny szobájában is ilyen csend volt, mivel a Szűzanya elfordult mindattól, ami nem Istennel töltötte be a szívét, és Isten felé fordította a szívét.

c) Egy imaszóval ki is mondhatjuk Istennek: **„Uram, odafordítom Hozzád a szívemet!”** Még célratörőbben, sokkal jobban fordítsuk feléje szívünket, mint ahogyan a céljára ráállított úrhajót, hogy biztosan elérje a kitűzött pontot. Ne zavarjon, hogy ebben a

lélek-sötétségben mi sem látjuk Isten arcát, mint ahogyan a Szűzanya sem látta. De teljes bizalommal mehetünk előre a vaksötétben, mert a lelkünk Istenhez hasonló természetű, Istenre ráirányzott lélek!

A XXI. század technikája, célkövető rendszere semmisség ahhoz a beirányítottsághoz képest, amelyet az Úristen adott a lelkünkbe, hogy biztosan rátalálhassunk, követhessük a Cél vonzását!

d) Az Isten arcát kereső lélek meglepődve tapasztalhatja, hogy nemcsak ő törekszik Isten felé, hanem **Isten is közelít feléje!** Talán már megtanultuk, *hogya mi egyet lépünk Isten felé, Ő ezerannyit közelít hozzánk!* (Vö. Jak 4, 8).

Most próbáljuk ezt az Isten-arányú közeledést átélni! A hihetetlen meglepődéstől boldogan kérdezzük: „Istenem, hát Te jössz hozzám, a méltatlanhoz?”

Az Istent szerető lélek vágyával talán már el is képeltük, hogy milyen lesz ez a szemtől szembe találkozás. Boldogan készülődhetnénk rá – de úgy látszik, ez még odébb van –, addig még más lépések is szükségesek, például **a kitérülködés.**

e) **Tárjuk ki lelkünket** Isten világa előtt! Ahogyan Názáretben imája csendjében a Szűzanya is kitérte szívét, és várta Isten érkezését, a kegyelem áradását, úgy imádságunkban mi is vágyódhatunk megélni ezt a találkozást Istennel.

f) Próbáljunk **mélyebben, lassabban lélegezni!** Ha a ki- és belélegzés ritmusát követjük imánk, vagyis Istenre irányulásuk folyamán, az segít lelkünk kiüresítésében, hogy az Úr előtt kitérülködve, egyre jobban befogadhassuk Őt.

g) Az imádkozó ember *maga sem tudja, hogy hogyan* (vö. 2 Kor 12, 2), de megélheti, hogy **az Úr** – a fény sebességénél is gyorsabban és a harmat leheletfinom érintésénél is finomabban – **egyszer csak itt van a lelkünkben!** A mi dolgunk a befogadás, mert Isten nekünk akarja kinyilatkoztatni, ajándékozni önmagát.

h) Az imádkozó lélek *maga sem tudja, hogyan*, de ebben a lélek-sötétségben **találkozik az Úrral.** Nem vagyok már a földön, mert lélekben elindultam Isten országa felé. Nem vagyok még a mennyországban sem, mert azt azért már mérhetetlenül boldogan érzékelném. A földi szférában, az e világban megvannak még a vonatkozásaim, de valahol megtapasztalom, hogy **Isten kerül túlsúlyba az életemben, betölt.** Hagyom, hogy betöltsön! Vágyódom rá, hogy még jobban betöltsön önmagával! *Ebben az Istennel áldott állapotban egyszer csak fellobban a szívemben az örvendezés!* Úgy **örülök** ennek a folyamatosan áradó szeretetnek! Vigyázok, szinte meg sem moccanok, nehogy elriasszam! Csak tágítom lelkem kapuját: „Istenem, áradj belém még jobban!” Ez a szerető gyönyörködés állapota, amikor **Isten és a lélek kölcsönösen gyönyörködnek egymásban!**

i) **Isten** ugyanis **szívesen eljön** az **Ő tiszta szívű** (vö. Mt 5, 8) teremtményéhez, aki Őt keresi. Szívesen jön tehát hozzánk! Mi pedig **kitérülködünk Előtte**, és **hagyjuk, hogy belénk áradjon**, mint ahogyan az első tavaszi napsugár lehetőségét kihasználva úton-útfélen megállunk, hogy napfürdőt vegyünk, hogy belénk áradjon az élet fénye, melege. Engedjük, hogy porusaink mélyére, lelkünk legmélyére hatoljon!

Talán Isten szeretetének a melegét is átélhetjük: izzó szeretete fényét, amellyel beragyogja lelkünk mélyét. Mi a gyermekek telhetetlenségével mondhatjuk Neki: „Még! Uram, tölts be még jobban önmagaddal!”

3. Amikor még nem érkezett el az óra, hogy az Úr elküldje angyalát, és köszöntse a Boldogságos Szűz Máriát, **Mária már akkor is nyitott volt Ura befogadására.** Ha mi megélhettünk valamit az imában az Isten előtti kitérülködésből, Mária még jobban megélte azt. A Zsoltáros szava feljogosította őt erre. Az ő szeplőtelenül tiszta lelke volt a legfogékonyabb az Isten előtti elcsendesülésre, kitérülködésre, Isten szeretetének a befogadására és a Neki való örvendezésre.

a) A Boldogságos Szűzanya is készítgette a szívét az imádságban való találkozás

öröme.

Ő is megélte: **Nem mindegy, hogy hol és mivel imádkozunk!**

– Volt úgy, hogy a **szemével** imádkozott: olvasta a Biblia szövegét.

– Volt úgy, hogy a **fülével** hallotta a szöveget, hiszen szombatoként felolvasták az Úr igéjét a zsinagógában.

– Volt úgy, hogy a **szájával** kimondta ő maga is Isten igéjét, amit hallott. Az ő szájában édessé vált a szó.

– **Értelmével** ő is próbálta megérteni, amit olvasott, vagy hallott, vagy az ajkával kimondott. Az imádság szava nemcsak a szemében, a fülében vagy a szájában, de még inkább az értelmében is megvalósult. Az isteni szót, amelyet az értelmével megértett, a **szívébe is befogadta**.

De leginkább szerette azt az isteni szót, amit hallott. Szerette azt az Istent, akinek a szavát hallotta. Az imádság nemcsak a szívében született meg, hanem a hitében is. Elhitte Istennek a szót, amelyet a kinyilatkoztatásból hallott. Kész volt követni, életében megvalósítani, szavával hirdetni azt, amit Isten üzent neki.

Minden elmélkedésnek ez a gyümölcse: Isten szava gyökeret ver az értelmemben, a szívemben és az akaratomban, és így végül a cselekedeteimben is. **Megváltozik az életem**, s megváltozik az élet körülöttem!

b) Hogy a **Szűzanya mennyire gyakorlott volt ebben az imamódban**, mutatja, hogy amikor az Isteni Színjátéknak az a nagy előadása történt, amikor egyenes adásban ment a dolog, semmit sem hibázott. Mindent jól begyakoroltan, már százszor előre átélve, tökéletesen végzett.

Most forgassuk úgy az idő kerekét, hogy a kétezer évvel ezelőtti nagy eseménnyel egyidejűleg, az angyallal együtt érkezünk Mária házába. Húzzuk meg magunkat a sarokban, hogy ne zavarjuk a nagy Isteni Színjáték ezen egyedülálló jelenetét.

Akkor Mária a **fülével hallotta** Isten szavát, és megértette: *Méhedben fogansz, és fiat szülsz* (Lk 1, 31). A szavakat értette, az eseményt nem értette.

Szájával ki is mondta: *Hogyan történik majd ez? Mi ez, ami majd történik?* (Lk 1, 34).

Amit az angyal mondott Isten üzeneteként, azt próbálta megérteni, **elgondolkodott rajta**. Később is, amikor pásztorok érkeztek a betlehemi barlangba, és hódoltak a kis Jézus előtt, *Mária elgondolkodott a pásztorok szavain* (Lk 2, 19). Vagy a 12 éves Jézus megtalálása után – amikor hazamennek Názáretbe – ugyancsak megjegyzi Lukács: *Mária elgondolkodott azon, amit Jézus mondott* (vö. Lk 2, 52).

Mária arra használta az értelmét, amire való, tudniillik hogy Istent és Isten üzenetét megértse, megismerje. Amikor **megértette** az angyal magyarázatát – hogy a **Szentlélek ereje borítja el**, és a születendő szent Isten Fia lesz –, ó, mennyire **beengedte a szívébe** ezt a nagy igazságot! *Én? Isten Fiának anyja?* (Vö. Lk 1, 34). Ó, hogy rá tud dobanni az emberi szív az ilyen nagy, kitüntető öröme! Később is – nemcsak az értelmében, hanem a szívében is – **megőrizte** a pásztorok és a kis Jézus szavait.

Ezzel nekünk is **tanítja, hogy mit hogyan kell tennünk, ha Isten szól hozzánk**.

S miután Isten igéjét fülével hallotta, szájával kimondta, értelmével megértette s a szívébe befogadta, akkor hittel elfogadta. Kimondja az angyalnak a szót: *Legyen nekem a te igéd szerint, mert én Isten szolgálóleánya vagyok* (Lk 1, 37-38). Nem értem egészen a dolgot, de elhiszem, vállalom és szolgálom.

Nem sokkal később – amikor idős rokonát látogatja meg – Erzsébet kifejezetten ezt mondja: *Boldog vagy, Mária, mert hitted, hogy beteljesedik mindaz, amit az Úr mondott neked* (Lk 1, 45).

c) Mária abban is példaképünk, hogy hogyan kell hittel elfogadnunk Isten szavát, üzenetét!

Ennek az elmélkedésnek, ennek a csodálatos élménynek, ennek az Istennel való

találkozásnak, mi lett a gyümölcse? **Megváltozott Mária élete.**

- Helyet adott szívében Isten szavának.
- Helyet adott méhében Isten Fiának.
- Helyet adott életében Jézusnak.
- Élete már itt a földön Jézushoz kapcsolódott, a mennyben pedig örökre, amikor Szent Fia őt testével és lelkével felvitte az égbe.

Isten szava nemcsak az ő életét változtatta meg. Később a kánai menyegzőn a Szűzanya továbbadja ezt az élményt: *Amit mond nektek az én Jézusom, azt ti tegyétek meg* (vö. Jn 2, 6) teljes bizalommal, hittel és szívesen, s akkor minden megváltozik!

d) A Boldogságos Szűz, aki *Isten arcát vágyta látni* – a hit sűrű sötétségén átjutva alig várta, hogy az a kilenc hónap véget érjen –, méhe magzatának arcán Isten Fiát láthatta felragyogni! Az angyal kinyilatkoztatásából tudta, hogy *a Magasságbeli Fia* (Lk 1, 32). Ez elég volt neki arra, hogy harminc csendes názáreti éven át szolgálja Isten Fiát, akit csak Jézusnak hívott. Az angyal szavának való hit képessé tette őt arra, hogy a hároméves nyilvános működés alatt kövesse Jézusát a szent asszonyokkal a szenvedés nagy napján. A keresztúton is szorosan a nyomában járjon, s a kereszt tövében álljon, vele legyen az eltemetésben és vele a feltámadásban is.

Boldog vagy, Mária, mert hittél! (Vö. Lk 1, 45). Hosszú ideig – nemcsak kilenc hónapig, hanem 30 + 3 évig – tartott az isteni napfogyatkozás, amíg megláthattad Krisztusod arcán Isten egyszülött Fiának a dicsőségét felragyogni a feltámadásban!

- Mit számít a sötétség, ha egyszer vége lesz?
- Mit számít a sötétség, amelyen keresztül kell mennem, ha egyszer Isten világossága ragyog rám a sötétség végén?
- Mit számít az én akarásom, vágyam, kívánságom, amikor elég nekem Isten akarata, hiszen *én az Ő szolgálólánya vagyok*. Ne az történjék, amit én akarok, hanem: *Legyen nekem a te igéd szerint!* (Lk 1, 38).

e) Már nekünk sem kell sokat várnunk. Olyan gyorsan repült el ez a kétezer év az angyali üdvözlés jelenete óta! A magunk fikarcnyi életének évei is úgy rohannak. Isten is közelít felénk, mi is Őfelé.

Mária, ez a ragyogó názáreti Csillag mutatja, hogy jó úton járunk. Ha nekünk is úgy kell begyakorolnunk magunkat Isten igéjének a befogadására, mint ahogyan öneki kellett, akkor **mi is** tudjunk elcsendesedni, elszakadni az e világtól! Tudjunk kitárulkozni Isten előtt, aki *ezerannyit jön felénk*, amíg mi egy lépést teszünk Feléje (vö. Jak 4, 7).

f) **Fogadjuk be**, amikor szeretetével belénk akar áradni, és **szüntelenül örvendezzünk Neki!** Mert bennünk is lakást akar venni a folyton áradó szeretetével – azzal a Szeretettel, Szerető Gyönyörködéssel, aki az Atya és a Fiú Szeretete –, vagyis a Szentlélekkel, aki bennünk is gyümölcsöt akar hozni. Összeköti az Atyát és a Fiút, s a mi lelkünkben is Krisztus képmása alakul ki.

Boldogok vagyunk, ha kimondjuk nevét szánkkal, ha értelmünkkel próbáljuk megérteni, szívünkbe befogadni, hitünkkel elfogadni, és tenni azt, amit mond nekünk: Őt megvalósítani az életünkkel! Akkor, ha a szavainkkal hirdetjük, ha mi is azt mondjuk, amit a Boldogságos Szűzanya Kánában: *„Amit mond nektek, tegyétek!”* (Jn 2, 5). Ha mások is azt teszik, akkor megváltozik, átváltozik az életük: Isten az ő életükben is jelenvalóvá testesül! Akkor lassanként *Isten lesz minden mindenben* (1 Kor 15, 28), ahogyan Szent Pál apostol fogalmazta meg a Teremtés célját.

Befejezésül a 16. számú éneket imádkozzuk el:

*Az angyal énekel, tekints az égre fel:
Napvilágos lett az éj, meghasadt az ég
És a Második Személy most a földre lép.
Mézét ont az ég! Mézet ont az ég!*

22. Jézus-ima III. Szüntelenül – gondolat és gond nélkül – imádkozni!

Imádkozzuk el az 50. számú éneket:

*Mintha köztünk Jézus járna,
Elhallgat itt minden lárma.
Néma csendben, áhítatban.
Örvendünk, mert az Úr itt van.*

Az előzőkben a Jézus-imával foglalkoztunk: *Uram, Jézus Krisztus, élő Isten Fia, irgalmazz nekem, szegény bűnösnek!* Ezzel kapcsolatban szokták idézni a következő jézusi parancsot: *Szüntelenül imádkozzatok!* (vö. Lk 18, 1), amelyet Szent Pál is megismétel a tesszalóniki hívekhez írt levélben (1 Tessz 5, 17).

I. Hogyan lehet szünet nélkül, gond és gondolat nélkül imádkozni?

Nyilván nem akármilyen gond- és gondolat-nélküliségről van szó, hanem az e világ gondjaitól, és az e világgal kapcsolatos gondolatoktól való függetlenségről.

1. Próbáljuk például elképzelni: itt a Gellért szálló parkolójából autóval kifordultam a Szent Gellért térre. Szabályosan indexeltem, beálltam a belső sávba, hogy kicsit előre menjek, mert csak azután lehetett visszafordulni, hogy végül a Szabadság hídon átmehessek a pesti oldalra. Zöld volt a lámpa – tehát mehettem –, s akkor a visszapillantó tükörből egy nagy sárga villamost láttam hátulról közeledni! Még arra is volt időm, hogy megnézzem a pontos időt. Jaj, amint most ránézek az órára, azt hiszem, hogy ez az óra megállt! Hány óra van most? A testvérek segítőkészségével megkaptam a választ: 7 perccel múlt fél 7.

Akkor most ellenőrizzük le, hogy hová lett a gondolatainkból a villamos. Amikor kérdeztem: „Hány óra van most?“, megmaradt-e még valakinek is a fejében a gondolat a villamosról? Amikor azt kérdeztem, hogy hány óra van, akkor mivel foglalkoztunk, a villamossal vagy az órával? Hová lett a képzeletünkben a villamos? Ez csak egy példa volt arra, **hogyan esnek ki belőlünk a gondolatok. Úgy, hogy elkezdünk mással foglalkozni.**

2. Az imádságban is – ha azt akarjuk, hogy az egyik nagy szellemi képességünk, **az értelem gondolatai** Istenre irányuljanak – valami ehhez hasonlót kellene tennünk. Engedjük el azokat a gondolatokat, amelyek nem Istenre irányulnak! Váltsunk, kezdjük el mással foglalkozni! Tulajdonképpen ennyi az egész. Elengedjük az egyik gondolatot, és átkapcsolunk a másikra. Az Isten világától elirányuló **gondolatok nélkül imádkozzunk!**

Most próbáljuk egy kicsit gyakorolni, hogy hogyan tudjuk elengedni a bennünk felbukkanó, de nem Istenhez vezető gondolatokat. **Azáltal engedjük el a gondolatainkat, hogy belekapcsoljuk Istenbe.** Ellenőrizzük le, hogy mik bukkantak fel bennünk! Az e világi gondolatainkat próbáljuk konvertálni, tehát átváltani, átváltoztatni Isten, Jézus világába!

Ha Jézus parancsol valamit – itt most konkrétan ezt, hogy *szüntelenül imádkozzatok* –, akkor ez nem megvalósíthatatlan, mert Ő sohasem parancsol nekünk lehetetlent.

Egyirányúsítani kell a gondolatainkat! Ez abban segít, hogy az elménk szüntelenül Isten felé tudjon irányulni. Ne az e világi gondolatok töltsenek be, hanem Ő, az Óra való gondolás!

3. A másik nagy szellemi képességünk **az akarat.** Itt pedig az előbbi feltételhez – hogy tudniillik gondolat nélkül imádkozzunk – az társul, hogy **gond nélkül imádkozzunk!**

Szent Pál apostol ezt írja: *Szeretném, ha gond nélkül lennétek!* (1 Kor 7, 32). Amikor azt gondoljuk, hogy annyi gondunk van, akkor érdemes felidézni az apostolnak ezt a fontos

tanítását!

Amikor a gondolatok vagy a gondok betöltenek, akkor azokra irányulunk: kilyukadt a cipőm, el kell mennem a cipészhez, odamenni, visszajönni, stb. Újabb gondolataim jönnek: villamos, autóbusz, stb. Még mindig nem jön az a villamos, pedig úgy sietek! Tele vagyok gondokkal!

Az apostol nemcsak ezekre a hétköznapi gondokra figyelmeztet, tudniillik hogy *gond nélkül legyünk*, hanem azt is **megmondja, hogy milyen gondokkal töltjük be a szívünket**. Így adta a tanítást: *A nőtlennek és hajadonnak arra van gondja, ami az Úr: hogyan járjon az Úr kedvében?* (1 Kor 7, 32). Egy szelete az életnek, amikor az Istennek szentelt lét szellemi gondtalanságát állítja elé. De az élet teljességéhez, a katolicitáshoz az is hozzátartozik, hogy vannak házasok is, akiknek ez a hivatásuk. Isten ezt a létmódot adta a számukra ahhoz, hogy megszentelődjenek és szentté legyenek.

Ugyancsak Pál apostol mondja, hogy *Krisztusban már nem számít, hogy valaki férfi vagy nő, szabad vagy rabszolga, zsidó vagy barbár származású-e?* Hanem mi számít? *Csak az új teremtmény!* Az számít, hogy Krisztusban újjászülettünk, hogy új életünk van (vö. Gal 3, 28). Ez a **gond nélküli élet, amikor a földi dolgok gondjai helyett az örök élet gondja tölt be**.

Megint az előbb említett szó, az egyirányúsítás érvényesül itt is: **a gondjainkat is egy irányba kell vinnünk**, vagyis **Isten felé!** Ahogy egy-egy gondolatot el tudunk engedni, úgy próbáljuk meg a gondjainkat is leengedni a szívünkbe! Szívünk pedig Isten hajléka! Gondjaink tehát eljutnak Istenhez. Ő az, aki kézbe veszi, magához vonja a gondjainkat is, és akkor vannak a legjobb helyen a gondolataink is, a gondjaink is!

4. Most próbáljuk meg a következő gyakorlatot! Azáltal engedjük el azt a gondolatunkat, amely az e világra irányul, hogy inkább **Istenre gondolással töltjük be értelmünket**, azáltal engedjük el a gondunkat, hogy inkább **a szívünk mélyére engedjük azt**.

a) Segít a gyakorlásban, ha a lelki szemünkkel nem valami teremtményt, földi dolgot nézünk, hanem **Istent próbáljuk lelkünk szeme elé állítani**, vagyis **Rá figyelünk**. Nem is annyira azt kell figyelni, hogy milyen gondolat merül fel bennem az e világi dolgokkal kapcsolatban, hanem arra figyeljünk, hogy ha egyáltalán felmerülne egy-egy e világi gondolat, akkor azt azonnal engedjük el, és helyette Istenre figyeljünk!

Segít ebben a gyakorlatban a már ismert metódus, módszer: a bal tenyerünket lefelé fordítva jelezzük lelkünknek, hogy elengedünk mindent, ami e világi, **a jobb tenyerünket pedig fölfelé fordítva jelezzük lelkünknek, hogy Isten felé irányulunk**, mert Neki adunk mindent.

Szemünk becsukása azért segít a gondolatok elengedésében, mert a látás nagyon sok információt közvetít a világból. Ha a szemünket becsukjuk, akkor részben ki tudjuk zárni ezeket a belénk hatoló híreket. A fülünket nem tudjuk becsukni, a szaglóérzékünk is megmarad, nem tudjuk kikapcsolni, de most nem törődünk a tőlük kapott információkkal.

Bár a szemünkkel nem nézünk, igazán mégsem maradunk sötétségben, mert **Krisztusra irányul a figyelmünk**, az elménk. Szent János pedig ezt mondta az evangéliumban: *Krisztus az igazi világosság, aki minden embert megvilágosít* (Jn 1, 9).

Most nem foglalkozunk a testi sötétségünkkel, hagyjuk, hogy Krisztus világosítsa meg a lelkünket.

Ady Endre sorai igen jól segítenek itt: „Megvakultak hiú szemeim, látok!” (*Az Úr érkezése*), vagyis amikor az e világ hívogató, csalogató fényeit már nem látja a szemünk, akkor boldogan sikolt fel a lélek: „Látok!” Mert a hitünkkel fel tudjuk fogni, hogy Isten van, Isten jelen van, Isten bennünk van! Isten jelenlétének ebben a világosságában a földi dolgok fénye olyan bágyadt, olyan kis fényerejű lesz, mint a napsütésben a gyertya lángja. Amikor nyári napsütésben kezünkben tartjuk az égő gyertyát, a tűző napon szinte nem is látszik a láng, de tudjuk, hogy ég, mert mi gyújtottuk meg.

Isten ragyogó világosságát, az Ő örök, dicsőséges fényét a teremtményekkel összehasonlítva, persze hogy tudunk már választani: elhagyjuk a földi dolgokat, amelyek nem vezetnek közelebb Istenhez. Boldogan figyelünk Istenre, gondolatainkat Reá irányítjuk. Vele töltjük be értelmünket és kérjük: „Uram, járd át még jobban az elmémet!”

b) Próbáljuk megtapasztalni, hogy mennyire **otthonosan érezzük magunkat Isten világában!** Pedig csak annyi történt, hogy szellemi mivoltunk egyik képességét, az értelmet Istenre irányítottuk, s hagytuk, hogy a végtelen szellemi Lény egyre jobban betöltse a mi kicsi szellemi mivoltunkat!

Ahogy Kipling Mauglija, az őserdő fia kiáltott fel a farkasokkal: „Egy vérből vagyunk, te meg én!” Most boldogan megélhetem Istennel ezt a szellemi közösséget: **egy lélek vagyunk, Te meg én!** *A dzsungel könyve* csak azért került említésre, hogy megint legyen mit elhagynunk, illetve, hogy a földi, teremtett dolgok közössége, összetartozása segítsen abban, hogy a mennyei, lelki valóságokra – Isten és a mi összetartozásunkra – figyelmeztessen.

Talán már kezdjük egy kicsit érteni, mit is jelent az eukarisztikus ima szava: *Egy test, egy lélek legyünk Krisztusban!* **Istenben egy lélek vagyok Krisztussal!** Ugyanezt a gondolatot fejezi ki Szent Pál apostol is: *Aki az Úrral egyesül, egy lélek Vele* (1 Kor 6, 17).

II. Isten lehajolt hozzánk!

Ellenőrizzük most magunkat, hogy mennyire ágaskodtunk, nyújtózkodtunk eddig Isten felé? Isten is lehajol hozzánk! Ez nagy és boldogító felismerés! *Isten tekintetre méltatott!* (Vö. Lk 1, 48). Mi csak azért létezőnk, mert Isten szüntelenül gondol ránk! Ha Isten csupán egy pillanatig nem gondolna ránk, ugyanúgy visszahullanánk a létből a semmibe, mint ahogy az előbbi példában megszűnt létezni a gondolatunkban az autó meg a villamos.

1. **Boldogan éljük át Istennek ezt a szüntelen ránk gondolasát!** Ehhez segít Petőfi Sándor vallomása is: „Reszket a bokor, mert madárka szállott rá. Reszket a lelkem, mert eszembe jutottál.”

2. De arra is kell gondolnunk, hogy nemcsak a mi szívünk rezdül meg a boldogságtól, hogy Istenre gondolhatunk, hogy „eszünkbe jutottál, Istenünk”, hanem – ha lehet emberileg kidagogni – **Isten szíve is megrezdül** a gyönyörűségtől, hogy **reánk**, az Ő teremtményeire gondol, **szüntelenül gondol.**

Micsoda energiák rezegnek felém Isten szívében keresztül! Hagyjam, hogy **szíven találjon Isten szeretete!** Mint ahogy a mexikói vértanúk, amikor a XX. század elején Krisztus miatt ki akarták végezni őket, kitárták kabátjukat, és a szívükre mutattak, mondván: „Itt vagyok, ide löjtek!”. Mi is tárjuk ki szívünket Isten előtt: „Itt vagyok, járj át szereteted nyilával egyre jobban!”

Nem véletlenül beszél a misztika a **szívsebzés** kegyelmi ajándékáról. A Jézusról nevezett (Avilai) Szent Teréz is átélte ezt. Tudjuk – mert tudnunk kell –, hogy **Isten** nemcsak Terézt szereti így, **engem is szeret!**

3. Most ellenőrizzük: **hová lettek a gondjaink?** Ugye **elenyésztek?** Ugye, ha a gondolatainkat Istenre próbáljuk irányítani és bekapcsolódni Isten ránk gondolásába, felénk irányuló szeretetébe, akkor felejthetjük, elhagyhatjuk a gondokat, ahogyan Szent Pál mondja: *Felejttem a mögöttem levőket, és az előttem állókra törekszem* (Fil 3, 13).

4. Kölcsönözhetjük Izajás próféta szavait: *Utánad vágyódik a lelkem éjjelente, teljes szívemből kereslek Téged!* (Iz 26, 9), hiszen imádságunkban az e világi gondjaink helyett most **csak egy gondunk van.** Mondjuk el neki: „Ó, Uram! Úgy szeretnék lélekben egyre följebb emelkedni, és magam mögött hagyni a földi gondokat! Uram, szüntelen *Utánad vágyódik a szívem* éjjel is, nappal is! Szeretnék még közelebb kerülni Tehozzád! Uram, szinte repül a lelkem Hozzád!”

a) A misztikusok – így a Jézusról nevezett (Avilai) Szent Teréz is – nem véletlenül

beszélnek **a lélek röptéről**. Az ember nem is tudja, hogy hogyan, egyszer csak érzi, hogy egyre magasabbra száll a lelke. Már nem is a maga erejéből halad, hanem **Isten ragadja magához**. Ahogy Jézus megígérte: *Ha majd felmagasztalnak, mindeneket magamhoz vonzok* (Jn 12, 32). S ebben az isteni vonzásban lehet-e nem szüntelenül imádkozni? Lehetséges-e, hogy elkalandozzék a lelkünk Istentől?

b) A szeretet arra készlet, hogy szüntelenül beleomoljunk Isten felénk kitárt karjaiba: „Uram, olyan jó Veled, és mindazokkal együtt lenni, akik a Tied! Olyan boldog vagyok Veled! Csak **sugározd lelkem mélységeibe isteni Lényed ragyogó fényességét!** Olyan jó otthon lennem Nálad, a Te szentháromságos családotban! Ha az előbb megélhettem, hogy milyen szellemi élvezet *egy lélek lennem Veled* (vö. 1 Kor 6, 17), most még inkább **élvezem ezt!** Nagy szellemi szeretetlángolással, szüntelen lobogással boldogan élvezzem, hogy egy szeretet vagyok Veled, én jó Istenem!”

Ha ebben az imádságban elő is jönnek földi gondolatok és gondok, csak **vessük bele ebbe a szeretetlángolásba!** Kis idő múlva elenyésznek, sőt, még nagyobb lesz a tűz!

c) Hol van a mi **lelkünk** gyertyafény méretű **szeretetlobogása** az isteni Nap tüzes, fényes ragyogásához képest? Mégis ott van Istennél, Vele együtt létezik! Egy lobogás, **egy szeretet lett** a szüntelen, örök lobogással.

d) De ugyanakkor **együtt lobog testvéreink** kicsiny mécses-lángjaival is az egy Örök Szeretetben, Istenben. Rólunk mondta az Úr Jézus: *Ahol ketten, hárman összegyűltök az én nevemben, köztetek vagyok* (Mt 18, 20). Bennünk van! Ahogyan a testvér segíti a testvért, úgy a lélek-testvér is segíti a lélek-testvért. Együtt nagyobb a lobogásunk, ahogyan **Boldog Özséb atya is nagy tűzgomolyagnak látta** az éjszaka sötétjében egymásba olvadó kicsiny mécses-fényeket, az imádkozó remete-lelkeket.

Tudjuk, hogy – Krisztus vére miatt – rokonlelkek vagyunk, mindnyájan egy vérből. Egy szeretettől lüktet a szívünk, és segíthetjük egymást, hogy **egy gondunk és egy gondolatunk legyen: Isten, a szüntelen szeretetlobogás!**

Ó, testvérek, kezdjük most már érteni, miért kéri Jézus, hogy gondolat és gond nélkül *szüntelen imádkozzatok!?*

Befejezésül imádkozzuk el az 50. számú éneket:

*Itt megenyhül, aki szenved,
aki fáradt, megpihenhet.
Így szól Jézus a szívéhez:
Én vagyok az örök élet.*

23. Az Istenre figyelő élet

Imádkozzuk el a 144. számú éneket:

*Édes Jézus, én szerelmem,
Ó, mily nagyon szeretlek,
Te vagy kincsem és mindenem,
Hű szívembe elrejtlek.
Jöjj el, jöjj el, siess már,
Jézus, Téged szívem vár.*

A Zsoltáros vallomásában ez áll: *Te vagy erősségem, Terád figyelek* (Zsolt 58, 10).

A szemlélődő imádságot kereső ember számára ez alapvető eligazítást ad. Az aktív életet a tevékenykedő magatartásmód jellemzi, a szemlélődő életet pedig elsősorban az Istenre irányulás.

A szemlélődő imára **jó előkészület**, ha kezünket, szemünket és szívünket a csendben Istenre irányítjuk.

- A kezünket azért, hogy imádjuk Őt, és Érte munkálkodjunk.
- Szemünket azért, hogy Őt nézzük.
- A szívünket azért, hogy Őt szeressük.

A szemlélődő lélek elsősorban Istenből él, Vele foglalkozik. Amennyire ez a földi zarándoklét megengedi, a szemlélődő lélek visszavonul a másra irányuló elfoglaltságoktól és gondoktól.

Most mi is – legalább ebben az imaórában – vonuljunk vissza az e világ forгатagától, és **próbáljunk Istenre figyelni, hiszen Őt akarjuk szemlélni!**

1. Ehhez először is **a világ iránti ellene mondás** kell. Azzal, hogy bemegyünk a templom megszentelt terébe, vagy elvonulunk egy imádságra alkalmas csendes helyre, valamiképpen már jelezzük, hogy most elhagyjuk azt a világot, amely elvonna Isten szeretetétől.

a) De nem elégséges a fizikai testhelyzet változtatása, sokkal inkább szükséges a lélek helyzetének a változtatása is! Át kell alakítani, át kell programozni a lelki beállítottságunkat! Az ilyen átformálódásban segít a keresztségi fogadalom szavainak tudatos kimondása: ellene mondok mindannak, ami elvonna Istentől.

Nagyon jól tudjuk, hogy miről van szó ebben a keresztségi ellene mondásban. Akkor most ezt próbáljuk meg újra vállalni: **ellene mondok mindannak, ami nem Isten!** Imádságunkban ezt újra meg újra meg lehet fogalmazni, mert Isten hallja, de a gonosz is! Isten figyelmez a mondatomra, a gonosz pedig menekül.

b) *Ellene mondok!* Ezzel egyben megálljt parancsolok a tevékenységeknek is. Látszólag tétlenül ülünk itt. Tehát azoknak a hétköznapi cselekvéseknek mondunk ellene, amelyek nem engedik, hogy a lelkünk szabadon szárnyaljon az Úristen felé! Hogy minél kevesebb legyen a belső tevékenység a lelkemben, most nem kell felsorolnom, hogy minek mondok ellene. Elmélkedhetnénk erről is, de ez más irányba vinné el a gondolatainkat. Csak ennyi figyelmeztetést adjak magamnak: ellene mondok mindannak, ami nem Isten! **Isten felé akarok kitérülközni!**

2. Az ellene mondás után következzen a **kiüresedés mindattól, ami Isten helyét töltené be** a lelkünkben. Ezt arra emlékezve próbáljuk megélni, mint amikor valaki nagyot sóhajt, és kifújja a bánatát. A tüdőben lévő levegőt röviden és nagyon csendesén, nagyon szelíden fújjuk ki. Ezzel a lelkünknek is jelzést adunk, hogy készek vagyunk az önkiüresítésre. Isten kedvéért koncentrálunk, összpontosítunk a levegő kifújására! Minél

tudatosabb a levegő eltávolítása, annál mélyebb és tudatosabb lesz a levegő belélegzése is. Amikor a levegőt beszívjuk, akkor éljük át a többlet levegő éltető örömét is!

a) **A levegő kiengedését kapcsoljuk össze a testi feszültségek elengedésével!** Tehát amikor kifújom a levegőt, akkor lazán engedjem el például a vállaimat! Legalább ötször próbáljuk gyakorolni a levegő kifújását és a vállunk érzékelését!

