

# Fényedben élni

GYAKORLATI BEVEZETŐ  
A SCHÖNSTATTI ELMÉLKEDÉS  
MŰVÉSZETÉBE

VINZENZ HENKES





Vinzenz Henkes • *Fényedben élni*



Vinzenz Henkes

# Fényedben élni

Gyakorlati bevezető  
a schönstatti elmélkedés módszerébe



Családok a Családért Egyesület  
Óbudavár

A mű eredeti címe:  
Henkes, Vinzenz:  
Leben in deinem Licht  
Praktische Anleitung zur schönstättischen  
Betrachtungsweise  
© 1985 by Patris Verlag GmbH, Vallendar-Schönstatt  
2. kiadás: 1997

Fotó: Rob Bates

fordította:  
Horváth Beáta-Mária nővér  
lektorálta:  
Schumickyné Könyves Tóth Ildikó

korrektúra:  
Radnai István és Heiszer Erika

ISBN 978-615-5490-12-5

A bibliai idézetek a [szentiras.hu](http://szentiras.hu) internetes oldalról valók  
(zárójelben a fordítás rövidítése)

Kiadja a Családok a Családért Egyesület  
8272 Óbudavár, Kistelek u. 2.  
[www.schoenstatt.hu](http://www.schoenstatt.hu) • [iroda@schoenstatt.hu](mailto:iroda@schoenstatt.hu)  
Felelős kiadó: Az egyesület elnöke

Tipográfia, nyomdai előkészítés:  
Karikó Éva  
Nyomás: OOK-Press Nyomda, Veszprém

Napjaink egyházában *jellemző* az intenzív keresés. A széleskörű új vallásos fogékonyság a nagy keresztény egyházakban már nem talál, vagy még nem talált újra lelki otthonra. Igaz ez mindenekelőtt a meditáció területére.

A kereszténység gazdag ima-hagyománya már nem okvetlenül vonzó a kereső emberek többsége, főleg nem a fiatalok számára, ez egyértelműen látható. A legutóbbi Katolikus-napok (Katholikentag) elnevezésű rendezvény lelki központjainak programkínálatai pedig éppen azt bizonyították, hogy komoly igények merülnek föl ezen a téren. Ebben a helyzetben csőstül zúdulnak ránk a pszichoterápiás orientációjú ajánlatok csakúgy, mint a távol-keleti meditációs módszerek. Nemcsak a technologizált tömegtársadalom modern emberének a lelki egészsége, hanem az egyház központi magvának jövője is ezen a kérdésen fog eldőlni.

Ebben a helyzetben mindamellet van még egy jelenség, ami lassan egyre határozottabban felismerhetővé válik segítő erejében: Isten Szentlelkének működése az Egyházban ma is sokrétűen érzékelhető. A karizmatikus lelkiségi mozgalmak létrejötte, ha hittel nézzük, ennek bizonyítéka. Ezek között a lelkiségi mozgalmak között a schönstatti mozgalomnak is megvan a saját lelki profilja. Kentenich atya a bibliai hagyományban mélyen gyökerező, de ugyanakkor

korunk elvárásainak megfelelő lelkeséget ajándékozott az általa alapított közösségnek. Az előttünk álló kézikönyv teljesen ebben az új lelkeségben gyökerezik. Kentenich atya két célkitűzését foglalja magába, amelyek szorosan összekapcsolódnak egymással, és kölcsönösen hatnak egymásra. Az első az a teológiai alapmeggyőződés, hogy Isten állandóan működik a történelemben. Másképp fogalmazva az eredeti bibliai istenkép az élő és tevékeny Istenről, az élet és a történelem Istenéről. A második pedig az a keresztény ős-tapasztalat, hogy csak akkor fedezhetjük fel Isten nyomait a saját életünkben, illetve az egyház életében, ha tevékenységét átgondoljuk a hit fényében. „Isten halott”, „Isten megfoghatatlanul messze van”, de csak azok számára, akik itt és most nem képesek megélni a bibliai ember tapasztalatát, akik nem képesek eljutni arra a felismerésre, hogy Isten az életem dolgain és eseményein keresztül tevékenykedik és szól hozzám, s hogy nekem ezért szükségem van arra, hogy időről időre a nap zajából visszavonuljak, megnyíljak előtte, és a hangját meghalljam. A gondviselésbe vetett hit és a meditatív ima úgy tartoznak össze, mint az érem két oldala.

Henkes atya a Schönstatt Sion-hegyi örökimádó atyák kis csoportjához tartozik, akik mint jelek, a saját életükkel kifejezésre juttatják a keresztényeknek ezt az életformáját. De nemcsak azáltal, hogy ők maguk élik ezt, hanem azáltal is, hogy segíteni szeretnének a többieknek, a fiatal és idősebb keresőknek, hogy ezen a felszabadító és segítő úton tudjanak haladni. Ez a kis könyve a saját tapasztalatainak talaján növekedett, és nem tagadja meg eredetét. Gyakorlatból szeretne a gyakorlatról beszélni. Bárcsak sikerülne



neki a maga csendes és tapintatos módján sokakat megérinteni, és arra buzdítani, hogy a meditatív ima útját megtalálva, hitbeli meggyőződésből megtanuljanak „a fényben élni”, elsajátítva azt a hívő emberi magatartást, amely az élet Istenét keresi mindaddig, amíg végleg meg nem találja az örök élet fényében.

Schönstatt, 1985. július 18.

Günter M. Boll atya



Meditációs könyvek manapság gyakran szerepelnek a sikerkönyvek listáján. Az emberek vevők rá, mivel segítséget remélnek belső nyugtalanságuk és ellentmondásaik kiegyensúlyozásához.

Mindenki vágyik a saját lelkében olyan nyugalmi pont elérésére, amelyből egész életére jótékony harmónia árad.

A meditáció ezért nem elsősorban egyfajta külsődleges ügyességi gyakorlat vagy testtartás, hanem a saját életünkkel való foglalkozás, amelyben a mindennapok élményeit „feldolgozzuk”, és hagyjuk, hogy ezek átfogó tapasztalatokká érjenek. Számunkra, keresztények számára azáltal valósul ez meg, hogy megtanuljuk létünket Isten fényében megérteni. Teljes életet csak akkor élhetünk, ha ezt a „*Fényedben élést*” mint alapvető valóságot komolyan vesszük.

Kentenich atya meditációs módszere itt kezdődik. Nem zár ki olyan természetes eszközöket és módszereket sem, mint például az autogén tréning vagy a természet szemlélése (meditációja) a nagyobb belső összeszedettség eléréséhez. Éppily kevésbé becsüli le a bevált keresztény meditációs módszereket. Azt a módszert ajánlja, amely egyénileg a lehető leggyorsabban és legmélyebben elvezet a személyes Istenhez. De megjelöl egy új kiindulópontot, ez pedig „*az élet*

*Istene”, valamint „Isten tevékenysége a személyes életben és a világ eseményeiben”.*

Módszere kimondottan abban áll, hogy ezt a tevékenységet mindenütt utólag kitapogassuk.

Ebben a könyvben hasznos gyakorlatokat mutatunk be, amelyekben mindig Kentenich atya meditációs módszerének egy-egy aspektusa mutatkozik meg magában az elmélkedésben. Ez meghívó az olvasó számára, hogy újra meg újra szánjon egy-egy félórát arra, hogy az élő Istennel beszélgetésbe kezdjen, esetenként más-más szempontok szerint. Ily módon lépésről lépésre a szemlélődő ima útjára térhet.

Mindegyik elmélkedés úgy van felépítve, hogy meditációs gyakorlatnak is használható. Egy-egy meghatározott témát rövid ösztönzések és sugallatok formájában mutatunk be, ily módon segítve a gyakorlatot. A szövegrészletekből megismerhetjük Kentenich atya céljait és eredeti meditációs imamódszerét. A szentírási idézetek ösztönzésül vannak jelen, amelyek hídként kívánják összekapcsolni a témát Isten szavával.

A könyv elejére útmutatás céljából négy begyakorlandó elmélkedést helyeztünk. Az ezt követő meditációkat egymás után vagy tetszés szerint kiválasztva használhatjuk fel meditációinkhoz.

P. Vinzenz Henkes

„Annyira tele vagyok” – tele feldolgozatlan benyomásokkal. És ugyanakkor:

„Annyira üres vagyok” – hiányoznak az igazán inspiráló, mély gondolatok, impulzusok és érzések.

Ez korunk jelensége. Minél rohanóbb manapság az élet, minél nagyobb a nyomás, annál erősebben vágyunk a kikapcsolódásra és a megfelelő eszközökre:

- ♦ Ki mutat nekem utat, hogy újra és mélyebben visszataláljak magamhoz?
- ♦ Ki mutat nekem utat, hogy mélyebben rátaláljak Istenre?
- ♦ Hogyan tudom megtanulni gyakorlatiasan és hatékonyan megélni: Tiéd a jelenlétem?

Sokan keleti vagy ateista mestereknél keresnek válaszokat ezekre a kérdésekre.

E könyv egy alternatív utat kínál, egy gyakorlati, keresztény utat Josef Kentenich atya iskolájában.

E könyv olvasmányai motiváljanak sokakat gyakorlásra, és váljanak erőforrássá.

2019. március 25-én, Gyümölcsoltó Boldogasszony napján

Gertrud-Maria Erhard nővér



# I Mit jelent a meditatív ima?

## Isten működése az életemben

- Isten sokféleképpen közeledik
- Mindenütt Istent keresni
- Elsősorban a saját életünkben szemlélni Isten tevékenységét

Sok keresztény hűen ragaszkodik minden megfogalmazott dogmához. Hiszi, hogy az Úr jelen van az Eucharisziában, hisz a Szentháromság titkában, a megtestesülésben és még sok-sok mindenben. Különösebb nehézség nélkül ismétli meg az isteni gondviselésről elsajátított elméletek tartalmát és ezek jelentését. Továbbá tud szép és boldog történeteket mesélni arról, hogyan avatkozott be Isten az őskeresztények idejében és a középkorban az emberek életébe. A nehézség, a kilátástalanság, a válság ott kezdődik, ahol korunk eseményeinek érthetlenségei kerülnek előtérbe, és képezik vita tárgyát. Ezek a keresztények nem a Szentírás és a vallásos könyvek Istenét, nem az oltár Istenét, nem a mennyek magasában, illetve a szívszentélyben jelenlevő Isten létét kérdőjelezi meg. Az ő problémájuk – éppenséggel a probléma – az élet Istene, a mai élet Istene. Az az Úr, aki úgy tűnik, korunk viharában teljes lelki nyugalommal alszik, és a viharosan sürgető és kínzó ébresztőre sem reagál, és nem hagyja magát felriasztani álmából.

Az „eszköz”<sup>1</sup> mindenhol keresi a kapcsolatot Istennel, azt, hogy hol találkozhat vele, a tabernákulumban vagy a kegyelemmel teli emberek szívében vagy a teremtmények-

---

1 az ember, mint Isten eszköze

*ben általában. Mindenhol nyomon követi Isten működését, hogy táplálékot találjon az Istennel való egyesülésre és a három isteni erény gyakorlására. Nem nyugszik addig, míg Istent ily módon meg nem találta és magához nem ölelte, úgy a dolgokban, mint a sorscsapásokban, a véletlenekben és az Isten által megengedett eseményekben éppúgy, mint az embereken.*

*Kentenich atya*

A meditatív ima értelme és célja a mély Isten-élmény. Isten közeledik hozzánk, és sokféleképpen jelen van az életünkben:

***a teremtett világ jeleiben,***

amelyben Isten számunkra az ő mindenhatóságát, bölcsességét és szeretetét kinyilatkoztatja;

***bennem, valamint a fivéreimben és nővéreimben,***

mivel a keresztség által a Szentlélek templomaivá és a szentháromságos Isten otthonává váltunk;

***a közösségben, a csoportban,***

mert ahol ketten vagy hárman az Ő nevében együtt vannak, ő ott van köztük;

***a vallásos könyvekben,***

amelyek megnyitják előttünk a hit világát, a szentek életpéldái által buzdítanak és erőt adnak életünk alakításához, valamint az akadályok legyőzéséhez;

***a Bibliái szövegekben,***

amelyekben Isten a próféták által szól hozzánk, és Krisztusban felülmúlhatatlanul megmutatják az Atya iránti szeretet titkát, megmutatják a menny felé vezető utat, és világos útmutatást nyújtanak életünk alakításához;



### *az Eucharisztia ünneplésében,*

amely lehetővé teszi az Istennel való személyes találkozást. Krisztus értem az élet kenyérévé lesz. Magát nekem ajándékozza a kenyérben és a borban. Én is Krisztusnak ajándékozom magam, és vele együtt az Atyának. Élő áldozattá válok, amennyiben a mindennapi konkrét életemet az ő lelkiségéből szándékozom megvalósítása.

### *a templom szentségtartójában,*

ahol Krisztus az Eucharisztia gyümölcseként jelen marad, hogy közöttük élhessen. Imádva időzhetek itt előtte, hozzá jöhetek a gondjaimmal, a kívánságaimmal, hogy itt erőt merítsek a mai világban való vidám zarándoklatomhoz. Mindenütt, ahol Isten számunkra jelen van, ahol közeledik hozzánk és hozzánk szól, keressük őt teljes szívvel:

Minden hitigazság úgy, amint a Szentírás tanítja, és ahogy a teológusok, a pápa és a püspökök ezt időszerevé teszik, ahogy ezek az egyházi év során a Szűzanya és a szentek életén keresztül közelebb kerülnek hozzánk és ismertté válnak számunkra, idővel tudatosan és a vágyaimnak megfelelően meditációm tárgyává kíván lenni a következő egyszerű módszer szerint:

1. Mit mond nekem Isten?
2. Mit mondok én magamnak?
3. Mit mondok én Istennek?

Azért, hogy a liturgia ünneplése számomra értékesé és életem középpontjává váljon, hogy ezzel együtt a liturgiában szereplő személyekkel mély, személyes kapcsolatom alakulhasson ki, és így a minden-

napjaimra is hatással legyenek, a liturgikus szövegeket és a jelképeket újra meg újra szemlélődésem tárgyává kell tennem, hogy Krisztushoz hasonlóvá váljak, s hatékonyan tudjak segítségére lenni a megváltás művében és a világ keresztény formálásában.

Előszeretettel választjuk meditációink tárgyává Isten működését az életünkben azzal a céllal, hogy az élet Istenét mélyebben megélhessük. Ezért tulajdonképpen ez az, ami alapjában véve meghatározza meditációs módszerünket.

Ennek egyik oka korunk hitbeli helyzetében rejtőzik. A hitünket kívülről érő halálos fenyegetéssel szemben – ami az ateista és materialista korszellem és a növekvő eltömegesedési tendenciában nyilvánul meg – keresztény életünket immunizálnunk és erősíteniünk kell. Nagyobb hangsúlyt kell fektetnünk a mindennapokban és a világban a hitelesen megélt kereszténységre, és a meditációt felhasználni arra, hogy az élet Istenét határozottabban felismerjük.

A mélyebb ok pedig a dologban magában rejlik, mégpedig abban a módban, ahogyan Isten közeledik hozzánk, és ahogy önmagát kinyilatkoztatja. Szükség van arra, hogy mi is keressük őt, és elébe menjünk. Isten szívesen mutatkozik meg az élet eseményei által és a történelemben, ezért mindenekelőtt ott kell őt keresnünk.

Isten nem csak az Eucharishtiában, az evangéliumban, a szóban, a testvérekben és bennem létezik, illetve tevékenykedik. Ő jelen van és tevékenykedik a mai felforgatott világeseményekben is. Ő a kor minden eseménye mögött álló és élő Isten.

Isten személyes valóság, ő minden teremtményen túl és minden teremtmény felett egyidejűleg marandó középpontja a teremtett világnak.

Isten megközelíthetetlen fényben lakik; ő az örökévaló végtelenül tökéletes és csodálatos Isten.

Szuverén szabadsággal áll minden földi esemény fölött. Mi, emberek, ezt gyakran titokzatos távolságnak, rejtélynek, érthetlenségnek éljük és tapasztaljuk meg. Ezért imádattal hajlunk meg a mi csodálatos és szent teremtő Istenünk előtt.

Ugyanakkor Isten néha olyannyira közel van hozzánk, hogy ezt szinte fel sem tudjuk fogni. Bennünk lakik és bennünk tevékenykedik. A világban, a történelemben és az életünkben is tevékenykedik úgy, hogy mi is képesek vagyunk gyógyító tevékenységének a megtapasztalására. A hit fényében észrevehetjük Isten szeretetét és irányítását a mindennapi élet területein. Erre szabadon és szeretetben választ adhatunk, minden sötétség és átláthatatlanság ellenére, amely a hívők számára is örökre megmarad.

### **Ezért a meditáció értelme az, hogy:**

- az élet Istenét a saját életem Istenévé tegyem;
- a szeretet Istenévé;
- azzá, aki minden teremtményen keresztül szól hozzám;
- aki megmutatja szeretetét;
- aki kívánságait és akaratát kinyilvánítja nekem;
- aki a körülmények és az embertársak által nevel és próbatételeket küld;
- aki feladatokat jelöl ki számomra és útmutatást ad;

- ennek a személyes, élő Istennek nagylelkűen választ adjak;
- magamat a szeretetére és a vezetésére önként megnyissam;
- szabadon ehhez az élő Istenhez csatlakozzak, és minden erőmmel bevessem magamat a vele való együttműködésbe.



## Gyakorlat

- **Ezer hétköznapi dologban jelen van Isten számodra azért, hogy személyes szeretetét és törődését neked megmutassa:**

- ◆ a madárban, aki az ablakpárkányodra repült;
- ◆ a mai szép napos időben;
- ◆ a banánban, amit épp most ettél meg.

- **Tedd ezeket a dolgokat egyszer meditációd tárgyává!**

A kor sokszínű eseményeiben is, amelyek naponta hozzád elérnek, jelen van Isten:

- ◆ egy hozzád közel álló személy betegségében;
- ◆ a híradóban látott eseményeken keresztül;
- ◆ az orosz fiatalok által, akik ateista szüleik ellenére megtértek.

Válaszd ki ezekből azt, ami rendkívüli módon megérintett, és kérdezd meg magadtól, mit akar neked Isten ezáltal mondani!

- **Gyakran a jelentéktelennek tűnő eseményekben is jelen van számodra Isten, például:**

- ◆ a mai fogfájásodban;
- ◆ a sofőrvizsga előtti félelemben;

- ♦ a hamarosan elkövetkező szabadságod feletti örömben.

Ezek mögött is Isten áll, ezek által is akar neked mondani valamit. Keresd az Istennel való találkozást ezekben is!



## Ösztönzések a Szentírásból

---

*„Nézzétek meg a hollókat: nem vetnek, nem is aratnak, nincsen kamrájuk, sem csűrük, Isten mégis eltartja őket. Mennyivel értékesebbek vagytok ti a madaraknál! De aggodalmaskodásával ki tudná közületek akár egy arasznnyival is meghosszabbítani életét? Ha tehát a legcsekélyebbre sem vagytok képesek, miért aggódtok a többi miatt? Nézzétek a liliomokat, miként növekednek: nem fáradoznak, nem is fonnak, de mondom nektek, hogy Salamon teljes dicsőségében sem öltözött úgy, mint ezek közül bármelyik. Ha pedig a mező fűvét, amely ma van, és holnap a kemencébe vetik, az Isten így öltözteti, mennyivel inkább titeket, kicsinyhitűek! Ti se kérdezzétek tehát, hogy mit egyetek, vagy mit igyatok, és ne nyugtalankodjatok! Mert mindezeket a világ pogányai kérdezzetik. A ti Atyátok pedig tudja, hogy szükségetek van ezekre. Inkább keressétek az ő országát, és ráadásul ezek is megadatnak nektek. Ne félj, te kicsiny nyáj, mert úgy tetszett a ti Atyátoknak, hogy nektek adja az országot!”*

(Lk 12,24–31) (RUF)



### Szeretni tanulunk

- **Ápoljuk az Istennel való barátságot**
- **A szeretetet tanulni kell**

*Mi a szemlélődés végső értelme? A szemlélődés számkra a szeretet iskolája. A szemlélődésben meg kell tanulnom szeretni. Ha ezt elértem, akkor végül is mindegy, melyik módszert alkalmaztam.*

*Megkülönböztetünk egy nagy és egy kicsi szeretetiskolát. A nagy a tulajdonképpeni szemlélődés: kizárólagos, összpontosított odaadás Istennek. A kicsinek az egész napot át kell szőnie. Ezek az Istenre vetett apró pillantások.*

*Krisztusnak kell bennem élnie. Az életritmusunknak át kell vennie Isten és Krisztus életritmusának a lendületét. Bármennyire egészséges volt is Krisztus emberi természete, Ő nem nyugodott mindaddig, míg át nem adott mindent az Atyának.*

*Kentenich atya*

A meditatív ima az Istennel való barátság ápolása:

- időt szánni az Istennel való beszélgetésre, hidat építeni feléje;
- hitben kifürkészni Isten tevékenykedését saját életünkben, és megfelelő választ adni rá;
- megtanulni szeretetének jeleit felfedezni;
- szeretetben elidőzni nála.

A meditatív ima ezért mindenekelőtt: Istent szeretni és szeretetét elsajátítani.

A szeretett tanítvány, János evangélista fáradhatatlanul hirdeti a krisztusi örömhírt:

*„Isten a szeretet.” (Jn 4,16)*

Isten természete és lényege a szeretet.

Szeretete a végső oka minden tevékenységének, a világ teremtésének és az ember teremtésének is.

Isten mindig szeretetből cselekszik, és minden cselekedetével a visszonszeretetemet akarja felébrésztetni.

A szeretetet azonban meg kell tanulnunk: Egy iskolában tanulnak, gyakorolnak: egy évig vagy sok éven át. Vannak általános iskolák, továbbképzők, szakiskolák és főiskolák. A meditatív ima szeretetiskolája azonban mindenkire szól, mindazokhoz, akik Istent valóban keresik és meg akarják tanulni szeretni. Ez nem elsősorban tudásátadást, illetve tudásgyarapítást jelent – ez is hozzátartozik, mert ismeret nélkül nincs szeretet –, hanem az Istenhez fűződő baráti kapcsolat begyakorlását és elmélyítését.

Itt az elcsendesedést tanuljuk meg: tisztelettel odalépni Isten elé, meghajolni nagysága, dicsősége előtt, de megtanuljuk önmagunkban felismerni az Ő közzelségét, odafigyelni az Ő sokrétű hívására, valamint ezt mérlegelni és megválaszolni.

Itt megtanuljuk Isten személyes szeretetjeleit mint életünk nagy realitásait meglátni, értékelni és ezeknek örülni.

Itt megéljük és megtapasztaljuk ezeknek a szavaknak az igazságát: *„Örök szeretettel szerettelek téged”* (Jer 31,3). Itt megtanuljuk Isten kívánságát, akaratát és vezetését megérteni és megválaszolni. Azonkívül megtanuljuk minden értetlenség, fájdalom mögött Isten szerető kezét felfedezni, és bizalomteljesen elfogadni vezetését.



Itt megtanuljuk Isten akaratát felismerni, és magunkat ebbe beleküzdni, legyőzni a félelmeket, mivel Isten kezében biztonságban tudjuk magunkat: „Neveden szólítottalak, enyém vagy” (Iz 43,1).

Többsévi hűséges gyakorlás után a meditatív ima az imádság főiskolájává válhat. A folyton éber hit révén kialakul bennünk a készség Isten akaratának a felismerésére. Kifinomult érzék jön létre, amelynek segítségével könnyen felfedezhetjük Isten szeretetének jeleit a saját életünkben.

És amikor életemben már képes vagyok gyorsan felismerni az Isten akaratát, akkor gyorsan és könnyen képes leszek arra is, hogy koncentráltan és szeretettel átadjam magam Istennek, ízleljem és megízleljem szeretetét: „Az egyetlen tekintetemet az egy Istennek, az egyetlen szívemet az egy Istennek!”

Kentenich atya



## Gyakorlat

■ **Tudatosítsd magadban, hogy mit ajándékozott ma Isten neked! Ne tekintsünk mindent magától értetődőnek:**

- ◆ Éjjel volt fedél a fejed fölött, és ma reggel egészségesen ébredtél.



Igen, Uram, ma éjjel szélről és hidegtől óvva, nyugodtan alhattam.

Igen, Uram, nem magától értetődő, hogy egészséges vagyok, hogy fedél van a fejem fölött, hogy egyáltalán létezem.

- ◆ Saját szobád van. Egyéni ízlésed szerint szépen berendezheted. Jól érzed magad benne. Milyen sokféle műszaki cikk van a szobádban!



*Igen, Uram,  
keményen meg kellett dolgoznom érte,  
de Te, Uram, erőt adtál a munkához  
és lehetőséget arra, hogy pénzt keressek!  
Van, amit ajándékba kaptam.  
Ezek mind gondoskodásod bizonyítékai.*

- ◆ Finom ebédet ettél ma. Mások készítették ezt el számodra.



*Uram, add meg minden embernek  
a mindennapi kenyerét!  
Segíts, hogy szívesen osztozzam  
a saját kenyeremen!  
Tégy nyitottá embertársaim  
igényeire és nehézségeire!  
Köszönök neked, Uram, mindent.  
Zavarba ejt saját hálátlanságom.*

### ■ **A szeretet olyan mértékben növekszik, amennyire szeretve érzem magam.**

- ◆ Szeretetet tanulni ezért azt jelenti, hogy nagy gonddal próbálom a jó Isten számomra küldött szeretetjeleit észrevenni, és egy pillantást vetni ezekre:
  - ◆ Szívesen végzed a munkádat. Örülsz annak, hogy szakmailag előrehaladsz, és felépítheted az egzisztenciádat.
  - ◆ Ma elismerést kaptál a munkádért, pedig nem is számítottál rá.

- ♦ Ma kaptál egy levelet, amire már pár napja vártál.
- ♦ Élő kapcsolatban állsz másokkal, akik számodra gyakran örömet szereznek.



*Igen, Uram, ezek mind irántam való személyes szeretetednek a jelei.  
Ajándékozz nekem figyelmes és hálás szívet!*

■ **Kérdezd meg magadtól azt is, mi az, ami elégedetlenné tett, és mi az, ami fájdalmat okozott:**

- ♦ Miért kellett ezt a szörnyű balesetet elszenvednem?  
– és még csak nem is voltam hibás!
- ♦ Miért olyan nehéz a tanulás?  
– ha csak feleannyi tehetségem lenne, mint a barátomnak!
- ♦ Miért nem vagyok olyan, mint a többiek?  
– olyan nehezen tudom elfogadni magamat!

Keressd meg minden fájdalom mögött, minden sötétség mögött és minden tehetetlenség megélése mögött Isten szeretetét, és ne nyugodj meg addig, amíg minden, ami a nap folyamán ért, fájdalmat okozott és nyugtalanná tett, nem adtad át Istennek:



*Uram, miért következett be ez a súlyos fájdalom?  
Miért küldted ezt nekem?  
Miért hagytad, hogy megtörténjen?  
Nem értem. Nem is érthetem meg.  
A felfogásom túl gyenge.  
És a Te utaid nem az én utaim.  
De azt az egyet tudom: bármit is küldesz,*

*a személyes szereteted, ami Krisztusban  
láthatóvá és érezhetővé vált,  
minden mögött ott áll:  
azért, hogy jobban szeresselek,  
azért, hogy az utamat el ne vétsem,  
azért, hogy segíteni tudjak Neked  
abban, hogy fivéreimet és nővéreimet,  
akik nem tudnak hinni a szeretetedben,  
visszavezessem hozzád.*



## Ösztönzések a Szentírásból

*„Szeretteim, szeressük egymást, mert a szeretet Istentől van, és mindenki, aki szeret, Istentől van, és mindenki, aki szeret, Istentől való és ismeri Istent. Aki nem szeret, nem ismeri az Istent, mert az Isten szeretet. Az Isten szeretete abban nyilvánul meg bennünk, hogy az Isten elküldte a világba egyszülött Fiát, hogy általa éljünk. A szeretet nem abban áll, hogy mi szeretjük Istent, hanem hogy ő szeret minket, és elküldte a Fiát bűneinkért engesztelésül.*

(1Jn 4,8–10) (SZIT)

*„Aki vallja, hogy Jézus az Isten Fia, abban benne marad az Isten, és ő is az Istenben. Megismertük és hittünk a szeretetben, amellyel Isten van irántunk. Az Isten szeretet, és aki kitart a szeretetben, az az Istenben marad, s az Isten is benne marad.”*

(1Jn 4,15–16) (SZIT)

*„Szeresd Uradat, Istenedet teljes szívedből, teljes lelkedből, teljes elmédből és minden erődből!*

*A második így szól: Szeresd felebarátodat, mint saját magadat! Ezeknél nincs nagyobb parancs.”*

*(Mk 12,30–31) (SZIT)*

*„Tudjuk azt is, hogy akik Istent szeretik, azoknak minden javukra válik, hiszen ő saját elhatározásából választotta ki őket.”*

*(Róm 8,28) (SZIT)*



## Felülvizsgálni és újraízlelni

Legkedvesebb imamódunk a következő: újraízlelünk, előretékintünk és előízlelünk. Tulajdonképp ennek állandó magatartásunkká kell válnia, szokásunkká kell lennie, hogy minden kicsi aprósággal az irgalmas, a jóságos Isten, az Atyaisten szívébe fölemelkedjünk. Mindaddig, amíg ez második természetünké nem válik, gyakorolni akarjuk tovább, az imádság, mégpedig a benső imádság szeretetiskolájában. Nem mintha a szemlélődő imádságnak egyedül erre a módjára lennénk hitelesítve. Természetesen bármilyen más szemlélődési módszert is alkalmazhatunk. De ha eléggé fontos számunkra, hogy az élet Istenét az életünkbe befogadjuk, az élet Istenét a saját életünkben megtaláljuk, és neki választ adjunk, akkor úgy vélem, hogy legkedvesebb elfoglaltságunk újra egy ideig az kell legyen, hogy a szemlélődés ideje alatt felülvizsgáljuk: Hol találkoztam tegnap a Jóistennel?

Meg nem emésztett élmények dolgoznak a bensőnkben, belső görcsöt eredményezve. Lelki sebek, melyek miatt szenvedünk. Engednünk kell magunkat ezekből bensőleg kilendíteni, át Isten életritmusába.

