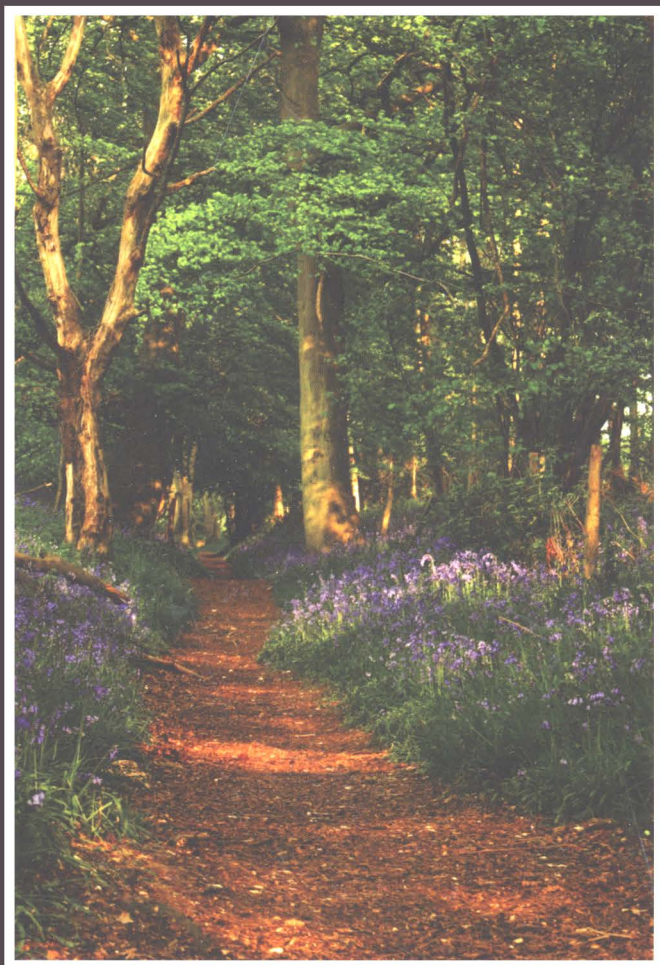


MARILYN NORQUIST GUSTIN



KORDA

A BENSŐ ÚT

LELKI ÉLETED FELFEDEZÉSE

MARILYN NORQUIST GUSTIN

BENSŐ ÚT

Lelki életed felfedezése

Marilyn Norquits Gustin

A BENSŐ ÚT

Lelki életed felfedezése

KORDA KIADÓ
KECSKEMÉT
2014

A mű eredeti címe: The Inward Journey
Discovering Your Spiritual Self

Fordította: Dr. Laczkó Zsuzsanna SJC

Lektorálta: Somfai Boglárka

Copyright © 1991, Marilyn J. Gustin

Copyright © Hungarian Translation Korda Kiadó, 2000

2. kiadás

Kiadja a Korda Kiadó
6000 Kecskemét, Lestár tér 2. Telefon: 76/328-977
Felelős vezető: dr. Bujdosó Gabriella
ISBN: 978-615-5045-49-3
Generál Nyomda Kft., 6728 Szeged, Kollégiumi út 11/h.
Felelős vezető: Hunya Ágnes

Előszó

A Liguori kiadó főszerkesztőjeként nekem jutott a megtisztelő feladat, hogy előszót írjak *A benső út*-hoz, s bevezessem az olvasót a következő lapok stílusába és témáiba.

Ez a könyv Marilyn Norquist Gustinnak a Liguori magazinban megjelenő cikksorozataként kezdődött, mely rendkívül pozitív visszhangra talált. Olvasóink kitűnő tanításnak találták a sorozatot, és ajánlották azoknak, akik mélyebb kapcsolatra vágnak az Úrral.

Az emberi életnek van kezdete és vége; a születés és a halál közötti szakasza egy út, mely visszavezet minket Istenhez. Ezen az úton rendelkezünk egy lelki örökséggel, amit szeretnénk nemcsak megbecsülni, hanem egyre mélyebben megérteni is. Azt szeretnénk, ha utunk során vallási igazságaink vezetnének minket. Ezek a lelki ráébredések gazdagítják énkünk minden zugát, belátást adnak nekünk, kérdéseket vetnek fel, és általuk új módon látjuk magunkat. Milyen jó tulajdonságok rejlenek bennünk? Hogyan döntsünk ezek itteni és mostani alkalmazásáról? Ezek az egyszerű kérdések megmutatják az utat, és lehetővé teszik, hogy megváltoztassuk életünket, olyan emberek legyünk, amilyenek ebben a pillanatban lenni szeretnénk, és tanuljunk a mai nap élettapasztalatából.

Marilyn cikkeit próbaköveknek tekinthetjük ezen a lelki úton. Mindnyájunk életében vannak próbakövek: alapelveink, egy barátunktól származó szó, egy kedvenc idézet, mely iránymutató az életünkben és mértékadó gondolatainkban és tetteinkben. Próbaköveink szilárd alapot biztosítanak az élethez, és kézzelfoghatóan emlékeztetnek az igazságra. A lelkiségről szóló cikkek ilyen próbakövekként szolgáltak a Liguori magazin olvasói számára. Kiemeltek minket zavartságunkból, és külső viszonyítási pontként segítségünkre voltak, hogy visszaemlékezzünk és visszatérjünk utunkra. Reméljük, ez a könyv ugyanezt a célt fogja szolgálni olvasói számára.

Allan Weinert C.SS.R

ELSŐ FEJEZET

A lelkiség: benső utunk

A *lelkiség* mostanában olyan szóvá vált, amely inkább megzavar, mintsem segítene minket. A lelkiség címszó alatt egyaránt megtaláljuk a pszichológiát, a szociális tevékenységet, a házasságot és gyermeknevelést, és az élet sok más területét. Az igaz, hogy mindezek – valójában az élet minden pillanata – ideális esetben a lelki élethez tartoznak. De ha minderről egyszerre próbálunk meg gondolkodni, akkor végül is magáról a lelkiségről alkotott fogalmunk egyre homályosabb lesz.

A benső út

Ez a könyv a keresztény lelki életről szól. Szent Bonaventúra, a tizenharmadik század kiváló ferences teológusa a lelki életet így határozza meg: „a lélek benső útja Istenbe”.

Három jelentős pontja van ennek a rövid meghatározásnak. Az első az, hogy a lelkiség lényege benső dolog; bennünk van. Olyan átalakulás, amely szívünkben és értelmünkben, létünk legmélyén történik, s így fokozatosan belépünk magának Istennek a szívébe.

Ugyanakkor fizikai testtel rendelkező lények vagyunk. Bár a lélek lényege benső, a lelkeségben a fizikai világot nem lehet semmibe venni. Minden külső magatartásunk, kapcsolataink és cselekedeteink részét képezik lelkeségünknek. A belső változások lelki növekedésünk természetes kifejeződéseiként mutatkoznak meg a külső világban. Például, ha egy új békét fedezünk fel szívünkben, nyugodtabban fogunk viszonyulni másokhoz. Továbbá, külső dolgok elősegíthetik vagy hátráltathatják benső utunkat. Azok a viselkedésmódok, melyek segítik benső életünket, részét képezik lelkeségünknek.

Szent Bonaventúra meghatározásának második fő pontja az, hogy a lelkeség egy utat, utazást jelent. Nem érünk azonnal célba. Minden

megmutatkozó új változás, minden új ajándék elfogadásának lehetősége által lépésről lépésre haladunk előre. Mellékutakra is térhetünk, bár a nagy „benső utazók” azt ajánlják, hogy kerüljük őket.

Főképp azt kell felismerünk, hogy a lelki élet egy folyamat. Ez a folyamat – a széles körvonalak kivételével – nem ugyanolyan mindenki számára.

Bizonyos változások minden zárandók életében megtörténnek, de ezek minden ember életében más-más módon következnek el és fejeződnek ki. Fontos, hogy a saját ösvényünkön járjunk, azon, amely biztonságos talaj számunkra. Mindenek fölött Isten irányítja lelki növekedésünket, és ő tudja, mi segít minket a legjobban.

Egység Istennel

Szent Bonaventúra meghatározásának harmadik fő pontja az, hogy ez az út „Istenbe” vezet. Az Isten felé vezető út az a folyamat, amely által valóban olyanná válunk, mint Krisztus, ahogyan minden szentmisében imádkozzuk: részesei lehetünk „Krisztus istenségének”.

Az Egyház életének első századaiban a keresztények értették, hogy Krisztus azért lett emberré, hogy „az emberek Istenné legyenek”. Szent Atanáz, Iréneusz, Nizzai Szent Gergely és mások ezt pontosan így mondják. Isten kegyelme képes minket úgy átalakítani, hogy hasonlók leszünk Jézus Krisztushoz. A kegyelem által beleépülünk Krisztusba, így egy leszünk vele és egy leszünk Istennel.

Ezt a bizonyosságot megtaláljuk Szent János evangéliumában. Jézus mondja: „ahogyan te, Atyám, bennem vagy és én tebenned, úgy ők is egy legyenek mi bennünk... Én őbennük, te énbennem” (Jn 17,21-23). János evangéliumában hangsúlyos téma a tanítvány, Krisztus és az Atya egysége. Ez nem egy szókép; ez minden keresztény lelki élet célja. Ha ez túl merésznek tűnik, az talán csak azért van, mert olyan régóta nem veszünk erről tudomást, és ezt az átalakulást áttettük a halál utáni időre.

Az Istennel való egységre vezető lelki folyamatnak vannak bizonyos jellegzetességei. Először is, a lelki növekedés egy tényleges tapasztalat. Elsősorban nem

szavakból és teóriákból áll. Olyan tapasztalat, melyet érezhetünk, ismerhetünk, akár erősebben is annál, mint amennyire képesek vagyunk leírni.

Amikor elkezdjük a lelki utat, számíthatunk rá, hogy más módon fogjuk megtapasztalni az életet. Számíthatunk rá, hogy megváltozunk – először bensőleg, azután külsőleg. Saját hitünk segíteni fog minket, de nem ez a legfontosabb. A legfontosabb az, amit Krisztus ad megtapasztalnunk Istenben és amit Ő fejleszt ki a mi életünkből.

Egy nagyszerű kaland

Azok, akik komolyan részt vesznek ebben a folyamatban, a lelki növekedést az elképzelhető legnagyobb kalandnak találják. Tele van elbűvölő eseményekkel és kihívást jelentő lehetőségekkel.

Néhány évvel ezelőtt kaptam egy kazettasorozatot a lelki életről. A szöveg első harminc perce ilyenféle szavakkal volt tele, mint *szenvedés, nehéz, fájdalmas, kemény, küzdelem*. De – mondta az előadó – ezt kell tennünk, mert ez a helyes, mivel Krisztus ezt mondta. Hosszú ideig ezt éreztem: „Kinek kell ez?” Rossz az az elképzelés, amely szerint a lelki élet tele van szenvedéssel.

Valójában a lelki élet egy meglepetésekkel teli keresés. Minden nap újdonságot és frissességet tartogat. A maga idejében gyógyulást és vigaszt, ragyogó éleslál-

tást és erőt kapunk. Az emberi szív felfedezi a saját ragyogó békességét, s ez a béke dinamikus és áradó, mint a szívből felfakadó élő víz forrása (Id. Jn 4,14.)

A lelki élet az örömen alapul – Isten szívéen, mely túláradóan betölti szívünket. Jézus azt tanította, hogy az ő öröme legyen a mi örömünk, és örömünk teljes legyen. Minél jobban megnyílunk Isten örömére, annál többet kapunk belőle – míg egész életünk el nem telik örömmel.

Sőt, ráadásul felfedezzük a szeretetet. Amikor békések vagyunk, még a kedvezőtlen körülmények ellenére is megtalálhatjuk önmagunkban azt a csendes pontot, ahol mindig él a szeretet. Egyre inkább fölfedezzük a valóságát annak az állításnak, hogy a Szentlélek bennünk él.

Benső utunkat Istenbe a béke, öröm és szeretet világítja be. Az élettél együtt járnak a nehézségek és fájdalmak. A lelki fejlődés nem pazarolja el ezeket, hanem felhasználja őket Isten örömteli céljainak megvalósítására a szívünkben. Az akadályok ugródeszkává válnak, közelebb visznek Istenhez. Szeretettel fogjuk fogadni őket, amint megtanuljuk, hogy az akadályokon túlhaladva örömünk elmélyül, békénk kiszélesedik, mint egy tó, és előbbben tapasztaljuk meg Isten szeretetét.

Az Isten képmása

Isten képmására vagyunk teremtve (ld. Ter 1,27). Ez azt jelenti, hogy lényünk legközepében, kicsi láng-hoz hasonlóan él valami Istenből. Picinek tűnik, mert az önzés rétegei elrejtik előlünk. A valóságban ez a bennünk lévő képmás tartalmazza mindazt, ami Isten. A lelki út a szívünkben élő Isten hihetetlen nagyságának felfedezési folyamata. Isten arra vár, hogy szívünkben megtaláljuk Őt.

Ebben az értelemben minden, ami lelki életünkben történik, arra irányul, hogy eltávolítsunk egy sötét réteget – egyes misztikusok egyenesen szennyrétegnek mondták – egészen addig, amíg semmi sem áll h majd tudatunk és az életnek és szeretetnek azon teljessége között, amely maga Isten. Így érthető, a lelki élet inkább kibontakozás, mint cselekvés.

A kibontakozás egyetlen dolog körül összpontosul, önzésünk, énközpontúságunk körül, énünk azon része körül, mely így kiált: „Én! Enyém! Nekem!” Énünk ezen részének fokozatosan engednie kell szívünket markoló szorításából, hogy így szívünk teljesen meg tudjon nyílni a bennünk lévő Isten felé.

Az én-tudat általában teljesen ellenőrzése alatt tartja életünket. Hajlamosak vagyunk azt hinni, ez mindenünk. Ez tévedés. A lelki élet az a folyamat, amely által én-tudatunkat a saját helyére tesszük. Én-tudatunk egy eszköz földi életünk számára, de el kell mozdítanunk uralkodó helyéről.

Istennel együtt fokozatosan kiűzzük egoista énünket az első helyről, és nyugodtan félretesszük, hogy szükség esetén hívhassuk. Lépésről lépésre Isten foglalja el az első helyet, és mi szabaddá válunk Benne, eltelünk Vele, egyek leszünk Vele.

A keresztyén meghívás ezt a lehetőséget kínálja fel. Ezért jött el Krisztus. Ebből a célból teremtett minket Isten. Talán elfeledkeztünk róla, de emlékezetünkbe idézhetjük és elindulhatunk a hazavezető örömteli úton. Meghívottak vagyunk „a lélek benső útjára Istenbe”, hogy így egy lehessünk Vele most és mindörökké.

Elmélkedési anyag

1. Milyen feltételezéseim voltak a lelki élettel kapcsolatosan? Mi a lelki élet? Lehetséges számomra az Istennel való egység?
2. Érdekel a lelki élet a maga valóságában, vagy csak bizonyos vallásos szokások érdekelnek?
3. Ha lehetne, szeretnék Isten közelségében élni? Vagy ez csak egy „kellene” a sok közül? Félek tőle?
4. Néhány szentírási rész, mely segítségül szolgálhat:
Róm 12,2; 2Pét 1,3–4; Zsolt 112,1; Iz 55,10–13;
Jn 14,20; 17,21–26; Lk 1,46–47; Zsolt 70,5–7; 72,5;
1Ján 2,5–6; 3,14; 4,7–13, 16–19.

MÁSODIK FEJEZET

A kegyelem és a személyes erőfeszítés: társak az úton

A következő dolog rejtélyes volt nekem. Keresztény misztikusok életrajzait és írásait olvastam, olyan szentekét, akik megtapasztalták az Istennel való egységet. Mindannyian ezt mondták: „Minden kegyelem. A lelki életben minden kegyelem.” Úgy tűnt, ez azt jelenti, hogy Isten szabadon adta az erre kiválasztottaknak.

Mégis, ezeknek a nagy misztikusoknak az életében nyilvánvaló volt, mindnyájan szorgalmasan munkálkodtak lelki életükön. Sanyargatták a testüket, órákig imádkoztak, áldozatokat hoztak, állandóan szolgáltak. Bizonyosnak látszott, hogy ők végül is kiérdemelték, amit megtapasztaltak Istenben. Mégis azt mondják, az ő erőfeszítésük semmi sem volt.

Úgy tűnt, ez arra utal, hogy nem számít, milyen keményen munkálkodik is ezen az ember, az Istennel való élet csak a misztikusan kiválasztottaknak adatik meg. Ez – legalábbis számomra – eléggé reménytelennek hangzott, mivel nem éreztem úgy, hogy különösen kiválasztott lennék.

Évekbe telt, míg megértettem. Most szeretném megosztani, amit megtanultam és megtapasztaltam az emberi erőfeszítés és az isteni kegyelem együttműködéséről lelki növekedésünkben. Bár talán nem tűnik logikusnak, az az igazság, hogy az emberi erőfeszítés és az isteni kegyelem egymás társai. Nem egyenrangúak, de mindkettőre szükségünk van.

Minden kegyelem

Igazuk van a szenteknek: minden kegyelem. Isten kegyelme nélkül, mely életünk minden pillanatában fenntart minket, megszűnnénk létezni. Isten kegyelmének lehelete nélkül soha nem ismertük volna meg az életet. Valójában kegyelemben lélegzünk, kegyelemben járunk, kegyelemben szeretünk, kegyelemben alszunk. Isten kegyelme – az ő áldott, érdemeinktől teljesen független szeretete, fenntartó ereje és segítése – folyamatosan áramlik a világmindenség minden létezőjén keresztül. Isten kegyelmesen munkálkodik, mert az a természete, hogy így tegyen. Világunkba és életünkbe megszakítás nélkül áramló kegyelme nem függ tőlünk. Sem megállítani, sem megindítani nem tudjuk.

Ugyanakkor, személyes életünkben Isten kegyelme nem tud teljesen hatékony lenni a mi együttműködésünk nélkül. Ez azért van így, mert a teremtkor Isten szabad akaratot adott nekünk. Ezért Isten kegyelme

akkor működik a legjobban bennünk, amikor szívesen látjuk, szabadon elfogadjuk, együttműködünk vele, és hagyjuk, hogy teljesen eltöltsön minket.

Ha egész életemben keményen dolgoznék, és megcselekednék minden „jót”, saját erőmből akkor sem tudnék eljutni az Istennel való egységre, a Krisztus isteni életében való részesedésre. Az Istennel való egységhez az szükséges, Isten maga ajándékozza nekünk önmagát.

Az ellenkezője is igaz. Adhatja magát örökké, szünet nélkül, és mégsem kerülünk közelebb Hozzá, ha tevékenyen nem működünk együtt a kegyelmével. Isten sohasem kényszerít minket. Szabadon hagy igent vagy nemet mondanunk. De az egység megvalósulása mindkettőnkön áll.

A Lélek munkálkodik

Ha vágyódunk a benső útra Istenbe, már megérintett bennünket a kegyelem. Az Isten utáni vágy maga is Isten ajándéka. Ha saját erőnket bevetve együttműködünk vele, megkezdődik az átalakulási folyamat. A lelki élethez kapott kegyelem elfogadása különbözik annak a kegyelemnek elfogadásától, amelyet pl. azért kapunk, hogy lélegezni tudjunk. A légzés automatikus. A lelki úthoz a kegyelmet tudatosan el kell fogadnunk.

Nizzai Szent Gergely csodálatosan leírja, az isteni kegyelem és az ember erre adott válasza hogyan vi-

szik együtt teljességre az Istennel való egységet. Azt mondja, abban a pillanatban, amikor felismerjük bensőnkben Isten kegyelmi hívását, életünk legnagyobb szabad választása előtt állunk. Szabadon elfogadhatjuk vagy visszautasíthatjuk Isten kezdeményezését. Ha igent mondunk, ezzel egy kis helyet teremtünk a szívünkben, ahol a Lélek eddig soha nem ismert módon kezdhet munkálkodni, és megkezdődik benső utunk.

Isten úgy válaszol igenünkre, hogy betölti önmagával azt a kis helyet, ugyanakkor ki is tágítja azt. Istennek ezt a jelenlétét mélységes békességgént tapasztaljuk meg és növekvő vágyként aziránt, hogy még inkább betöltse szívünket. Ez a vágyakozás olyan, mint egy táguló tér. Isten úgy válaszol, hogy be is tölti ezt a teret, és tovább is tágítja azt. Több békességet (vagy örömet, elégedettséget, szeretetet) tapasztalunk, és nagyobb vágyakozást Isten után.