Figyeljük meg, hogy a fogainkat nem szorítjuk-e össze, a legalább ötszöri levegő kifújásnál mind lazábbra vegyük az állkapcsot!

A következő lépcső: menjünk mélyebbre, a torkot is lazítsuk ki, mintegy lehelésre lágyítva a torok állapotát! Egészen finoman áradjon kifelé a levegő! A magyar nyelv csodálatos kifejező erejét mutatja, hogy a lehelés szóban benne van a „h” betű, mint a legtágabbra nyitás lehetősége. Próbáljuk magunkban kimondani ezt a „h” betűt, miközben a levegőt lassan kileheljük.

Próbáljuk ezt az ellazult állapotot megőrizni és fokozni azzal is, hogy a **bal tenyerünket lefelé fordítjuk**, ahogy azt már többször gyakoroltuk. Esetleg mindkét tenyerünket is lehet lefelé fordítani, **hogy minden kiessen** a kezünkből, az életünkből, és kiüresedjünk mindazzal, **ami nem Isten!** Koncentráljunk tovább a levegő lassú kilehelésére!

b) Most a jobb tenyerünket fordítsuk az ég felé!

A levegő kilehelése mellett figyeljünk annak **beszívására** is, mert ez majd ahhoz segít, hogy **lelkünk egyre jobban el tudjon telni Istennel!**

Mondogassuk a Zsoltáros szavát: *Istenem, Terád figyelek.*

Jobb tenyerünk felfelé fordításával segítsük a lelkünk Isten felé fordulását is: *Terád figyelek*, vagyis Reád irányulok.

Ebben az Istenre irányulásunkban Szent Jakab apostol szavát követjük, amelyről már elmélkedtünk: *Közeledjete Istenhez, és Ő is közeledni fog hozzátok!* (Jak 4, 8).

3. Indítsuk fel **az Istenhez való közeledés vágyát!** Istenre való figyelésünkkel együtt egyre jobban szeretnénk közeledni Őhozzá!

a) Az Isten utáni vágyunk növeli bennünk *az Istenre figyelést!* Ha szükséges – a lélegzetvételt segítségül hívva –, újra meg újra **lazítsuk el** a bennünk levő **feszültségeket!** Úgy leheljük ki a levegőt, hogy mindent kiadjunk önmagunkból, ami akadályoz az Isten felé haladásunkban. **A levegővel való betöltődés segítsen ahhoz, hogy a lelkünk Istennel töltődhessék be.** Vágyódjunk rá! Szeretnénk közelebb kerülni Istenhez! Vágyódjunk arra is, hogy *Ő is közelítsen felénk!* A lélek vágyódását megédesítheti a **találkozás örömeire való rá gondolás** is.

b) A szemlélődő lélek tehát az isteni titkok elmélkedésére, befogadására törekszik, Isten szemlélésére vágyódik. A testi szemeinkkel ugyan csupán a földi dolgokat látjuk, de **a lélek szemével kívánhatjuk látni a mennyei fényességet** is. Engedjük, hogy növekedjék bennünk ez a vágy az isteni fényesség szemlélésére!

Ahogy a színpadtechnika a megfelelő hatás elérésére a gyenge fényt fokozatosan erősíti – és akkor egyre világosabb lesz –, így próbáljuk mi is lelkünk vágyódását egyre jobban erősíteni!

Az Istent szemlélni kívánó léleknek igazán egyetlen teremtmény sem ad nyugalmat, hacsak nem **Istenről beszél**, hacsak nem **Őt nyilatkoztatja ki:**

– A **harang** szava azért olyan kedves és megnyugtató, mert Istenre figyelmeztet.

– A **szélvihar** erejéről eszünkbe jut, hogy az a Szentlélek járására figyelmeztet (vö. 1Kir 19, 11), ahogyan II. János Pál pápa is mondta 1996. szeptember 7-én Győrben a viharos szentmise után.

– A szemlélődésre törekvő lélek a dolgok, és az események mögött azt a mennyei **fényt látja** felvillanni, amelyet az örökkévalóságban remél szemlélni.

– Szent Pál apostol figyelmét például a tükör is Istenre irányította. Az első korintusi levélben, a Szeretethimnusz végén ezt írja: *Most még csak tükörben, homályosan látunk,*

akkor majd színről színre (1 Kor 13, 12).

Isten ragyogásának már ez a homályos visszatükröződése is örömmel tölti el a lelkünket. Itt élhetjük meg Jakab apostol szavainak igazságát: *Közeledjete Istenhez, Ő is közeledni fog hozzátok!* (Jak 4, 8). Szóval nemcsak mi törekszünk közelebb kerülni Istenhez, hanem Ő is mihozzánk!

4. A világnak való ellene mondás, a kiüresedés, illetve az Istenhez való közeledés vágya mellett a következő magatartásmódunk legyen: **az Isten előtti kitérülködés.**

a) Az Úr megtestesülésének 2000. jubileumi esztendejében az Egyház szüntelenül figyelmeztetett: *Tárjátok ki a kapukat a Megváltó előtt!* (Vö. 2 Kor 6, 13).

b) A templom kitért ajtaja lelkünk kapujának kitérésére figyelmeztet. Nem csupán az a feladat, hogy mi haladjunk át a kegyelem ezen kitért ajtaján – mert ez még csak egy kis lépés az üdvösségre –, hanem sokkal inkább az a feladatunk, hogy lelkünk kitért ajtaján keresztül **Istent engedjük belénk áradni! Ő ezer lépésekkel közelít felénk!**

c) A megtestesülés – amelynek nemcsak a 2000. jubileumi évben, hanem jubiláló lélekkel *szüntelenül* örvendezünk – Isten nagy, titokzatos cselekvése, görög szóval így mondhatjuk: misztikus cselekvése. Keresztelő Szent János édesapja, Zakariás így mondta: *Áldott legyen az Úr, Izrael Istene, mert meglátogatta és megváltotta népét* (Lk 1, 68). Igen, Isten meglátogatott és megváltott minket! Tárjuk ki szívünk ajtaját Isten felénk közelítő nagy szeretete előtt!

d) Hogy még jobban átéljük ennek a nagy isteni szeretetnek erejét, mondjuk egyes számban: Isten meglátogatott, és megváltott engem! Nos, hogy a Benedictus imádságot mennyire Isten misztikus cselekvése, vagyis hozzánk közelítő, hozzánk eljövő, kicsiny teremtményhez lehajló tevékenysége jellemzi, mutatja, hogy az ima végén Zakariás még egyszer elmondja ezt a gondolatot: *Meglátogatott minket a Magasságból Felkelő* (Lk 1, 78). Most pedig mondhatjuk: *Istenünk mélységes irgalmából engem látogatott meg a magasságból Felkelő.* Engem is meglátogatott ez a magasságból érkező Isten? Csak figyeljek rá, és tárjam ki előtte lelkem ajtaját!

A misztika tehát nem csupán extatikus élmények sorozatát jelenti, sőt, elsősorban nem ezeket. Az elragadtatás, a levegőbe emelkedés, a látomások, a hallomások, a bilokáció, vagyis az egyszerre két helyen levés mind misztikus jelenségek. De a spirituális teológia úgy tanítja, hogy ezek rendkívüli misztikus jelenségek, mert Isten nem mindenkit ragad ilyen nyilvánvalóan, láthatóan magához. Isten misztikus tevékenysége azonban – amellyel megteremtett, megváltott és magához vonz bennünket, hogy megszenteljen – mindenkire érvényes.

5. Itt mutatkozik meg a passzív magatartás szerepe, amellyel a szemlélődésre vágyó lélek hagyja Istent működni magában. Ez a mi feladatunk is: **hagyjuk Istent tevékenykedni a lelkünkben!**

a) Ilyenkor szavak megformálása nélkül is meg tudom élni az örömet, hogy az Úr fenntart a létben és Ő működik az életemben! Ez az **öröm szavak megformálása nélkül is imádsággá lesz**, vagyis Istennel való összekapcsolódássá.

– **Uram, elfogadom az életemet** a Te kezedből.

– Elfogadom a testemet minden gyengeségével, az évek múlása okozta megkopással.

– Elfogadom a **betegségeket is** a Te akaratod szerint.

– Szeretetből vállalom mindazt, amit a Te szereteted készít számomra a jövőben.

– Nem a keserű orvosságot szeretem, hanem azt az Isten-atyai kezedet, amely azt nyújtja gyógyulásom végett.

– Nem a szenvedést és a keresztet kell szeretnem, hanem azt az Isten-atyai szívedet, amely arra méltatott, hogy **részem lehet egyszülött Fiad szenvedésében és majd a dicsőségében is** (vö. Róm 1, 17).

– A jelen és a jövő Tőled elvonni akaró aggodalmait elengedem.

b) **Próbáljam tüzesíteni szívem szeretetét**, hogy egyre jobban Istenre figyeljek, szeressem Őt, és befogadhassam azt, aki végtelen szeretetében közelít hozzám:

- Szeretlek, Uram!
- Istenem, szeretnék még jobban szeretni!
- Jöjj még közelebb, hogy jobban be tudjam fogadni szeretetedet!
- Vond magadra figyelmemet!
- Még jobban vond magadhoz a szívemet, vonj még közelebb a szívedhez!
- Uram, én nem tanúsítok ellenállást szent akaratoddal szemben!
- Hagyom, hogy szeretetteddel egyre jobban megérintsd a szívemet!
- Hagyom, hogy egyre jobban betöltsd a szívemet!
- **Vágyódom arra, hogy egyre jobban eluralkodjék bennem a Te szereteted**, mert

Te, Istenem, *maga a Szeretet vagy* (vö. 1 Jn 4, 8), a végtelen Szeretet bennem!

- Szeretnék mindig így találkozni Benned a szeretetben!
- Együtt lenni Veled a szeretetben.
- Együtt lenni Veled az örök szeretetben!

Ó, micsoda szüntelen imádság ez, Istenem!

Befejezésül imádkozzuk el a 144. számú éneket:

*Édes Jézus, mivel Téged
Minden felett szeretlek,
Minden kincset és örömet
Érted Jézus, megvetek.
Jöjj el, jöjj el, siess már,
Jézus Téged szívem vár.*

24. Az e világ dolgai segítenek Istenre figyelni és Istenre találni (Sík Sándor: „A Mindennevű” c. verse alapján)

Ma imádkozzuk el a 104. számú éneket:

*Kiben élünk, mozgunk s vagyunk,
Ó teljes Szentháromság!
Minden kincsünk és jutalmunk,
Végzetetlen nagy jóság!
Add nekünk békédet,
Árassz ránk bőséget,
Lelkünknek üdvösséget!*

Legutóbb arról elméltünk, hogy az Istenre figyelő lélek a testi szemével a földi dolgokat látja, de lelkével a mennyei fényességet kívánja észlelni, vagyis azt szeretné, hogy a földi dolgok is Istenhez segítsék. Ami nem Istenre irányít, az nem ad igazán megnyugvást a lelkünknek. Ma azt nézzük, hogy **a világ dolgai** közvetve hogyan **segítenek Istenre figyelni**.

I. A Mindennevű – avagy hogyan lehet felfedezni Istent mindenben?

Sík Sándor piarista papköltő *A Mindennevű* című versével kapcsolatban keressük a szemlélődésre segítő lehetőségeket. Ebben a műben Nazianzi Szent Gergely egyik mondatáról elmélkedik a papköltő. Szent Gergely ugyanis egy alkalommal ezt kérdezte Istentől: *Mindennevű, hogyan szólítsalak?*

Sík Sándor költeményei közül talán *A belül valók mécse* c. verseskötetében (1912) csillan fel a legmélyebben a misztika: az Istennel való személyes találkozás élménye. Egész költészetére ez az Istennel való mély kapcsolat jellemző.

Akiknek szerencséjük volt ismerni őt, azok tudják, hogy Sík Sándor milyen mély érzésű ember volt. Többek közt ez a verse is megmutatja lelke mélységét, hogy ő hol és hogyan találkozott a teremtményeken keresztül Istennel.

A vers indításában megvallja: **Szeretne Istennel találkozni**, hogy megszólíthassa, hogy minden arcban megtapinthatja, hogy **minden szívben Őt szerethesse**:

I. *Mindennevű, hogyan szólítsalak?
Mindenarcú, hogyan tapintsalak?
Mindenszívű, hogyan szeresselek?*

Az egymást követő versszakokban különböző élethelyzeteket vázol fel: mikor, hogyan találkozott Istennel. A vers **1949-ben íródott**, tehát az Istennel való találkozás élményét, képeit is ennek megfelelően kell értelmeznünk.

Ez egy kicsit hosszabb kép, de érdemes figyelni rá:

II. *Titkosrendőr polgári ruhában,
Az utcán ödögők semleges mosolyával arcán,
Jelvénye az átmeneti kabát hajtókája alatt,
Nadrágzsebében a szolgálati fegyver,
Állán bozontos álszakáll:
Mint az árnyék, mint a gond,
Úgy szegődik a megjelölt nyomába, –
Engedi, menjen, amerre a dolgai vonják,*

Családi körbe, hivatalba,
Moziba is, a bársonyos homályba,
Vagy kettesben az espresso kerek asztalához
Egy forró feketére, – akárhová,
De mint egy árnyék, mint egy gond,
Mögötte jár.

Van.
És várja a percet, amely megállapított,
S lecsap könyörtelenül,
Mint a fölemelt marok a légyre
S amaz ott marad, – összelapítva,
Mint összezárult marokban a légy.

Így jársz utánam: így mondták nekem
Kajlahátú bölcsek,
Szorongó szentek, vaksi jámborok.
Ám amikor az utca zuhogó tömegében
Már olyan egyedül vagyok
Mint erdőben a gyermek,
S ólomtuskók a lábaim,
Már-már leülök a járdaszélre
Vinnyogni, mint a siketnéma koldus,
Ilyenkor némán elmész előttem,
Közönyös arccal, zsebre dugott kézzel,
Egy leszerelt katonatiszt hűvös lépéseivel,
S egy pillanatra – lámpafény függönyrepedésben –
Odamelegszik rám a szemed.
Cinkos tekintet ez,
Csak ennyit mond: Hiszen tudod!
Rabló mosolyog rablótársra így,
Vagy indiánra indián,
Amikor a gyerekek játszanak
És a semmire-se-jó felnőttek között
Elosonnak nesztelenül.

A járókelők nem vesznek észre semmit.
Csak én tudom: a térdem tudja,
Amely megfiatalodott rugalmassággal tapossa tovább a járdát,
És tudja az ajkam, amely pirosan skandalja megint:
Szép az élet, jó az élet, és jók a butuska emberek.

Amikor egy titkosrendőr járt a nyomában, a költőnek ez is istenélmény volt.

A harmadik kép:

III. Máskor meg a villamoson:
Függök a fogódzó kötélen,
Csak az összepréselt embertestek tartanak,
Izzadt szemem sóvárogva pislog
Egy-egy elfoglalt szék felé:
Egyszer csak fölkelisz a helyedről
(Kigombolt ingű húszéves fiú),

*A könyvet, amit olvastál összecsapod
És T e s s é k ! mondod ismerős mosollyal.*

Ez is istenélmény volt a számára. Ebben a megnyilatkozásban is **Isten jóságát ismerte fel.**

Nézzük a negyedik példát:

IV. *A múlt héten egy kisgyereken láttalak.*

*Guggoltál a sétatéren,
És házakat építettél
Homokból és hulladékból.
Fölnéztél rám a földről
Huncutkás mosollyal:
„Látod mit építetek?
Máskor mást építettem,
Naprendszer és csigabiga-házat.
Építeni jó.
Gyere, építsünk együtt!”
És én melléd telepedtem a földre,
Te pedig megfogtad a kezem,
És vezetted,
És betűket írtunk a homokba.*

Nagyon érdekes a következő istenélménye is:

V. *A minap egy kutya jött be a szobámba,
Egyenesen hozzám.
A térdemre tette szelíden
Az első lábát.
És fölnézett rám szelíden:
„Nem lehetnél hűségesebb?
Én mindvégig hűséges vagyok.”
Le kellett sütnöm a szememet
És majdnem hangosan kimondtam
A szentpéteri szót:
„Menj ki tőlem, Uram . . .”
De Te jobban tudod, hogy mit gondolok.
És nem mentél ki tőlem.*

Az hatodik istenélmény:

VI. *Ablakomat megkoccantja a szél.
Értem, sétálni hívsz. Megyek.
Érezzünk rá az Úristen jelentkezésére!*

Úgy látszik, a költő valahol az erdőben, fák között pihent, mert a hetedik istenélményt így fogalmazta meg:

VII. *Fuvoláz felettem a lomb.
Altass el engem!*

A nyolcadik élmény is erdővel kapcsolatos:

VIII. *Szeszélyes az erdei ösvény.
Jöttem utánad.*

*A patak vize csillan.
Térdelve hajlok fölébed.
Oltsd el a szomjúságomat!*

Ugye, mennyi mindenben fel lehet ismerni az Úristent?

A kilencedik kép:

IX. *Egy ember nagyon kiabált.
(Nagyfejű, nagynevű, nagytudományú,
Sikerült neki minden,
Csak az élete nem.)
Ezt kiabálta, sokszor, egymásután:
„Hol van az Isten?
Még sohasem láttam Istent!
Ki látta?”
Mit tehettem szegénnyel?
Szépen odamentem és megsimogattam az arcát.
Sírt.*

A tizedik találkozás:

X. *Tegnap egy ember állított be hozzám
És bizalmasan közölte velem,
Hogy egy nem is nagyon távoli dátumra
Ítélet van kimondva rám.
Az értesülés megbízható helyről származik,
És jó lenne, ha megfontolnám,
Kár volna értem.
Annál is inkább, mert csak rajtam áll.
És ellenkezőleg: nagy lesz a becsületem,
Csak el ne mondjam senkinek, hogy láttalak.*

*Nem szóltam semmit.
Hallgatva ültünk.*

Azután megszólalt újra:

*Hogy úgy-e voltaképpen
Nem is igaz az igazán, hogy láttalak,
Csak úgy mondom, hogy mondjam.*

*Megint nem szóltam semmit.
Hallgattunk megint.*

*Azután megszólalt harmadszor is:
Hogy vajon látlak-e most is?
„Igen, feleltem,
A szemedben, felebarátom.”*

*Még egy darabig ültünk egymás mellett
És hallgattunk.
Azután fölkelt, és kezet fogtunk*

És elváltunk, két jó barát.

A tizenegyedik a teológiával kapcsolatos élmény:

XI. *Almodtam. Egy széken ültem,
Elnök voltam a könyvek kongresszusán,
A könyvek ezre körülöttem ült,
Mint Niceában a szakállas atyák.*

*Az egyik mondta: „Messze az Isten, a hetedik égben,
Az angyalok és a démiurgoszok között.*

– „Helyes, mondtam, de kevés!”

*A másik mondta: „Közel az Isten, az emberi szívben,
Csak ott találsz.”*

– „Helyes – mondtam, de kevés!”

*A harmadik: „A természet az Isten,
A lények végtelen során
Bontja ki végtelen magát.”*

– „Szép, szép! feleltem, de kevés!”

*A negyedik: „A nép az Isten,
A történelemben fejtőzik ki egyre.”*

– „Kevés, kevés!”

Az ötödik: „A minden az Isten.

Én vagyok ő, és te vagy ő, és ő is ő, és minden ő.”

– „Nem elég, nem elég!”

*A hatodik a semmiről beszélt,
A hetedik számokat recitált,
A nyolcadik a moszkvai Confessiót,
A kilencedik atombombáról énekelt prefációt
És a tizedik Einstein evangéliumát.
És még sokan sokfelét és sokáig
És minden egyes más nyelven beszélt.*

És én csak kiáltoztam egyre:

– „Kevés! kevés! nagyon kevés!”

*És minden székben egy-egy könyvtekerics gurult elő,
És a tekercek összeálltak,
És torony akart lenni belőlük,
Mint ama régi, Szennár mezején.
Gurultak, egyre csak gurultak a nagy hasú tekercek,
És másztak és sűrögtek
Izzadtan, izgatottan,
Fölfelé, fölfelé,
Mint Himalája fejének a hangyák.*

*És már éppen fel akartam egyenesedni a székben
És igazságot tenni,
De fölbredtem.
Éjszaka volt.
Éjszaka voltál.*

S nézzünk még tovább, hogy **a misztikus lélek hol, hogyan és mikor találkozik Istennel a teremtményeken keresztül?**

A tizenkettedik élmény:

XII. *Könyv a térdemen,
A könyvben ábra számokkal és görög betűkkel:
Ablak a Végtelenbe.
Itt ülsz az ablakban, mellettem
És fölemelt Ujjaid ütemén ringatod
És szertehajtod, egyre sebesebben,
És összefogod egyre szorosabban,
Napok, naprendszerek, galaktikák és mindenségek
És atomok és protonok és protonnál is potomabb pontok
Miriárdokszor miriádjait.
Fölemeled a karodat,
És eltűnik az Anyag a Hullámozás végtelenében,
Leejted karodat,
És elpihen a Hullámozás az Anyag végtelenében.
És eltűnök én is, elpihenek én is
Árján az Ütemnek,
Amely innen, térdeimről
Mozgatja a Mindent.*

A tizenharmadik élmény – hadd valljam meg – számomra a legkedvesebb:

XIII. *Mezítábas asszony az országúton.
Kenyeret víz abroszba kötve.
Szép kerek gyürkés cipót.
Teli a levegő kenyérillattal.
Teli a lelkem illatoddal.*

A tizennegyedik élmény:

XIV. *Ma volt a legnehezebb.
Tükörbe néztem, úgy esett.
S Te onnan néztél vissza rám.
És belém állt az értetlen csodálkozás:
De, Uram, ezt az ötletet!
De, Uram, tisztesség ne essék szólván,
Jobbnak gondoltam az ízlésedet!
Akaratlanul a fejemet csóváltam,
Rosszallóan csóváltad a fejed Te is.
És akkor elszégyelltem magamat:
Eszembe jutott barátom, a professzor,
Aki fehér köpenyében, górcsőves asztalkája előtt,
Valami fertelmes férget boncolgatott
És látván arcomon az undort,
Ezt mondta, mérhetetlen szájalommal:
„Mit tudod te, szegény laikus,
Hogy milyen csodálatos ez!”
Igen, Uram, – mit tudom én?
Mit tudok én?*

*Mire visszatettem a tükröt a fiókba,
Hangosan nevettem.*

Az utolsó élmény:

XV. *Este van. Elment az utolsó látogató.
A folyosón lecsavartam a villanyt.
Itt vagyok.
Szokott helyeden
A kis támlátlan széken
Az ajtó és az üveges szekrény között,
Ülsz és vársz.
Egyedül vagyunk.
Leeresztem az ablak függönyét.
Így, most segíts egymásba néznünk.
És holnap reggel,
Harmadik harangszóra
Megtöröm a Kenyeret.*

A tűz mindig gyújt! Sík Sándor lángoló lelke gyújtson bennünket is!

Próbáljuk a saját életünkben is ugyanígy megtalálni a dolgokat, amelyek mögül Isten mosolyog ránk, mert **a teremtett dolgok azért vannak, hogy Istenhez vezessenek bennünket!**

A keresztény ember **azért él ebben a világban**, hogy itt, a földi életben – az e világ javainak használata közepette – **elnyerje** az üdvösséget, vagyis **az Istennel való örök szeretet-együttlétet!**

Tartsunk kis csendet, és keressük, hogy a világ dolgai hogyan segítenek bennünket Istenre figyelni! Próbáljuk olyan stílusban észrevenni Istent, ahogyan a papköltő is tette!

II. Egy-egy nap folyamán mely dolgok segítenek bennünket istenélményre?

A hajnalodással kezdjük. Virrad, világosodik: jusson eszembe az az első hajnal, amikor Isten *elválasztotta a világosságot a sötétségtől* (Ter 1, 4). Minden reggel megélhetem a teremtést: „Uram, én a Te teremtményed vagyok!”

Felébredés: Amikor a szememet kinyitom és felkelek, gondoljak a feltámadásra: „Uram, milyen lesz az, amikor az örökkévalóság napján Rád tekinthetek, amikor új életre támasztasz fel?”

Reggeli imádság: „Uram, Hozzád emelem fel a szívemet! A szívem első gondolata a Tied!”

Mosakodom: Gondolhatok arra: „Uram, Te lemosod a bűneimet, megbocsátod, eltörölöd, mert szeretsz!” Ha van alkalmam a fürdésre, éljem meg: „Uram, elmerülök Benned!”

Kitárom az ablakot: „Kitárom Neked a lelkem!” Beárad a friss levegő. „Tebenned élek!”

Öltözködés: „Beléd öltözködöm!”

Kinyitom az ajtót: „Feltárom Neked önmagamat!”

Keresztvetés étkezés előtt: „Téged rajzollak magamra!”

Éhség: „Terád éhezem!”

Szomjúság: „Téged szomjazlak!”

Evés-ivás: „Testeddel, véreddel, önmagaddal táplálsz!”

Édesség: Az apostol szavát követve: *Ti már megtapasztaltátok, milyen jó az Úr* (1 Pét

2, 3), én is boldogan tapasztalhatom: *Milyen édes az Úr!* (Zsolt 33, 8). Ezt a jó érzést, ezt a betöltöttséget viszem magammal. „Viszlek magammal!”

Jóllakottság: „Te töltöttél be önmagaddal!”

Újra keresztvetés: „Boríts be önmagaddal!”

Lépcső: Akár fölfelé, akár lefelé kell mennem, jusson eszembe a gondolat: „Mindig fölmehtek Tehozzád, Te meg leereszkedsz énhozzám!”

Elindulok: *Fölkelek, és apámhoz megyek* (Lk 15, 18).

Az utcán emberek: „Te szereted őket. Veled együtt én is szeretem őket!”

Emberi jószágot tapasztalok: „Milyen jó vagy hozzánk, Istenem!”

Tevékenység: „Most Veled foglalkozom!”

Munka: „Munkálkodjunk együtt!”

Harangszó: „Te hívsz engem!”

Templom: „Te énbennem lakozol, én Tebenned vagyok a testvéreimmel együtt!”

Isten ígéje: „Hallgatlak, befogadlak, követlek!”

Felajánlás: *Mit adhatok még az Úrnak mindazért, amit nekem adott?* (Zsolt 115, 3).

Átváltoztatás: Micsoda felmagasztalása ez az anyagnak, az e világból származó kenyérnek és bornak! „Imádlak!”

Kezdem megérteni, hogy a teremtmények nem elvonnak Istentől, hanem Istenhez vezetnek, Istent adják nekem.

Szentáldozás: Communio, közösség ez, amikor „Istenem, nekem ajándékozod önmagadat a kenyér és a bor ruhájában, én pedig Neked ajándékozom magamat!”

Hazaindulás: „Hazamegyünk majd egyszer az örök hazába is. Vágyódom Hozzád, Te pedig itt vagy énvelem! Otthon vagyok Nálad. Otthon vagy nálam!”

Lefekvés: „Milyen lesz az, amikor utoljára hunyom be a szemem, és meglátlak Téged?”

Ágy: „Benned nyugszom el!”

Vánkos: „Öledbe hajtom a fejemet, szívedre a szívemet!”

Takaró: „Uram, takarj be önmagaddal!”

Villanyoltás: „Mégvakultak hiú szemeim!” (Ady Endre: *Az Úr érkezése*). „**Látok!**”, mert már nem az e világ fényei hívnak. „Kinyílik szemem a Te világod látására!”

„**Szívem utolsó gondolata** Te vagy, Uram! S így 6-8 órás alvásom is szentségimádás lesz, a Te jelenlétedben való elidőzés lesz, mint ahogyan a gyermek anyja kebelén nyugszik!”

Ez csak egy nap volt, s még hány napunk lesz, és még mennyi, mennyi esemény! Mind-mind Istenről beszélnek, csak vegyük észre!

A szemlélődő tekintet pontosan azt eredményezi, hogy a dolgok mögé tudunk látni, és a teremtmény mögött a Teremtőt is észre tudjuk venni!

Hálálkodjunk az Úrnak e világ dolgaiért, amelyeket azért teremtett, hogy ezek segítsenek Istenre figyelni, Istenre találni!

Imádkozzuk el a 104. számú éneket:

*Dicsőség a szent Atyának,
Ki semmiből teremtett,
Dicsőség ő egy Fiának,
Ki vérevel megmentett,
Kettőtől származó
Szentlélek Istennek.
Háromságban Egységnek.*

25. Pászká – átmenet Istenbe

Imádkozzuk el az 50. számú éneket:

*Édes Jézus, hogy ne fájjon
az a sok bűn e világon,
S ha a sok bűn rosszul esnék
Tekintsd szívünk hő szerelmét!*

Az utolsó vacsora után tanítványaival együtt Jézus zsoldárt zengve kiment az Olajfák hegyére. Kérte őket: *Maradjatok itt, és virrasszatok!* (Mt 26, 38). Mivel a tanítványok elaludtak, olyan fájoan, szomorúan csengett a szava: *Hát egy órát sem tudtok virrasztani velem?* (Mt 26, 40). Bizonyára vigasztalására szolgált az, hogy a világtörténelem folyamán mindig akadnak hűséges lelkek, akik nemcsak egy órát akarnak virrasztani Jézussal.

Lélekben most mi is **zarándokoljunk az Olajfák hegyére!** Jézussal való együtt imádkozás nemcsak Jézust erősíti meg, hanem bennünket is. Csendben nézzük a Mestert, megilletődött lélekkel szemléljük, hogy miért verejtékezik. Az én bűneim terhe is ránehezedik, miattam is vérzik Jézus. A világ minden bűnének minden terhe miatt vérzik Jézus. *Ő az, aki elveszi a világ bűneit* (Jn 1, 29), a mi bűneinket is az Ő vére árán.

Ami a megváltás előképeként történt Egyiptomban – miszerint a bárány vére megmentette annak a háznak a lakóit, amelynek bejáratát megjelölték vele –, az Krisztusban teljesedett be. Az Ő vére ment meg minket!

Nagyon finom érzékkel éppen azt az ünnepet választotta az Úr Jézus a megváltás beteljesítésére – mint a történelem Ura megtehetette –, amely a zsidóság számára a pászká, a húsvét, a bárány vére általi megszabadulás, az Egyiptomból való kivonulás ünnepe volt. Amikor Mózes vezetésével átkeltek a tengeren, a túlsó partra érve szabadok lettek.

A mi Mózesünk Jézus, aki nemcsak az áldozati Bárányunk, amelynek vére megment, **hanem az Ő vezetésével,** a keresztség vize által **juthatunk át a túlsó partra Isten Atyánkhoz,** és így menekülhetünk meg.

Ez a pászká-élmény nemcsak a zsidóság életében nagyon mély, hanem az újszövetségi választott nép életében is.

I. Szent Bonaventúra misztikus élménye

Thomas Merton, a híres amerikai trappista szerzetes egy alkalommal, amikor a szemlélődő életről elmélkedik, Szent Bonaventúrát, a ferences misztikust idézi (*Hétlépcsős hegy*, 389. oldal). Az *Itinerarium mentis ad Deum* (*A lélek útikönyve Istenhez*) című művében a szent egyháztanító, a szeráfi doktor leírja azokat az élményeket, amelyeket maga is megélhetett az Alverna hegyén, amikor ugyanott lelkigyakorlatozott, ahol a rendjének nagy alapítója, Assisi Szent Ferenc. Ugyanis egykor ott kapta Ferenc kezére, lábára és oldalára Jézus sebeit.

1. **Szent Bonaventúra** is Jézus szenvedéseit, Jézus pászkáját, húsvétját elmélkedte, és ott a szemlélődés hegyén mintegy megélte – s ha szemeivel nem is, de lelkével látta –, hogy Ferenc ezen a helyen ment át Istenbe a szemlélődés elragadtatásával.

A pászká szó átmenetet, átvonulást jelent. Az Úr angyala tudniillik *átvonult Egyiptom földjén,* és a bárány vérével megjelöltek megmenekültek (vö. Kiv 12, 23).

Assisi Szent Ferenc is Istenbe ment át ebből a világból. Isten elragadta, magához emelte lelkét. Ez az elragadtatás a szemlélődő élet egyik élménye, amikor az Úristen felkap bennünket, kicsiny gyermekeit, magához emel, magához ölel és a szívére szorít.

Mi azt a pászkát szeretnénk átélni, ahogyan Jézus, az Istenember átmegy a földi életből Isten örökkévaló életébe, a mennyei életbe.

Jézus elhagyja a világot – hosszú szenvedés, keresztút, kereszten való kínok árán –, és emberségében felemeltetik az istenségbe. Itt a földön is Vele egyesülve élt, de emberségén még nem ragyogott át az istenség. A húsvétvasárnapi feltámadás időpontjától kezdve azonban már átragyog az, hogy Ő átment emberi mivoltából az istenség világába.

Vágyódjunk erre *a pászkára*, erre az átmenetre! „Jézusom, Veled együtt én is kitárom a kezemet, de még inkább a szívemet Mennyei Atyánk felé! Atyám, Atyácskám, ragadd magadhoz a szívemet!”