Újraízlelem Isten jóságát a keresztkben és a szenvedésben. Addig nem tágitok, míg belső vívódásaim bele nem torkollanak Isten akaratába.

Újratervezek és újraízlelek: megtapasztaltam-e már életem során Isten oltalmát? Mikor óvott meg a gazdasági életben? Óvta-e az egészségemet? Megőrzött-e erkölcsi károktól? Talán előfordult már, hogy szorult a hurok a nyakam körül, és az utolsó pillanatban megmenekültem.

Kentenich atya

Az Istennel való eleven kapcsolat a mindennapokban, az, hogy Istennel és Isten tekintete alatt élünk a világ forgatagában, ez lényegileg hozzátartozik a keresztény léthez. Ez a gyakorlatban megélt hit gyümölcse, amely igyekszik minden világi dolgot, minden hétköznapi eseményt áttetszővé tenni Istenben.

A meditáció a helye és ideje annak, ahol és amikor gyakorolható és elmélyíthető minden teremtménynek és eseménynek ez a hívő átlátszóvá tétele Istenben. Szekularizált világunkban, ahol mi, emberek, nagyon keveset beszélünk Istenről, és még kevesebbet Istennel, egyre nagyobb jelentősége van a meditációnak, hogy gyakoroljuk az Istennel folytatott dialógust, és a hozzá való visszacsatolást.

Számunkra, keresztények számára nincsenek „véletlenek”, hanem minden, ami történik, Istentől származik. Istennek mindennel szándéka van, amivel találkozunk és ami megérint bennünket, ezek által valamit mondani akar. Általában a körülmények által akar szólni hozzánk és a világban lévő dolgok és események által akar megérinteni bennünket.

Minden evilági és történelmi esemény olyan, mit egy-egy isteni hívás. Részünkről pedig válasz erre a hívásra vágyakozásunk és törekvésünk, hogy mindenben Istent keressük, és őt megtaláljuk. Ezért ez határozza meg – bármely meditációs módszerrel szemben való minden nyitottság mellett, mely a személyes Istenhez elvezet – az előnyben részesített meditációs módszerünket is, melyet ezekkel a szavakkal tudunk körülírni: felülvizsgálni és újraízlelni.

Azért, hogy Isten valóban életünk istene legyen, elengedhetetlen, hogy napjában legalább egyszer



egy bizonyos időre megálljunk, Isten tevékenységét fürkésszük az életünkben, és jelen legyünk Isten számára. Így létünk mindinkább odafigyelés és válaszadás lesz Isten kívánságára és akaratára.



## Gyakorlat

---

### Felülvizsgálat:

Mit kell felülvizsgálnom, megvizsgálnom és mi-  
nek kell utánakérdezniem?

- ♦ Mindent, ami az elmúlt napra vonatkozik: dolgokat, embereket, eseményeket.
- ♦ Meg kell kérdezniem magamtól: Hogyan és hol találkoztam ezekben Istennel? Mit akart nekem ezek által mondani?

### ■ **Vedd szemügyre a saját éned területeit, és kérdezd meg magadtól:**

- ♦ Mi erősítette bennem a pozitív életérzéseket?
- ♦ Mit tehettem és mit érhettem el ma a testi és lelki képességeimmel?
- ♦ Mi lehettem és mit tehettem mások szolgálatában és a velük való törődésben?
- ♦ Mit tehettem és mi lehettem én Istennek? Örömteli szívvel tudatosítsd ezeket magadban, és köszönd meg mindezt Istennek!
- ♦ Továbbá kérdezd meg magadtól: Mi befolyásolja az életemet?

Az egészségem gyenge, és nem minden feladatomhoz nőtem fel igazán: a tehetetlenségem és határain megtapasztalása, jellemem hibái és gyengeségei egy bizonyos elégedetlenséget

és ingerültséget okoznak. Ez mind sokat foglalkoztat, és lefoglalja a bensőmet, zavarja az Istennel való kapcsolatomat.

◆ **Mondd magadnak:**

A korlátaim megélése és a tömérdek gyengeségem, mint pl. a büszkeségem és az ellenségeskedésem, az ingerlékenységem és érzékiségem nem azért vannak, hogy megrokkanjak miattuk. Ezeknek segíteniük kell abban, hogy mélyebben tudatára ébredjek az Istentől való teljes függőségemnek, arra, hogy rá vagyok utalva. Általuk gyorsabban jutok el Istenhez. Ezért mindent nyíltan feltárok Isten előtt:



*Atyám, a hibáim és gyengeségeim  
nincsenek elrejtve előtted.  
Előtted olyan lehetek, amilyen vagyok.  
Gyógyítsd meg a gyengeségeimet.  
Küldd el Szentlelkedet, hogy bensőleg  
megváltoztasson, és a jóhoz erőt adjon.*

■ **Vizsgáld felül életteredet és munkakörödet, azután kérdezd meg magadat:**

- ◆ Jóindulatú és pozitív hozzáállást tanúsítok-e alapjában véve az embertársaimmal szemben, akikkel együtt élek és dolgozom?
- ◆ Képes vagyok-e a munkát, a szeretetet és gondokat, a sajátomat és másokét – beleértve a szenvedést is – úgy felfogni, mint Isten teremtő munkájában való részvételt?
- ◆ Gondold át a magától értetődőt és mindennapit, azt, amit tettél és azt, amit elszenvedtél!

- ◆ Figyeld meg az elmúlt nap különleges és kimagasló dolgait:
  - azt, ami nagyon jól sikerült;
  - a kellemetlen incidenseket és sikertelenségeket, amik megtörténtek;
  - az örömteli és nehéz eseményeket, amelyek a nap folyamán megestek veled!

Ezeket a különleges és kimagasló dolgokat vedd még egyszer a kezébe azért, hogy Istenhez emeld. Tedd áttetszővé ezt Isten személyes szeretete és útmutatása számára, ami ezáltal hozzád elérkezett!

- ◆ Örülj ezeknek, és mondj ezekért köszönetet Istennek!
- ◆ Öleld át Isten nevelő atyai kezét a fájdalmas eseményekben!
- ◆ Kövesd ezt az atyai kezét oda, ahova téged küld!

■ **Elemezd a kor általános egyházi és világi problémáit és viszonyait. Konkrétan is a saját egyházközösségedben vagy a kis közösségedben, ugyanígy a politikai helyzetet is a városodban, és az országban, ahol élsz.**

- ◆ Mondd magadnak:

Nem vagyok sem független nomád ezen a földön, sem könnyen kicserélhető csavar a társadalom gépezetében. Többszörösen függök a többiektől, beleszöve és kötődve az egyház és a társadalom struktúrájába. Felelősséget hordozok, és teremtő erőmet mások szolgálatába kell állítanom.

Tudom, hogy elsősorban nem a helyzet megváltoztatása kicsiben és nagyban eredményezi az igazi előrehaladást és a békét, hanem az, ha saját ma-

gamon tudok változtatni, és a szívek változására tudok befolyást gyakorolni. Saját magamat kell zálogba adnom.

- ◆ Kérdezd meg magad, milyen lehetőségeket ad neked Isten a környezetedben, hol van lehetőség segítségnyújtásra: a plébánián, a közösségben, a politikában vagy a társadalomban!

- ◆ Kérdezd meg magad, mit tudsz tenni te azért, hogy életed példája követendő legyen, mit vársz másoktól!



*Uram, én nem tudok mindenhol segíteni,  
de valamit mindig tudok tenni,  
mindenekelőtt a közvetlen környezetemben,  
a saját hatáskörömben.*

*Amire nem vagyok képes, könyörögve  
és bizalommal a kezedbe helyezem.*

### Újraízlelés:

Nem a méz édességéről alkotott elméleti tudás adja a méz igazi értékét, hanem a méz ízlelése, kóstolása. Ez a meditációra vonatkoztatva azt jelenti, hogy nem a dolgokról való elgondolkodás a lényeg, nem egyedül annak tudásán van a hangsúly, hogy Isten ezen vagy azon esemény mögött megtalálható. A meditáció célja az, hogy vallásos tudásom (hívó tapasztalatom) az egész lényemet megragadja, s hogy Isten irántam tanúsított személyes szeretete személyes választ kapjon visszonszeretetem által.

## ■ Isten közelsége és vezetése belső énem mély ér- zéseiibe akar torkollni:

- ◆ abba a boldog tudatba, hogy a nagy teremtő Isten személyesen szeret engem és a nevemen szólított, hogy jelentek valamit számára és tehetek érte va-  
lamit;
- ◆ bensőséges hálába azért a hűen gondoskodó szeretetért, amivel törődik velem, amiért valamit elvár tőlem, és amivel bizalmát nekem ajándékoz-  
za;
- ◆ egyszerű igenbe Isten akaratára, és szerető oda-  
adásomba a nagy, gyakran érthetetlen, de állandó-  
an szerető Isten iránt;
- ◆ élő bizalomba, hogy Ő vezet, és a rám bízott fel-  
adatokhoz erőt ad.



*Igen, Uram, tudom, hogy Te velem vagy,  
és szeretsz engem.*

*Uram, engedd, hogy növekedjen  
az irántad való szeretetem és hűségem!*



## Ösztönzések a Szentírásból

*„Útra keltek tehát, bejárták a falvakat, hirdették az evan-  
géliumot, és gyógyítottak mindenütt... Az apostolok vissza-  
tértek, s mindenről beszámoltak neki. Akkor elvonult velük  
egy csöndes tájékra, Betsaida városának környékére.”*

*(Lk 9,6.10) (KN)*

*„Történt pedig, hogy amikor továbbmentek, betért egy  
faluba, ahol egy Márta nevű asszony befogadta őt házába.*

*Volt neki egy Mária nevű húga, aki az Úr lábához ülve hallgatta szavait, Márta pedig sürgött-forgott a sok házi dologban. Egyszer csak megállt, és így szólt: »Uram! Nem törődsz velem, hogy a húgom egyedül hagy engem szolgálni? Szólj már neki, hogy segítsen!« Az Úr ezt válaszolta neki: »Márta, Márta! Sok mindenre gondod van és sok mindennel törődsz, pedig csak egy a szükséges. Mária a jobbik részt választotta, és nem is veszíti el soha.»*

*(Lk 10,38–42) (KN)*

## Elővizsgálás, előízlelés

Hasonló módon előre tekintve szemügyre vesszük az előttiünk álló napot. Nemcsak az elmúlt napot ízleljük újra visszamenőleg, hanem az előttiünk álló napot is előre áttekintjük és előre megízleljük. Vagyis elgondolkodunk azon, mi vár ránk a mai napon. És aztán egyidejűleg megpróbáljuk előre átélni is mindezt, nemcsak hittel az értelmünkkel, nemcsak bátran az akaratunkkal, hanem hittel a szívünkkel is.

A gondviselésbe vetett hittel igent mondunk az előttiünk álló nap eseményeire. Rendelkezésre bocsátjuk magunkat arra, ami jön. Így történhet bármi. Akarattal és lélekkel kell előízlelni.

Elővizsgálom és előízlelem a dolgokat, amelyeket a Jóisten a mai nap folyamán számomra küld a hivatásomon keresztül, az élethelyzetek által, belső késztetésekkel, amelyekkel valószínűleg a nap folyamán szembesülni fogok stb. Megvizsgálom, mi az, ami jó eséllyel ma előttem áll, mit tartogat számomra általában. Természetesen nem történik minden pontosan úgy, ahogyan azt reggelente elképzelem. Ezért nagyon fontos egy bizonyos hozzáállás ápolása, észszerű megfontolása annak, mi az, amit a mai nap folyamán Isten tervéből tettekre kell váltanom. Ha ezt nem tesszük, nagy lesz a veszélye annak, hogy ma nem élni, csak túlélni fogunk, és a legkedvesebb hajlamunkat követjük.

Kentenich atya

Jól élni nagy művészet. Istennel való barátságban élni, életemet vele álmodni és vele kockáztatni a legnagyobb életművészet. Intenzíven és hamisítatlanul élni azt jelenti: tudatában vagyok annak, miért élek,

a hétköznapjaimat úgy élem és alakítom, hogy értelmet és reményt nyújtsanak. Azok az emberek, akik komolyan veszik Krisztus szeretetüzenetét, jelentenek egymásnak valamit, jelen vannak egymás számára, bizalmat ajándékoznak egymásnak.

Az élethez hozzátartozik:

- ♦ az ellenállás és a kihívás;
- ♦ a mozgás és az intenzitás;
- ♦ a magány és a közösségvállalás;
- ♦ a válság és a fájdalom.

Ahhoz, hogy helyesen éljek, szükségem van arra, hogy álmodni tudjak, és erre időt szánjak, hogy átgondoljam azt, miért is vagyok itt tulajdonképp; hogy életem titkát felfedezzem, és Isten kezdeményezésére merészen életem bevetésével válaszoljak. Ez személyes döntéseket és felelősségvállalást követel tőlem. Hiteles életet élni ezért nem jelentheti azt, hogy egyszerűen a szeszélyeim és a kedvem vezérelnek, hogy kívülről hagyom magamat manipulálni, hogy egyszerűen sodródok a nap eseményeivel.

Helyesen és hitelesen csak úgy élhetek:

- ♦ ha mindennapjaimat Istennel tervezem és szervezem;
- ♦ az élethelyzetem kihívásaira választ adok;
- ♦ döntést hozok és felelősséget vállalok;
- ♦ fontossági sorrendet állítok fel, elhatározásokat teszek, és ezeket megvalósítom;
- ♦ merészen élek, bízva Isten közreműködésében.

Az intenzív és minőségi élet döntően attól függ, szentelek-e időt arra, hogy az életemet és hétköznapjaimat Istennel előre felülvizsgáljam és előízeljem.





### Elővizsgálat

- A hit fényében vess egy pillantást az előtted álló napra. Tekintsd át, mi az a tevékenység és szenvedés, amit Isten számodra tervezett, és mi az, amit előreláthatólag számodra a mai nap hoz, és tőled elvár.
  - ◆ Vizsgáld felül ismét a következő három szempontot:
    1. a személyes életedet;
    2. az embertársaid körét, a munkakörödöt, a munkádat;
    3. a világi és egyházi hatáskörödöt!
  - ◆ Gondold át, hol tudsz a mai nap folyamán valamit tenni a jóért, hogyan tudnád a jófeltételeidet megvalósítani!
  - ◆ Gondold át, a nap melyik szakaszába illeszthetnél be egy-egy teremtő szünetet Istennel!
  
- Mondd magadnak:

Emberi méltóságomon aluli az, ha a napomat megfontolatlanul, a tömeg sodrásától diktálva élem át. Isten szabadsággal ajándékozott meg, és azt akarja, hogy elgondolkozzam azon, miként alakítom a napomat. Elvárja tőlem, hogy kiálljak az igazságért és az igazságosságért, azt, hogy életem példájával Róla tanúságot tegyek, és hogy iránta való szeretetből eltűrjek kellemetlenségeket, nehézségeket, szeretetlenséget és igazságtalanságot, ha ezt a körülmények úgy kívánják.

## Előízlelés

- **Ne térj ki a nap nehézségei és kellemetlenségei elől, hanem készülj fel rájuk! Miután az előtted álló helyzetet átgondoltad, határozd el magad:**
  - ◆ Nyugodtan és tárgyilagosan fogom képviselni véleményemet.
  - ◆ Nyugodt maradok, ha nevetségessé tesznek vagy agresszíven közelednek hozzám.
  - ◆ Hűen végrehajtom a rám bízott feladatot, akkor is, ha nehezemre esik vagy nincs kedvem hozzá.
  - ◆ Készen állok a nap keresztjét Krisztussal együtt hordozni.



*Uram, ha segítesz, akkor képes leszek a nap nehézségeivel megbirkózni. Erőd segítségével le tudom győzni önmagamat, és a körülmények által rám helyezett keresztzilánkokat el tudom viselni.*

Örömmel telve és bizakodva nézz szembe az előtted álló nappal. Mondd magadnak:

Megvalósíthatom azt a művet, nem többet és nem kevesebbet, amit Isten a mai napon rám bízott. Ez részvétel Isten teremtő munkájában; ez örömmel tölt el és boldoggá tesz.



*Uram, te velem jössz a mai napon. Ajándékozz örömet a munkámban! Nyisd meg a szemem mások szükségleteire! Segíts, hogy felismerhesselek, amikor az embertársaimon keresztül rám köszönsz, és amikor a mindennapok dolgain keresztül megszólítasz!*

Természetes, hogy a dolgok nem teljesen úgy fognak történni, ahogy ezt te reggel elképzelted. De a nap eseményei nem tudnak egyszerűen maguk alá gyűrni, mivel bensőleg felkészültél rájuk, és előkészítetted egy lehetséges válaszmagatartást mindarra, amit tőled elvárhatnak.

Így kezd a napot nyugodtan és örömmel, abban a tudatban, hogy sikerülni fog, és számodra, valamint a többiek számára is áldássá válik!



## Ösztönzések a Szentírásból

---

*„Ezután a tömeghez is szólt: Amikor látjátok, hogy nyugatról felhő támad, mindjárt azt mondjátok: »Jön az eső«, és úgy is lesz; amikor délről fúj a szél, azt mondjátok: »Forróság lesz«, és meglesz. Képmutatók! Az ég és föld jeleiből tudtok következtetni, ezt az időt miért nem tudjátok hát megítélni? Miért nem jöttök rá magatok, hogy mi az igazságos?»*

(Lk 12,54–57) (KN)

*„Ezután Jézus maga mellé vette a tizenkettőt, és azt mondta nekik: »Íme, most fölme gyünk Jeruzsálembe, és beteljesedik mindaz, amit a próféták az Emberfiáról megírtak. A pogányok kezébe adják, kigúnyolják, meggyalázzák és leköpdösik; aztán megostorozzák, megölik, de harmadnapra feltámad.« Ők azonban semmit sem értettek ebből. Rejtve maradt előttük ez a beszéd, és nem értették a mondottakat.”*

(Lk 18,31–34) (KN)

*„Mikor közeledett és meglátta a várost, megsiratta, s így szólt: »Bárcsak te is felismernéd ezen a napon, ami békecségedre szolgál! Most azonban el van rejtve a szemed elől. Mert jönnek napok, amikor ellenségeid körülvesznek sáncokkal, bekerítenek és szorongatnak mindenfelől. Földre tipornak téged és gyermekeidet, akik benned laknak; nem hagynak benned követ kövön, mert nem ismerted fel látogatásod idejét.«”*

(Lk 19,41–44) (KN)

## Út a minőségi élet megvalósításához a világ forgatagában

- **Élet egy sokszínű társadalomban**
- **Személyes légkört teremteni**

*Természetesen a kérdés az, hogyan tudok szemlélődni. Ez olyasvalami, amit korunkban jobbra mindannyian elfelejtettünk, és egyre inkább elfelejtünk. Már nincs meg a képességünk arra, hogy kellőképpen összpontosítsunk. Ez főleg azért van, mert túl sok a külső hatás, ami folyamatosan zúdul ránk. Talán mondhatom azt is, hogy mert nagyon erősen függünk az adott légkörtől. A légkör hordoz minket. És kifejezetten vallásos légkör megvalósítása a mai pluralisztikus társadalom és eltömegesedett ember korában viszonylag ritkán lehetséges. Nos, az a hivatásunk, hogy mi határozzuk meg a légkört. Ez egy nagyon fontos fejezet és egy komoly gondolat: légkört kell teremtenünk. Biztos, hogy mi is függünk a légkörtől; de mindaddig, amíg létre nem jön az az atmoszféra, melyre szükségünk van, feladatunk azon fáradozni, hogy a légkör tőlünk függjön. Ez pedig természetesen csak úgy valósulhat meg, ha a személyiségünk magva olyan mélyen gyökeredzik Istenben, amennyire csak lehetséges. Akkor képesek leszünk légkört teremteni magunk körül.*

*Kentenich atya*

Az élet – a hittel élt élet is – nehezebbé vált számunkra, mai emberek számára, mivel folyamatosan változó korban élünk.

Miben mutatkozik ez meg?

A minket érő sokféle hatás, mely nap mint nap özönlik ránk, olyan méreteket öltött, hogy azokat már nem vagyunk képesek bensőleg feldolgozni. A tudás és az információ tömege hatalmas lavinává növekedett. Egy jelenkori író szavaival élve világunk egy hatalmas „faluhoz” vált hasonlóvá: mindenről azonnal értesülünk a modern kommunikáció eszközeinek segítségével.

Azok az értékek, amelyek életünknek eddig irányt szabtak, már nem általánosan elismertek, és néha úgy tűnhet, már nem is érvényesek mindenki számára. Pluralista társadalmi rendünkben különböző értékrendszerek és világnézetek léteznek egymás mellett. Természetesen ez kihat az erkölcs, az életmód, a gazdaság és a politika területeire is. Mindenben nagy különbségek és gyakran ellentétek tapasztalhatók.

Nagyon gyakran az eddig jól megbecsült értékek és felfogások az elavultság és időszerűtlenség címkéje alatt kiselejtezésre kerülnek. Milyen gyakran kérdezzük magunktól, hogy mi az, ami még egyáltalán helyes és igaz manapság! Az ebből adódó feszültség, amiben élünk, rendkívüli mértékben megnőtt.

Hogyan győzzük le mindezt?

Hagyjuk csak mindenféle hatástól befolyásolni magunkat, fogadjunk be mindent válogatás nélkül, amivel találkozunk? Akkor nagy a valószínűsége annak, hogy a saját középpontunkat elveszítjük, és tömegemberekké válunk. Vonuljunk ki az adott közegeből, váljunk ki részként az egészből, mert az egész már nem tudjuk elviselni? Ebben az esetben a szektásodás veszélyének vagyunk kitéve.

További lehetőség, hogy visszavonulunk a saját kis világunkba, nem törődve azzal, mi történik a

világban, és mi történik körülöttünk. Így a saját kis idillikus életünkön dolgozva arra törekszünk, hogy nekünk jól menjen. Végeredményben elég a tennivalónk önmagunkkal. Ez egyfajta egoizmus és élettagadás, amitől manapság sok ember szenved.

Mi, keresztények, részt veszünk korunk eseményeiben, és hatással vagyunk a körülményekre. A változó viszonyok között új, egészséges életet kell megteremtünk, amely győzelemre képes. De ezt csak akkor tudjuk megtenni, ha elég időt szánunk arra, hogy minden hatást, ami naponta ránk zúdul, a hit fényében feldolgozzuk, melynek során ahhoz igazítjuk magunkat, amit a megváltozott életkörülmények között Isten tőlünk elvár. Így Istenben bízva aztán vidáman kockáztatjuk életünket, mert Ő velünk él.

Az ipari tömegtársadalom gyakran túlhűtött klímájában életünk megnövekedett veszélyeknek van kitéve:

- fojtogat vagy megfojt:
  - ◆ a tömegszuggesztió,
  - ◆ a stressz,
  - ◆ a kemény megpróbáltatások;
  
- bomlaszt és rombol
  - ◆ a mértéktelenség,
  - ◆ a kötődés hiánya,
  - ◆ a féktelenség;
  
- belülről terjeszkedik és zülleszt
  - ◆ az érdektelenség „bacilusa”,
  - ◆ a lagymatagság „vírusa”,
  - ◆ a szeretetlenség „rákfenéje”.

Minden élet fejlődéséhez meghatározott létfeltételekre van szükség. Például egy növény fejlődéséhez, ahhoz, hogy egészségesen növekedjék, szüksége van a talaj tápanyagaira, vízre, fényre és megfelelő hőmérsékletre, mindezekre jól meghatározott mennyiségben, ahogy a különböző fajták ezt igénylik. Egy ciklámennek például másra van szüksége, mint egy orchideának.

Mi történik, ha a környezet szennyezett és mérgező?

Természetesen az embernek is szüksége van megfelelő légkörre, hogy élni tudjon. Szüksége van munkára, élelemre és alvásra. Emberként rá van utalva arra, hogy mások elfogadják. Szüksége van másokra, akik segítenek neki életét emberhez méltóan élni és alakítani.

Mi történik, ha a légkör hideg, szennyezett és mérgezett?

Szükséges az, hogy megteremtsem azt a légkört, amelyben a saját életemet élni tudom.

A meditatív imának ez a szerepe:

- ♦ segít nekem bensőleg, hogy Istenben megnyugodjam és leépítsem a stresszt;
- ♦ hogy kiküszöböljem általa a szennyet és a mérget, amit befogadtam;
- ♦ hogy felismerjem ösztöneim beteges burjánzását, és megfelelő időben legyőzzem azokat, illetve meggátoljam további fejlődésüket;
- ♦ hogy elhatároljam és megvalósítsam a saját életteremet;
- ♦ hogy megvalósítsam azt a pozitív légkört, amelyben életem fejlődni képes.





## Gyakorlat

### Pillantás a tükörbe:

Számolsz-e annak a veszélyével, amit a környezeti feltételeink változása idézhet elő életedben?

#### ■ Ellenőrizd magad:

- ◆ mennyire hagyod, hogy a széles tömeg áradata magával sodorjon;
- ◆ mennyire vágsz ki egy részt az egészből, mert számodra az egész nehezen elviselhető;
- ◆ esetleg visszavonulsz a saját „várkastélyodba”, mert csak önmagadat keresed;
- ◆ vagy a valóságot figyelembe véve, pozitívan szembenézel környezeteddel, és megpróbálsz teljesen bevetni magad?

#### ■ Vedd a bátorságot:

- ◆ saját vélemény alkotására és ennek kimondására;
- ◆ ha kell, az árral szemben úszásra;
- ◆ olyan dolgok nélkülözésére, melyek nem használnak neked;
- ◆ saját életstílusod meghatározására és megvalósítására;
- ◆ alapelvek megfogalmazására és arra, hogy ezek szerint élj!

Engedd, hogy a gondolataid Istennel való párbeszédben kapják meg a végső kicsengésüket!

#### ■ Van-e elég erőd és fantáziád ahhoz, hogy önmagadnak saját életlégkört alakíts ki:

- ◆ úgy, ahogy élsz, és ahogyan a lakásodat berendezed;

- ♦ a képekkel, amit a lakásodban kiakasztasz, amelyek valamit az életérzésedről elárulhatnak;
- ♦ a jó könyvekkel, amelyeket megvásárolsz magadnak;
- ♦ az imasarkod berendezésével;
- ♦ a gyakorolt hobbiddal?

Örülj saját különlegességednek, és köszönd meg Istennek, hogy dicsőségének egy sugarát te is viszatükörözheted!

### ■ Gondolsz-e rá és tartasz-e teremtő lélegzetvételi szüneteket a mindennapjaid ritmusában:

- ♦ amelyben valami értékeset olvasol, és azon elgondolkodsz;
- ♦ amelyben a szíved pozitív ösztönzéseit átgondolod, és ezeket próbálsz megvalósítani;
- ♦ amelyben újra meg újra belső nyugalomra találasz Istenben, és a szíved békéjét eléred?



*Úram, hadd legyen csend bennem,  
hogy korunk nyüzsgésében és zajában  
magamhoz visszataláljak,  
és Benned önmagamra leljek!*



### Ösztönzések a Szentírásból

*„Azon a napon kiment Jézus a házból, és leült a tenger partján, de nagy sokaság gyűlt köré, ezért hajóba szállt, és leült; az egész sokaság pedig a parton állt. Azután elmondott nekik sok mindent példázatokban: Íme, kiment a magvető vetni, és amint vetette a magot, néhány az útfélre esett, jöttek a madarak,*

*és felkapkodták azokat. Más magok köves helyre estek, ahol kevés volt a föld, és azonnal kihajtottak, mert nem voltak mélyen a földben; de amikor a nap felkelt, megperzselődtek, és mivel nem volt gyökerük, kiszáradtak. Más magok tövisek közé estek, és amikor a tövisek megnőttek, megfojtották azokat. A többi viszont jó földbe esett, és termést hozott: az egyik százannyit, a másik hatvanannyit, a harmadik harmincannyit. Akinek van füle, hallja!”*

(Mk 13,1–9) (RUF)

*„Ti azért halljátok meg a magvető példázatát! A tövisek közé esett mag pedig az, aki hallja az igét, de e világ gondja és a gazdagság csábítása megfojtja az igét, és terméketlen lesz. A jó földbe esett mag pedig az, aki hallja és érti az igét, és termést hoz: az egyik százannyit, a másik hatvanannyit, a harmadik harmincannyit.”*

(Mt 13,18–23) (RUF)

*„Ne szabjátok magatokat e világhoz, hanem alakuljatok át értelmetek megújításával, hogy felismerjétek, mi az Isten akarata, mi a jó, neki kedves és tökéletes.”*

(Róm 12,2) (KN)



## 6 Út egy új istentapasztalathoz

- Isten elkallódott az életünkben
- Fedezzük fel újból Istent
- Világot összekötöm Istennel

Úgy tűnik, hogy Isten tulajdonképpen a legszélesebb körök érzelmvilágában teljesen elveszítette a szerepét. Ez érvényes – ha nem tévedek – minden világvallás szám-talan képviselőjére. A modern emberiség érzelmvilágában a technika, a gazdaság és az emberi szervezetek sok esetben a személyes Isten helyébe léptek. Átvették a szerepét. Az ember megpróbálja az életét pusztán természetes eszközökkel, Isten nélkül, saját erejéből megküzdeni. És úgy tűnik, sikerül is, látszólag jobban, mint isteni működéssel.

Mi értelme van a teremtett dolgok összességének Isten szándékában? Kettős értelmük van: egyfelől kötniük kell minket, másfelől pedig szervesen tovább kell minket vezetniük. A dolgokhoz kötődnünk kell. Igen, ha szabad egy egyszerű képet használnom, úgy kell elképzelnünk, mint-ha Isten egy kötelet eresztene le. Nekünk ehhez a kötelhez kell magunkat odakötnünk, és azután ő húzza ezt fölfelé, hogy ezáltal biztosabban eljussunk a Szentháromságos Isten szívébe. Tekintsenek így minden dologra, a természetre, az ételre, az italtra, minden teremtett dologra, amit maguk körül látnak! Minden teremtett dolognak ez a két lényeges célja van: hogy minket szervesen magához kös-sön és továbbvezessen. Tehát szabad szeretnem a dolgokat? Kétségtelenül! Ez egy kötődési folyamat, ám ugyanakkor felfelé irányulás is, felfelé nyújtózkodás az Atya ölébe.