És ez így megy tovább, spirálvonálhoz hasonlóan, egyenesen Isten szívének közepébe. Jegyezzük meg, Nizzai Szent Gergely szerint az aktív munkálkodásunk is kegyelemből fakad. Tudatos együttműködésünk abban áll, a kegyelmet felismerjük, nyitottan elfogadjuk, örvendezünk benne, és kimondunk egy további vágyakozó igent. Isten kegyelme megteszi a többit.

Ez a folyamat fennmarad mindaddig, míg a legmagasabb fokon el nem érjük a benső átalakulást Istenbe, azaz fennmarad a végtelenségig, mert Isten végtelen.

Nyitottság Isten kegyelmére

Ilyenformán mindannyian befogadók vagyunk. A befogadás nem passzivitást jelent. Energiát követel, hogy nyitottak maradjunk arra, hogy bármit elfogadjunk az életben. Energiát igényel, hogy nyitottak legyünk emberi kapcsolatokban vagy új tapasztalatokra. A teremtés csodáinak befogadása figyelmet és éberséget, azaz erőfeszítést kíván. Mi sohasem tétlenül fogadunk be, mint a növények. Hasonlóképpen aktív-nak kell lennünk lelki életünkben is.

A lelki életre kimondott „igen” sokkal összetettebb dolog az „igen” szó szánkkal való kimondásánál. Isten adja az indíttatást, mi hozzáadjuk saját erőfeszítéseinket, és Isten gyümölcsözővé teszi őket. Mindhárom lépés szükséges. Középen a mi igenünk áll.

A nagy misztikus szentek megragadó tanúságtétele szerint nem számít, milyen keményen dolgoztak, a megtapasztalt gyümölcsök mindig nagyobbak voltak, mint amekkoráról valaha is álmodtak. Összehasonlítva azzal, amit kaptak, saját erőfeszítéseik semminek tűntek. Ezért mondhatták olyan könnyedén: „Minden kegyelem”.

Bár erőfeszítésünket segíti a kegyelem, ezt gyakran nem ismerjük fel addig, amíg utunk nem válik nehéz-zé. Kezdetben elég tudnunk, Isten mindent megad támogatásunkra, amit csak el tudunk fogadni. Vezet és segít minket. Senki sem akarja jobban, mint az Atya, hogy eggyé váljunk Krisztussal. Sohasem Isten az, aki

visszatart bennünket ettől. Ha bármi visszatart minket, az mindig tőlünk származik.

Belépés a körbe

Hogyan fogjunk neki, ha felismerjük, Isten kegyelmének elfogadása érdekében tennünk kell valamit?

A lelki út kezdetét ahhoz lehetne hasonlítani, mint amikor belépünk egy körbe. Akárhol is lépünk be, ha folyamatosan megyünk, végül is az egész kört bejárjuk. Első lépésként elkezdhetünk kifejleszteni a szívünkben három sajátos magatartást: a hálaadást, az elfogadást és a reményteli várakozást.

Hálaadás

A kegyelem folyamatosan árad felénk. Ahhoz, hogy teljesen átáramolhasson létünkön, valaminek ki felé is kell áramlania. Ez a valami a hálaadás, és ez tökéletesen elérhető minden ember számára. Isten kegyelme beleárad a szívünkbe és életünkbe; hálaadásunk pedig visszaárad Istenhez.

Mindannyian tudjuk, az életünk tele van olyan dolgokkal, amelyekért hálásak lehetünk. Egyesek elég természetesen és könnyen hálásak. Mások természetesen veszik az életet, és ritkán köszönnek meg valamit. De mindannyian növekedhetünk a hálaadásban.

Gyakorolhatjuk. Tudatos erőfeszítést tehetünk, időt szentelhetünk, figyelmet szánhatunk arra a célra, hogy szívünkben hálásak legyünk. Gyakrabban kifejezhetjük. Megnyílhatunk arra, hogy mélyebben átérezzük. Régi, de hasznos tanács: vegyük számba a kapott áldásokat.

A hálaadás összekapcsol minket minden jónak a forrásával az életünkben, ez a forrás egyben célja is lelki utunknak. Az Efezusi levél 5,18–20 szerint „....teljetek el Lélekkel! Magatok közt zsoltárokat, szent dalokat és lelki énekeket zengjete, énekeljete és zengedeztetek szívetekben az Úrnak! Adjatok hálát mindenkor mindenért a mi Urunk Jézus Krisztus nevében az Istennek és Atyának!” Ez a legjobb módja annak, hogy Isten kegyelme folyamatosan áradhasson az életünkben.

Elfogadás

Második magatartásformánk az elfogadás. Ha egyszer komolyan igent mondtunk Isten átalakító munkájára, életünk nem lesz tovább a régi. Attól a pillanattól kezdve a Lélek csakis és pontosan azt adja, amire újszülött lelki életünknek a növekedéshez szüksége van.

Ez azt jelenti, nem számít, milyen szokatlanok, csodálatosak vagy kényelmetlenek is a körülmények – mindig ajándékot hordoznak utunkhoz. A mi feladatunk az, hogy elfogadjunk minden körülményt és ke-

ressük benne az ajándékot. Biztosak lehetünk benne, hogy az ajándék ott lesz. Talán mélyen kell keresnünk, de Istennek a hozzá vezető utunkkal kapcsolatos kegyelmi tervében semmi – egyetlen egy dolog sem – hiábavaló.

Az olyan helyzetekben, amikor nagyon boldogok vagyunk, talán a bátorítás és az elégedettség az ajándék. Ha bajban vagyunk, ajándék lehet az erőben való növekedés. Ennek tudatában derűsen és hálásan gyakoroljuk az elfogadását mindannak, amit ad. Talán nem mindig könnyű, de mindig megéri így tenni.

Gyakran váratlanul jelentkező örömet jelent annak felfedezése, Isten állandóan gondoskodik lelki jólétünkéről. Minden nap, minden óra ajándékot hordoz. Idővel az elfogadás szívünk állandó beállítódásává válik, így folyamatosan elfogadunk mindent, ami történik velünk.

Reményteli várakozás

Amint ezt egyre jobban megtapasztaljuk, felfakad bennünk a harmadik magatartás – a reményteli várakozás. Ha néhány héten keresztül figyelmesek vagyunk Isten ajándékaira, elkezdhetünk például azzal a kíváncsisággal ébredni reggelente, hogy vajon mit hoz a mai nap. Ápolhatjuk ezt az érzést azáltal, hogy megkérdezzük Istent: „Milyen ajándékod van ma számomra?“, és buzgón keressük ezt. Olyanok leszünk,

mint a gyerekek karácsony reggelén: csillogó szemmel várakozunk arra a jóságra, ami fel fog tárulni előttünk.

Ilyen reményteljes várakozó magatartással – melyet már a reggeli kávénk előtt emlékezetünkbe idézünk – életünk olyan meglepetésekkel és kegyelemmel telt kalanddá válik Istennel, amilyennek azt Isten a teremtés első napjától fogva elgondolta.

Elmélkedési anyag

1. Nem állok-e ellen Istennek, azt gondolván, mindent magamnak kell megtennem?
2. Hogyan, életem mely területein bízom már tudatosan a kegyelemben?
3. Sokszor tapasztalom, hogy hálás vagyok? Ha nem, mi akadályozza ezt bennem?
4. Milyen körülményekben fedeztem fel Isten ajándékát? Milyenekben nem kerestem?
5. Néhány szentírási rész, mely segítségül szolgálhat ezek átgondolására:

Iz 55,1–3a; Jn 15,15–16; Gal 6,6–9; Ef 4,1–3; 2,4–10;
5,18b–20; Zsolt 42,9; 84,12; Jób 2,10; Bölcs 3,9;
2Kor 4,15–18; 12,7b–10; 2Ján 1,3; Jel 22,21;
Dán 3,89–90; Sir 32,14.

HARMADIK FEJEZET

A választás

Honnan tudjuk, mikor vagyunk készek arra, hogy megkezdjük benső utunkat Istennel? Mivel sokan úgy érezzük, valami nagy jelnek kellene jeleznie, vagy előbb tökéletesebbnek kell lennünk, elmenekülünk a benső úttól, mondván, hogy kíváncsi, de nem nekünk való – most még.

Az igaz, egyeseknek adhat Isten félreérthetetlen „égi jelet”. De szükségtelen, hogy kizárjuk magunkat a lelki mélységek kereséséből, csupán azért, mert a mi egünkön nem látunk jelet. Az is igaz, bizonyos növekedésnek el kell kezdődnie, mielőtt mélyebb dolgok történhetnek. De ha most igent mondunk Isten meghívására, növekedésünk pontosan a számunkra legmegfelelőbb időben fog végbemenni. Isten gondoskodni fog róla.

Isten szelíden biztat

Legtöbbször nagyon egyszerűen hív meg Isten az Ő mélyebb megtapasztalására. Talán kérdések gyötörnek: Mit kezdek az életemmel? Ki vagyok én egyáltalán? Vagy talán fellelkessedünk, amikor a nagy szen-

tekről hallunk. Néhányan talán egy éhséghez vagy szomjúsághoz hasonló visszatérő fájdalmat tapasztalnak meg. Másokat úgy szólít meg Isten, hogy erős érdeklődés támad bennük az imádság iránt.

Bármilyen formát is ölt Isten hívása, ha fennmarad, biztosak lehetünk benne, hogy arra hív: kezdjük meg benső utunkat a szívébe. Ez meghívás, és nem parancs. Isten nem fogja erőltetni, hogy elfogadjuk.

Isten meghívására adott válaszuk soha nem lehet véletlenszerű. Akár igent, akár nemet mondunk, eredeti, tudatosan megfontolt választ kell adnunk. A félkész válasz elfogadhatatlan. „(...) Bár hideg volnál vagy meleg! De mivel langyos vagy, (...) kezdlek téged kivetni a számból” (Jel 3,15–16). Mai nyelven: vagy „belemegyünk a dologba” Istennel, vagy végünk van.

Az ár megfontolása

Jézus ezt kérdezi: „Mert ki az közületek, aki toronyt akar építeni, és nem ül le előbb, hogy kiszámítsa a költségeket, vajon van-e miből befejezni?” (Lk 14,28). Mielőtt megkezdzenénk lelki utunkat, nekünk is mérlegelnünk kell beruházásunkat. Úgy kezdjük, hogy felteszünk magunknak négy fontos kérdést.

- Mi az a cél, amit el akarunk érni?
- Akarunk ebbe a folyamatba tényleges időt és energiát fektetni?
- Mibe fog nekünk kerülni egy mélyebb lelki élet?
- Milyen hasznot és segítséget remélhetünk ezen az úton?

A célunk természetesen az, olyan mélyen egy legyünk Krisztussal, hogy Ő és az Atya „lakóhelyet vegyen nálunk” (Jn 14,23). Mit jelent mindennapi életünkben a teljes és állandó egység az Atyával Krisztusban?

A szentek csodálatos életéről biztosítanak minket: minden körülmények között fennmaradó békéről; áradó örömről, mely átjárja egész létünket és megerősít minket; szeretetről, mely meglágyítja a szívet, bőségesen és feltétel nélkül árad a világ javára; a negatív érzelmek, mint a félelem, a harag és a kisebbségi érzés eltűnéséről; és egy óriási gyengédségről, mely aggodalom nélkül szemléli a világot. Mindez az Istennel való egység jutalma. Magának a végső célnak a része.

Vágyunk egy ilyen életre? Akarunk ebbe időt és energiát fektetni? Lelki életünk nem fog növekedni a befektetések nélkül. Nem fognak minket odavonszolni még szívességből sem Isten életébe.

Időt találni

Először is el kell különítenünk a magánynak és csendnek egy sajátos idejét arra, hogy azt az Istennel töltsük az imádságban. Ha meg akarunk tanulni franciául, erre rá kell szánnunk naponta legalább egy órát.

Hasonlóképpen, ha Istenhez akarunk jutni, erre naponta időt kell szánnunk.

Értelmünk azonnal tiltakozik: „De nekem már semmi másra nincs időm!” Ha ez tényleg igaz, akkor talán nem vágysz arra, hogy most azonnal igent mondj a meghívásra. De sokkal valószínűbb, nem jól mérted fel a dolgot. Mivel nekem nincs gyermekem, korábban nehezemre esett azt mondani a szülőknek, ha tényleg akarnának, akkor tudnának találni időt. Nehezemre esett, egészen addig, amíg nem hallottam Susanna Wesley-ről. Tizenhét gyermeke volt, mégis naponta legalább egy órát töltött csendes imában. A konyhai széken ült, a fejére terítette a kötényét, és jaj volt annak a gyereknek, aki megzavarta őt!

A televízió nagy időrabló. Ha tudunk naponta egy órát tévé nézéssel tölteni, találhatunk napi egy órát az imádságra is. Vagy feláldozhatunk egy kis alvást, és imádkozhatunk korán reggel. Ha családjunk ébredése előtt egy órával felkelünk, és ha ezt naponta megteszük, akkor találkozni fogunk Istennel. Ő nem alszik.

Jézus azt mondja nekünk: „Ti keressétek először az Isten országát... és mindezt megkapjátok hozzá” (Mt 6,33). „Mindezeknek” a keresése erőfeszítést igényel.

Azt jelenti, hogy tudatosan a szeretetet választjuk a harag helyett, vagy a békességet a felháborodás helyett. A lelki életben semmi sem megy automatikusan. Mindent választanunk kell, és mindent bele kell foglalnunk törekvéseinkbe.

Felhagyni az önzéssel

A lelki út árának legátfogóbb leírása egyetlen szó: önzés. Előbb vagy utóbb fel kell áldoznunk a lustaság, az énközpontúság, a kevélység és önzés minden formáját. Isten csak annak fogja teljesen odaadni önmart, aki teljesen átengedi neki önmagát.

Kezdetben ezt el sem tudjuk képzelni. Tudunk néhány önző tulajdonságunkról, de a legtöbbször vakok vagyunk. Sose féljünk, meg fognak jelenni előttünk – de nem bántóan. Isten bánásmódja nem mindig könnyű nekünk, de mindig nagyon szeretetteljes. Semmi olyat nem kér, amit képtelenek vagyunk odaadni. Ez egy olyan dolog az életünkben, amiben abszolút biztosak lehetünk, mert Isten abszolút megbízható. Ne mi akarjuk irányítani ezt a kalandot – Isten megteszi.

A nagy misztikusok azt ígérik, hogy végül az egyéni érdekekhez való ragaszkodásunk utolsó, legbensőbb nyoma is el fog tűnni belőlünk. Ezt jó tudni már kezdetben. Az célra irányítottság érzését adja nekünk, és képessé tesz annyira együttműködnünk, amennyire csak tudunk. Ha tudjuk, önzésünknek meg kell

szűnnie, és van esélyünk arra, hogy önzetlenül és hátsó szándék nélkül cselekedjünk, erőfeszítéseink a cél felé visznek minket. Kerülnek valamibe, de erőt adnak nekünk.

Kegyelem az úthoz

Ha „belemegyünk a dologba”, lesz segítségünk út közben? Igen... Több, mint amennyit kérhetnénk, több, mint amennyiről álmodhatnánk, isten túláradóan elhalmozza kegyelmével az úton lévő gyermekeit. Sosem szűnik meg támogatása. Az iszlám hagyományban van egy mondás: „Ha valaki egy mérföldet megy Isten felé, Isten tíz mérföldet jön őfelé”. Ez igaz. Isten segítségére teljes bizonyossággal számíthatunk.

A lelki élet alapvetően egy kaland. Minden kanyarban meglepetés vár ránk. Magának a célnak a hatásai – kicsiben – jelen vannak egész utunkon. Megrendít bennünket a béke dinamikus áradata. Tudatunkban feltör egy megmagyarázhatatlan öröm. Értelmünk teljesen új dolgok belátására és megértésére nyílik meg. Új képességek jelennek meg bennünk. Imánk és szemlélődésünk élővé válik. Életünk minden konkrét területéhez – munkánkhoz, szülői hivatásunkhoz, tanulmányainkhoz, szolgálatunkhoz, egyházi tevékenységeinkhez és kapcsolatainkhoz – segítséget kapunk. Minden Isten szeme előtt történik. Isten kegyelme ki-

hozza belőlünk legjobb énünket, hogy közelebb vonzon minket a célhoz: a szívével való egységhez.

Boldogság és szenvedés

Ez az út határtalan boldogságot kínál nekünk. De lesz benne fájdalom is? Nem kell majd szenvednünk?

Természetesen, kell. – De nem szenvedünk-e mindekképpen életünk során? Nincs-e fájdalmunk mindekképpen?

Amikor aktívan veszünk részt lelki utunkon, Istennek adhatjuk fájdalmunkat, aki vagy elveszi tőlünk, vagy megmutatja, hogyan visz az közelebb Hozzá. Amint Isten egyre előbb lesz szívünkben, minden a célunkhoz fog közelebb vinni minket. Minden az ő kegyelmének hordozójává válik számunkra. A boldogság és a fájdalom egyaránt erősíti szívünk vágyát, és egyik sem tűnik olyan rendkívülinek többé.

Az első lépés

Amint látjuk, ennek a kalandos útnak az Isten szívével való teljes egység a célja. Késznek kell lennünk arra, hogy időt és energiát szánjunk meghatározott napi gyakorlatokra. Bár tudjuk, hogy e cél elérése önzésünk feláldozásába kerül, azt is tudjuk, hogy olyan tapasztalatokat szerzünk, amelyeket a legleleményesebb

önzés sem adhatna nekünk: az öröm teljességét, mély békességet, áradó szeretetet és Isten állandó oltalmának tudatát.

Ha mindezek arra vezetnek bennünket, hogy még erősebben vágyjunk Isten közvetlen megismerésére, akkor készek vagyunk rá, hogy megkezdjük utunkat, szabadon és örömmel igent mondjunk Istennek, és rátegyük lábunkat az Ő ösvényére.

Elmélkedési anyag

1. Hogyan érkezett el hozzám Isten hívása?
2. Hogyan válaszoltam Isten hívására?
3. Ha realista vagyok, mennyi időt tudnék lelki tevékenységre és imádságra szánni, ha akarnék?
4. Megfontolandó szentírási szakaszok:
 Lk 9,57–62; 14,28–31; Péld 3,5–6; Mt 7,13–14;
 Jer 29,11–14a; Zsolt 27,7–10; 119,111–112; Sir 2,1–11;
 Fil 2,12–15; MTörv 30,19–20a.

NEGYEDIK FEJEZET

Az önismeret: Istenhez vezető ösvényünk

Mindenkinek megvan a saját lelki útja, mivel a Szentlélek egyénenként vezet minket. Mégis, van egy általános minta, amely mindenki tapasztalatában nyomon követhető. Ennek az általános mintának része a nagypéntek-húsvét témája. Ez azt jelenti, hogy bizonyos szempontból jelen van egy állandó halálból való életre kelés és feltámadás, önfelajánlás és átalakulás. A nagy misztikusok ennek a mintának a keresztre feszítést tartalmazó részét a „purificatio”, a tisztulás szakaszának nevezték. Ám ha szakaszokban gondolkodunk, csak részben van igazunk. Mint minden fejlődés, a lelki élet is lépésenként növekszik, de ezek a lépések ritkán haladnak egyenes vonalban.

A sebek gyógyulása

A „purificatio” – tisztulás – szavak nekem túl keménynek tűnnek. Valahogy úgy hangzanak, mintha arról lenne szó, hogy súroló szappannal kimossák az ember bensőjét. Azt képzelhetjük, hogy a tisztulás többségében szörnyű és félelmetes. Az ilyen gondolat

akár meg is akadályozhatja, hogy elinduljunk ezen a legcsodálatosabb úton. Kár lenne érte, mert sokaknak az uralkodó élménye ebben a tisztulási szakaszban egészen gyönyörű. Nagy megkönnyebbülés, sok régi seb gyógyulása, a félelmek eltűnése miatti mélységes vigasztalás érzése kíséri a folyamatot.

A lelki növekedésben ígért átalakulás tényleges valóság. Mindennapi életünk javulni kezd. Korábban úgy gondoltam, hogy a tisztulás szakaszának az a lényege, hogy erőszakosan lerázok magamról minden hibát és rossz szokást, és hogy ennek tökéletesen sikerülnie kell, mielőtt bármi jobb dolog történhetne. De ahogy haladok az utamon, úgy érzem, nem remélt együttérzéssel találkoztam. Egyaránt ott vannak a csodák és javítások is az úton. Világossá vált számomra, hogy a hibák és rosszaságok mélyebb sebek tünetei. Micsoda boldogság felfedezni, amikor mélyebb rétegek meggyógyulnak, a negatív szokások gyakran maguktól megszűnnek.