2. Szent Bonaventúra püspök, a szeráfi doktor ezt írja az előbb idézett könyvecskéjében: „Krisztus az út és az ajtó, Krisztus a lépcső és a segítség az Istenhez jutásban. Aki teljesen odafordított arccal ránéz – a keresztre feszített Krisztust hittel, reménnyel, szeretettel, áhítattal, csodálattal, örvendezéssel, megbecsüléssel, dicséréssel és ujjongással nézi –, az pászkát, átvonulást vállal Vele, hogy a kereszt vesszejével együtt menjenek át a Vörös-tengeren. **Egyiptomból kivonul** a pusztába, ahol titokzatos mannát ízlel. **Krisztussal együtt nyugszik a sírban**, mintegy meghalva, de lélekben mégis megérezve azt – már amennyire a földi életben lehetséges –, amit Jézus a hozzáforduló gonosztevőnek mondott a kereszten: *Még ma velem leszel a paradicsomban*” (Lk 23, 43).

Micsoda átmenet, micsoda *pászka*, **a földi életből az örök élet örömébe jutni!** Vágyódjék a szívünk, hogy Jézus nekünk is mondja: *Velem leszel a paradicsomban!*

Bonaventúra, a szeráfi doktor így folytatja: „Ebben az átvonulásban – ha ez tökéletes – minden értelmi tevékenységet el kell hagyni, s a szeretet minden hevének Isten felé és Istenbe kell átfordulnia.” Itt a lelki élet tudományának jó receptjét tanulhatjuk meg. Ebben az átvonulásban, vagyis hogy Krisztussal a földi életből átmenjünk az örökkévalóságba, minden értelmi tevékenységet el kell hagyni, és a szeretet minden hevének Isten felé és Istenbe kell fordulnia!

Valahol belül a lelkünkben meg kell állnunk annál a gondolatnál, hogy **vágyódjék a szívünk Krisztussal lenni**, mert a vágy, a szeretet vágya tüzesíti fel a szívünket, **hogy átmenjünk önmagunkból Istenbe!**

Tüzesítem a szívem vágát! Itt a földi életben **kezdem tüzesíteni ezt a lángot a szívemben**, de a tüzem az örökkévaló Istenbe ér bele, az ég felé tör. Engedjem ezt a lobogást egyre magasabbra, egész közel Istenhez!

3. Bonaventúra nyilván saját tapasztalatáról, misztikus élményéről beszél. Így folytatja: „Ez az átvonulás azonban misztikus, **titokzatos dolog**, amelyet **senki más nem ismer, csak aki megkapja**, és senki más nem kapja meg, csak **aki vágyódik utána.**”

De vágyódni sem tud utána senki más, csak az, akinek a szívét felgyújtotta a Szentlélek, akit Krisztus küldött a földre. Ezért is mondja azt Pál apostol, hogy ezt a misztikus bölcsességet a Szentlélek nyilatkoztatta ki: *Isten szeretete beleáradt a szívünkbe a nekünk ajándékozott Szentlélek által* (Róm 5, 5). Itt van a megoldás: kérjem a Szentlelket: „Gyűjtsd fel a szívemet! Ha én nem tudom olyan végtelen lobogóvá tenni, Te tüzesítsd égbe nyúló magasságig lelkem lobogását! Ha nem tudok eléggé lobogni, akkor **Te tüzesítsd bennem a vágyódást, imádkozz bennem, Szentlélek, kimondhatatlan sóhajtozásokkal** (vö. Róm 8, 26), az Atya és a Fiú egymás iránti vágyódásával bennem.” Aki vágyódik e tüzes, lobogó szeretet után, az megkapja. Jézust köti a szava: *Kérjetelek, kaptok, zörgessetek, megnyitvatnak nektek!* (Vö. Mt 7, 7).

4. Bonaventúra így folytatja: „Ha azt kutatod, hogyan történik mindez, **a kegyelmet kérdezd, ne a tanítást!** A vágyat kérdezd, ne az értelmet! Az imádság sóhajtozásait, ne a tanulmányokat. A jegyest, ne a tanítót. Istent, ne az embert. A felhőt kérdezd, ne a ragyogást! Ne a fényt, hanem a mindenestől lángra gyújtott tüzet, amely elragadó illatával és lángoló szeretetével visz Istenhez.”

Menjünk oda a kegyelem forrásához, Jézushoz! Mondjuk neki: „Add kegyelmedet! Alakítsd szívemet a Te szíved szerint! Töltsd be a Te vágyaiddal!”

Kérjük a Szentlelket, hogy *az imádság sóhajtozásával* kösse össze a szívünket a szentháromságos egy Istennel! Menjünk oda Jézushoz, aki lelkünk Vőlegényének mondta magát. **Istent akarjuk hallani** eligazítónknak, nem emberek tanítását!

5. Szent Bonaventúra **felhőről** beszél, amely a választott népet nappal sötét felhőként vezette, éjjel pedig tüzes lángolásban. Ezt a mindenestől lángra gyújtott Tüzet kell követnünk, ez visz egyre közelebb Istenhez! Olyan magával ragadó illata van. Lángoló szeretet, tűz lobog benne.

Bonaventúra ezt mondja: „Ez a tűz maga Isten!” Ez a tüzes kemence Jeruzsálemben van, és Krisztus gyújtotta meg izzó szenvedései lobogásával. Ezt az izzó szeretetlobogást egyedül csak az foghatja fel, aki Jób, a nagy szenvedő szavaival így tud imádkozni: *A fulladást áhította a lelkem, s csontjaim a halált.* Bonaventúra így magyarázza ezt a szentírási helyet: „Aki a halált szereti – az megláthatja Istent, mert kétségtelenül igaz: *Nem láthat meg engem élő ember,* ahogyan Mózesnek mondta az Úr (Kiv 33, 20).” Bonaventúra buzdít, mert hiszen itt a Krisztussal való átmenetről van szó. Azt mondja: „Haljunk meg tehát, és lépünk be a felhőbe, parancsoljunk csendet a gondolatainknak, vágyainknak és képzeletünknek!” Tehát most csendet parancsolok vágyaimnak, gondolataimnak és képzeletemnek. **Meghalok önmagamnak, mert Krisztussal akarok élni.** Ez a krisztusi törvény, *a búzaszem halála* (vö. Jn 12, 24). Ebből élet fakad. Ezt az új életet akarom már beszívni, azzal betöltődni. Az igazi pászka, húsvét örömét akarom ízlelgetni, annak előízét tapasztalni. Vajon milyen lesz az a Krisztussal való élet?

II. Éljük meg Krisztus pászkáját!

Testemet itt hagyom Krisztussal a földön, mint ahogy Őt Nagypénteken sírba temették, lelkemmel pedig abba a világba vonulok át, amely az Ő világa. Ahol Ő van, ott mennyország lesz körülötte. A Hitvallásban így imádkozom: *alászállt a poklokra,* vagyis az alvilág csarnokába, azaz a mennyország előcsarnokába. **Attól lett az mennyország,** hogy Jézus, Isten, **Isten Fia ott megjelent.**

1. Ha valóban megélem Krisztus pászkáját, átvonulását, akkor már Vele lehetek ebben a mennyi boldogságban, bár a testem még itt maradt a földön.

Vonuljunk át tehát a megfeszített **Krisztussal** ebből a világból **az Atyához!** Krisztus *megmutatja nekünk az Atyát,* és akkor Fülöp apostollal együtt mondhatjuk: *Uram, ez elég nekünk!* (Jn 14, 8).

És Pál apostollal együtt hallhatjuk: *Elég neked az én kegyelmem!* (2 Kor 12, 9).

Dávid királlyal pedig ujjonghatunk: *Érje bár testemet és szívemet enyészet, szívem Istene és örökrészem mindig az Isten!* (Zsolt 72, 26).

2. „*Szívem Istene,* Neked ujjong a lelkem! A tűz lángjánál is nagyobb lobogással, ég felé szökéssel ujjong a lelkem! **Ó, Jézus, ezt a sok szenvedést értem vállaltad,** hogy engem tégy boldoggá? Ó, Jézus, kétezer évvel ezelőtt az áldott Szűzanya szüzi méhén keresztül azért léptél erre a sáros földre a Szentlélek erejéből megtestesülve, **hogy engem átvezess az örök életbe?**

Amint az egyiptomi remeték tanácsolták: „Az imádságban tedd magadat süketté és vakká e világ dolgait illetően!” Akkor nem baj, hogyha Veled meghalok, Jézus, mert így már nem hallom, ami e világi, nem látom, ami eltérítene Tőled, kivonulok ebből a világból, pászkát élek meg, átvonulást a Te világodba. *Élek, de már nem én, hanem Krisztus énbennem* (Gal 2, 20). Meghaltam magamnak, hogy Te élj bennem! Testemben mozdulatlan vagyok, mint aki már meghalt. Vágyaimban mozdulatlan vagyok, mint aki már meghalt az e világ vonzásainak. Megszívleltem szavaidat, Uram, amikor a gazdag ifjú személyében kérdeztelek: *Mi jót kell tennem, hogy az örök életet elnyerjem?* (Mt 19, 16). Eladom, elhagyom mindenemet, amim csak van, megtagadom magamat, hogy Téged elnyerjelek. **Uram,**

felveszem a Te keresztedet, és Veled vonulok át e világ útján **az örökkévalóságba!** Belül akarok élni, ahol Te vagy velem!

Még jobban Veled együtt akarok lenni, Uram! Kitárom lelkem ajtaját, hogy a földi terhektől megkönnyült lelkem szabadon szállhasson Feléd, egyre közelebb! Engedem, hogy elragadja lelkemet az Isten utáni izzó vágyakozás. Ebben **a lobogó lángban kiég minden salak**, amely a lelkemet nyomasztotta, nehézkessé tette. Szeretném, ha lelkemet az Isten iránti izzó szeretet töltené be! Akkor a lelkem már fokozatosan elhagyja a testet, amely minden érzéki/érzékkelhető gondolat forrása. Istenem, **lelkem a földi önmagam fölé, a Te világodba emelkedik!** Ó, mennyire kell nekem *a pászka*, az átmenet, az átvonulás! Ó, de jó, Uram, hogy meg vagyok jelölve a Te véreddel, mert ez a vér életet ad! Uram, a Te isteni életed áramlik belém! Egy cseppje is elegendő, hullasd a lelkembe, Uram! Ahogy ott, az Olajfák hegyén a földre hullott a Te drága véred, hulljon rám, a föld-pora emberére is! Őrzöm ezt az életet, amelyet a Te véred fakasztott bennem. Ennek erejében *megyek Utánad, bárhova is vezetsz* (vö. Mt 8, 19), még ha a Golgota hegyére is, mert tudom, hogy Veled az a feltámadás hegye lesz! Tudom, hogy véred erejével vezetsz tovább újra az Olajfák hegyére, de az most már a mennybemenetel hegye! Az lesz majd *az igazi pászka*, az igazi átvonulás!

Addig is, míg az valóságosan meg nem történhet, előreküldöm a lelkemet Hozzád, Jézusom, az Olajfák hegyéről mennybe emelkedő Jézusom.

Addig is, amíg az én igazi nagy Pászka ünnepem meg nem valósul, Uram, helyet adok Neked az életemben. Mert **a szemlélődő imaállapot nem más, mint az ember életében az Istennek helyet adó állapot.** Mint ahogy a Szűzanya helyet adott életében Istennek, én is megpróbálom a szememet Krisztus első és legtökéletesebb tanítványára, Máriára irányítani, aki az *Úr szolgálóleányának* vallotta magát (vö. Lk 1,37-38). Én sem magamnak akarok szolgálni, hanem Neked, Uram! Kimegyek önmagamból, hátrahagyom saját akaratomat, s bemegek a Te isteni világodba, hogy a Te akarated, az isteni akarat töltsön be! Bárcsak egyre jobban betöltene!”

Ebből megérthetem, hogy **az imádság nemcsak a lélek felemelkedése Istenbe, a lélek pászkája**, átmenetele Istenbe, hanem **Isten leereszkedése a lélekbe.**

Amit meg tudok tenni, tegyem meg! Emeljem fel a szívemet, a lelkemet az Úrhoz! Amit nem tudok a magam erejéből elérni – hogy Isten leereszkedjen a lelkemhez –, azt várjam bizalommal! **Vágyódjam utána az éhes gyermek éhségével!** Isten Atyánk jó Atya, aki *nem követ és skorpiót ad azoknak, akik tőle bizalommal kérnek*, hanem *kenyeret ad, mennyeit* (vö. Mt 7, 9-10), hogy betöltsön önmagával! Leereszkedik hozzánk, egészen közel jön a lelkünkhöz.

Húsvét tehát Isten pászkája, átvonulása is. Boldogan őrzöm lelkem ajtaján Krisztus vére jelét, hogy amikor az Úr méltóztatik eljönni, rám találjon!

Befejezésül énekeljük el az 55. számú éneket:

*Kereszten haldokló kegyes Jézusom,
Jövök, én tékozló, Hozzád, orvosom,
Nagy bűnökkel telten Eléd térdepeltem,
Én kegyes Jézusom, tisztíts meg a lelkem.*

26. Jézus-ima IV. Jézus nagyszombati nyugalma

Ahogy eddig gyakoroltuk, most is a Jézus-ímával emeljük fel szívünket az Úrhoz, illetve kérjük, hogy Ő hajoljon le hozzánk: *Uram, Jézus Krisztus, élő Isten Fia, irgalmazz nekem, szegény bűnösnek!*

I. Jézus nagyszombati imája

Jézus azért *adta önmagát* a kereszthalálra (vö. Tit 2, 14), hogy „nekünk, szegény bűnösöknek irgalmazzon.” Miután *eltemették*, a szombati nyugalom napját a sírban töltötte (vö. Jn 19, 42). Ez *szüntelen* hálálkodásra késztesse minket!

1. **Szent Péter apostol** az első Pünkösöd alkalmával mondta: *Lehetetlen, hogy a halál fogva tartsa Jézust, mert Dávid így jövendölt Vele kapcsolatban: Szemem előtt az Úr mindenkoron. Nem inoghatok meg: Ő áll jobbomon. Hát szívem örvend, nyelvem énekel, és testem is békében nyugszik el. Nem adod pokolnak lelkem, mert nem engeded, nem hagyod rothadásra szentedet. Az élet útját mutatod nékem, és eltöltesz orcád előtt gyönyörűséggel* (vö. ApCsel 2, 24-28; Zsolt 15, 8-11).

a) **Jézus teste békességben nyugodott** a megjövendölt ige szerint. Amikor a katona lándzsával átdöfte Jézus oldalát, akkor Ő már úgyszólván halott volt. A katona csak a biztos eredmény végett tette ezt. Tehát hivatalosan megállapították, hogy halott. Jézus megtehetette volna, hogy akkor ott mindenki szeme láttára feltámad, és élve bemegy Jeruzsálembe. Az Úr Jézus azonban azt az ószövetségi szentírási idézetet is be akarta teljesíteni, hogy *harmadnapra fog feltámadni* (vö. Oz 6, 2).

Ama pénteki nap *az előkészület napja volt* a szombatra, és egyúttal húsvétra, a zsidók nagy ünnepére (vö. Jn 19, 31). Ezért Jézust „ideiglenesen” temették el. A szent asszonyok a hét első munkanapján, Húsvétvasárnap azért mentek ki, hogy a szükséges kenetekkel még megkenjék Jézus holttestét. Az Úr Jézus pedig a Sabat napot, a szombatot békességben, nyugalomban töltötte, legalábbis a teste.

b) **De mit csinált a lelke?** A Katolikus Egyház Katekizmusában van egy nagyon jó összefoglalása hitvallásunk e mondatának – *Alászállt a poklokra* – kifejtésére. Nem a pokolra szállt, mert a pokol az örök büntetés helye. Itt többes számot használunk, Jézus lelke a poklokra szállt. A poklok azt az alvilágot, azt az állapotot jelenti, ahonnan éppen a halált legyőző Jézus miatt van kijutás! Az alvilágot a héber nyelv Seolnak, a görög Hádésznek nevezi. A zsidók és a görögök tudása szerint itt az igazak élete nem igazi élet, hanem árnyéklét, Isten látásától elzárva tengődnek.

Az ősegyháznak is vannak nagyon szép prédikációi, hogy Ádám, Éva, Ábrahám, Mózes és a többi ősatya hogyan köszöntötte Urát és Istenét, amikor Jézus meghalt, és emberi lelkével **leszállt az alvilágba**. Az az esemény pedig, hogy Jézus Krisztus mint Isten eljött közéjük, a mennyország boldogságát eredményezte számukra. Tehát Krisztus azért szállt le a halál mélységébe, hogy a halottak meghallják Isten Fia szavát, és életük legyen. A Nagyszombatra mondott ősi homília, szentírásmagyarázat kiemeli: „Nagy csend van a földön. Nagy csend és teljes elhagyatottság. Nagy csend, hiszen meghalt a Király. Megremegett a föld, aztán elcsendesült, hiszen Isten szenderült el a testben, és feltámasztotta a régóta sírban nyugvókat.” (PG 43, 439).

c) Ma tehát **ezt a nagyszombati nyugalmat** próbáljuk folyamatosan, szüntelenül **megélni**, mert ez a nyugalom kellett ahhoz, hogy az alvilágban levők **megláthassák Istent**. Ez persze elsősorban Jézus nyugalma. De mivel a keresztség révén mindnyájunk részt kapott Jézus életében, így részesedhetünk majd a halála utáni nyugalmaiban is.

– A *folyamatos, szüntelen* nyugalom érdekében úgy helyezkedjünk el a széken, hogy azután – amennyire ez lehetséges – mozdulatlanok tudjunk maradni! Tehát kényelmes, de egyenes testhelyzetet vegyünk fel! Lapockáinkat kicsit húzzuk össze, így tudónk több levegőt kap.

– Bár most széken ülünk, azért elgondolhatjuk magunkat úgy is, ahogyan – majd testünk és lelkünk különválása után – a testünk vízszintesen fog nyugodni. A jeruzsálemi Szent Sír Bazilikában őriznek egy nagy kőlapot, amelyet azért illetnek különleges tisztelettel, mert a hagyomány szerint arra helyezték Jézus holttestét a keresztről való levétel után, és azon balzsamozták be, azon kenték meg az illatos olajjal, amelyet Nikodémus és Arimateai József hozott (vö. Jn 19, 39).

– Ha nem is merjük magunkat arra a kőlapra képzelni – amely Jézus miatt olyan nagy köztiszteletben áll Jeruzsálemben ma is –, azért a magunk fekhelyét elképzelve, ahol majd mi leszünk felravatalozva. Ez nem morbid hozzáállás, hanem a valóságnak egy reális megközelítése, hiszen nem tudjuk, hogy kit, hol, mikor hív az Úristen, de azt tudjuk, hogy egyszer majd hív. Akkor már nem lesz számunkra szokatlan és borzasztó az a csend és az a nyugalom.

– Tehát ülő testhelyzetem ellenére, most próbáljam lélekben megélni testem végső vízszintes helyzetét! **Testem** egész súlyával **a föld felé, fejem az ég felé irányul**. Szemem csukva van. Kezemet kegyeletes lelkek összekulcsolták. Egész testtartásom jelzi: Isten színe előtt vagyok. Ebben a helyzetben örvendező lélekkel döbbenjek rá, hogy hasonló módon fekszem, mint Jézus, amikor levették a keresztről, és arra a kőlapra, illetve a sírba helyezték: mozdulatlanul, **nagy nyugalomban**, feje az ég felé, szeme lecsukva. A torinói halotti lepel tanúsága szerint keze imára volt összekulcsolva!

d) **Vágyódj** arra, hogy ne csak a testhelyzetemben **legyek** folyamatosan, szüntelenül **egy Krisztussal**, hanem **lélekben is!** Jézus emberi lelke elment azokhoz, akiket szeret! Hiszen „értünk, emberekért jött, a mi üdvösségünkért testesült meg!”

– Az én lelkem pedig ebben a nagyszombati nyugalomban elmegy, és keresi azt, *akit szeret a lelke*, ahogyan az Énekek éneke menyasszonya mondja (Én 1, 7). **Jézus keres engem, én pedig Őt**. Boldog találkozás ez, a szerető lelkek találkozása! A csend és a szeretet légköre.

– Most vágyódj arra, hogy *szüntelenül* betöltsön az engem szerető Krisztus csendje és szeretete! Hagyom, hogy Jézus nagyszombati csendje még jobban belém ivódjék. **Az Utána való vágyakozás** mindig **szeretetet eredményez**, az Iránta való szeretet megélése *szüntelenül* még nagyobb vágyra ösztökél: **szeretnék örökké együtt lenni Vele!** Lelkem érzékelő képességével, vagyis a hittel próbáljam felfogni: milyen öröm, hogy Jézus megjelent itt közöttünk, *s a világ végéig* velünk marad (vö. Mt 28, 20).

– Miatta lesz ez a föld az élők országa, nem pedig a halottak országa! Miatta tudom ebben a nyugalomban megízlelni az *örök* nyugalom előízét! A mennyei hazában **a Jézus-ima**, amelyet az első Tesszaloniki levél alapján itt a földön próbálunk gyakorolni, ott teljesedik be. **Az örök boldogság szüntelen imádság lesz**. Ott már valóban *szüntelenül imádkozunk* (vö. 1 Tessz 5, 17).

2. Ha a lelki élet mestereinek tanítása szerint minél többször mondjuk a Jézus-imát – *Uram, Jézus Krisztus, élő Isten Fia, irgalmazz nekem, szegény bűnösnek!* –, akkor itt ebben a nagyszombati nyugalomban, a Jézussal együttlevés állapotában **megtapasztaljuk az Ő irgalmát**, amelyért annyit esedeztünk: *Irgalmazz nekem, szegény bűnösnek!* Jézus azt mondja ugyanis: „Eljöttem, itt vagyok, és irgalmazok neked. Irgalmam *örökre* veled marad.” Ez a mennyei boldogság!

Ott végleg megvalósul a Jézus-ima lényege, amely itt a földön abban segített engem, *szegény bűnös embert*, hogy **szüntelenül összekötött az irgalmas Istennel**, nem engedte másfelé kalandozni az értelmemet, a vágyaimat és a szívemet, mert *Jézussal, az élő Isten*

Fiával, az Ő irgalmával töltötte be értelmemet, vágyaimat és szívemet.

II. Szüntelenül imádkozzunk és hálálkodjunk az Úrnak!

Szent Pál apostol meghagyta, hogy *szüntelenül imádkozzunk* (vö. 1 Tessz 5, 17), valamint azt is: *Adjatok hálát mindenért, mert Isten ezt kívánja mindnyájatoktól Krisztus Jézusban* (1 Tessz 5, 18). A szüntelen hálálkodás is egy formája a szüntelen imádságnak. Jézus is ezt kívánja, az apostol is erre biztat bennünket. Van hálálkodni valónk, amikor megtapasztaljuk az irgalmát!

A mi Nagyszombatunk már nagyon közel van a Húsvétunkhoz: hogyha Jézussal együtt csendességben, békességben nyugszunk, akkor Jézussal együtt tevékenykedni is fogunk a szeretet örökké tartó életében. A mennyországban szüntelenül, vég nélkül képesek leszünk a hálálkodásra.

1. Az apostol tanítása szerint tehát **a szüntelen hálálkodás a szüntelen imádságnak** egy további formája. A Jézus-ima klasszikus szövegével Isten irgalmát kértem: *Uram, Jézus Krisztus, élő Isten Fia, irgalmazz nekem, szegény bűnösnek!* Az imádság szavait nemcsak szájjal vagy elmével mondom, hanem próbálok a **szívemben is megélni: Irgalmazz nekem!** Epekedve várom az Ő irgalmát!

a) Mivel pedig megtapasztaltam Isten irgalmasságát, Isten ajándékából **szüntelenül megszületik bennem a hála**, mert Ő az, aki irgalmazott, Ő az, aki megment a haláltól. Még a hálával is Ő tölt be engem! A szívemben megszületett hálának is Ő az eszközlője, hiszen a hála a szeretet egyik formája.

A **szeretet**: kölcsönös közlekedés két személy között.

A **hála**: válasz Isten megelőző, felénk irányuló szeretetére.

b) Ebben a nagyszombati nyugalomban most nincs más dolgom, mint hálálkodni, vagyis hálátelt lelkemet az Úrhoz emelve kimenni önmagamból és **bemenni Istenbe!**

Porhüvelyem a földön, a földben marad, de a lelkem Istennél van! Nem úgy, ahogyan Petőfi mondja: „Börtönéből szabadult sas lelkem, ha a rónák végtelenét látom...” (*Az Alföld*), mert a test nem börtöne a léleknek. Isten alkotó akarata szerint testem az én személyiségem kiegészítő, lényeges, feltámadásra váró része. De az eredeti bűn miatt a halál pillanatától kezdve a feltámadás napjáig még különválnak a test és a lélek.

c) Most szeretném begyakorolni azt a magatartásmódot, ahogyan majd Isten felé szeretnék irányulni a testem és a lelkem különválása után az én nagyszombati nyugalomban a feltámadásig. Szent Pál tanítása szerint szüntelenül akarok hálálkodni az Úrnak.

d) Figyeljem meg, hogy ebben az elmélkedésben mennyire tudtam átélni a hála érzetét! Vajon csak gondolkodtam róla, vagy pedig **éreztem is a hálát Isten iránt?** **Vágyódj** arra, hogy még jobban átélhessem, hogyan árad a szívemből a hála Isten felé! Ennek a vágnak a felindítása azért fontos, mert Isten szívesen betölti a Krisztus nevében megfogalmazott vágyainkat!

III. Hálám szüntelenül Hozzád száll fel, Istenem!

Most **mondjuk ki egész lényünkkel** ezt a nagyon egyszerű és mégis nagyszerű imaszót: „Hálám szüntelenül Hozzád száll fel, Istenem!” Egész létünket tegyük bele ebbe az imaszóba, vagy ennek az imaszónak a kimondása által még inkább adjuk Istennek.

1. Ha szükséges, próbáljunk újra tudatosan ellazulni! Egyenletes légzéssel, nagyon csendesen, **lazán szívjuk be a levegőt**, majd olyan csendesen fújjuk ki, hogy szinte még mi magunk se halljuk. Többször ismételjük!

a) Segít a hála érzetének megélésében, ha visszagondolunk egy olyan eseményre, amely miatt valamikor nagyon boldogok, nagyon hálásak voltunk. A szívünk szinte repesett a

hála érzetétől. Erre a kellemes emlékre irányítsuk figyelmünket, és próbáljuk felidézni, hogy akkor hogyan lobogott a szívünk, hogyan repesett a lelkünk!

b) De leginkább arra gondoljunk, hogy Jézussal vagyunk a nagyszombati csendben, és irgalmas szeretete miatt most Feléje irányul a *hálánk*.

2. Ismerjük **az öngyulladás** jelenségét. Ha a lignit nagy tömegben van egymásra helyezve, a saját súlyától elérhet egy olyan hőfokot, amelyen önmagától belobban.

a) A szívemben nem ilyen öngyulladás történik, hogy egyszer „csak úgy magától” fellobban bennem a hála érzete. **A szikrát Isten csiholja fel bennem.** Én csak nyújtogassam a szívemet: „Uram, lobbantsd lángra bennem a hálát Irántad!”

Segít, ha lélekben **rámosolygok az Úrra.** A mosoly is **ellazulást eredményez.** A hála már szabadon járja át a lelkemet, és akadály nélkül tud Isten felé áradni a szívemből.

b) Mint valami **buzgár**, úgy tud felfakadni a szívemben az Istentől kapott hála érzete, ha engedem. Amikor az árvíz miatt magas a folyó szintje, akkor a buzgárban a víz a közlekedőedények törvénye szerint valahol a gáton túl, akár a lakóházaknál, akár a vetések közepén is olyan magasra szökik föl, mint amilyen magas a folyó vízszintje. A buzgárt ott eltömítik, hogy ne tegyen kárt.

Mi pedig engedjük, hadd buzogjon fel a szívünkben egyre magasabbra az Isten iránt érzett hálánk!

c) Ha már egy **kis hálaérzetet** tapasztalok a szívem mélyén, akkor **engedjem** azt egyre **magasabbra lobogni!** Amikor a gyermek papírsárkányt készít, és boldogan engedi fel a magasba, akkor csak **egy vékony zsinór köti össze** vele. Teste a földön marad, de papírsárkánya és tekintete ezen zsinog mentén száll egyre magasabbra az ég felé. Ugyanígy próbáljam megélni én is, hogy a földről hogyan száll fel a hálám az Ég Urához: „Hálám szüntelenül Hozzád száll fel, Istenem!” Sőt, itt hagyhatom testemet a földön, hogy lelkem hálája minden korlátozó megkötés nélkül szabadon szárnyalhasson Isten elé. „**Ez a hálám összeköt, Istenem, Veled, mert szüntelen Feléd árad!** Uram, Te irgalmaztál nekem, és betöltesz a megváltottságom miatti hálával!”

Jézus nagyszombati nyugalmával, békéjével **hagyom**, hogy **belém áradjon Isten irgalma.** A megváltottság miatti **hálámat** a szívemből **az ég felé emelem, és visszaadom Istennek!**

Ezzel az imamóddal megvalósul bennem Szent Pál apostol szava: *Testvéreim, szüntelenül imádkozzatok! Adjatok hálát mindenért, mert Isten ezt kívánja mindnyájatoktól Krisztus Jézusban!* (1 Tessz 5, 17-19).

A Jézus-imával kiáltunk szívünkben az Úrhoz, hálálkodjunk az Ő irgalmáért:

– *Uram, Jézus Krisztus, élő Isten Fia, irgalmazz nekem, szegény bűnösnek!*

– *Hálám szüntelenül Hozzád száll fel, Istenem!*

27. Jézus-ima V.

Isten irgalmasan lehajolt hozzám. Vég nélkül szálljon a hálám Isten felé!

Bevezetésként énekeljük el a 150. számú éneket:

*Uram, Jézus, légy velünk,
Mi egyetlen örömünk!
Nálad nélkül keserűség
Itt a földön életünk.
Ó egyetlen örömünk,
Uram, Jézus légy velünk!*

A zarándok elbeszélései című, XIX. század második felében ismeretlen szerző által írt lelki olvasmányban a sztarec, az idős ortodox szerzetes javasolta a zarándoknak – aki a szüntelen imádság módját kereste –, hogy mondja el százszor egy nap a **Jézus-imát**: *Uram, Jézus Krisztus, élő Isten Fia, irgalmazz nekem, szegény bűnösnek!* Másnap a zarándok visszament, beszámolt a teljesített imáiról, s megkapta az új feladatot: már ne csak százszor, hanem napjában kétszázszor mondja el a Jézus-imát! Mestere mindig magasabb imaszámot ajánlott neki.

– A zarándok imaéletének első szakaszában – a mennyiségi szakaszban – odáig jutott, hogy naponta tizenkétezerszer mondta el **ajkával** ezt a fohászt. Ki lehet számolni, hogy 12-13 óra sem elegendő ahhoz, hogy valaki egyfolytában, ütemesen tizenkétezerszer elmondja ezt az imát.

– De nemcsak mondogatta e szavakat, hanem bűnössége tudatát és Jézus irgalmát szüntelenül fontolgatta **értelmében is**. Amikor már mintegy beleivódott ennek *a szüntelen imára* vágyódó embernek a lelkébe ez az imádság: *Uram, Jézus Krisztus, élő Isten Fia, irgalmazz nekem, szegény bűnösnek!*, ez azt eredményezte, hogy **nem ért rá másra gondolni**, mással foglalkozni!

– A harmadik szakaszban a sztarec azt ajánlotta neki, hogy **engedje le a szívébe az imádságot!** Már ne az ajkával mondja, ne az értelmével, hanem a szívében élje át, azaz szívében sirassa meg bűneit, és kezdje el a szívében szeretni Jézust, akinek megbocsátó irgalmát várja!

– A zarándok imaéletének negyedik szakaszában a Jézus-ima spontán imádsággá lett, amikor már nem a szavakat mondta ki, hanem csak **megélte az Úr Jézus**, az élő Isten Fia **jelenlétét, aki irgalmas volt hozzá**, irgalmazott neki. Megélte ezt nappal, amikor ébren volt, megélte ezt álmában, vagy amikor éjjel felébredt.

– Végül az imádság ötödik szakaszában **szíve már csak örvendezett** Isten megbocsátó irgalmának, **és csendben megpihent** Isten szeretetének szüntelen áradásában.

Mi magunk is sokszor megtapasztaljuk, amikor elmondjuk a Miatyánkot vagy az Üdvözlégyet, hogy elkalandoznak a gondolataink. Viszont ha egy ilyen **rövidebb imát** mondunk, annak az **újrakezdése a gondolatainkat újra meg újra az Úr Jézusra, az élő Isten Fiára irányítja.**

Mostani gyakorlatunknak ez a lényege, hogy próbáljuk **átélni a szívünkkel, hogy mit jelent ez a fohász**: *Uram, Jézus Krisztus, élő Isten Fia, irgalmazz nekem, szegény bűnösnek!*

A Jézus-ima gyakorolásához hívjuk a testünket is segítségül, hogy – amennyire lehetséges – maradjon mozdulatlan, ne zavarja a lelkünk Isten felé való kitérülését. (Vö. 9. számú imaóra.)

A körülményeknek megfelelően helyezkedjünk el kényelmesen, üljünk egyenes gerinccel! Ha be is csukjuk a szemünket, belső tekintetünket egy kicsit az ég felé irányíthatjuk. Próbáljunk ellazulni, vagyis kitérülközni Isten felé!

I. Kezeink is segítenek az imában

Figyeljünk a kezeinkre! Bal tenyerünket fordítsuk lefelé, hogy kihulljon belőle minden földi, és jelezze: készek vagyunk mindent odaadni Istennek. Jobb tenyerünket pedig tárjuk felfelé, hogy jelezze: készek vagyunk befogadni mindazt, amit Ő nekünk akar ajándékozni! Mint a műhold felé a parabola antennát, úgy a tenyerünk paraboláját is próbáljuk Isten felé irányítani!