Kentenich atya

Isten létének a kérdése elsőrendű probléma lett sok-sok ember számára, a keresztény hívők és nem-hívők között, sőt minden vallási közösségben. Sok ember már nem is érdeklődik Isten iránt. Nincs helye az életérzésében, nem jelent semmit a mindennapi élete alakításában. Számukra Isten többé-kevésbé elkallódott. Isten halott számukra, már nem mennek templomba, már nem imádkoznak, a családot és a házasságot, illetve más erkölcsi kérdéseket nem Isten parancsai szerint ítélik meg. Bár nem tagadják meg Istent, gyakorlati tevékenységükben, illetve mulasztásaikban Isten már nem játszik szerepet.

Sokan teszik fel a kérdést, hogyan nézheti el egy irányító, teremtő Atyaisten a mai világ jelenlegi nehéz helyzetét és igazságtalanságait. Mások szerint nem bizonyítja-e sokak élete azt, hogy Istennel vagy nélküle ugyanolyan jól vagy rosszul élhetünk? Létezik-e Isten egyáltalán? Hát nem csak az emberi képzelőerő terméke?

Hogy van ez a mi saját életünkben? Hitünk és imáink gyakran nem csupán egy határozott „mégis”-t jelentenek-e, mintsem egy megcáfolhatatlan és vidám életet Istennel? Egyszerűen tény, hogy mai sokrétű társadalmunkban az Istenbe vetett hit és az Istennel élt élet fárasztóvá vált. Életünk színterén a gazdasági, politikai és kulturális élet hálójában manapság nem sok szót ejtünk Istenről. Nagymértékben elkötelezzük magunkat az evilági élet foglalatosságai mellett, minden időnk tervszerűen úgy be van osztva, hogy Istenre kevés lelki erőnk és időnk marad. Ezért Isten valósága a mi életünkben is egyre felületesebbé válik.

Korunk gyermekei vagyunk és szeretnénk is maradni. Nem csak álmodni szeretnénk a szebb jövőt, ami majd esetleg bekövetkezhet. Ki akarjuk olvasni korunk körülményeiből Isten ránk bízott feladatait. Az „Isten nélküli” modern divathullámot megpróbáljuk világos és határozott „Istennel együtt” való étellel beragyogni.

Konkrétan ez azt jelenti:

Egész valómat, a helyemet a családban, a munkámban, az egyházközösségemben, a politikai életben, a törekvéseimet és a küzdelmeimet minden oldalról nemes és felelősségtudatos keresztény magatartásnak kell jellemeznie, mindent erőteljesebben Istenhez kell igazítanom; tudatosítanom kell magamban, hogy teljes egészében Istentől függök, és aktualizálnom kell Istenbe vetett teljes bizalmamat.

Éppígy a teljes földi valóságot, mindenekelőtt az ember alkotta környezetet átlátszóvá kell tennem Istenre, és újra össze kell kötnöm vele. A magával ragadó külső érték és csillogás mögött fel kell fedeznem a dolgok szimbolikus értékét. Helyesen és organikusan kell kötődni a dolgokhoz, felébresztve és fejlesztve a szeretetre való képességemet, amelyet azonban Istenbe kell továbbvezetnem.

Ám ezt gyakorlatilag meg kell tanulni és be kell gyakorolni, mindenekelőtt a napi szemlélődés alkalmával. A szemlélődés megbízható segítség akar lenni a hit és Isten hiányának legyőzésére önmagunkban, hogy általa olyan keresztényekké váljunk, akik a világ forgatagában is eljutnak a derűs és meggyőző kereszténységre.



- Önvizsgálat: Milyen a kapcsolatom Istennel?
  - ◆ Szeretem-e Istent?
  - ◆ Többé-kevésbé Istennel élek-e?
  - ◆ Gyakorlatilag Isten nélkül élek-e?
  
- Ellenőrizd az elmúlt 24 órát, és tedd fel magadnak a következő kérdéseket:
  - ◆ Személyesen és szívből köszönetet mondtam-e Istennek:
    - az életemért, az egészségemért;
    - a lakásomért, az ételért és a ruháért;
    - az emberekért, akik gondoskodnak rólam
    - és azokért, akikért itt kell lennem;
    - a munkahelyemért;
    - a teremtő erőért, amit kibontakoztathatok, és amivel másokat szolgálhatok;
    - azért a sokféle és sokrétű szenvedésért, amit viselhetek, így segítve mások megváltását;
    - minden jó és sikeres dologért?
  
  - ◆ Kerestem-e a dolgokban és az emberekben Isten nyomait és választ adtam-e rá?
  - ◆ A magatartásomban, illetve a döntéseimben Isten kérése és akarata irányított-e?
  - ◆ Megtaláltam-e az utat Istenhez a korlátaim megéléséből és a csalódásokból?





*„Mert természettől balgák voltak mind az emberek, híjjával voltak Isten ismeretének, s a látható tökéletességekből nem tudták felismerni azt, aki van, sem művei szemlélésekor nem ismerték fel a művészt, hanem a tüzet, a szelet vagy az iramló levegőt, a csillagok körét, a hatalmas vizet vagy az ég világítóit tartották a világot kormányzó isteneknek. Ha már ezekben isteneket láttak, mert szépségük elbűvölte őket, akkor tudniuk kellett volna, mennyivel kiválóbb a parancsolójuk. Mert a szépség szerzője teremtette őket. Ha megcsodálták erejüket és hatásukat, ebből arra kellett volna következtetniük, hogy mennyivel hatalmasabb a teremtőjük. Mert a teremtmények nagyságából és szépségéből összehasonlítás útján meg lehet ismerni teremtőjüket.”*

(Bölcs 13,1–5) (SZIT)



## 7 Út az életigenlő magatartáshoz

- **Pozitív életszemlélet**
- **Meg kell tanulnunk különbséget tenni korunk építő és romboló erői között**

*Korunk hangjai Isten hangjai. Korunk hívásai Isten hívásai. Korunk nehézségeit korunk ajándékainak és feladatainak is tekinthetjük.*

*Milyen gyakran találkozunk írásainkban a Vox temporis vox Dei (a kor hangja Isten hangja) kifejezéssel! Magyarozatképpen utalunk arra, hogy gondolkodásunkban és beszédünkben megkülönböztetjük a korszellemet a kor szellemétől<sup>2</sup>. Abból a meggyőződésből indulunk ki, hogy korunk irányítója nem az ördög, hanem Isten. Isten szól a kor szelleme által, az ördög pedig a korszellem által. Az első alatt a jót, a második alatt pedig azt a gonoszt értjük, mely egy korszakban él: a korszellem megrendíti a kor szellemét, és meghatározza a közvéleményt.*

*A kor szelleme az a pozitív erő, mely a negatív dolgokban is fellelhető.*

*Nem szabad azt gondolnunk, hogy a feladatunkat megoldottuk, ha ellenállást tanúsítunk, ha ellenállási harcot vívunk. Akkor még nem nyertünk. Csak akkor nyertünk, ha általunk az egyház Isten szándékának megfelelően éri el újra virágba borulását, ahogyan ez a mai küzdelmeken keresztül már kezd körvonalazódni és kirajzolódni.*

---

<sup>2</sup> „korszellem” alatt a korban megnyilvánuló gonosz szellemet; a „kor szelleme” alatt pedig Istennek a korban megnyilvánuló teremtő szellemét értjük

*Így dupla feladat áll előttünk: (1) ki kell oltanunk a hamis fényeket, amelyeket a másik oldal lobbantott fel, (2) a saját lámpásainkat, amelyeket kioltottak, újra meg kell gyújtanunk.*

*Kentenich atya*

Minden egészséges élet a természetben, legyen az bár növény vagy állat, rendelkezik egy belső elemi ösztönerővel, ami a mindig változó környezeti viszonyok között is csodálatraméltó alkalmazkodási képességet tanúsít.

Létfontosságú életerőket figyelhetünk meg az ember esetében is. Évezredek óta arra törekszik, hogy a természeti erőknek gátat szabjon, betegségeket legyőzzön és az általános életfeltételeket javítsa, ezáltal minden ember számára emberhez méltó életet biztosítson. Az emberi társadalom élő szervezetében az életerők a kor vitális áramlataiban jutnak kifejezésre:

- ◆ a nagyobb szabadság;
- ◆ az egyéni döntések és a felelősségvállalás;
- ◆ a nagyobb igazságosság;
- ◆ a világ javaiban való részesedés;
- ◆ az egészségesebb és környezettudatos életmód iránti igényben.

Hasonló életerők működnek a kereszténységben is, ezek elsősorban nem eszmék, hanem egy élő szöveg. Jézus azt mondja: „én azért jöttem, hogy életük legyen, és bőségben legyen” (Jn 10,10). A Krisztusban való új élet elemi erői minden korban azon igyekeznek, hogy magukat erőteljesen kibontakoztassák, és minden kultúrát áthassanak. A kereszténység ezért ma is az őszerejéből fakadó új életre törekszik, mely képes

gyökeret verni és áttörést hozni a kor megváltozott viszonyaiban.

Az élethez való pozitív hozzáállás nem azt jelenti, hogy hamis optimizmust táplálunk, nem azt jelenti, hogy vakon állunk korunk életet veszélyeztető és romboló erőivel szemben, hanem azt, hogy az eredeti bűn hatásával, hatalmával és az ördöggel is számolunk, és ennek megfelelően reagálunk.

Az élethez való pozitív hozzáállás magába foglalja a lelkek megkülönböztetésének a képességét, a képességet, hogy különbséget tudjunk tenni

- ♦ a búza és a pelyva;
- ♦ a korszellem és a kor szelleme;
- ♦ egyrészt a bomlasztó és pusztító erők, másrészt pedig az életet erőteljesen pozitív irányba hajtó életerők;
- ♦ a sötétség és a világosság erői és hatalmai között.

Minden kornak jellegzetes dinamikája van, a maga reményeivel, érzékeivel, értékeivel, irányzataival és elképzeléseivel. Ezek az általános életérzésben nyilvánulnak meg. Döntően formálják a közvéleményt, s ez hatalmas teremtő erőt rejt magába, amely pozitív vagy negatív irányt ölthet.

A meditáció segít megtanulnunk a korszellem és a kor szellemének a megkülönböztetését. Korszellem alatt Kentenich atya nyomán a korunkban jelenlévő kevésbé jót értjük. A kor szelleme pedig a jót jelenti számunkra, amit Isten nekünk akar ajándékozni. Isteni és ördögi erők állandó harcban állnak egymással, mialatt Isten az ura és irányítója a kor eseményeinek, és az is marad, a negatívumokat és az istenelle-

nes dolgokat is úgy tudja irányítani, hogy azokból jó származzon.

A kor szellemében a Szentlélek hatalmas tevékenysége nyilvánul meg,

- ♦ ami gyakran a szél fuvallatához hasonlít, és ezért az idő zajában és forgatagában gyakran nem hallható;
- ♦ ami olyan, mint a vihar, ami mindent, ami romlott, könnyedén elsodor;
- ♦ ami, mint egy szikra, új tüzet gyújt.

Azért, hogy képesek legyünk érzékelni Isten Lelkének tevékenységét, bele kell pillantanunk körülünk ateista, Isten nélküli, evilági áramlataiba, *„mivel ezek a modernet gyakran erősebben jelenítik meg, és a modern problémákat sokkal gyorsabban érzékelik, mint mi.”* (Kentenich atya)

Az életben előfordulnak csendes, lassú növekedési periódusok, de vannak időszakok, melyeket viharos viták és erőteljes célmegvalósítások jellemeznek. Isten nyilvánvalóan azt akarja, hogy a lelkeségi irányzatok bizonyos értelemben továbbfejlődjenek a történelem során, amennyiben azok az ember és az emberi társadalom pozitív kibontakozását segítik elő.

Isten azt akarja, hogy az egyház továbbfejlődjön, és azt, hogy minden korban az ő hatalmas jelenlétének a jele legyen. Isten azt akarja, hogy az egyház gyökeret verjen a mai pluralista ipari társadalom átalakult talajában, és azt hassa át keresztény lélekkel.

Mi bízunk az életben, mert minden, ami él, Isten életteljességéből ered. Mi az életet választjuk, és kockázatot vállalunk, mert Isten velünk él.



A szemlélődő imában foglalkozunk az élet folyamataival is, és átvizsgáljuk korunk áramlatait a Szentlélek működése szempontjából.

### ■ **Vizsgáld felül korunk határozott irányzatait és áramlatait:**

- ◆ a környezetvédő és tudatos életmód szerint;
- ◆ a béke és a népek közötti megegyezés tekintetében;
- ◆ az éhínség legyőzése és a szociális jogok, valamint a szabadság, a demokrácia és a felelősségvállalás szempontjából!

Melyek a pozitív, építő erők, amelyek ezekben működnek, és melyek a negatív hatóerők, amelyek itt megmutatkoznak?

Gondolkozz el azon, mit tudsz tenni azért, hogy a pozitív erőket támogasd, és hogyan tudod felvenni a harcot a negatív erőkkel szemben!

### ■ **Vizsgáld át egyszer a környezetvédő és tudatos életmód mindaddig megjelent irányzatait és áramlatait!**

Milyen pozitív erők jelennek meg:

- ◆ a természetes és egészséges életmód;
- ◆ a természet megőrzése;
- ◆ a természet tisztaságára való odafigyelés;
- ◆ a föld javainak felelősségteljes használata érdekében?

Milyen negatív irányzatok kelnek mindezekkel életre:

- ◆ túlzások és egyoldalúság, szűklátókörűség a nagy összefüggéseket tekintve;
- ◆ manipuláció?

■ Isten előtt kérdezd meg magadtól, mi az, amit kis dolgokban te magad megtehetsz azért, hogy segíts a nagy probléma megoldásában, hogy tétlenséged, egoizmusod, polgári elégedettséged és felelőtlenséged legyőzésével pozitív életerőket mobilizálj magadban és másokban is:

- ◆ mértéket tartani az evésben-ivásban;
  - ◆ jobban odafigyelni az egészségedre elegendő testmozgás biztosításával;
  - ◆ a rendre és a tisztaságra figyelni;
  - ◆ mellőzni a környezet szükségtelen szennyezését.
- Alakítsd ki magadban a szépérzékét, hogy lakásod, házad, környezeted szebbé és barátságosabbá tessed!



*Uram, adj erőt, hogy legyőzzem egoizmusomat és polgári önteltségemet, és felelősségtudatos életet éljek, hogy a Föld szépséged tükörképeként fennmaradhasson!  
Hadd segíthessek és járulhassak hozzá ahhoz, hogy minden embernek legyenek meg a szükséges létfeltételei, s így lehetővé váljon az emberhez méltó, békés együttélés!  
Adj erőt ahhoz, hogy megtegyem azt, amire kicsiben lehetőségem van, azt, amit a lehetőségeimből kifolyólag szükséges és tanácsos megtennem!*





*„Más példabeszédet is mondott nekik: Hasonlít a mennyek országa egy emberhez, aki jó magot vetett szántóföldjébe. Amíg aludtak az emberek, eljött az ellensége, konkolyt vetett a búza közé és elment. Amikor kisarjadt a gabona és kalászba szökken, előtűnt a konkoly is. Odamentek a szolgák a gazdához és azt mondták neki: »Uram! Ugye, te jó magot vetettél a szántóföldedbe? Honnan van hát benne a konkoly?« Azt felelte nekik: »Ellenséges ember cselekedte ezt.« A szolgák erre megkérdezték tőle: »Akarod-e, hogy elmenjünk és kiszedjük belőle?‘ Ő azonban azt felelte: »Nem, nehogy a konkolyt kiszedve kitépjétek vele együtt a búzát is. Hagyjátok együtt felnőni mindkettőt az aratásig. Aratáskor majd megmondom az aratóknak: Gyűjtsétek először össze a konkolyt és kössétek kévékbe, hogy elégessék. A búzát pedig gyűjtsétek össze a magtáramba.«”*

(Mt 13,24–30) (KN)

*„Egy másik példabeszédet is mondott nekik: Hasonló a mennyek országa a mustármaghoz, amelyet egy ember megfogott, és elvetett a szántóföldjébe. Ez kisebb ugyan minden magnál, de amikor felnő, nagyobb lesz más veteményeknél. Fa lesz belőle, úgyhogy jönnek az ég madarai, és az ágai közt fészkelnek.”*

(Mt 13,31–32) (KN)



- **Önmagam megismerése**
- **Önmagam elfogadása**

*Isten megteremtette a természetemet, a lelkemet az ő akarata szerint, a neki megfelelő képességekkel megajándékozva engem. Ő a lelkem mélyébe helyezte bele mindazt, amit velem eltervezett. Amikor tehát a lelkem alapképességeit és ezek irányában a célokat felismerem, ez a felismert cél nem egy önkényes szubjektív konstrukció, hanem objektív, mivel Isten akarata.*

*A személyes eszmény az áldott léleknek az Isten akaratából származó alapvonása, kedélyalapja, aki – hűségesen ragaszkodva ahhoz – szerves és kegyelemteljes fejlődéssel az Isten gyermekeinek tökéletes szabadságára kíván eljutni.*

*Isten az Ige által, de a cselekedetek által is szól hozzánk. Bizonyos kívánságait, akaratát az egyes emberek eredeti képességei és értékek iránti fogékonysága által is kifejezésre juttatja. Ha ő engem egy ilyesfajta és nem más „értékérzékenységgel” ruházott fel, akkor ezzel együtt ő maga határozta meg azokat az értékeket is, amelyek bennem erőteljesen kibontakozhatnak, és ki is kell, hogy bontakozzanak. Isten az értékekre való érzékenységgel tehát meghatározta a személyes eszményemet. A személyes eszmény az Istennel való személyes benső életközösség eredeti módja. Egy benső hévről van szó, mivel a személyes eszményem egy eszme körül forog, amely bensőleg ragadta meg a lelkem, bensőmből növekszik, miközben külső táplálékra és gondozásra szorul.*

Kentenich atya

- ◆ Hogyan tapasztalhatom meg az igazságot önmagammal kapcsolatban?
  - ◆ Honnan tudom, jó-e az, hogy létezem?
  - ◆ Honnan merítem a bátorságot, hogy minden nap újra igent mondjak önmagamra?
  - ◆ Felszínesen és álmódzva élek-e, tengetve napjaimat?
  - ◆ Hagyom, hogy az életemet az irányítsa, amit mások gondolnak vagy tesznek?
  - ◆ Hagyom, hogy életemet egyszerűen a kedvem, a hangulatom, a félelmem és az önérvényesítési kényszerem terelje?
  - ◆ Vagy kormányosa vagyok a saját életemnek?
- A napi meditációm tárgya az Isten teljes valósága:
    - ◆ Isten és a teremtés, a világ- és az üdvösségtörténet, aminek én is része vagyok.
  - Meditációm tárgya Krisztus, aki kinyilatkoztatja számunkra az Isten atyai szeretetét:
    - ◆ Krisztus, aki az út, az igazság és az élet;
    - ◆ Krisztus, aki a világ- és üdvösségtörténet középpontja;
    - ◆ Krisztus, aki nekem is igazi életet ajándékoz Istenben, és lelke által el akar juttatni engem a legteljesebb kibontakozásig.
  - Ezért meditációm tárgya vagyok én magam is:
    - ◆ a teremtés parányi része; a világ és az üdvösség rendjébe tervezetten Isten hatalmas bölcseségének és szeretetének eredménye; meghívva és felszólítva a szabad és felelősségteljes cselekvésre. Szabad, sőt kell életemet formálnom mint szabad teremtmény, mint Isten gyermeke, mint Isten „kedvenc időtöltése”.

Természetem szükségletei és a konkrét életfeltételek által Isten állásfoglalásra szólít, alkotó cselekvésre, valamint közreműködésre hív. Lelke működik bennem, ösztönöz, bátorságot és erőt ad. A tapasztalat azt jelzi, hogy életünk egészséges fejlődéséhez mindenkinek szüksége van mások igenlő elfogadására. Csak ha mások szeretetben elfogadnak minket és törődnek velünk, akkor vagyunk képesek az egészséges kibontakozásra.

Rejtett erők kelnek életre bennünk, ha mások hisznek bennünk, megerősítenek, bátorítanak minket, és gyakran kifejezésre juttatják: *„Jó, hogy itt vagy!”*

Mindez megvalósul a mindennapi meditatív ima alkalmával. Előbb sejtésként, majd mindinkább meggyőződéssé alakulva tudatosodik bennem, hogy van valaki, aki öröktől fogva igent mondott rám: *„Örök szeretettel szerettelek téged.”* (Jer 31,3) *„Akarom, hogy itt légy. Igen, jó, hogy itt vagy.”*

Ebben az isteni igenben benne vannak a korlátaim, a hibáim, még a bűneim is. Ezek gyorsabban tudatára ébresztenek porszemnyi kicsinységemnek és Isten megbocsátó atyai szeretetének. Ezek Isten szívébe röptének, és használható eszközévé alakítanak.

Egyedül annak a tudata, hogy életemet Isten akarta, hogy személyesen szeret engem, és isteni igenjét kimondta rám, bátorságot és bizalmat ad ahhoz, hogy ezt megismételjem, és igent mondjak önmagamra, az eredeti feladatomra, a hitbeli személyes hivatásomra, és bátran éljem az életem.



## Gyakorlat

- **Az az igazság önmagadról, hogy te Isten „semisége” és mindene vagy. Mindaz, ami vagy és amid van, amit teszel és egyúttal alkotsz, de elsősorban az, hogy szerethetsz, Isten szeretetének szabad ajándéka.**

Tudatosítsd magadban rácsodálkozva és hálásan:

- ◆ azt, hogy élhetsz, örökre élhetsz;
  - ◆ szerethetsz, szenvedhetsz;
  - ◆ dolgozhatsz, teremtő munkát végezhetsz;
  - ◆ felelősséget vállalhatsz!
- 
- **Az igazság önmagadról az, hogy Isten a neveden szólított, és egy eredeti és pótolhatatlan életfeladatot bízott rád.**
    - ◆ Gondold meg, ki vagy Te, ki szeretnél lenni és kivé kell lenned, melyek életed legerősebb hajtóerői: szíved alaptermészete, a személyes eszményed, a te neved, amit Isten az örökkévalóságtól fogva neked szánt, és az időben teljes realitássá változtat!
    - ◆ Mondj igent a nevedre, mert Isten már igent mondott rá, szeresd magad, mert Isten szeret téged, és segít abban, hogy kibontakozzék neved ragyogása!
  - **Életünkben vannak pillanatok, melyekben Isten személyes közelsége bensőségesen megérintett;**
    - ◆ amikor éreztük azt, hogy velünk van;
    - ◆ amikor felvillant, hogy mire hívott minket.

Ezeket a találkozásokat Istennel gyakran lokalizálni tudjuk: pontosan emlékszünk még az időpontra és a helyre is.

Melyek ezek a „fénypontok“ az életedben? A mindennapi meditációban próbálj ezekhez visszatérni, ezeket összegyűjteni, és újra meg újra megízlelni!



## Ösztönzések a Szentírásból

*„Másnap ismét ott állt János két tanítványával együtt. Mikor meglátta Jézust, amint arra haladt, azt mondta: »Íme, az Isten Báránya.« A két tanítvány hallotta szavait, és követték Jézust. Jézus pedig megfordult, és amikor látta, hogy követik, megkérdezte tőlük: »Mit kerestek?« Azt felelték neki: »Rabbi – ami Mestert jelent –, hol laksz?« Ő azt mondta nekik: »Gyertek és meglátjátok.« Elmentek tehát, és meglátták, hogy hol lakik. Aznap nála maradtak. Körülbelül tíz óra volt.”*

(Jn 1,35–39) (KN)

*„Úgy lesz akkor, mint amikor egy ember arra készült, hogy külföldre menjen. Hívta a szolgálait és átadta nekik vagyonát. Az egyiknek öt talentumot adott, a másiknak kettőt, a harmadiknak pedig egyet, mindegyiknek a képessége szerint; és elment külföldre. Ekkor rögtön elment az, aki öt talentumot kapott, befektette azokat, és szerzett másik ötöt. Éppígy az is, aki kettőt kapott, szerzett másik kettőt. Az viszont, aki egyet kapott, elment, a földbe ásva elrejtette ura pénzét. Sok idő múltán megjött ezeknek a szolgálaknak az ura és számadást tartott velük. Előállt ekkor az, aki öt talentumot kapott, hozott másik öt talentumot, és így szólt:*

*»Uram, öt talentumot adtál nekem, nézd, másik öt talentumot nyertem rajta.« Az ura azt mondta neki: »Jól van, derék és hű szolga! A kicsiben hű voltál, sokat bízok rád: menj be urad örömébe.«*”

(Mt 25,14–21) (KN)



## 9 Út a nagyobb szabadság felé

- **Bátran élek**
- **Leküzdöm a korlátaimat**
- **Megnyílok Isten felé**

Mi a szabadság lényege? Két dimenziója van: a döntésképeség és az akarat megvalósításának a képessége. A valódi szabadság az istengyermeki szabadság értelmében nem más, mint nagylelkűen megvalósítani Isten leghalkabb kívánságait.

*„Ismered az országot, mint a mennyország,  
a szabadság hőn óhajtott birodalmát:  
ahol nagylelkűség, illendőségérzet  
mindent, mi lehúz, könnyedén legyőznek;  
ahol örömteli döntések születnek  
Istennek halk kívánságai mellett,  
melyek törvénye szerint a szeretetnek  
mindenütt győztesen fölülkerekednek?”*

*(J. Kentenich: Ég felé, Otthon-dal, részlet)*

*A bűnnel és gyengeségekkel való bánásmód:  
Mit nem szabad tennem?*

*Csodálkoznom,  
zavarba jönnöm,  
elbátortalanodnom,  
beleszoknom a saját hibáimba.*

*Mit az, amit tehetek, és kell is tennem?*

*Az alázat csodájává válnom,  
a bizalom csodájává válnom,  
a türelem csodájává válnom,  
a szeretet csodájává válnom.*

*Kentenich atya*

Senkit sem kérdeznek meg, hogy szeretne-e belépni ebbe a világba, senki sem választhatja ki a saját talentumait, és határozhatja meg életének kezdetét. Mégis bizonyára rajtunk áll, hogy mit kezdünk a saját életünkkel. Mindemellett nagyon sok függ attól, hogy szabadon és boldogan igent tudjunk mondani önmagunkra:

- ♦ igent mindarra, amik vagyunk és amink van, a tehetségünkre és ugyanakkor a korlátainkra is;
- ♦ igent arra, ahogyan lettünk: a szüleinkre és az adott viszonyainkra;
- ♦ igent életünk teljes alakulására és a ránk eső feladatra.

Mindennapi meditációnak ezért tárgya életem terve is: a lelkem alaptermészete, amely cselekvésre és tetre készítet és indít, és a nagy eszme, amely életem fölött lebeg: a valódi és igazi Énem.

Ezt az Énemet kell teljes tudatára ébresztenem, és megszabadítanom minden sablontól és minden külső befolyástól. Ezt a belső Énemet kell Isten szerető jelenlétében megfejtennem és világosságra hoznom teljes egészében, míg minden belső félelmem és bizonytalanságom el nem enyészik, és minden nyugtalanságom és vágyakozásom meg nem nyugszik abban a hitbéli meggyőződésben, hogy végső soron Isten tervezte el az énemet, Isten mondott rám teremtető igent, Isten szólított a nevemen.

Rajtam áll tehát, hogy az igent, amit Isten mondott rám, hálásan megismételjem, és az ő igenjében életemet mindennap bátran újrakezdem. A mérce, ami a cselekvésemet és a tétlenségemet meghatározza, nem más, mint az elhatározásom a Krisztussal való

együttműködésre, aki maga az út, az igazság és az élet. Az értékrendszer és az értékskála, amelynek alapján a mindennapi eseményeket és élményeket feldolgozom, a krisztusi örömhír és Krisztus példája. Krisztus az erőm, valahányszor úgy döntök, hogy teljesítem azt, amit Isten belém plántált, aminek megtételére és elszenvetésére belső készítetésem és külső körülményeim által indít. Ő az erőm, valahányszor az igazságot, illetve a jobbat választom.

Az igazi szabadság nem fegyelmetlenség és nem a hangulatom követése, nem külső szuggesztió, illetve nyomás. Akkor leszek igazán szabad, ha a bennem lévő sokszínű hajtóerőkre igent tudok mondani, és ezeket okosan és erőteljesen használom. Magukra hagyva ezek az erők negatívan és rombolóan hatnak, ugyanakkor helyettesíthetetlenek a jó és az igaz dolgok megvalósításában és elhatározásaim végrehajtásában.

Meditációm tárgyává kell tennem minden cselekedetem és reakcióm motivációit és valódi mozgatórugóit hibáim és gyengeségeim legyőzése érdekében.

Ami nyomaszt és terhes számomra, azt át kell világitanom és fel kell dolgoznom. Ha nem teszem, ez tovább növekszik bennem. Bensőleg lefoglal, és így a cselekedeteimet a nemkívánatos ösztöneim és a környezetem befolyása fogja meghatározni. Nem vagyok szabad.

Ezért ne akarjunk semmit kiiktatni életünkéből, hanem e helyett adjunk teret az igazságnak;

- valljuk be a dolgokat úgy, ahogy vannak;
- ismerjük el teremtett voltunkat és a korlátainkat;
- kérjünk bocsánatot Istentől mindazért, amit hibáztunk;

- ♦ magunktól pedig követeljünk meg dolgokat, amelyek határokat szabnak és erősebben kordában tartanak.

Állandó feladatomban marad a tudatalatti lelki életemet ismételten rendezni és tisztogatni ugyanúgy, mint a belső erőim kiegyensúlyozottságát megvalósítani. Ez az útja a nagyobb belső szabadságnak,

- ♦ a szabadságnak az állandó önmagam körüli forgástól;
- ♦ az én túl erős térfoglalásától;
- ♦ az ösztönéletem elburjánzásától és a földi dolgokhoz való rendetlen ragaszkodástól.

Ez az útja, hogy szabadabbá váljak:

- ♦ Isten és Isten országa számára;
- ♦ környezetem gondjaira és szükségleteire;
- ♦ és a rám bízott tulajdonképpeni feladatra.

A szabadságom akkor növekszik, ha – szabadon és önmagamtól függetlenül – nyitottabbá válok életem értelmére és értékére; ha mélyebben megértem a tervet, amit Isten elgondolt számomra; ha naponta átgondolom Isten vezetését az életemben; ha örömmel döntök Isten akarata szerint.