Így végeredményben a purificatio vagy tisztulás valójában gyógyulást jelent. A gyógyulásnak vannak néha fájdalmas, gyakran elég intenzív pillanatai. Emiatt a fájdalom miatt ezeket a pillanatokot kicsiben a keresztfeszítéshez hasonlíthatjuk. Mégis, teljesen a Lélek olyan működését kell ezekben látnunk, amikor tudatosítja bennünk, miben van szükségünk gyógyulásra. Ha nyugodtan el tudunk időzni ezeknél a pillanatoknál, tudatosan megmaradva a tapasztalatban, tűnjék az bármilyen fájdalmasnak is, – a nem kívána-

tos tulajdonságok eltávoznak és általában vissza sem térnek. Ezután Isten békéje új mélységet ér el bennünk, és mi képesek vagyunk hordozni azt.

Az önismeret gyakorlása

Mit tehetünk, ha együtt akarunk működni ezzel a gyógyulással, ezzel a tisztulási folyamattal? Gyakorolhatjuk az önismeretet. Aktívan megvizsgálhatjuk magunkat, és felajánlhatjuk Isten szerető, gyógyító munkálkodásának mindazt, amit találunk, egyik dolgot a másik után. Ha kérjük a segítségét, a Szentlélek időről időre meg fogja mutatni, minek a feltárására, felajánlására és gyógyulására van szükségünk.

Az aktív önvizsgálat nem „lelkiismeret-vizsgálatot” jelent. Az önvizsgálat arra való, hogy ismereteket szerezzünk, és nem arra, hogy értékeljük önmagunkat. Valójában azzal, ha túl hamar kiértékeljük, amit találunk, akár le is zárhatjuk a gyógyulás folyamatát. Nekünk arra van szükségünk, pontosan tudjuk, milyenek vagyunk, és mi megy végbe bennünk. Meggondolatlanul, vakon nem ajánlhatjuk fel önmagunkat. Csak azt tudjuk felajánlani, ami egészen világosan a mi sajátunk. Ezért tudatában kell lennünk, kik vagyunk. Folyamatosan el kell jutnunk önmagunk egyre tökéletesebb ismeretére, így tudatosan és egyre mélyebben fel tudjuk ajánlani önmagunkat Isten szeretetének.

Az önismerethez vezető lépések

Önmagunk megismerését és megvizsgálását éppen úgy gyakorolhatjuk a zajló életben is, mint a csend és reflexió idején. Például, mit veszel észre, ha megfigyeled magad a reggeliző asztalnál? Feltűnhet például: „Aha! Ilyenkor lomha vagyok. Ezt nem igazán tudtam eddig magamról”. Azután mit veszel észre, amint elkezded napi munkádat? „Ó, azon jár az eszem, hogy jobban szeretnék inkább horgászni, így nehezen tudok belekezdeni az éppen most rám váró feladatba”. Azt hiszem, érted, mire gondolok. Csak jegyezd le, amit megláttál magadban. Ez az első lépés.

Második lépésként elmélyíthetjük ezt a gyakorlatot azzal, hogy megvizsgáljuk, hogyan működnek bennünk az észrevett tulajdonságok. Fölfedezhetjük, amikor lomhaságot érzünk magunkban, akkor hajlamosak vagyunk az ingerültségre, vagy talán éppen a szelídségre. Megláthatjuk, hogy a megosztott figyelem nem szolgál javunkra; sem a horgásztóhoz nem visz el minket, sem feladatunk elvégzésében nem segít. Amikor kezdjük felfedezni, valójában hogyan működnek bennünk szokásaink, reakcióink, régi viselkedésmintáink és előítéleteink, akkor nemcsak felszínes énünket, hanem lényünk mélyebb rétegeit is fel tudjuk ajánlani Isten szerető szívének.

Sajátos csendes időket is szánhatunk az önvizsgálatra és reflektálásra. Ha lehetőséget adunk magunknak a finom magunkba tekintésre, azt fogjuk tapasztal-

talni, hogy sokkal többet tudunk magunkról, mint általában gondolnánk. Pihent, ellazult pillanatainkban kérhetjük Istent, hogy mutassa meg, mit ajánljunk fel Neki legközelebb. Figyelem! Csak akkor kérd ezt, ha tényleg látni akarsz, mert a Lélek mindig megválaszolja ezt az imát.

Mindent felajánlunk Istennek

Akármit is találunk önmagunkban, nem szükséges sem elmarasztalnunk magunkat, sem önelégültséget éreznünk. Elfogadjuk mindazt, amit találunk, azután felajánljuk Istennek. Ha negatív dolgot ajánlunk fel, kérjük Istent, hogy gyógyítsa meg azt a valamit, ami alapjául szolgál. Ha pozitív dolgot találunk, felajánljuk neki, hogy használja úgy, ahogy akarja, vagy változtassa meg, vagy tegyen vele bármit. Amikor szokásainkat, tulajdonságainkat, reakcióinkat felajánljuk Istennek, gyakorlatilag odaajándékozzuk őket. Többé már nem a mieink, hanem Istenéi. Azt tehet velük, amit akar.

Mivel Isten mindig csak azt teszi, ami örömünkre, békességünkre és arra a szeretetre irányul, ami Ő maga, ezért leggyakrabban gyógyít. A gyógyulás pedig szabadságot, erőt, rácsodálkozni tudást, az élethez több világosságot és humorérzékletet hoz magával. Meglepetésünkre azt is felfedezzük majd, hogy azok a hi-

bák, amelyeket oly komolynak gondoltunk, nagyon gyorsan elszállnak, ha nem ragaszkodunk hozzájuk.

(Ne csapjuk be magunkat; tényleg ragaszkodunk hibáinkhoz és más negatívumainkhoz. Ezért kell őket felajánlanunk Istennek is.)

A felajánlással járó más előnyök

Amint elkezdjük gyakorolni ezt a fajta önismeretet, nagyszerű „mellékhatásokat” fogunk tapasztalni. Az egyik ilyen különösen hasznos mellékhatás figyelmes-ségünk növekedése. Ha őszintén belegondolunk, akkor rájövünk, hogy nem mindig szánunk teljes és szerető figyelmet az éppen adott pillanatra. Gyakran nem koncentrálnunk teljesen vagy igazán sokáig. A jövőt tervezzük, vagy a múltra emlékezünk. Értelmünk valami mással van elfoglalva, és csak testileg vagyunk jelen. Hányszor megesik, hogy egy-egy beszélgetésben igent mondunk valamire, és csak percekkel később jövünk rá, hogy nem emlékszünk, miről is volt szó.

Amint a jobb önismeret érdekében gyakoroljuk az odafigyelést önmagunkra, figyelmünk erősödik. Fontos, hogy az odafigyelés erősségünk legyen. Szükségünk van rá jó kapcsolatokhoz, szükségünk van rá bármilyen feladat teljesítéséhez, szükségünk van rá a mélyebb imához, szükségünk van rá Isten megismeréséhez.

A mélyebb önismeret növeli figyelmességünket. A fordítottja is igaz: a nagyobb figyelmesség segíti önismeretünket. Azt tapasztaljuk majd, hogy gyakrabban leszünk tudatában annak, mi megy végbe bennünk az adott pillanatban. Inkább akkor tudatosítjuk majd, amikor történik, és nem később, emlékezetből. Ahogy növekszik az odafigyelésre való képességünk, folyamatosabban tudunk Istenre gondolni, függetlenül attól, hogy mit teszünk vagy érzünk. Idővel a maga teljességében éljük majd az életünket, és ugyanakkor teljesen oda fogunk figyelni a szívünkben lévő Istenre. Nevethetünk vagy sírhatunk, dolgozhatunk vagy játszhatunk, mindezt a szívünkben élő Isten színe előtt tesszük. Azután önismeretünk és önfelajánlásunk folytatódik minden tevékenységünk és ügyünk közepe is. Felfedezzük, hogy Isten sohasem hiányzik – mi vagyunk azok, akik nem vagyunk jelen.

Megkezdődik az átalakulás

Ahogy jobban megismerjük magunkat, és egyre inkább felajánljuk magunkat Isten együttérző szívének, fokozatosan megváltozunk. Egyszer csak új embernek kezdjük érezni magunkat. Megkezdődött a szent átalakulás, és mi ennek tudatában vagyunk. Visszatekinthetünk egy-két évre, és észrevevesszük, hogy érzéseink alapszínezete nem olyan, mint korábban volt. Az új jobb. Talán nem viselkedünk és reagálunk ugyan-

azon a régi megszokott módon. Az új mód jobban tetszik. Vadonatúj, nem várt tapasztalataink vannak. Valójában annyira másként érezhetjük magunkat, hogy minden tapasztalat újnak tűnik.

Ezek a felismerések olyanok, mintha egy kicsit a Húsvét járná át a mindennapi életünket. Valami meghalt bennünk, igen, és valami más támadt fel. Amikor Jézust keresztre feszítették, megtapasztalta a halál teljességét. Amikor föltámadt, egész embersége átalakult – olyannyira, hogy még saját tanítványai is nehezen ismerték fel, amikor újra találkoztak vele.

Így láthatjuk, hogyan tekinthetjük a keresztény lelki utat úgy, mint a nagypéntek és húsvét kicsiben való újbóli átélését. Kigyógyulunk abból, ami kevesebb bennünk Krisztusnál; növekszik bennünk az, ami méltó a növekedésre. Mindent felajánlunk Istennek, így idővel apránként minden átalakul. A dolgok egyesével keresztre feszítetnek, és ez az adott pillanatban fájdalmas lehet. Azután a dolgok egyesével feltámadnak, újjászületnek, valami újjá alakulnak. Apránként végül is – Jézus mindenkre vonatkozó örök szándéka szerint – „új teremtmények”-ké válunk.

Ebben az átalakulásban való aktív részvételünk sok formát ölthet, beleértve azt is, hogy lassan megismerjük, kik is vagyunk valójában. Így teljes tudatossággal ajánlhatjuk fel magunkat Istennek, hogy viszonzásul megújíthasson minket. Lelki utunk végére teljesen megújulunk, és egy leszünk Krisztussal. Ez a mi örök Húsvétunk.

Elmélkedési anyag

1. Életem mely területein van szükségem gyógyulásra? Mely területekről érzem úgy, hogy ott nincs szükségem változásra?
2. Készíts egy listát ezzel a címmel: „Viselkedésmin-ták, melyeket megláttam magamban”. (Ne feledd: ez nem értékelés!)
3. Mikor és milyen hosszan tudok igazán odafigyelni önmagamra?
4. Néhány szentírási rész, mely segítségül szolgálhat az önismerethez:
Gal 5,16–26; 1Ján 1,8–9; 3,1–3; Sir 11,20–28;
Mt 13,24–30; 25,1–13; 1Tím 4,6–12; Lk 21,34–36;
Zsolt 19,8–15; 51,1,9–14; 141,1–5; 2Kor 5,17.

ÖTÖDIK FEJEZET

Csöndesség, melyet betölt az Isten

Amikor kimondtunk egy jól megfontolt igent Isten meghívására a szívébe vezető útra, természetesen szeretnénk megtalálni a legjobb módját annak, hogyan működünk együtt Isten bennünk zajló új munkálkodásával. Bár mindenki útja egyedi, vannak tapasztalatok, melyek közösek minden nagy misztikus életében.

Talán a legáltalánosabb ilyen tapasztalat a szemlélődés napi gyakorlása. Az erre irányuló erőfeszítés áll az élet középpontjában, ez a kulcsfontosságú „lelki tudomány”. Vannak, akik állítják, hogy a napi szemlélődő ima az egyetlen abszolút elengedhetetlen diszciplína.

Néhányan úgy gondolják, a szemlélődő ima a nagy szenteknek fenntartott sajátos ajándék. Pedig a szemlélődés gyakorlása a legjobb út az Istennel való szoros kapcsolat felé, és lehetséges mindenki számára, aki mélyen vágyik szíve Istenbe vezető útjára.

Nyitottság Istenre

A szemlélődést különbözőképpen határozzák meg. Van, aki „hosszú, szeretetteljes Istenre tekintés”-nek nevezi. Ma sokan „összpontosító imá”-nak hívják. Bár néha meditációnak is mondják, a kereszténységben a meditáció kifejezés általában az „Istenről való gondolkodás”-ra vonatkozik, és ez eléggé különbözik a szemlélődéstől.

A szemlélődést magányban és csendben gyakoroljuk, amikor egész lényünk – testünk, értelmünk, érzelmeink és lelkünk – megnyílik Istenre. Ez nem annak az ideje, hogy problémákat oldjunk meg, a Szentírást fontolgassuk, vagy bármiről is gondolkodjunk. A szemlélődés teljes énünk megnyílása Isten Lelkére, egy szeretettel teljes csendességben.

Sokak számára az elcsendesedés szinte lehetetlennek látszik. Mások azonnal és teljesen ráéreznek. A legtöbbünknek egy erőpróbáló gyakorlat, amelyben Isten fokozatosan kinyilatkoztatja magát. Akármilyen alkalmatlannak is érezzük magunkat, képesek vagyunk legalább belekezdeni. Minden továbbiról, ami re szükségünk van, gondoskodni fog Isten.

Belépni a csendes helyre

A gyakorlat külsődleges része eléggé egyszerű. Először is választunk egy időt, amikor képesek va-

gyünk éber figyelemmel jelen lenni, és egy helyet, ahol csendben és egyedül lehetünk. Azután odamegyünk – minden nap. Felveszünk egy ellazult, kényelmes testhelyzetet, amelyben a gerincünk egyenes. (Az egyenes gerinc megtartja a testünket, így kevésbé fogunk majd fészkelődni.)

Következő lépésként bensőnkre irányítjuk a figyelmünket. Összpontosíthatunk arra a helyre, ahol a szívünk van. Értelmünk lecsendesítése érdekében követhetjük légzésünket, anélkül, hogy ritmusát megváltoztatnánk vagy ellenőriznénk. Vagy csendben ismételhetünk egy imádságból kiválasztott mondatot vagy szót. Egy jól használható mondat a Jézus-imaként ismert „Jézus Krisztus, Isten Fia, könyörülj rajtam”, vagy egyszerűen a „Jézus, irgalmazz”. Egyetlen szót is választhatunk, mint amilyen a „szeretet”, „Isten”, „shalom” vagy „Jézus”.

Akár légzésünk követésével, akár egy imádságból kiválasztott mondat vagy szó segítségével kezdjük a szemlélődést, módszerünket a következőknek kell jellemeznie:

- Egyszerűnek kell lennie. Bonyolult módszerek vagy imák nem megfelelőek arra, hogy segítsenek az elcsendesedésben.
- Következetesnek kell lennie; valami olyannak, aminél sokáig elidőzünk. Rendben van, ha kezdetben még kísérletezünk, több dolgot kipróbálunk, de következetességre és állhatatosságra

van szükségünk ahhoz, hogy az igazi mélység megnyílhasson bennünk.

- Vonzónak kell lennie számunkra. Nem fogunk elidőzni olyasminél, amit nem találunk rokon-szenvesnek.
- Pozitívnak kell lennie. Akármit is ismételtetünk az értelmünkben, az mélyen a tudatunkba fog hatolni. Ezért olyan szót kell választanunk, amelyikről akarjuk, hogy megmaradjon bennünk.

Miután az általunk meghatározott időtartamig követtük légzésünket vagy ismételtetünk egy imádságból választott mondatot vagy szót, fokozatosan kinyitjuk szemünket és tudatunkkal visszatérünk környezetünkhöz, ahol vagyunk. Szemlélődő imánkat mindig úgy fejezzük be, hogy szívből hálát adunk Istennek az imaidőnkért.

Ez a mérhetetlen csend

Ne tegyünk magunknak szemrehányást, amikor gondolataink megzavarnak minket. Egyszerűen térjünk vissza figyelmünkkel a szóra vagy a légzésre. Ha érzelmek támadnak fel bennünk, a legjobban úgy tudjuk lecsendesíteni őket, ha kívülről rájuk tekintünk, és megengedjük nekik, hogy jöjjenek. Ha nem bonyolódunk beléjük, maguktól el fognak maradni. Amikor testünk, gondolataink és érzelmeink elcsendesedtek,

mély derűs nyugalmat fogunk tapasztalni. Ez a mérhetetlen csend, ez a nyugodt szeretet az Isten. A szemlélődés pedig a mi egyszerű, megszakítás nélküli, szerető odafigyelésünk erre a csendre.

A szemlélődés gyakorlása nem könnyű. Szokásaink tevékenyek, zajosak és nagyon makacsok. Csak lassanként érjük el ezt a hatalmas csendet. Csak lassanként jelenik meg bennünk a szeretet, először talán csak egy pillanat töredékére. Később értelmünk talán néhány másodpercig a szeretetre összpontosítva marad. Állhatatos gyakorlással azután fokozatosan mélyebb tapasztalataink is lesznek. A Lélek pontosan tudja, mennyit vagyunk képesek elfogadni és hordozni, és éppen annyit fog adni. Isten megtapasztalását – legyen az csupán villanásnyi, néhány pillanatnyi vagy hosszabb – mindig szeretet és a szeretettel együtt járó öröm fogja jellemezni.

Néha úgy érezhetjük, hogy semmi sem történt. Néha észrevehető, sőt, akár drámai eseményeket tapasztalunk. Sokunk egyszerűen és gyönyörűen csak csendet, mély békességet és örömet érez. Leggyakrabban a szeretet jelenik meg a tudatunkban, de néha ott van a fájdalom is. Ez is a mi növekedésünkre szolgál, nem kell félnünk.

Akármi is történik, ne kapaszkodjunk bele az élménybe. Úton vagyunk. Sokra értékeljük mindazt, amivel találkozunk, de tovább megyünk a cél felé, ami maga Isten. Talán minden idő, amit a szemlélődés gyakorlásával töltöttünk, különböző lesz. Egy dologban

azonban biztosak lehetünk: egyik sem hiábavaló. A Szentlélek odafigyel erőfeszítéseinkre és munkálkodik bennünk, akár felismerjük a jelenlétét, akár nem.

A szemlélődés akkor a leghatékonyabb, ha naponta gyakoroljuk. Én hosszú ideig próbáltam mellőzni ezt az alapelvet. Úgy gondoltam, elég hetenként öt nap. Vagy minden második nap. Hónapokig gyakoroltam mindkét módon, azután egyszer csak megtudtam, hogy naponta kellene. Röviddel azután, hogy elkezdtem a szemlélődés napi gyakorlását, lelki utam gyökeresen megváltozott. Ebben az évben éreztem először az életemben, lelki utam teljesen beindult. Másoknak is hasonló tapasztalataik voltak.

Isten kegyelmi ajándéka

Talán csapdába eshetünk, ha a szemlélődésről úgy beszélünk, mint „gyakorlat”-ról. Ebben valahogyan ott rejtezik az a téves gondolat, ha eleget gyakoroljuk, akkor képesek vagyunk elérni a kívánt eredményt. Pedig Isten szemlélése nem valamiféle teljesítmény. Amíg úgy gondolkodunk róla, mint egy olyan jártaságról, amit mi tanulunk meg, vagy azt állítjuk, hogy mi produkáljuk, addig túlságosan erősen ragaszkodunk önmagunkhoz. Nem *mi csináljuk* – Isten adja. Kegyelem. Mi azt gyakoroljuk, hogy nyitottak legyünk az ajándék elfogadására, de akkor fogjuk megkapni, amikor Isten akarja. Legtöbbünknek szüksége

van az elengedi tudás gyakorlására, mivel ez nem egy megszokott dolog az életünkben.

Isten szemlélése olyan tapasztalat, amelyre mindannyian vágyódhatunk, amelyet mindannyian kereshetünk, imádkozhatunk érte és gyakorolhatjuk. Valójában anélkül, hogy akarnánk és imádkoznánk érte, nem valószínű, hogy megkapjuk. Anélkül, hogy aktívan keresnénk, nem valószínű, hogy megkapjuk. Gyakorlás nélkül pedig nem lesz sokáig a miénk.

Mindent magába foglal

Ha gyakoroljuk az önismeretet és a napi szemlélődést, azt fogjuk látni, hogy csendes időnkre hatással vannak életünk más területei. Például, ha este moziba megyek, másnap kora reggeli szemlélődésem valószínűleg átalakul a film visszajátszásává. Ez azt jelenti, hogy filmet nézni bűn, és soha nem kellene moziba mennem? Nem. Ez azt jelenti, van egy választási lehetőségem. Mi fontosabb számomra? Össze lehetne esetleg hangolni a dolgokat? Számomra az öszszehangolás abban áll, délután megyek moziba, így még ugyanazon a napon újrajátszhatom magamban a filmet. Ezután a másnap reggeli szemlélődésemet nem fogja befolyásolni.