Tenyeremnek ez a tartása alkalmas arra, hogy az egész mennyországot, eget és a földet reprezentálja, jelenvalóvá tegye számomra. Tehát a **hüvelykujjam és a mutatóujjam egymás felé fordulása az Atya és a Fiú egymás felé fordulását jelezze a Szentlélekkel való egységben**. Próbáljam egyre jobban átélni az Istenre való ráhangolódásomat!

A középső ujjam a mennyországban élők hullámhosszára álljon rá! A gyűrűsujjam a tisztítóhelyen szenvedő lelkekkel vállalja a közösséget! Kis ujjam pedig a földön élő testvéreimmel való közösségemet jelképezze!

A 2000. jubileumi esztendő örömeivel éljem meg, hogy a tenyerembe belevésve **hordozom Mária monogramját!** Mert ez igen jó vevő-jel ahhoz, hogy Isten Fia, Jézus – megkönyörülve rajtam – eljöjjön, és velem, szegény bűnösrel legyen.

Ha beugrik egy-egy zavaró gondolat, azt a bal tenyerembe utalom át, elengedem, hogy a földre hulljon, és próbálok egyre jobban koncentrálni Isten felém sugárzó szeretetére.

Számtalanszor tapasztaltam már, hogy **a nap fénye** tükörré esve a beesésnek megfelelő szögben ki is lépett, s így egészen vakítóan továbbította a szemembe a nap fényét, még ha nem is néztem a napba. Most az isteni Napnak, Jézusnak a fénytükröződését, sugárzás-tükröződését próbáljam befogadni a tenyerem tükrevel, s azután a szívem felé irányítani! Tehát Istentől, a mennyországból jön az Ő szeretetsugárzása, s azt nemcsak megtartom a tenyeremben, hanem a szívem mélyére irányítom. **A testi szívemre** is gondolhatok, mert annak a helyét könnyebb megtalálnom. A szentírási szóhasználatban **a szív** az ember belső világát jelenti, azt a személyiséget, aki Isten szemében vagyok.

II. Élő hittel éljük át Isten felénk irányuló szeretetét!

Élő hittel próbáljam megélni, hogy Isten irgalmából az örök dicsőségnek egy kis fénysugara rám is csillámlik, és a tenyerem, mint valami tükör közvetítésével, vagyis emberségem befogadó készségével a szívem mélyére tükröződik. Ez világosságot gyújt a lelkemben.

Ahová a nap sokáig, kitaróan süt, oda nemcsak fényét sugározza, hanem a melegét is. Én is engedjem, hogy Isten irgalmas sugárzásának a melege betöltse a szívemet! De az én isteni Mesterem olyan gazdag, hogy nem csupán egyetlen helyre akarja az Ő szeretetének fényét és melegét sugározni, hanem rajtam keresztül másoknak is akar juttatni belőle.

A mai kor technikai vívmányai közé tartozik az átjátszó állomás is. Ennek az antennája minden irányba sugároz. **Kérjem** meg az én isteni Mesteremet, szerelje át a tenyeremet, még inkább a lelkemet ilyen átjátszó állomássá, hogy 360 fokban, **minden ember felé tudjam szórni Isten rám sugárzó irgalmas szeretetét!**

1. Ebben a tágasságban, ebben az univerzum felé kitarultságban **mondjam ki** az imaszót egyes szám első személyben! De vigyázat! Ez a mennyei átjátszóállomás a világ minden tájára közvetíti az én imaszavamat: *Uram, Jézus Krisztus, élő Isten Fia, irgalmaz nekem, szegény bűnösnek!* Engedjem ezt az isteni irgalmat belém sugározódnival, és rajtam keresztül minden embertársam felé is! Lassan, nagyon lassan, nagyon tisztán, legalább tízszer mondjam el Istennek ezt az imaszót az egész világ füle hallatára, minden embertársam nevében is!

2. Csak tovább, nagyon **átélve mondjam**: *Uram, Jézus Krisztus, élő Isten Fia, irgalmazz nekem, szegény bűnösnek!* Engedjem, hogy Jézus irgalma a szívem mélyére hatoljon!

Amikor az imaszó első részét mondom, **próbáljam átélni Isten nagyságát, irgalmának határtalanságát**, mert az a Jézus, akihez száll az imám, az az Isten Fia!

Amikor pedig az imaszó második felét mondom, akkor **a bűnösségemre és halálomra gondoljak** – hiszen a bűn miatt kell meghalnom –, valamint az Úr irgalmasságára való rászorultságomra is: *irgalmazz nekem, szegény bűnösnek!*

Mondhatom rövidebben is a fohászt: *Uram, Jézus Krisztus, irgalmazz nekem!* Isten irgalmának nagyságát, bűnös emberi mivoltom kicsinységét átélve legalább tízszer, nagyon lassan mondjam: *Uram, Jézus Krisztus, irgalmazz nekem!* Nem kell kimondanom a sorszámot, hogy hányadiknál tartok, ujjaimon számolhatom. Az ujjammal érintsem meg a ruhámat ott, ahol éppen a kezem van, s érzékelem, hogy hányadiknál tartok, anélkül hogy a számolással kellene törődnöm: *Uram, Jézus Krisztus, irgalmazz nekem!* Kolduló, belső könyörgő magatartással mondjam: *Uram, Jézus Krisztus, irgalmazz nekem!*

Lehet **még rövidebben is** mondani az imádságot. A végtelen nagy Istent így szólítsam meg: *Uram!* A magam kicsinységét pedig így fogalmazzam meg: *Irgalmazz nekem!* Mondjuk ezt is tízszer: *Uram, irgalmazz nekem!* S közben engedjem a tenyerembe áradni az Úr irgalmát, és azt továbbsugározni a szívem felé!

3. *Uram, irgalmazz nekem!*, mondjam **szívem egész szeretetével**, s megélhetem, hogy Isten irgalmas szeretete **egyre mélyebbre** hatol az Ő sugárzására ráhangolódott szívembe.

4. Mondhatom **még lassabban is! Engedjem, hogy az Úr irgalma feltöltsön**, egészen betöltsön magával! S az előbb említett átjátszó állomás mintájára tudatosítsam, hogy tenyeremből nemcsak az én szívem felé árad Isten irgalma, hanem a világ minden embere felé is!

Mostantól kezdve úgy kérjem az Úr irgalmát, hogy csupán két imaszót mondok: *Uram, irgalmazz!* Már nem a szó a legfontosabb, hanem **az esedezés, a készség, a nyitottság**. Ezekkel tudom az Ő irgalmát mindenki javára befogadni.

Mondjam **még lassabban**: *Uram, irgalmazz!* Engedjem, hogy **végighullámozzék rajtam** a szó értelme, hogy mit is jelent ez: *Uram*, az ég és a föld Teremtője itt van a szívemben és az egész világmindenségben. Kérjem: *irgalmazz!* **S az Úr betölti irgalmas szeretetével a földkerekséget. Isten szeretete kiáradt szívünkbe a nekünk ajándékozott Szentlélek által** (Róm 5, 5).

Ó, hogy árad a kegyelem, az Úr irgalmas szeretete! A Jézus-imából már csak egy szót tudok kidagogni: *Uram!* Itt megáll az emberi szó, csak az istenség érvényesül: *Uram!* Hagyom, hogy eluralkodjék rajtam isteni jelenléte: *Uram!* Nincs más vágyam, mint hogy *jöjjön el az Ő országa*, és irgalmas szeretetének belénk árasztása által egyedül Ő uralkodjon el az egész világon. *Uram! ... Uram!* ...

5. **Szívem örömmel telik meg**, mert irgalmaztál. Már nemcsak azért esengek, hogy *irgalmazz nekem*, hanem azért is örvendezem, hálálkodom, mert ma is irgalmaztál népednek. Isten irgalmas érintése nyomán fellobbant szívemben a hála:

„De jó, hogy irgalmaztál!”

„De jó, hogy vagy, hogy ilyen vagy, hogy Uram vagy!”

„Hálám vég nélkül Hozzád száll fel, Istenem!”

III. Vég nélkül szálljon a hálám Isten felé!

Tenyeremet és lelkem antennáját egyre jobban Istenre hangolva tartsam. Egyre lazábban csak ezt az imaszót mondom: **Hálám!**, s azt óhajtsam, hogy a szívem még jobban

kitáguljon, **még jobban megteljen hálával**, amely azután **Istenhez szállhat fel szüntelen!** (Vö. 18. sz. imaóra.)

Amint eddig az Úr irgalmának kiesésénél a tenyeremet hívtam segítségül, most a **hálám megélésében** és hálátelt szívem Istenhez emelésében a **lélegzés legyen a segédeszközöm**. Használjam ki a lélegzés ritmusát, ahogyan az Ósegyházban ezt a remeték is jól bevált imamódszerként gyakorolták és tanácsolták! Amikor beszívom a levegőt, akkor a **hálával is próbáljak betöltődni**. Amikor pedig kifújom a levegőt, próbáljam **hálámat a szívemből felfelé, Isten felé irányítani**.

1. **Belélegzésnél** lassan, mélyen, csukott szájjal, az orromon keresztül vegyek levegőt. Minden belélegzéskor a **hálám** szóból a **há-** szótagot formáljam meg, mintha ki is mondanám, egészen lazán, nagyon hátul, a hangképző szervek legmélyén. Közben keressem magamban az utat a szívem felé is, ahová Isten irgalma befelé és lefelé árad, és **figyeljem, hogy a szívem miként töltődik be a hálával Isten iránt**. Próbáljam a **hálám** szó első szótagját a torkomban, a hála érzetét pedig a szívemben még mélyebbre engedni. A kilélegzés egyelőre csak egyszerű kilélegzés legyen. Próbáljam még legalább tízszer belélegzésnél a **há-** szótag kimondásával Isten irgalmát befelé és lefelé engedni a szívembe, hogy egyre jobban átjárjon. A levegőt még üresjáratban – vagyis egyelőre újabb imagondolat nélkül – fújom ki.

Ahányszor csak beszívom a levegőt, annyiszor próbáljam a torkomat még lágyabban, még nagyobbra kitágítani, hogy a **há-** szótag kimondása közben több levegő jusson a tüdőmbe. Még inkább tágítsam a szívemet, **hogy a hála érzete egyre jobban betöltse szívemet**, mint ahogyan a kerékpár gumiját pumpáljuk föl, amikor csak befelé árad a levegő.

Tudnom kell, hogy lelkem átjátszó állomása ezt a hálával való betöltöttségemet is kisugározza az egész világra. Összekötöttségben vagyok mindazokkal, akikre kiáradt Isten irgalma. Tehát nemcsak az én szívem telik meg hálával, hanem az egész világ is betöltődik hálával azért, mert Isten irgalmas hozzánk.

2. Mostantól kezdve, amikor a számon keresztül **kifújom a levegőt**, mondjam ki **hálám** szavának a második szótagját is: **-lám**. Ezzel a szótaggal – a levegő kifújásával együtt – a szívemben fellobogott hálaérzetet próbáljam fölfelé, Isten felé irányítani!

Ahányszor csak kiengedem a levegőt, annyiszor próbáljam a szívemre lokalizálva, vagyis a szívem helyére gondolva még jobban **fellobogtatni szívemben a hálát, és megélni, hogy a hálám onnan száll fel Istenhez**.

Tehát a belélegzésnél a **há-** szótagra gondolással lefelé és befelé engedem sugározni Isten irgalmát, a kilélegzésnél a **-lám** szótaggal fölfelé, Isten felé szálljon a hála a szívemből. Próbáljak legalább tízszer lassan be- és kilélegezni a **há-lám** szóval, **hogy minél jobban és minél tovább átélhessem a hála érzetét!**

3. A **szüntelen imádság** (vö. 1 Tessz 1, 2-3; 5, 17; vö. Kol 1, 9) mesterétől, Szent Pál apostoltól még egy ide vonatkozó tanítást kapunk: *Hálátok ne ismerjen határt!* (Vö. Kol 2, 7). Itt már a **hála túlaradásáról van szó**, vagyis arról, hogy az kicsordul a szívünkéből, s Isten felé száll, vagyis hogy hálánk szüntelenül, határtalanul, vég nélkül szálljon Istenhez.

Ehhez bizonyára segít a következő imatechnika. A **hálám** szó kimondásával, a szó befejezettségénél fogva mintegy lezártnak tűnhet a hálálkodásom: amikor a szó elhangzik, ezzel mintegy a hálám kifejezése is befejeződik. Ismert jelenség azonban, hogy a gyermek folyamatosan tudja utánozni például a motor hangját: m-m-m-m-m-m. Ezt a tapasztalatot felhasználva a szó végi „m” betű segítségével **próbáljam én is folyamatossá tenni hálálkodásom** szóbeli kifejezését: **hálá-m-m-m-m-m** ... Hozzád száll fel, Istenem! De a hangképzéshez szükséges levegő is elfogy egyszer, s így a szó kiejtése is befejeződik.

Akkor mondjam ki a **hálám** szót vég nélkül, vagyis az utolsó betű nélkül: **hálá-** ... A szó **befejezetlensége** a szívemnek is meg szívem Urának is jelzi, hogy hálámnak sincs vége. A csonka szó elhangzásával nem fejeztem be hálálkodásomat, hanem az is vég nélkül,

határtalanul, **szüntelenül száll irgalmas Istenem felé**, akinek örök hálával tartozom a megváltottság kegyelméért. **Hála- (m) vég nélkül szállhat Hozzá!**

4. Most próbáljam meg **a szó kimondása nélkül is megélni a hálát**, vagyis a *hálám* szó megformálása vagy gondolása nélkül is engedni, hogy belém áradjon Isten irgalma, illetve szívemből Isten felé szálljon a hálám!

5. **Most kapcsoljam össze a két imaszót: Uram – hálám! Ha sikerült megélnem, hogy Isten irgalma miatt felujjongott a lelkem, akkor hagyjam, hadd töltsön be ez az ujjongás!**

Ha a lelkemben csak a hálát tudom megélni, már az is fantasztikusan nagyszerű! Csak rakjam rá – mint tábortűzre az apró gallyakat – az imaszavakat: *Uram – hálám!* Csak rakjam szorgalmasan a szívem egyre jobban lobogó tűzére az imádság szavait: *Uram – hálám!*

Azután próbáljam még lassabban, minél jobban elnyújtva mondani, mint amikor vastagabb fadarabokat rakunk a tábortűzre! Ezek a hosszabban elmondott vagy csak elgondolt imaszavak tartósabb lobogást eredményeznek. *Uram – hálám!*

Isten lehajolt hozzám, a szívem pedig Hozzá emelkedett fel, és a hála érzetében összekapcsolódott Vele. Most tehát ameddig csak lehet, Nála hagyom, hogy Isten szeretetétől, a Neki való hálálkodástól senki és semmi se szakítson el! (Vö. Róm 8, 35).

A 150. számú énekkel fejezzük be:

*Uram, Jézus, Tégedet,
Szívünk, lelkünk úgy eped,
Mert kívüled nem találhat
Sehol biztos nyughelyet.
Boldog mással nem lehet,
Uram, Jézus, csak Veled.*

28. Jézus-ima VI. Betöltődni Jézussal: *Te énbennem, én Tebenned!*

Bevezetésül imádkozzuk el a 146. számú éneket:

*Téged az én lelkem kíván keresni,
Mert Tenálad nélkül el kell kárhozni;
Ó szerelmes Krisztus, fordulj hozzám,
Vigasztald meg szívem, tekints énrám.*

Most próbáljuk a külső csendet igényelni, valamint a **belső csendet is átélni**, s a csenddel betöltődni! Ezzel hangoljuk szívünket a mai imádságunkra: **Jézussal akarunk betöltődni!**

A külvilág zajából nem is olyan könnyű a kikapcsolódás. Ahhoz, hogy meg tudjuk élni a lélek belső csendjét, váltani, változtatni kell. Ha nincs elég csend a lelkemben, akkor legalább **vágyódjam rá!** Vegyem sorra a lehetőségeket, amelyeket a test tud kínálni a léleknek ahhoz, hogy a test elcsendesedése, megpihenése által a lélek is megpihenjen. Tehát próbáljunk – amennyire lehet – tudatosan, kényelmesen, lazán, **egyenes gerinccel** elhelyezkedni a székünkön! A lapockákat kicsit közelítsük egymáshoz! A **nyugodt**, egyenletes **lélegzés** segíti a lélek lecsendesedését.

Most maradjunk legalább öt percig csendben!

Ellenőrizzük magunkat: ez alatt az öt perces csend alatt mi minden volt a lelkünkben? Mennyire tudtuk megélni a csendet, a csend töltötte-e be a lelkünket, vagy pedig mindenféle gondolat, esetleg érzés cikázott bennünk? Tulajdonképpen nem könnyű dolog megmaradni a belső csendben.

I. A belső csendre való eljutás különböző imaszavak segítségével

Amikor Nazianzi Szent Gergely egyik kijelentése (tudniillik hogy Isten „Mindennevű”), illetve Sík Sándornak *A Mindennevű* című verse alapján próbáltunk Istenről elmélkedni, akkor Őt a teremtményeken keresztül közelítettük meg. (Vö. 24. sz. imaóra.)

Most **Istennek a Szentírásban kimondott igéje** segítsen Őt megközelíteni s Vele betöltődni, hogy *mi Őbenne maradjunk, Ő pedig mibennünk* (vö. Jn 6, 56).

1. Először gyakoroljuk a **Jézus-ima** jól bevált módszerét. Egészen lassan mondjuk el ötször, ahogyan már többször próbálgattunk. Azért jó ez a metódus, mert ha a beszédemet is lelassítom, akkor **nagyobb nyugalom** tud eltölteni. **Gondolataimat is le lehet lassítani.** A csendben lassan mondjam, illetve csak gondoljam végig: *Uram, Jézus Krisztus, élő Isten Fia, irgalmazz nekem, szegény bűnösnek!*

Még lassúbb és átéltebb lesz az imánk, ha az egyes szavakat úgy választjuk el, hogy amikor **belélegezünk, gondolatban csak egy szótagot mondunk ki.** Kilégzés után a következő belélegzésnél folytatjuk a második szótaggal: *U-ram, Jé-zus Krisz-tus, é-lő Is-ten Fi-a, irgal-mazz ne-kem, sze-gény bűnös-nek!*

Most próbáljuk betölteni csendünket ennek az imának a szavaival! Törekedjünk az imaszavak mind **mélyebb átélésére:** az Úr nagyságának, a magunk kicsinységének, s Isten irgalmára való rászorultságunknak a megélésére.

A következő öt percben ötször lassan, szótagolva gondolatban mondjuk ki a Jézus-imát! Talán most sikerült megélni, hogy ez a csend tartalmasabb volt, mint előbb, mert nem szóródtak szét annyira a gondolataink. Az ima szava ugyanis összpontosítja, vagyis egy irányba vezérli gondolatainkat.

Mint ahogyan legutóbb, most is rövidíthetünk ezen az imaszövegen. Tehát röviden

mondjuk: *U-ram, Jé-zus Krisz-tus, irgal-mazz ne-kem!* Ezt is próbáljuk ötször. Minden szótagot belélegzéssel kezdjük, s utána csendben, lassan kilélegzünk! Azzal, hogy kimondom Uram, Jézus nevét, valamiképpen még jobban belekonszokrálok, beleszentelem jelenlétét az életembe. Amikor pedig **irgalmáért esedezem**, ez is összeköt vele, mert felszítja szomjamat az Ő irgalmas szeretetére.

Ha esetleg eddig nem csináltam volna, akkor lehet a bal tenyeret lefelé fordítva elengedni mindent, ami gátolja Isten irgalmának a lelkembe áramlását. Jobb tenyeremet pedig fölfelé fordítva tartom, hogy jelezzem Istennek: kész vagyok mindent Neki adni, illetve a felém áradó szeretetét befogadni.

S most nagyon lassan, szintén a belélegzésre mondjuk ötször: *U-ram*, illetve *irgal-mazz!* **Kilélegzés közben csak várakozzunk** az Úrra, illetve az Ő irgalmára!

Ne annyira csak az ajkunkkal vagy a gondolatainkkal, értelmünkkel, hanem sokkal inkább a szívünkkel mondjuk! Vágyódjunk is arra, hogy Isten irgalmazzon nekünk, illetve hogy befogadhassuk az Ő felénk áradó irgalmát!

De nemcsak a Jézus-ima szavaival kérhetjük, hogy Isten töltsön be irgalmával, hanem **használhatunk más imaszavakat is.**

2. Szent Péter apostollal megrendült lélekkel mondjam: *Menj el tőlem, Uram, mert én szegény bűnös vagyok!* (Lk 5, 8). De azért helyesbítsem is mindjárt: „Maradj velem, *Uram, mert én szegény bűnös vagyok!*” S az Úr olyan jóságos, hogy nem megy el tőlem, hanem velem marad.

3. Mondjam Neki többször ezt az imaszót is: „Rád gondoltam. Hiányoztál!” És boldogan ismerjem fel: „Te pedig jöttél felém!” Ismételjem szívem érzését: „Hiányoztál! Te pedig jöttél felém!”

Figyeljünk fel arra, hogy **amikor én, az ember lépek valamicskét Isten irányába, akkor Isten nekem ajándékozza önmagát** (vö. Jak 4, 7). Tehát az én aktivitásom jutalmául ajándékot kapok, amelyet passzív, befogadó magatartással tehetek magamévá. Aktív magatartás az, hogy mondok: „Hiányoztál!” Ajándék, hogy Isten jön felém. Aktivitás az, amikor én gondolok Istenre: „Rád gondoltam.” Befogadó stílus az, amikor Isten eszembe juttatja magát és nekem ajándékozza önmagát, s megélhetem: „Eszembe jutottál!”

4. Az én cselekvésem az, amikor azt mondok Neki: „**Vágyódtam Utánad!**” Isten ajándéka, hogy **a jelenléte örömevel töltött be.** Engedjem, hogy az öröm felfakadjon bennem az én Uram jelenléte miatt! „Vágyódtam Utánad, s Te a jelenléted örömevel töltöttél be!” Öröm, öröm!

5. Szavak kimondása nélkül is végiggondolhatom: „**Úgy örülök Neked!**” Engedjem, hogy az öröm egyre jobban betöltse a szívemet! Ezt az örömet is Tőle kapom. Mondjam Neki: „A találkozás örömeire készítettem a szívemet: s íme, Te itt vagy velem!”

6. Mint ahogyan a gyermek kéredzkedik az anyja ölébe, úgy mondjam én is: *Atyám, kezébe ajánlom lelkemet!* (Lk 23, 46). Az én ajánlközöm, emberi erőfeszitésem megint viszonzásra talál Istennél. *Uram, Te a tenyeredbe írtál engem!* (Iz 49, 16). „Uram, Te a kezédben hordozod életemet!” Engedjem, hogy kezébe vegye a lelkemet, életemet, életem útjait!

7. Sőt megélhetem a jézusi szó megvalósulást: *bennem marad, én pedig Őbenne* (Jn 6, 57): „**Gyermekem, én tebenned vagyok, te pedig énbennem.**” Legalább ötször nagyon boldogan, nagyon mélyen, belül mondjuk ki ezeket az imaszavakat: *Te énbennem, én Tebenned.*

8. S most az **imászó kimondása nélkül** – csak belső átéléssel a szívünk mélyén – érezzük át: *Te énbennem, én Tebenned.*

II. Közelítsünk Istenhez az Ő öröktől fogva kimondott Igéje által!

1. Készítgessük szívünket *a szavak nélküli találkozásra!* Ez a találkozás is feltételezi a lélek előkészületét: *Hozzád emelem a lelkem* (Zsolt 24, 1), hiányoztál, vágytam Rád. Illetve feltételezi a kapott ige, a kinyilatkoztatott tanítás utólagos beépítését, latin szóval ruminációját, ízlelgetését, a folyamatos elmélkedés által megvalósuló magunkba építését.

2. Isten szava – amelyet a Szentírásból ismerünk – élővé válik bennünk. De Isten örök Igéje is ugyanígy életté akar válni bennünk! Nem egy-egy szó visszhangzik már a lelkemben, hanem maga a Fiú, akiről az Atya azt mondja: *Én vagyok!*

3. Engedjem tehát, hogy ez az örök isteni Szó, az Ige betöltsön!

4. Csakhogy ehhez kell az üresség! A sivatagi atyák így mondták: *anima vacat Deo*, vagyis **a lélek kiüresedik Isten számára.** Ezt a lelki kiüresedést jelezheti a testi **kilégzés** is.

5. Isten örök Igéjének, a második isteni személynek a meghallásához kell a belső csend! A kiüresedettség megszomjazást, betöltődésre vágyódást eredményez. S akkor ez az eddigi vágyódásom az ígére, Istennek a Bibliában kinyilatkoztatott szavára egyben a teremtetlen Szóra, az örök Igére való irányultságot, vagyis összeszedettséget hoz létre: Isten bennem is, nekem is kimondja az Ő Fiát, az Ő létét.

Az Ő igéi – amelyeket a Szentírásban nekünk ajándékozott – **betöltik értelmünket, szívünket és akaratunkat.** Így gondolatvilágunknak, érzelmvilágunknak és cselekvési világunknak az Istentől kapott tanítással, ígérel való betöltöttsége Istennel való egyesülést, **Istennel való életet eredményez.**

6. Most ezt az Istennel való betöltöttséget próbáljuk mélyíteni, hitben átélni! Folytassuk, mondjuk tovább az előbbi imaszót: *Te énbennem, én Tebenned.*

Az imaszó első részének gondolatban történő kimondását belégzéssel kezdjük: *Te énbennem.* Majd a második részét a kilégzésnél gondolatban mondjuk ki: *én Tebenned,* legalább ötször ismételjük. Próbáljuk azt is megfigyelni, hogy – az imaszó kimondása folyamán – mikor lobban fel a szívünkben az öröm: *Te énbennem vagy, én Tebenned vagyok, Uram!*

7. Az imaóra hátralevő részében belégzésre csak ennyit mondjunk: *Teveled akarok betöltődni!* Kilégzéskor pedig csak ennyit mondjunk: *Magammal akarok kevesebb lenni!*

Ha az örömtől megdobban a szívem, akkor engedjem korlát nélkül áradni ezt a jelenléte miatti örömet: Istenből belém, és belőlem Istenbe!

8. Mivel az ember szeretne minél többet befogadni Istenből, szent vágyakozással szabad lassabban, mélyebben belelegezni azzal a vággyal, hogy minél többet szeretnék befogadni Istenből: *Teveled akarok betöltődni!* Mind mélyebben lélegezzek ki, hogy minél többet tudjak magamból kiüresíteni: *Magammal akarok kevesebb lenni!* Ugyanakkor engedjem, hogy a jelenlevő Úr miatti öröm átjárja a lelkemet!

9. S akkor a szavak zörgése nélkül is **fellobbanhat lelkemben a hála érzete: *Hálám Feléd száll, Istenem!***

Ez a néhány imaszó Isten örök Igéjével segíti betölteni a csendünket, hogy gondolataink ne össze-vissza cikázzanak, hanem a szó által belekonszokrált isteni jelenlét, isteni irgalom töltsön be, illetve az előlött érzett hála.

Akkor nem a gondolatok és szavak sokasága zakatol bennünk össze-vissza, hanem Isten lesz az, aki betölt, és szabadon járhat-kelhet a lelkünkben, mint a paradicsomkertben (vö. Ter 3, 8).

Ezt a három imaszót bármikor kimondhatjuk, amikor csak van egy szusszanásnyi időnk.

– *Teveled akarok betöltődni!*

– *Magammal akarok kevesebb lenni!*

– *Hálám Feléd száll, Istenem!*

Úgyis szüntelenül lélegzünk, s ha be- és kilégzésre mondjuk ki Őt és magunkat, akkor **minden lélegzetvételünk imádság lesz**, szüntelen imádság, szüntelen egymásba kapcsoltság!

Befejezésül imádkozzuk el a 146. számú éneket:

*Míg fel nem talállak, keresni foglak,
Mind éjjel, mind nappal sírva kiáltlak.
Ó jelenj meg, Krisztus, szomorúnak,
Vigasztalást hozzá Te szolgáltnak.*

29. Jézus-ima VII. A szerzett szemlélődés és feltételei

Imádkozzuk el a 150. számú éneket:

*Uram, Jézus! Légy velünk,
Mi egyetlen örömünk!
Nálad nélkül keserűség
Itt a földön életünk.
Ó, egyetlen örömünk,
Uram, Jézus, légy velünk!*

Ma a Jézus-imát abból a szempontból közelítjük meg, hogy Jézus a mi örömünk. Azért olyan vonzó ez az imádság, mert Jézussal együtt lennünk jó!

Az előző gyakorlatnak megfelelően az első öt percben most is próbáljunk lecsendesedni. Ez ne csak egy néma hallgatás, nem-beszélés legyen, hanem olyan csend, amelyet Jézus szent nevével próbálunk betölteni! Így nem szaladnak szét a gondolataink, hanem kezdenek egy irányba beállni: Jézusra irányulnak.

Talán sikerült ebben a kis csendben ráfigyelni az Úr Jézusra, és előkészítgetni a szívünket a Vele való találkozás örömére. **Az imádság ugyanis nem más, mint az Istennel való találkozás.** Vágyódjunk erre a találkozásra! Ez jó, ez kívánatos a számunkra. Ezért fontos, hogy ez az imaidő biztosítva legyen.

I. Az elmélkedő ima három fajtája

Az elmélkedő imának – amikor is nem kötött szövegű imában találkozunk az Úristennel – három fajtája van.

1. A **diszkurzív** (fontolgotó) **elmélkedés** azt jelenti, hogy a gondolatainkkal, tehát elsősorban az értelem segítségével témáról témára haladunk: Jézus életét, Isten egy-egy igazságát próbáljuk átgondolni, lelkünk mélyére engedni.

Az igaz ember elmélkedésének a tárgya Isten, és az Ő akarata. A gonosz ember is elmélkedik: de ő inkább azon, hogy hogyan tudna valami olyan tettet cselekedni, amely – Istent feledve, embertársait kirabolva, tönkretéve – az ő javát szolgálná.

A mi elmélkedésünknek azonban az a stílusa, hogy megkérdezzük az Úrtól: „Mit akarsz? Mit cselekedjek?” Ehhez szükséges:

a) a Rá gondolás, vagyis az értelmem, az elmém tevékenysége Isten üzenetének megismerésére,

b) a szeretetben Vele eggyé levés, tehát hogy a szívemet, vagyis az érzelmeimet Rá irányítom,

c) az akarata szerinti cselekvés.

Így az értelmem, az érzelmem és az akaratom összeköt, egyesít Vele. A fontolgotó elmélkedés – amikor a gondolatok egymásutánisága lendít, készlet Isten akaratának a megtevésére – végül is átalakít, közelebb visz Istenhez.

Az elmélkedés által kerül az életem arra a helyre, ahová Isten szánt engem! Hova szánt? Oda, ahol Jézus van. Ő így mondta: *Atyám, akarom, hogy akiket nekem adtál, ott legyenek velem, ahol én vagyok* (Jn 17, 24), és Ő mondta azt is: *Atyám, kezedbe ajánlom lelkemet* (Lk 23, 46). Tehát Atyánk kezébe szánt minket is. Sőt az Ő szívébe szánt bennünket elhelyezni. Végül is az üdvösség elérésének egyfajta útja a fontolgotó elmélkedés.

2. **Az affektív** (érzelmi) **elmélkedés során** az érzelmek kerülnek első helyre,

hangsúlyozottan előtérbe.

Gondoljunk csak a fiatalokra! Amíg nem ismerik egymást eléggé, nagyon sokat beszélgetnek egymással, egymásról, magukról, a jövőjükéről. Itt is érvényesül az elv: minél jobban megismerünk valakit, annál jobban megszeretjük! Amikor tehát fellobban a szerelem, akkor az affektív, azaz az érzelmi vonatkozás kerül túlsúlyba, s akkor már nem kell annyit beszélni, szavak nélkül is megértjük egymást.

Az affektív elmélkedésben is ez a jellemző. Elegendő csak kimondani Istennek: „Atyánk!”, „Mi Atyánk”, vagy Jézusnak a Jézus-ima bevezető szavait: „*Uram, Jézus Krisztus, élő Isten Fia!*”, s a szív megtelik érzelmekkel.

A Zsoltáros így beszéli el ezt az élményt: *Elmélkedtem és fellobogott a lelkem* (vö. Zsolt 39, 3-4). Ez az affektív érzelmekkel teli elmélkedés. Ezért olyan jó! Az ember igényli, és boldogan gyakorolja. Amikor a szentírási szöveg olvasása vagy hallgatása közben **szíven talál egy-egy szó**, egy-egy üzenet, akkor **ott megállunk, és próbáljuk befogadni a szívünkbe**. Engedjük, hogy ott fellobbanjon, hogy **tűzesítse a lelkünket!** Perceket, hosszabb időt, félórát, órákat is el lehet tölteni egy-egy ilyen boldog állapotban, amikor a szívünk megtelik érzélemmel Isten iránt: aki szólt hozzánk, aki felénk fordult.

3. De a diszkurzív és az affektív elmélkedés mellett a harmadik elmélkedési imafajta az, amelyet itt próbálunk tanulgatni: **a szemlélődő ima**, amelyben nem az elme fontolgató gondolatai dominálnak, nem annyira az érzelmek sokasága uralkodik el, hanem **egyetlen élmény: Isten**. Ha Istenre gondolok, vagyis Rá figyelek, az azt jelenti, hogy Istenre irányítom lelkem tekintetét, az egész lelkemet. S akkor **a lelkem szeretettel pihen meg Istenben**. Lelkem **Benne találja meg a gyönyörűségét**. Ez is az elme imája, de az elmélkedés erőfeszítése nélkül. Ez a találkozás öröme, a csendes megpihenés.