A szabadságom akkor növekszik, ha készen állok Isten munkatársaként élni és életem kockázatait vállalni, bízva abban, hogy Isten velem jön az úton és erőt ad ahhoz, hogy a rám bízott művet megvalósítsam.

Szabadságom akkor teljesedik ki, ha az Istennel való együttműködésem megvalósul és élő szövetség jön létre köztem és Isten között.



■ **Ismerd be őszintén mindazt, ami benső feszültséget okoz és nyomaszt, ami nyugtalaná tesz és félelmet okoz:**

- ◆ az igazságtalanságot, amit elszenvetdél;
- ◆ a megaláztatásokat, amiket láttál és átéltél;
- ◆ az embertársaid rossz szokásait és nevelteletlenségét, amik megsértettek;
- ◆ a természeted gyengeségeit, amelyek nehézséget okoznak;
- ◆ a hibákat, amiket elkövettél, a bűnöket, amelyek terhelnek;
- ◆ a benső nehézségeket és félelmeket, amelyek nyugtalanítanak.

Ne nyomj el semmit, ne bagatellizálj el semmit, és ne mentegess semmit. Vedd ezeket a konkrét dolgokat a kezedbe anélkül, hogy eltúloznád, illetve lekicsinyelnéd őket és azt, hogy számodra terhesek; gondolkozz el Istennel azon, mit jelentenek ezek, és gondold át Istennel, hogyan tudod őket megoldani, és milyen feladat ered belőlük számodra; adott esetben beszéld ezt meg egy megbízható emberrel, pl. egy barátoddal vagy egy pappal.

Mondj igent arra, amit nem tudsz megváltoztatni, amit Isten keresztként rád helyezett! Próbálj vidáman igent mondani, és így szabaddá válsz!



*Uram, sok minden fenyeget és terhel, sok minden nyugtalanít és félelemmel tölt el. Igen, Uram, átélem korlátaimat, tehetetlenségemet, és bűneim terhe nyomasztja lelkemet. Készen állok magamon dolgozni, jobban odafigyelni a rendre, és készen állok magamtól megkövetelni dolgokat. De egyedül nem vagyok képes erre, különösképp, ha életem nagy feladatára gondolok. Istenem, bízom a segítségében és a hűségében.*

- Igyekezz nyitott lenni Istenre, és szabadon igent mondani mindarra, amit tőled akar és elvár!
- Mérlegeld mindazt, amit a pillanatnyi helyzeteden keresztül mondani akar!
- Próbáld meg felismerni és megkülönböztetni a jót a rossztól és a jót a kevésbé jótól! Válaszd mindig Isten akaratához mérten a jót és jobbat!
- Fáradozz azon, hogy megnyugodj Isten akaratában!
- Ha nehezedre esik igent mondani Isten akaratára, ismerd el magadnak ennek nehézségét, azt, hogy nem érted Isten vezetését és döntését ezzel a dologgal kapcsolatban!
- Küzd bele magad Isten akaratába!
- Mondd el neki bajaidat és neki panaszkodj!
- Sírd ki magad nála!
- Igyekezz mindig Krisztus magatartását megvalósítani életedben: mindig azt teszem, ami Atyámnak örömet okoz (vö. Jn 8,29)!



*Uram, nagyobb szabadságra  
hívótál meg engem.*

*Igazán szabad csak akkor leszek,  
amikor hozzád hasonlóan szabadon teljesen  
megnyitom magam a mennyei Atya előtt.*

*Igazán csak akkor találom meg  
az utat önmagamhoz, ha bátran döntök  
amellet, amit a mennyei Atya  
számomra kijelölt.*

*Világosíts meg, hogy felismerjem  
a jót és a jobbat az életemben.*

*Adj erőt, hogy mindig boldogan tudjak igent  
mondani Atyám akaratára és kívánságára.*



## *Ösztönzések a Szentírásból*

---

*„Jézus pedig így folytatta: Az én eledelem az, hogy annak akaratát cselekedjem, aki küldött engem, hogy elvégezzem az ő művét.”*

*(Jn 4,34) (KN)*

*„Azért szeret engem az Atya, mert odaadom az életemet, hogy ismét visszavegyem azt. Senki sem veszi el tőlem: én adom oda magamtól. Hatalmam van odaadni, és hatalmam van újra visszavenni. Ezt a parancsot kaptam Atyámtól.”*

*(Jn 10,17–18) (KN)*

*„De ő azt mondta nekem: »Elég neked az én kegyelmem, mert az erő a gyöngeségben lesz teljessé.« Legszívesebben tehát gyöngeségeimmel dicsekszem, hogy Krisztus ereje*

*lakozzék bennem. Ezért telik kedvem a Krisztusért való erőtlenségben, bántalmazásban, szükségben, üldöztetésben és szorongatásban, mert amikor gyönge vagyok, akkor vagyok erős.”*

(2Kor 12,9–10) (KN)



## Út a komolyabb felelősségvállalás felé

- **Idegen sajátosságok elfogadása**
- **Mások támogatása**
- **Részvétel az egyház és a világ teremtő alakításában**

*Mély tisztelet minden étellel szemben. Soha nem állhat szándékunkban az élet kioltása.*

*Testem és lelkem minden ereje, a tanulmányaim, az imáim, igen, a tanulmányaim is, mire valók mindezek? Minden az enyéimért, és ráadásul nem csak úgy általában. Nem, nem, mindenkiért külön-külön. És ezt annyira fontos tudnunk, különösen a mai időkben! Megőrizni az emberek jóságába vetett hitünket. Ez nem a rejtett fölényt, a megtévesztést jelenti számunkra. Őrizzük meg a hitet az emberekben lévő jóban! Hozzátehetném:*

- ◆ *a sok csalódás ellenére, amit eddig megéltünk;*
- ◆ *a sok tévedés ellenére, amit átélni kényszerültünk;*
- ◆ *az állandó harc ellenére, amelynek tanúi kell, hogy legyünk gyermekeink esetében.*

*Semmi sem létezhet, ami megingatja hitünket az emberekben levő jóságban. Fejtsem ki ennek az okát?*

*A dogmatika azt tanítja nekünk, hogy az ember természete az áteredő bűn következtében meggyengült, de nem bomlott meg teljesen. Még sok jó rejtőzik az emberekben. Tehát őszinte és tárgyilagos akkor vagyok, ha megőrzöm hitemet az emberekben rejlő jóságban. Legtöbbször Isten kegyelmében élő emberekkel van dolgunk, olyanokkal, akik a keresztség következtében az isteni élet hordozói. Ez ismét jó ok arra, hogy ne veszítsük el az emberek jóságába vetett hitünket.*

Kentenich atya

Az egészséges önismeret és ennek ápolása, hogy mindennap újra igent mondjak önmagamra és az Istentől kapott feladatomra, határait elfogadása és az önszeretet elsajátítása az alapja annak, hogy teherbíró hidat tudjak verni embertársaim felé. A kiegyensúlyozottságunk teremti meg a szükséges teret ahhoz, hogy mások számára egészen jelen lehessünk, és nehézségeiket hordozni tudjuk.

Szemlélődésem tárgya így nemcsak saját énem lesz, nemcsak az, ami engem érint, hanem mindaz, ami másokkal történik, azokkal, akik közel állnak hozzám, vagy akik a látókörömbe kerülnek: a felebarátaim. Mindegyikük Isten bölcsességének és szépségének a visszfénye. Isten kimondta mindegyikükre teremtő szavát: „légy”, mindegyikükbe belelehelte az élet leheletét. Milyen csodálatos sokszínűséget alkotott az Isten!

Mindenki a maga módján Istent hirdeti számomra. Milyen gazdagon megajándékoz engem Isten mások által, és engedí, hogy mások által elérjen hozzám gondoskodó szeretete!

A meditatív imában megtanulok megállni és rácsodálkozni minden emberre, akivel együtt élek és dolgozom, akivel naponta találkozom, mindarra a sokszínűségre, eredeti jellemzőre és egyediségre, amit ők megtestesítenek.

A meditatív imában megtanulom a hibák, a gyengeségek, az egyéni sajátosságok és a nevetlenség ellenére meglátni a jót az emberekben. Megtanulom elfogadni az embereket, mert Isten vonásait viselik arcukon, és Krisztus vérének megváltásában részesültek, mert mindenki arra hivatott, hogy Krisztushoz és a Szűzanyához hasonlóvá váljon.

Igent mondok az embertársaimra, mert Isten igent mondott rájuk. Hiszek a bennük rejlő jóban, mert Isten mindegyikünket a tökéletesedés és a gyümölcsözőség útján akar vezetni. A legnagyobb részét annak, amim van és ami vagyok, embertársaimnak köszönhetem. Rá vagyok utalva a többiekre, szükségem van rájuk. Segítségemre van, sőt igénylem azt, hogy az embertársaim igent mondjanak rám, és higgyenek a bennem lévő jóban. Ugyanakkor nekik is szükségük van rám, egészen. Sokrétű segítségigényük és lelki szükségleteik ösztönöznek és lehetőséget adnak az alkotó cselekvésre és arra, hogy valamit az ajándékba kapott szeretetemből továbbajándékozzak.

Hogy kikért kell síkra szállnom, azt Isten a körülményeim által megmutatja. Átgondolom a meditációban embertársaim sokféle igényét és nehézségét, és megfontolom, hogyan tudok a szolgálatukra lenni. Mások hibáit és butaságait nem bagatellizálom, a gonoszságot nem hagyom jóvá, különben bűnrészessé válok. De megértést tanúsítok gyengeségeikkel szemben, és megbocsátok nekik. A feszültségeket és a megélt fájdalmakat igyekszem Istennel feldolgozni, hogy áldást hozó kegyelemmé és gyümölcsözővé válhassanak. A búzamaghoz hasonlóan hagyom, hogy összetörjenek, és ezáltal az élet kenyere lehessen embertársaim számára.

Tartalmas életet szeretnénk élni. Szeretnénk, ha elfogadnának, és társaink számára egészen jelen tudnánk lenni; szeretnénk, ha hívnának és befogadnának; szeretnénk alkotni és alakítani; szeretnénk az életet szolgálni és felelősséget vállalni. Nem szeretnénk sem álmodozók, sem élősködők lenni, hanem

önzetlen szolgálatunkkal egy *megváltottabb* egyházat és társadalmat megvalósítani:

- ♦ hogy a családjaink társadalmunk egészséges és otthont adó sejtjei lehessenek;
- ♦ hogy az egyház az Istenben élő igazi szabadság és gazdag élet fellegvára legyen, ahol a szeretet új kultúráját felépíthetjük.

Ezért Kis Szent Terézszel a meditációnk csendjében megkérdezhetjük, hol a helyünk az egyházban: *„Ha a szeretet vagyok az egyházban, akkor minden vagyok.”* Teret adunk a konkrét körülményeink kihívásainak. Tehetségünkhöz és lehetőségeinkhez mértén készen állunk az alkotó tevékenységre és a helyzet alakítására. Számon kérjük magunkon mindazokat az elvárásokat, amelyek közösségekkel kapcsolatosak, amelyekben élünk, amit a család, a csoport, az egyházközösség tőlünk megkíván. Milyen anyagi és szellemi hozzájárulást, milyen szolgálatot kívánnak tőlem ezek a „sejtek”, hogy az együttélést a vidám és egészséges élet és állandó megújulás jellemezhesse?

Nem utolsó sorban igent mondunk a kereszt terhére, amit a tevékenységünk ezekben a csoportokban magában rejt, és minden szenvedést és fáradozást Krisztusban gyümölcsözővé teszünk értük. Nem felejtjük el közben értük latba vetni az ima nagyhatalmát.



- **Észreveszed a sokféle és jellegzetes talentumot és feladatot, amit Isten a környezetekben lévő embereknek ajándékozott?**
  - ◆ Gondolkozz el azokon, akik a családban, a hivatásodban, a mindennapi környezetben a legközelebb állnak hozzád!
  - ◆ Kérdezd meg magad: irigy és féltékeny vagyok-e a többiekre, akiknek több van, vagy valamit jobban tudnak? Rendelkezem-e egészséges önbizalommal és önértékeléssel, vagy elbizonytalanodom mások jelenlétében, szorongok és kisebbségi érzésem támad? Gyakran hasonlítgatom-e magam a többiekhez?
  - ◆ Érvényt adok-e annak, ha mások másként cselekszenek, és kész vagyok-e arra, hogy megdicsérjek másokat, ha valamit szépen és jól csinálnak?
  - ◆ Tudok-e örülni mások másságának, és el tudom-e fogadni a környezetemben élők egy-egy furcsa szokását?
  - ◆ Örülj saját magadnak, az egyéni jellemvonásaidnak, persze másokénak is és az ő sajátos jellemzőiknek. Köszönd meg Istennek, hogy téged és más embereket életre hívott, és hogy ennek a sok embernek lehetőséget adott arra, hogy részt vegyen az isteni élet teljességében!
  
- **Isten a körülményeid által is megszólít és megpróbál. Azt szeretné, ha minden nehézséget feladatnak fognál föl. Kérdezd meg magad, mit üzen ma neked a konkrét körülményeid által:**

- ◆ a családot és a hivatásod helyzete által;
  - ◆ az emberek által, akikkel együtt élsz és dolgozol;
  - ◆ mindazok által, akikkel ma találkozta!
- Hagyd, hogy kihívásként hassanak rád a szükségletek, a nehézségek és a bajok, és tekintsd őket Isten személyes üzenetének. Legyél készsége a segítségnyújtásra, és hagyd, hogy igénybe vegyenek. Légy ugyanakkor kész a hallgatásra és nehézségek elviselésére, ha a helyzet ezt megkívánja. Sok mindenem nem tudsz a saját körülményeidet illetően egyedül változtatni. Sok minden, amit meg kell tenned és amit hordoznod kell, felülmúlják erőidet. De mivel Isten veled van, és te szövetségre léptél vele, számíthatsz a segítségére és az ima nagyhatalmára.
- Csendes imában terjeszd mindezt Isten elé:
- ◆ minden terhedet;
  - ◆ a környezeted bajait és problémáit;
  - ◆ az egyház és a világ problémáit!
- Imádkozd a 46. zsoltárt (KG):



*Isten a mi oltalmunk és erősségünk,  
igaz segítség a nyomorúságban.  
Azért nem félünk, ha elváltoznék is a föld,  
ha hegyek omlanának is a tenger közepébe:  
Zúghatnak, tajtékozhatnak hullámai;  
hegyek rendülhetnek meg háborgásától.  
A Seregek Ura velünk van,  
Jákob Istene a mi várunk.  
Forrásainak árja megörvendeztetni Isten  
városát, a Felségesnek szent hajlékait.  
Az Isten ő közepette van, nem rendül meg;  
megsegíti Isten virradatkor.*

Nemzetek zajognak, országok mozognak;  
kiereszti hangját, megszeppen a föld.  
Jöjjetek, lássátok az Úr tetteit,  
aki pusztaságokat szerez a földön;  
Hadakat némít el a föld széléig; ívet tör,  
kopját ront, hadi szekereket éget el tűzben.  
CsendesedjeteK és ismerjéteK el,  
hogy én vagyok az Isten!  
Felmagasztaltatom a nemzetek közt,  
felmagasztaltatom a földön.  
A Seregek Ura velünk van,  
Jákob Istene a mi várunk!



## Ösztönzések a Szentírásból

„Ekkor az Úr megkérdezte Káint: Hol van a testvéred, Ábel?  
Ő így válaszolt: Nem tudom; talán őrzője vagyok testvérennek?”  
(Ter 4,9) (SZIT)

„Isten megteremtette az embert, saját képmására, az  
Isten képmására teremtette őt, férfinak és nőnek teremtette  
őket. Isten megáldotta őket, Isten szólt hozzájuk: Legyetek  
termékenyek, szaporodjatok, töltsétek be a földet és vonjá-  
tok uralmatok alá. Uralkodjatok a tenger halai, az ég mada-  
rai és minden állat fölött, amely a földön mozog.”  
(Ter 1,27–28) (SZIT)

„Az az én parancsom, hogy szeressétek egymást, amint  
én szerettelek benneteket. Senki sem szeret jobban, mint az,  
aki életét adja barátaiért.”

(Jn 15,12–13) (SZIT)





- **Isten élet**
- **Isten apa**
- **Isten a történelem Istene**

*A Jelenések könyve szerint az égen és a földön minden élet a trónon ülőtől áramlik. A Jelenések könyve szerint minden élet, úgy az égen, mint a földön, visszaáramlik ahhoz, aki a trónon ül.*

*Isten az apánk. Tehát nem egy rideg törvény vagy egy személytelen dolog, hanem személyesen szerető apa, aki irányít, és a providencia speciális ill. individuális (a sajátos és az egyéni gondviselés) által körülvesz minket és gondoskodik rólunk. Az apa, aki azt mondja önmagáról: és még ha az anya el is felejténé a gyermekét, én akkor sem feledkezem el rólad.*

*Isten az, aki mindenknek fölött áll és irányítja a világot akkor is, ha az azt a látszatot kelti, hogy már nem törődik vele, mintha minden kicsúszott volna a kezéből, és egy másik hatalmas kézbe ment volna át. Ő egyidejűleg jelenik meg a történelem isteneként: egy helyen a szellő lágy fuvallatában, másutt a vihar zúgásában, itt a süllyedő világ romjai felett, ott pedig az új világ reggeli derengésében. Erőteljesen és győzedelmesen tartja kezében a gyepelőt. Senki sem veheti ezt el tőle.*

*Kentenich atya*

Keresztény meditációs módszerünk feltétele a személyes Istenbe vetett hit. A következő szemlélődés abban akar segíteni, hogy az Istenhez tartozásunk hitben vállalt döntését elmélyíthessük.

Isten nem az emberi hatalomvágy, nagyravágyás és biztonságvágy önkényes fikciója. Istenünk nem áll tehetetlenül a világ „kusza” eseményeivel szemben, és nem is rideg, törvényhozó diktátor. Istenünk, ahogy a hitben felfoghatjuk, személyesen szerető Isten. Isten, aki erőteljesen beavatkozik a világ történetébe és biztosan a kijelölt cél irányába vezet.

Istenünk, akiből minden élet származik, maga az ősélet. Nem létezik olyan élet, ami ne belőle származna vagy ne ő maga termékenyítette volna meg. Túlcsonduló élet van benne, mert az élet belőle ered, és mint szentháromságos Isten, végtelen tökéletességben és termékenységben él.

Isten természete szerint Apa. Amennyiben önmagát teljes nagyságában és dicsőségében szemléli, megéli és kifejezi, nemzi a lényével azonos Fiút. A szeretet és a kötődés az Apa és a Fiú között annyira erős és bensőséges, hogy ebből egy önálló személy származik: a Szentlélek. Isten nem csak önmagában Apa, velünk, emberekkel szemben is az, amennyiben az egyszülött Fiúhoz hasonlóan az Örök Ige életet ajándékozik: a természetes életünket éppúgy, mint istengyermeki életünket. A Fiú által a Szentlélekben a Mennyei Atya részt kínál az isteni életben mindazoknak, akik a keresztség által az egyházhoz tartoznak.

Isten nem a teremtéstől elszigetelve létezik. A világban és a történelemben hatékonyan tevékenykedik. Nem hagyja sorsára, hanem minden eseményben megnyilatkozik az ő bölcsessége, hatalma és szeretete. Ő ura minden időknél, így a mi időnknek is. Ő örökös az élet és a fejlődés fölött, így a mai kor fölött is. Ő a világtörténelem ura, és a mai változó

világban is a kezében tartja a gyeplőt. Istenünk Ura minden élőnek, amit szemünk elé tár a világ:

- ♦ az áttekinthetetlen sokszínűségben és kölcsönös viszonyulásban;
- ♦ a különféle feszültségekben az individuum és a társadalom között;
- ♦ a természet és a technika között;
- ♦ a nyugalom és a mozgás között;
- ♦ a szenvedés és a boldogság sokrétű valóságában;
- ♦ haladás és növekedés;
- ♦ nyugalanság és krízis;
- ♦ félelem és bizonytalanság;
- ♦ háború és béke között.

Ez a töredezett élet Istenhez kapcsolódik, és Isten is kötődik hozzá. Semmi sincs kizárva. Mivel Isten minden élő Istene, a fejlődés és a történelem Istene, és az is marad. Ez a sokszínű és gyakran feszültséggel teli élet az Istennel való találkozásnak a helye. A meditáció segítségemre akar lenni abban, hogy az élet és a történelem Istenével való találkozásom egyre jobban megvalósulhasson.



## Gyakorlat

- **Gondold át, milyen szoros kapcsolatban él Krisztus az Atyával, milyen lelkesedéssel beszél az Atyáról:**

Éjszakákat tölt az Atyával való párbeszédben.

Az Atya akarata és kívánsága mindenben életének az irányjelzője: „Az én eledelem az, hogy annak akara-

*tát tegyem, aki engem küldött, és hogy elvégezzem művét.”*  
(Jn 4,34) (BD)

Az Atya szívében teljes biztonságban tudja magát:  
*„Aki küldött engem, velem van. Nem hagy magamra, mert én mindenkor azt teszem, ami neki kedves.”*

(Jn 8,29) (BD)

Magát teljes egységben látja az Atyával, és Fülöp kérésére („Uram, mutasd meg nekünk az Atyát!”) ezt válaszolja: *„Már oly régóta veletek vagyok, és nem ismeresz engem, Fülöp? Aki engem lát, látja az Atyát is. Hogyan mondhatod hát: mutasd meg nekünk az Atyát?”*

(Jn 14,9) (KN)

Állj meg egyszer tisztelettel és csodálkozva Jézus benső élettitka, az Atyával való bensőséges kapcsolata előtt. Milyen elképzelhetetlen teljességű és milyen erős kapcsolatban él a mennyei Atyával!



Úr Jézus,  
te az örök Atya visszfénye vagy.  
Aki téged lát, látja az Atyát.  
Köszönöm neked, hogy életed titkát nekünk  
megmutattad, és minket is  
be akarsz vonni ebbe az életbe.  
Tégy engem eggyé magaddal,  
és vonj be engem is egészen  
a mennyei Atya iránti szeretetedbe!

■ **Vedd fontolóra azt, hogy Krisztus központi üdvösség üzenetéhez tartozik az, hogy:**

Isten Atya.

Isten minden ember Atyja, és ezért mi, emberek, egymás testvérei vagyunk.

Mélyedj el a példabeszédekben, amelyekben Krisztus ezt az örömhírt próbálja közelebb hozni, és hagyd, hogy ezek megragadják szívedet.

Szeretetteli gondoskodással vonzódik hozzánk az Atya:

*„Nézzétek a hollókat, nem vetnek, nem aratnak, nincs éléskamrájuk, sem csűrük, Isten táplálja őket. Mennyivel többet értek ti a madaraknál!”*

(Lk 12,24) (BD)

Irgalmas szeretetében az Atya megbocsátja a bűneinket, ahogy a tékozló fiúnak is megbocsátott: *„Atyám, szólt a fiú, vétkeztem az ég ellen és teellened! Illet, hogy vigadjunk és örvendezziünk, mert a te öcséd meghalt, de föltámadt, elveszett, de megkerült.”*

(Lk 15,11-32) (BD)

Az emberek iránti végtelen és irgalmas szeretetben az Atya értünk keresztre adja a Fiát, azért, hogy nekünk életünk legyen: *„Én vagyok a jó pásztor: ismerem enyéimet, és enyéim ismernek engem, mint ahogy az Atya ismer engem, és én ismerem az Atyát. Életemet adom juhaimért.”*

(Jn 10,14-15) (BD)



*Úr Jézus, erélyesen hirdetted nekünk az Örömhírt, hogy Isten az atyánk, és mi apának szólíthatjuk Őt. Küldd el nekem Szentlelkedet, hogy az Atya szeretetét életemben megtapasztalhassam, és szívből válaszolhassam: „Abba”, szerető Atyám!*

■ **Gondold át azt a valóságot, hogy Isten a te Atyád is, és hagyd, hogy mélyen áthassa ez az igazság a szívedet:**

A nagy, élő, személyesen szerető Isten – az egész világ teremtője – az *én* Atyám!

A természetes életem és az istengyermeki életem is az Ő ajándéka éppúgy, mint minden természetes és természetfeletti tulajdonságom.

Ő úgy gondoskodik rólam, mint ahogy a legjobb szülők gyermekeikről gondoskodnak.

Nevel és alakít engem, akar tőlem valamit, hogy életemből valami nagyszerű fejlődhessen, és életem gyümölcsöző legyen.

Bízik bennem és vár rám, hogy szabadon válaszoljak és köszönetet mondjak neki, és szeretetére viszontszeretettel válaszoljak.

■ **Imádkozd el bensőségesen azt az imát, amit maga Krisztus tanított nekünk:**



*Mi Atyánk, aki a mennyekben vagy,  
szenteltessék meg a te neved;  
jöjjön el a te országod;  
legyen meg a te akaratod,  
amint a mennyben, úgy a földön is.  
Mindennapi kenyerünket  
add meg nekünk ma;  
és bocsásd meg vétkeinket,  
miképpen mi is megbocsátunk  
az ellenünk vétkezőknek;  
és ne vígy minket kísértésbe,  
de szabadíts meg a gonosztól! Ámen.*



„Jézus így szólt: Én vagyok az út, az igazság és élet. Senki sem jut az Atyához, csak énáltalam. Ha ismernétek engem, Atyámat is ismernétek. Mostantól fogva azonban ismeritek és látjátok őt. Uram, szólt közbe Fülöp, mutasd meg nekünk az Atyát! Ez elég nekünk. Jézus így válaszolt: Már oly régóta veletek vagyok és nem ismeresz engem, Fülöp? Aki engem lát, látja az Atyát is. Hogyan mondhatod hát: mutasd meg nekünk az Atyát? Nem hiszed, hogy én az Atyában vagyok és az Atya énbennem? A tanítást, amit hirdetek nektek, nem magamtól mondom, és a tetteket is Atyám cselekszi, aki bennem van. Higgyétek, hogy én az Atyában vagyok, és az Atya énbennem. Ha másért nem, legalább tettemért higgyetek.”

(Jn 14,6–11) (BD)

„Legyenek mindnyájan egy. Amint te, Atyám, énbennem vagy és én tebenned, úgy legyenek ők is mibennünk, hogy így elhiggye a világ, hogy te küldtél engem. Megosztottam velük a dicsőséget, amelyet nekem adtál, hogy eggyé legyenek, amint mi egy vagyunk: én őbennük és te énbennem, hogy így ők is teljesen eggyé legyenek. Ismerje meg ebből a világ, hogy te küldtél engem, és hogy szereted őket, amint engem szerettél. Atyám, akarom, hogy akiket nekem adtál, ott legyenek velem, ahol én vagyok, hogy lássák dicsőségemet, hiszen már a világ teremtése előtt szerettél engem.”

(Jn 17,21–24) (BD)





- **Az élet nem más, mint részvétel az isteni élet teljességében**
- **A kegyelemteli új élet nemessé teszi és felemeli az embert**
- **Képes vagyok megváltoztatni a világot**

*Noblesse oblige! (A nemesség kötelez!) Micsoda isteni életérzés kell, hogy eltöltse lelkemet ennek az új születésnek, ennek az „Istentől való születésnek” köszönhetően, ahogy Szt. János evangélista mondja! (1Jn 3,9; 5,18) Talán mondhatom azt magamnak: a családom történetében, a szüleim és a nagyszüleim életében olyan sok sötét folt van, amire igazán nem lehetek büszke. De egy másik születésnek is részese vagyok, az Istentől újjászületek! Látják, ez az az igazi isteni, Istenéhez hasonló életérzés, amit ápolnom kellene magamban, ha az új élet a bensőmet valóban átítatná. Micsoda nemes életérzés az, ha mélyen meg vagyok győződve arról, hogy nemcsak ez vagy az vagyok, hanem Istenből születtem! Teljes egészében, a szó valódi értelmében Isten gyermeke vagyok, úgy, ahogy ezt a Szentírás és a dogmatika tanítja.*

*A hívő keresztényeknek tudniuk kell: az embernek a jelenlegi rend szerint nincs joga lemondani a kegyelemről. Alkalmassint nem mondhat ilyesmit: „A mennyországot meghagyjuk az angyaloknak meg a verebeknek.” Ez azt jelentené, hogy lemondunk az örök élet boldogságáról, a saját kifejezésünkkel élve a „visio beata”-ról (boldog színelátásról). Hogy megelégszünk legjobb esetben egy evlági örök boldogsággal. Ezzel szemben tudnunk kell, hogy az ember a természetfeletti céljainak elvesztésével a természetes célokat is elveszíti. Végső soron nem marad számára*

*más, mint az örök boldogság vagy az örök boldogtalanság; vagy a menny, vagy a pokol.*

*Kentenich atya*

Életet csak az adhat tovább, akiben élet van. Isten maga az élet, amelyben számunkra elképzelhetetlen teljesség, szabadság és elevenség rejtőzik. Isten jól érzi magát, Isten végtelenül boldog, mert háromságként, háromszemélyű Istenként önmagában a legbensőségesebb közösségben él. Szabadon és nagylelkűen ajándékoz életének teljességéből. Elsősorban olyan embereket keres, akik részt vehetnek az ő ajándékozó szeretetében, akik képesek úgy szeretni, ahogy ő szeret, és szabadon viszonzják az ő szeretetét.

Az ember számára az élet örök rejtély marad, legyen itt szó a növények, az állatok vagy az emberek életéről:

- ◆ hogyan jön létre;
- ◆ miképpen éri el a külső és belső fejlődést;
- ◆ milyen külső és belső veszélyeknek van kitéve;
- ◆ hogyan él sajátos módon és válik gyümölcsözővé, függetlenül attól, hogy egy kertben nyíló virág, egy kis hancúrozó hal a szobai akváriumban vagy egy csecsemő, akit a fiatal édesanya számtalanszor magához ölel, mert ez az élet a saját életéből való?

Miként minden élet az isteni ősforrásából ered, így az én életem is. Csodálkozva szemlélem a meditáció alatt annak valóságát, hogy élhetek, és életem titka bennfoglaltatik az élő Isten életének a titkában. Élek, mert az örök Teremtő akart engem, és az örökkévalóság kezdetétől fogva igent mondott rám. Ezért az életem nem mérhető, nem kikutatható, mert Isten végtelen életéből ered.