Felfigyelünk majd negatív érzéseinkre és viselkedésünkre is, mint amilyen a harag vagy az udvariatlanság. Ezek különösen erősnek látszhatnak; nem

azért, mert a szemlélődés gyakorlásával megerősödtek, hanem azért, mert érzékenyebbekké váltunk rájuk. Szintén felfedezhetjük néhány nem túl vonzó tulajdonságunkat, melyeket korábban nem vettünk észre.

Hajlamosak vagyunk rá, hogy amikor ez történik, megszidjuk magunkat, aggódunk magunk miatt vagy elbátortalanodunk. Pedig a nagy lelki vezetők mind arra biztatnak, hogy örüljünk ennek! Miért? Mert ha egyszer megláttunk valamit, fel tudjuk ajánlani Istennek, hogy gyógyítsa meg. Tisztulásunk megkezdődik, és ez valóban örvendezésre ad okot. Rajta vagyunk a hazavezető úton.

Amikor az életünkben valami nem segíti a szemlélődés gyakorlását, el kell döntenünk, mit tegyünk. Kezdetben egy ilyen döntés kicsit nehezünkre esik. De idővel az imádság olyan kimondhatatlanul fontossá válik számunkra, ha valami akadályt találunk, örülünk, hogy elengedhetjük, megváltoztathatjuk, gyökerestől kitéphetjük, vagy kérhetjük Istent, gyógyítsa meg azt.

Olyan gyakorlatok is vannak, amelyeket beépíthetünk az életünkbe, hogy aktívan segítsék szemlélődésünket, és alkalmasabbá tegyenek arra, hogy befogadjuk Isten teljességét. Erősítik szemlélődő gyakorlatunkat, és önmagukban is gyönyörűek és gyakorlásra érdemesek. Ezek közül néhányról a következő fejezetekben lesz szó.

Elmélkedési anyag

1. A szemlélődő ima vonzó számomra egyáltalán?
2. Keresek valamiféle belső tapasztalatokat? Milyeneket?
3. Milyen tevékenységeket fedeztem fel már eddig az életemben, amelyek nem segítik a mélyebb imát? Akarom folytatni ezeket?
4. Szentírási részek a szemlélődés gyakorlásának kíséretéül:
Zsolt 1,1–3; 27,4; 63,1–9; 119,10–16; Sir 50,28–29;
Kol 4,2; Júd 1,20–21; Mt 6,6; 13,44–47; Róm 8,26–27;
Lk 2,19.

HATODIK FEJEZET

A jól edzett akarat ereje

Akaraterő. Legtöbbünk olyan rossz véleménnyel van saját akaratáról, hogy nem veszi észre a benne rejlő lehetőségeket. Pedig a kitartóan edzett akaraterő hatalmas életeket mentett meg, rokkant embereket tett atlétákká, nemzetek sorsát változtatta meg, és közönséges embereket szentekké tett. A történelem folyamán a keresztény lelkeségi művek hangsúlyozzák, hogy az akarat állapota a kulcs az Istenhez vezető úthoz.

Az erős akarat a saját szándékának megfelelően alakítja a körülményeket. A gyenge akarat egyszerűen átadja magát a pillanatnyi vágyaknak. Életünket teljesen áthatja, hogy mi az, amit kedvelünk vagy nem kedvelünk, mit akarunk vagy mitől irtózunk. Ezek az érzelmek irányítják választásainkat és viselkedésünket. Tapasztalatból tudjuk, milyen nehéz megtagadni magunktól azt, amit kívánunk. Míg az edzett és Isten felé irányított akarat hatalommal rendelkező szövetségesünk az Istenhez vezető úton, az edzetlen akarat szinte lehetetlenné teszi azt.

Akaratunk kezelése olyan, mint a fogathajtás. Ha a fogathajtó tudja irányítani a lovakat, pontosan oda fogják vinni, ahová menni akar. Ha viszont határozatlan, a lovak oda mennek, ahová ők akarnak, és egyszer-

rúen magukkal ragadják hajtójukat. A vágyaink olyanok, mint a lovak; a gyeplőt tartó kéz az akaratunk.

Miért értékelték mindig olyan sokra a keresztény szentek az emberi akaratot? A keresztény hagyományban az akarat az emberi lénynek az a része, amely képes szeretetet adni és elfogadni. A szeretet több, mint érzelem; a szeretet több, mint szerelem. A szeretet örök; a szeretet maga Isten. Ilyen isteni szeretetre egyedül az akarat alkalmas.

Válasszunk bölcsen

A keresztény lelki élet mesterei tudják, az örök szeretet abban a képességünkben gyökerezik, hogy tudunk jól választani. Ahogyan a Házas Hétvége program tanítja: a szeretet nem érzés, hanem elhatározás. Az akaratnak megvan a képessége arra, hogy elfogadja az isteni szeretetet, ami választott utunkra tudja irányítani és ott is tudja tartania figyelmünket.

Az az ember, akinek van akarat ereje ahhoz, hogy Isten felé forduljon és Felé fordulva maradjon, az képes lesz elfogadni az isteni szeretetet és visszaadni azt Istennek és a világnak. Ebben a titokzatos adásban és elfogadásban Isten – aki a szeretet – az akaratban lakozik. De ez csak akkor lesz lehetséges, ha az akarat edzett Isten elfogadására.

Képesnek kell lennünk, hogy azt válasszuk – legyen az bármi is, – ami segít bennünket utunkon, és

képesnek kell lennünk eszerint a választás szerint cselekedni. Szükséges, éberén figyeljünk a Lélek belső útmutatásaira, és hogy erősek legyünk a vele való együttműködéshez.

Ismerjük a nehézségeinket. Mondjuk, teljesen világosan megértjük annak fontosságát, hogy a szemlélődő ima gyakorlásának kedvéért egy kicsit korábban keljünk fel. De amikor fél hatkor csörög az óra, ezt a világosságot elnyomja az a vágyunk, még egy félóráig élvezzük kényelmes, finom meleg ágyunkat. Ilyenkor akaratunknak rá kell ébresztenie minket, mit teszünk, különben imádságunkat el fogjuk napolni.

Ha akaratunk életünk legnagyobb részében aludt, nem valószínű, hogy felébred csupán attól, hogy támadt egy új ötletünk. Akaratunkat edzenünk kell arra, hogy segítségünkre legyen. Egy futballista edzéskor több ezerszer passzolja a labdát azért, hogy eddze a lábát és a szemét, hogy majd a kritikus pillanatban jól tudjon lőni. Ugyanígy kell edzenünk akaratunkat is, hogy kész legyen együttműködni a Szentlélekkel, amikor az működik bennünk.

Erős, kitartó akarat

Az akaratot két dolognak kell jellemeznie. Erősnek és kitartónak kell lennie. Sem a gyenge, sem az állhatatlan ember nem tud teljesen Istenben élni. Ha gyengék vagyunk, megengedjük vágyainknak, azok irá-

nyítsák életünket és hozzák meg döntéseinket. Ha állhatatlanok vagyunk, egyik nap a vagyonunkért élünk, a másik napon meg azt gondoljuk, milyen szép is lenne Istent szeretni és Érté élni – és nem fejlődünk. Ha viszont akaratunk erős, képesek leszünk a jót választani és aszerint élni. Ha akaratunk kitartó, képesek leszünk állhatatosan jó választásaink szerint élni.

Az erős és kitartó akaratra edzéssel tehetünk szert, és mint minden edzést, ezt is kicsi dolgokkal kell kezdeni. Egy hosszú lelkigyakorlat végén a lelkigyakorlatos mester figyelmeztetett minket, ne tegyünk nagy elhatározásokat, mint pl.: „Mostantól fogva minden reggel felkelek imádkozni”. Az effajta gondolkodással becsapjuk magunkat. De azt elhatározhatjuk, hogy *holnap* reggel felkelünk. Kezdetben válasszunk kis dolgokat, amelyek sikerülnek és fokozatosan növekednek addig az erőig és kitartásig, amire vágyunk.

Gyakorlatok az akarat edzésére

Az akarat edzésében az első alapelv ez: határozott szándékkal, de derűsen forduljunk szembe vágyainkkal.

Választhatjuk azt, hogy teszünk valamit, amit nem szeretünk, vagy nem teszünk valamit, amit szeretünk tenni. Ezek az erőfeszítések csak a gyakorlás kedvéért választott próbálkozások. Nem az a lényeges önmagában, hogy mit választunk. Választhatjuk azt, hogy olyasmit eszünk, amit nem szeretünk, vagy nemet

mondunk valamire, amire sóvárgunk. Ülhetünk egy kényelmetlen széken, vagy parkolhatunk a célunktól néhány háztömbbel távolabb. Ezek a gyakorlatok mind arra valók, hogy erősítsék akaratumkat, és csupán az edzés kedvéért végezzük őket.

Kötelességeinket is végezhetjük edzési gyakorlatként azáltal, hogy megváltoztatjuk a hozzáállásunkat. Egy olyan feladatot, amelyet talán nem kedvelünk, elvégezhetünk lelki utunk kedvéért. Ha van valami vágyunk, lemondhatunk róla Istenért.

Jó, ha könnyedén gyakorlunk, mintha az egész egy játék lenne. Mondhatjuk magunknak: „Lássuk csak, képes vagyok-e erre”. A játékos hozzáállás jól működik. Ha könnyű szívvel cselekszünk, ez megkönnyíti növekedésünket.

Amint kis vágyakkal gyakoroljuk ezt, lassan felfedezünk magunkban egy pici, de határozott új erőt. Előhívjuk magunkban egy hatalmas, de eddig elhanyagolt erőnek a csíráit; akaratumk válaszol egy játékos, finom érintésre.

Úgy is edzhetjük akaratumkat, hogy ahelyett, hogy meggondolatlanul megtennénk, amit vágyaink sugallnak nekünk, alaposan megnézzük őket, kedvelt és nem kedvelt dolgainkkal együtt. Amint így szemléljük őket, furcsa dolog történik: veszítenek erejükből. Vágyaink önmagukban ritkán erősek. Csak azért látszanak erősnek, mert olyan sokáig tápláltuk őket.

Hasznos gyakorlat lehet a kirakat nézegetése egy olyan üzletben, amely érdekes számodra. Ne felejtse

el: nem vásárolni mész, hanem azért, hogy gyakorold hullámozó vágyaid szemlélését. Tartsd nyitva belső szemeidet, és figyeld, mi megy végbe benned, amint sétálgatsz az üzletben. Ez egy olyan nagy felfedezésekkel járó gyakorlat, hogy meg sem kísérelem előre megjósolni tapasztalataidat.

Összpontosítás a célra

A célodra való összpontosítással is erősítheted akaratodat. Amikor megkezdted belső utadat, jól megfontoltad, milyen irányba mész. Az volt a terved, hogy egyre közelebb kerülj Istenhez, amíg el nem jutsz arra, hogy már teljesen az ő szívében élsz.

Minden reggel, amilyen korán csak lehetséges, szánj néhány percet célod felidezésére. A legjobb még felkelés előtt megtenni, de akármikor jut is eszedbe, néhány pillanatra megállhatsz és odafigyelhetsz belső utadra. A cél felidézése fokozza a motivációt és erősíti az akaratot.

Ahogy telik a nap, kérdezd meg minden tevékenységről és döntésről: „Jól szolgálja ez a célomat? Közelebb visz ez engem Istenhez?” Gyakran ez a kérdés önmagában is elég ahhoz, hogy segítse az akaratot. Így fokozatosan el fogod veszíteni érdeklődésedet azok iránt a vágyak iránt, amelyek nem szolgálják a célodat.

Ez a gyakorlat a kitartó akarat megteremtésében is segít. A hosszútávfutó tudja, hol van a célszalag, és az egész táv alatt arra figyel. Ez az összpontosítás tartja őt lendületben. Jól mondta Szent Pál: „Futok a kitűzött cél felé, annak a hivatásnak jutalmáért, amelyre Isten fölülről hívott meg Krisztus Jézus által. Mi tökéletesek, így gondolkodjunk. Amiben még másképp gondolkodtok, azt Isten majd föltárja nektek. De amit már elértünk, abban tartsunk ki” (Fil 3,14–16).

Hosszú az út, amelyre vállalkoztunk. Láttuk, kapunk segítséget útközben, de kitartó szívvel állandóan haladnunk kell. Folyamatos haladásunkhoz nagy segítség, ha célunkat a fókuszban tartjuk.

Gyakorlás, gyakorlás, gyakorlás

Függetlenül attól, melyik gyakorlatot választjuk akaratunk edzésére, minden nap gyakorolnunk kell. A zongoratanárom mindig azt mondta, naponta tizenöt perc gyakorlás hatékonyabb, mint másnaponta egy óra. Így van ez bármilyen tréningezéssel.

Ahogy akaratunk növekszik erőben és kitartásban, a szabadság egy csodálatos új érzését tapasztaljuk meg. Elkezdünk bölcsen választani, és kitartóan választásainknak megfelelően cselekedni. Gyönyörű ez a szabadság, jobb az élvezetek miriádjainál. Az erős akarat szabad akarat – szabad arra, hogy elfogadja a végtelen szeretetet, és valóban az Atya benső lakhely-

évé váljék. Nem fogjuk többé azt érezni, hogy kicsinyes vágyak csapdájába esünk, melyek eltérítenek bennünket eredeti irányultságunkból. Amint akaratunk gyarapszik erőben és kitartásban, boldogságunk addig növekszik, amíg állandó, békés határozottságot nem tapasztalunk.

Elmélkedési anyag

1. Melyik az a kis „nemszeretem dolog”, amelyet gyakorolnom kellene ezen a héten?
2. Milyen a mostani hozzáállásom a kötelességeimhez?
3. Ha végiggondolom egy napomat, hogyan hatnak egyes tevékenységeim lelki életemre? Segítenek?
4. Mi a végeredménye az első kérdésben lévő feladat végrehajtásának?
5. Szentírási részek, melyek segíthetnek az akarat edzésében:

Mt 16,24–27; 26,40–46; Péld 5,22–23; 6,23;

Bölcs 6,17–19; Róm 7,20–25a; 2Tim 1,7; 2,1;

Ef 3,14–20; 6,10; Fil 4,11–13; Zsid 12,5–13;

Józs 1,7–9; Sir 2,1–9; 32,14; 1Kor 9,25–27; 15,58.

HETEDIK FEJEZET

Az emberi szív jóságra teremtetett

Mindannyian jók akarunk lenni. Talán nem tudjuk pontosan, mi a jóság, talán nem gondoljuk, hogy lehetséges számunkra jónak lenni, és talán néha nem túl jól cselekszünk, – de az emberi szív jóságra teremtetett, és így vagy úgy mindenki jó akar lenni.

Ez a tény Istenbe vezető benső utunk egyik fő kiindulási pontja. Lényünk legmélyén már vágyunk arra, hogy erényesek, nemesek és együttérzők legyünk. Ezért az Egyház sürget minket, hogy gyakoroljuk az erényeket, fejlesszük ki az erényes magatartást. Arra tanít, legyünk kedvesek, engedelmeskedjünk a parancsoknak és imádkozzunk. Azzal kezdjük, jót teszünk és próbálunk erkölcsös döntéseket hozni. De azoknak, akik tudatosan vágnak az Istennel való egységre, az erények gyakorlása ennél sokkal többet jelent.

Az önmagát ajándékozó Isten

Mi általában úgy gondolkodunk az erényről, mint egy birtokolható tulajdonságról. A korai keresztény íróknak mélyrehatóbb nézetük volt ennél. Ők azt mondták, az erény lényege az emberi tettben és hoz-

záállásban elrejtett isteni tulajdonság. Az erény lényegében Istenhez tartozik. Az erényben való növekedés éppúgy függ Isten kegyelmétől, mint az emberi erőfeszítéstől. Gyakoroljuk az erényt, amíg szívünk eléggé megnyílik az erény lényegének – ami Isten egy tulajdonsága – a befogadására. Ez azt jelenti, Isten önmagát ajándékozza nekünk. A megtestesülés folytatásának is nevezik, mivel ilyenkor Isten emberi életben cselekszik.

Számunkra az erény gyakorlatként kezdődik, és személyiségünk maradandó részeként végződik, mely Isten által valósult meg bennünk. Isten fokozatosan magához hasonlóvá tesz bennünket azáltal, hogy saját tulajdonságait adja nekünk. Minél erényesebbek vagyunk, annál inkább hasonlítunk Istenre. Minél inkább hasonlítunk Istenre, annál közelebb vagyunk a vele való isteni egységhez. Az erények gyakorlása hatásos erőfeszítés annak érdekében, hogy jobban hasonlítsunk Istenre.

Az erények meghatározása

Mik az erények? A felsorolásuk annyi féle, ahány szerzőtől származnak. A legismertebbek talán a Platón által felsorolt sarkalatos erények: az igazságosság, okosság, mértékletesség és lelki erő. A kereszténység ehhez hozzáteszi a három teológiai erényt: a hitet, reményt és szeretetet. De minden lelki író valami másfé-

le csoportosítást ajánl, bár az első helyre mindegyikük a szeretetet teszi. Hitvalló Szent Maximosz azt mondta, hogy a négy alapelem az erkölcsi ítélet, az igazságosság, a bátorság és az önuralom, s ezek vezetnek el a bölcsességre és szelídségre. Aszkéta Szent Márk a hosszan tűrést, alázatosságot, éberséget és önuralmat sorolja föl. Photikei Diadokhosz az étkezésben való mértékletességet, alázatosságot, türelmet tisztaságot és engedelmességet foglalja bele. Nazianzi Szent Gergely szerint a megfontoltság, megértés, bátorság, szeretet és igazságosság az, amely az összes többit egyensúlyban tartja. Az egyik szentéletű író másfél oldalon keresztül sorolja fel az erényeket!

Rendszerezésükkor az erényeket általában két részre osztják, aszerint, hogy a test vagy a lélek számára hasznosak-e. A test számára hasznos erények többségükben aszketikus gyakorlatok, mint a böjtölés, testi próbatételek, vagy mások szolgálata és önellátó munka. Bensőbb nézőpontból Maximosz a következőket javasolja: az értelem számára az lelki olvasmányt, elmélkedést és imádságot; az érzelmek számára a lelki szeretetet és Isten utáni vágyakozást; a vágyak számára a mértékletességet és önuralmat ajánlja.

A szeretet köre

Minden erény átalakulást jelent. Nem a róluk való gondolkodásból vagy az elméleti megértésükből fakadnak. Nem elég csodálni őket, és nem is járnak automatikusan a keresztény élettel. Ha vágyunk a lelki haladásra, teljesen gyakorlati módon kell elkezdenünk erényesebbé válni önmagunkban és tetteinkben. Azért van szükségünk a gyakorlásra, mivel bármelyik erénynek a gyakorlása végül is elvezet az összes többinek a gyakorlására.

Az erények kapcsolatban vannak egymással. Bármely ponton beléphetünk az erények körébe, folyamatosan addig haladhatunk, míg mindegyiket elérjük. Az erények egy olyan állapotba juttatnak vissza minket, ahol képesek vagyunk felfogni az élet valódi igazságát, ahol nem vagyunk többé zavarban a jóság mibenlétét illetően, és ahol egy mély kapcsolatot tapasztalunk meg Istennel. És ami a legfontosabb: minden erény gyakorlása a szeretetben csúcsosodik ki, a kölcsönösen adott és elfogadott isteni szeretetben.

Az erények gyakorlásával járó egyéb előnyök

Amint ezt a célt erősen észben tartva gyakoroljuk az erényeket, csodálatos „mellékhatások” fognak feltűnni. Az első az erősség. Aki őszinte tud lenni, amikor ezzel emberileg akár hátrányt is szenvedhet, az

erős ember. Aki tud nagy kockázatot vállalva bölcsen és bátran cselekedni, az erős ember. Aki meg tud bocsátani egy rosszindulatú megjegyzést vagy egy lopást, az erős ember. Ez olyan fajta erősség, amelyet az erények hoznak létre bennünk.

Az erények másik előnye egy mély higgadtság. Az erény egy nyugodt, biztos állapot. Amikor világosan tudjuk, hogy milyen minőségű döntést vagy cselekedetet jelent az, amit mi akarunk – és az erények többségükben minőséget jelentenek –, akkor bármilyen körülmények között tudjuk, hogyan cselekedjünk. Többé nem félelmünk, haragunk és önmagunkat előtérbe helyezni akaró törekvésünk fog vezetni minket. Amikor az erények megtermik ezt a gyümölcsöt, akkor már „csak a békét gyakoroljuk, mondjuk, halljuk és arra gondolunk” – mondja Maximosz (Filokália II).