Mondhatjuk úgy, hogy **ez a szemlélés imája**. Nem a szemlélődés imája, hanem a szemlélésé. Ez ugyanis inkább még aktív jellegű, azaz emberi erőfeszítés eredménye. Az imádságnak erről a fajtájáról mondjuk, hogy **szerzett szemlélődés**: vagyis az az imakapcsolat az Úrral, ameddig el tudunk jutni a magunk erejéből. Persze ez sincs az Úristen segítségével nélkül! Ebben az imamódban mi igyekszünk ráfigyelni és ráirányulni Istenre, illetve ágaskodni Isten felé. Végül is – ezt jó tudatosítanunk – **az van jelen az életünkben, amire ráfigyelünk, illetve amire Isten odavonja a figyelmünket!**

A bevezető öt perces csendet is ezért próbáltuk megtölteni Jézus nevével, vagyis Jézus személyével, hogy ráfigyeljünk. Ha a teremtett dolgok elvonnák a figyelmünket, akkor újra mondjuk ki Jézus nevét! **Konszekráljuk bele az életünkbe**, vagyis értelmünkkel és akarattal figyeljünk Istenre, irányuljunk Rá, vegyük észre jelenlétét!

4. A szerzett szemlélődés, vagyis az Istenre figyelő ima előfeltételei:

a) **A szív tisztasága**, amellyel el akarok szakadni a bűntől. Már nem a bűnök töltenek be. Nem arra figyelek, ami elvon Istentől, hanem **Istenre koncentrálok**. Ez a szív megtisztulását eredményezi. Jézus tanításából tudjuk: *Boldogok a tiszta szívűek, mert ők meglátják Istent* (Mt 5, 8). Itt tekintsek magamra, a szívem állapotára! Ekkor rájövök, hogy mindig ezt kérjük a Jézus-imában: *Irgalmazz nekem, szegény bűnösnek!* Ennyire fontos, hogy a szívem **Isten irgalmából** megtisztuljon!

b) **A szív nyugalma**, aminek segítségével nemcsak a bűnöktől akarok elszakadni, hanem a szenvedélyektől is. A szív nyugalma azt jelenti, hogy próbálok lecsendesíteni a szenvedélyeket, és inkább az erényeket, a jó cselekedeteket gyakorlom. **Az erények gyakorlása által ugyanis a lélek fog uralkodni a test felett, a lélek felett pedig Isten**.

c) **Az állandó Istenre irányulás**, vagyis az Istenre gondolás, az Utána való vágyakozás és a jelenlétében való élés. Most ez utóbbit, a harmadik előfeltételt szeretném gyakorolni, hogy az értelmi tevékenységem (az Istenre gondolásom), illetve az akarati tevékenységem (az Utána való vágyakozásom) feloldódjék az Isten jelenlétében való átélésben, vagyis **az örömben**.

Szükséges tehát a lélek megnyugvása, nyugalma, elcsendesedése is. Ez körülbelül olyan, mint amikor a folyóban nem erőteljes kar- és lábcsapásokkal úszom (az nagy erőfeszítéssel járna, és felzavarná a folyó vizének a tükkrét), hanem csak a vízben vagyok, amely körülvesz, illetve benne lebegek, mert teleszívom a tüdőt levegővel, és mégis haladok előre, mert a víz folyása visz magával. **Engedem, hogy Isten sodorjon magával önmaga felé, mert hiszen Ő a mi végső célunk!**

Amint a folyónak a tengerbe érkezés, a végtelen óceánba való elmerülés az irányulása, úgy a mi életünknek a célja **örökre belemerülni Istenbe, örökre befogadni Őt!**

II. Most a Jézus-imának a hagyományos szövegét imádkozzuk!

1. Először a bűnbánat felindításával az Úr irgalmát kérjük. Azután arra fogunk törekedni, hogy **az irgalmas Jézus irgalmas szeretetét befogadva örvendezzünk Neki és egymásnak is.**

Tehát nagyon lassan, nyugalomban mondjuk ki az imaszavakat, hogy a lelkünk víztükkrét föl ne kavargassuk. Minden szót beléggzéssel kezdjük, s kiléggzéssel folytassunk: *U-ram, Jé-zus Krisz-tus, é-lő Is-ten Fi-a, irgal-mazz ne-kem, sze-gény bűnös-nek!*

2. Azután csendes imában még lassabban mondjuk ki a kérést. Figyeljük meg: ha lassabban mondjuk ki, akkor mélyebb lesz a lélegzetünk is.

Ha a szívünk rárezonál valamelyik imaszóra – vagyis elkezdünk örülni annak, amit, akit jelent –, ott nyugodtan megállhatunk örülni. Próbáljunk elmélyülni, elmerülni ebben az örömben!

A most következő öt percben lerövidítve imádkozzuk a Jézus-imát azokkal a hangsúlyozottabb szavakkal, amelyek nekünk különös örömet jelentettek, amelyeken keresztül Jézus öröme jelentkezett a szívünkben. Ez az imamondat már személyesebb! Azért jó, mert ez már **a mi imánk, a mi vallomásunk, ez már Jézusnak, a mi Örömünknek a megélése.**

Ne felejtsük meg arról, hogy a szavakat a lélegzés ritmusára mondjuk! Engedjük, hogy betöltsön a szó tartalma!

Mint ahogyan a zsilip felnyitásakor a túlnyomás következtében beárad a víz a keszonba, úgy keressük meg lelkünkben is azt a zsilipet, amelynek kinyitására az Úr szeretete, **az Úr öröme árad be lelkünk mélyére.** Amelyik imaszónál észre vesszük, hogy az Úr öröme kezd a lelkünkbe áradni, az a mi zsilip-ajtónk. Azt mondjuk ki újra, ott adjuk meg magunkat Isten szeretetének, Isten örömének: **engedjük, hogy belénk áradjon!**

III. Az Istenre figyelő imát hatékonyan segítő két imaszó: *Te!* + *én!*

Ez számomra nagyon kedves imagyakorlat! A hittanórán egyszer kérdeztem a gyerekektől, hogy szerintük melyik a legrövidebb imádság? Az egyik majdnem eltalálta: „Amikor azt mondjuk Istennek, hogy »Ó!« – válaszolta.” A harmadik személy használata azonban azt jelzi, hogy Róla szólok. Az imában viszont Istenhez beszélünk, vagyis Hozzá szólunk.

Szerintem **a legrövidebb ima** az, amikor azt mondom Istennek: ***Te!*** És nyilván én is ott szerepelek benne, mert az ima az Istennek és az embernek a dialógusa. **Az imádság kettőnk találkozása, kettőnk kölcsönös egybehullámzása.**

1. Most legalább öt percig ezt a két imaszót mondjam!

Amikor belélegzem, akkor a *Te!* szóval szólítsam meg Istent, és akarjak betöltődni Ővele! Ehhez segít a belélegzés, melynek folyamán oxigénnel telik meg a tüdőm. A kilélegezéskor kimegy belőlem a levegő, üresebb leszek.

Amikor tehát kifújom a levegőt, akkor mondjam azt, hogy *én!*, amellyel azt jelzem

Istennek: önmagammal akarok szegényebb lenni, hogy Ő annál jobban be tudjon tölteni önmagával engemet.

a) Belélegzem, és belül kimondom: **Te!**, amikor pedig kifújom a levegőt, mondjam ki magamban: **én!** Próbáljam most betölteni a szívemet ezzel a két szóval! Ha esetleg elkalandoznak a gondolataim, nyugodtan térjek vissza, kezdjem újra: **Te!** – és töltődjem be Istennel, mondjam ki újra: **én!** – s üresedjem ki önmagammal!

b) Ez a ritmikus be- és kilégzésre történő imaszó mondás segít gondolataink és vágyaink egyirányúsításához, tehát ahhoz, hogy ráfigyeljünk Istenre.

c) Ebben a csendes együttlétben nem szükséges különösebb erőfeszítés. Elegendő csak tudatosítani testem ellazultságát, és azt, hogy mennyire vonz a gravitáció. Lefelé húzza a testemet. De a **lelkem** megkönnyülve **az égi gravitációt követi**, az ég felé emelkedik.

d) Amint már gyakoroltuk: a szemünket is egy kicsit fölfelé irányítjuk. Ez segít a lélek fölfelé emelkedésében. Lehunyt szemmel a villany fényének az érzékelése segít az örök isteni ragyogás fényességének hittel történő megélésére.

e) A **mosolygás** segíti az arcunk ellazítását. Ahhoz, hogy tudjak Őrá mosolyogni, mondjam ki: **Te! – én!** Amikor ilyen bensőségesen tudom Istent megszólítani, hogy **Te!**, ezt Ő **zsilipnyításnak** veszi. S akkor hagyjam, **engedjem, hogy a lelkembe beleáradjon az Ő szeretete!** Mondjam neki: **Te!**, és tárjam ki előtte a lelkem kapuját e szóval: **én!**

f) Ahogyan a Zsoltáros buzdít: *Ti, örök kapuk, emeljétek fel fejetekeket, táruljatok fel, örök kapuk, és a Dicsőség Ura bevonul.* (Zsolt 23, 7). Tárjam ki egyre jobban lelkem kapuját, és akkor megtapasztalhatom, hogy **Te és én együtt vagyunk, egy helyen. Élek, de már nem én élek önmagamban, hanem Krisztus él énbennem** (vö. Gal 2, 20), én pedig Istenben.

2. Akkor most már szinte nem is kell kimondanom: **Te! – én!**, hiszen **Benne élek, Ő meg énbennem. Ő ismeri** az én szavamat, anélkül hogy kimondanám, és én is kezdem tudni az Ő szavát, hiszen bennem mondja ki magát.

3. De azért annyit mégis súghatok neki, hogy: „**Úgy örülök Neked!**”

Ő pedig a *szellő* (vö. 1 Kir 19, 13) csendes szavánál is finomabban visszaválaszolja:

„**Úgy örülök neked!**”

Most már biztos lehetek abban, hogy **együtt vagyunk**, és örülünk egymásnak! Már csak ennyit tudok az imámban, s ez elég: „**Kölcsönösen örülünk egymásnak!**”

A vízcsepp elérkezett az Óceánba, és a vízcsepp befogadta az Óceánt!

Befejezésül énekeljük el a 150. számú éneket:

*Uram, Jézus, Tégedet
Szívünk, lelkünk úgy eped,
Mert kívüled nem találhat
Sehol biztos nyughelyet.
Boldog mással nem lehet,
Uram, Jézus, csak Veled!*

30. Jézus-ima VIII. *Uram! TE! + én! = MI!*

Imádkozzuk el a 105. számú éneket:

*Szentháromságnak életem, halálom,
S testemmel együtt lelkemet ajánlom.
Tégedet imádlak, mindörökkön áldlak:
Osztatlan Istenség, Háromságban egy Fölség.*

Most vállalkozunk egy lelki kalandra! Próbáljuk csendben eltölteni ezt az órát! Már annyi mindent megpróbáltunk, hogy mivel is lehet eltölteni az időt.

Érdeemes egyszer a csendre is vállalkozni. De nem akármilyenre, hanem az Istennel betöltött csendre!

Ezt a csendes időt először a már sokszor gyakorolt **Jézus-imával** töltjük el. Az első öt percben majd a teljes szöveget mondjuk: *Uram, Jézus Krisztus, élő Isten Fia, irgalmazz nekem, szegény bűnösnek!* Lassan imádkozzuk majd, ahogy már gyakoroltuk: a szó első felét belégzéssel kezdjük, a szó második felét pedig kilégzés közben mondjuk magunkban.

Azután majd fokozatosan csökkentjük az ima szövegét! Először az ima végét hagyjuk el, akkor ennyi marad: *Uram, Jézus Krisztus, élő Isten Fia, irgalmazz nekem!* S mindaddig csökkentjük majd így a szavakat, amíg az *Uram!* megszólításig nem jutunk el. Utána pedig már csak a *TE!* és az *én!* imaszavakkal töltjük be a szívünket, hogy megélhessük ennek a két valóságnak egységét!

Helyezkedjünk el kényelmesen a székünkön, hogy a test elfáradása ne zavarja meg a lélek nyugalmát és az összeszedettségünket!

I. Engedjem Isten irgalmát reám harmatozni!

1. Lassan mondjam: *U-ram, Jé-zus Krisz-tus, é-lő Is-ten Fi-a, irgal-mazz ne-kem, szegény bűnös-nek!* Már ne is annyira magamon, szegény bűnösön, hanem **az irgalmazó Istenen legyen a tekintetem!** Ne magamnál legyek, hanem Őnála!

2. Ezért most már az utolsó két szót – vagyis régi, bűnös önmagammat – elhagyva öt percig így mondjam: *U-ram, Jé-zus Krisz-tus, é-lő Is-ten Fi-a, irgal-mazz ne-kem!* Az imádság folyamán **készítgessem lelkemet Isten irgalmának a befogadására, az Ő szeretetében való örvendezésre!**

Ahogy behunyt szemmel is érzékelem a fényt – például a lámpa ránk hulló szelíd sugarát –, úgy szívemmel és lelkemmel próbáljam „érezkelti”, „tudni” Isten rám harmatozó irgalmas szeretetét!

3. A következő öt percben ezt mondjam nagyon lassan, de csak maximum ötször: *U-ram, Jé-zus Krisz-tus, é-lő Is-ten Fi-a!* Próbáljam érzékelni, hogy mennyire tudtam már lecsendesedni! Segíthetek azzal is, hogy tudatosan ellenőrzöm, hogy van-e még valahol feszültség a testemben. Ha van, akkor azt lazítsam ki! A torkomat is ellágyítom. Belül mondjam ki a **hálám** szót, amelyet az Úr irgalma miatt érzek a lelkemben. Ezzel a torkomat is jól ki tudom lazítani.

4. Most sokkal mélyebb légzésekkel – akár csak 2-3 lélegzetvételnyi szünet után – már csak ezt a három imaszót mondjam: *U-ram, Jé-zus Krisz-tus!* **Nagy vágyakozással, egészen az Úrra irányulva, feléje kitérülve suttogjam!**

5. A következő öt percben már csak ezeket az imaszavakat ismétlegessem: *U-ram, Jé-zus!* S minél mélyebben szívom be a levegőt – s betöltődöm vele –, annál jobban próbáljam átélni irgalmazó Istenem jelenlétét a lelkemben! A szívem pedig egyre könnyebb, egyre

tágasabb lesz.

6. Annak a jelzésére, hogy a lelkem egészen kitáruul az Úr előtt, kitárom mindkét tenyeremet Isten felé. Most már csak ezt az egy imaszót mondjam: *U-ram!* **Befejezetlenül hangozzék a lelkemben: *Uram!*...** Ebben az egyetlen imaszóban legyen benne a teljes meghódolásom, teljes odaadottságom: *Uram!* Meghódolásom jeléül lehajthatom a fejemet: „Leborulok Előtted, Uram!”

7. Ebben a boldog élményben – hogy „Te vagy az én Uram!” – **szívem egész szeretetével merjem Őt most így megszólítani: *TE!***

Amikor beszívom a levegőt, töltssem be lényemet az Ő lényével!

Amikor kifújom a levegőt, akkor mondjam ki: *én*, s akarjak kiüresedni önmagammal, hogy „*TE* egyre jobban betölthess engem, Uram!”

Ha valami elterelné a gondolatomat vagy szívem irányulását Istentől, akkor az illető dolog helyett csak ennyit mondjak belélegzéskor: *TE!*, és vágyódjam betöltődni Istennel.

Amikor pedig kifújom a levegőt, ennyit mondjak csak: *én!*, és próbáljam vékonyítani a lelkem és az Isten közötti elválasztó falat. Kívánjak Neki **kaput nyitni, és megélni, hogy** valahol belém hatol, **jelenvalóvá lesz bennem az Ő szeretete, s betölt.** Nemcsak kívülről, messziről, az égi magasokból harmatoz rám az Ő irgalma, hanem kegyelmi jelenlétével örvendeztet meg. **Csak suttogjam neki csupa nagybetűvel: *TE!* Akkor az *én!* már szinte nem is számít.**

II. *TE* meg *én* együtt

A matematikában a legnagyobb számhoz is mindig hozzá lehet tenni egyet. Tegyem hozzá a Legnagyobb Valósághoz a magam kicsinységét: a *TE!*-hez tegyem oda magamat: *én!*, s mostantól így mondjam az imámat: *TE!* meg *én!* együtt!

1. Matematikai feladat gyanánt most a két valóságot – *TE!* + *én!* – írjuk egymás alá és adjuk össze! Az eredmény így hangzik: *MI!*

A művelet helyességét mutatja, hogy fordítva is érvényes: Ő mondja nekem: *ÉN!* + *te!*, és az eredmény ugyanaz: *MI!*

Engedjem, hogy egyre jobban betöltsön, s így az Ő erejéből már eljuthatok odáig, hogy **már nem is kell mondanom: *TE!* meg *én!*,** hanem csendesesen **megélhetem: *MI,* együtt!**

2. Gondolhatok arra is, hogy ebben a *MI!* együttlétben benne van **a teljes Szentháromság,** s a Szentháromság személyeinek közösségében testvéreimmel együtt mindnyájan ott lehetünk. Engedjem, hogy átlüktessen rajtunk a Szentháromság a maga teljességével, a Lét teljességével! **Mindenben Ő van, és minden Őbenne** (vö. 1 Kor 15, 28).

3. Hallgassam lelkemben az Atya örök Szavát, amellyel ezt mondja a Fiúnak: *TE vagy az én szeretett Szülöttem, Fiam!* (vö. Mt 3, 17).

4. Hittel higgyem és éljem át: **a bennem lévő öröm és szeretetlángolás az Atya és Fiú közötti szeretés,** vagyis a Szentlélek áradása. Ő a végtelen Szeretet! A szeretet az kommunikáció, önközlés: Isten, **az önmagát közlő Végtelen Örök Szeretet** bennem van!

5. **Engedjem, hogy magával ragadja lelkemet,** és akkor nemcsak Ő van bennem, hanem én is Őbenne, a végtelen isteni Szeretetlángolásban! Élő Szeretetláng! Életet adó Szeretetlángolás! Ahogyan a Szentírás mondja: *Emésztő tűz* (Zsid 12, 29), aki kiéget a lelkemből minden salakot. Ő a *teljes fényében ragyogó Nap* (vö. Jel 1, 16), én pedig **egy lángolás lehetek Vele!** Ó, bárcsak már semmi se választaná el tőlem ezt az Egyetlen Lángolást!

Ez lesz a mennyország örök boldogsága: a végtelen Szeretetlángolás közli önmagát velem, velünk. Isten örök életében részesülünk!

A 105. számú énekkel zárjuk imaóráinkat:

Szentlélek Úrnak zengjük víg dalunkat,

Hozzá emelvén szívünket, szavunkat.

Adja bő kegyelmét, lángoló szerelmét,

Oszthatatlan Istenség, Háromságban egy Fölség.

31. Jézus-ima IX. Az énekelt Jézus-ima

Örvendezve énekeljük el a 90. számú éneket:

*Örvendetes napunk támadt,
Jézus Krisztus mert feltámadt.
Örvendjünk, vigadjunk
Vígán mind most mondjunk Alle-alleluját!*

Ma a Jézus-imának egy olyan változatát imádkozzuk, amely nem szokványos, így neveztem el: „Az énekelt Jézus-ima.” Egyszer ugyanis még 1990-ben szívem annyira tele volt a Jézus-ima mondogatása közben az Úrral, hogy dalra fakadt a lelkem, s attól kezdve énekelve folytattam a Jézus-imát. **Az öröm, az ujjongás** ugyanis **ötvöződött az énekléssel.**

Mi is énekléssel hangoljuk örvendezésre a szívünket, ahogyan a Zsoltáros tette: *Az Úrnak dalolok egész életemben, zsoltárt zengek Istennek, amíg csak élek* (Zsolt 103, 33), vagyis szüntelenül.

1. A zsoltárok énekelt, Istent dicsőítő imádságok. Mi sajnos legtöbbször csak recitáljuk, azaz elmondjuk. A Szentírásban azonban minden zsoltár elején jelezve van, hogy melyik ismert ének dallamára kell énekelni.

A Zsoltáros így folytatja: *Bárcsak fogadná tetszéssel dalomat, hiszen gyönyörűségemet Őbenne találom* (Zsolt 103, 36). Az Úristentől tehát most kérjük azt, hogy imádságunk – amelyet énekelve akarunk elmondani Neki – kedves legyen Előtte. **Azért énekeljünk Istennek, mert az jobban kifejezi az örömünket!** A Zsoltároskönyvben még számtalan helyen találunk utalást az éneklésre, az örvendezés kifejezésére: *Magasztalom nevedet, Uram, mert jó vagy* (Zsolt 53, 8). Amikor az ember Istent magasztalja, akkor nem csupán elmondja: *Szeretlek, Uram, Istenem*, hanem vallomását szívesen el is éneklé neki, nemcsak az ajkával, de a szívével is. Idézhetjük a következő zsoltárt is: *Énekeljetek és zengjetek zsoltárt Neki. Az Urat kereső szívek örvendezzenek!* (Zsolt 104, 2-3).

Aki Isten szent nevét kimondhatja – mint ahogyan a Jézus-imában *Jézusnak, az élő Isten Fiának* a nevét mi is kimondhattuk –, annak a szíve énekel, annak a szíve örvendezik. A Zsoltáros így folytatja: *Keressétek az Urat és hatalmas erejét, keressétek arcát szüntelen!* (Zsolt 104, 4).

Tehát az imádságban – amikor örvendezésemet, magasztalásomat éneklé fejezem ki – az istenkeresés állapotában vagyok. A Zsoltároskönyv arra buzdít, hogy szüntelenül kell ezt az istenkeresést végeznem! Tehát ugyanoda lyukadunk ki, amit Szent Pál apostol mondott: *Imádkozzatok szüntelen!* (1 Tessz 5, 17).

Ha kérem az én Uramat: *Uram, Jézus Krisztus, élő Isten Fia, irgalmazz nekem, szegény bűnösnek!*, és megtapasztalom, hogy Ő segít – vagyis ténylegesen irgalmaz, nemcsak megtűr maga mellett, hanem szívéhez vonz, sőt a szívére ölel –, akkor örvendezés, ujjongás van a lelkemben, ahogyan a Zsoltáros is mondja: *Örvendjetek Istennek, a mi segítőknek, ujjongjatok Jákob Istenének!* (Zsolt 80, 1).

Még hadd idézzük Izajás próféta könyvét is: *Zengjetek éneket az Úrnak, mert nagyszerű, amit cselekedett! Ujjongj és mondj dicséretet, Sion népe, mert nagy közötted Izrael Szentje* (Iz 12, 5-6). Az Isten nevét segítségül hívó ember megtapasztalhatja az Ő nagyságát, szentségét, és azt, hogy egészen közel jön hozzá az Úr. S akkor ott van a lelkében az örvendezés, az ujjongás!

2. Valódi, szép és jó imádság az, ha csak mondogatom, ismételve magamban az ima szavait: *Uram, Jézus Krisztus, élő Isten Fia, irgalmazz nekem, szegény bűnösnek!*

De érdemes megpróbálni **énekelve is imádkozni** e szavakat. A kicsiny ember

Istenhez, a végtelen nagy Úrhoz emeli a tekintetét, Isten pedig lehajol hozzánk, s a megtestesüléskor elküldi egyszülött Fiát. Így **Isten és az ember egysége a harmónia, a megnyugvás, az ujjongás állapota.** A harmónia, a dallam pedig segíti fölfelé emelni a lelkemet. Ahogy ível fölfelé a dallam, úgy tud felfelé szállni a lelkem is, hogy Isten irgalmaért könnyörögjön. S ha a dallam lefelé hajlik, akkor Isten hozzánk lehajló irgalmas szeretetét élhetem meg.



Néhányszor énekeljük el így a Jézus-imát! Először próbáljunk figyelni **a fölfelé ívelő dallamra**, hogy ezzel **Istenhez emelkedjék a lelkünk.** A dallam második részében próbáljuk elmélyíteni az élményünket, ahogy **Isten lehajol hozzánk.**

Háromszor énekeljük: *Uram, Jézus Krisztus, élő Isten Fia, irgalmazz nekem, szegény bűnösnek!*

Énekeljük még kétszer: *Uram, Jézus Krisztus, élő Isten Fia, irgalmazz nekem, szegény bűnösnek!* Azután hagyjuk visszhangozni a dallamot a lelkünkben!

Most csak csendben, magunkban énekeljük: *Uram, Jézus Krisztus, élő Isten Fia, irgalmazz nekem, szegény bűnösnek!*

Lelkünk szárnyalása kövesse fölfelé a dallam ívét: *Uram, Jézus Krisztus, élő Isten Fia...*

Figyeljük meg: az *élő Isten Fia* dallama föntről indít, és a **megtestesülés gondolatával** közelít hozzánk, a földön élő kicsiny emberekhez: *az élő Isten Fia* leszáll közénk.

Éljük meg azt az örvendezést is, hogy Isten hajlandó lejönni, közöttünk egy lenni, emberré testesülni.

Előlről énekeljük: *Uram, Jézus Krisztus, élő Isten Fia, irgalmazz nekem, szegény bűnösnek!*

Az *irgalmazz nekem, szegény bűnösnek* szakasz letről, a mélységből indít, *a mélységből kiáltok Istenhez* (Zsolt 129, 1), hogy irgalmazzon nekem. Én, a kicsiny teremtmény most Isten irgalmaért esedezem: *irgalmazz nekem, szegény bűnösnek!*

Most énekeljük el háromszor, és utána egy kicsit hosszabb csendben magunkban – énekelve vagy imádkozva – próbáljuk ízlelgetni a Jézus-imának ezt az énekelt formáját: *Uram, Jézus Krisztus, élő Isten Fia, irgalmazz nekem, szegény bűnösnek!*

3. Helyezkedjünk el kényelmesen a széken! Ülünk egyenes derékkel! A lapockákat közelítsük kicsit egymáshoz, és lazítsunk! Emelkedett szívvel, könnyült szívvel, az Úristenhez közelített szívvel énekeljük végig a Jézus-imát. **A dallammal együtt emeljük a lelkünket Istenhez!**

Most hagyjuk el az imádság utolsó szakaszát, vagyis ne énekeljük azt, hogy *irgalmazz nekem, szegény bűnösnek!* Csak az *élő Isten Fiá*-ig énekeljük. Ezáltal befejezetlenség támad. Ez jó, mert az Úristen a néma gyermek szavát is érti, a ki nem mondott könnyörgésemet is

ismeri. Bocsánat a szóért, nem kell mindig „nyafogni”, hogy *irgalmazz nekem, irgalmazz nekem!* **Ha csak megszólítom**, ha csak becézgetem, ha csak elmondom a nevét, akkor **Ő már tudja, hogy mit kér az én szívem** Őtöle.

Amikor tehát befejezetlenül, vagyis vég nélkül énekeljük a Jézus-imát: *Uram, Jézus Krisztus, élő Isten Fia!*, érezzük át azt a tágasságot, azt a végtelenséget, amelyet Isten Fia tud nekünk adni, amikor leereszkedik hozzánk, és kitarja a szívét.

Énekeljük el egyszer: *Uram, Jézus Krisztus, élő Isten Fia!*, és utána maradjunk csendben. A valóságnak ebben a nagy távlatában – aki az Isten, aki a Befejezetlenség, a Végtelenség – én szinte elveszek, nem is látszom, olyan parány vagyok. De az Úr számon tart, és tudja, hogy mit kér a lélek, miért kiált hozzá az Egyház, a Jegyes (vö. Jel 22, 17).

Most már csak ennyit énekeljünk: *Uram, Jézus Krisztus!* Engedjük a lelkünkbe hatolni e szent név sugárzását, amelyről Péter apostol mondja: *Nincs más név az ég alatt, amelyben üdvözülhetnénk* (vö. ApCsel 4, 12), vagyis irgalmat nyerhetnénk.

Jézus isteni nevének a kimondása egyrészt belekonszokrálja Őt az életünkbe, így jobban átéljük jelenlétét. Másrészt pedig ez egyben segítségkérés is: „Segíts! Segíts! *A Te nevedben van a mi üdvösségünk*” (vö. Zsolt 53, 1).

Énekeljük újra, és utána hosszabban maradjunk csendben: *Uram, Jézus Krisztus!*

Most az Istenbe szerelmes lélek bizalmasságával tegyünk vallomást, csak ezt az egy szót énekeljük: *Uram!* Ez egészen fölfelé kitaruló dallam. Egészen Istenre nyitott lélekkel valljuk meg, ki nekünk Jézus: *Uram!* A szerető szív nem tud betelni a másik édességével.

Énekeljük újra ezt a megszólítást: *Uram!*, és hagyjuk, hogy ez a megszólítás befejezetlenül visszhangozzék a lelkünkben! Folyamatosan valljuk meg Neki azt, hogy *Uram, Te vagy az én Uram!* Énekeljük: *Uram!*

A Zsoltáros így nyilatkozik: *Szívem fölhevült bennem, elmélkedtem, s egyre nagyobb lánggal égtem* (Zsolt 38, 4). Ebben az imádságban most mi is engedjük, hogy szívünk felmelegedjék, feltüzesedjék, egyre nagyobb lánggal égjen isteni Urunk felé! Énekeljük ezt az egy imaszót: *Uram!*

Most háromszor énekeljük végig újra az egész szöveget, és **figyeljük meg, hogy hol, melyik szónál kezd fellobbanni bennünk az öröm, a hála és a szeretet!** Annál a szónál tartunk ki a további elmélkedésünkben! Ott már **megállhatunk a szavakkal**, nem kell a szót kimondanunk ahhoz, hogy fellobbanjon bennünk a szeretet Istenünk megváltó jósága iránt. Tehát énekeljük többször: *Uram, Jézus Krisztus, élő Isten Fia, irgalmazz nekem, szegény bűnösnek!*

Ebben a szeretetben, ebben a lobogásban **már szavak nélkül** is el lehet időzni, ahogy Jézus mondja: *Maradjatok szeretetemben* (vö. Jn 15, 19), vagyis időzzetek el szeretetemben! **Kívánjam, hogy csak a szeretet töltse be a szívemet szavak nélkül!**

De ha szükséges, ki is mondhatom a szavakat, hogy segítségükkel újra fellobbanjon a szívemben a szeretet tüze. Mondjam ki tehát a Jézus-ima szavait, és **szívem legszebb énekét magamban énekeljem Neki!**

4. **Próbáljam szemlélni a lelkemben a szeretetet, az örömet és a békét**, amelyet kaptam. Rájövök, hogy ezek Isten ajándékai, *a Szentlélek gyümölcsei*, amelyeket Szent Pál sorol fel (vö. Gal 5, 22). Az én gyarló kis imám, ég felé kiáltásom Isten ajándékát, a Szentlélek gyümölcseit termi meg a szívemben. Mint ahogy a kis lángot a huzattól is féltjük, úgy ezt a nekünk ajándékozott *szeretetet, örömet és békét* is óvjuk mindattól, ami ki akarná oltani azt a szívünkéből!

Az okos szüzek tartalék olajat is vittek a lámpásaikban (vö. Mt 25, 4). Az én tartalékolajom legyen ez a szüntelen Istenhez kiáltás: *Uram, Jézus Krisztus, élő Isten Fia, irgalmazz nekem, szegény bűnösnek!* S ettől a szívem mécsese újabb meg újabb lángolást kap. Szívemben nem apad el az Ő szeretete, öröme és békéje, ezeket Ő táplálja bennem.

Érdemes arra is gondolnunk, hogy **a mennybe ment Jézus** – ígérete szerint –

köztünk van! Megélhetjük az Ő szeretetét, örömét és békéjét, amelyet nekünk ajándékozott.

S ekkor megtapasztalhatjuk, hogy a mennyország itt van! A mennybe ment Jézussal vagyunk együtt, Ő pedig mivelünk, ahogyan megígérte (vö. Mt 28, 20).

Befejezésül énekeljük **örvendezve háromszor a Jézus-imát, amely a mennyországot nyitja meg nekünk,** és minket a mennyország részeseivé, **Krisztus mennyei életének boldog részeseivé tesz.**

Uram, Jézus Krisztus, élő Isten Fia, irgalmazz nekem, szegény bűnösnek!

Uram, Jézus Krisztus, élő Isten Fia, irgalmazz nekem, szegény bűnösnek!

Uram, Jézus Krisztus, élő Isten Fia, irgalmazz nekem, szegény bűnösnek!

32. Jézus a végtelen, önmagát ajándékozó szeretet

Imádkozzuk el a 259. számú éneket:

*Jöjj, Szentlélek Úristen,
Áraszd reánk teljesen
Mennyből fényességedet,
Mennyből fényességedet.
Jöjj el, jöjj el, jöjj el, jöjj el,
Jöjj, Szentlélek Úristen!*

Pünkösdi titkáról elmélkedve jó lelkünk tekintetét a harmadik isteni személyre irányítanunk. Hívogassuk, kérjük: „Oszd ki égi kincsedet!” Az az égi kincs, amelyet a Szentlélek kioszt, az nem valami ajándék, hanem Valaki: Isten az ő szeretetáradatában.

Amikor a Szentlelket ünnepeljük, amikor az Ő kiáradására emlékezünk, akkor ennek az egyetlen Istennek a kiáradását ünnepeljük, ezzel az egyetlen Istennel töltődünk be. Végül is **a szemlélődő imádságnak az a leglényegesebb eleme, hogy Isten szeretete tölt be bennünket.** Valamiképpen megtapasztalhatjuk Istennek ezt az önmagát ajándékozó szeretetét.

Próbáljuk a Jézus-imát ötször elénekelve felidézni annak miliójét, vagyis azt a légkört, ahogyan az Úr Jézust, **a második isteni személyt hívogatjuk: Uram, Jézus Krisztus, élő Isten Fia, irgalmazz nekem, szegény bűnösnek!**

Segítsen ebben egyik testvérünknek az énekelte Jézus-imára adott reflexiója:

„A lelkemben visszhangzott az imádság, a dallam betöltötte a szívemet. S egyszer csak megálltam az ima szavainak a mondásával, mert a lelkem találkozott Istennel, akihez az imám szállt. Azért énekeltem újra meg újra az imádság szavait, mert vágyódtam találkozni Istennel! Ott, abban a pillanatban Isten fontosabb volt a számomra, mint a külvilág.