Ám nem hunyunk szemet a fölött a tény fölött, hogy az élet nagy külső és belső veszélyeknek van kitéve, sőt a halál tövisét is magában hordja. Minden élet sikere magában hordja a kockázatot. Számunkra csak olyan mértékben lesz sikeres, amennyiben Istennel éljük és vele kockáztatjuk. Mert vele, Istennel legyőzzük az élet értelmetlenségeit, még a halált is.

Az ide vezető utunk Jézus Krisztus, az Atya örök szava. Testet öltött, a testvérünké lett, és a mi életünket élte. Szabadon szenvedett, és a halált is vállalta értünk, hogy a bűnöket és a halált legyőzve az örök életre vezető utat megnyissa.

A keresztség által részesei lehetünk az isteni létnek és életnek. A bűnbocsánat kegyelme, amit itt elnyerünk, valóságosan Isten gyermekeivé formál bennünket.

Ennek az új életnek a hatására emberi természetünk új minőséget kap és átváltozik. Mint ahogy a tűz áthatja a vasat és az állapota átalakul, ugyanúgy az isteni élet is áthatja lényünket. Új teremtmények leszünk, új élet hordozói, akik szeretnének tovább növekedni és megérni az Istennel való barátságra.

Ebben az új életben elköteleződünk. Megteremtjük magunknak a megfelelő feltételeket, hogy egészségesen növekedhessen ez az élet. Hitben felismerjük Isten akaratát és kívánságait, ezeket Ő emberek és dolgok által sokféleképpen adhatja tudtunkra. Ennek a hitnek a fényében mindinkább megélhetjük Isten személyes szeretetét és vezetését az életünkben. A bizalom egyre növekszik, ami szerető önátadássá és intenzív barátsággá alakul.

Az új élet arra buzdít, hogy kiküszöböljük azokat az akadályokat, amelyek bennünket az Istennel való

kapcsolattartásban gátolnak. Az új élet segít nekünk abban, hogy az e világ dolgait Istenhez kapcsolva szemléljük, Isten akaratához mértén használjuk és élvezzük. Segít minket abban, hogy elvadult és rendetlen ösztöneinket mindinkább kordában tartsuk, a büszkeségünket, egoista törekvéseinket, istentagadásunkat és a bűnt legyőzzük az életünkben. Ez az új élet uralomra akar jutni bennem, át akarja alakítani és meg akarja nemesíteni emberi természetemet, az élet és a boldogság utáni éhségemet Istenben akarja kielégíteni.

A meditációban megélem hitünk nagy látomását is, a Krisztusban és Máriában egyesült emberiség családját. Ez a nagyszerű isteni üdvösségterv, amit az Efezusiakhoz írt levél bemutat: Krisztusban mint főben minden, az ég és a föld is összeér. Ezáltal világgossá válik előttünk keresztény feladatunk és küldetésünk: együttműködni, élni és meghalni az egész föld újjáalakulásáért Krisztusban.

Összekapcsolódva Krisztussal képes vagyok megváltoztatni a világot, segíteni tudok abban, hogy a világ egy darabja igazságos, humánus, összetartó, családias közösséggé váljon, amelyben az életem megérhet és teljességre juthat, amelyben Krisztushoz hasonlóan búzamazgként a mindennapi életben felmorzsolódva, felőrlődve környezetem élő kenyérévé lehetek.



## Gyakorlat

- Fedezd fel az új életedet Istenben! Állj meg a kibontakozó élet titka előtt rácsodálkozva és bűvölettel:

- ◆ az ablakpárkányodon lévő cserepes növényed előtt;
  - ◆ a szabadban csiripelő madarak előtt;
  - ◆ egy gyermek előtt, akit az édesanyja épp álomba ringat.
- Hogyan keletkezett ez az élet?
  - Milyen alapvető elemi erők rejlenek benne?
  - Minden életnek szüksége van egy bizonyos légkörre ahhoz, hogy egészségesen fejlődni tudjon, hogy a maga módján élni tudjon.
  - Csodálkozz rá egyszer arra, hogy te magad élsz, és egy pillanatra hagyd, hogy a saját életed titka elbűvöljön!
  - Csodálkozz rá arra, hogy a keresztségben kizárólagosan Isten gyermeke lettél: aki az örökkévalóság kezdetétől akart téged; aki örök barátságra hívott meg téged; aki veled van, hogy növekedhess a vele és az embertársaiddal való barátságban, hogy a természeted nemessé váljon és mindinkább valódi emberré válhass, hogy te minden képességedet és teremtő erődöt kibontakoztasd és latba vedd, hogy Krisztust segítve egy emberibb világot valósíthass meg!
  - Mondd magadnak: Istengyermek vagyok, aki arra hivatott, hogy ne csak egy pár évig legyen boldog itt a földön, hanem Istennel éljen az örökkévalóságban. A nagyságom abban rejlik, hogy Krisztus testének része vagyok, új teremtmény Krisztusban, aki az örök élet csíráját magában hordozza.

## ■ Mondj örömteli igent a saját életedre:

Légy kész annak a légkörnek megteremtésére, amelyben életed szabadon kibontakozhat; melyben képes leszel primitív ösztöneid és természeted korlátozására és nemesítésére, s örömmel és nagylelkűen képes leszel erőidet az élet szolgálatába állítani!

Éld bátran életed, és sikerülni fog, mert Isten veled van!



*„(A karvezetőnek – Dávid zsoltára.)*

*Uram, te megvizsgálasz és ismeresz engem,  
tudod, hogy ülök-e vagy állok.*

*Gondolataimat látod messziről,  
látsz, ha megyek vagy pihenek.*

*Minden utam világos előtted.*

*A szó még nincs nyelvemen, s lám,  
az Úr már tud mindent.*

*Elölről és hátulról közrefogsz,  
s a kezed fölöttem tartod.*

*Csodálatos ezt tudnom, olyan magas,  
hogymég sem értem.*

*Hová futhatnék lelked elől?*

*Hová menekülhetnék színed elől?*

*Ha felszállnék az égig, ott vagy.*

*Ha az alvilágban tanyáznék,  
ott is jelen vagy.*

*Ha felölténém a hajnal szárnyait,  
és a legtávolibb partokon szállnék le,  
ott is a te kezed vezetne,*

*és a te jobbod tartana.*

*Ha azt mondanám: Borítson el a sötétség,  
és az éj úgy vegyen körül,*

*mint máskor a fény:  
neked maga a sötétség sem homályos,  
s az éj világos neked, mint a nappal.  
Te alkottad veséimet,  
anyám méhében te szótted a testem.  
Áldalak, amiért csodálatosan megalkottál, és  
amiért csodálatos minden műved.  
Lelkem ismered a legmélyéig.”  
(Zsolt 139,1-14) (SZIT)*



## *Ösztönzések a Szentírásból*

*„Én vagyok a szőlőtő, ti pedig a szőlővesszők. Aki bennem marad, és én őbenne, az bő termést hoz, mert nélkülem semmit sem tehettek.”*

*(Jn 15,5) (KN)*

*„Mindazoknak azonban, akik befogadták, hatalmat adott, hogy Isten gyermekei legyenek; azoknak, akik hisznek az ő nevében.”*

*(Jn 1,12) (KN)*

*„Értékes és nagy ígéreteket kaptunk, hogy általuk részeseivé legyetek az isteni természetnek.”*

*(2Pt 1,4) (SZIT)*

*„Bizony, bizony mondom neked: ha valaki nem születik vízből és Szentlélekből, nem mehet be Isten országába.”*

*(Jn 3,5) (KN)*

*„Fogta tehát az Úr Isten az embert, és az Éden kertjébe helyezte, hogy művelje és őrizze meg.”*

*(Ter 2,15) (KN)*





# A Teremtő és a teremtmény egysége

- **A világ viszonylagos önállósága**
- **Négyszeres meghívásunk:**
  1. Váljunk szabadon Isten munkatársává!
  2. Tegyük minden teremtményt áttetszővé Istenben!
  3. Zengjük a Teremtő dicsőségét!
  4. Szeressük helyesen a világot!

*Mindenhol észre akarjuk venni a Jóistent. Hiszen minden ezen múlik. Mindent a Jóisten teremtett – hisszük ezt szerényen és egyszerűen –, és minden teremtett dolognak az a feladata, hogy számunkra út és lépcső legyen, mely visszavezet a Jóistenhez. Ez érvényes minden alkotásra is.*

*Minden teremtmény nemcsak tevékeny és változó szeretetadománya Istennek, hanem állandóan irgalmának tengerében úszik. Mert Isten jó, azért létezünk, azért élünk, azért van jó dolgunk, azért válik minden dolog a javunkra. A lélek és értelem nélküli teremtmények öntudatlanul, belátás nélkül élvezhetik ezeket a pozitívumokat. Nem tehetnek mást, hiszen nincs meg a képességük arra, hogy Istent mindenben és minden mögött meglássák. Más a helyzet az emberrel, aki szabad, intellektussal rendelkező lény, akinek tudata és szabad akarata van. Ezért neki az isteni irgalmasságot ajándékozója iránti tudatos odaadással szabad és kell élveznie, és az iránta kimutatott hálás ragaszkodással mindezt megválaszolnia. Az örök isteni bölcsesség úgy látta jónak, hogy a segítségre szoruló, szegény, koldusszegény, kicsi ember ajándékokat kérhet, hogy így kifejezésre juttassa szükségleteit, semmiségét, Isten jóságának való állandó, általános és tökéletes kiszolgáltatottságát. Isten szabadnak*

*teremtette az embert. De ugyanakkor saját magának és műveinek eredményességében függővé teszi magát a teremtő, szabad együttműködésünktől. Így válik a kicsiny, segítségre szoruló teremtmény a Mindenható munkatársává, vezető-társává, tervezőmesterré és építőmesterré, aki részt vesz a világ vezetésének és a világ megváltásának nagy művében.*

*Kentenich atya*

A világ teljes valósága:

- ◆ minden isteni teremtmény,
  - ◆ és mindaz, amit emberi kéz hozott létre,
  - ◆ az egész környezetünk,
  - ◆ a családi és társadalmi kapcsolataink,
  - ◆ minden, a teremtményekben rejlő rend és dinamika,
  - ◆ a történelem egész folyamata,
- minden sajátos törvényszerűséggel, sajátos értékkel és haszonnal bír számunkra, emberek számára.

Lélegzetelállító és ugyanakkor az emberi létet fenyegető, ahogyan a mai embernek sikerült a tudományos kutatás és a technika módszereivel a világ dolgaiba beavatkozni. Ezáltal képessé vált arra, hogy eddig elképzelhetetlen mértékben a világot átalakítsa, és ugyanakkor tönkretégye.

Az emberi tudás és a földi valóság saját értéke és hasznos értéke olyannyira előtérbe került, hogy az ember önmagát korlátlan hatalmú teremtőnek és tervezőnek éli meg. Azok isteni vonásait és jellemzőit gyakran csak nehezen sikerül felismernie.

Teremtő és teremtmény, Isten és a világ egymáshoz tartoznak, a világ nem választhatja el önmagát Istentől, hacsak le nem rombolja önmagát

a nihilizmusba süllyedve. A világ a végső beteljesülését csak Istenben találhatja meg, mivel ő minden élet forrása, és az Isten alkotta teremtés végső célja is csak ő lehet.

Mi mint emberek, nem mondhatunk le a Krisztusban nekünk felajánlott üdvösségről, csakis Krisztusban törekedhetünk a világ újjáalakítására és egy emberibb társadalom megvalósítására. Ám nem állhatunk ölbe tett kézzel, hanem mint Isten szabad partnereinek, istenadta erőnk mértékétől és az Ő elvárásaitól függően együtt kell működnünk ebben.

A meditatív imában arra törekszünk, hogy mindent Istenben tegyünk áttetszővé. A teremtés koronája, az ember, rámutat a Mindenható végtelen bölcsességére, szabadságára és szereteterejére. Minden földi dolog, így az ember által létrehozott technikai és kulturális alkotások is fölillantanak valamit a végtelen Isten nagyságából, szépségéből, hatalmából és bölcsességéből.

Isten törődése velünk, emberekkel a megtestesülésében érte el felülmúlhatatlan csúcspontját. Ebben ragyog fel az ember egyedülálló méltósága és Istenünk valódi arca, amely isteni törődésével az üdvösségünkért fáradozik. A krisztusi örömhírvetett hit által képessé válunk mélyebben behatolni minden dolog Istenre mutató szimbolikus jellegébe. A szép, a jó és a jól sikerült dolgok átélése a világban és saját hétköznapjainkban Isten szeretetének a megköstölésává és ízlelgetésévé válik, ekképpen mintegy előzetes tapasztalatot nyújt az isteni örök élet teljességéből.

Kicsalogatjuk az élő és élettelen teremtményekből és az ember modern technikai vívmányaiból is

a bennük rejtőző dalt, amely a teremtő Isten dicsőségét zengi. Mint emberek és mint keresztények betöltjük papi feladatunkat, amennyiben a teremtett világ nevében imádjuk Istent.

Istennek az a szándéka, hogy minden világi dolog, amit Ő megteremtett és az ember átalakított, a vonzóerejével hatást gyakoroljon a szépérzékünkre, felébressze felfedező kedvünket és szívünk érzéseit. A kötődésre és a szeretetre való képességünknek, valamint minden bennünk élő lehetőségnek és vágyának ki kell bontakoznia és be kell teljesednie.

A meditációban megtanuljuk, hogy Isten gyermekeként örülünk a világ szépségének és sikerének. Megtanuljuk a teremtményeket helyesen szeretni, Istent a dolgokban és az emberekben felfedezni. Megtanuljuk azt, hogy ne váljunk a dolgok rabszolgáivá, hanem ezek szeretetét is tovább tudjuk irányítani Istenre, és megtanuljuk nélkülözni azokat, ha Isten ezt úgy akarja.

Gyakran csalódunk vágyainkban és reményeinkben, melyeket más emberekbe és a történelmi fejlődésbe, saját erőnkbe és a gazdasági biztonságba vetettünk. Szükségszerűek ezek a csalódások, mert emberként a tökéletességre és a végtelenre vagyunk beállítva, így az elvárásaink és a vágyaink ebben a véges világban nem teljesezhetnek be maradéktalanul. Mindemellett az ősbűn terhe miatt fennáll a veszélye annak, hogy dolgok, emberek, esetleg saját szenvedélyeink rabszolgáivá válunk. A csalódások mély értelme nem az, hogy reménynélkülivé és kétségbeesetté váljunk, hanem hogy továbbvezeszenek bennünket Istenhez. Amennyiben nehézségeinket és korlátainkat megéljük, meg kell tanulnunk

tekintetünket erősebben felfelé irányítani, és bizalmunkat még erősebben Istenbe helyezni.



## Gyakorlat

### ■ Fontold meg:

Isten mindenhatósága a semmiből teremtette meg a világot, és ő tartja életben. Ha Ő visszahúzódna, akkor a világ a semmibe hullna, összeomolna. Isten az Ura az egész teremtett világnak, és az is marad. Isten egymaga mindent megtehetne ebben a világban. Minden embert megteremthetne közvetlenül a saját kezével, és az ember rendelkezésére bocsáthatna egy tökéletes technológizált világot. Mivel azonban az embert saját képére és hasonlatosságára teremtette, az ember részese lehet Isten teremtő és ajándékozó hatalmának és szeretetének. Ebben áll nagyságunk és méltóságunk, hogy szabad akaratunkból együttműködünk Istennel, és hogy terveitől függővé teszünk magunkat.

Hogy van ez a te esetekben?

- Ellenőrizd a hétköznapijaid: életedet és életfeladatodat Isten megbízatásának tekinted-e?
- Isten kezében lévő eszköznek éled-e meg saját magadat?
- Minden tervedet és munkádat függővé teszed-e Istentől:
  - ◆ amennyiben készen állsz arra, hogy Ő vezessen;
  - ◆ amennyiben minden helyzetben megkérdezed, hogy mit akar és kíván Isten általa;
  - ◆ amennyiben korlátaidat és tehetetlenséged előtt elismered;

♦ amennyiben bizalommal hozzákapcsolódsz Isten mindenhatóságához, és így bátran és vidáman mindennap megvalósítod azt a művet, amit rád bízott?

### ■ Fontold meg:

Isten és a világ összetartoznak, és nem választhatók el egymástól. Minden földi lény és minden dolog – még az ember alkotta dolgok is – a szerzőjükre és teremtőjükre utalnak, hirdetve Isten szeretetét, bölcsességét, erejét és szépségét. Milyen hatalmas, pompás lehet az, aki mind ezt megteremtette, aki az embernek ilyen sok szabadságot és teremtő közreműködést adott! Milyen apai és anyai szeretettel és gyengédséggel rendelkezhet, ha a jó szülők olyan bensőségesen és mélyen szerethetik gyermekeiket és egymást!

### ■ Hogy van ez az én esetemben?

Ellenőrizd a mindennapjaidat:

♦ A mindennapjaid dolgai, az emberek, akikkel nap mint nap többféle szerepben találkozol, emlékeztetnek-e téged Istenre, az ő nagyságára, bölcsességére?

### ■ Az emberekkel, dolgokkal való érintkezés során:

♦ rácsodálkozol-e Isten nagyságára és jóságára, ami bennük megnyilvánul,

♦ nagylelkűen és vidáman teljesíted-e az ajándékba kapott megbízatásaidat,

♦ együtt éneklek-e a hála- és a dicsőítő éneket a Teremtőnek, amely minden dologban és emberben megcsendül?



„Áldjátok, az Úrnak minden művei,  
az Urat,  
dicsőítsétek és magasztaljátok mindörökké.  
Áldjátok, nap és hold, az Urat,  
Áldjátok, ég csillagai, az Urat,  
Áldjátok, vadak és barmok, az Urat,  
Áldjátok, emberek fiai, az Urat,  
dicsőítsétek és magasztaljátok mindörökké!”  
(Dán 3,57.62-82) (SZIT)



## Ösztönzések a Szentírásból

„Alkotó munkája elején teremtett az Úr, ősidőktől fogva, mint legelső művét. Az idők előtt alkotott, a kezdet kezdetén, a föld születése előtt. Amikor létrehozott, még ősvizek sem voltak, és a forrásokból még nem tört elő víz. Mielőtt a hegyek keletkeztek volna, korábban hívott létre, mint a hal-mokat, amikor a földet és a mezőket még nem alkotta meg, és a föld első rögét sem. Ott voltam, amikor az eget teremtette, s az ősvíz színére a kört megvonta, amikor a felhőket fölerősítette, s az ősforrások erejét megszabta; amikor kijelölte a tenger határát – és a vizek nem csaptak ki –, amikor megrajzolta a föld szilárd részét. Ott voltam mellette, mint a kedvence, napról napra csak bennem gyönyörködött, mindig ott játszottam a színe előtt. Ott játszottam az egész földkerekségen, s örömmel voltam az emberek fiai között.

Nos hát, fiaim, hallgassatok rám! Jól járnak, akik megtartják útjaimat. Halljátok meg intő szavamat: legyetek bölcsék, s ne tagadjátok meg tőle a figyelmet! Boldog ember, aki hallgat rám, aki napról napra öröködik ajtómnál,

*s őrzi kapuim félfáit. Aki megtalál, az életet talál, és elnyeri az Úrnak tetszését. De aki vét ellenem, saját lelkének árt, akik elvetnek, a halált kedvelik.”*

*(Péld 8,22–36) (SZIT)*



- **Az idő ajándék**
- **Időt szánni az Istennel való barátságra**
- **Időt szentelni a szeretetre**

*Mit értünk szemlélődésen?*

*Ha gyermekien akarjuk kifejezni magunkat, akkor azt mondhatjuk: most a Jóisten átmenetileg félreteszi irányítói feladatait, most egy félórát csak velem akar lenni. Talán túl egyszerű ez a megfogalmazás, de segítségünkre szolgálhat abban, hogy megjegyezzük, miként kell ezt értenünk.*

*Ha a lélek teljesen Istenhez akar tartozni, akkor ehhez szükséges, hogy meghatározott időközöket építsünk be a napirendünkbe, amikor összeszedetten és élénken ki- és belélegezve szereteterőnket Istennek ajándékozunk.*

*Nem szabad, hogy Isten csak fogalom legyen számomra, hanem legyen számomra élő személy! Most a szemlélődés közben ezzel a személlyel kell kapcsolatba lépnem, vele áhítatos szeretetben beszélgetnem.*

*Hiszen az ima: együttlét.*

*Az egyszerűség imája vagy az elsajátított szemlélődés egy szerető, célnélküli önátadás Istennek, az isteninek. Szeretetteljes önátadás: nem azzal a szándékkal adom át magam Istennek, hogy jobba váljak, hanem azért, mert Ő olyan szép és olyan jó. Ezáltal a lelkem magától megváltozik.*

*Kenterich atya*

*Az idő ajándék. Isten azért adta nekem, bízta rám, hogy benne éljek és hasznosítsam.*

- ◆ Van ideje a fáradozásnak és a munkának;
- ◆ a nyugalomnak és a pihenésnek;
- ◆ az evésnek és az alvásnak;

- ♦ az egyedüllétnek és az együttlétnek;
- ♦ a komoly gondolatoknak és az örömnnek.

Vannak időszakok, amelyekkel szabadon rendelkezhetek, amelyekben azt tehetem, amit szeretek, vagy amelyeket másoknak is ajándékozhatok.

Ideje van az ajándékozásnak és az elfogadásnak, amelyben megnyílok mások felé, amelyben hagyom magam megajándékozni, és én is ajándékozhatok magamból másoknak, amikor a másokkal való barátságot és a kapcsolatot ápolom.

Az idő értékes ajándék. Elfecsérelhetem és visszaélhetek vele. De használhatom arra is, hogy intenzíven éljek.

Egy barátság valódisága abban mutatkozik meg, hogy a barátok időt szánnak egymásra azért, hogy eszmét cseréljenek, hogy a közös érdeklődést megtapasztalják, egyszerűen hogy együtt legyenek.

A meditatív ima az az idő, amit Istenre szánok. Az az idő, amit arra használok, hogy az Istennel való kapcsolatomat felépítsem és ápoljam.

A meditatív imában tudatára ébredek Isten csodálatos közelségének és szívem Isten közelségére való törekvésének.

A meditatív imában megerősödik bennem az a tudat, hogy Isten engem személyesen szeret, hogy a vele való barátságra képessé tesz, és akarja a vizsontszeretetemet. A meditatív ima több mint egy alkalmi beszélgetés Istennel, több mint segítségül hívás a bajban és szükségben.

Ez nem más, mint szeretetben Istennél lenni, egy életcsere, amely elvezet az egyre mélyülő örömhöz, az Istenben való boldogsághoz.

A vallásos élet nem más, mint egy eleven életcsere Istennel. Így az egészséges és valódi kapcsolat fokmérője az az idő lesz, amit kizárólag neki szentelek. Sőt, Istennek joga van ehhez az időhöz, nekem pedig szükségem van rá ahhoz, hogy valóban élni tudjak.

Az Istennel való barátság nem jön létre magától, tanulni kell, be kell gyakorolni. Azzal a bátor lépéssel kezdődik, hogy minden nap egy bizonyos időt Istennek szentelek;

- ♦ időt, amelyben teljesen jelen vagyok számára, amelyben megtanulom észrevenni vezetését és szeretetének jeleit a mindennapi életemben, ezt átgondolni és megérteni;
- ♦ amelyben egyszerűen örülök az Istennel való barátságomnak.



## Gyakorlat

- **Gondolkodj el azon, hogy az idő Isten ajándéka számodra, amit arra kell felhasználnod, hogy megtaláld önmagadat, és beteljesítsd az élethivatásodat!**

Gondold át azt, van-e a napirendedben olyan időszak, amikor nem vagy nyomás alatt, és van-e olyan idő, amelyet szabadon tölthetsz magaddal vagy másokkal!

- **Legyen bátorságod Istent mélyebben beengedni az életedbe, és valóban keresni a vele való barátságot.**

Biztosíts magadnak előre mindennap egy bizonyos időt, amit Istennel töltesz, legalább egy-egy nyugodt gondolat erejéig, építsd be ezt maradandóan

a napi életritmusodba. Szükséged van ezekre a teremtő, lélegzetvételnymi szünetekre ahhoz, hogy valóban a saját életedet éld.

■ **Fontold meg, melyik a legmegfelelőbb időszak számodra, amikor legkönnyebben szabaddá tudod tenni magad, és a legkisebb a valószínűsége annak, hogy zavarnak, amelyben legkönnyebben meg tudsz nyílni Istennek!**

Talán megérzed majd azt is, hogy mikor vagy leginkább nyitott Istenre, vagy azt, hogy Ő mikor vár rád és szeretné azt, hogy a közelében légy.

Akkor szenteld ezt az időt Istennek!



## Ösztönzések a Szentírásból

*„Ezekben a napokban történt, hogy kiment a hegyre imádkozni. Az egész éjszakát Isten imádásában töltötte.”*

(Lk 6,12) (SZIT)

*„Útjukon betértek egy faluba. Egy Márta nevű asszony befogadta házába. Ennek volt egy húga, Mária. Ez odaült az Úr lábához és hallgatta a szavait. Márta meg sürgött-forgott, végezte a háziasszonyi teendőket. Egyszer csak megállt: »Uram – méltatlankodott –, nem törődsz velem, hogy húgom elnézi, hogy egyedül szolgáljalak ki? Szólj neki, hogy segítsen nekem!« Az Úr azonban így válaszolt: »Márta, Márta, sok mindenre gondod van, és sok minden nyugtalanít, pedig csak egy a szükséges. Mária a jobbik részt választotta, nem is veszik el tőle soha.«”*

(Lk 10,38–42) (SZIT)

- **Krisztus követése a mindennapokban**
- **„Valóság szemle” a gondviselés fényében**
- **Folyton keressük Istent, hogy végül rátaláljunk**

*Az élő Isten kölcsönhatásba akar lépni velünk, a világgal, a világ eseményeivel, életünk eseményeivel. Ebből a tényből következik a felszólítás, hogy nekünk is keresniünk kell a kapcsolatot Istennel.*

*Az ugrás, a merész ugrás ezekbe a karokba: ez a gondviselésbe vetett hit. Ez hasonló ahhoz, mint ha azt mondanám: arról a magas hegycsúcsról bele kell ugranom a tengerbe. Ez a gondviselésbe vetett hit. Beleugrani Isten karjaiba! Isten áll minden evilági esemény mögött, minden helyzet mögött. Az, hogy egészséges vagy beteg vagyok, hogy sikeres vagy balszerencsés vagyok, ez mind nem véletlen, Isten áll mögötte. A gondviselésbe vetett hit képessé tesz arra, hogy bátran ugorjak Isten karjaiba, aki mindezek mögött az események mögött ott áll.*

*Vagy nézzünk egy másik példát. El tudjuk-e képzelni, hogy érezheti magát egy sasfőka, akit először dobnak ki a fészekből? Csak belső nyugtalansággal hagyja magát kilökni. Mi következhet most? Igen, hirtelen megérzi, hogy lebegő testét a levegő megtartja, és aztán már megy is a repülés felfelé a magasba, a nap felé. Ilyen a gondviselésben hívő ember is, aki ugrásra kész, aki hagyja magát kiúzni jól berendezett életkörülményei közül. Hová ugrik? A bizonytalanba? Ó, nem a bizonytalanba, hanem mindig Isten karjaiba, az örök, a végtelen Isten karjaiba.*

Kentenich atya

Bibliai értelemben a hit nem más, mint a teljes személyünkkel adott válasz Isten hívására.

*„Azt mondta nekik Jézus: »Jöjjetek utánam, és én emberek halászává teszek titeket!« Azok pedig azonnal elhagyták hálójukat, és követték őt.” (Mt 4,19-20) (KN)*

A hit ismer egy bizonyos növekedést. A hitben gyakran új és meghatározó döntések elé kerülünk.

*„Ettől fogva tanítványai közül sokan visszavonultak, és nem jártak vele többé. Jézus ekkor megkérdezte a tizenketőtől: Vajon ti is el akartok menni? Simon Péter így felelt: Uram, kihez mennénk? Az örök élet igéi nálad vannak.” (Jn 6,66-68) (RUF)*

A hit a mindennapokban válik el, amennyiben életemet Krisztushoz hasonlóan az Atya akarata és kívánsága szerint alakítom: *„Az én eledelem az, hogy teljesítsem annak akaratát, aki elküldött engem, és bevégezzem az ő munkáját.” (Jn 4,34) (SZIT)*

Ezért fontos, hogy a mindennapi életemben, itt és most, a jelenlegi lehetőségeim szerint, életem bölcsesség és szeretettségét felfedezzem, és erre megfelelő választ adjak. Az állandó készséges odafigyelésben és keresésben megnyilvánuló hitem valódisága fejlődni akar, és el akar mélyülni a napi meditáció iskolájában. Hitem „érzékszerve” által éber érzék alakul ki bennem, aminek segítségével fogékonyá válok Isten működését felfedezni életemben, amely szívem állandó átadásához és tettekhez vezet.

Az *Esti híradó* a tévében és az *Esti Krónika* a rádióban a nézőknek és hallgatóknak betekintést ad a nap

legfontosabb eseményeibe. Az események sokféleségéből csak a legaktuálisabbakat említik meg, feltárják azok háttérét és rámutatnak az összefüggésekre. A tájékozódásunk nélkülözhetetlen részévé váltak. Ugyanígy nem csekély szerepet töltenek be a közvélemény meghatározásában és befolyásolásában.

A meditatív imában is valami hasonló zajlik: „valóság szemle” a gondviselésbe vetett hit fényében. Ebben én magam vagyok a riporter, és megpróbálok valósághű tudósítást készíteni a mögöttem lévő 24 óra legfontosabb eseményeiről. Az életemben tevékenykedő és beavatkozó személyes Istenbe vetett hitem fényében átvilágítom és elemzem a nap eseményeit:

- ♦ Hogyan találok benne Istennel?
- ♦ Mit akar nekem mondani ezáltal?
- ♦ Mit kíván és mit akar tőlem?

A gondviselésbe vetett hit fényében – az élet és a történelem Istenébe vetett hitben, aki minden élet mögött ott áll, és aki mindent eltervezett – nincs véletlen, csak akkor, ha ez magától Istentől érkezik. Nem vagyok a vak végzet kiszolgáltatottja, hanem csak az történik velem, amit a szerető Isten öröktől fogva eltervezett számomra, és a megfelelő időben közli velem terveit, ami ugyanakkor megfontolást, tervezést és szabad részvételt követel tőlem.

Mindaz, amivel szembesülök vagy megtörténik velem, nem más, mint Isten személyes hívása, amely észrevételre, mérlegelésre és értelmezésre vár.