Továbbá, az erények segítik szemlélődésünket is. Valójában az erény nem teljes, amíg nem gyakoroljuk a szemlélődést is. Ezek összetartozó valóságok. Az erény gyümölcsként megjelenő béke annyira lecsendesít minket, hogy szemlélődésünk észrevehetően könnyebbé és mélyebbé válik. Az erények arra is irányulnak, hogy eggyé tegyék, kiegyensúlyozzák és Istenre összpontosítsák lényünket. Ez is fejleszti szemlélődésünket.

Csapdák

Amikor az erényeket gyakoroljuk, valamire nagyon oda kell figyelnünk: rendkívül fontos, hogy mi motiválja gyakorlásunkat. A szentek azt mondják, hogy az Istennel való egység utáni vágy az egyetlen biztos és jogos ok erre. Mi néha ennél kisebb okokból akarjuk az erényeket: hogy így mások elismerjenek, sőt csodáljanak minket; hogy így megdicsérhessük magunkat jó viselkedésünkért; hogy hatalmat szerezzünk vagy érdemeket nyerjünk magunknak. Egyértelmű, hogy mindezek a motívumok az önzés és kevélység csapdájába ejtenek minket, ami éppen szemben áll lelki javunkkal.

Ezek az alacsonyabb rendű motivációk kezdetben könnyen elkerülhetőnek látszanak, pedig körmönfont módon könnyen csapdájukba eshetünk. Például valaki elkezdheti gyakorolni az őszinteséget, azután észre veszi, hogy egy üzletben a pénztáros a kelletténél jóval több pénzt adott vissza. Természetesen az őszinteség gyakorlója rögtön szól, és kifizeti a teljes összeget. Ezután a pénztáros elhalmozza dicséretekkel, és embe-rünk azzal az érzéssel hagyja el az üzletet, hogy ő mi-csoda nagyszerű ember, és büszke az erényességére. Figyelj! Az önmagunk nagyszerűnek tartásához ha-sonló érzések vajon Istenhez vezetnek?

A szentek azt mondják, a legjobb módja ezeknek a csapdáknak az elkerülésére az, ha soha nem feledke-zünk meg arról, hogy egyedül Isten adja meg nekünk

az erényesség kegyelmét. Mi gyakorolhatjuk, de az igazi erény Isten átalakító működése bennünk. Erre az ajándékra az egyetlen hiteles válasz a hálaadás. Így, amikor képesek vagyunk erényesen cselekedni, vagy megtapasztaljuk önmagunkban az erényes hozzáállást, az a legjobb, ha megköszönjük ezt minden erény Forrásának. A hálaadás mindig igaz, és megtart minket alázatosnak, amikor arra gondolunk, hogy egyedül Isten tesz minket jóvá.

Gyakorlási lehetőség

Egy másik figyelemre méltó dolog számunkra, modern emberek számára az, hogy hajlamosak vagyunk mindent morális ügynek látni. Pszichológiai egészségünk érdekében életbevágóan fontos az, hogy az erények gyakorlását úgy tekintsük, mint gyakorlást, és nem úgy, mint kemény erkölcsi követelményt. Például, tegyük fel, azt gyakoroljuk, hogy nem lopunk, ami azt jelenti, soha semmit nem viszünk el, ami nem a miénk. Aztán találunk egy ötezrest az utcán. Zsebre tehetjük-e? Ha ez egy erkölcsi kérdés, akkor semmi rossz sincs abban, ha eltesszük ezt a pénzt. Nem áll módunkban visszaadni a tulajdonosának, és végül is mi találtuk meg.

De ha komolyan vesszük, hogy lelki gyakorlásunk egy gyakorlat, akkor nem tesszük zsebre ezt a pénzt. Miért? Egyszerűen azért, mert nem a miénk. Ez egy jó

alkalom a gyakorlásra, tehát ott hagyjuk a bankjegyet az utcán. (Mellékesen megjegyezve, az ezzel a gondolattal szemben érzett ellenállásunk mértéke mondhat valamit arról, mennyire vagyunk mohóak.)

Érdekes, ugye?

Az erények gyakorlása azt is jelenti, hogy nem vagyunk kemények magunkhoz, amikor bizonyos esetekben elbukunk. Ha nem könnyedén kezeljük az átalakulásunkkal való együttműködésre irányuló erőfeszítéseinket, akkor aggályossághoz vezethetnek. Az életünkben szinte minden dolog lehetőséget kínál a gyakorlásra, ha így akarjuk venni. De tönkre is tehetjük magunkat, ha kötelességünknek érezzük, hogy megragadjunk minden pillanatot. Hosszú távon fontos a következetesség, de menet közben a gyakorlat egyszerűen csak gyakorlat. Könnyed és derűs tapasztalat, szabad lehetőség a tanulásra.

Az elindulás

A gyakorlás kezdetére egyetlen erényt válasszunk, olyat, amelyről úgy gondoljuk, hogy van esélyünk arra, hogy jól csináljuk majd. Az olyan „nagy dolgok”-at, mint a szeretet, hagyjuk későbbre. Kezdjük bármelyik jó tulajdonsággal, amelyik éppen most érdekesebbnek és kíváncsúnak látszik.

Először fontolgatjuk egy kicsit. Mi is pontosan ez a tulajdonság? Milyen érzés? Hogyan fejeződik ki a vi-

selkedésben? Mi a természete ennek az erénynek? Megkérdezzük másokat, nekik mit jelent. Utánanézzük a lelki életről szóló írásokban.

Következő lépésként imádkozunk ezért az erényért. Valaki azt mondta: az imádság minden erénynek az anyja. Kérjük Istentől, hogy meglássuk, hogyan is gyakoroljunk, és kérjük ennek az általunk választott erénynek az ajándékát. Kérjük, hogy adjon lehetőséget a gyakorlásra. És megköszönjük neki még azt is, hogy érdekel minket ennek az erénynek a gyakorlása. Ez is ajándék!

A gyakorlás folytatása azt jelenti, hogy odafigyelünk, mikor van lehetőségünk, hogy ennek az erénynek megfelelően cselekedjünk. Figyelmesnek kell lennünk a nap folyamán. A lehetőségek ott lesznek, talán több is, mint várnánk. Fel kell használnunk őket, és meg kell vizsgálnunk benső reakcióinkat. Leginkább a hálaadást kell az első helyen tartanunk.

Bátoríthatnak minket Damaszkuszi Szent János szavai: „Valóban áldott az, aki vágyik az erényekre, törekszik rájuk és szorgalmasan vizsgálja természetüket, mivel az erények által közeledünk Istenhez és lépünk lelki közösségre vele” (Filokália).

Elmélkedési anyag

1. Melyik erényeim vannak már meg?
2. Melyik erényeket szeretném fejleszteni magamban?

3. Melyik erényt fogom gyakorolni ezen a héten?
4. (A hét végén) Mi lett az eredménye a harmadik kérdésnek?
5. Segítségként néhány szentírási szakasz:
Gal 5,19–26; 6,7–10; Kol 3,12–17; Jak 1,22–26;
Ef 5,8–10; Mik 6,8; Sir 17,17–20; 18,7–13; Lk 6,43–45;
Róm 5,3–5; Péld 11.
6. Nézz utána egy konkordanciában azoknak az erényeknek, amelyek érdekelnek. Azután olvasd el az ott megadott Szentírási részeket.

NYOLCADIK FEJEZET

Gyakoroljuk, hogy nem lopunk

Egy érdekes erény a belső engedelmesség gyakorlására az előző fejezetben példaként említett hetedik parancs: Ne lopj! Miért kellene nekünk gyakorolnunk ezt a parancsot? Elvégre nem vagyunk mi tolvajok, ugye?

Nem, nem vagyunk, amíg a lopásról a törvényesség és az általános erkölcs szintjén gondolkodunk. De itt nem a bűnről és az erkölcsről van szó. Egy benső úton vagyunk, hogy közelebb kerüljünk Istenhez. Amikor a lopást végső célunk, az Istennel szeretetben való egység szempontjából fontoljuk meg, akkor másról van szó.

Ebből a lelki nézőpontból szemlélve az, hogy nem lopunk, azt jelenti, nem veszünk el magunknak semmit, egyáltalán semmit, ami nem a miénk. Mint a legtöbb gyakorlat, kezdetben ez is egyértelműnek látszik. Idővel maga a gyakorlás fog elvezetni minket a finomságokhoz, és megerősít abban, amiben szükséges. Ezen kívül, ez az erény beleépül más erényekbe, és nem számít, hol kezdünk, ugyanarra a mélységre fogunk eljutni.

Tekintsünk önmagunkba

Először alaposan önmagunkba kell tekintenünk. Elveszünk-e bármit is, ami nem a miénk? Például, nem kóstoljuk-e meg a pulton lévő árut? Megvásárlás helyett nem másolunk-e hang- és videokazettákat, meglopván így a szerzőt és az előadót? Nem csalunk-e egy kicsit az adónkon? Nem kamatoztatunk-e olyan ötleteket, amelyek mástól származnak? Nem lógunk-e munkaidőben, vagy nem használjuk-e saját célra cégünk anyagi forrásait? Nem veszünk-e kölcsön dolgokat anélkül, hogy kérnénk vagy megmondanánk? Nem mulasztjuk-e el visszaadni a kölcsönkért könyveket?

Önző énünk hajlamos azt válaszolni: „De hát ezek olyan kicsi dolgok! Az nem számít a cégnek, ha készítek néhány másolatot, vagy a zöldségesnek, ha megkóstolom a szőlőt!” Ez igaz. Pontosan ez a különbség a jogi nézőpont és a benső nézőpont között. Mi nem mások kedvéért vállalunk fel egy lelki gyakorlást, egy gyakorlatot, melynek vagy lesz hatása másokra, vagy nem. Egy erényt nem az erkölcs vagy a szabályok kedvéért gyakorolunk. A mi gyakorlásunk a teljes együttműködést veszi célba lelkünk megtisztításában, hogy így Isten teljesebben lakozhassék bennünk. Ha ez szélsőségesnek látszik mások számára, akiknek a célja kisebb, mint maga Isten, hát legyen.

Szükséges, hogy tisztán megőrizzük erre a szent együttműködésre irányuló motivációnkat. Ha szoká-

sos, erkölcsi okokból próbáljuk meg buzgón gyakorolni ezt az erényt, rettenetes büntudatunk támadhat. Ez nem szükségszerű, hanem a nem megfelelő motivációból következik. Megtörténhet minden lelki gyakorlás esetén. Jó, ha nem feledkezünk meg róla, hogy nem gyakorlásunk erkölcsössége vagy jogossága alapján ítélnék majd meg minket. Kizárólag azért munkálkodunk egy erény tökéletesítésén, hogy így közelebb kerüljünk Istenhez.

Amikor azt fontolgatjuk, hogy lopunk-e vagy sem, könnyen észrevehetjük, ezen az alacsonyabb és kevésbé nyilvánvaló szinten szinte mindenki lop. A kis lopásokban és a nagy lopásokban az a közös, hogy dolgokra, jutalomra vagy akár magára az életre irányuló mohóságban, kapzsiságban állnak. Önközpontú éünk az, amelyik mindent magának követel, amit csak el tud érni.

Egy barátom és én egyszerre kezdtük el ezt a gyakorlatot. Emlékszem, amint egy környékbeli utcán sétálva egy pár nagy csavart láttam az út közepén. Normális körülmények között zsebre tettem volna őket, „hátha egyszer még szükségem lesz rájuk”. Most nevetve otthagytam őket.

Ezután egy furcsa dolog történt. Úgy éreztem, mintha egy súly fölemelkedett volna, és megkönnyebültem. Ez egy nagyon finom dolog volt. Ha nem figyeltem volna bensőmre, talán észre sem vettem volna. Mégis, valami megváltozott a szívemben. Felhívtam a barátom, hogy megtudjam, neki hogyan men-

nek a dolgok. Ugyanilyen tapasztalatról számolt be, csak ő egy ötvenest látott és hagyott ott a járdán.

Hogyan segítenek ezek a gyakorlatok

Hogyan segít minket az, ha gyakoroljuk, nem lopunk? Először is, ha nem vesszük el, ami nem a miénk, ez a gyakorlat rá fog világítani saját kapzsiságunkra. A hetedik fejezetben említett példa nagyszerű. Mibe kerül nekem, ha ott hagyom az utcán meglátott, földön heverő ötezrest? Eszünkkel így érvelünk: „Miért ne lehetne ez az enyém? Nem tudom visszaadni a tulajdonosának; ki tudja, ki vesztette el. Ha én nem veszem fel, biztosan felveszi majd valaki más, és nekem szükségem van rá, mert... Ezen kívül, amit találasz, az a tiéd, nem így van?”

Milyen motívum van emögött az értelmi vita mögött? Nem a kapzsiság? Ez akkor a legegységelműbb, amikor pénzről van szó. A kapzsiság egy sajátos önközpontú hozzáállásnak a neve. Egy kevésbé elegáns szó erre a mohóság, önző énünk a szerzésből, birtoklásból, tulajdonlásból táplálkozik. Azt mondja: „enyém” és „birtokolj sokat”. Ez a hozzáállás egy bizonyos távolságban tart minket Istentől.

Továbbá, ha gyakoroljuk, hogy nem lopunk, ezáltal tisztábban fogjuk látni a világban elfoglalt igazi helyünket. Amikor tartózkodunk attól, hogy elvegyük, ami nem a miénk, akkor észrevesszük, egy bizonyos

helyet foglalunk el ebben a világban, és ennek a helynek vannak határai. Ezt jó tudnunk, mert segít, életünket teljesebben, jobban megbecsülve és alázatosabban fogadjuk el. Ha nehéznek találjuk azt, hogy elfogadjuk a helyünket, akkor ez a gyakorlat rá fog mutatni egy bizonyos érvényesülési vágyra bennünk, mely a lelki növekedés szempontjából nem feltétlenül egészséges vágy.

Ebben a gyakorlatban egy önmagunkkal kapcsolatos, szinte megrendítő őszinteség van. Olyan ez, mint az alázatosság. Egyre inkább azt akarjuk majd, hogy azok legyünk, amik vagyunk; azt birtokoljuk, amink van, anélkül, hogy összehasonlítani magunkat másokkal, és anélkül, hogy állandóan saját életterünk határain túlra bámulnánk. Ez egy gyönyörű gyümölcse ennek a gyakorlatnak. Idővel és kellő odafigyeléssel ez a gyakorlat a *nem* lopás gyakorlásából a *nyugodt elfogadás* gyakorlásává válik.

Megtapasztalhatjuk a személyi méltóság ízét. Ez a méltóság nem az elismerésből származik, mivel a nem-lopáshoz hasonló gyakorlatok általában nem észrevehetőek mások számára. Ez a méltóság a bennünk lévő istenképiséghez tartozik. Természetes számunkra, de ritkán tapasztaljuk, mert nem vagyunk elég nyitottak. Az a gyakorlat, hogy nem lopunk, megnyit minket természetes méltóságunkra.

Évekkel ezelőtt egy ismerősöm elmesélte, egy hűvös napon egy forgalmas utcán egy lépcsőn üldögélt. Arra ment egy hajlott hátú, megvert kinézetű férfi, és

megkérdezte a barátomat, nincs-e egy pár fölösleges zoknija. Mondanom sem kell, az ismerősöm elkezdte levetni a cipőjét, hogy odaadja a rajta lévő zoknit. A megvert kinézetű férfi egy kicsit fölegyenesedett és ezt mondta: „Nem, uram. Én nem akarom az ön zokniját”. És fölegyenesedve tovább ment.

Amikor a lopás minden szennyének elkerülése által törekszünk a legtisztább becsületességre, abban a pillanatban megízleljük, mit jelent teljesen embernek lenni, olyan embernek, amilyennek Isten szánt minket. Ez a teljesség lehetővé teszi számunkra, még szabadban fogadjuk el önmagunkat és körülményeinket. Lassanként úgy érezzük, nem szükséges belemarkolnunk az életbe, nem szükséges állandóan arra figyelni, hogy mindent megragadjunk, amit csak tudunk. Úgy érezhetjük, végül is elég, sőt sok is az, amink van. Elégedettség tölti el szívünket, mely olyan sokáig birtoklásvággal volt tele. Az elégedettség békéhez vezet, és ahol igaz béke van, ott van az Isten.

Annak gyakorlása, hogy nem lopjuk el a legkisebb dolgot sem, éberséget követel, és ez önmagában is egy többszörösen értékes lelki tulajdonság. Önuralmat követel, önző énünk hatalmának közvetlen csökkentését az életünkben. Az ilyenfajta csökkentés a lehető legjobb dolog, amit a Szentlélekkel való együttműködés érdekében tehetünk, mert abban a pillanatban, hogy félretettünk egy kicsit önközpontúságunkból, a Szentlélek betölti azt a helyet, ha kérjük.

Az, hogy nem lopunk, azt jelenti, passzívak vagyunk az élethez való viszonyunkban, nem fektetünk erőt abba, hogy megteremtsük azt az otthont, amiről álmodtunk, megszerezzük azt a képzettséget, amire vágyunk, vagy azt a megbízható közlekedési eszközt, amire szükségünk van? Én nem így gondolom. Hogy nem lopunk, az nem ugyanaz, mintha nem fogadnánk el a fizetésünket. Ha megdolgozunk azért, hogy tudjunk vásárolni, az nem akadályozza azt, hogy Istent mélyen szeressük. Dolgoznunk kell; jó lelkiismerettel nem vehetjük el a legkisebb dolgot sem, amiért nem dolgoztunk meg.

A manipuláció visszautasítása

Ha még magasabb fokon gyakoroljuk azt, hogy nem lopunk, ez azt is jelenti, semmilyen módon nem manipulálunk másokat, ami önmagában is egy jó ötlet! Amikor hízelgünk vagy megfenyegetünk másokat, amikor bizonyos viszonzást várva viszonyulunk másokhoz, akkor valójában *érzelmileg* lopunk. Ez abban áll, hogy próbálunk megszerezni bizonyos reakciókat, mint a helyeslést, bizonyos munkának az elvégzését vagy szívességeket. Néhány embert lehetséges úgy manipulálni, hogy azt a reakciót váltjuk ki belőlük, amit mi akarunk, de ezt a szívességet nem szabadon teszik. Körmönfont módon, érzelmi nyomás gyakorlásával „loptuk” tőlük.

Mások bármilyen *kihasználása* is lényegében ugyan-ez a tolvajlás. A lopás elkerülésének érzelmi szinten való gyakorlása megköveteli, hogy nagyon gondosan odafigyeljünk arra, hogyan viszonyulunk másokhoz. Néhányan hajlamosak vagyunk arra, hogy a hozzánk legközelebb állókat használjuk ki; mások inkább az idegeneket vagy üzletfeleiket. Teljesen mindegy, kit használunk ki, ez mind érzelmi, személyes tolvajlás.

Ha egyszer elkezdjük gyakorolni, hogy nem lopunk, azaz otthagyjuk a pénzt, ahol van, megvizsgáljuk emberi kapcsolatainkat, és békén hagyunk mindent, ami nem a miénk, akkor lassan azt fogjuk érezni, hogy a szívünket markoló (anyagi és érzelmi) kapzsiság szorítása enged. Egy belső feszültség oldódni kezd. A szív megkönnyebbül és megnyílik. Amikor ez megtörténik, Isten rögtön ott lesz, hogy betöltse a saját szívével.

Ha akár csak egy kicsit is elfogadjuk, amit az élet hoz magával, egy titokzatos változás történik a lelkünkben. Elkezdünk a legigazabban, legmélyebben, legcsodálatosabban azzá válni, amire születünk: a legmélyebb egységben élni Istennel.

Ebben a szorítástól megszabadult állapotban a szívünkben feltámad a hála. Abból, ami egy meghatározott gyakorlatként, erőfeszítésként kezdődött (hogy nem követeljük magunknak azt, ami nem a miénk), egy spontán hálaadással telt belső szabadság bontakozik ki. Ez kegyelem. Ez a lelki gyakorlatokkal, gyakorlatokkal járó általános tapasztalat. Saját erőfeszíté-

sünkkel kezdjük, de legbensőbb énünknek ajándékozott szabadsággal, békével és Isten szeretetével fejezzük be. A gyakorlat elérte a célját; előkészített minket, hogy Istent olyan teljesen fogadjuk be, amilyen teljesen ő akarja nekünk ajándékozni magát.