Amikor hazaértem, nem kapcsoltam be se a rádiót, se a televíziót. Arra vágyódtam, hogy az Ő nevét halljam a lelkemben: *Uram, Jézus Krisztus, élő Isten Fia!* Arra vágyódtam, hogy az Ő irgalma, sugárzása töltse be a szívemet. Az Ő hozzánk lehajló jósága muzsikált bennem. Jól éreztem magam abban a csendben. Az Ő jelenlétének az édessége újra meg újra magához vonzott – mint a gyermeket a cukorka – és szüntelenül ízlelgetni akartam. Újra meg újra énekeltem: *Uram, Jézus Krisztus, élő Isten Fia, irgalmazz nekem, szegény bűnösnek!*

Féltékenyen óvtam lelkem odairányultságát, nehogy valami vagy valaki elrabolja tőlem ezt a csendes nyugalmat, ezt a belső békét, amelyet Ő ajándékozott nekem, amikor magához vonta a szívemet, lényem legbelsejét. Én hagytam, hogy magához vonzzon.

Ebben a csendes együttlétben újra megvallottam Neki szívem legszebb énekével: *Uram, Jézus Krisztus, élő Isten Fia, irgalmazz nekem, szegény bűnösnek!*

Ez olyan könyörgő kiáltás lett, mint a gyermek nyöszörgése, aki csak annyit mond: „Anyu, Anyu!”, s ebben a megszólításban benne van a gyermek egész rászorultsága, amelyet az édesanya további szavak nélkül is észrevesz. Nemcsak kitalálja gyermeke vágyát, hanem betölti, csendesíti is azt.

Ilyen gyermeki bizalommal tárulkoztam ki Jézus, az élő Isten Fia felé, aki nekem Uram, Istenem. S megtapasztalhattam irgalmas szeretetét: betöltött engem önmagával!”

1. Elmélkedésünk anyaga itt kapcsolódik a pünkösdi, szentlelkes témához: **Isten, a végtelen, önmagát ajándékozó szeretet be akar tölteni minket önmagával.** A kegyelem, Isten önmagát ajándékozó szeretete olyan, mint a naptól a napfény. Kiárad ránk, hatást gyakorol ránk. Amit befogadunk, az valóban a nap, de mégsem a teljes tömegével, hanem csak életet fakasztó energiájával.

Istennek ezt az önmagát ajándékozó szeretetét a teremtésben, a megváltásban és a megszentelésben érzékelhetjük: Ő a kezdeményező a világ teremtésében, hiszen a világmindenség előbb kezdődött, mint a mi létezésünk. Megváltásunk is már kétezer éve történt. A megszentelődés, Isten szeretetének a világba való beáradása is már az első Pünkösöd óta tart.

Próbáljuk most **imádságos csendben átélni a kezdeményező Istennek ezt a kitárulkozását**, felénk fordulását, hozzánk lehajlását!

a) Isten először a teremtésben ajándékozta magát nekünk. A teremtett világ szépségei, a tavaszi zsongás különösképpen segítenek ehhez: a napsugarak áradása, az éltető eső hullása, a csillagos ég, a nagy hegyek vagy a nagy folyamok. Minden, **minden Istenről beszél**, Isten felénk fordulásáról, **az önmagát ajándékozó szeretetéről**.

Mózes első könyvéből, a Genézisből tudjuk, hogy a teremtés hajnalán Isten Szent Lelke ott lebegett az ősvizek felett. A káoszról, a „tohuva-bohu”-ból, a nagy rendetlenségből **Isten szeretete, Szent Lelke alkotta meg a kozmoszt** (vö. Ter 1, 1-2). Ez a görög szó a **szépséget** jelzi. A kozmetika szó is ugyanebből a gyökből ered.

Ünnepi lélekkel álljunk meg – valamely kellemes tavaszi emlékre visszagondolva – egy virágba borult fa előtt. Az életnek ez a kibontakozása az életet bontakoztató isteni szeretetet juttassa most az eszünkbe meg a szívünkbe! Erre emlékezzünk vissza! Gondoljunk vissza az édes illatra, amelyet a virág árasztott. De az illatot nem láttuk! Most még inkább engedjük, hogy a láthatatlan Isten, a végtelen Szeretet, a teremtő Jóság átjárja a lelkünket, beleivódjék a lelkünk minden pórusába. **„Istenünk, ennyire szeretsz minket?”**

Ahogy a virág illatával nem tudunk betelni, úgy újra meg újra hívogassuk: **„Jöjj, Szentlélek Uristen! Teremtő Lélek, teremts bennem új embert, Isten akarata szerint élő embert!”**

b) Isten másodszor a megváltásban ajándékozta magát nekünk. Szent János apostol csodálatos tömörséggel fogalmazza ezt meg: *Úgy szerette Isten a világot, hogy egyszülött Fiát adta oda érte* (Jn 3, 16). Ezt az önmagát ajándékozó isteni szeretetet most a Fiúban szemléljem! Ezt a mondatot általában a keresztre feszített Jézusra szoktuk értelmezni. De most értelmezzük tágabban! A feltámadt Krisztust adta nekünk, *hogy mindaz, aki hisz benne, el ne vesszen, hanem örökké éljen!* (Jn 3, 15). Isten a bűn rabságából Szent Fia kereszthalálával és feltámadásával váltott meg minket. **Vágyódjunk találkozni ezzel a feltámadt, édes, üdvözítő Úrral!**

Menjünk oda Mária Magdolnával az üres sírhoz, és tanuljunk tőle, mert ő találkozott a feltámadt Krisztussal! „Ó, Mária Magdolna, *mond, mit csináltál ott az úton?*” „Sírtam – mondja –, folyamatosan, hosszasan és **szüntelenül** sírdogáltam, és vágyódtam az én Uram, Jézusom után. És akkor Ő egyszerre csak megjelent nekem.” (Vö. Jn 20, 14-16). Hát ez a misztikus élmény!

A lélek ugyanis vágyakozik – nem törődik már a világgal, katonákkal –, csak mérhetetlen szomj van benne Isten után. Könnyek jönnek a szeméből, Isten utáni éhségének gyötrelme sajtolja ki ezeket a könnyeket. Belesajog az ember szíve: „Mikor látlak meg, Uram, Istenem?”

Bárcsak már tudna az én szívem is égő vágyakozással sírni Jézus után! Jézus hajlandó betölteni szívem vágyait, mert **Ő az élő Isten Fia, az önmagát ajándékozó végtelen szeretet**. Hajlandó velem is szembejönni, és találkozni az úton.

Jaj, **mikor ismerem már fel?** Mondogassam neki: „Mester, Rabboni, én Mesterem!” **Hívogassam:** „Uram, Jézus Krisztusom, élő Isten Fia, kiáltok Feléd: Jöjj!” Nem szükséges bővebben magyaráznom, mint ahogyan a gyermeknek is elégséges kiáltania: „Anyu!”, **Jézus is kitalálja a szívem vágyát**.

Amikor pedig a nevemen szólít, és felismerem, hogy itt van, akkor boldog örömmel boruljak le Előtte, és karoljam át a lábát! Ő nem fog figyelmeztetni, mint annak idején Mária

Magdolnát: *még nem mentem föl az Atyámhoz*, (Jn 20, 17). Most már megengedi, hogy átöleljük, mert már fölment az Atyjához, a mi Atyánkhoz.

Én pedig boldog hittel állapítsam meg: *erő árad ki Belőle* (vö. Lk 8, 46). Nemcsak a ruhája szegélyét érinthetem, nemcsak a lábát karolhatom át, hanem **az Oltáriszentségben egészen nekem adja testét, lelkét, emberségét, istenségét**. *Erő árad belém*, Isten önmagát ajándékozó ereje.

c) Isten harmadszor a megszentelésben közli magát velünk. Ez nem kézzelfogható, nem átölelhető – mint ahogy Mária Magdolna átölelte Jézus lábát –, ez olyan, mint a szeretet: megfoghatatlan és mégis valóságos önközlés.

A Szentlélek: Krisztus Lelke, az Atya és a Fiú Lelke, az Atya és a Fiú Szeretete. **Isten Krisztusban szeretetből közli magát már itt a földön, hogy majd a mennyben örökre együtt legyünk.**

Életünk kibontakoztatása – vagyis Isten lelkünkbe való befogadása, Istenbe kapcsolttsága is – Krisztus által történik. **Krisztus az Atya szerető jelenléte**. Jézus az Ő Lelke közvetítésével adja az Atyát és önmagát nekünk. Szent Lelke által Krisztus úgy irányítja és alakítja az életünket, hogy bennünk is megvalósuljon a Krisztus-misztérium, vagyis az a szent titok, hogy Isten az ember-Krisztusban van és az ember-Krisztus Istenben van kölcsönös, teljes önajándékozásban, egymásban levéssel.

Ehhez is a Szentháromság az ősminta, mert a Szentháromság személyei egymásban vannak. *Én az Atyában vagyok és az Atya énbennem* – a szeretet által, a Szentlélek által –, mondja Jézus (Jn 14, 11).

– *A teremtés műve* évmilliárdok óta tart. A tudósok dadogva mondják: „A mi univerzumunk talán 15 milliárd éves. A többit hogyan is tudnánk?”

– *A megváltás műve* 30 esztendő + 3 esztendő + 3 nap + 3 óra, és harmadnapra a feltámadás napja folyamán valósult meg. Ez az idő *a teremtés nyolcadik napja*, az új teremtmény megteremtésének napja! Mi már tudjuk a többit:

– Negyven nappal később a mennybemenetel, illetve még tíz nappal később a Szentlélek eljövetele óta elkezdődött *a megszentelés műve*: Isten szeretetének, a Szentléleknek a világba beáradása folyamatosan történik, még akár 15 milliárd évig, illetve keveset mondtam: **örökre!** Ezzel talán valamit kidadogtunk, valamit már tudunk Isten kimondhatatlan, önmagát ajándékozó szeretetéről!

Ez azt is jelenti, hogy a mennyországban történő örök, isteni önajándékozás már elkezdődött a mi számunkra is! Az a mi megszenteltségünk, hogy **Isten lefoglalt magának minket** a keresztségben. Attól kezdve nemcsak a szüleink élete, **a mennyország szentháromságos élete is lüktet a lelkünkben**, folytatódik bennünk, hanem Isten Atyánk élete is.

Ó, hogy ki kellene tárulkoznunk, hogy ezt a végtelen nagy örök isteni életet egyre jobban befogadhassuk!

„Jöjj, Szentlélek, tágítsd ki a lelkem! Nem baj, ha a *hatalmad elnyomja az értelmemet*, nem baj, hogyha hatalmad lobogóvá teszi a szívemet, ha háttérbe szorítja a testemet, ha feltüzesíti a lelkemet a Te tüzes Lelked izzó szeretetének a hófokára, csak jöjj, áraszd a szívembe az Atya és a Fiú szeretetét! Te a Szent Lélek vagy! Szentelj meg ezzel a belénk áradással, tisztítsd meg a lelkünket, *teremts új szívet belénk* (Zsolt 50, 12), Jézus szívét, ahogyan akkor a Szűzanya közreműködésével tetted.

Mária, Boldogságos Szűz Mária, édes názareti leány, üdvösségünk szolgálóleánya, állj mellettünk, hogy a mi szívünkben is, a mi lelkünkben is hajlékot vegyen az Atya Fia a Szentlélek erejével!”

Pünkösöd az Egyház születésnapja. Ahogyan a teremtés hajnalán a Szentlélek szeretete rendezte el a világot, és ahogyan üdvösségünk hajnalán a Szentlélek erejéből megtestesült Isten Fia magára vette az emberi testet és lelket, úgy Krisztus titokzatos testének, az

Egyháznak a megtestesülésekor, vagyis az Egyház életének elindulásakor is a Szentlélek műveli ezt a csodát: a sok különálló tagból egy titokzatos Test, Egyetlen Testület, Egy Ház lesz, s így leszünk krisztusivá, keresztényekké.

„Ó, Krisztus Lelke, szentelj meg minket még jobban! Járj át a szent szeretettel, amely mindenben Istent tartja a legfontosabbnak, az Úrnak, az Istennek mindenek fölött, minden teremtés fölött is, a világ fölött is!”

2. Ez a misztika: **Istennek az imádság légkörében történő tapasztalati megismerése.** Ez a hitből fakadó imádság világa, ahol Isten a minden. Ez az a világ, ahol Isten önmagát ajándékozó szeretete betölt mindent, és *Isten lesz minden mindenben* (1 Kor 15, 28). Itt kezd derengeni **az emberi lét végső célja: színről színre látni Istent, s az Ő boldogító szeretetét örökre befogadni és élvezni!**

Isten nemcsak megmutatja magát nekünk, hanem közli is velünk önmagát. Csak vegyük észre Őt a teremtésben, a megszentelésben és a megváltásban is. Ehhez Ő adja az érzéket is, mint egy gyengén látónak a szemüveget. A Szentlélek világosságával tölti be az értelmünket, hogy felismerjük Őt. Ő adja a lelkünk könnyeit, hogy általuk megtisztuljon a szemünk, s ezzel a tiszta látással felismerjük Jézust, aki – feltámadása hajnalától kezdve – itt áll előttünk, hallóvá teszi a szívünket, hogy meghalljuk, amikor a nevünkön szólít. **Hasonlóvá tesz önmagához!**

Szent János erről írja: *Hasonlók leszünk Hozzá, mert látni fogjuk Őt úgy, amint van* (1 Jn 3, 2), megdicsőült, mennyei, szellemi valóságában. Ez az Istenhez való hasonlóság, **ez az Istennel való örök egyesülés a mennyország:** Isten közli magát velünk, és mi látjuk ezt a szeretetet, befogadjuk és viszonzzuk.

3. Amikor II. János Pál pápa a 2000. év nagy jubileuma alkalmával a Szentháromsághoz imádkozott, akkor a Szentlélekkel kapcsolatban így fohászzkodott:

„Tartsd meg ó, Atyánk, a Szentlélek erejével Egyházadat, amely új evangelizáláson fáradozik. Vezesd lépteinket a világ útjain, hogy Krisztust hirdessük az életünkkel! Irányítsd a földi zarándokutunkat a világosság városa felé! Jézus tanítványai szeretetet sugározzanak a szegények és az elnyomottak felé! Legyenek szolidárisak a szükségét szenvedőkkel és nagylelkűek az irgalmasság cselekedeteiben! Bocsássunk meg a testvéreinknek, hogy magunk is elnyerjük a Te irgalmadat és bocsánatodat!”

Ismételgessük a Szentatya szavait: *Dicséret és dicsőség Neked legszentebb Háromság, egyedüli és legfőbb Isten!* Szívünk mélyéből, szívünk egész szeretetével zengjük az Úrnak ezt a dicsőítést és dicséretet! Engedjük, hogy ez a szívünk csendjében felcsendülő dicsőítés viszonzni próbálja a szentháromságos egy Istennek ezt az önmagát ajándékozó szeretetét.

Ha Isten nekünk adta önmagát, akkor **mi is adjuk oda magunkat Istennek!** Sőt testvéreimmel együtt adjam magamat Istennek! Mert a szeretet nem olyan, mint az egyirányú közlekedésű utca. **A szeretet mindig kétirányú közlekedés:**

- Ő jön felém, én Feléje.
- Ő rám tekint, én visszanézek Rá.
- Ő rám mosolyog, én visszamosolygok Rá.
- Ő előbb szeretett engem (vö. 1Jn 4, 19) s én viszonzszeretem Őt.

Egész földi életünknek ez a feladata: alkalmassá tenni magunkat a szeretetközösségre Istennel és embertársainkkal.

Befejezésül imádkozzuk el a 157. számú éneket:

*Szeretlek, szép Jézus, mert fölötté jó vagy,
Minden szeretetre, bizony, Te méltó vagy.
Jó voltod s irgalmad a bűnöshöz oly nagy,
Gyarló kis szolgádat, engemet, el ne hagyj!*

33. Lelkünk a meleg levegő mintájára felfelé száll, a Szentháromság személyei leereszkednek hozzánk

Imádkozzuk el a 104. számú éneket:

*Kiben élünk, mozgunk s vagyunk,
Ó teljes Szentháromság!
Minden kincsünk és jutalmunk,
Végzetlen nagy jószág!
Add nekünk békédet,
Árassz ránk bőséget,
Lelkünknek üdvösséget.*

Mai elmélkedésünk témája a **Szentháromság békéjének belénk áradása**. A szent titok megközelítése a meleggel lesz kapcsolatos. A tenyerünkől fölfelé szálló meleg levegő lesz az egyik segédeszközünk arra, hogy megpróbáljuk a lelkünket alkalmassá tenni a Szentháromság személyeinek felénk történő lehajlásának megélésére. Leereszkednek hozzánk, és be akarják tölteni a szívünket.

I. A Szentháromság misztériuma

A Szentháromságról szóló tanítás **hittitok**, misztérium. Ugyanaz a titok, misztérium szerepel a misztika szóban is. Mindkét kifejezés a görög *müo* szóból származik. Ez egyrészt a szemek lezárását jelenti, tehát ha az ember becsukja a szemét, akkor nem lát, illetve lelkileg nem lát mást, csak Istent. Másrészt az ajkak lezárását is jelenti, vagyis azt, hogy nem szólok. A belső világom lezárása azt is eredményezi, hogy **csend van a szívemben, és kitárulkozik a lelkem Isten számára**. A szemem lezárása tehát a **külvilág lezárását** jelenti, s így az nem hatol belém a különböző látnivalók által. Az ajkak lezárása pedig a belülről kikívánkozó szavakat, **gondolatokat zárja le** annak érdekében, hogy kitárulkozhassek Isten előtt.

A *müo* görög szónak – a szemek és az ajkak bezárásán túl – van egy átvitt jelentése is: behunyt szemmel vagy szem nélkül látni. Amikor ebben az elmélkedésben a Szentháromság hittitkát próbáljuk megközelíteni, akkor próbáljuk ezt a **behunyt szemű, Isten előtt kitárulkozó, Őt befogadni kívánó magatartást is gyakorolni**. Hiszen **minden misztikus élmény csúcsa a Szentháromsággal való betöltöttség!**

A három személy közül nézzük az Atyaistent mint Teremtőt, a Fiút mint Megváltót, és a Szentlélek Istent mint Megszentelőt.

Ha most nyitott szemmel egy asztalra vagy keresztre nézünk, akkor tárgyakat látunk. De nem látjuk mögöttük az asztalost, aki ezeket asztallá vagy keresztté formálta. A keze műve azonban elárulja, hogy ez nem egy girbe-görbe fa, hanem egy megfelelő alakítást kapott fa. A dolgok mögött meglátjuk a létrehozót is.

1. Most alkalmazzuk a **minden dolgok Létrehozójára** is ezt a hasonlatot. Nyilván nem tudunk mindent egyszerre látni. Talán nem is fontos, hogy minden teremtett dolgot egyszerre nézzünk. Elegendő, ha csak néhányra irányítjuk rá a figyelmünket, hogy behunyt szemmel is meglássam a dolgok mögött a Teremtő Istent, az Atyát, aki mindent megalkotott.

A nyári nagy meleg szüntelenül a napot és annak sugárzását hozza elénk. Tehát most a Napnak nevezett csillagot állítsuk a szemünk elé! Ne a testi szemünkkel nézzük, hanem a lelki szemünkkel tekintsünk rá, de még inkább a nap mögött álló Alkotóra!

A nap példája jó segítség, hogy a Teremtőre irányulhasson a figyelmünk, mert a

naprendszer tágassága a gondolatainkat is kozmikus méretekre tágítja ki.

Az emberek még mindig csak kutatják, hogy hogyan is keletkezett a naprendszer. A tűzhányók mutatják, hogy a szilárd földkéreg alatt izzó magma van. A föld legnagyobb része, tömege ugyanis ilyen izzó anyag. De ez a földgolyó mégis alkalmassá lett az életre. A Nap többi bolygója – a jelenlegi tudásunk szerint – nem alkalmas az életre. Például az egyik bolygó holdján most olyan magmatikus tevékenységet fedeztek fel, amely mutatja, hogy ott sokkal gyakoribb a tűzhányók kitörése, és nem olyan szilárd a felszíne, mint a Földnek.

Itt el lehet tűnődni azon, hogy milyen szeretet van Istenben, aki a sok milliárd csillag közül ezt a Nap nevű csillagot, és körülötte a Föld nevű bolygót úgy alkotta, hogy az alkalmas az életre, az én életemre is.

Engedjem, hogy az Atya jósága, tehát a teremtett dolgok mögött álló Teremtő szeretete, életet adó akarása beleáradjon a lelkembe! Isten mindnyájunknak mondja, de nekem személyesen is: „**Akarom, hogy légy!**”

A szülők élhetnek meg hasonló szeretetkiáradást, amikor vágyva-vágyják gyermekük életének megfogadását. Bennük van a teremtő akarás, amelyet azután a gyermek egy életen át mint szeretetkiáradást tapasztal meg. A szülő azt mondja: „Akarom, hogy élj!”

A makrokozmoszból azután a mikrokozmoszba irányulhat a tekintetem. Mert a Teremtő Isten nemcsak a csillagok, a Nap és a bolygók mögött áll, hanem az én létem mögött is Ő a nagy létesítő ok.

Behunyt szemmel próbálok az én teremtő Atyámat látni, aki nem szemmel, hanem lélekkel látható.

2. A bevezető énekben énekeltük: *Árassz ránk bőséget, lelkünknek üdvösséget.* A Mennyei Atya ezt az üdvösséget Fia által árasztja ránk. Isten üdvözítő irgalma mögött behunyt szemű bizalommal próbáljuk látni Istent, a Megváltót.

A megváltó Istennel való találkozásra segít a Jézus-ima, amit már sokszor próbáltunk gyakorolni. Most kis szünetekkel háromszor énekeljük el, hogy Isten irgalmát ennek az imádságos könyörgésnek a segítségével próbáljuk megélni és megtapasztalni: *Uram, Jézus Krisztus, élő Isten Fia, irgalmazz nekem, szegény bűnösnek!*

A csendben hagyjuk, hogy a szavak, az ének és a dallam visszhangozzanak a lelkünkben. Közben próbáljuk tágítani a szívünket az irgalmasság ajándékozójára, az élő Isten Fia felé!

3. A teremtett dolgok mögött a Teremtőt, Isten irgalma mögött az irgalmas Megváltót, a második isteni személyt igyekeztünk behunyt szemmel nézni. Most behunyt szemmel **próbáljuk átélni a Megszentelő Istent, a Szentlélek áradását is**, amint azt Illés a Sínai-hegyen az enyhe szellő suttogásában hallotta.

A Gellért-hegy is szent hegy: Gellért püspök vértanútól, de még inkább a szent Istentől, aki szent templomában itt lakik közöttünk.

Most – ha talán nincs is élénk légjárás, de mégis – próbáljam érzékelni a levegő áramlását, a szellő cirógatását. Leghamarabb a bőrömen, az arcomon, a karomon tudom érzékelni. Mert ha a levegőnek ezt a nagyon finom áramlását sem érzem, akkor hogyan tudnám érzékelni a Szentlélek belém áradását? A levegő belém áradását azonban könnyebb érzékelni, főleg ha az orromon át szívom be a levegőt.

„Hiszem, hogy a Szentlélek a levegőnél is jobban árad a lelkembe és éltet!”

A legfinomabb áramlás megérezése végett egészen csendes, zajtalan levegővétellel próbáljuk érzékelni, hogy hogyan telünk be levegővel. Emlékezzünk vissza: már a Jézus-imat is próbáltuk úgy gyakorolni, hogy minden szótagot egy-egy újabb lélegzetvétellel mondtunk.

II. A meleg levegő felfelé áramlásának megélése

Most a levegőnek ne csak a bőrön tapasztalható felénk áramlását, vagy az orromon

keresztüli belém áramlását érzékeljem, hanem **próbáljam** megtapasztalni a meleg levegő fölfelé áradását is!

Ennek megéléséhez segít, ha **jobb tenyeremet** lefelé fordítva **a másik kezemre** vagy a térdemre **teszem**. Mivel a lefelé fordított tenyér megtartja a meleget, érzékelhetem testem hőmérsékletét! Most próbáljam így lefelé fordítva még tovább ott hagyni a tenyeremet, hogy kumulálódjék, összegyűljék ez a meleg. Próbáljam érzékelni, hogy ahol a tenyeremmel fedem a másik testrészemet, ott melegebb van, mint körülötte. Most ezt a lefelé fordított tenyeremet fordítsam fölfelé! Talán érzékelem már, hogy a fölfelé fordított tenyér hűlni kezd. A másik kezemen, amelyet leborítottam, szintén érzékelhető az, hogy most már nem olyan meleg, mint amikor még rajta volt a jobb kezem, tehát már érzékelem a meleg hiányát. Tenyeremből a meleg levegő fölfelé távozott, mert a fizika törvénye szerint a meleg mindig fölfelé száll.

Ismételjük meg még egyszer! Ez egy nagyon kedves gyakorlat, amely segít majd a továbbiakban, az imádságban a Szentlélek áradását is befogadni. Tehát jobb kezemet ráteszem a másikra. Hagyom nyugodtan, amíg nem érzékelem, hogy a tenyér alatt melegebb lett. Most újra fordítsam fölfelé a tenyeremet, és próbáljam lélekkel is követni azt az igen finom áramlást, amellyel a test melege fölfelé, az ég felé irányul. Talán már kicsit érzem a fölfelé fordított tenyér hűlését, amint testem összegyűjtött melege fölfelé áramolva eltávozik belőle.

III. Éljük meg Isten lehajolását, a Szentháromság felénk áramlását!

Ezen előgyakorlatok után most következzen az imádság! Lelkem érzékelő képességével – a *müo* (a misztika) szó elsődleges jelentése értelmében – behunyt szemmel kövessem a test áramlását nemcsak az ég felé, hanem egészen a mennyországig. **Lelkem áradjon, emelkedjék egyre jobban Isten szentháromságos otthona felé!**

1. Ha a felfelé fordított jobb tenyeremben kezdem már érezni a lehűlést, ahogyan kiüresedik belőle a meleg levegő, akkor ez segítsen ahhoz, hogy lelkem is hagyja itt egyre jobban a földi valóságot, és a valóság mögötti Valóság felé, Isten felé, a transzcendentális Lény felé irányuljon!

Tudom, hogy nagyon finoman – szinte mozdulatlanul, a testi szem számára láthatatlanul, de mégis valóságosan – árad fölfelé a meleg a testemből. Most nem csukom össze a tenyeremet, mint ahogy a téli hidegben szoktuk, hogy őrizzük kezünk melegét, hanem hagyom, hogy **kitárt lelkem** melege is szüntelenül egyre csak fölfelé, a mi igazi Hazánk felé áradjon!

Ahogy a lélek felfelé áramlása szemmel észre nem vehető, mégis reális valóság, úgy a lelkünket betölteni akaró **Szentlélek** lefelé áradása, **hosszánk közelítése** érzékszervekkel **szinte észrevehetetlen, mégis reális valóság!**

Amikor a kétféle áramlás – lelkem fölfelé irányulása és Isten szeretetének lefelé hajlása – találkozik, akkor nem kioltják, hanem **erősítik egymást**. Itt nem a fizika törvénye érvényesül, hanem a grácia, a kegyelem törvénye.

2. Ebben az imaállapotban **Ő énbennem van, és én Őbenne vagyok**. Az imádság mesterei ezt a nyugalmi imaállapotot görög szóval „hészüchiának”, nyugalomnak, békességnek mondják. (Ezzel a „hészüchia” fogalommal és imaállapottal a későbbiekben majd még foglalkozunk, mert lényeges az Istennel való kapcsolatunkban.) A remete atyák a *hészüchia* szót megistenülésnek is fordítják: Isten megérinti lelkünket, de a megérintettség túl még át is járja.

Isten a hészüchiának, vagyis a nyugalomnak ebben az imájában úgy cirógatja meg a lelkemet, mint az enyhe szellő a testemet. De Isten a megcirógatáson túl még **be is tölti a lelkemet**.

3. A levegő cirógatását és a levegővel való betöltöttséget testileg érzékelem. A meleg

levegő tenyeremből történő fölfelé áramlását fizikailag is érzékelem valamennyire. Nagyon kismértékű hőmérséklet-különbség van a testem és az azt körülvevő levegő között, de mégis van különbség. Minél többször végzem e gyakorlatot, annál jobban észreveszem.

De lelkemnek az Isten Lelkével való megcirógatását, a Szentháromsággal történő betöltöttségét csak lelkileg, vagyis **a hitemmel tudom érzékelni.** (A fizikai törvényeket az értelmemmel ismerem.) Testem állandóan árasztja magából a meleget, s ez a meleg levegő – a fizika törvénye szerint – fölfelé száll, fölfelé irányul. Hőre érzékeny technikával filmre is vehető, ahogyan testünkéből szüntelenül árad fölfelé a meleg levegő.

Isten hozzám lehajlását és belém áradását nem ilyen technikai eszközzel, hanem a hitemmel tudom megélni. Indítsam fel a hitet: „Hiszem, Uram, hogy a Te szereteted lefelé, a szívembe áramlik, hogy egészen betöltsön!” Ez már a fizikán túli, vagyis *transzcendentális* törvény. Erről beszél Szent Pál apostol: ***Isten szeretete beleáradt a szívünkbe a nekünk ajándékozott Szentlélek által*** (Róm 5, 5). Itt a teljes Szentháromság működik, s nekem nincs más dolgom, mint kitárni a szívemet, s engedni, hogy belém áradjon az Atya és a Fiú Szeretete.

4. Ha szükséges, a testhelyzetem lazításával – a már sokszor gyakorolt egyenes tartással – **testemet és lelkemet tegyem még nyitottabbá** a belém áradó Szent Szeretés előtt.

Ha a már ismert módszer szerint – tenyeremet fölfelé fordítva, hüvelyk- és mutatóujjamat egymás felé irányítva – gondolok az Atya és a Fiú közti Szeretetáramlásra, és amikor a szeretet szívembe áramlását már nemcsak a tenyeremben lokalizálom, hanem a lelkemben is, akkor a tenyeremben is és a szívemben is ugyanaz a szent áramlás működik. **Ívfényként,** hatalmas tűz-feszültséggel áthidalja a távolságot, átíveli, **átjárja egész valójával az én egész valómat.**

5. Mint ahogyan az arany elveszíti a fizikai szilárdságát, amikor megolvasztják, és így a salak kitisztul belőle, úgy én is **engedjem, hogy ez a hatalmas isteni Tűz, Szeretetáradat eleméssze szívem minden salakját!** Szükséges a lélektisztulás!

Nem véletlenül mondja Jézus *boldognak a tiszta szívűeket, mert ők látják meg Istent, a valóságon túli valóságot* (vö. Mt 5, 8). Vágyódjam arra, hogy a Szentlélek minden salakot égessen ki belőlem, hogy „semmi se zavarjon”, hogy „semmi se nyugtalanítson” (Jézusról nevezett Avilai Szent Teréz szavai szerint), hogy ebből **a tisztaságból** csend fakadjon a lelkemben. Mert ezt a bensőséges, a lélek mélyén történő Isten-tapasztalást a csend táplálja, tüzesíti. Ez a csend azt jelenti, hogy nem ráncigálnak a teremtmények, hogy övelük töltődjem be, lelkem mozdulatlan marad feléjük. **A léleknek ez a mozdulatlansága a teremtmények felé segít a nyugodt reflexióra, amellyel önmagamra és Istenre figyelek, segít a szemlélésre,** a létnek, tehát Istennek, a Létező Egzisztenciának egész lényemet érintő átélésére. Ő, aki van: itt van, nemcsak velem, hanem bennem is. Az Ő léte az egész létemet érinti.

6. **Engedjem,** hogy a lét teljessége, ez az abszolút Létező, ez az **édes Isten,** ez a **szentháromságos nagy Valóság belülről betöltsön,** illetve kívülről **átöleljen,** átölelve tartsa a lelkemet. A léleknek ez a csendje, vagyis mozdulatlansága a teremtmények felé segíti a reflektálásomat a létező létre, Istenre, annak szerető ölelésére, és segít a csendes vágyódásra, a valóságon túli Valóság megtapasztalására is.

Én már nem a Holdra kívánkozom utazni, vagy a Mars-expedícióban részt venni, ezek nekem már kicsi távlatok. Én a mindeneget létrehozó nagy Létező, a Teremtő Isten közelségébe akarok kerülni!

Az én csendem – az űrhajónál is biztosabban – körülvesz, és repít egyre közelebb **Isten létének, jelenlétének, és a Vele való együttlétnek,** vagyis a **szeretetnek a megélésére,** más szóval a Szentháromság életében való részesedésre.

Ha a lelkemben megvan a „hészüchia”, a teremtményektől mentes csend, mozdulatlanság, nyugalom és békesség, akkor nagyobb lesz az égi gravitáció. A szökési

sebességet elérve egyre jobban bele tudok helyezkedni az Ő végtelen jelenlétébe, az Atya jelenlétébe, aki a Fiúban létezik, és a Fiúval együtt van jelen. Együtt van jelen az Atya és a Fiú a Szentlélek által.

Ahogy az előbb próbáltuk érzékelni a tenyerünkől fölfelé áradó meleg levegőt, illetve hittel átélni Isten hozzánk lehajló irgalmas szeretetét – s a kettő találkozása nem kioltotta, hanem erősítette egymást –, úgy most próbáljunk megmaradni ebben a találkozásban!

7. Most már jobban tudom, mint eddig: **a Szentháromság szüntelenül árad a lelkünkbe**, jobban, mint a meleg levegő a tenyerünkől fölfelé.

Aki ráhangolódik, vagyis *aki keres, az talál* (Mt 7, 8). **Aki keresi Őt, rátalál!** Mert a szentháromságos Isten a végtelen szeretet. **Ez a szeretet szüntelenül ki akarja nyilatkoztatni magát.** Kinyilvánítja a mi számunkra is a létét az **Atyában**, jelenlétét a **Fiúban**, és szerető együttlétét a **Szentlélekben**. Lét – Jelenlét – Együttlét: Atya – Fiú – Szentlélek, határtalan **békesség** – határtalan **öröm** – határtalan **szeretet!** (Vö. Gal 5, 22). **Ó, boldog Szentháromság!** Ó, boldog én, aki a Szentháromságban vagyok!