Nemritkán lesz ez a hívás számomra terhes, és válik ugyanakkor kihívássá. Szokatlan dolgot kíván tőlem. Egész személyiségemet igénybe veszi.

Ez a megszólítás nemritkán határozott állásfoglalást és döntést igényel, gyakran bele kell küzdenem magam Isten akaratába, gyakran vállalnom kell az önmagamból való kilépés merészségét, hogy az ő szavában bízva életemet kockáztatva én is Péterhez hasonlóan mondhassam: „*Uram a te szavadra mégis...!*”

Ebből az oly élő és tevékeny hitből fokozatosan kifejlődik az érzék Isten tevékenységére, hívásaira a mindennapi életemben. Örömmel keresem Istent minden dologban és eseményben, a személyekben és helyzetekben. Ezáltal életem során egyre gyakrabban lépek kapcsolatba Istennel, egyre élőbbé válik a Vele való találkozásom és az istenélményem. Sőt, egyfajta összjáték alakul ki köztem és Isten között. Egyre inkább felfedezem és megértem azt, hogy Isten állandóan közeledik felém. Én pedig arra törekszem, hogy mindig választ adjak erre, amennyiben aktívan és szabadon vele tervezek, vele tevékenykedem, és Isten országának építésében a személyesen rám szabott életfeladat betöltésével magamat egészen a rendelkezésére bocsátom.



## Gyakorlat

- **Vedd fel egy csendes és éber megfigyelő szerepét, és hagyd, hogy az elmúlt 24 óra fontosabb eseményei a lelki szemeid előtt elvonuljanak.**

Majd kérdezd meg magad:

- ◆ Mi hatott rám leginkább?
- ◆ Hogyan reagáltam erre?
- ◆ Mi mindent tettem, vagy nem tettem?
- ◆ Kivel találkoztam?



Ha az elmúlt 24 órát áttekintem, szégyenkezve megállapíthatom, hogy ma gyakran ingerülten reagáltam, gyakran veszekedtem és mások igazát nem láttam be. Barátságtalan légkört teremtettem. Ha őszinte vagyok, meg kell állapítanom, hogy az utóbbi időben gyakran ez volt jellemző.



*Uram, mit kell tennem?*

*Igen, Uram, nehezemre esik hinni abban, hogy Te akartál engem, mert a szüleim nem örültek nekem, és mindig csak teher voltam számukra.*

*De tudom, hogy te szeretsz engem és megérted a vágyaimat.*

*Uram, Te ismersz engem, a lelkem mélyét is, és erőt ajándékozol körülményeim elviseléséhez és önmagam nevelésére azért, hogy másoknak jobb legyen, mint nekem.*

- **Az, amit a tévében láttam, még mindig kísért. Egyszerűen nem tudom elfogadni, hogy emberek a harmadik világban olyan nagy szegénységben kell, hogy éljenek. Ha van Isten, miért engedti meg ezt a szegénységet és igazságtalanságot?**



*Uram, mit tehetek én?*

*Uram, tehetetlen vagyok a világban fennálló, gyakran kiáltó igazságtalanság, a kapzsiság és a hatalomvágy leküzdésében. De mégis segíthetek, amikor az ajándékba kapott földi javakat*

*hálával és tőled függően  
használom föl és élvezem,  
amikor valamivel egyszerűbben élek,  
és másokkal szolidaritásban  
kezelem anyagi javaimat,  
amikor szívösen ajándékozok.  
Uram, segíts nekem ebben!*

- **Egy hozzám közel álló ember rossz úton jár. Szidalmazza Istent és az egész világot, mindig ingerülten, sőt agresszívan válaszol. Nincs összhangban önmagával és a világgal. Alaposan megmondtam neki a véleményem, amire még hevesebben válaszolt.**



*Uram, mit tegyek?  
Uram, tudom: türelmesebbnek  
és megértőbbnek kell lennem,  
rendíthetetlenül kell hinnem  
a másokban rejlő jóban,  
ezért az irántad és iránta való szeretetből el  
kell viselnem a sok szurkálódást  
és gonoszságot.  
Uram, én igyekszem,  
és neked ajándékozom mindezt,  
hogy ő a belső válsága során újra  
összhangba kerüljön önmagával és Veled.*



## Ösztönzések a Szentírásból

---

*„Akkor megjelent az Úr, elé állt és szólította, mint előző alkalommal: »Sámuel, Sámuel!« És Sámuel így válaszolt: »Beszélj, szolgád figyel!«”*

(1Sám 3,10) (SZIT)

*„Ekkor történt, hogy amint az úton Damaszkusz közelébe értem, az égből hirtelen nagy fényesség vett körül. A földre zuhantam, és egy hangot hallottam, amint megszólított: Saul, Saul, miért üldözöl? Megkérdeztem: Ki vagy, Uram? Így folytatta: Én a názáreti Jézus vagyok, akit üldözöl. Utitársaim látták a fényességet, de a hangot nem hallották. Megkérdeztem: Mit tegyek, Uram? – Állj fel, és menj Damaszkuszba – felelte az Úr –, ott majd megmondják neked, mit kell tenned.”*

(ApCsel 22,6–10) (SZIT)



- **Értelmesen élni**
- **Az adás és az elfogadás körforgásában**
- **Reményből élni**

*Az életem értelme az, hogy fenntartás nélkül Istenhez tartozzam, és azt válasszam, ami neki a legtöbb örömet szerzi.*

*Egy ember nagysága abban áll, hogy rendíthetetlenül hisz abban, hogy Isten őt szereti és életét vezeti.*

*Mi Isten számára nemcsak hogy lehetünk valami, hanem szükséges is, hogy legyünk valami.*

*Az igazi keresztény bölcsesség a kereszt és a keresztre feszített iránti szeretet.*

*Kentenich atya*

Egyre több ember érzi manapság, hogy életét nem a megfelelő intenzitással éli, tapasztalja az üresség és az értelmetlenség érzését. Sokan lázadnak az ellen, hogy otthon érezzék magukat a lélektelen beton, a rák, a háború, az erőszak világában; az ellen, hogy minden be legyen biztosítva; és hogy már nem lehetnek saját érzelmeik és vágyaik. Tiltakoznak a felfogás ellen, amely szerint a pénz és a fogyasztás, az élvezetek hajszolása és a munkamánia, a mámor és az ösztönök kielégítése töltse ki a belső ürességet. Viktor E. Frankl szerint ez az egzisztenciális üresség a valódi veszély a modern ember számára, mely az értelemvesztés súlyos betegségeihez vezet.

Sok ember látja ezt a veszélyt, ezért az észszerűbb és értelmesebb élet lehetőségét keresi, egy új életmódosságot. Olyan életet keresnek, amelyet érdemes élni, amiben van remény, amelyben az emberek figyelnek egymásra, fontosak egymásnak, jelen vannak egymás számára, függetlenül az idő és a pénz kérdésétől. Növekszik a vágy az emberhez méltó, emberbarát kultúra iránt.

Minden ember szeretne valamirevaló lenni, szeretné tudni, mi okból és mi célra létezik. Viktor E. Frankl azt mondja: *„Az ember végső soron és alapjában véve nem önmagáért él, hanem valami vagy valaki másért. Az ember ott teljeseedik ki, ahol elfeledkezik saját magáról valami másért. Vajon mikor lát meg a szemünk valami lényegeset saját magából? Amikor a zöld vagy szürke hályog eléri. Egy egészséges szem nem látja önmagát. Az ember annyiban lesz önmaga, amennyiben megfeledkezik magáról, amennyiben kiteljesedik egy feladatban, egy dolog vagy személy szolgálatában. Éppen akkor valósítja meg önmagát.”*

Senki sem túri az értelmetlenséget, a haszontalanságot. Csak akkor élhetünk emberként, ha érezzük, hogy mások elfogadnak és értékelnek bennünket. Magunkra hagyatva elmagányosodunk és elsorvadunk. Az értelmes életre vezető út zárva marad számunkra, ha egyénieskedő és egoista módon csak önmagunkat keressük, magunk körül forgunk. Az egészség, a jólét, a munka és az érvényesülés, a társadalmi elismerés, valamint természetes szükségleteink kielégítése önmagukban nem tesznek minket boldoggá és elégedetté. Akkor leszünk igazán emberre, ha megtapasztaljuk, hogy emberileg elfogadnak bennünket, és ezt az elfogadást ajándékozzuk mi is másoknak, ha legyőzzük „én-központúságunkat”,

és eljutunk az elfogadás és adás körforgásába, ha bevetjük magunkat magasabb értékekért és mások javára. Csak így jutunk el önmagunkhoz, így teljesebbé válunk, és így válik értelmessé az életünk.

A meg nem élt élet felébreszti a vágyat és a reményt egy jobb életre. A fiatalság jele, ha az emberek magasabb eszményekről és emberhez méltó életről álmodnak, ha jól meghatározott elvárásaik vannak a partner, a család, a hivatás és a békés egymás mellett élés tekintetében.

Egy új életfelfogás és a magas szintű elvárások elgondolása önmagában nem elég. Ehhez társulnia kell az elhatározásnak, a bátorságnak és a megfontolt és felelősségteljes közreműködésnek.

A meditatív imában időt szánunk arra, hogy az Istennel való találkozásban választ keressünk életünk mélyebb kérdéseire.



## Gyakorlat

### ■ **Tegyél fel kérdéseket az élet mélyebb értelmével kapcsolatban, kérdezd meg, mi az oka és célja életednek:**

- ◆ Mire vagyok jó?
- ◆ Mire ajánlhatom fel életemet?
- ◆ Mire vagyok hivatva, miben kell részt vennem?
- ◆ Mibe kell magamat belevetnem, magamat teljesen belevetnem?

### ■ **Tegyél fel kérdéseket konkrét feladataiddal kapcsolatban:**

- Hol találkozom kihívásokkal, hol van rám szükség, hol kell együttműködnöm:
- ◆ az emberiség gyakorlásában;

- ◆ a meg nem született élet védelmében, a család védelmében;
- ◆ az idősekért, a gyengékért és hátrányos helyzetűekért;
- ◆ a természet védelméért;
- ◆ a nemzetek közötti emberhez méltó együttélés kialakításáért?
- Személyes párbeszédben mondd megerősített igent életed mély értelmére, a meghívásra, ami csak neked szól, és örülj ennek.
- Válaszolj a konkrét körülmények kihívásaira együttműködéssel.
- Legyen bátorságod nem csak valamit adni magadból, hanem magadat teljesen bevetni és elemészteni. Bízz Isten felsőbb hatalmában, ami mindig veled van.
- **Ellenőrizd magad először is, hogy főképp önmagad körül forogsz-e és magaddal vagy-e elfoglalva, hogy alapjában véve csak önmagadat keresed-e!**
- Ellenőrizd magad először is, hogy gyakran kérdezed-e magadtól: Mit nyújt ez nekem? Mit használ ez nekem? Milyen hasznom van ebből? Ezeknek a következménye az lesz, hogy egyre inkább elszigetelődsz, és senki sem fog szeretni, mert túl erősen koncentrálsz saját magadra.
- Kapcsolódj be jobban az adás és elfogadás körforgásába:
  - ◆ Tanulj meg megajándékozottként tekinteni önmagadra, hagyd, hogy Isten és az emberek megajándékozzanak, tanulj meg köszönetet mondani!
  - ◆ Tanulj meg önzetlenül adni, önmagadnak és másoknak ajándékozni, továbbadni valamit lelki



és anyagi javaidból, anélkül, hogy viszonzást várnál!

- ♦ Add előbb te azt, amire vágysz. Ha szeretetre vágysz, akkor kezdj el szeretetet ajándékozni másoknak, legyen az akár csak egy barátságos mosoly vagy egy megértő odafigyelés arra az emberre, aki éppen veled beszél!
- ♦ Csak mértékkel gondoskodj a saját életedről!
- ♦ Végső soron nem tudsz egyedül gondoskodni mindenről, az az Isten dolga, csakis Istené, és ő képes erre a jobban.
- ♦ Csak az tesz téged gazdaggá, csak azt birtokolhatod igazán, amit másoknak elajándékoztl.
- ♦ Fáradozz azon, hogy állandó cserekapcsolatban állj másokkal, mert ez az élet értelme! Más szóval azt mondjuk erre: szeretet. A cserekapcsolat csúcspontja az ünnep.



*Atyám, ami vagyok és amim van,  
a Te szabad ajándékom.*

*Minden nap újra a Te szeretetedből élhetek,  
és a Te szeretetedet ajándékozhatom tovább.*

*Olyan sokan vannak, akik arra szomjaznak,  
hogy valaki befogadja őket,*

*és igent mondjon rájuk!*

*Engedd, hogy hálás szívvel merítsek  
életed forrásából,*

*és tégy engem mások számára  
az élet kútjává!*

- ♦ Őrizz meg egy valóság-hű szemléletet embertársaid ki nem mondott lelki és testi problémáival kapcsolatban!

- ◆ A jogos beletörődés és félelem helyett, ami önmagadra vagy a világra irányulhat, legyél a reményre és az életre beállítva! Mert Istentől mindent remélhetsz és elvárhatsz. Csak hinned kell benne.
- Tanulj meg álmodni:
  - ◆ Álmodj az újrakezdésről az életedben, a benned rejtőző erő és a tehetség kibontakozásáról és fejlődéséről! Hozz döntést álmodnak megfelelően, mivel Isten munkatársa vagy a földön!
  - ◆ Adj teret a vágyak önmagadban: a békés együttélésre a családotban, jobb életfeltételeknek a hivatásodban.
- Légy kész azonban jellemhibáidon dolgozva ezek legyőzésére,
  - ◆ hogy úrrá lehess betegségeden;
  - ◆ hogy a gyenge egészséged ellenére vidáman végzed a teendőidet egészséges légkört és emberibb életteret alakítva mindenhol!



*Atyám, te hiszel az emberekben lévő jóban.  
 Fiad által, aki testvérünkké lett,  
 az emberi kilátástalanságban  
 új kezdetet állítottál,  
 és a világnak új reményt adtál.  
 Ajándékozz nekem valamit az emberekbe  
 vetett bizalmadból!  
 Add nekem azt az örömet,  
 hogy kezdeményezéseidbe bekapcsolódjam,  
 és azt tegyem, amire az erőmből képes  
 vagyok, hogy ezt a világot egy kicsit  
 megváltoztassam!*



*„Én azért jöttem, hogy életük legyen és bőségben legyen.”  
(Jn 10,10b) (SZIT)*

*„Nem mindenki, aki azt mondja nekem: »Uram, Uram!«, megy be a mennyek országába, csak az, aki megteszi Atyám akaratát, aki a mennyben van.”  
(Mt 7,21) (KN)*

*„Amikor pedig eljön az igazság Lelke, ő elvezet majd titeket a teljes igazságra, mert nem magától fog szólni, hanem azt fogja mondani, amit hall, és az eljövendő dolgokat hirdeti nektek.”  
(Jn 16,13) (KN)*

*„Bizony, bizony mondom nektek: ha a földbe hullott gabonaszem meg nem hal, egymaga marad, de ha meghal, sok termést hoz.”  
(Jn 12,24) (KN)*

*„Abból ismertük meg a szeretetet, hogy ő életét adta értünk, tehát nekünk is életünket kell adnunk testvéreinkért.”  
(1Jn 3,16) (KN)*



## Hitben minden teremtményt áttetszővé teszünk Isten felé

- **A mélybe tekintünk**
- **Létrát állítunk és felmászunk rá**

*A gondviselésben hívő ember éles látású. Ez nyilvánvaló. Új fényben látja a dolgokat. Sok mindent lát, amit mások nem látnak. A dolgok mélyére tekint. Világosan lát. Minden teremtett dolgot és minden teremtményt átlátszóvá tesz: egy üvegdobozon át látok. Minden mögött ott látom az élő Istent és a másik világ valóságát, Isten vezetését és végzését.*

*Hite minden dolog mögött Istent látja,  
Atyja hangját szólni füle tisztán hallja,  
gyermeki szíve mindenkor készen áll  
boldogan kiszolgáltatni önmagát.*

*Akkor is, ha Atyja őt szenvedni hagyja,  
A gyermek a fájdalmat szeretettel öleli át.  
Megcsókolja a kezét, mely minden szálát tart,  
és imában figyelmét továbbra is Atyjára irányítja.*

(KZ Dachau)

*Létrát állítok az értelmem számára. A hit fényében megkérdézem magamtól: Mennyei Atyám, mit akarsz ezzel a dologgal; mi a szándékod velem?*

*De létrát állítok a szívemnek is, ez még fontosabb. Ott fenn megőlelem az élő Istent és az ő szándékait. Könnyű azt mondani, de nehéz megvalósítani! A múltba tekintünk: felidézünk, hogy vannak meg nem emésztett benyomásaink,*

*melyek most is kínoznak: ezek nem maradhatnak feldolgozatlanul. Életünkben mindennek Istenben kell kicsengenie és végződnie. Micsoda belső szabadságot jelent ez!*

*Kentenich atya*

Az előző elmélkedésekben választ adtunk arra a kérdésre, hogy mit jelent a meditatív imádság.

A következők arról szólnak, hogyan, milyen módszerrel sajátíthatjuk el ezt az imamódot. Hogyan történik a meditatív ima? Utalunk mindenekelőtt a második és a harmadik szemlélődésre. Ezek megvilágítják Kentenich atya szemlélődési módszerének lényegét. Ezt a következő kulcsszavakkal jellemezhetjük: újraízlelés – utóízlelés, elővizsgálat és előízlelés.

Istenkeresésünk alapja minden teremtmény szimbolikus jellege, minden dolognak és eseménynek a személyes Istenre utaló jellege.

Minden földi dolog hívó áttetszővé tétele Isten felé nemcsak intellektuális és logikus folyamat, hanem elsősorban életfolyamat, élő és gyakorlati hit. Vagyis a hit fényében minden dologban, emberben és eseményben az élő Isten működését keresem: a mélyükre tekintek, és felfedezek belőlük valamit Isten erőteljes működéséből és gyönyörűségéből, felfedezem Isten személyes szeretetét és útmutatását.

Nem nyugszom addig,

- ♦ amíg szeretetére választ nem adtam;
- ♦ amíg igent nem mondtam Isten akaratára;
- ♦ amíg tetteim összhangba nem kerülnek vezetésével;
- ♦ amíg mindenben a Teremtő dicsőségét nem zengem.

Így hitemben egyre határozottabban kialakul egy „frontérzékenység” Istenre és az istenire, és eljuthatok a keresztény életművészet mesteri fokára: az Istennel való együttlétre minden földi dologban és minden földi dolog által.

Ez aztán elvezethet engem is az egység felszabadító megtapasztalásához: hogy Istent nem a teremtés ellenében kell szeretnem, hanem őt és akaratát megtalálhatom a teremtett világban.

Ezt a folyamatot, mely minden teremtményt átvilágít és áttetszővé tesz Isten felé, Kentenich atya a következő képpel szemlélteti: a dolgokon és eseményeken felfelé lépkedek, mint egy létrán, hogy úgyszólván a „dolgok csúcsán” megtaláljam az élő Istent, és Vele szeretettel találkozzam. Mi hát a feladatunk? Létrát állítani értelmünknek, akaratunknak és szívünknek!

Ahhoz, hogy mindent áttetszővé tegyek Isten felé, mintegy három lépésben „létrát állítsak” az értelmemnek, az akaratomnak és a szívemnek, sokféle dologra és eseményre kell ezt alkalmaznom a mindennapi életemben. Ami a mindennapokban nem sikerül vagy még gyengén megy, az a meditációmban gyakorlásra, ismétlésre és elmélyítésre vár.

Ide tartoznak Isten alkotásai, de ugyanakkor a technikai eszközök is, melyeket mindennap magától értetődően használunk. Milyen gyakran gondolunk arra, mennyibe kerülnek ezek, és mikor engedhetjük meg magunknak őket? Pedig ezek mind Istenről beszélnek, Isten után kiáltanak, és szeretnének szemlélődésem tárgyává válni.



### ■ A rózsza

Mi mindent tudsz a rózsáról mondani? Milyen érzések ébrednek benned, amikor egy rózsát elképzelsz?

**Próbáld meg a három fenti lépést alkalmazni:**

#### 1. Létrát állítunk az értelemnek

A meditáció értelmében szemléld a rózsát a hit fényével megvilágított értelemmel. Lépj feljebb, és meglátod benne Isten szépségének, hatalmának és jóságának a nyomait. Mondd azt:

- ◆ Milyen szép lehet a művész, aki ezt a virágot ki-gondolta!
- ◆ Milyen nagy az ő hatalma, hogy a semmiből megteremtette!
- ◆ Milyen nagy a szeretete irántunk, emberek iránt, hogy olyan sokféle virágnak örülhetünk és benne Isten szeretetét felfedezhetjük!
- ◆ Ezt a virágot Isten értem is teremtette, hagyta növekedni és virágozni, hogy ezzel szeretetét, jó-ságát és törődését kinyilatkoztassa.
- ◆ Ha már a virágokra gondja van, amelyek ma nő-nek és holnap elhervadnak, mennyivel több gond-ja van rám!

#### 2. Létrát állítunk a szívnek

Hagyd, hogy a szívedet átjárja és megragadja a virág szépsége és mindaz, amit a teremtőjéről mesélni tud!



Hagyd, hogy a belső öröm érzései és hálád eljus-  
sanak a teremtő Atyádhoz: *Uram, milyen nagy, milyen  
szép, milyen jó vagy!*

### 3. Létrát állítunk akaratumknak

Határozd el, hogy azt teszed, amire Isten ez által a  
virág által ösztönöz:

Vásárold meg a virágot, és szerezz örömet valaki-  
nek ezzel!

Szedd le, és díszítsd fel vele a „szentélyedet”!

Ne feledd a hangodat kölcsönadni ennek a virág-  
nak, hogy teremtődöt és az ő teremtőjét dicsérve és  
magasztalva az élettelen és élő természetben rejtőz-  
ködő dal felcsendüljön!

#### ■ Az autó

Tudod, mi az autó, számos autótípust tudsz fel-  
sorolni, meg tudod különböztetni a Volkswagent a  
Mercedestől.

Tudod azt, milyen fontossá vált az autó a munka-  
hely elérésére, a bevásárlásra, barátok és rokonok lá-  
togatására.

Ez és még több kérdés tehető fel az autó saját érté-  
kével és használati értékével kapcsolatban.

Mit mond neked az autó Istenről, ha ezt a hit fé-  
nyében szemléled?

- ♦ Csodálatraméltó az emberi találékonyosság és tel-  
jesítmény, amely a modern autókat sorozatban ter-  
meli.
- ♦ Csodálatraméltó, hogy Isten az, aki nekünk, kis  
embereknek ilyen hatalmas részt ajándékoz te-  
remtő erejéből, hogy a földet alárendelve, ember-

hez méltóan alakítsuk, hogy elegendő gyümölcsöt teremjen, és minden embernek élelem jusson.

- Kérdezd meg önmagadat:
  - ◆ Hogyan viszonyulok az autómhoz vagy ahhoz a sokféle közlekedési eszközhöz, amit naponta használok?
  - ◆ Istenhez vezető hidak-e ezek számomra?
  - ◆ Meglátom-e bennük végső soron Isten ajándékát az emberiségnek és saját személyemnek?
  - ◆ Felhasználója vagyok-e ezeknek és számot adok-e Istennek arról, hogy hogyan és mire használom, hogy szolgálom-e embertársaimat, hogy elővigyázatosan viselkedem-e a közlekedésben?
  - ◆ Milyen választ adok Istennek:  
csodálva nagyságát,  
hálát adva,  
számot adva neki?
  
- A mindennapok dolgai Istenre utalnak:
  - ◆ az írógép, ami a munkádban segít;
  - ◆ a szemüveg, amivel jobban láthatsz;
  - ◆ a tűzhely, amelyen az ételt főzöd.

Ezek mind általad szeretnék dicséretüket és éneküket zengeni a Teremtőnek.



*„Most ugyanis tükör által, homályosan látunk, akkor pedig majd színről színre. Most töredékes az ismeretem, akkor pedig úgy fogok ismerni, mint ahogy én is ismert vagyok. Most tehát megmarad a hit, a remény, a szeretet, ez a három; de ezek közül legnagyobb a szeretet.”*

(1Kor 13,12–13) (KN)

*„Isten haragja nyilvánul az égből azoknak az embereknek minden gonoszsága és igazságtalansága ellen, akik igazságtalansággal elfojtják az isteni igazságot. Amit ugyanis tudni lehet Istenről, az nyilvánvaló előttük, mert Isten kinyilvánította nekik. Hiszen az, ami láthatatlan benne: örök ereje és istensége, a világ teremtése óta alkotásai alapján értelemmel felismerhető. Eppen ezért nincs mentesség számukra, mivel ők, bár megismerték Istent, nem dicsőítették őt, mint Istent, és nem adtak hálát neki, hanem üressé váltak gondolataikban, és sötétség borult oktalan szívükre. Bölcsenek mondogatták magukat, és esztelenek lettek.”*

(Róm 1,18–22) (KN)



- **Előkészítés**
- **Megvalósítás**
  - ◆ Megértés
  - ◆ Szeretet
  - ◆ Cselekvés
- **Befejezés**

*Bizonyos gondolatokkal alszom el este, melyek tovább dolgoznak bennem, és reggel az ébredésemet meghatározzák.*

*Tisztelettel álljunk meg a hely előtt, ahol szemlélődésünket tartjuk, és úgy lépünk érintkezésbe a személyes Istennel! Ez manapság igen távol áll tőlünk: a személyes érintkezés a személyes Istennel. És tanuljunk meg mély tisztelettel megremegni előtte, de ugyanakkor meghitt szeretetben elbeszélgetni Vele!*

*Maga a szemlélődés: az értelem kiragad egy gondolatot az előzőleg elkészített anyagból, és nyugodtan, tárgyilagosan átgondolja. Eközben a lélek világosabbá válik, és a szív felmelegszik, apró, szívből jövő sóhajtásokkal merülök imába: a szeretet, a hála, a bűnbánat, a vágy hangjai ezek. Addig ízlelgetünk egy gondolatot, amíg az az érzelmi életnek táplálékot nyújt. Mert nem a tudás mennyisége, hanem az isteni dolgok ízlelgetése, megízlelése táplálja a lelket, mondja az isteni élet tapasztalt tanítója, Szent Ignác.*

*Az akarat Istenhez köti magát, és gondoskodik arról, hogy a szív az érzelmek által, melyeket lehetőleg maga alkotott, Istenhez szóljon úgy, hogy az értelem és a képzelet ne foglalkozzon idegen anyagokkal és képekkel. Egy határozott és világos jófeltétel mentén kapaszkodik felfelé, mely*

*a pillanatnyi törekvéseken, vagyis a „személyes eszményen” és a különleges jófeltételen (particular examen) alapul, és a nap folyamán könnyen megvalósítható.*

*Kentenich atya*

A meditációra való előzetes felkészülés abból áll, hogy egész nap igyekszem kapcsolatban lenni Istennel. Figyelek arra, hogy mit akar Isten mondani belső indíttatásaim, az események és az emberek által. Keresem azt, hogyan tudok örömet szerezni neki mindennel, amit teszek vagy elszenvedek, és hogy hogyan élhetek az ő tiszteletére és dicsőségére. Rávetett apró pillantásaim kifejezései és eszközei a Vele való élő kapcsolat ápolásának.

Napközben már előre gondolok a meditáció idejére, arra az időre, amikor egészen Istennél lehetek, amikor úgy mond „fogadóórát” tart nekem. Amennyiben reggel tartom a meditációt, úgy a közeli ráhangolódás már este megkezdődik. Egy hitigazságot, a nap egy eseményét, amit holnap szemlélni szeretnék, előkészítem, és röviden elgondolkodom rajta. Ez tovább dolgozhat bennem. Istenre pillantva próbálok elaludni, aki a nap folyamán személyes szeretetével kísért, és akinek a védelme alatt biztonságban vagyok. Ez megnyugtat. Ha meditációmát máskor tartom, akkor segítségemre lehet, ha előzőleg elgondolkozom azon, amit szemlélni szeretnék.

### ■ A közeli előkészület

A meditációhoz keresek egy csendes, megfelelő helyet: egy templomot vagy kápolnát, egy magányos helyet kinn a természetben, a szobámban, egy helyet a kereszt vagy a Szűzanya képe előtt. Adott esetben

meggyújtok egy gyertyát. Isten jelenlétébe helyezem magam, így a hatalmas és dicsőséges Isten jelenléte tudatosává válik, aki most szerető atyai tekintetével rám tekint, és egészen jelen van számomra.

Tisztelettel meghajlok előtte, és alázattal bocsánatot kérek a bűneimért és hibáimért. Mint szeretett gyermeke, beléphetek hozzá, személyesen beszélhetek vele és szeretetben nála időzhetek.

Kérem a Szentlélek világosságát. Tudatosítom magamban a tehetetlenségemet és a korlátaimat, és szem előtt tartom a Szentlélek működését. Máriával, aki anyám és közbenjáróm, imádkozom a Szentlélekhez.

## ■ **Megvalósítás**

A meditáció során szükség van arra, hogy egész valómat megragadja egy hitigazság és mély kapcsolatba tudjak kerülni a személyes Istennel. Ehhez összes belső képességemet fel kell keltenem és mozgásba kell hoznom: a tudatomat, a szeretetemet, a cselekvőképességemet.

### **1. Megértés**

A hit fényétől átítatott értelmemmel megpróbálom először is a hitigazságot önmagában megérteni, és saját magam számára megközelíthetővé tenni. Mit jelent például, hogy: az Atya örök igéje emberré lett? Vagy: a keresztségben egy magasabb szinten egymásnak testvérei és nővérei lettünk?

Összehasonlítom ezeket a hitigazságokat egymással, és megpróbálom felfedezni az összefüggéseket. A gondolataim, illetve a fantáziám segítségével elképzelem a közelebbi körülményeket is, hogy életközelségbe kerüljek az igazsághoz azáltal, hogy mintegy képszerűen elképzelem a bibliai helyzetet,

vagy magamat beleképzelem. Ha életem mindennapos eseménye az, amelyről meditálok, akkor úgy-szólván mint egy létrán, felmászok Istenhez. Azt mondom magamban: Isten áll a szerencsés véletlen mögött, de a szenvedéssel teli esemény mögött is. Megkérdézem: mit akar nekem ezzel mondani, mihez akar közel hozni?