Elmélkedési anyag

1. Milyen módon lopok esetleg én is?
2. Mi a saját hozzáállásom lopásaimhoz? Elfogadható? Jó szolgálatot tesz nekem? Miért, vagy miért nem?
3. Manipulálok embereket? Hogyan? Milyen hozzáállást találok emögött?
4. Megfontolandó szentírási részek:
Kiv 20,15; 1Tessz 4,9–12; Péld 2,9–10; 14,16; 19,1;
21,6; 28,24; 29,24; 30,7–9; Sir 2,6; 4,1–6; 6,1–4;
7,32–33; 29,23; 31,8–10; ApCsel 4,32–35; Gal 6,7–9.

KILENCEDIK FEJEZET

A belső akadályok kezelése

Valaki – talán Pogo – ezt mondta: „Találkoztunk az ellenséggel, és mi vagyunk az”.

Lelki növekedésünk megfelelő pillanatában mindnyájan felfedezzük ugyanazt: az Isten szerinti életben a legnagyobb akadályok nem a körülményekben, hanem önmagunkban vannak. Ez a felfedezés Isten kegyelméből újra és újra megismétlődik. Ha mindig friss marad bennünk, az egy egyszerű ajándék, mert éberen tart minket.

Amikor első alkalommal látjuk ezt tisztán, sokkoló hatással lehet ránk. Emlékszem, amikor egyszer egy üres autópályán, vezetés közben az útra kelésemet megelőző beszélgetésről gondolkodtam. Egy általam nagyon tisztelt tanárom egy zavarba ejtő kérdést tett fel, és én hazudtam neki. A kérdésnek valójában semmi jelentősége nem volt. Annál nagyobb volt az az égető fájdalom, amit akkor éreztem, amikor szembe-sültem vele, mit tettem. Olyan volt, mintha valamenynyi hibám megjelent volna előttem. Apró hazugságok százai, kis sértődések ezrei, számtalan félelem vonult fel sokkolt tudatom előtt. Megrázkódtatást, megcségyenülést éreztem. Mindig azt mondtam magamnak, hogy mindaz, amit akarok, az egyedül Isten. Mégis,

mindezek az akadályok felnövekedtek bennem, és még csak nem is láttam őket tisztán. Valójában legmélyebb célom elérésének akadálya én magam voltam és vagyok.

Amikor ez megtörténik, az egyetlen józan dolog az, ha Istenhez kiáltunk segítségért. Isten hűséges. A Lélek pontosan olyan módon fog válaszolni nekünk, ahogyan erre szükségünk van. Talán még forróbban és még tovább fogunk égni. Talán békét kapunk. Talán még több akadály fog megmutatkozni nekünk. Talán utalást fogunk kapni arra vonatkozóan, hogy mit tegyünk ezen akadályok ellen, melyek akadályozzák haladásunkat a cél felé. Isten válaszolhat azonnal vagy apránként, hosszú ideig, talán mindkét módon. Attól soha nem kell félnünk, hogy ellenségeinkkel és akadályainkkal egyedül szembesülünk. Ez soha nem történik meg. Isten *mindig* jelen van számunkra.

Akárhogy is történik, tévedhetetlenül ráébredünk, hogy meg kell tanulnunk, hogyan foglalkozzunk negatív érzelmeinkkel és rossz szokásainkkal.

Az akadályok kezelése

Az első, de a legkényesebb lépés az, hogy elgondolkodunk a tényen, ezek az akadályok – a félelem, harag, kisebbségi érzés, önsajnálát, általános bűntudat, kevélység, hazugság és a többi – nem képezik lényegi részünket. A lényegi részünk mindig és

csakis a lényünk mélyén lévő istenképiség. Azonban erős hatással van ránk szinte minden más aspektusunk is, leginkább talán érzelmeink, de gondolkodásunk, testünk, és a világban elfoglalt helyünk is. Mi általában azt feltételezzük, ezek alkotják valós énünket.

Mégis, amikor odafigyelünk önmagunkra, tudjuk, hogy a félelem érzeme felbukkan bennünk. Nem vagyunk azonosak a félelemmel, bár néha úgy tűnhet. Nem vagyunk azonosak sem sértődöttségeinkkel, sem bármelyik más bennünk lévő akadállyal. Mindezek az akadályok útját állják annak, hogy sugározni tudjuk a teljes istenképiséget. Ha azonosítjuk magunkat ezekkel az érzelmekkel, ha az az érzés *vagyunk*, amit érzünk, akkor korlátokat szabunk Isten bennünk lakozásának. Ezt a fajta önazonosítást nem tudjuk közvetlenül kiirtani önmagunkból. Ehhez szükség van összes lelki gyakorlatunkra, és Isten állandóan jelenlévő kegyelmére.

Kezdetben segítséget jelenthet, ha egyszerűen elgondolkodunk érzelmeinkkel való azonosulásunkon, és önmagunkra nézünk, hogyan élünk. Így könnyebben észrevesszük majd, mikor azonosulunk érzelmeinkkel.

Hogyan tudjuk tevékenyen csökkenteni negatív érzelmeink és szokásaink hatalmát? Mindenki, aki kipróbálta, tudja, hogy egy dolog biztosan *nem* működik: nem tudjuk megígérni magunknak, hogy ezt vagy azt az érzést soha többet nem fogjuk érezni. Kétségkívül újra és újra érezni fogjuk őket.

Kezdjük azzal, hogy megvizsgáljuk magunkat. (Légy szíves nézd át újra az önismeretről szóló negyedik fejezetet.) Amikor egy érzélem, mint a sértődöttség, feltör bennünk, gyakorolhatjuk azt, hogy lakatot teszünk a szánkra, és annak érdekében, hogy *lássuk*, mi is történik, egy kis ideig nem reagálunk. Ez a kis belső távolságtartás az érzelemtől csökkenti egy kicsit a vele való azonosulásunkat, és elveszi a fölöttünk lévő hatalmát.

Ezek után megnézhetjük, hogyan tombol az érzélem. Bámuljuk meg!

A végén egész mulatságos lehet a dolog, és egy jókora nevetés önmagunkon csodálatos lelki segítséget jelent.

Mostantól fogva alkalmazhatjuk ezt a gyakorlatot. Gyakorolhatjuk, nem engedjük meg negatív érzelmeinknek, hogy meghatározzák döntéseinket. Ne felejtsük el, nem tudjuk közvetlen megoldással megváltoztatni belső szokásainkat, de a gyakorlás által meg fognak változni.

Egy másik személyes példa. (Én sokat gyakoroltam ezt, mert olyan sok negatívum van bennem!) Életem öt évtizedének legnagyobb részében ijedt voltam. Ijedtségem széles skálán mozgott az enyhe nyugtalanságtól a rettegésig. Úgy is mondhatjuk, hogy féltem. Amikor azt olvastam a Bibliában, hogy „ne félj”, úgy éreztem, kőfalba ütközöm, jóformán lehetetlennek tűnt számomra.

Végül is belefáradtam az ijedtségbe, és láttam, milyen hatalmas akadály is a félelem. Ezért elkezdtem megvizsgálni a félelmet, és nem engedtem, hogy meghatározza a döntéseimet. Egyszer a férjemmel hegyet másztunk a Zion Nemzeti Parkban. Egy hatalmasan kiemelkedő sziklán haladtunk felfelé, ahonnan csodálatos kilátás ígérkezett. Megálltunk pihenni, és láttam, a felfelé vezető út egy keskeny ösvény, mindkét oldalán meredek szakadékokkal. Villámcsapásként tört rám a rettegés. Néhány percig semmi mást nem éreztem, csak félelmet. Azután, – Isten kegyelméből, – láttam, mennyire meg voltam ijedve attól a kis távolságtól. Azonnal tudtam, hogy akár félek, akár nem, végig fogok haladni azon a keskeny ösvényen; és minél jobban meghatározom a félelmet, annál jobban élvezem majd a kilátást. Útra keltem, s hogy jobban menjen a dolog, apró vicceket mondtam hangosan útközben önmagam bátorítására.

A negatívumaink ellen való küzdelemnek egy másik módja a humor. Láttam egyszer a fiatal, törekeny fizikumú nőt, aki a humor segítségével győzte le egy csapásra a tériszonyát. Egy magas emelvényen állt tökéletesen bebiztosítva. Az volt a feladata, hogy leugorjon és hagyja elkapni magát. Megbénította a rettegés, de hirtelen a mellkasára ütött, s „Mit nekem, Zsanett!” felkiáltással leugrott. Biztonságosan elrakták, s ő csak nevetett. Megszűnt a tériszonya.

Van egy könyv, aminek ez a címe: *Érzékeld a félelmet... azután cselekedj.* Pontosan erről van szó. Ugyan-

ez igaz a negatív érzelmekkel kapcsolatosan is. Engedd meg magadnak, érzékeled, észre veszed, leleplezed őket, de cselekedni mindig valami más alapon cselekedj. Számunkra ez a másik alap a lelki élet. A mi döntéseink és cselekvésünk alapjának egyre inkább az Isten szívében való életre irányuló reménynek kell lennie. A misztikus szentek arról tanúskodnak, hogy az érzelmek nem szűnnek meg hosszú-hosszú évekig. Az élet apró eseményeire adott örökké változó válaszként éljük meg őket. Minél jobban megszemléljük őket, annál kisebb a hatalmuk. Minél kevésbé azok alapján cselekszünk, annál gyengébbek lesznek. Az a reményünk, hogy egy napon életünket annyira eltölti majd Isten békéje, Isten öröme és Isten szeretete, hogy akármilyen érzelem is jelenik meg bennünk, gyorsan elszáll majd, mint egy repülőgép árnyéka a napsütésben.

Pozitív behelyettesítés

A negatív gondolatok és érzelmek egy másik ellenszere szinte túl egyszerűnek hangzik, mégis hathatós. Valahányszor egy negatív gondolat jut eszünkbe, szándékosan egy pozitívval helyettesíthetjük. Önző énünk harcolni fog ez ellen; ez biztos jele annak, hogy ez a gyakorlat erősíti istenszeretetünket.

Nem szükséges, hogy a pozitív behelyettesítés tárgya megegyezzen a negatív gondolatával. Ha mérge-

sek vagyunk valami miatt, az nem fog túl sokat segíteni, ha mondogatjuk magunknak, hogy valójában békét érzünk ezzel kapcsolatban. Az fog segíteni, ha figyelmünket valami olyan dologra irányítjuk, amivel kapcsolatban jó érzéseink vannak, mint például a lelki utunk során érzett boldogságokra vagy Isten kegyelmére vagy valami teljesen nyilvánvaló dologra, mint például egy jó éjszakai alvásra vagy a gyerekeinkben és barátainkban lelt örömeinkre.

Az erőfeszítésünk itt arra irányul, hogy figyelmünket abba az irányba tereljük, amerre haladni akarunk, és nem engedjük meg, hogy vég nélkül egy olyan akadály körül forogjon, amelyet el szeretnénk kerülni. Figyelmünk mindig a középpontjában lévő tárgyhoz kötöz minket. Ezt az alapelvet felhasználhatjuk arra, hogy a széphez kötődjünk, minden olyan dologhoz, ami közelebb vezet minket Istenhez.

A belső akadályok kezelésének másik módja az, felajánljuk Istennek, hogy alakítsa át és gyógyítsa meg őket. Saját erőfeszítéseink, bár szükségesek, mégsem elegendőek ahhoz, hogy minden akadályon átlendítsenek minket. Azáltal, hogy felajánljuk őket Istennek, világossá tesszük önmagunk számára, többé nem akarunk ragaszkodni hozzájuk. Ez egy óriási lépést jelent előre. A valóságban legtöbbünk erősen ragaszkodik éppen azokhoz a viselkedésmódokhoz és érzelmekhez, amelyek a legjobban ártanak lelkünknek. Énünk egy jelentős része szeret idegeskedni, nem akarja elengedni a félelmet, és kedvét leli az önsajnálatban. Ez a

részünk az önző én. Ez egyáltalán nem Isten képmása. Amikor ezt elengedjük, igaz áldozattá tesszük a bennünk lévő Lélek számára.

Amikor ezeket az akadályokat felajánljuk Istennek, megnyitjuk magunkat a szükséges tisztulás szent folyamatára. Bízhatunk benne, hogy Isten gyógyítással fog válaszolni ezekre a felajánlásainkra, pontosan felajánlásunk intenzitásának, negatívumaink elengedésének megfelelő mértékben. Amikor szívünkben így kiáltunk: „Istenem, kérlek, vedd el tőlem ezt a sértődöttséget! Nem akarok gyűlölni! Egyedül Téged akarlak!”, akkor az irgalmas és mindig készséges Isten pontosan ezt fogja tenni. Néha drámai gyorsasággal, néha fokozatosan, de mindig egészen bizonyosan.

A részünket képező belső akadályok effajta kezelése végül is az a folyamat, amelyben engedjük, hogy ezek az akadályok egyre kisebbekké váljanak a Szentlélek működése és az Isten élete utáni vágyódásunk hatására. Ez nem valami olyasmi, amit mi csinálunk, mintha megoldanánk egy problémát, hanem ez egy felszabadulás, olyan belső aspektusokról való lemondás, melyeket nem akarunk tovább megtartani. Egyre inkább el akarjuk őket engedni, mivel egyre inkább látjuk, mennyire akadályát képezik legmélyebb vágyunknak, az Isten szívében való életnek.

Elmélkedési anyag

1. Mi a legerősebb belső akadály számomra?
2. Milyen módon ragaszkodom negatív érzésekhez és viselkedésformákhoz?
3. Melyik ismétlődő akadályhoz közelíthetnék humorral?
4. Segítségül néhány szentírási rész:
Mt 5,21–25; 10,28–32; Ef 4,30–32; Lk 12,29–32;
Jak 1,19; Zsolt 27,1–3; 11–14; Péld 29,11; Fil 4,4–8;
Sir 34,13–17; 30,21–25; Mk 7,20–23; Jn 6,18–20;
1Jn 3,15–18; 4,16–18.

TIZEDIK FEJEZET

A megbocsátás: egy szívbeli elhatározás

Mind a szentmise szövegében, mind az Újszövetségben az áll, hogy Jézus Krisztus „a bűnök bocsánatára” adta életét. Ha a megbocsátás ilyen fontos volt Jézus számára, akkor egészen biztosan nem lehet szabadon választható a keresztények számára sem, akik arra vágnak, hogy Őt kövessék.

Természetesen ezt mindnyájan tudjuk, mégis nehézneek találjuk a megbocsátást, és bűnösnek érezzük magunkat, amikor nem tudjuk megtenni. Úgy érezzük, „ezt és ezt meg kellene bocsátanom, de egyszerűen képtelen vagyok rá...”, és ilyenkor nem kedveljük magunkat. Ne tegyünk így. Dolgozzunk a megbocsátás jobb megértésén.

Seb és gyógyulás

Néhányan úgy értik a megbocsátást, hogy az jótekonkodás azzal a személlyel, aki rosszat tett nekünk. Nem erről van szó. Jézus szerint saját érdekünkben bocsátunk meg. Amit mi adunk másoknak, azt fogjuk

visszakapni az Atyától: „Ha megbocsátjátok az embereknek, hogy vétettek, mennyei Atyátok nektek is megbocsát” (Mt 6,14), és „amilyen ítélettel ítélték, olyannal fognak megítélni titeket” (Mt 7,2).

Jézus azokat is figyelmezteti, akik nem bocsátanak meg: „Erre az úr haragjában átadta őt a poroszlóknak. (...) Így tesz mennyei Atyám is veletek, ha mindegyitek szívből meg nem bocsát felebarátjának” (Mt 18,34–35). Ki a poroszló? A mi saját természetünk. Amikor nem tudunk megbocsátani, bennünk marad a harag. A megmaradt harag zaklatja a testet, és bezárja a szívet nem csupán egy ember előtt, hanem minden és mindenki előtt. Képtelenné tesz minket a szeretetre, még azok felé is, akik közel állnak hozzánk és kedvesek nekünk. Végül, a többi ember felé zárt szív zárt Isten felé is. A mély ima lehetetlenné válik. A megbocsátástól való vonakodásunk szabotálja zarándokutunkat. Ahhoz, hogy Istennel akadály nélkül kommunikálhassunk, olyanná kell válnunk, mint Jézus, és azt világosan látjuk, hogy Jézus a keresztről megbocsátott kínzóinak.

A megbocsátás előnye egyszerűek, de mélyek. Amikor megbocsátunk, szívünk megnyílik a kölcsönös szeretetre a többi ember és Isten felé. A sebek meggyógyulnak, amint megbocsátunk annak, aki megsebezett minket. Megszabadulunk régi bűnöktől és teljesebbeknek érezzük magunkat. Mivel többé nem tartunk hajthatatlanul haragot, rugalmasabbak és szabadabbak leszünk. Több életkedvünk van, és imaéletün-

ket nem zavarja többé sértődöttségünk. Ezért, ha megtanulunk megbocsátani, ez a mi növekedésünket szolgálja. Ha haragosak maradunk, lelki gyakorlataink nem teremnek gyümölcsöt.

Szívbeli elhatározás

Itt nem az erkölcsről van szó. A legtöbb erkölcteleológus egyetért abban, hogy a harag egy természetes érzés, és nem kellene büntetnünk magunkat az érzéseink miatt. Amint egy régi kínai közmondás mondja: „Nem tudod megakadályozni, hogy a madár a fejedre szálljon. De azt meg tudod akadályozni, hogy fészket rakjon a hajadban”. Nem tudjuk mindig megakadályozni, hogy haragot érezzünk, de nem kell megengednünk, hogy befészkelje magát a szívünkbe. A megbocsátás azt jelenti, elengedjük a haragot, így Isten szeretet belénk áramolhasson, és rajtunk keresztül másokhoz, még azokhoz is, akik megsértettek minket.

A megbocsátás melletti döntés egy szívbeli elhatározás, aminek semmi köze sincs ahhoz, hogy mások mit tettek velünk, hanem teljesen az határozza meg, mi mivé akarunk válni. Amikor úgy érezzük, akkora igazságtalanság ért minket, hogy nem lenne igazunk, ha megbocsátanánk, akkor gondoljunk a keresztre feszítésre. Teljesen igazságtalan, és teljesen meg van bo-

csátva. A megbocsátást végső célunk elérésének érdekében gyakoroljuk.

Isten kegyelmével elhatározhatjuk, hogy azok leszünk, amik lenni akarunk – függetlenül attól, hogy mások hogyan bánnak velünk. A „ne légy ideges, számolj le vele” magatartás néhányaknak lehet a harag levezetésének módja, de a mi lelki utunkhoz nem praktikus az ilyen hozzáállás, és nem fog Isten felé vezetni minket. Ehelyett mi ezt mondjuk: „ne maradj ideges, légy békés”. Ezzel fejezzük ki, milyenné válunk a gyakorlás által. Békések pedig a megbocsátás által leszünk.

Gyakorlásunk kezdete

Hogyan kezdjük el gyakorolni a megbocsátást? Először is, adjunk magunknak időt. Mint lelki utunk legtöbb aspektusát, a megbocsátást is meg kell tanulnunk. Hacsak nincs egy drámai tapasztalatunk Isten megbocsátásáról, megbocsátásra való képességünk nem lesz spontán reakció. Ez egyszerűen csak azt mondja nekünk, el kell kezdenünk gyakorolni.

Másodszor, fejezzük ki Istennek a megbocsátás megtanulására irányuló szándékunkat, és kérjük az ő áldását az erőfeszítésünkre. Ez egy hatalmas lépés Isten felé, és ő olyan szeretettel fogad minket, ahogyan a tékozló fiút fogadta az atyja.

Kis dolgokkal kell kezdenünk, és realistának kell lennünk. Kezddhetjük a bántó szóval, amit a közelmúltban mondtak nekünk, vagy egy nem szándékos sértéssel, melyet egy beszélgetésben kaptunk. Ha a megbocsátás gyakorlását olyan emberekkel kezdjük, akiket már eleve szeretünk, szeretetünk erősíteni fogja elhatározásunkat. Ha kis sértésekkel kezdünk, megtanuljuk, hogy közelítsünk a nagyobbakhoz.

Elengedhetjük másokra vonatkozó elvárásainkat is. Irreális az az igényünk, hogy mások legyenek mindig kedvesek, szerető szívűek és igazságosak. Az ilyen elvárások biztosan csalódásokat fognak okozni nekünk. Néha mindnyájan megsértünk másokat. Ha ezt egyszer elismerjük és nem idegeskedünk miatta, akkor nem leszünk olyan sértődékenyek, és könnyebben fogunk tudni megbocsátani.