„Még, Uram, még jobban, egészen a végtelenségig szeretném megélni az együttlétünknek ezt a boldogságát!”

Mindezt Isten végtelen, irgalmas szeretete eredményezi. Ezért a szentháromságos egy Isten irgalmáért esdekelve énekeljük a Jézus-imát háromszor:

Uram, Jézus Krisztus, élő Isten Fia, irgalmazz nekem, szegény bűnösnek!

Uram, Jézus Krisztus, élő Isten Fia, irgalmazz nekem, szegény bűnösnek!

Uram, Jézus Krisztus, élő Isten Fia, irgalmazz nekem, szegény bűnösnek!

C) ISTEN A CSEENDBEN MONDJA KI ÖNMAGÁT

34. Szent Péter apostol hite, Krisztus-élménye a Tábor-hegyen: „Te vagy az Isten Fia!” (Mt 16, 16)

Imádkozzuk el a 145. számú éneket:

*Győzhetetlen én kőszálom,
Védelmezőm és kővárom,
A keresztfán drága árom,
Oltalmamat Tőled várom!*

A nyár a kirándulások időszaka. Szent Péter és Szent Pál apostol ünnepe kapcsán mi is menjünk fel a Tábor-hegyre!

I. Lelki zarándoklat Isten hegyére

Máté evangéliuma szerint **menjünk fel** a hegyre: *Az Úr Jézus maga mellé vette Pétert, Jakabot és testvérét Jánost, és felvitte őket a magas hegyre* (Mt 17, 1). Most zarándokoljunk mi is a Tábor-hegyre, s ott hallgassuk, mit mond a Mennyei Atya: *„Ez az én szeretett Fiam, akiben kedvem telik, Őt hallgassátok!”* (Mt 17, 5).

1. **Péternek** nem volt ismeretlen ez a tanítás. Ez inkább csak megerősítette őt a hitében. Hiszen egy fejezettel előbb ezt olvassuk: *Jézus megkérdezte: „Hát ti kinek tartotok engem?” Simon Péter így válaszolt: „Te vagy a Messiás, vagyis a Krisztus, az élő Isten Fia”* (Mt 16, 15-16). Ez volt Péter Krisztus-élménye, s ma mi is ezt szeretnénk elmélyíteni a szívünkben. Hogy mennyire fontos volt ez az esemény Péter életében, mutatja, hogy még a második levelében is utal erre az eseményre: *Nem ravaszul kieszelt mesék nyomán adtuk nektek hírül Urunk Jézus Krisztus csodálatos erejét, hanem mint megdicsőülésének szemtanúi. Amikor az Atyaisten megtisztelte és megdicsőítette, ez a szózat hangzott le hozzá a magasztos dicsőségből: „Ez az én szeretett Fiam, akiben kedvem telik. Őt hallgassátok!”* Mi hallottuk ezt az égből jövő szózatot, amikor vele voltunk a szent hegyen (2 Pét 1, 16-18).

2. **Mi** ide a Szent Gellért-hegyre kapaszkodtunk fel. Ez is szent hegy, Szent Gellért vértanúságának hegye, illetve az Úr Jézus szentségi jelenlétével megszentelt hely, Istennek lefoglalt templom-tér.

Akkor most próbáljuk átélni ezt a lelki kirándulást: együtt lenni Jézussal és a tanítványokkal a megdicsőülés szent hegyén. Próbáljunk annál is inkább elcsendesedni, mert Péter apostolnak is ez az útmutatása. Ezt írja: *Isten előtt a rejtett, belső ember értékes, a maga zavartalan szelídségében és lelki nyugalmában* (1 Pét 3, 4).

Most a szívünkben keressük meg a „szent hegyet”, ahol együtt lehetünk Krisztussal – héber szóval a Messiással –, *aki az élő Isten Fia*. Tehát csendesedjünk el egy kicsit.

3. Jézus és az apostolok lépésről lépésre tették meg az utat a hegy csúcsára, fáradságosan jutottak előre. Mi ebben a lelki hegyre menetelben bizonyos szempontból kényelmesebb helyzetben vagyunk, helyben ülve is egyre magasabbra tudunk eljutni Isten hegyére.

Érdemes megint segítségül hívni a lélegzést. **Minden belélegzésnél egy kicsit magasabbra emelkedik a tüdők, és akkor a lelkünk is könnyebben jut mindig kissé magasabbra, a hegy csúcsára, ahol Isten lakik!**

A fizikai hegymászásban egyre jobban elfáradunk. Itt a lelki fölfelé törekvésben egyre pihentebb a lelkünk, egyre jobban ellazul a testünk. Lélegzetvételnél, **belélegzőkor törekedjünk megélni ezt a fölfelé emelkedést és elpihenést!**

A Tábör-hegy mintegy 600 méter magas. Ott teljes mértékben érvényesül a gravitáció, azért is nehéz fölfelé menni. De amikor lélekben Isten hegyére törekszünk feljutni, ott már csillapodik a földi gravitáció, és az **égi vonzás** egyre jobban érvényesül. Könnyült lélekkel hagyjuk magunk mögött a mai nap gondjait, életünk terheit, önmagunkat, a testi embert, a régi embert. Minden belélegzéskor gondoljunk arra, hogy **egyre könnyebb lesz a lelkünk**, szabadabban emelkedik mindig közelebb Istenhez.

4. Péter apostol szavát hallgassuk megint: *Szeretteim, mint vándorokat és hontalanokat intelek titeket, tartózkodjatok a testi kívánságoktól, amelyek a lélek ellen küzdenek. Viselkedjétek helyesen a pogányok között!* (1 Pét 2, 11-12).

Tehát akik most Isten hegyére zárandokolunk, és próbálunk egyre közelebb kerülni Istenhez, **hagyjuk el a bűn terheit**, mindazt, ami földi, ami testi, ami e világi, ami a régi ember súlya. Csomagjainkat, felesleges terheinket letéve könnyebben tudunk felfelé menni az Úr hegyére.

Minden belélegzésnél akarjuk azt is, hogy **könnyebb legyen a lelkünk**, közelebb kerüljünk Istenhez.

5. Nagy Szent Gergely pápa mondja: „*Jézus elküldte tanítványait kettesével maga előtt minden városba és helységbe, ahova menni készült* (Lk 10, 1). Igehirdetőit ugyanis kíséri az Úr, mert először elhangzik a prédikáció, a buzdítás szavai pedig, mint a hírnökök, utat egyengetnek. A lélek befogadja az igazságot, és akkor megérkezik az Úr a szívünk hajlékába.” (Homília 17, 2; PL 76, 1139). Tehát **nemcsak a szó érkezik a szívünkbe, hanem Isten Fia is**, aki a szót kimondta. Az apostolok közvetítették ezt a jézusi szót is: *Én most elmegyek, hogy helyet készítssek nektek, mert azt akarom, ahol én vagyok, ti is ott legyetek* (vö. Jn 14, 3).

Péter ezt írja: *Krisztus legyőzte a halált, hogy az örök élet örökösei legyünk, és az Isten jobbján ül, miután felszállt a mennybe, és uralma alá vetette az angyalokat, a hatalmasságokat és az erősségeket* (1 Pét 3, 22). Tehát ha Jézus azt akarja, hogy ott legyünk, ahol Ő van, akkor **engedelmeskedjünk a hívásának, amellyel lélekben egyre magasabbra emel fel magához a hegyre, ahol Isten lakozik!** (Vö. Zsolt 9, 12). Az apostol szava a lelkünk mélyére – ez itt nemcsak *mélységet*, hanem *magasságot* is jelent, mert itt már nincs fizikai irányulás –, lelkünk legbelsejébe hatol. Ez azt eredményezi, hogy **ugyanott lehetünk, ahol az élő Isten Fia van!** Az apostolok tanúsítják, hogy Jézus azt akarja: *Ott legyünk, ahol Ő van!* Ezért nekünk szüntelenül a magasság felé kell törekednünk! Egyre könnyültebb lélekkel igyekezzünk fölfelé!

6. Ha felérkezünk a hegy csúcsára, akkor gyermeki telhetetlenséggel állapíthatjuk meg, hogy a fák csúcsai még magasabbak, mint a hegy csúcsa, amelyen állhatunk. Nyújtogathatjuk a kezünket, mert a napot, a holdat és a csillagokat még most sem tudjuk elérni. Ilyenkor ne hozzon indulatba a tehetetlen méreg! Hiszen úgy tanultuk: *Isten előtt a rejtett belső ember az értékes, a maga zavartalan szelídségében és lelki nyugalmában* (1 Pét 3, 4).

Hát akkor **tekintsünk fel magasabbra**, a fák csúcsán túlra, a napon, a holdon és a csillagokon is túlra! Ez a fölfelé figyelés **Istenre irányulást eredményez: csendes, szeretetteljes nézést**. Innen a földi életből áttekinthetünk Isten örök életébe! Nem baj, ha felhő és köd takarja el a kilátást, **hitem szemével** a felhőn túl, a tűzszlopban, a felhőben lakó **Istenre tudok irányulni**, tekinteni. Őt nézem, de nem a testi szememmel.

A ráfigyelésem, vagyis a szellemi, értelmi tevékenységem mellett a másik nagy szellemi képességemet, a szellemi akaratomat, a vágyó-képességemet is bevetem, hogy túlnőhessek kicsiny önmagamon: „**Uram, Vele szeretnék lenni ott, ahol Te vagy, az örök mennyei fényességben!**”

7. Ha feloszlik a **köd**, még akkor sem tudok egy másodpercnél tovább a napra tekinteni, mert fénye vakít, nem tudok belenézni. De a testi szemnél sokkal többre képes a

lélek látása. A napot alkotó, a nap mögött és fölött álló Istenre tudok **hosszasan** figyelni, tudok vágyódni. Tehát:

– Türelmesen várjak!

– Állhatatosan vágyódjam! Ne csupán egy percet, öt percet, egy órát vagy néhány napot!

– „Szüntelenül vágyódik a lelkem Hozzád, Istenem!”

8. Az sem baj, ha felhőbe hanyatlik a nap, ha a délutánból **este** lesz, ha nem látom a ragyogó fényességet, én akkor is rendületlenül kitartok a helyemen, és csak vágyódom: lélekben kész vagyok egyre jobban Istenhez emelkedni!

9. Az sem baj, ha besötétedik, és az estéből **éjszaka** lesz. Ha a lelkem tele is van sötétiséggel, akkor se essem kétségbe, mert már felragyogott a mi Esthajnalcsillagunk: Mária. És felragyog a többi csillag is, amelyek a napnál is sokkal messzebbre segítik a tekintetemet a fizikai világban. A lélek-világban **a lelkem csillagai, az angyalok és a szentek a láthatatlan élő Istenhez emelik a szívemet!**

10. Nem baj, ha **sötét** van. Sőt az a jó! Minél sötétebb van, annál kevésbé zavarnak a nagyváros fényei a fölfelé tekintésben, a messzeség tiszta meglátásában.

Ha felhők vonulnak át életem egén – és nem látok se napot, se holdat, se csillagokat –, akkor is tudom, hogy ott vannak. Tudom, hogy közel az Úr, mert a felhő az Ő jelenlétének a jele.

Itt ebben a sötétiségben most csak hallgatok. **A magány és a hallgatás Istenhez vezető utak, amelyek belső csendet eredményeznek.** Az e világtól való csendes visszavonultság előfeltétele annak, hogy Istent egészen közel engedjük magunkhoz, és hogy Ő az elmélkedésben szólva hozzánk megérintse a szívünket.

II. Kinyilatkoztatás és kiengesztelődés

Jézus maga is hívta az apostolokat, így Pétert is: „*Jöjjetek velem egy csendes helyre!*” (Mk 6, 31). Most itt vagyunk Jézussal és az apostolokkal ezen a csendes helyen, amely az e világtól való visszavonultságból fakad. **Ez az e világtól elvonult élet lecsendesedést eredményez.** Már nem kavargatja fel a lelkünket a világ, mert **közelebb vagyunk Istenhez, mint a világhoz.** A gondolataink és a vágyaink letisztultak bennünk, és így **alkalmasabbak leszünk** az Isten felé irányulásra, az Isten előtti kitárulkozásra, **Isten befogadására.**

1. A Tábor-hegyi eseményekből már tudjuk, mi történik ott. Ha csendben, vágyakozva figyelünk, **meghalljuk az Atya szavát:** „*Te vagy az én szeretett Fiam!*” (Mt 17, 5). Hogy ez a szó Jézusra vonatkozik, azt nemcsak az apostolok, hanem a próféták tanúságából is biztosan tudjuk, hiszen Mózes és Illés is megjelentek ott, mint tanúk. Tehát nemcsak két tanú volt ott, hanem három az Újszövetségből és kettő az Ószövetségből. Az apostolok Jézus emberi testét látták, amelyen áragyogott az istenség dicsősége. Ragyogott az arca és a ruhája.

Mivel ez kinyilatkoztatás, vagyis Isten minden időkre szóló tanítása, ezért nemcsak arra a pár órára vonatkozik, amelyet az apostolok megélhettek a Tábor-hegyen, hanem mindnyájunknak, örök időkre is szól, ma is érvényes!

2. Lelki szemeimmel **a megdicsőült Jézust szemlélem.** Erről a Názáreti Jézusról mondja az Atya: „*Te vagy az én szeretett Fiam.*” Nemcsak az élő Isten Fia van itt, hanem az Atya is, aki ezt Jézusról megvallja. S itt van a Szentlélek is, mert Jézus az Atyának a Szentlélekben szeretett Fia, képmása, szülöttje, dicsőségének a kisugárzása, az elsősülött a sok testvér között. Vagyis a Mennyei Atya szava rám is, testvéreimre is vonatkozik: „*Te vagy az én szeretett gyermekem, akit Krisztus miatt szeretek, vagyis aki Krisztus miatt irgalomra találtál előttem. Nem taposlak el, mint egy kellemetlenkedő bogarat, vagy parányi férget, hanem dédelgetlek, mint ahogyan egy atya dédelgeti a gyermekét.*”

3. **Minél jobban hasonlít az életem Krisztus életéhez, annál inkább** Krisztusnak, az

Ő egyszülött Fiának a vonásait ismeri fel és **szereti bennem a Mennyei Atya!**

Ha kimondom: *Uram, Jézus Krisztus, élő Isten Fia, irgalmazz nekem!*, akkor ebben a vallomásban benne van az is, hogy mivel Te az élő Isten Fia vagy, **én is az élő Isten gyermeke vagyok!** Benne van az öröm is, hogy: „Irgalmaztál nekem, megbocsátottál, megtisztítottál, magadhoz emeltél!”

Ez az a misztikus együttlét Istennel – amelyre szomjazik a lelkünk –, **amelyet Isten akar létrehozni bennünk**, amikor a megszentelő kegyelem által önmagát, önmaga életét ajándékozza nekünk.

4. Ahogyan a Fiú, az élő Isten Fia *szüntelenül közbenjár értünk* (Róm 8, 34), hogy a Mennyei Atya irgalmazzon, úgy Vele együtt **nekünk is a Mennyei Atya elé kell állnunk**: „Irgalmazz, Uram, a Te népednek, engesztelődj meg kegyesen, bocsásd meg bűneinket!”

Szent Pál apostol nem véletlenül mondja: *Mindaz, aki Krisztusban van, új teremtmény, a régi tovatűnt, lám, valami új valósult meg. Mindez Istentől ered, akit Krisztus kiengesztelt irántunk, s aki ránk bízta a kiengesztelés szolgálatát. Isten ugyanis Krisztusban engesztelődött ki a világgal. Nem számítja be a bűneinket, sőt ránk bízta a kiengesztelés ígését. Tehát Krisztus követségében járunk. Isten maga buzdít általunk titeket. Krisztus nevében kérlek, engesztelődjete ki Istennel! Ő a bűn hordozójává tette értünk azt, aki bünt nem ismert, hogy általa Isten igazságának, vagyis szentségének részesei legyünk. Mint az Ő munkatársai, figyelmeztetünk titeket, hogy Isten kegyelmét ne vegyétek hiába! Azt mondja ugyanis: „Kellő időben meghallgatlak, s az üdvösség napján segíték rajtad.” Nézzétek, itt a kellő idő, itt az üdvösség napja* (2 Kor 5, 17 – 6, 2). Az apostol szava itt is, és most is érvényes!

Ezért nekünk nemcsak beszélünk kell a kiengesztelődésről, hanem **szolgálunk is kell a kiengesztelődést, hogy Isten irgalmazzon ennek a világnak.**

5. A szent hegyen a lelkünk nagyon közel tud kerülni Istenhez, mert nemcsak mi erőlködünk odajutni, hanem **Isten is magához vonja a szívünket!** De tudnunk kell azt is, hogy nemcsak magunkért vagyunk Isten közelében!

Hallatlan nagy kegyelmi ajándék, hogy kimondhatjuk Isten nevét: *Uram, Jézus Krisztus, élő Isten Fia*. Ezt kimondani *csak a Szentlélek erejéből* (1 Kor 12, 3) lehet. Vagyis az Atya a Fiúval a Szentlélek erejével késztet, ösztökél bennünket arra, hogy odaszenteljük, belekonszokráljuk a világba Istent a nevének kimondása által.

Ha hallgatnánk, *akkor a kövek kiáltának* (Lk 19, 40), a növények és az állatok hirdetnék a Teremtőjük nagyságát.

6. Amikor az Úr értelmes lénynek teremtett minket, testben és lélekben élő embereknek, akkor **ránk bízta a kiengesztelés szolgálatát**: vigyük oda Istent, ahol elutasítják, szeretettel mondjuk ki nevét ott, ahol nem mondják ki vagy gyalázzák. Azért tegyük ezt, hogy meneküljön a rosszaság s a gonoszság uralma, és **eljöjjön Isten országa, Isten uralma.**

Amikor kimondom: *Isten, élő Isten Fia*, akkor én, Isten gyermeke mondom ezt ki. Gyermeeki szeretettel mondom, mint aki tudja, megélte, hogy Isten

- szeret minket,
- kiengesztelődött irántunk,
- megbocsátott nekünk,
- irgalmazott nekünk.

7. Itt már nincs más dolgom, mint hittel, reménnyel és szeretettel átélni: **Isten szeret minket.** Nemcsak engem, hanem mindnyájunkat! Mondjam Neki:

„**Hiszem**, hogy Te vagy a mi szerető Atyánk!” Dicsőségben tündöklő Fia tanúsítja Isten Atyánknak ezt az irántunk érzett nagy szeretetét (vö. Jn 1, 14).

A hit mellett **indítsam fel a reményt is**, mint ahogy szeretnénk, hogy az áldást hozó eső eljusson mindenhova, és életet fakasszon. Így reménykedhetünk abban, hogy Isten életet fakasztó szeretete minden emberre kiárad, és minden embertestvérünk befogadja azt.

Mondjam Neki: „**Remélem**, hogy irgalmadból és jótetteim jutalmául eljutok mennyei országodba Hozzád, ahová vágyódik a lelkem!”

Akkor élet fakad bennem, a szeretet élete, **Isten és az ember kölcsönös szeretete**. Mondjam kimondhatatlan nagy **szeretettel**: „**Istenem, szeretlek!**” Isten pedig rólam mondja: „Szeretem az én gyermekemet, ő az én szeretett fiam. Ezért mondom Neki: Szeretlek!” Amikor mi, Isten gyermekei ugyanazt a szót mondjuk, mint amelyet Isten: „Szeretlek!”, akkor ez a vallomás bennünk teljesen isteni cselekedet lesz. Mint ahogy az Atya mondja a Fiúnak, és a Fiú mondja az Atyának: „Szeretlek!” Mi is így mondjuk, s **ezáltal a szeretetvallomás által részesülünk Isten örök életének tevékenységében, a szeretésben**. Isten szeretete megsokszorozódik általunk is a világban.

Meg kellene tanulnunk úgy járni a földön, hogy a lelkünk a Tábor-hegyen, Istenhez egészen közel maradjon! Meg kellene tanulnunk úgy járni-kelni az emberek között, hogy a Tábor-hegyi isteni élményt hozzuk az emberek közé, és Péterrel együtt hirdessük: „*Te vagy a Messiás, az élő Isten Fia* (Mt 16, 16), **aki életet adsz ennek a világnak!**”

Befejezésként énekeljük háromszor a Jézus-imát a Szentháromság iránti tiszteletből:
Uram, Jézus Krisztus, élő Isten Fia, irgalmazz nekem, szegény bűnösnek!
Uram, Jézus Krisztus, élő Isten Fia, irgalmazz nekem, szegény bűnösnek!
Uram, Jézus Krisztus, élő Isten Fia, irgalmazz nekem, szegény bűnösnek!

35. A magány az Úrral való találkozás helye

Bevezetésül imádkozzuk el a 147. számú éneket:

*Jöjj el, Jézus, én szerelmem,
Jöjj el, édes Istenem!
Hozzad siet az én lelkem,
Jézus, gyönyörűségem.
Mert e világ család hívság,
Nem is tetszik énnékem,
Te vagy egész ékességem,
Istenem és mindenem.*

A szemlélődő ima **előfeltétele a nyugalom és a csend**. De **gyümölcse is** a csend. A magány, a nyugalom, a csend hasonló értelmű fogalmak, amelyek gyakorlatilag kiegészítik egymást.

Ha *értelmünkkel* az Úrra akarunk figyelni, ha azt akarjuk, hogy a *szívünk* örvendezzék az Úrnak, és hogy az Úrral való találkozásból szüntelenül jó cselekedetek fakadjanak, akkor biztosítanunk kell annak az előfeltételét.

Az imaélet mestereinek az a tapasztalata, hogy **szükséges a magány**. Itt nem a XX. század emberének idegtépő magányáról van szó, amikor az ember a tehetetlenségében nem tudja, hogy mit csináljon magával, az idejével, az életével. Itt arról a magányról van szó, amely a léleképítés színhelye. Nem elembertelenítő magány ez, hanem inkább megistenítő magánynak mondhatnánk, amely Istenbe kapcsol bele, mert **a magány az Úrral való találkozás helye**.

I. Csendet teremtünk

Ezekben az imaórákban már eddig is ezt az Úrral való találkozást próbáltuk keresni és gyakorolni. Amikor a világ forгатagából, zajából próbálunk fizikailag kiszakadni egy-egy órára, akkor a csendben a magányt igyekezünk megélni, hogy a csend forrásához, Istenhez juthassunk el.

1. Ha sikerül kijutni a természetbe, akkor annak a fenséges csendje mindig megfogja az embert. Petőfi Sándor a maga költői zsenialitásával mondja:

*Oh természet, oh dicső természet,
Mely nyelv merne versenyezni véled?
Mily nagy vagy te, s mentől inkább hallgatsz,
Annál többet, annál szebbet mondasz. (A Tisza)*

Igényeljük tehát a csendet! Ma ez legyen az imádságunk lényege.

2. Vegyük észre, hogy nemcsak az ember törekszik a csendre – hogy eljusson a csend forrásához, Istenhez –, hanem *Isten is a puszta csendjébe vezeti az embert, hogy ott a szívére beszéljen* (vö. Oz 2, 16).

A két akarás találkozik:

– Én, az ember igénylem a csendet.

– Isten igényli a csendet, és *a magányba vezet*, abba a lecsendesedett környezetbe, ahol a szív a szívhez tud szólni.

Most néhány percig ilyen Istennel gazdag csendet próbáljunk tartani, hogy ebben ne csak a mi Isten felé tett erőfeszítésünket, vágyódásunkat, hanem Isten felénk közelítését is megélhessük.

3. Ahogy már többször gyakoroltuk, most is nyugodtan, kényelmesen, egyenes gerinccel helyezkedjünk el a széken. Az egyenes tartás a legpihentetőbb, legkellemeesebb.

Próbáljuk érzékelni a test feszültségét. Fejunktól lefelé minden egyes tagunkban érzékelhetjük a feszültséget. Ezt kilazítva jobb vérkeringést tudunk elérni, ami abban segít, hogy a test eszköze legyen az imádkozó léleknek! Tehát ne terheljen, hanem felüdítsen, felfrissítsen.

Szoktunk úgy is imádkozni, hogy a bal tenyerünket lefelé fordítjuk, hogy mindent kiejtsünk, ami földi, a jobb tenyerünket pedig az ég felé, Isten felé fordítjuk, hogy mindent odaadhassunk Istennek, illetve hogy Őt befogadhassuk.

A levegő belélegzésekor próbáljuk Isten csendjét is magunkba szívni, mintegy betöltekezni Isten csendjével.

A levegővel való jobb betöltöttséget segíti, ha a lapockákat kicsit egymás felé húzzuk, ekkor ugyanis jobban tágul a tüdő. A fejet pedig egy kicsit fölfelé nyújtóztatjuk, hogy közelebb kerüljünk az éghez.

Behunyt szemünket belülről egy kicsit fölfelé, az ég felé emeljük, mert a mennysorság elválasztó falán belülről akarunk tekinteni, lelkünkkel oda vágyódunk.

Amennyire lehetséges, mozdulatlanul igyekezzünk megélni a tökéletes magányt, Isten csendjét!

Ez a lelki magány ahhoz segít, hogy az ember teljesebben adhassa át magát Istennek, mert **a magány alkalmas tér arra, hogy Istent a szív megosztottsága nélkül keressük.**

4. Most, hogy próbáltunk a teremtményektől eltávolodni, megélhetjük, amit Szent Pál mond: *Semmiféle teremtmény nem szakíthat el Istentől, Isten szeretetétől, amely Krisztus Jézusban, a mi Urunkban van* (Róm 8, 39). A csendben egyértelműen éljük át ezt az osztatlan-szívűséget. Itt, most az Úr a szívünk!

5. Azért van szükség a csendre, hogy meghalljuk a hozzánk közelítő Isten lépteinek a neszét. Tudjuk, hogy ez költői kép – hiszen Istennek nincs lába, a lába nyomának sem lehet zaja –, de a lényegét kifejezi. Csendben kell figyelni, hogy mikor közelít az Úr. Ha még nem is halljuk közelítésének csendes neszét, azért a szívünket próbáljuk örömmel hangolni, előkészíteni a találkozás örömére.

II. Magányban találkozhatunk az Úrral

A remeték azért vonultak szívesen a sivatagba, mert ott jobban megélhették a lét teljességét. A lét, mint olyan, mindenütt van, mert Isten a lét teljessége. Minden, ami létezik, Őhöz kapcsolódik. A létező dolgokból a végtelen Létezőre nemcsak következtetni tudtak, hanem a teremtmények segítségével Őrá irányulni is. Tehát Isten létevel töltődtek be. A magányban a teremtett dolgok nem magukhoz húzták le a remeték szívét, hanem inkább Istenhez vitték.

1. Most én is hagyjam, hogy hasson rám ez a felismerés: ha vannak létező dolgok, **van Teremtő** is, aki megalkotta azokat.

Hangoljam örömmel a szívemet, és mondjam ki Istenről: **Ő az, aki van.** Örülök, hogy Isten létezik.

Személyesebbé tehetem a létélményemet, ha azt mondom Istenről, hogy **„Te vagy!”** „Örülök, hogy vagy!”

2. De Isten nem tőlem távol létezik, hanem az Ő léte itt is itt van, hiszen engem is Ő teremtett. A léleknek ebben a magányában tehát nemcsak azt tapasztalhatom meg, hogy Isten *van*, hanem azt is, hogy Ő jelen van: **Isten itt van!**

Ez a kifejezés azonban, hogy „Ő itt van”, még nagyon általános kijelentés. Ennél sokkal személyesebb, ha megvallom: „Hiszem, hogy Te itt vagy!” S mert számomra is létezik, számomra is jelen van, boldogan mondjam neki: **„Örülök, hogy Te itt jelen vagy!”**

Mivel Isten most a magányba vezetett, tudnom kell, hogy Isten is itt van, sőt, elsősorban Ő van itt. Csodálkozva tehetem fel a kérdést: „**Te itt vagy, és én is itt lehetek?**”

A csendben, lelkem mélyén boldogan hallhatom Isten üzenetét. Ezt mondja: „**Akarom, hogy légy! Akarom, hogy te is ott legyél, ahol én vagyok!**” (Vö. Jn 14, 3).

Ezért a gyönyörűségért – hogy az ember ilyent hallhasson – érdemes igényelni a magányt, a lélek csendjét, a belső sivatagot, az Istennel való találkozás helyét! Mondjam én is az Úrnak: „Olyan jó, hogy vagy! Olyan jó, hogy Te itt jelen vagy!”

3. Ezek a kölcsönös szavak, kölcsönös vallomások elvezetnek a harmadik fázishoz. A lélek magányában teljesebben tudjuk megtapasztalni nemcsak Isten **létét**, Isten **jelenlétét**, hanem **az Istennel való együttlétet** is, az Atya, a Fiú és a Szentlélek szeretetközösségének a kiáradását. Készítgessem szívemet a legnagyobb öröme, az együttlét örömére! Amikor Ő azt mondja: *Gyönyörűség nékem az emberek fiaival lennem!* (Péld 8, 31), én is tegyek vallomást neki: „Gyönyörűség nékem Teveled lennem, Istenem!”

A Szentlélek az Atya és a Fiú önmagát ajándékozó Szeretete. Amikor Isten a lélek csendjében megengedi az Ővele való együttlét megélését is, akkor valamit megtapasztalhatok ebből az önmagát ajándékozó szeretetből, amellyel nemcsak engem von közösségbe szentháromságos önmagával, hanem mindazokat is, akik Őhöz tartoznak. Ez a lelki magány, a belső csend világa tehát nemcsak ahhoz segít, hogy a három legszentebb személlyel találkozhasam, hanem mindazokkal, akik Őhöz és énhozzám tartoznak: a Szűzanyával, az angyalokkal, a szentekkel, a földön élő szeretteimmel és a tisztítóhelyen szenvedő hozzátartozóimmal is.

Egyre jobban **szítsam** szívemben **az együttlét örömét!** Ilyenkor meg tudom élni azt, hogy Jézus a gyönyörűségem! Meg tudom élni, hogy *a világ csalárd hívságai* már nem hívnak, mert már egy újabb, tökéletesebb világot találtam! Ebben a szentháromságos Istennel való magányomban ugyanis ott vannak az Istent kereső testvérek is. **A magány az Istent keresőknek is találkozási helye.**

Mint ahogy az ószövetségi választott nép a pusztában közösségben vándorolt a megígért haza felé, az Ígéret földjére, úgy most itt ebben az imádságos csendben én is próbáljam átélni, hogy az Egyházban, Isten újszövetségi választott népében létrejött az Istent keresők közössége, amely a mennyei örök haza felé vándorol. Micsoda távlatok! De konkrétan ebben a mi kis helyi közösségünkben is megtörténik a csoda, általunk is láthatóvá válik az Egyház ott, ahol együtt vándorolunk Isten felé.

III. Isten Lelke általunk árad bele a világba

Itt és most hagyjuk, hogy *Isten a pusztába vezéreljen minket, és ott a szívünkhöz szóljon*, vagyis kinyilatkoztassa magát nekünk is, mint ahogyan azt a szent hegyen, a Sínai-hegyen tette: *Én vagyok a te Urad, Istened* (Kiv 20, 1). A mi Urunknak, Istenünknek vonzerejét, útmutatását követve együtt akarjunk vándorolni a mennyei Ígéret földjére. Ezért jó az imádkozó közösség! Ha a Szentírás szavai szerint *a barát erős segítség a bajban* (Sir 6, 14), akkor **a testvér** még inkább **erős segítség az imában**, hogy együtt tudjunk Isten elé állni.

1. Valahol a lelkünk mélyén meg lehet élni, hogy amint Isten színe előtt állunk, megszűnnek a korlátok, valami testen felüli létmód, közösség valósul meg, ahol Pál apostol szavaival *már nem számít az, hogy valaki zsidó vagy görög származású, rabszolga vagy szabad ember, férfi vagy nő* (vö. 1 Kor 12, 13), **itt már a Lélek országa uralkodik el**, tölti be a teret, a magányt, **ahol Istennel vagyunk együtt.**

2. Jó ez a lélekkiráadás, vagyis, hogy a lelkünk mintegy kimegy belőlünk, s belép Isten világába! Valamit talán megsejtettünk abból, amit Szent Pál apostol mond: *Isten szeretete beleáradt a világba* (vö. Róm 5, 5). Az a tény, hogy a mi lelkünk is ki tud áradni önmagából és behatolni Isten világába, mutatja, hogy Isten Lelke mennyivel inkább bele tud áradni ebbe

a világba.

3. A sivatagi remeték nem világkerülő emberek, hanem tüzes lelkű, Istent és embert szerető emberek, akiknek a lelke összeköttetésben van Istennel és az emberekkel, az éggel és a földdel.

Talán most már nem csak hisszük, de tudjuk is, hogy *jó az Isten* (1 Pét 2, 3). Jó az, aki ilyen mérhetetlen szeretettel rajtunk keresztül is bele tud áradni ebbe a világba, és megtisztítja, megmenti, jóvá, szentté teszi!

Ha nemcsak itt és most, hanem máskor és máshol is próbáljuk megélni ezt a csendet, ezt a magányt, akkor egyre jobban megtapasztalhatjuk, hogy **ez a belső magány alkalmas életforma az e világiságtól való elszakadásra**, önküresedésre. Alkalmas életforma az Istennek való teljes kiszolgáltatottságra: „Tied vagyok, Uram, nem a magamé! *Élek, de* már nem a világban, nem a bűnben, *nem magamban, hanem Tebenned*” (vö. Gal 2, 20).