## 2. Szeretet

Azáltal, hogy gondolatban behatolok egy-egy hit-igazságba, és azáltal, hogy igyekszem egy-egy eseményt az Isten felé áttetszővé tenni, mindig bizonyos érzések fognak ébredni bennem. Ezeket teljesen személyes módon fejezem ki és terjesztem Isten elé:



*Atyám, milyen jó, hogy végső soron nem mi, emberek tartjuk a kezünkben a világtörténelem gyeplőjét, hanem Te tartod ezt!*  
*Atyám, hiszek szeretetedben és vezetésedben, akkor is, ha nem értek mindent.*  
*Atyám, sajnálom, hogy gyakran úgy viselkedem Veled, mint egy makacs gyermek.*  
*Atyám, ha nehezemre is esik, igent mondok akaratomra.*  
*Atyám, nem tudom egyedül megvalósítani a rám bízott feladatot, és a keresztet egyedül viselni. Segíts!*  
*Atyám, világosíts meg Szentlelkeddel, hogy szeretetedet mélyebben megértsem, hogy jobban szerethesselek, és erről tanúságot is tegyek!*



Ha a hitigazság átgondolása és az események átvilágítása Isten felé szeretetet ébreszt a szívemben, illetve megindítja lelkemet, ha ez Istennel való személyes találkozássá válik, ha bizonyos megnyugvásra jutok vallásos gondolataimban és legfőképp Istenben, akkor meditációm jó.

### **3. Tettrekészség:**

Akaratom a meditációban elsősorban kísérő szerepet játszik. A külső és belső összeszedettségért felelős, és meghatározza a meditáció menetét. Ha a gondolat és a képzelet elkalandozik, és próbálja a maga útját járni, az akarat visszatéríti azt.

Az akaratomra akkor lesz igazán szükség, ha arról lesz szó, hogy az átgondolt és Istennel megbeszélte dolgokat a mindennapokban meg kell valósítanom, beleértve az ezekhez szükséges szándékokat és döntéseket.

### **■ Befejezés**

A meditáció végén teszek egy konkrét elhatározást. Ez abból adódik, amit a meditáció során új megvilágításban megértettem, illetve mint Isten kívánságát és akaratát a magam számára felismertem.

Ha arról meditáltam, hogy a keresztség által Krisztus testvérei és nővérei vagyunk, akkor a szándékom például szólhat így:

1. A nap folyamán szeretnék néhányszor testvéreimmel és nővéreimmel szemben kedvesen viselkedni, Krisztust látni bennük, és imádkozni értük.

2. A fejfájásomat és a rosszullétemet szeretném a nap folyamán néhányszor felajánlani a mennyei Atyának egy ismerősömért, aki lelki problémától szenved.

Imával zárom a meditációm. Kérem a Szűzanyát, hogy maradjon velem a mai nap folyamán, és áldjon meg mindazokkal együtt, akik közel állnak hozzám. Ezért felajánlom magamat a szentelési imában:



*Úrnőm és Anyám!*

*Egészen felajánlom magamat Neked!*

*Odaadásom tanúsítására ma Neked szentelem szememet, fületem, számat, szívemet és egész lényemet!*

*Mivel tehát a tied vagyok jó Anyám, őrizz meg engem és oltalmaz, mint birtokodat és tulajdonodat! Ámen*



## Gyakorlat

### ■ Két példával mutatjuk be a meditáció menetét:

Ma közvetlenül átélted a barátod, illetve szomszédod anyagi, illetve lelki problémáit. Ez nem hagy nyugodni. Ettől indítva válaszd meditációd témájának a Krisztus testéhez való tartozás igazságát, amelyen a keresztény szolidaritásunk és felelősség-tudatunk alapszik.

Kérdezd meg magad: mit mond a hitem ezzel az igazsággal?

Krisztus olyan mély egységben él egyházával, mint ahogy az élő testben a fej és a törzs összetartoznak.

A keresztségben Krisztus testének tagja lettem. Ettől a naptól kezdve átjár az új, isteni élet.

Ettől a naptól kezdve sorsszerűen kötődöm Krisztushoz és a többi keresztényhez.

Fantáziád segítségével képzelj el egy élő szervezetet és valamelyest részleteiben is. Idézz fel különböző képeket és hasonlatokat, és keress összekötő pontokat a szőlőről és a szőlővesszőről szóló példabeszéddel: „*aki énbennem marad, és én őbenne, az sok gyümölcsöt terem*” (Jn15,5 RUF). És ezzel párhuzamosan gondolkodj az egyházzól is mint Isten népéről szóló képről, amely testvéri egységben az időn át az örök-kévalóság felé tart.

Egy csomó gondolat jelenik itt meg, úgy mint a közös hivatásunk, a szolidaritás, a sorsközösség, az egymásért való felelősség.

Kérdezd meg, mit jelent ez az igazság, és hagyd, hogy ez megérintse lelked:

Krisztus testének a tagja vagyok.

Ág vagyok a krisztusi szőlőtőn.

Isten népéhez tartozom.

Új isteni élet áramlik keresztül rajtam.

A test tagjaként megismételhetetlen és pótolhatatlan feladatom van az egész szervezetben.

Sok új testvérem és nővérem van, akikért felelősséggel tartozom.

Tudok és kell tennem értük valamit.

Ennek örülök és köszönetet mondok ezért Istennek.

Felkeltem lelkemben a megbánás érzését azért, mert gyakran egoista voltam, és mások problémáit kizártam az életemből.

Gondolkozz el azon, mit tehetsz az egoizmusod legyőzése érdekében! Pl.:

Ne beszélj olyan sokat magadról!

Nyitott füllel hallgasd meg mások problémáit és aggodalmait!

Újra meg újra hallgasd meg őket, ha lelki problémákkal hozzád fordulnak!

Ugyanakkor légy készséges valamit tenni, és határozd el, hogy például

- ♦ a beteg munkatársadat meglátogatod;
- ♦ a szomszédodnak segítesz a házépítésben;
- ♦ a lakótársad szenvedés-litániáját és panaszzkodását tizedszer is meghallgatod!

■ **Válaszd életed egyik váratlan eseményét meditációd tárgyának:**

- ♦ egy heves vitát, egy balesetet, egy betegséget;
- ♦ valamit, ami nagyon megrendített és nem hagy bensőleg megnyugodni;
- ♦ valamit, amittől nem tudsz megszabadulni és Istennel perlekedsz miatta!

Ha erről elmélsz, rendszerint magától felvetődnek a kérdések:

- ♦ Miért történt ez velem?
- ♦ Mit tettem, hogy Isten ezt küldte rám?

Ekkor gyakran nehezedre esik majd a képzeleted folyamatát megállítani és a benső nyugalmat elérni.

Próbáld meg tudatosan Isten jelenlétét megérezni és őt a benső nyugtalanságodba, zaklatottságodba behozni! Tárd fel Isten előtt nehéz helyzeted! Mondd azt:



*Atyám te itt vagy.  
Te tudsz mindent.  
Megengeded ezt a szenvedést.  
Miért?  
Nem tudom megérteni.  
Mit akarsz tőlem?*

Így meditációd egy Isten akaratába való „beleküzdéssé” válhat, és kicsenghet egy Istenhez szóló segélykiáltásban:



*Atyám, én nem értelek,  
ez nekem nem megy!  
Neked kell segítened,  
hogy el tudjam ezt viselni magamért,  
és hogy gyümölcsözővé legyen másokért!*

A napi jófélételed így lehet az, hogy napjában többször, amikor a nehézséged és a kilátástalanságod tudatosává válik, a segélykiáltást megismétled.



## Ösztönzés a Szentírásból

„Ketten közülük még aznap elindultak egy Emmausz nevű helységbe, amely Jeruzsálemtől hatvan stádiumnyi távolságra feküdt. Az eseményekről beszélgettek. Ahogy beszélgettek, tanakodtak, egyszer csak maga Jézus közeledett, és csatlakozott hozzájuk. De szemük képtelen volt felismerni. Megszólította őket: »Miről beszélgettetek itt az úton?« Elszomorodtak, megálltak. Aztán az egyik, akit Kleofásnak hívtak, hozzá fordult: »Te vagy az egyetlen idegen Jeruzsálemben, aki nem tudod, mi történt ott ezekben a napokban.« »Micsoda?« – kérdezte. »A názáreti Jézus esete – felelték –, aki próféta volt, hatalmas tettben és szóban az Isten és az egész nép előtt. Főpapjaink és a tanács tagjai keresztalálra ítélték, és keresztre feszítették. Azt reméltük pedig, hogy ő meg fogja váltani Izraelt. S már harmadnapja annak, hogy ezek történtek. Igaz, még néhány közülünk való asszony is megrémített minket. Hajnalban kinn jártak a sírnál, s hogy nem találták ott a testét, azzal

*a hírrel jöttek hozzánk, hogy angyalok jelentek meg nekik, és azt mondták, hogy él. Társaink közül néhányan szintén kimentek a sírhoz, és úgy találtak mindent, ahogy az aszszonyok jelentették, de őt magát nem látták.« Erre így szólt: »Ó, ti balgák, milyen nehezen tudjátok elhinni, amit a próféták jövendöltek. Vajon nem ezeket kellett elszenvednie a Messiásnak, hogy bemehessen dicsőségébe?«*

*(Lk 24,13–26) (SZIT)*

- **A túlélés kérdése**
- **A hitigazságok ízelelése**
- **A hitigazságok átültetése az életbe**

*A szemlélődésnek abban kell segítségemre lennie, hogy a tudásom átformálódjon szeretetté. Milyen utat kell ezért bejárnom?*

*– Gondoskodnom kell arról, hogy a tudásom tapasztalati tudássá váljon!*

*Ezért szükséges az, hogy a gondolatokat, melyeket szemlélődésem tárgyául választottam, önállóan és egyénien mélyebben átgondoljam. De leszögezem magamban, hogy ezzel most kizárólagos szándékom az, hogy megtanuljak mélyebben szeretni. Amit gondolok és amit az új gondolatok, felismerések, nagyobb összefüggések által tapasztalok, azonnal fel akarom használni a szeretetre. Tökéletesen mély nyugalom egy tisztán felismert gondolatban. Ez a szemlélődés. Mert ebben rejlik a szeretet. Így válik tudásom tapasztalattal teljes, szeretettel egyesült tudássá.*

*Ha mármost maga az Isten adja a melegséget, akkor a szemlélődés tökéletessége abban áll, hogy most nem pihe-nünk meg egy gondolatban vagy egy érzelemben. Ezen a ponton megértjük a szenteket, például Szent Ágostont, aki fáradhatatlanul, bensőséges szeretettel ismételtette: „O pulchritudo tam antiqua et tam nova!” – „Ő örökkévaló és mindig megújuló szépség!”*

*Vagy Assisi Szent Ferencet, aki éjszakákat töltött a hí-vással: Istenem, mindenem!*

Vagy tekintsünk Xavéri Szent Ferencre, aki Ázsia országait átszelte a Szentháromság gondolatának erejéből erőt merítve: „O beata Trinitas, Trinitas beata!” (Ó, boldog Szentháromság!) Minden szentnél megfigyelhető, hogy a személyes eszményben megvalósul az érzellemmel teli megnyugvás. Ez eltarthat hónapokig vagy még tovább, ha Isten megajándékoz kegyelmével. És ez a valódi szemlélődés.

A tapasztalati tudást össze kell kötnöm az akarat megfelelő törekvésével. Ez érvényes mindig, de különösképp belső sivárság és lelki szárazság idején. Ekkor meg kell erőltetnem az akaratomat! Szeretném izlelni az igazságot, és teljesen Istenbe kapaszkodni. Ez a valódi szemlélődés.

– Azon is kell fáradoznom, hogy a tapasztalati tudásom „kegyelemmel átszótt” legyen.

Ez természetes. Már maga a vágyakozásunk is imádság, ami szabad utat nyit a kegyelem áramlásának.

Így ismét láthatják, hogy a szemlélődés nem a tudás, hanem a szeretet iskolája.

Ha Isten nem ragadja meg szeretetösztönünket és nem röpíti fel a naphoz, akkor mindig tuskók maradunk a szeretetben. Ezért imádkozzunk a szeretetért! És ha hittel elfogadjuk, hogy a Szűzanya a kápolnában kegyelmeket tartogat számunkra, akkor ennek elsősorban a szeretet kegyelmének kell lennie.

Kenterich atya

Hogyan válik és marad a hitünk eleven?

Ez kulcskérdés, mondhatni létkérdés számunkra, keresztények számára a mai plurális társadalomban.



Gyakran sokat tudunk hitünkéről beszélni, sőt előadásokat is tarthatunk róla másoknak, de vajon jellemzi is életünket és a szeretetünket ez a „hittudásunk”?

Hogy lehet az, hogy bár mint keresztények, örömteli vallást tudhatunk magunkénak, mégis gyakran úgy jellemeznék minket, mint akiken nem látszik a megváltottság tudata?

Hogy lehet az, hogy bár hitünk ragyogó képet tár elénk a Krisztusban való egységről és az emberiség családjában való testvériségről, mégis oly kevés alakító erő telik tőlünk, keresztényektől?

Mit tehetünk azért, hogy kereszténységünk fényes, világformáló és világot átjáró ereje markánsabban kibontakozzék, és az új világkultúra lelkévé váljék? Mit tehetünk azért, hogy helyi egyházunkban és az életünk minden területén megvalósuljon az örömteli, egymást szolgáló családi közösség?

A feladatunk tehát az, hogy hitünknek nagyobb hatékonyságot biztosítsunk az életünkben, és tőlünk telhetően fáradozzunk hittudásunk átható szerezterővé változtatásán. Ez számunkra létkérdés, sőt a túlélés kérdése.

A vallási tudás olyan mértékben válik szeretetté, amennyiben személyes tapasztalattá válik, személyes élménnyé, amit én magam bensőleg megértettem és átéltem, s ezáltal az akaratom ennek megfelelően mozgásba lendül, és a szeretetem lánggra lobban.



## Gyakorlat

A meditatív ima segíteni fog abban, hogy vallásod egyre inkább szeretetté és létté változzon.

Hogyan történik ez?

- Milyen gyakran vallod meg a Hiszekegyben: „Hiszek egy Istenben, mindenható Atyában...”?  
Milyen gyakran imádkozod: „Mi Atyánk, aki a mennyekben vagy...”?  
Ez csak egy szóban kifejezett gondolat, külsődleges megvallása a hitednek, vagy meg vagy győződve erről az igazságról, hogy Isten a te Atyád?  
Mit lehet tenni azért, hogy ez az igazság bensőleg megragadjon, és a gondolatból életérzés legyen, ez lelked részévé váljon?
- Válaszd a következő központi hitigazságot meditációd témájául: *Isten Atya, Isten az én Atyám.*  
Kérdezd meg magad, mit mond neked ez az igazság, mit jelent számodra ez az igazság!
- Lehet, hogy nehezedre esik elhinni, hogy Isten valóban jó Atya, ha arra a sok igazságtalanságra és kegyetlenségre gondolsz, ami a világban történik, vagy ha azokra nyomasztó élményeidre gondolsz, amiket a saját apáddal megéltél.
  - ◆ Mennyi kép és élmény válik elevenné benned, ha arra gondolsz: „apa”!
  - ◆ Sok negatív tapasztalatot és élményt csak akkor győzhetsz le, ha magadban lassan az Istenről mint apáról a valóságnak megfelelő képet fejlesztesz ki.
- Biztos voltak szép élményeid is a földi apáddal kapcsolatban:
  - ◆ ahogyan téged mint gyermekét erős karján hordozott;
  - ◆ amint az eltört játékodat megjavította;
  - ◆ ahogyan segített neked, mert nem tudtál vagy nem akartál továbblépni;
  - ◆ ahogyan szeretettel és szigorral elvárta tőled azt, hogy rendet tarts és jól viselkedj;

- ◆ ahogyan nagy benső tisztelettel álltál apád előtt.
- Keresd csak meg a saját élményedet apádról, az apai gondoskodást, a szeretetet és bizalmat, amelyben biztonságban érezted magad, és próbáld meg ezt *értelemszerűen átruházni* Istenre:
  - ◆ Ha már a földi apám így gondoskodott rólam és szívből szeretett, mennyivel inkább kell Istennek szeretnie engem és gondoskodnia rólam! Szeret engem, mert ő lényénél fogva egészen apa.
  - ◆ Isten végtelenül „jó apa”, ezért a szeretete arra ösztönözte, hogy megmutatkozzon nekünk egyszülött Fiában.
  - ◆ *„Istent nem látta soha senki, az egyszülött Isten, aki az Atya keblén nyugszik, Ő nyilatkozta ki.”*  
(Jn 1,18) (BD)
  - ◆ Önzetlen odaadását az emberiségnek azáltal pecsételte meg, hogy Fia az egész emberiség minden szenvedését és bűnét magára vette és odaadta értünk életét.
  - ◆ Egy olyan Atyára tehát, aki nem ismer mást, mint azt, hogy „érted, szeretetből”, nyugodtan rábízhatom magam.
- **Használd föl más élményeket és tapasztalatokat is, hogy Istennel kapcsolatba kerülj:**
  - ◆ Például ismersz egy családot, ahol harmonikus és szívélyes kapcsolat van a szülők és a gyerekek között, vagy megfigyelsz egy gyermeket, aki gondtalanul apjára, illetve anyjára bízta magát, cipelteti magát, mert már nem akar vagy nem tud továbbmenni.
  - ◆ Használd föl mindezeket a tapasztalatokat az Atyaisten képének élményszerű gazdagítására:

- ◆ Milyen jónak kell lennie Istennek, ha már földi szülők is ilyen sok áldozatkészséget és hűséget tanúsítanak!
- **A helyes atyakép kialakításához út lehet a szentírási szövegek Atyáról szóló részeinek önálló átgondolása és megízlelése:**
  - ◆ Gondold át a tékozló fiúról szóló példabeszédben a központi igazságot az irgalmas atyáról! (Lk 15,11-32)
  - ◆ Gondolkozz el az Úr szavain:
 

*„Nézzétek az ég madarait! Nem vetnek, nem aratnak, csűrbe sem gyűjtenek – mennyei Atyátok táplálja őket. Nem többet értek ti náluk?”* (Mt 6,26) (SZIT)
  - ◆ Igen, a mennyei Atya ismer engem is, szívem legrejtettebb zugait is, mert ő gondolt ki, ő teremtett engem, és ismeri életem célját is. Előtte lehetek olyan, amilyen vagyok, a rám bízott életfeladattal és minden korlátommal, hibámmal és bűnömmel. Egészen gyermek lehetek előtte, és bátran vállalhatom az élet kockázatait, mert védő és óvó keze velem van.
- **Gyűjtsd össze személyes istenélményeidet is:**
  - ◆ ahogyan az imában a közelségét különösen megélhetted;
  - ◆ ahogyan megoltalmazott és megvédett bizonyos élethelyzetekben;
  - ◆ ahogyan váltót állított életedben és ajtókat nyitott neked;
  - ◆ hogy milyen keményen bánt veled a megkérdésed nélkül.

És újra meg újra megélheted gondoskodását és szeretetét!

♦ Ezért hálás vagyok és elismerem:

Isten Atya, Isten jó, jó mindaz, amit tesz.

Mindezt igyekszem bensőleg megízlelni.

Add át neki magad újra, és bízd rá magad teljesen:

♦ Igen, a nagy, hatalmas, teremtő Isten az én Atyám!

♦ Megengedi, hogy részt vegyek az ő életében;

♦ személyesen szeret engem olyannak, amilyen vagyok;

♦ nevel engem;

♦ alakít engem, hogy ezáltal teljesen önmagam-má váljak;

♦ bízik bennem és hisz a bennem lévő jóban;

♦ elvár tőlem valamit, és azt szeretné, ha szabadon a rendelkezésére állnék;

♦ megbocsát nekem, ha alázattal bocsánatot kérek a bűneimért és elkövetett hibáimért;

♦ erőt ad nekem, hogy mindinkább szeressek és a rám bízott feladatot megvalósítsam.

Vallásos tudásod akkor válik szeretetté, ha ez mozgásba hozza akaratodat.

Akkor lesz például élővé benned az Atyaisten valósága, ha akaratodat arra sarkallja, hogy azt te bizalmasan, szeretetteljesen neki átadjad, és ha a gyakorlati tevékenységedet motiválja és meghatározza.

Mivel Isten az atyád, és téged jóindulatával, szeretetével, gondoskodásával gazdagon elhalmoz, igyekezz te is mint nemes ember, minderre szívélyes visszonszeretettel válaszolni, visszonszeretettel, mely

téged cselekvésre is serkent. Igyekezz örömet szerezni neki, kívánságát és akaratát teljesíteni, amit feladataid és az adott körülményeid által rád bíz.

Mivel ő hatalmas és te Atyád, te pedig kicsi és gyenge vagy, bizalommal kérd segítségét és kegyelmét!

Egyre gyakrabban megélheted ezután, hogy az Atya szó számodra értékesé válik, és teljes szívből tudod kimondani: „Abba, szerető Atyám!”, ami mély biztonságot, ugyanakkor erőt és örömet ajándékozik a mindennapjaiban.



## Ösztönzés a Szentírásból

*„ Azt mondom ezért nektek: Ne aggódjatok életetek miatt, hogy mit esztek vagy mit isztok, sem testetek miatt, hogy mibe öltöztök! Nem több az élet az eledelnél s a test a ruhánál? Nézzétek az ég madarait! Nem vetnek, nem aratnak, csűrbe sem gyűjtenek – mennyei Atyátok táplálja őket. Nem többet értek ti náluk? Ugyan ki toldhatja meg életét csak egy könyöknyivel is, ha aggodalmaskodik? Hát a ruházat miatt miért nyugtalankodtok? Nézzétek a mezők liliomait, hogyan nőnek: nem fáradoznak, nem szőnek-fonnak, mégis, mondom nektek, még Salamon sem volt dicsősége teljében úgy felöltözve, mint egy ezek közül. Ha a mezei virágot, amely ma virít, holnap pedig a kemencébe kerül, így öltözteti az Isten, akkor benneteket, kishitűek, nem sokkal inkább? Ne aggodalmaskodjatok hát, és ne kérdezzétek: Mit eszünk, mit iszunk? Ezeket a pogányok keresik. Mennyei Atyátok tudja, hogy ezekre szükségetek van.*

*Ezért ti elsősorban az Isten országát és annak igazságát keressétek, s ezeket mind megkapjátok hozzá!”*

(Mt 6,25–33) (SZIT)

- Szemlélődő szövegolvasás
- Módszeres szemlélődés
- A szív imája
- Az egyszerűség imája

*A szemlélődés lényege az, hogy Istent jobban megismerjük és megtanuljunk szeretni. A kezdők számára fontosabb Isten felismerése, tehát kezdetben nagyobb hangsúlyt kell fektetnünk a gondolkodásra. Ha már mélyebben gyökerezünk a természetfeletti világban, elég, ha hallunk egy mondatot ahhoz, hogy szeretetünk fellángoljon, akaratunk egyik vagy másik szunnyadó indulata felserkenjen.*

*A lelkiismereti irodalomban és a szentekről szóló könyvekben gyakran találkozunk a „szív imája” és az „egyszerűség imája” kifejezésekkel. Ha egy vallásos gondolat hosszabb megfontolás nélkül aránylag gyorsan szeretetre lobbantja az akaratot, a szívet, akkor beszélünk a szív imájáról. Ha ez az érzelmi fellángolás tényleg hirtelen következik be, és ezek a felindultságok hosszúak és mélyek, akkor beszélünk az „egyszerűség imájáról”. Így töltött el Assisi Szent Ferenc egész éjszakákat ezzel a kiáltással: „Istenem mindenem!” Xavéri Szent Ferenc sem fáradt bele újra meg újra azt ismételtetni: „Ó, legméltóságosabb Szentháromság!” Szent Ignác lelke hosszú ideig meg tudott nyugodni az egyetlen vágyakozásban: „Egyedül Isten mindenben!” Mi is idővel el kell, hogy érjünk a lelki életnek erre az egyszerűségére.*

*Az egyszerűség (imája): míg az első esetben (a módszeres szemlélődés esetében a gondolkodás áll előtérben) még viszonylag nagy a távolság az ismeret és a szeretet között, a második esetben (a lelki szemlélődés, a szív imája esetén)*

már kisebb, a harmadik esetben pedig egy igazság szemlélésében a szív bizonyos mértékben azonnal megnyugszik.

Az egyszerűség imájának az értéke:

1. magas szintű függetlenség minden teremtménytől,
2. az ima szorosan köt Istenhez,
3. megnyílik Isten kincseskamrájának a gazdagsága.

Ez volna egyik módja annak, hogy felidézzük, mily érdemes erre törekednünk.

Második válasz: Mit ajándékoz nekünk az egyszerűség imája?

1. Kifejezetten zárt, egységes életritmust. Minden Istenre irányul. Ez a teljes lényemmel való Istenhez igazodás.
2. Isteni, Istenhez hasonló életritmus. Hogyan leszek Istenhez hasonló? Azáltal, hogy állandóan Istennel érintkezem. A szeretet ugyanis egyesítő és hasonlítóvá tévő erő. Szent Teréz azt írta: Jézust megismerni, ahogyan ő magát észleli, és Istenhez hasonló életet folytatni. Lélek, mily nagy a te rendeltetésed, mily végtelenül hatalmas a feladatod! Ezért hagyd el a világot és a lapályokat! Odafenn tiszta levegő áramlik.

Ő képes volt a földi dolgokat látszólag is elhagyni, mi erre nem vagyunk képesek. Ennek ellenére a világban élni, mégis a világ felett állni, ezt akarjuk. Odafenn tiszta a levegő.

Kentenich atya

A legegyszerűbb módszere annak, hogy belenőjünk a meditatív imába, egy vallásos könyv vagy ismert imaszöveg, mint pl. a Miatyánk szemlélése. Nyugodtan olvasom a szöveget, mondatról mondatra, és mindig megkérdem:



1. Mit mond nekem Isten ezen az igazságon keresztül?
2. Mit mondok én magamnak? Hogyan éltem meg ezt az igazságot eddig? Milyen követelményeket állít fel az életem számára?
3. Mit mondok én Istennek?

Ez egy egyszerű módja a meditatív imába való fel-emelkedésnek, mely által Istennel mélyebb kommunikációba léphetek. Akkor is ajánlható, ha az ember feszült és fáradt.

Nem lebecsülendő a *módszeres meditáció*, a 18. fejezetben leírtak szerint. Itt a hitigazságok megértése, az ezekben való elmélyedés és ezek átvizsgálása, az istenkeresés és magamnak az Isten akaratába való „beleküzdése” kerül előtérbe. Ez az imamód egyre nagyobb jelentőséget nyer a mai zavaros és rohanó időben. Segít egy világos és szilárd vallásos ismeret megszerzésében, és az Istennel való mély barátságba kerülésre. Azonkívül igazi segítséget jelent az életem vallásos alakításában és az örömteli tanúságtevésben.

Közben állandóan figyelek arra, hogy a meditációmban ne maradjak meg gondolati szinten, ne csak gondolkodjam Istenről, hanem felébredjen a szeretetem Isten iránt.

A meditációnak ez a formája különösen ajánlott a kezdetekben, illetve kimerültség és lelki szárazság idején. Ha az Istennel való kapcsolatomat szeretném elmélyíteni, akkor ezt rendszeresen és hosszú ideig kell gyakorolnom.

Az így begyakorolt meditáció aztán az évek során nagy hangsúlyt kap majd. Vallási igazságok,

illetve életem eseményei, amelyeken meditálok, könnyebben és gyorsabban elvezetnek majd Istenhez. Hamarabb felszítják szeretetemet, és boldog elidőzéshez, az Istenben való megnyugváshoz vezetnek. Ami kezdetben ritkán fordul elő, azt az idők során egyre gyakrabban átélem majd: gyorsabban és mélyebben eljutok Istenhez a szívemmel és a lelkemmel. Ezért beszélünk „a szív imájáról”. A szív imája, vagy más néven a belső ima a legjobb meditáció.

Kentenich atya szerint a meditáció kifejezett célja az „egyszerűség imája” vagyis az „elsajátított szemlélődés”. Ez olyan meditáció, mely már nem sok gondolatból és kérdésből áll, még ilyesfajta előkészület sem igényel, hanem megnyugszik a szeretetben, az Istennek, az isteninek való szeretetteljes, gondolatlan, cél nélküli önátadásban.

Mi történik az ilyesfajta meditáció alatt? A megértésem és a szeretetem egyszerűbbé és mélyebbé válik. Amennyiben az évek során a hitem világába mélyebben behatoltam, és lényeges tartalmai megvilágosodtak előttem, akkor a meditáció során már kevesebb gondolati tevékenységre lesz szükségem. A hitigazságot röviden áttekintem, átgondolom, és már következik is a szív átadása.

Ez történik, ha meditációmban az elmúlt napot tekintem át, és megkérdézem magamtól, hol érintett meg különösképpen Isten. A hitérzékem az idők folyamán olyannyira kifinomult, hogy az Istennel való találkozás helyét és időpontját, az ő működését és közelségét könnyedén felismerem, és ennek megfelelően gyorsan választ is adok rá.

Szeretetem még inkább Istennél való elidőzéssé és Istenben való megnyugvássá válik. Az érzelmeim

lehiggadnak, de egészen mélyé és hosszan tartóvá válnak, míg el nem érkeznek a szeretet egyetlen érzéséig, amely személyes sajátságomnak megfelelően jut kifejezésre:

*Atyám, egészen a tied vagyok!*

*Te vagy mindenem!*

Az imádkozásnak ez a módja lassan tartósan és teljes egészében rányomja bélyegét az életemre is.

Általában hosszú út vezet idáig. Ahhoz, hogy erre a magasságra jussunk, a saját komoly és mélyreható közreműködésemre van szükség, és főképp kegyelemre, de megéri, mert Isten egyre inkább életem örömének és erejének forrása lesz.



## Gyakorlat

Mire kell odafigyelnünk a módszeres meditációról az „egyszerűség imájára”, vagyis az „elsajátított szemlélődésre” való áttéréskor?

Az Istennél való szeretetteljes, önzetlen elidőzést nem lehet erőltetni. Ez általában egy sajátos élet-szemléletet és életmódot feltételez: erős Istenre irányultságot – a tökéletesen Istenhez való tartozás vágyát –, Isten akaratával megegyező életet. Örömöm Isten, teljesen rá vagyok hangolva.