Megvizsgálhatjuk az önigazolásra való hajlamunkat. Gyakran azért ragaszkodunk a haragunkhoz, hogy igazoljuk magunkat. Haragunk azt foglalja magába, ebben a dologban nekünk van igazunk, és a másiknak nincs igaza, akármilyen is „ez a dolog”. Ha olyan bizonytalannak érezzük magunkat, hogy a harag által kell igazolnunk magunkat, akkor segítségre van szükségünk ennek a bizonytalanságnak a meggyógyításához. Ha az önigazolás csupán rossz szokásunk, kérhetjük Istent, vegye el tőlünk – és ő meg fogja tenni. Azután keményen próbálkozhatunk azzal, megengedjük magunknak az esendőséget. Mindnyájan tudjuk, nem vagyunk tökéletesek, és ez megijeszt minket. Érzelmileg

még akkor is tagadjuk, ha szavainkkal el is fogadjuk. Esendőségünk érzelmi elfogadásából áldott megköny-nyebbülés és gyógyulás származik.

Érzelmeink helyreállítása

Ez egy életbevágóan fontos dolog: különbség van az akaratunk és az érzelmeink között. A megbocsátásnak az akaratunk tetteként keli kezdődnie. Mivel az akarat lelki részünkhöz tartozik, Isten méltányolja és elfogadja megbocsátási szándékunkat. Ennek ellenére – és gyakran itt csúszunk el – talán azonnal nem érzünk érzelmi változást. Mindannyiunknak van ilyen tapasztalatunk. Megbocsátunk valakinek, de amikor váratlanul újra meglátjuk, haragunk ismét feltámad. Érzelmeinket helyre kell állítanunk, hogy megfeleljenek döntésünknek.

De ha az érzelmeket békén hagyjuk, nem foglalkozunk velük, akkor ahogy jönnek, úgy el is múlnak. Az érzelem egy természetes, jobbra biológiai energiai reakció. Ha elismerjük a haragunk meglétét, de nem tápláljuk, újra el fog múlni. Hogy lássuk ezt önmagunkban, egy hétig szemmel tarthatjuk az érzelmeinket. Amikor a harag feltámad, legyen az enyhe vagy kirobbanó, énünk egy része képes arra, hogy megvizsgálja és szemmel tartsa, amint növekszik, alábbhagy és eltűnik.

Ez talán erőltetettnek hangzik, de biztosíthatlak, hogy működik! Csak arra van szükség, hogy megpróbálj őszinte lenni. Ha mélyen vágyunk Istenre, őszintén meg kell vizsgálnunk a haraghoz hasonló alkalmatlankodó érzelmeinket. Ehhez gyakorlásra van szükség, de teljesen felszabadító érzést jelent.

Miért leszünk haragosak

Az is segítséget jelenthet számunkra, ha gondosan megfigyeljük, miért is leszünk haragosak. A haragra gerjedésnek alapvetően három oka van: a félelem, a szenvedés és ha nem járhatunk a saját utunkon, (amibe az is beletartozik, amikor a világ rendje nem úgy folyik, ahogyan szerintünk kellene). Megvizsgálhatjuk az utolsó hat alkalmat, amikor igazán dühösek voltunk, és azután meghatározhatjuk, mi volt a harag mögött. Ez segíteni fog, hogy meghatározzuk, a fenti kategóriák közül melyikbe tartozik. Ha egyszer ismerjük a haragunk természetét, könnyebb elengedni is. Mondhatunk ilyen dolgokat: „Ó, igen, mérges vagyok, mert ez és ez megijesztett”. Az ilyesfajta tisztánlátás helyreállítja távlatainkat, és lehetővé teszi, hogy abbahagyjuk mások hibáztatását és elkezdjük megbocsátani.

Megbocsátás és imádság

A megbocsátás gyakorlását állhatatos imával kell megtámogatnunk. Imádkozzunk segítségért a megbocsátás terén, imádkozzunk, hogy jobban hasonlítsunk Jézushoz, imádkozzunk, Jézus megbocsátásának eszközei lehessünk mindenki számára, imádkozzunk, hogy szívünk megnyíljon, és így régi sértődöttségeink meggyógyuljanak, imádkozzunk segítségért, amikor újra sérülékenynek érezzük magunkat (védtelennek korábbi haragjainkkal szemben), és imádkozzunk hálaadásul, Jézus azért jött, hogy mindenkinek megbocsátást szerezzen.

Amikor a megbocsátás eléggé mély szokásunkká válik, belsőleg sokkal könnyebbnek érezzük magunkat. A harag végül is gyorsan elmúlóvá válik, és egy napon teljesen elenyészik. Eláraszthat bennünket a boldogság, béke lakozhat bennünk. Isten egyre több olyan helyet talál a szívünkben, ahol korábban a harag lakozott. Most betöltheti ezeket a helyeket saját magával. Ez a mi reményünk. Ez a mi célunk. Erről tett bizonyosságot nekünk Jézus életében és halálában – hogy minden bűn megbocsáttatott, és így egységben élhetünk az Atyával.

Elmélkedési anyag

1. Milyen eseményeket és milyen embereknek nehéz megbocsátanom?
2. Engedem, hogy mások tettei irányítsák érzelmeimet és viselkedésemet?
3. Melyik az a tíz elvárás, amelyet a házastársammal, az Egyházzal, a főnökömmel, a munkatársaimmal, a barátaimmal szemben támasztok?
4. Szentírási részek, melyek segíthetnek a megbocsátás gyakorlásában:
Mt 6,14–15; 18,21–25; Lk 6,37–38; 7,36–50; 23,33–34;
Ef 4,30–32; Sir 28,1–7; Zsolt 130; 1Ján 1,5–10;
ApCsel 13,37–39.

TIZENEGYEDIK FEJEZET

Erőmerítés a Szentírásból

A legnagyobb szerűbb keresztények – azok, akik az Istennel való közösség révén bölcsökké váltak – mindnyájan tanúskodnak a Szentírás értékéről lelki útjuk során. Isten igéje számukra társat, erőt, motivációt és vezetést jelentett. Bár a keresztények nem mindig értnek egyet Isten igéjének pontos jelentésében, azért sok segítséget találunk benne, ha nyitott szívvel közeledünk felé.

A Szentírás meglepően változatos anyagot foglal magába. Ezek között első helyen Jézus története és tanítása áll. A korai egyházról szóló történetek, Szent Pálnak és más, meg nem nevezett nagyszerű tanítványoknak a levelei szintén megtalálhatóak az Újszövetségben. Az Ószövetség éppúgy magába foglal a teremtsérről és Isten népéről szóló történeteket, mint útmutatásokat, költészetet, imákat, sőt, sugalmazott tanmeséket is.

A Szentírás értelmezésének sok szintje van. Lehet értelmezni történelemként, próféciaként, szavahihető mitológiaként, tanításként, imádságként, belső tapasztalatokra és megértésekre vonatkozó reflektálásként, utasításokként az életre, és Isten közvetlen beszéde-

ként, amint megszólítja egy személy szívét. Ezek a szintek kiegyensúlyozzák és kiegészítik egymást.

Általában nem vagyunk egyformán járatosak az értelmezés valamennyi szintjén, de ez csak azt jelenti, hogy amint egyre jobban megismerjük a könyvet, ez növekedésünkre fog szolgálni. Szükséges kommentárokat és tanulmányokat használnunk, melyek manapság széles körben elérhetőek. Bízunk kell saját szívünkben és hitbeli ismereteinkben is. Ha nem értünk mindent teljesen, amit olvasunk, az nem számít, hiszen mindenki így van ezzel.

Mindezek a bibliai értékek csodálatosak belső életünk számára. Mégis, ezek az értékek csak akkor válnak az ember javára, ha alkalmazza őket a mindennapi életében. A hetenként leporolt, bőrkötésű Biblia a dohányzóasztalon nem elegendő.

Válassz tetszésed szerint

Az első gyakorlat ahhoz, hogy erőt és irányítást merítsünk a Szentírásból, a rendszeres bibliaolvasás. Korábban úgy gondoltam, hogy fontos, hogy a Bibliához szisztematikusan közelítsünk. Ez igaz a Biblia teljes *tanulmányozásához* (ami melegen ajánlott). De belső utunkhoz az a fontos, hogy a Biblia olyan részével kezdjünk, ami lelkesít minket, amit élvezünk. Tanítványaim és barátaim között akadt, aki Márk evangéliu-

mával, volt aki a Teremtés könyvével, a zsoltárokkal, sőt, a Leviták könyvével kezdte.

Egy ideig akár „kincskereséssel” is foglalkozhatunk, hogy lássuk, mit is találhatunk. Vagy követhetünk az Egyház által már összeállított programot, mint a szentmise napi olvasmányai vagy a zsoltosma olvasmányai. Akárhon is kezdjük, ha az olvasás közben felvetődött kérdéseink nyomán tovább haladunk, ez oda fog vezetni, hogy a Biblia legnagyobb részét át fogjuk tanulmányozni. Hogy *hol* kezdjük, az kevésbé fontos annál a ténynél, hogy elkezdtük.

Az Egyház történelme folyamán a Szentírás naponkénti olvasását (*lectio divina*) úgy tekintették, mint ami szükséges segítség a belső imához és az Istennel való közösséghez. Szóval, válassz valamit a Szentírásból, válassz egy időt, egy megfelelően csendes és kényelmes helyet, egy kiindulási pontot – és kezd el.

Haladj figyelmesen

Kezdd imával. Kérd, hogy Isten áldása legyen bibliaolvasásodon, kérd az értelmi belátás és a szívbeli megértés kegyelmét. Olvass lassan, figyelmesen. Ha egy mondat vagy egy szó vonzani kezd, időzz el vele egy kicsit.

Talán szívesen szánsz minden nap egy bizonyos időtartamot az olvasásra, de jobb, ha az olvasandó szöveg hosszúságát nem határozod meg. Nem kell si-

etni. Egyszerűen csak tégy néhány lépést benső utadon Isten felé. Ezért olvasás közben figyelj oda benső életedre.

Ha kérdéseid támadnak, örülj neki. Ez annak a jele, hogy élsz! A Biblia nem érthető első pillantásra. Ha unatkozol, ne aggódj. Ez talán csak azt jelenti, hogy ez a rész most éppen nem találkozik a jelen szükségleteiddel. (Mellesleg, a Biblia néhány része tényleg unalmas).

Ha meg akarod kérdőjelezni, amit olvasol – tedd meg. A Biblia elég erős ahhoz, hogy kiállja a próbát. Vedd komolyan az érzéseidet, kérdéseidet és kétségeidet, használd őket arra, hogy mélyebb bibliatanulmányozásra ösztönözzenek. Szerezz más könyveket, járj bibliaórákra (kérdd, hogy legyen ilyen a te plébániád), és keresd a kapcsolatot másokkal, akik rendszeresen olvassák a Szentírást.

A keresztény közösség életbevágóan fontos ahhoz, hogy jobban megértsük és megbecsüljük a Szentírást.

Egy idő után a Biblia, – vagy legalábbis egy jó része – ismerős lesz számodra. Talán szeretnél majd memorizálni is néhány sort, de az biztos, hogy fel akarod majd fedezni a fő történeteket, a fontos embereket és helyeket. Idővel és kitartással a számodra fontos részek belső szókincsed részévé válnak. Eszedbe fognak jutni, amikor szükséged van rá. Talán nem fogsz pontosan emlékezni, hol is található az a bizonyos mondat, de ez ne zavarjon. Egy fiatal pap mondta egyszer: „Én nem kaptam meg a számok ajándékát, hogy em-

lékezzem a fejezetekre és versekre”, ezért hozta magával a konkordanciát. Annak segítségével mindig megtalálta, amire szüksége volt.

A belső növekedésünkhöz szükséges jártasság a Szentírásban nem mindig specifikus. Inkább egy folyamatban lévő fejlődés, amely egyre jobban megalapozza tudatunkat a mindennapokban. A Szentírás egy olyan „légkör”-ré válik számunkra, amelyben lélegzünk és eszünk, dolgozunk és imádkozunk. Emlékezetünkben felmerülnek a szentírási szavak, versek, történetek és tanítások, amikor élünk, amikor mélyebben imádkozunk, amikor belenövünk az Istennel való közösségbe.

Amikor kedves ismeretségben vagyunk egy szentírási résszel, akár még játszhatunk is vele, mint egy gyerekkel. Például, amikor az arizonai sivatagban laktam, a száraz és forró nyár folyamán mindig az eget kémleltük, az eső jeleit kerestük. Végül is általában ott volt egy „felhő, akkorácska, mint az ember tenyere”.

Mi ez? Ez az, amire Illés várt (ezért én mindig is úgy gondoltam, hogy hozzá kellene imádkoznunk esőért). Mikor? Miért? Ki is egyáltalán Illés? Tényleg érdekel? Nézz utána (1Kir 17,1 – 2Kir 2,13).

A lényeg nem Illés. Csak arról van szó, hogy a Szentírásban való jártasság gazdagít minket, életünk részévé válik, segít és vezet bennünket, kihívást jelent számunkra – sőt, még játszik is velünk.

Tudatosságunk mélyülése

Ahogy olvassuk a Bibliát és imádkozunk vele, ha különösen is a belső jelentését keressük, mind a Szentírással, mind önmagunkkal kapcsolatos tudatosságunk mélyül. Ez történik, amikor megkérdezzük: „Mit jelent ez az én benső életem számára, Istennel való kapcsolatom számára?” Ez eléggé különbözik ettől a kérdéstől: „Ez tényleg úgy történt, ahogyan le van írva?” (Semmi baj sincs ezzel a kérdéssel sem, de a központjában sokkal külsődlegesebb dolog áll.)

A belső életre irányított figyelemmel új fényben látjuk a Szentírást. Vegyük például a 109. zsoltár 6–9. verseit:

Bérelj fel egy gonoszt ellene,
vádolól a jobb oldalára!
Bűnösként kerüljön ki az ítéletről,
kérese ne találjon meghallgatásra!
Csak kevés napot hagyjanak neki osztályrészü, hivatalt nyerje el más,
fiai váljanak árvákká,
felesége pedig özvegyé!

Felületesen nézve ez egy keserű bosszú. De tegyük fel, hogy az itt szereplő ellenség egy benső ellenség, szívünknek egy olyan tulajdonsága, amely visszatart minket Istentől. Hogy hangzik ez ebben a felfogásban?

Jézusnak néhány úgy nevezett „kemény beszéde” is nagy hatással lehet ránk, ha inkább a belső értelmét keressük a külsődleges vagy viselkedésre vonatkozó jelentése helyett.

A belső jelentés megközelítésének másik módja az, ha megkérdezzük: „Ha ennek a történetnek minden szereplője énem egy részét jelenti, mit mond nekem itt az Úr?” Jézus példabeszédei és más tanításai kétszeres erejűek, ha ily módon közelítjük meg.

Kihívás a növekedésre

Amint a Bibliával élünk, megengedjük, hogy szavai kihívást jelentsenek számunkra. Nem kell a bűntudat csapdájába esnünk. Inkább úgy fogadhatjuk a bibliai kihívásokat, mint útmutatást lelki gyakorlatainkhoz, vagy javaslatot arra, hogyan juthatunk el egy újabb mélységre Istenben. Ha nem értünk valamit, ez lehet azért, mert nehéz a szöveg, de azért is, mert még nem értünk meg ennek a szövegnek a jelentésére.

A Szentírás jelentésének nagy része csak azok számára nyílik meg, akik fejlődnek lelkileg.

Minél hosszabban és mélyebben élünk a Szentírás légkörében, annál inkább világítja meg tapasztalatainkat, és életünk annál inkább világítja meg a Szentírás jelentését. Élénk dialógus támad benső életünk mélyülése és a biblia jelentésének mélyebb felismerése között. Ez a jelentés újnak tűnik számunkra, mert koráb-

ban nem voltunk készek a meglátására. Isten Igéje ilyen értelemben egy gyengéd tanítóhoz hasonló. Csak azt fogjuk igazán elfogadni, amit készek vagyunk az életben alkalmazni.

Természetesen, ha azután nem gyakoroljuk, amit megértettünk, ezzel korlátozzuk a további megértést. Elég gyakran csak azért akartam valamit jobban megérteni, hogy rájöjjek, hogy az eddig kapott belátásaimat még nem építettem be az életembe. Ez megakadályozta a kommunikációt az Igével. Ilyenkor egy lépéssel vissza kellett mennem, és először újra bele kellett helyeznem a meglátásomat az Istenben való életembe. Ha valamit képes voltam befogadni, azzal kapcsolatban még több tudatosságot kaptam.

Olyan ez, mint egy csigalépcső, amely egy alig ismert szintre vezet.

Hogy az egésztest lássuk és érezzük, fel kell mennünk a lépcsőkön. Dönthetünk úgy, hogy ott maradjunk egy bizonyos szinten, de ha ezt tesszük, a tetejéről nyíló kilátás is megmarad ebben a tökéletlen állapotban. Amikor folyamatosan alkalmazzuk a Szentírásból nyert belátásainkat, akkor az valóban élő Igévé válik számunkra. Úgy, ahogyan a nagy misztikus szentek számára a Szentírás az életet jelentette, s társukká, erőforrásukká, ösztönzőjükké és vezetőjüké vált.

Tehát két kulcsfontosságú dolgot kell tennünk ahhoz, hogy a Szentírásból meríthessük azt, amire szükségünk van utunkhoz. Az első a kitartó és egyre mé-

lyülő jártasság megszerzése a Szentírásban. A másik a mindig tette kész akarat, hogy gyakoroljuk, amit megértettünk. Ez a két dolog elég egyszerű, ugye? Mégis, mivel a Szentírás nem akármilyen szó, hanem Isten Igéje, a Biblia egész utunkon előttünk fog járni az Isten szívében lévő otthonunkhoz vezető úton.

Elmélkedési anyag

1. Indulj kincskereső útra a Példabeszédek, a Bölcsesség és Sirák fia könyvében.
2. Olvass fel bibliai történeteket a családnak vagy a házastársadnak.
3. Memorizáld a kedvenc részeit.
4. Válassz ki egy evangéliumot, és olvasd végig hetenként kétszer egy hónapon át (összesen nyolcszor).
5. Válassz ki egy könyvet a Bibliából, amire nem emlékszel, hogy olvastad vagy hallottad volna, és olvasd el.
6. Szentírási szakaszok, melyek segíteni fognak a Szentírás megbecsülésében:
2Tim 3,14–17; Róm 15,4–5; Mk 4,1–9; 14–20;
Zsolt 119,18, 30–32, 41–48, 105, 165; Zsolt 19,8–11.

TIZENKETTEDIK FEJEZET

A szentmise: végső célunk tükröződése

Nekünk, katolikus keresztényeknek a szentmise életünk megszokott részét képezi. Annyira megszoktuk, hogy részvételünk néha eléggé gépies. Hajlamosak vagyunk csak a közösen mondott válaszok idején „magunkhoz térni”, azután újra elmerülni álmainkban, aggodalmainkban, és a két sorral előttünk ülő gyerekek bámulásában.

Mégis, vannak néhányan, akik számára a szentmise mindannak a foglalatát jelenti, ami jelentős az életben. Ők összeszedettek, és keresik a részvétel legteljesebb módját. Úgy érzik, a szentmise kincset jelent számukra.

A közelmúltban az a sejtésem támadt, hogy a szentmise lelki életünk mikrokozmosza. Valahányszor részt veszünk rajta, képes minket újra fókuszálni, gondoskodik tudatos jelenlétünkről. Fokozott odafigyeléssel új kincseket fedezhetünk fel a szentmisében. Vizsgáljuk meg a felépítését, és hogy hogyan viszonyul ez folyamatban lévő lelki utazásunkhoz. (Talán jó lenne egy misekönyvben követni azt, amiről a következőkben lesz szó.)

Bűnbánat és dicsőítés

A misében első tettünk a bűnbánat. Elismerjük bűnös cselekedéseinket, és kérjük az Úr irgalmát. Sokak számára ugyanez a belső lendület kezdeményezi a lelki növekedést is. Felismerjük, hogy Istentől távol és elszakítva érezzük magunkat. Tudjuk, hogy tennünk kell valamit azokkal a szokásainkkal, döntéseinkkel és viselkedésmintáinkkal, amelyek nem egyeznek a jézusi normákkal. Ezért az Úr elé hozzuk őket, és kérjük a bocsánatát. Az Úr mindig elfogad minket, ezért lelki utunk megkezdődik.

Ha egyszer már megkezdődött, ismét és ismét újra kezdődik. Valahányszor felfedezzük az ellentmondást életünk és célunk között, mindig az Úrhoz fordulunk irgalmat és gyógyulást kérve. A mise bűnbánati részében formálisan és rendszeresen bocsánatot kérünk. Ez egy csodálatos idő arra, hogy Isten szándéka szerint újrarendezzük magunkat, megerősödjünk, és visszaemlékezzünk arra, amiről megfeledkeztünk.