S mivel az élet állandóan bontakozik, **megtapasztalhatom majd azt is, hogy egyre közelebb kerülök Istenhez, Isten pedig egyre közelebb kerül hozzám. Igényeljem ezt a közelséget, ezt az együttlétet, ezt az egységet!**

- **Tölts be, Uram, egyre jobban a Te léteddel!**
- Tölts be, Uram, egyre jobban a **jelenléteddel!**
- Tölts be, Uram, egyre jobban a **közelségeddel!**
- Tölts be, Uram, egyre jobban az **örömöddel!**
- Tölts be, Uram, egyre jobban a **jóságoddal!**
- Tölts be, Uram, **szüntelenül önmagaddal!**

Most már kezdem tudni, Uram, hogy **a magány** – a lélek csendje és békéje – **azért kell**, hogy Te és én, és mindnyájan, akik a Tied vagyunk, **egymással és egymásban együtt lehessünk a lélek zavartalan nyugalmaiban!**

Befejezésül énekeljük el a 147. számú éneket:

*Ezer szívvel, hogyha bírnék,
Mind Tenéked áldoznám.
Ezerszerte fohászkodnék,
Azt is mind felajánlanám.
Csak egyetlen szívem nagyon,
De azt Néked ajánlom,
Szent kezedet, szent lábadat
Sok ezerszer csókolom.*

36. A Szentháromság személyeinek egymásban lakása. A Szikla előtt és a Sziklában

Imádkozzuk el a 157. számú éneket:

*Szeretlek, szép Jézus, mert fölötte jó vagy,
Minden szeretetre, bizony, Te méltó vagy.
Jó voltod s irgalmad a bűnöshöz oly nagy,
Gyarló kis szolgálodat, engemet el ne hagyj.*

Csomagot kapni jó. Kíváncsian vesszük kézbe. Vajon mi van benne? Az ember kezdi kibontani a madzagot, az első, majd a második csomagolópapírt. Először csak a doboz tűnik elő. Tovább kell bontanom.

Most mi is így vagyunk. Kíváncsian várjuk: „Istenem, mit üzensz nekem ezzel, hogy a Szentháromság személyei egymásban laknak? Már előre örömmre készítem a szívemet! Örülök, hogy a belső életemből megint megismerhetek valamit. Imádságomban közelebb engedhetlek a szívemhez.”

I. A Szentháromság személyeinek egymásban levése

János Pál pápa Szent Péter apostol nyomán ezt a tanítást adja: „Isten az Ő örök életének részeseivé akar tenni bennünket.” (Vö. 2 Pét 1, 4)

Ez egyrészt azt jelenti: Az Ő akarata az, hogy **vegyünk részt az Ő tevékenységében**. Jézus ugyanis ezt mondja: „*Atyám szüntelenül munkálkodik, nekem is munkálkodnom kell*” (Jn 5, 17). Másrészt azt is jelenti, hogy **részt kell vennünk az Ő nyugalomában**. A Zsidókhöz írt levélben olvassuk: *Aki belép Isten nyugalomába, az abbahagyja a munkáját, mint Isten a magáét* (Zsid 4, 10). **A nyugalom jellemzi Istent**. Mi most ezt a nyugalmat, ezt a belső isteni életet, ezt a szentháromságos életet keressük, amelynek Isten minket is részeseivé akar tenni.

1. Amikor a Szentháromságot ábrázolják, akkor az Atyát legtöbbször idősebb embernek, míg a Fiút fiatal, életerős férfinak festik meg. A Szentlélek valahol kettőjük között, a Fiú fölött galamb módjára lebeg, vagyis a térben egymástól függetlenül, egymás mellett léteznek. Istenben azonban nincs szubordináció, vagyis egymásnak fölé- és alárendeltség. Istenben a személyek nem különböző helyeken vannak, és nem is egymás mellett léteznek, ahogyan mi ülünk egymás mellett a székeken. **A három isteni személy tökéletesen áthatja egymást**. Erről Jézus így ad tanítást: *Az Atya bennem van, s én az Atyában vagyok* (Jn 10, 38). A Szentlélekről pedig Szent Pál apostol mondja: *A Lélek, tudniillik Isten Lelke, mindent átlát, még Isten mélységeit is. Ki ismeri az ember bensőjét, ha nem az ember lelke? Isten bensőjét sem ismeri senki más, csak az Isten Lelke* (1 Kor 2, 11). Tehát Istenben benne van a Szentlélek. Nehéz ezt elképzelnünk, de hisszük!

2. Ezt inkább egy olyan hasonlattal lehetne szemléltetni, amikor három tökéletesen egyforma labda egymásban van. Koncentrikus gömböknek is lehetne mondani ezeket. Persze fizikailag lehetetlen, hogy három egyforma test egyszerre legyen egy helyen. A három egymásban levő labda közül a belsőnek kellene a legkisebbnek lennie. A középsőnek ennél egy kicsit nagyobbak kell lennie, a külső pedig a legnagyobb, mert különben nem lehetnének egymásban.

Istennél azonban ez lehetséges! A három személy ugyanis egymásban létezik. A teológia ezt **egymásban levés**, „a Szentháromság személyeinek egymásban való tartózkodása” szakszóval tárgyalja.

3. A Szentháromság személyei azonban nem úgy vannak egymásban, mint rész az egészben. Például egy sokrészes terítónél először mindegyik részt külön-külön meghorgolják, csak ezután állítják össze, s a sok részből lesz egy egész.

A három isteni személy azonban nem része az egyetlen teljes istenségnek. A három szent Személy nem is úgy van egymásban, mint a lélek az emberi testben. A test különbözik a lélektől. Az Atya, a Fiú és a Szentlélek esetében belső viszonyról van szó. A Fiú születése, illetve a Szentlélek származása az Atyától és a Fiútól olyan belső isteni tevékenység, amely mindenestől a cselekvőben marad. Tehát Istennek a léte, a tudása és az akarása egyben van. A mi létünk, tudásunk és akarásunk csak hasonlít ehhez, mert ez is bennünk van, de a különbség az, hogy nálunk a létünk teljessége, a tudásunk teljessége és a szeretésünk teljessége nem személyiség, míg az Atya, a Fiú és a Szentlélek teljes személyiség. Ez a belső viszony jelenti az Atya, a Fiú és a Szentlélek létének, tudásának és a szeretetének teljes eggyé forrását. A három különböző személy egymásban van. A létet és a boldogságot élük meg egymásban. Isten egész létével benne van a szeretetében, és egész szeretetével benne van az Ő örök ismeretében.

Mindez azért fontos számunkra, mert **a mennyország azt jelenti, hogy ebbe a három személyű egy Istenbe kapunk majd bebocsátást.** Szent Pál az areopagoszi beszédét – amikor a pogány filozófusoknak beszél a feltámadt Jézusról – ezzel kezdi: *Én azt az ismeretlen Istent hirdetem nektek, akit ti ismeretlenül is tiszteltek. Benne élünk, mozgunk és vagyunk* (ApCsel 17, 23;28). A három személyű egy Istennek az egymásban levése azzal a következménnyel jár a számunkra, hogy **mi is benne élhetünk, lehetünk Istenben!** Ő nemcsak akarja ezt, hanem létre is hozza. Tehát *Benne élünk, mozgunk és vagyunk!*

II. A Szikla előtt

Most egy olyan gyakorlat következik, amely ebből az előzetes teológiai megfontolásból ered. Vagyis nem csinálunk semmit, pontosabban csak azt éljük át, hogy létezőnk, hogy „vagyunk”. Tehát nem tenni, cselekedni akarunk valamit, hanem azt szeretnénk átélni, ahogyan Isten színe előtt létezőnk.

1. Hasonlít ez a létélmény ahhoz, amit akkor élhetünk meg, amikor a Szent Gellért-hegy tövében állva feltekintünk a hegy meredek sziklájára, avagy egy tízemeletes ház tövébe gondoljuk el magunkat. Ott állunk a bejárat előtt, s felnézünk a tizedik emeletre. Éljük át ezt a létélményt, amint ott vagyunk egy nagy szikla vagy ház előtt! Milyen nagy a szikla vagy a ház, és milyen kicsinyek vagyunk mi! De ha valaki a budai hegyekből néz minket, akkor a Szent Gellért-hegy is milyen kis halomnak tűnik, a tízemeletes ház is milyen kicsinek látszik, hát még mi milyen kicsinyek lettünk! Próbáljuk átélni kicsinységünket. De akármilyen kicsik is vagyunk, azért létezőnk!

2. Próbáljunk egy még nagyobb hegyre gondolni, mondjuk a Mount Everestre. Ez nagyjából nyolc és fél kilométer magasságú hegy. Ez olyan távolság, mint a Gellért-hegytől a Margit-sziget északi csúcsa. Gyalog is meg lehet tenni 2-3 óra alatt. Csakhogy az a hegy fölfelé nyújtózkodik, nem vízszintesen. Ezért olyan nehéz megközelíteni. A világ legmagasabb hegyének a tövében én, az ember milyen parányi vagyok! Van olyan földgömb, amelyen a hegyek magassága és völgyek mélysége méretarányosan van ábrázolva. Itt jól látszik, hogy a nyolcezer-ötszáz méter magas hegy is csak alig egy kis púp. Mennyivel nagyobb az Úr a legmagasabb hegynél is!

3. Isten nagyságát segít elképzelni egy olyan szikla, amely szinte függőlegesen szakad bele a tengerbe. Ott állok a tengerparton egy kis lábnyomnyi helyen, és fölfelé tekintek. A szikla olyan meredek, hogy nem tudok fölmászni. Tekintetemmel sem tudok tovább jutni a sziklafal felső peremén túlra, legfeljebb a gondolatommal „bekanyarodom”, és akkor tudok csak vízszintesen is „elmenni” a fennsíkon. Így, ha a tekintetem nem is, a gondolatom mégis „látja” azt, hogy mi van ott fenn. A Láthatatlant körülbelül ilyen élménnyel próbálhatjuk szemlélni! Istennek a mérhetetlen, végtelen nagysága valamiképpen megközelíthető ilyen „bekanyarodás” által. Nem látom, hogy a fennsíkon mi van, de tudom, hogy termőföld, fű,

bokrok, fák, gyümölcsfák vannak ott és fölötte a kék ég. Még nem láthatom, hogy Isten mérhetetlen magasságában mi van, de tudom, hogy Őbenne az Atya, a Fiú és a Szentlélek csodálatos élete él! Engedjem át magamon a létezés élményét! Nem kell fölmásznom a hegyre – nem is tudok –, de itt a hegy tövében **átélhetem: Ő a nagy, én a kicsi.** Ne csak azt éljem át, hogy létezem, hanem azt is, hogy **itt és most létezem!** Az én mostani helyemre próbáljam lokalizálni az idő vektorait, viszonyulásait, tehát átélni, hogy a térben és időben hol és mikor vagyok. Teremtényi alázattal tudatosíthatom, hogy tegnap nem voltam itt, holnap nem leszek itt, és száz év múlva sem leszek itt. A hegy azonban – a maga zavartalan végleges nyugalmaival – itt volt, itt van és itt lesz.

4. Csak állok némán, szótlantul. A hegy nyugalma segítsen megélni: „**Uram, Te szüntelenül, öröktől fogva örökké létezel!**” Ahogy egy hatalmas hegy le tud nyugodni, úgy most álljak némán, mozdulatlanul, lenyűgözve Isten nagyságától. A hegy a maga mozdulatlanságával, fönségével nyugtató hatással van rám. **Engedem, hogy Isten fönsége nyugalmat árásson a lelkembe!** Csodálkozva szemlélhetem, hogy én, a kicsiny ember a szememen keresztül magamba tudom fogadni a hatalmas nagy hegyet. Én, a parányi, kis teremtmény magamba tudom fogadni, magamba tudom inni Istennek ezt a hatalmas létét. **Isten a legnagyobb hegynél is fönségesebb, még nagyobb! Megengedi, hogy**

– **megállhassak Előtte.** Ő nem szikla-hideg tekintettel, hanem meleg isteni tekintettel néz rám,

– a lelkem szemével **szemlélhessem** az Ő végtelen nagyságát,

– **együtt létezzem Vele,**

– **részesedjem az Ő mozdulatlan nyugalmaiban,**

– **részt vegyek az Ő lenyűgöző csendjében,**

– **együtt dobbanjon a szívem az Ő végtelen létének a lüktetésével,**

– „ugyanazt a levegőt szívhassam, mint Ő”, vagyis hogy **ugyanaz a tiszta, isteni milió éltesse, amelyben Ő él.**

III. Az Atya, a Fiú és a Szentlélek neve: a kapukulcs

Ahogy a hegy tövében vagy a tízezeletes ház bejáratánál állok, csak az az egy bánatom van, hogy még nem vagyok ott fenn, illetve ott benn. **Szeretnék bejutni,** még inkább szeretnék benne lenni, belül létezni Istenben, még jobban **részesedni az Ő életében!** Mi segít ehhez? Mondjam ki a három legszentebb szót: „Atya, Fiú, Szentlélek!” Ez olyan, mint a kapukulcs. Kitérja az ajtót, hogy bejuthassak a Hegybe: *A szikla pedig Krisztus volt* (1 Kor 10, 5).

Kereszttségem alkalmával megkaptam a kulcsot, amikor elhangzott fölöttem az Atya, a Fiú és a Szentlélek neve. Ezért van lehetőségem arra, hogy bejussak Isten belső életébe! Ezért ne csak mondjam e neveket, hanem **szeretettel emeljem is fel a szívemet az Úrhoz,** és ott imádkozzam ezeket a neveket: „Atya, Fiú, Szentlélek!” Engedjem, hogy visszhangozzék bennem: „Atya, Fiú, Szentlélek!” Én időben egymásután mondom ki e neveket. A három isteni személy között még ennyi eltérés sincs. Tökéletesen egymásban vannak.

1. A legtisztább hegyi levegőnél is tisztább az a levegő, az a légkör, az a milió, amelyet most betáplállok a lelkembe. Ahogy teli tudóval szívom be a jó levegőt, úgy még inkább engedjem be a lelkembe Istent! A legszentebb neveket kimondva bekapcsolódhatom annak a Létébe, akinek a „vállán” a világmindenség nyugszik! A szerettem világával együtt az én világom is az Ő kezében van! Én is az Ő szívében vagyok! Az Atya, a Fiú és a Szentlélek nevét teremtményi áhítattal kimondva találkozhatom a jelenlévő Istennel, s belülről **bekapcsolódhatom az Ő jelenlétébe!** Most már kezdem tudni, hogy mit jelent: **teremtény** vagyok, s az Ővé vagyok!

2. De Istennek nemcsak teremtménye, hanem gyermeke is vagyok! Gyermeke

lelkülettel mondjam ki e neveket: Atya, Fiú, Szentlélek! Így találkozhatom Isten szerető atyaságával, szerető jelenlétével, szerető közösségével. A Fiúval együtt mondhatom a Lét Teljességének: „Atyám!” Mindezt belülről, a Szentháromságban mondhatom ki. Mint ahogy a gyermeket hordozza az anyja, Jézust a Boldogságos Szűzanya, úgy **élhetek én is Istenben belülről, gyermekeként!** A Szentlélek képesít arra, hogy a gyerekek megszólítását kiálthassam Vele együtt: „*Abba! Atyácska! Atyám! Mi Atyánk!*” (vö. Róm 8,15).

3. De Istennek nemcsak teremtménye és gyermeke vagyok, hanem **választottja** is! A kiválasztott lélek boldogságával kiáltsam: „Atya, Fiú, Szentlélek!” Itt találkozhatom isteni Jegyesem felém irányuló szeretetével! Ó, hogy árad ez a szeretet! Milyen boldoggá tud tenni ez az isteni Völegény! **Tárjam ki Előtte szívem ajtaját még nagyobbra: „Jöjj, járj át még jobban!”**

Az Énekek énekének menyasszonyával mondjam: *Támadj fel, északi szél! ... Akkor eljön kedvesem a kertjébe* (Én 4, 16). Olyan titokzatosan jön, mint a szellő, mint a Szentlélek. „Bárcsak még szebbek lennének a virágaim, még pompásabbak a gyümölcseim, hogy jól érezze magát nálam, az Ő kertjében az én isteni Uram!”

4. Én Istennek nemcsak teremtménye, gyermeke és jegyese vagyok, hanem emellett **keresztény** is vagyok. A keresztségi önátadást vállaló lélek készségével mondjam ki: „Atya, Fiú, Szentlélek!” Engedjem, hogy egész életemen át visszahangozzanak ezek a nevek, amelyek a lelki újraszületésemkor, a keresztségemnél hangzottak el először fölöttem, és hatoltak belém Isten életét közvetítve. Ezeket **a szent neveket keresztény lelkülettel kimondva megtapasztalhatom, hogy a szentháromságos egy Istennel egy vagyok! Ő bennem él, én pedig Őbenne!** „Szeretném még jobban kibontakoztatni a keresztségi önátadásomat!”

5. **Minél nagyobb az én önátadásom, annál többet tudok befogadni Isten önmagát ajándékozó szeretetéből!** Az Úristen még mindig tudja fokozni a boldogságomat! Nemcsak azzal boldogít, hogy

- megteremtett,
- gyermekének fogadott,
- magának kiválasztott,

– a keresztségben az életét ajándékozta nekem,

hanem azzal is, hogy **a mennyország örömébe vár!** A mennyországba vágyakozó lélek örömevel mondjam ki e három nevet: „Atya, Fiú, Szentlélek!” Akkor **a lelkem már az égben járhat!** Ott találkozhatom az Ő örök boldogságával, aki az én örök boldogságom. **Találkozhatom az Ő létével, jelenlétével és szeretetével,** akivel együtt vagyok, még ha nem is látom, de aki az enyém lett.

Amikor a szemünk egy kicsit már kezdi megszokni ezt a mennyei világosságot, akkor a Szűzanyát is észre vesszük. Neki köszönhetjük – aki 2000 éve kimondta Istennek az Igent –, hogy Isten befogad bennünket az Ő belső életébe, mennyei boldogságába. Ott láthatjuk Szent Józsefet is, az angyalokat is, akik mind-mind helyet kaptak már Isten életében. Lopva, szent vágyakozással megnézhetjük azt a helyet is, amelyet Isten nekünk szánt a védőszentünk mellett.

Ne vonjuk vissza a **szívünket** a mennyországból, hanem **hagyjuk** csak ott **Jézus Krisztusnál,** akinek az irgalmából vagyunk oda *hivatalosak!* (Jel 19, 9).

Befejezésül a Jézus-imát úgy imádkozzuk, hogy fokozatosan elhagyunk egy-egy mondatrészt:

Uram, Jézus Krisztus, élő Isten Fia, irgalmazz nekem, szegény bűnösnek!

Uram, Jézus Krisztus, élő Isten Fia, irgalmazz nekem!

Uram, Jézus Krisztus, élő Isten Fia!

Uram, Jézus Krisztus!

Uram! ...

37. Napsütkérezés Isten szeretetében

Imádkozzuk el a 227. számú éneket:

*Kegyesszemmel nézz ránk, édes Istenünk,
Akik szívvel, ajkkal áldunk, tisztelünk.
Kegyelmednek árnját áraszd ránk
S légy mindenkor édes jó Atyánk!*

Az isteni Napra várunk, az Ő fényét szeretnénk befogadni. Ezért énekeltük: *Kegyesszemmel nézz ránk, édes Istenünk!*, ahogyan a nap tud „ránk nézni”, felénk irányítani a sugarait. A napba nem tudunk belenézni, a fényét sem tudjuk megfogni, de érezni tudjuk! A mi isteni Napunk fényébe sem tudunk belenézni, de hitünkkel szüntelenül kell érzékelnünk, hogy ránk tekint, akkor is, ha ezt a pillantását most még nem láthatjuk.

Olyan jó a napsütkérezés! Életet fakaszt, vitamint, egészséget ad, táplál. **A lélek megerősödése végett igényeljük, hogy ránk ragyogjon Isten fénye, tulajdonképpen maga Isten!**

I. Gyújts bennünk fényt, Uram, melegítsd fel fagyos szíveinket!

Most bevezető gyakorlatként csendben a napfelkelte előtti időszakra gondoljak, arra, hogy még sötét van, de már sápadnak a csillagok, és az első fény már jelzi a hajnalhasadást. A természet az éjszaka folyamán elcsendesedett, megnyugodott. Ezt **a nyugalmat próbáljam beengedni a lelkembe**, hogy minden pórusomba beivódjék! A megpihenés kipihentséget eredményez. Frissen készülődöm az új nap feladataira.

1. Ha nem is hangosan, de magamban megkérdezhetem: „Mikor virrad már? Mikor jössz már?” Ezzel **a várakozással, vágyakozással kitágul a lelkem**. Kitárom a lelkem ajtaját. Ahogyan észrevétlenül múlik az idő, ahogyan a hajnal közelít, a sötétség lassan veszít az erejéből. **Engedem, hogy a fény egyre jobban behatoljon a lelkembe**. Várom a napot, de még nem látom. A nap sugarai már bíborszínűre festik a felhőket az ég magasán. Jelzik a napot. Biztató remény! Ahogyan a nap fénye az eget, úgy **a biztató remény a lelkemet tölti be**. Amikor éji sötétség van körülöttem és teljesen kilátástalan a helyzetem – hiszen a sötétben az orrom hegyéig sem látok –, akkor a remény az éltető erő! Az életet táplálja bennem.

2. Az idő múlásával is kell számolnom. A Föld forgásából adódik a sötétség és a világosság 24 óránkénti változása. Az idő múlásával **az én életemből is eltűnik majd egyszer a sötétség!** A természetben napfelkelte előtt – mielőtt a napkorongot látnám – mindent bíborba önt a fény. Amikor a hajnal szépségében gyönyörködöm, nézzem az eget is és a földet is! Egyre több lesz a fény. Várom az ünnepélyes pillanatot – ahogyan Teilhard de Chardin fogalmazta meg – az Úrfelmutatást, amikor a horizont fölé emelkedik a napkorong. Várakozzam! Ez is várakozás, mint az előbb, amikor még az éj sötétségében vártam a hajnalhasadásra. Abban a várakozásban is volt remény, hogy majd jön a hajnal. De most, hogy már itt van a hajnal, még megalapozottabb a **reményem: rám is felragyog Isten napja!**

3. Talán gyermekkorunk napot hívogató dalocskája is eszünkbe jut: „Süss fel nap, fényes nap!” Már nem a ludacskáinkat féltjük a kertek alatt, hanem azt **kérjük, hogy a fagyos szíveket melengesse fel az Úristen Napja!** Ebben a várakozó csendben megállíthatatlanul – legalább is a szemünk így látja – emelkedik fel a napkorong. Először pici, vékony, izzó csík jelenik meg a horizont szélén. Még szabad szemmel is bele lehet nézni. Ahogyan egyre feljebb emelkedik, érdemes felfigyelni arra, hogy nem függőlegesen látjuk a nap emelkedését, hanem kelettől egy kicsit dél felé, hiszen ívelt pályája éppen 12 órakor éri el a delelőpontot. Bár a szemünknek az az élménye, hogy a nap egyre feljebb emelkedik, de ma már tudjuk,

hogy a Föld fordul el, és így mindig más szögből látjuk a napot.

4. Lelki naprendszerünkben azonban a Nap – mondjuk így – középen, mozdulatlanul áll. **Lelki Napunk minket életünk központja, centruma felé vonz. Egyre jobban nekünk akarja ajándékozni magát,** hogy életünk delelőjére jutva egyre jobban betöltsön! Olyan jó arra használni a szabad akaratunkat, amire való, arra tudniillik, hogy vele Istent – akinek létét értelmünkkel megismerhettük – szabadon válasszuk! **Engedjük, hogy Isten életünknek a zenitjére,** a legmagasabb, a legelőkelőbb helyére **jusson!** Ahhoz, hogy Isten a legmagasabb helyre kerüljön az életünkben, szintén időre van szükség, mint a napnak, hogy eljusson a delelőre.

A mi szélességi fokunkon akármennyire is igyekszünk, a déli napnak is mindig van egy kis árnyékvető hatása. Az ember magával hordja az árnyékot. Persze a földgömbön lehetne találni egy olyan helyet, hogy pontosan a fejünk fölött legyen a nap, és így ne legyen árnyékunk. De ennek az eléréséig sokat kellene mennünk. Lélekben igyekszünk olyan közel jutni Istenhez, hogy a fénye egészen ránk vetüljön, hogy egyéniségünknek semmiféle árnyékos vonása, tulajdonsága se keletkezzék, **csak Isten fénye vegyen körül! Próbáljunk egyre közelebb menni Istenhez!** Pontosán fölöttünk legyen Isten! Mi pedig árnyék nélkül, a bűn legkisebb foltja nélkül fogadhassuk be Őt!

5. Mint ahogyan a kotlóstyúk is kiterjeszti a szárnyait, hogy védje a kicsibéit a nap hőségétől, úgy ebben a tiszta sugárzásban **mi is vonjuk szívünk szárnya alá mindazokat, akiket az Úr nekünk adott,** hogy védelmezzük őket.

6. Ha az ég felé irányítva imára tesszük össze az ujjainkat, ezeknek szinte nincs is árnyékuk. Ha a testünk imádkozik, az egész testi mivoltunkkal is fölfelé, a fölöttünk lévő isteni Nap felé irányulunk. **Hagyjuk, hogy átöleljen a fény, Isten szeretetének a melege!** Ne csak az ujjainkat tegyük össze imára, hanem ajkunkkal is mondjuk ki: „Isten, Istenem, Atyám, Atyánk!” De mivel az ember nemcsak test, hanem lélek is, azért nem elegendő, hogy csak az ajkunk imádkozzék! Az imában nemcsak az összetett kezünknek vagy az ajkunkkal kimondott szavainknak, hanem **a lelkünknek is Istenhez kell fordulnia, irányulnia!** Ha a szemünkkel nem is tudunk fölfelé tekinteni a fölöttünk levő isteni Napfénybe, a lelkünkkel odafordulhatunk Hozzá. Ne engedjük, hogy bármi is megzavarja, eltérítse lelkünk Istenhez való fordulását! Ha kell, lélekben tekintsünk újra fölfelé, magunk fölé! De Istenben nem számít a fölfelé és a lefelé. Az ima szavait – amelyekkel Őt Istenünknek, Atyánknak vallottunk meg – nemcsak ajkunkkal mondhatjuk ki, hanem valahol a fejünkben, az értelmünkkel is. Belül tudjuk: „Te vagy a mi Istenünk, Te vagy a mi Atyánk!” Keressük meg magunkban, hogy hol születik meg ez a gondolat: „Te vagy a mi Istenünk, Te vagy a mi Atyánk!”

7. Nem véletlenül szoktuk mondani: „Fény gyúlt az agyunkban!” **Ez az igazság is,** amelyet kimondunk, tudniillik, hogy „Isten a mi Atyánk”, **fényt gyújt bennünk,** nem az anyag hullámmozgásához kötött materiális fényt, hanem szellemi fényt: Isten jelenlétének a fényét, amelyet *belülről* ismerünk. Értelmünkkel tudjuk, hogy itt van. Amit a testi szemünkkel látunk, az valamiképpen belénk vetítődik, és a kép ismeretté dolgozódik fel bennünk. Gondoljuk végig: hogyan valósul meg az Istenről való ismeretünk az értelmünk segítségével? A nap fényénél is jobban hatol belénk, belül világít. Ő a *Belülvalók mécsse*, ahogy Sík Sándor 1912-ben írta.

8. Folytonosan engedjem magamba az isteni fényt! **Imám szavait: „Istenem, Atyám!”** nem csupán ajkammal akarom mondani, nem csupán értelmem magasába akarom emelni, hanem **irányítsam a szívem mélyére is!** Mondjam ki e mérhetetlen szavakat: „Istenem, Atyám!” Amikor ajkammal kimondom, amikor gondolatomban megélem e szavak jelentését, akkor a rá gondolás által irányítsam e szavakat a szívem mélyére, konkrétan **a testi szívre gondoljak!** Anélkül hogy odanéznék, gondolatban is megtalálom. Ott, a szívem központjában – ahol a szeretet lakik bennem – mondjam ki újra ezeket a napnál világosabban

ragyogó szavakat: „Istenem, Atyám!”

9. A szívünk legmélyén próbáljuk újra szeretettel kimondani e szavakat! Így végül is nemcsak szavakat mondunk az imában, hanem szívünk, vagyis lelkünk legmélyéről a **szeretetünk is Istenhez száll. Ő a magasságból felkelő Napunk, aki meglátogat minket, hogy Fényt hozzon azoknak, akik eddig sötétségben és halálos homályban ültek** (vö. Lk 1, 78-79). Engedjük, hogy az Ő ragyogása ragyogja be a lelkünk minden zugát és sötétségét! Újra mondjuk ki: „Istenünk, Atyánk!” Istennek nemcsak a létét, hanem a jelenlétét is konszekráljuk bele a lelkünkbe, s akkor egész lényünkkel Isten színe előtt állhatunk! E világ dolgai már messze mögénk kerültek, mi meg fölénk emelkedtünk.

10. **A lélek csendje** – amelyet már nem zavar a teremtmények zaja – **segít, hogy Istenre figyeljek, akinek a színe előtt állok.** Csendben ráfigyelek. Ez a ráfigyelés azt jelenti, hogy értelmemmel és vágyaimmal Isten felé fordulok. Egész létem, egész lényem Isten felé irányul, ahogyan a *Jelenések könyvében* olvashatom: *A szentek imája Isten felé száll az angyalok dicséretéhez társulva* (vö. Jel 8, 4).

Ez az imádságom, vagyis Istenre irányultságom azt eredményezi, hogy az angyalokkal és a szentekkel együtt állhatok Isten színe előtt. De nem némán, hanem lelkem mélyéből a szeretet kitörő örömeivel, az istendicséret szavát zengve állok ott. Ez **az Istent szemlélő ima** nemcsak az Isten előtt állást, nemcsak Istenre irányulást és ráfigyelést jelent, hanem **az egész teremtett lényünk Istennek adását, teremtett lényünk isten-dicsőítését is jelenti**, amellyel „nálamnál nagyobbak ismerlek el Téged, Uram, Istenem, Atyám!”

II. Közeledjete Istenhez, Ő is közeledni fog hozzátok (Jak 4,8)

Ebben az Istenre irányultságomban csodálkozva figyeljek fel arra, hogy nemcsak én fordulok Isten felé, hanem **Isten is személyre szóló szeretettel fordul felém, és mindnyájunk felé!** Az ember csak csodálkozva, döbbenetben áll: „Istenem, Te szeretsz engem? Ilyen tékozlóan árasztod ránk a szeretetedet, fényedet, egész istenségedet?”

1. Jakab apostol tanítja: *Féltékenyen szeret a Lélek, amely bennünk lakik.* Ezt a gondolatot így folytatja: *Milyen gazdag az Ő kegyelme, melyet ránk áraszt. Isten a kevélyeknek ellenáll, az alázatosoknak pedig kegyelmet ad. Közeledjete Istenhez, Ő is közeledni fog hozzátok!* (Jak 4, 5-7). Az apostol tanítása szerint: **ha csak egy lépést megyek Isten felé, Ő ezerannyit jön hozzám közelebb!** Nekem csak emberi léptéke van, Neki isteni. Egyre csak közelít, közelít az Úr! A szeretetem azt diktálja, hogy egészen együtt legyünk, hogy beengedjem a szívembe az Ő szeretetét. Ne csak előtte álljak, Tőle függetlenül, távol. **Ez a vágyam: eggyé lenni Istennel!** Isten kívánsága pedig – amint egyszülött Fiában mutatja – eggyé lenni az emberrel.

2. Nem véletlenül mondja Izajás: *Hatalommal jön az Úr, az Isten. Vele van a jutalma* (Iz 40, 10). Erős a mi Istenünk. Képes arra, hogy végrehajtsa azt, amit akar. Önmagát ajándékozza nekünk jutalmul. Azt már tudjuk, hogy mit jelent, ha a másiknak a szeretete bennünk van. De jó lenne megtapasztalni, hogy ennek az isteni Másiknak a szeretete is bennünk van! Ennek érdekében áttetszővé, fényáteresztővé kell válnunk Isten előtt!

3. Szokták mondani, hogy van „lélekbe hatoló tekintet”. Isten tekintete is hatoljon egyre jobban belénk! Ehhez áttetszővé kell válnunk! Itt boldogan kell vállalnunk az átvilágíttatást, hogy az isteni Fény keresztülhatolhasson rajtunk. Isten által átjárhatóvá kell válnunk! Akkor Isten jelenléte a lézerfénynél is jobban felizzik, ragyogóvá válik bennünk. Nemcsak belül világít, hanem **jelenvalóvá is válik bennünk Isten szeretete!** A lélek tisztasága szükséges ahhoz, hogy akadálytalanul hatolhasson belénk Isten ragyogása! A lélek alázatossága is kell hozzá, amellyel elismerjük, hogy **Ő a nagyobb**, és mi vagyunk a kicsik. Elismerjük, hogy Ő a minden, mi a semmi, hogy Ő a mi életünk Ura, hogy **Ő a mi életünk!**

4. **Az Egyház** Szentlelket hívogató himnusza is **segít** nekünk abban, hogy mit

imádkozzunk: „Jöjj, Szentlélek Úristen! Áraszd reánk teljesen mennyből fényességedet!” (Ho. 259). A kinyilatkoztató **Isten segít**, hogy hogyan imádkozzunk: *A lélek és a menyasszony hív: „Jöjj el!” Aki hallja, hívjon: „Jöjj el! Jöjj el, Uram Jézus!”* (Jel 22, 17. 20).

Ennek az isteni Napnak nincs nyugta. Napnyugtát nem ismer. **A mi dolgunk, hogy egyre jobban közelítsünk Feléje, emelkedjünk föl az Úrhoz! Akkor Ő is egészen közel jön mihozzánk!**

Befejezésül imádkozzuk el a 259. számú éneket:

*Ó dicső nap, híveid
Sötétséges szíveit
Világítsd be, légy velünk,
Világítsd be, légy velünk.
Jöjj el, jöjj el, jöjj el, jöjj el.
Jöjj, Szentlélek Úristen!*