Ezután következik a Glória, az Úrhoz intézett legnagyobb dicsőítés himnusza. Valójában lelki növekedésünk során mindahányszor újra az Úrhoz térünk, csak hálát érzünk. Újra felfedezzük, milyen nagyszerű Isten, aki oly irgalmasan elfogad minket. Ahogyan mélyül a Vele való közösségünk, még hálásabbak és megrendültebbek leszünk, amint nap mint nap kereszük őt. Ahogyan növekszünk, a dicsőítés fokozottabban tör elő bennünk. Egy rejtetten jelenlévő magatar-

tássá válik, mely segíti mindennapi tevékenységünket. A mindennapi gyakorlatban talán egyszerűen csak el-sóhajtjuk a hálaadásunkat. A misében viszont teljes szívünk-ből énekeljük.

Igéje által megerősödve

A szentmisében ezután a szentírási olvasmányok és a szentbeszéd következik. A szentírási olvasmány már lelki növekedésünket támogatja. A Szentírásban való jártasságunk erősíteni fogja ezt a tapasztalatot a misében. Ha odafigyelünk ezekre az olvasmányokra, ez segíteni fog a szentírásolvasás rendszeres gyakorlásában is.

Az olvasmányok arra valók, hogy támogassanak minket, irányítást adjanak, inspiráljanak és belátásra segítsenek. Szükségünk van az irányításra, mert sosem tudunk eleget ahhoz, hogy magunktól megtaláljuk az utat. Szükségünk van az inspirációra, mivel hajlamosak vagyunk a lustaságra és arra, hogy megfeledezzünk a célunkról. Szükségünk van a belátásra, mert olyan gyakran vakok vagyunk saját igazi belső helyzetünkre.

Ezeket a segítségeket megkaphatjuk más emberektől, Istenről és a lelki életről szóló könyvekből, életünk nyugodt felülvizsgálásából, imádságból és szemlélődésből, kreatív művészeti alkotásokból is. Megtanul-

juk, hogy mindenhol odafigyeljünk Isten vezetésére és bátorítására.

Egy barátom még a felhők alakját is segítségnek találja. Isten jelenlétének növekvő tudatossága segít minket, hogy meglássuk őt minden dologban. A misében bármelyik pillanatban megtapasztalhatjuk ezeket a segítségeket, de különösen is az olvasmányok valók erre.

Azután meghallgatjuk a homíliát, papunk vagy diakónusunk elmélkedését a Szentírásról. Ideális esetben a homília egy jól előkészített, átimádkozott mesetermunka. De az is lehet, hogy ez nem így van. És itt oda kell figyelnünk egy veszélyre: talán túlságosan arra hagyatkozunk, hogy a homília jelenti majd számunkra a szentmise legemelkedettebb pillanatait. Ha ez így van, akkor igazságtalanok vagyunk önmagunkhoz és ahhoz, aki a homíliát mondja, és elmulasztjuk a szentmise ténylegesen legemelkedettebb pontját.

A szentmise ereje nem a bemutatójának vagy a homília elmondójának a személyiségétől, talentumaitól vagy stílusától függ. Ha a homília jó, az egy gyönyörű ráadás. Ha nem jó, akkor lelki életünk azáltal növekedhet, hogy szeretjük azt, aki prédikál, amint teszi a kötelességét. Így teszünk egy újabb lépést Isten felé, és ugyanakkor lekipásztorunk terheit is csökkentjük.

Felajánlásunk

Miután szeretettel meghallgattuk és befogadtuk az elhangzott Igét, azzal válaszolunk, hogy imádkozunk másokért, és felajánljuk magunkat Istennek. A lelki életben nagyon jól tudjuk, hogy milyen keveset vagyunk képesek tenni másokért imádság nélkül, és hogy mekkora ereje van a másokért végzett imának. Biztos vagyok benne, hogy mindazok, akik éveken át imádkoztak „Oroszország megtéréséért”, most örvenyeznek az ima erejének.

Amint beépítjük a Szentírás inspirációit egyéni lelkiségünkbe, természetesen fordulunk a másokért és a szívünkhöz közel álló ügyekért végzett imádsághoz. Saját lelki utamon akkor következett be a nagy áttörés, miután hat hétig intenzíven imádkoztam azért, hogy Isten legyen irgalmas az egész világhoz. Bár túl nagy imatervnek látszott számomra, mégis egy hatalmas kaput nyitott meg a lelkemben. A másokért végzett ima életbevágóan fontos a lelki növekedéshez.

Ez a helyzet önmagunk felajánlásával is. Amikor a felajánláskor pénzt adunk, nem a papunknak vagy az épület festésére adakozunk. A mi társadalmunkban a pénz kérdése szinte mindennél jobban érint minket. Szemrebbenés nélkül tudunk beszélni a fürdőszobánkról vagy a hálósobánk titkairól, de kinek mondanánk el, mennyit keresünk? A pénz erős kapcsolatban van önünkkel, énképünkkel, álmainkkal és félelmeinkkel. Amikor odaadjuk ezt a ránk nagyon jellemző

szimbólumot, legbensőbb önmagunkat ajánljuk fel Isten szívének.

Önmagunk felajánlása végső soron az egyetlen módja annak, hogy egyesülhessünk Istennel. A legtöbünk életében önmagunk teljes Istennek ajánlása hosszú ideig nem történik meg. Talán még elképzelni is nehéz. Szóval menet közben gyakoroljuk. Odaadjuk a munkánkat Istennek. Odaadjuk a talentumainkat. Odaadjuk a félelmeinket. Odaadjuk emberi kapcsolatainkat. Apránként egyre többet ajánlunk fel önmagunkból Istennek. Ilyen lelkülettel ajánljuk fel pénzünket – és ebben a pénzben önmagunkat – Istennek a szentmisében.

Krisztus fogadása

Ezután következik a csodálatos eukarisztikus ima. Ebben fejezzük ki mély tiszteletünket Isten iránt, felidézve mindazt, amit az életünkben tett, kezdve a teremtéstől egészen a mai napig. Az ilyen imádás szorosan hozzátartozik az Istennel való kapcsolathoz. A szentmise négy ismerős eukarisztikus imája erőteljes és gyönyörű. Megérdemlik, hogy tanulmányozzuk őket. Képesek visszatéríteni figyelmünket az elszórákozásból, és mindent újra távlatokba helyeznek. Ennek az Isten ragyogásához való, örökké ismétlődő visszatérésnek át kell hatnia egész lelki növekedésün-

ket. Az eukarisztikus ima formális lehetőséget kínál erre.

Ezután visszaemlékezünk, és újra megjelenítjük azt a nagy áldozatot, mely lehetővé tett minden mást. Mindenek teljessége, Krisztus újra eljön, hogy megossza önmagát, és belépjen lényünk legmélyébe.

Nagy hatással van rám egy mostanában felfedezett analógia az Eukarisztiában jelenlévő Krisztussal kapcsolatban. Talán nincs benne a teológiai könyvekben, de azt hiszem, ez egy igaz analógia. A hologramról van szó: arról a képről, mely úgy készül, hogy a lefényképezett tárgyat három dimenzióban mutatja, amikor lézersugárral van megvilágítva. Egy ilyen képet körüljárhatsz, és a tárgy minden oldalát láthatod. Ami még ennél is izgalmasabb: amikor egy ilyen kép fizikailag apró darabokra törik, minden darab a teljes képet tartalmazza, lézerrel újra tökéletesen látható módon. Az átváltoztatott ostya és bor olyan, mint Jézus hologramja: teljesen jelen van benne, akármilyen pici darab is.

Áldozunk, magunkhoz vesszük az Eukarisztiát és az beépül egész lényünkbe. Ez annyira valóság számunkra, amennyire elfogadjuk. Ez végső célunk, a létünket teljesen átjáró Isten teljes elfogadásának előíze. Ez a Szentháromsággal való egység életünk reménye, minden keresztény vele született joga.

Az ok a szeretet

Ennek a hatalmas áldozatnak a kulcsa a szeretet. Az isteni szeretetből ered, és folyamatosan Isten szeretetét és természetét hozza létünk mélyébe. Ez az egyetlen elfogadható indoka a misére járásnak. Azért veszünk részt a szentmisén, hogy felajánljuk szeretetünket Istennek, és szívünkbe fogadjuk az ő szeretetét. Istenszeretetünk indítéka az, hogy ő szeret minket.

Így van ez lelki utunkon is. Egyetlen egy oka van annak, hogy elkezdjük, és egyetlen egy oka van annak, hogy folytatjuk: Isten szeretete. Az isteni, hatalmas, megragadható szeretet az oka a világegyetemnek. Ez a szíve mindannak, amit tapasztalunk, mindannak, amiben remélünk, és lehetőség szerint mindannak, amit teszünk. Amikor az Eukarisztia és egyéni lelki fejlődésünk találkozik, ott akkor csak szeretet van. A szeretet lesz – ha csak egy pillanatra is – számunkra a minden.

Ha így viszonyulunk a miséhez, minden egyes részvételünk lehetőséget nyújt arra, hogy lelki utunk felfelé haladó spirálján megtegyünk egy újabb kört. A mise éppen annyira fog magában hordozni minket, amennyire mi tudatunkban hordozzuk a misét egész utunkon Isten szíve felé. Hétről hétre növekszünk Istennel való kapcsolatunkban. Azután ezt a kapcsolatot formálisan odavisszük elé, együtt az egész Egyházzal. Viszonzásul megkapjuk az eljövendő élet mintáját

és ígéretét, a mise erejét a következő heti növekedésünkhöz.

Ezt gyakorolva a mise hordozni fog minket, előtünk fog járni és vezetni fog minket, amikor mi nem tudunk járni. Bármilyen körülmények között ott lesz, hogy kifejezze lelkiségünket, mélyítse Istenben való életünket. A mise az isteni szívbe vezető teljes utunk miniatúrája.

Elmélkedési anyag

1. Szerezz egy misekönyvet és tanulmányozd a misét.
2. Figyeld meg, hogyan változik a figyelmed a mise alatt.
3. Imádkozz az egész mise alatt azért, aki bemutatja.
4. A szentáldozás pillanatában próbálj meg teljesen tudatában lenni, hogy Krisztust fogadod be.
5. Szentírási részek, melyek segítenek abban, hogy jobban megértsd és szeresd a misét:
Zsolt 8,1–10; 34,1–4; Mt 3,1–2; Róm 12,1; Lk 22,19;
Jel 2,4–5; Ef 6,18; Zsid 13,15–16; 1Jn 4,7–21.

Utószó

Ezek az elmélkedések csupán utalnak egy – elsődlegesen Isten mindent átalakító Szentlelkének átadott – élet gazdagságára. Ennek a meglepetésekkel teli útnak minden zárándoka sajátos módon fogja megtagasztalni ezt a gazdagságot, és más és más gyakorlatra fogja helyezni a hangsúlyt. Ebben a könyvben csupán néhány lehetőséget említettem.

Ezen az úton mindenki a saját jellemző tulajdonságainak és szükségleteinek megfelelő módon fog haladni. Van, aki méltósággal, csendesen és biztosan, talán gregorián ének kíséretével halad. Más könnyed szökelléssel halad egyik csodáról a másikra, így kiáltva: „Ó, ide nézz!” Ismét más lassan, sok gyötrellemmel, útközben mások terheit hordozva halad. Valaki úgy érezheti, hogy barátai és tanítói hordozzák, és minden módon segítik őt. Vannak, akik társasággal haladnak, míg sokan magányos zárándokok.

Mivel mindenki útja más és más, bölcsen tesszük, ha nem hasonlítgatjuk magunkat másokhoz, akikkel találkozunk. Az összehasonlításban szinte mindig az a kérdés, hogy ki a jobb, vagy ki van talán előrébb az úton. Amikor másokhoz hasonlítjuk magunkat, egyaránt érezhetjük magunkat csökkent értékűnek, mert lassúak vagyunk, vagy felfuvalkodhatunk, mert jobbnak látszunk. Egyik sem jó. Akkor cselekszünk böl-

csen, ha megtanuljuk és elfogadjuk saját, Istentől kapott stílusunkat. Minden zarándoknak azon az úton kell haladnia, amelyiken tud. Ez mindig jó; az a lényeg, hogy haladjunk.

A stílustól vagy az úttól függetlenül a cél ugyanaz, és van néhány közös elem minden személy útjában.

A cél mindenki számára az élet teljessége Isten szívében. Azért imádkozunk, hogy eljussunk a Szentháromsággal való egységre. Ez egy félelmetes ima, és mégis minden keresztyén születésével járó joga. Napjainkban látván látjuk, hogy Jézus Krisztus mindenkinek felajánlja, aki szomjazza az Istennel való mélyebb egységet.

Nem tudjuk pontosan, milyen lenne az élet, ha Istennel való egységben élnénk. De a századok során a szentek tanúskodnak erről, és minden úton lévő zarándoknak adatnak erről pillanatnyi tapasztalatok. A cél az abszolút szeretet, egyik vagy másik személlyel való kivételezés nélkül és tekintet nélkül arra, hogy „megérdemeltük”-e vagy sem. A szeretet szeretetet jelent, melyet szabadon adunk, és amelynek egyáltalán nincsen ára. Talán eddig nem hittük el, hogy lehetséges ebben az életben a szeretetnek ilyen mélysége és állandósága. Mégis, emberi lények, akik Isten gyermekeivé válhatnak, erre a szeretetre kaptak meghívást, és sokan megtapasztalták már az életet ebben a csodálatos intenzitásában. Ahogyan a szeretet a Szentháromság belső dinamikája, úgy a szeretet az az erő is, mely átjárja az ember egzisztenciáját. Meg fogjuk tanulni

meglátni, elfogadni és fenntartás nélkül adni a szeretetet. Ez az a cél, amelyet követünk; ez az a „város”, ahová reményeink szerint majd beléphetünk.

Menet közben a szeretet itt is, ott is megnyitja egy kicsit a szívünket. Gyors belátásaink lesznek, melyek annak a szeretetnek a dicsőségére utalnak, mely minden pillanatban, minden körülmények között, mindenkit egyformán szeret. Út közben a szeretetet néha az öröm felvillanásaként, a vigasztalás időszakaként tapasztaljuk. Máskor kihívásként, próbatételként áll előttünk. A szeretet ritkán az, aminek várjuk; szinte mindig több, mélyebb, fényesebb, erősebb.

A szentek azt mondják, hogy az Istenhez vezető út nem könnyű. Mindannyian a többiektől, az élettől, az Istentől való elválasztottság érzésével születünk. Érez- zük erős egyéniségünket, mintha létünknek és képes- ségeinknek határt szabna a bőrünk, és mindörökre be lennénk zárva ebbe a kis testbe. Ragaszkodunk önma- gunkhoz, „én-ség”-ünkhöz, bár sokszor mondták már nekünk, hogy valójában ez a legnagyobb akadály a- nak, hogy Isten kegyelme birtokba vegye szívünket.

A nehézségeknek, amelyekkel belső utunkon talál- kozunk, közös gyökerük van. Ezekben az elmélkedé- sekben „én”-nek, „önző én”-nek neveztem ezt, mely mindegyikünkben független, fenyegetett, birtokolni akaró, szeretetlen, stb. minőségként van jelen. Ez a bennünk lévő „én” hatalmas, és folyamatosan egyre több hatalmat adunk neki egészen addig, amíg el nem kezdjük lelki utunkat. Azután apránként elkezdjük el-

mozdítani kis, önző énünket a középpontból, és megengedjük Istennek, hogy fokozatosan elfoglalja ezt a központi helyet.

Sohasem könnyű meglátni nehézségeink gyökerét, de őszinte és komoly gyakorlás képes megmutatni nekünk. Azután világosan tudjuk, meg kell harcolnunk azért, hogy közelebb jussunk Istenhez. Ebben az intenzív belső erőfeszítésben, ahol gyakran az öröm és a fájdalom egyszerre van jelen, sosem vagyunk magunkra hagyva. Isten mindig ott van a sűrűjében. A dolog nyitja az, mindig emlékezzünk arra, hogy Isten ott van, és hagyatkozzunk rá az ő irgalmára, teljesen bízva abban a kegyelemben, megadja nekünk, amire szükségünk van önzésünk legyőzéséhez. Ő mindig ott lesz utunkon, még akkor is, ha mi elfelejtjük kérni a segítségét.

Szokásos imánk kezdettől végig az, a Szentlélek legyen mindig velünk, akkor is, ha mi elfelejtjük, mire is készülünk; és sose engedjük, hogy bármi is megállítson az úton való haladásunkban. Imádkozunk, hogy mindig a jó úton legyünk, Isten hozzon vissza minket a mellékutakról, és védjen meg minden igazi sérüléstől. Azt nem kell kérnünk, hogy sose tévedjünk – tévedéseink mindig is lesznek és jó leckét jelentenek számunkra. Elég gyakran meg fogunk botlani, néha arca is esünk, de ezek a leckék erőnkké válnak a következő emelkedőhöz, a következő kihíváshoz. Ezen az Istenhez vezető zarándoklaton semmi sem történik céltalánul. Semmi sem történik, amiben ne lenne ajándék.

Nekünk csak folyamatosan mennünk kell. Kérjük a kegyelmet az út folytatásához. Imádkozzunk azért, hogy Isten ereje maradjon velünk az úton, és belső szemünket szilárdan tartsa magasztos célunkon.

Istenbe vezető belső utunk elején mások, elsősorban Jézus tanúsága, és saját vágyakozásunk vonz minket előre. Ahogy idővel teszünk egy-egy lépést, Isten szerető kegyelméből egyre többet és többet ajándékoz nekünk önmagából. Fokozatosan új erőt, új látásmódot tapasztalunk. Ennek az útnak nem lesz vége. Ahogy Nizzai Szent Gergely mondja: Isten végtelen, ezért ez a lelki feltárulás a szívében is végtelen.

Első „igényünktől a minden elképzelést meghaladó ragyogásig egy dologra biztosan számíthatunk: „Nem hagylak árván titeket, eljövök hozzátok. (...) Azon a napon megtudjátok, hogy én Atyámban vagyok, ti pedig énbennem és én tibennetek” (Jn 14,18–20).

Legyen az út dicsőséges minden olvasóm számára!

Tartalom

Előszó	5
ELSŐ FEJEZET	
A lelkiség: benső utunk	7
MÁSODIK FEJEZET	
A kegyelem és a személyes erőfeszítés: társak az úton	15
HARMADIK FEJEZET	
A választás	25
NEGYEDIK FEJEZET	
Az önismeret: Istenhez vezető ösvényünk	33
ÖTÖDIK FEJEZET	
Csöndesség, melyet betölt az Isten	43
HATODIK FEJEZET	
A jól edzett akarat ereje	53
HETEDIK FEJEZET	
Az emberi szív jóságra teremtetett	61
NYOLCADIK FEJEZET	
Gyakoroljuk, hogy nem lopunk	71
KILENCEDIK FEJEZET	
A benső akadályok kezelése	81
TIZEDIK FEJEZET	
A megbocsátás: egy szívbeli elhatározás	91
TIZENEGYEDIK FEJEZET	
Erőmerítés a Szentírásból	101

TARTALOM

.....

TIZENKETTEDIK FEJEZET

A szentmise: végső célunk tükröződése 111

Utószó 121

Ára: 1100,- Ft (áfával)

Ez a könyv a keresztény lelki életről szól. Szent Bonaventúra, a tizenharmadik század kiváló ferences teológusa a lelki életet így határozza meg: „a lélek benső útja Istenbe”.

Három jelentős pontja van ennek a rövid meghatározásnak. Az első az, hogy a lelki lényege benső dolog; bennünk van. Olyan átalakulás, amely szívünkben és értelmünkben, létünk legmélyén történik, s így fokozatosan belépünk magának Istennek a szívébe.

Ugyanakkor fizikai testtel rendelkező lények vagyunk. Bár a lélek lényege benső, a lelkiségben a fizikai világot nem lehet semmibe venni. Minden külső magatartásunk, kapcsolataink és cselekedeteink részét képezik lelkiségünknek. A belső változások lelki növekedésünk természetes kifejeződéseként mutatkoznak meg a külső világban. Továbbá, külső dolgok elősegíthetik vagy hátráltathatják benső utunkat. Azok a viselkedésmódok, melyek segítik benső életünket, részét képezik lelkiségünknek.

Az emberi életnek van kezdete és vége; a születés és a halál közötti szakasza egy út, mely visszavezet minket Istenhez.

Megrendelhető:
KORDA Könyvkereskedés
6000 Kecskemét, Lestár tér 2.
Telefon: 76/328-977
www.kordakonyv.hu

ISBN 978-615-5045-49-3