Ebből a magatartásból fejlődik ki az egyszerűség imája. Ha nem vagyok elég érett hozzá, mégis ki akarom kényszeríteni, csak fáradtságot és betegséget eredményez.

A meditáció során azt fedezem fel, hogy szívem könnyen és gyorsan eljut Istenhez. Az érzelmeim egyszerűbbek és mélyebbek lesznek, így megvalósul a szeretetben való együttlét és megnyugvás. Vallásos

gondolatok és életem eseményei gyorsan Istenhez vezetnek és azonnal felkeltik szeretetemet.

Mindig, amikor csak nehezen valósul meg az átmenet az Istennél való szeretetteljes elidőzéshez, visszatérek a módszeres meditációra. Újra meg újra megkérdem magamtól: Mit akar Isten mondani nekem? Hogyan akar itt találkozni velem?

Belső szárazság és lelki sivárság esetén – ami származhat a saját hibámból, például komoly kiborulás következtében, vagy Isten szándéka szerinti próbatételből – igyekszem nyugodtan Istennél maradni. Már maga a vágy is, hogy Istennél legyek, a kitartás, ami bizonyos körülmények között az akaratába való „beleküzdésben” rejlik, a módja annak, hogy nála maradjak és kitartsak mellette.

Ez erősen elold a saját vágyaimtól és Istenhez köt. Végül mégis megtalálom a békémet Istenben.

**Nem áll fenn a veszélye annak, hogy ez a meditációs forma álmódhoz és alváshoz vezet?**

Ez csak akkor történik meg, ha nem vagyok elég érett hozzá, ha ki akarom kényszeríteni ezt az állapotot. Amikor már egész életem Istenre irányul, a hozzáfordulásom és a szeretetem is szilárdabb és egyszerűbb lesz. A meditációm fejlődik, és elérhet erre a magas fokra, a szeretetben való elidőzésre és megnyugásra Istenben. Ennek ismét az a szokásos előfeltétele, hogy Isten mélyebben beavatkozik, és megajándékoz minket a „szemlélődés kegyelmével”.

Ez az imaforma és az Istenben való elmerülés nagy jelentőségű számomra:

Életemet áttetszővé és világossá, Istenben nyugodttá és megbékéltté teszi. Akkor a mély öröm és

boldogság Istenben erőforrássá is válik, és ez lehetővé teszi azt, hogy életemet boldogan megküzdjem, és magamat önzetlenül mások szolgálatára feláldozzam.

A rózsafüzérnek – mint a Krisztus és Mária életének titkaiban való elmélyülésnek – és a zsoltárok-nak – melyeket a nap különböző szakaszaiban imádkozunk – szintén van egy meditatív dimenziójuk, és mindinkább az egyszerűség és a szív imájává válhatnak. Éppígy a szentmise ünneplése során is megvalósulhat egyfajta növekedés az Istennel való szeretetkapcsolat és a neki való odaadottság terén, amennyiben egyre mélyebben tudok azonosulni Krisztus mennyei Atyának bemutatott áldozati ajándékával érzelmi és gyakorlati szinten. A kegyelem segítségével így egyre inkább krisztusivá leszek, hozzá hasonlóan én is élő „kenyérre” változom fivéreim és nővéreim számára. Egy ünnepélyes és vonzó szentmise nagyban hozzájárulhat az Istenhez való mély, lélekig ható kötődésem megerősítéséhez.

### ■ **Ellenőrizd:**

- Vannak-e pillanatok és lehetőségeid a hétköznapjaidban, amikor könnyen fel tudod venni a kapcsolatot Istennel és spontán hozzá tudsz fordulni?
- Lehet ez akkor, amikor a családban vagy a hivatásodban nagy örömet élsz át.
- Lehet ez akkor, amikor megéled személyes korlátaidat, illetve nyomasztó benső magányt élsz át.
- Lehet ez munkába menet útközben; ha egy parkban sétálsz; amikor egyedül vagy a szobádban... Ezeket a pillanatokot ápolnod és bővítened kell.

Ez a te személyes és eredeti Isten-megközelítésed, vele való párbeszéd, ami a szívedből jön.

- Lehet, hogy vannak időszakok a mindennapjaidban, amikor azt érzed, hogy Isten egészen közel jön hozzád, és könnyű meghitt kapcsolatba lépni vele. Ezeket a pillanatokot meg kell mentened, és drága kincsként meg kell őrizned.



## Ösztönzések a Szentírásból

*„Mária pedig kinn állt a sírnál, és sírt. Amint sírdogált, behajolt a sírboltba. Két angyalt látott fehér ruhában ülni, az egyiket fejtől, a másikat lábtól, ahol Jézus teste feküdt. Azok megkérdezték tőle: »Asszony, miért sírsz?« Ő azt felelte nekik: »Elvitték az én Uramat, és nem tudom hová tették!« Ahogy ezt kimondta, hátrafordult, és látta Jézust, hogy ott áll, de nem tudta, hogy Jézus az. Jézus megkérdezte tőle: »Asszony, miért sírsz? Kit keresel?« Ő pedig, azt gondolva, hogy a kertész az, ezt felelte neki: »Uram, ha te vitted el őt, mondd meg nekem, hová tetted, és én elviszem!« Ekkor Jézus megszólította őt: »Mária!« Erre ő megfordult, és héberül így szólt: »Rabboni!«, ami azt jelenti: Mester. Jézus így szólt hozzá: »Ne tarts fel engem, mert még nem mentem fel az Atyához, hanem menj el a testvéreimhez, és mondd meg nekik: Fölmegyek az én Atyámhoz és a ti Atyátokhoz, az én Istenemhez és a ti Istenetekhez.« Mária Magdolna elment, és hírül vitte a tanítványoknak: »Láttam az Urat!«, és hogy ezeket mondta neki.”*

(Jn 20,11–18) (KN)

- **Erőink összpontosítása Istenben**
- **Az élet és az imádság egységre jutása**

Ha az egyszerűség és jámborság más megnyilvánulását keressük, akkor üssük fel a templomszentelés offertóriumát (felajánlási ima): „Örömmel ajánlom fel mindezeket áldozatul neked szívem egyszerűségében” (1Krón 29,17) (KN). Itt teljesen Istenre koncentrálunk, erőinket Rá, az Egyetlenre összpontosítjuk.

Vagy egy másik kifejezés: a kicsi *Indivisa Dei*. Mit jelent ez? A lélek osztatlan átadását; a vakmerő, maradéktalan odaadást Istennek! Ez az egyszerűség. Azt is mondhatjuk: teljes áldozat, ez teljes összhangban van a szeretettel.

Vagy talán olvasták már, hogy Hettingernek (sic!)<sup>3</sup> a maga idejében valami ilyesmi volt a személyes eszménye. Ezt belenyomatta a pecsétjébe, és a levelezései során beszélgetése tárgyává tette. Az életprogramja ez volt: *Omnia uni!* Mindent egynek! Ha ezt közérthetőbben akarjuk kifejezni, akkor azt mondhatjuk: Az egyetlen tekintetemet az egyetlen Istennek, az egyetlen szívemet az egyetlen Atyának!

Ezek mind az egyszerűség és a jámborság körülírásai más szavakkal, komoly vallási, mély értelemben.

Hadd fordítsam meg (a gondolatmenetet): alig van valami, ami oly magától értetődő, mint ez az egyszerű és állandó kapcsolat Istennel, miután Isten oly gyakran közeledik hozzánk, miután a Jóisten szeretettel működik bennem és általam; becsületbeli kötelességem, hogy hozzá forduljak. Isten létével, szeretetével, jóságos tevékenységével szüntelenül hozzám fordul. Ezért az én lelkemnek is Istenhez

3 Ehrler püspök mottója: „*Omnia uni!*”

*kell fordulnia úgy, mint ahogy a napraforgó fordul mindig a nap felé.*

*Kenterich atya*

Minden élet benső növekedésre van beállítva. Így az isteni élet csírája is, amit a keresztségben ültettek el bennünk. Benső beállítottságunk az Istennel való barátsággá kíván fejlődni és állandó istenkapcsolattá érni.

Aki szeret, az vágyakozik arra, hogy a szeretett személlyel együtt legyen; szeretetének mértékétől függően kész arra, hogy ezért áldozatot is hozzon. Aki valóban szeret, az nyitott a szeretett személy iránt, hallgat rá, szeretne megfelelni és örömet szerezni neki. A szeretet összetartó és hasonlóvá tevő erő. Végső soron hajlik a teljes önátadásra és a szívek összeolvadására, és otthont, védettséget ajándékozik a szeretett személy szívében. Ezt megtapasztaljuk minden egészséges emberi szeretetben. Értelemszerűen ez érvényes az Isten iránti szeretetünkre is. Ha az Istenbe vetett hitünk élő, akkor vágyakozunk utána és keressük őt. Ha megértjük azt, hogy Isten személyesen szeret minket, elkezdünk figyelni szeretetének jeleire, és válaszolunk azokra. Keressük a lehetőséget, hogy beszélhessünk vele, és hallgatjuk „lélegzését”. Így növekszik érzékünk Isten iránt, és egyre nagyobb lesz iránta való vágyakozásunk.

Vallásosságra nyitott emberként tapasztalatból tudjuk azt, hogy vannak olyan időszakok és helyzetek, amikor úgy érezzük, hogy Isten ellenállás nélkül magához tud vonzani, és az imádkozás és az Istennél időzés nem esik különösebben nehezünkre. Ez lehet egy nagy fájdalom idején, emberi tehetetlenségünk



mély megélése alkalmával, vagy amikor sok munka után ismét kicsit megnyugodhatunk.

A meditatív ima ezt az élményt hivatott feleleveníteni és elmélyíteni. Mindinkább az Istennek való önátadásunk megerősítésének idejévé és terévé kíván válni. Tapasztalatunk szerint a meditatív imának van egy fordított tendenciája is: mind erősebben áthatja az életünket. Ez két szálon keresztül valósul meg: az Istennel való szeretetteljes összekapcsolódás utáni vágy miatt keressük a lehetőségeket arra, hogy a hétköznapjainkba teremtő lélegzetvételnymi szüneteket iktassunk be, amikor Istennel szeretetben találkozhatunk. Kedvenc meditációs módszerünk – kitapogatni Isten működését az életünkben, életünk dolgait és eseményeit áttetszővé tenni Istenben, felderíteni akarátát, melyet a körülményeken keresztül mutat meg nekünk – hosszútávon azt a célt szolgálja, hogy a közvetlenül átélt pillanatokban felemelkedjünk Istenhez, és párbeszédbe kezdjünk vele. Mindkét szálon végtelen növekedés lehetséges, ami az Istennel és az Isten színe előtt zajló átalakulás tudatos művelésében jut kifejezésre.

Sok ember gyakorolja a meditatív imamódszert anélkül, hogy ennek tudatában lenne, és anélkül, hogy azt formailag elsajátította volna. Az élő hit és az éber szeretet mélyebb és hosszabb ideig tartó istenélményhez és folyamatosan erősödő Istenre irányultsághoz vezet. Szeretetünk intenzitása is egyre növekszik, egészen életünk teljes átadásáig. Ezáltal a teljes Istenre irányulás által életünk egyértelművé, áttetszővé, intenzívvé válik, és megmutatja lényegét. Ez horizontálisan is kihat a körülöttünk lévő ember-

társainkra és az Istentől ajándékba kapott életfeladatokra.

Életünk állandó Istenben való ki- és belélegzéssé, állandó és örökkévaló imádsággá változik.



## Gyakorlat

### ■ **Adj helyet szíved mély vágyának, ami a teljes Istennek való önátadásodat illeti.**

Mondd magadnak:

- ◆ Teremtényként és még inkább istengyermekeként egészen az Atyához tartozom, csak benne vagyok képes önmagamat megtalálni, és így válok boldoggá.
- ◆ Mivel ő Atya, és a legjobbat akarja nekem, azt tehet velem, amit akar, amit jónak vél, ezért egészen odaajándékozom magamat neki, ezért kész vagyok önkéntes szeretetből önmagam az ő akaratához igazítani.

### ■ **Küzdj minden erőddel az Istenre figyelésért!**

- ◆ Kérdezd meg magad, hol vannak életedben nyílt, illetve titkos fenntartások Istennel szemben!
- ◆ Hol kötődsz rendetlenül dolgokhoz és emberekhez?
- ◆ Kérdezd meg, mivel tudsz örömet szerezni Istennek!
- ◆ Próbáld meg Istennel való kapcsolatodat és az imaidődet a mindennapokban elmélyíteni, lélekkel megtölteni, és növelni szereteted mértékének megfelelően!
- ◆ Fáradozz az Istennel és Isten színe előtt zajló állandó átalakulás művelésén!
- ◆ Imádkozz Flüei Szent Miklóssal:



Én Uram, én Istenem,  
vedd el tőlem mindenem,  
ami gátol Feléd!

Én Uram, én Istenem,  
add meg nekem mindenem,  
ami segít Feléd!

Én Uram, én Istenem, fogadd el az életem,  
hadd legyek egészen a Tiéd!



## Ösztönzések a Szentírásból

„Ekkor íme, valaki odament hozzá és azt mondta: »Mester! Mi jót tegyek, hogy elnyerjem az örökéletet?« Ő azt válaszolta neki: »Miért kérdezel engem a jóról? Csak egy valaki a jó. Ha pedig be akarsz menni az életre, tartsd meg a parancsokat.« Az megkérdezte: »Melyeket?« Jézus ezt felelte: »Ne ölj, ne törj házasságot, ne lopj, ne tanúskodj hamisan, tiszteld apádat és anyádat, és szeresd felebarátodat, mint önmagadat«. Az ifjú erre azt mondta neki: »Mindezeket megtartottam, mi hiányzik még nekem?« Erre Jézus így szólt hozzá: »Ha tökéletes akarsz lenni, menj, add el, amid van, add oda a szegényeknek, és kincsed lesz a mennyekben. Azután jöjj, kövess engem.«”

(Mt 19,16–21) (KN)

„...hogy mindnyájan egy legyenek; ahogyan te, Atyám, bennem vagy, és én tebenned, úgy ők is egy legyenek mibennünk, és így elhiggye a világ, hogy te küldtél engem. Azt a dicsőséget, amelyet nekem adtál, átadtam nekik, hogy egy legyenek, ahogyan mi egy vagyunk. Én őbennük, te énbennem, hogy tökéletesen egy legyenek. Ismerje meg ebből a világ, hogy te küldtél engem, és szeret-

*ted őket, mint ahogy engem szeretted. Atyám, azt akarom, hogy ők is, akiket nekem adtál, ott legyenek velem, ahol én vagyok, hogy lássák dicsőségemet, amelyet nekem adtál, mert szeretted engem a világ teremtése előtt.”*

*(Jn 17,21–24) (KN)*

- **Krisztussal tartunk a kereszttőn**
- **Szabaddá válunk önmagunktól**

Látnunk kell, hogy természetünket áldozathozatalaink által „hajlítjuk” és tökéletesítjük. Véleményünk szerint tulajdonképpen a legtermészetfeletti ember kell, hogy a legtermészetesebb legyen; ugyanakkor a természetfeletti kell felhasználnom arra, hogy minden szinten szeretetteljesebb és nemesebb lelkű legyek. Ez csak önmegtagadással valósulhat meg. De hangsúlyozom, hogy nem akarom ezt Önökre erőltetni. Fáradozzunk együtt azon, hogy az önmegtagadás és az önmegtartóztatás pozitív formáit újra határozottan előtérbe helyezzük!

Egészen nagygyá akarunk válni, és akkor az egyszerű, mély és komoly önmegtagadás szinte magától életünk abc-je lesz. Hozzá kell tennem: természetesen soha nem szabad elválasztanunk az önmegtagadást a szeretettől! Ha ezeket elválasztjuk egymástól, akkor az önmegtagadás görcsössé válik.

Hadd hívjam fel újra a figyelmüket arra, hiszen még mindannyian viszonylag fiatalok vagyunk: nem szabad elfelejtenünk, hogy keresztény életfeladatunk lényeges alkotóeleme a szenvedés. Okosan tesszük, ha közösségünk tagjainak már gyermekkortól fogva utalásokat teszünk arra, hogy nincs keresztény élet és nem létezik papi élet szenvedés nélkül; különben túl nagy lesz a csalódás és a csodálkozás, ha életutunkat megéri a szenvedés. Kérem szépen, hogy tulajdonképpen csak akkor csodálkozzunk, ha nem ér minket szenvedés. Most nem kívánom ezt közelebből

*megindokolni. Csak emlékeztetni szeretném Önöket: az Atya tisztogatja a szőlőtövet. Ha az Atya méregteleníteni akarja mérgezett természetünket, ez nem megy beavatkozás nélkül.*

*Kentenich atya*

Embernek lenni és emberré válni nem megy magától. A kiteljesedett emberséget nem kapjuk egyszerűen ajándékba, hanem szükséges ehhez – emberi méltóságunkhoz szabott – állandó és gyakran fáradságos közreműködésünk. Emberi természetünk megnevesítése és emberi társadalmunk békés együttélésének felépítése csak erőfeszítés, fáradozás és áldozatok árán érhető el. Ugyanez érvényes az Istennel való barátságunk kiteljesedésére is. Az út felfelé a Krisztussal keresztre feszített szereteten át vezet; éppígy a békés egymás mellett élés köztünk, emberek között csak Krisztus példájának a nyomán valósulhat meg, a kereszt elfogadása által.

A keresztség által részesei leszünk Krisztus életének, Krisztussal eltemetkezünk, és feltámadunk egy új életre. Ez mindannyiunk számára kétségtelen élet- és fejlődéstörvény a krisztusi felnőttkor eléréséig. Krisztus szeretné mintegy bennünk, tagjaiban megálázott és felmagasztaltatott életét még egyszer megélni testének, az egyháznak felépítése érdekében.

Krisztussal együtt nekünk is önként keresztre kell feszíttetnünk. Minden porcikánk tiltakozik ez ellen. Nem könnyű természetünk nehézkességét legyőzve, a felfelé haladás nehézségeit legyőzve mások szolgálatában felemészteni.

Az akaratérőnkre van szükség ahhoz, hogy ösztönésünket rendezzük, hogy magunkat a negatív

és hasznavehetetlen gondolatoktól megszabadítva vidám, építő légkört teremtsünk magunkban és magunk körül.

Erőfeszítésbe kerül magas és legmagasabb elvárásokat támasztani magunkkal szemben, gyenge egészségünk ellenére a legjobbat adni magunkból, és hűséggel kitartani helyünkön. Milyen gyakran érezzük azt, hogy nem nőttünk fel igazán a ránk bízott feladathoz és hogy túlterheltek vagyunk! Milyen gyakran háborgunk mások rossz szokásai és hibái miatt! Milyen gyakran végzünk napjában lealacsonyító munkát, olyat, amelyet a végzettségünk alapján és a helyzetünkhöz mérten nem lenne szükséges megtennünk! Milyen gyakran élünk meg kihívásokat helyzetek és események által, amiket legszívesebben kikerülnénk, vagy amelyek előtt elmenekülnénk! Ezek azok a keresztetek, amiket naponta hordoznunk kell, amikhez nem szívesen szegeztetjük magunkat.

Gyakran gyengék vagyunk ahhoz, hogy eloldjuk magunkat a dolgokhoz és emberekhez való rendetlen ragaszkodástól. Gyakran nagyon erősen ragaszkodunk kicsiny énünkhöz, nem tudjuk elengedni és átadni magunkat Istennek. Itt magának Istennek kell közbeavatkoznia, és életünk vadhajtásait levágnia. Ez főként szenvedés által valósul meg, amit Isten a körülményeinkkel megenged vagy küld nekünk.

Esetenként az az érzésünk, hogy bensőleg mint ha kiszáradtunk, kiégtünk volna. Nem tudunk összpontosítani az imára, és gyengének érezzük magunkat arra, hogy a fényes magasság felé elinduljunk. Ez a benső állapot lesz – pozitívan értékelve – a legjobb táptalaj az Isten iránti vágyunk és a belé vetett bizalmunk növekedéséhez. Ez bevezethet minket egy

folyamatba, amelyben egyre inkább eloldódunk saját énünkől, és mélyebb szövetségre jutunk Istennel.

A hely, ahol intenzívebben foglalkozunk saját keresztünkkel, a meditatív ima. Isten jelenlétében kiterítünk mindent, ami fájdalmasan érintett bennünket, ami meghaladta erőinket, és azt, ahol tehetetlenségünket megéltük. Megkérdezzük, mit akar Isten mondani nekünk ezek által. Időt szánunk arra, hogy megtanuljunk minden mögött meglátni Isten bölcsességét és irgalmas szeretetét. Küzdünk azért, hogy igent tudjunk mondani Isten felfoghatatlan akaratára és a tőlünk elvárt közreműködésre.

Így válik a meditáció olyan úttá, melyen belenőhetünk Krisztus lelkületébe, és amelyen keresztül eljuthatunk az elválaszthatatlan élet- és sorsközösségre vele.

Hogy erre a megváltó szabadságra jussunk, segíthet az is, ha tudatára ébredünk annak, hogy életünk Isten szemében végtelenül fontos, és hogy az örökévalóságtól fogva akart minket. Másrészt viszont életünk csak egy kicsiny pont a nagy teremtés mozaikjában, a mi hetven évünk csak egy pillanat az évmilliókban. Újra meg újra gondolunk ezekre a széles dimenziókra. Akkor minden fájdalom, elégedetlenség és keresztfa könnyebb és elviselhetőbb lesz, és már nem vesszük magunkat olyan komolyan.

A Krisztussal való keresztközösség vigasztaló számunkra, amelyben eljuthatunk az elválaszthatatlan élet és sorsközösségre vele. A keresztben Krisztus győzött. Így a keresztjében való részvételünk által győzni fogunk mi is, és ezáltal eljutunk saját húsvétunkhoz. A kereszt sohasem jelent végállomást, az mindig csak átmenet. Épp ezt tapasztalhatjuk meg



a meditációban, mert ebben tekintetünket Krisztusra, a húsvéti napra szegezzük, és fényében hagyjuk, hogy felemeljen minket a mennybe az Atyához.

Ezáltal szabadok leszünk a keresztünkhöz való megrögzött ragaszkodástól, bármilyen formája is van ennek. Keresztünk így elveszíti gyakran nyomasztó súlyát.



## Gyakorlat

- **Mondj igent a nemeslelkűségekre és az emberek békés egymás mellett élésére, ahogy ez Krisztusban felvillant, és ahogy ő ezt tanította!**
- Mondj igent az új életre Krisztusban és arra a méltóságra, hogy a keresztségben Isten gyermeke lettél; a feladatodra, hogy minden erőddel közreműködhetsz a benned lévő isteni élet csírájának teljes kibontakoztatásában és felvirágoztatásában, az Istennel kiengesztelődött és egyesült emberiség szolgálatában!
- Örülj keresztény hivatásodnak, és légy büszke arra, hogy „kereszténynek” (azaz krisztusinak) neveznek! Higgy a jó győzelmében magadban és másokban!
- Álmodj a lehetőségeidről, amelyek adottak számodra egy jobb világ megvalósításához, és járd az apró lépések útját!
- Hagyd, hogy bensődet megragadja Krisztus győzedelmének az ügye, és mondj ezért igent a keresztjében való részt vállalásra!
  
- **Gondold át azt a valóságot, hogy a te életedben is az út a kiteljesedett emberség és az új testvé-**

## riség eléréséig megfeszített közreműködésedet követeli!

- Gondold végig egyszer személyes eredetiségedet:
  - ◆ a családi gyökereidet;
  - ◆ a talentumaidat;
  - ◆ a magatartásodat;
  - ◆ a neveltetésedet;
  - ◆ és a tőled elvárt fáradságot és erőfeszítést!Tedd meg azért, hogy
  - ◆ a talentumaid kibontakoztasd;
  - ◆ a többiekhez képest gyengébb felépítésed és csekélyebb tehetséged ellenére is a legjobbat nyújtsd;
  - ◆ megszabadulj alacsony önértékelésedtől, mások előítéleteitől, és kialakítsd a saját életstílusodat;
  - ◆ megbékéelj a neveltetésedben történt hibákkal, gyengeségekkel és melléfogásokkal;
  - ◆ sokféle korlátodat elfogadd és feldolgozd!
- Mondj igent a keresztre, amit hordozol! A Krisztussal való közösség erőt ad ehhez.
- Gondold át, hogy egy pontosan meghatározott életközösségbe vagy helyezve:
  - ◆ a csaláodba;
  - ◆ a közösségedbe;
  - ◆ a munka világában!
- Milyen sok fáradozást és erőfeszítést igényel, hogy a negatív gondolatoktól és az érzelmi indulatoktól megszabadulj;
  - ◆ hogy ne idézd fel újra meg újra a történeteket és ne kezd elölről;
  - ◆ hogy meglásd a jót a másokban, és ezt kifejezésre is juttasd;
  - ◆ hogy tiszteletteljes bizalommal közeledj a másikhöz, és együtt járd vele az utat;

- ♦ hogy teljesen jelen legyél a másik számára, és a legegyszerűbb dolgokat megtedd érte, anélkül, hogy köszönetet és elismerést várnál!

Mondj igent a keresztre, amit mások és a másokért végzett szolgálat rád kényszerít! Krisztus nem azért jött, hogy őt szolgálják, hanem hogy ő szolgáljon másokat.

Gondold át, mikor és hol fordulnak gondolataid negatívra, és hogyan tudod ezeket fordított pozitív gondolatokkal felváltani! Gondolatod teremtő erő, amely segít megvalósítani azt, amit belehelyezel.

Gondold át hivatásaidat és a kereszteket, amik ezzel járnak:

- ♦ a hivatásod próbatételeit;
- ♦ a gyermekeid nevelését;
- ♦ a gépies, idegölő munkádat;
- ♦ mindemellett a szívtelen környezetet;
- ♦ a látszat nélküli és kevésbé értékelt mindennapos házimunkádat!

Ez a szenvedés csak Krisztusban nyerhet értelmet. Az ő szenvedése óta nem létezik értelmetlen szenvedés. Mondj Jézussal igent az Atya akaratára, és hozzá hasonlóan fáradozz azon, hogy a művet, amit rád bízta, beteljesíthesd!

**■ Ha egy elkerülhetetlen sorscsapás ért, amin nem tudsz változtatni, akkor próbálj meg Krisztussal pozitívan felülemelkedni ezen és gyümölcsözővé tenni a saját és mások üdvösségére!**

- ♦ Gondold át, milyen új feladat fakad mindebből számodra: mozgósítsd minden erődöt, hogy a váratlan baleset következményeit, ill. a betegséget legyőzd, hogy egy hivatásbeli megpróbáltatást

nyugodtan és higgadtan végigküzdj, hogy az egyedül maradásra és fizikai erőid hanyatlására felkészülj!

- ◆ Keresd a kapcsolatot Krisztussal! Beszéld meg vele mindazt, ami veled történt! A vele való szövetségben növekszik a bizalmad és az erőd, hogy meg tudd tenni a számodra lehetségest és szükségest.

- ◆ Próbáld meg súlyos szenvedésedet a Krisztussal való sorsközösségben viselni!

- ◆ Mérlegeld: ha Krisztus értünk, emberekért szenvedett és bűneinkért vezekelt, akkor egy keresztény életéhez hozzátartozik az is, hogy vele együtt szenvedjen és vezekeljen, és a vele való szenvedésközösségben növekedjen!

- ◆ Próbáld meg igennel begyakorolni az Atya akaratát, ahogy ezt Krisztus a keresztfán tette, és légy hajlandó segíteni neki testvéreid megváltásában! Kérdezd meg konkrétan, melyik ember megváltásában tudsz segíteni a kereszted hordozásával, hogy ismét visszataláljon a hithez, vagy hogy a hitben kitartson, és erőt kapjon a sorsát Isten fényében látni és elviselni!

- ◆ Köszönd meg Istennek, hogy közreműködhetsz az Isten és az ember közötti, valamint az emberek egymás közötti kiengesztelődésében!

- ◆ Próbáld a saját szenvedésedet is Jézus örömhírének segítségével elviselni: „Az Atya tisztogatja a szőlőtövet.” (Jn 15,2)

- ◆ Mérlegeld: irgalmas szeretetében az Atya meg akar engem tisztítani! Hagyja, hogy erőtlenségemet olyan mélyen megtapasztaljam, hogy ezáltal a vágyakozásom és a bizalmam iránta felébredjen,

és mélyebben átélhessem a benne való biztonságomat és azt, hogy ő felemel magához!

♦ Igyekezz bensőleg megérteni:

Mint gyermek egészen az Atyához tartozom. Szeretetében azt tehet velem, amit akar.

Feltétel nélkül neki ajándékozom magam.

Hitben igyekezz megérteni: Isten Atya, Isten jó, minden jó, amit Ő tesz!



## Ösztönzések a Szentírásból

---

*„Azután mindenkihez szólt: Ha valaki utánam akar jönni, tagadja meg magát, vegye föl keresztjét minden nap, és kövessen engem.”*

(Lk 9,23) (KN)

*„Most pedig örömet szenvedek értetek, és kiegészítem testemben azt, ami hiányzik Krisztus szenvedéseiből, testének, az egyháznak javára.”*

(Kol 1,24) (KN)

*„Én vagyok az igazi szőlőtő, Atyám pedig a szőlőműves. Minden szőlővesszőt, amely nem hoz rajtam gyümölcsöt, lemetsz, és minden termőt megtisztít, hogy többet teremjen. Ti már tiszták vagytok az ige által, amelyet mondtam nektek. Maradjatok bennem, és én tibennetek. Miként a szőlővessző nem tud gyümölcsöt hozni önmagától, ha nem marad a szőlőtőn, úgy ti sem, ha nem maradtok bennem. Én vagyok a szőlőtő, ti pedig a szőlővesszők. Aki bennem marad, és én őbenne, az bő termést hoz, mert nálam nélkül semmit sem tehettek.”*

(Jn 15,1–5) (KN)



- **Hitben hidat építünk Isten felé**
- **Áhitattal járulunk Isten elé**
- **Hitben szemléljük Istent**

*Szeretni! De tisztelettel szeretni. Mit jelent ez? A szeretetnek kettős iránya van, egy odavezető és egy visszavezető. Igaz szeretet nem létezhet hosszú távon tisztelet nélkül. A tisztelet nem más, mint megrendülés a nagyság előtt. Minden szeretetnek ismernie kell az izzást és ezt a megrendülést.*

*Ez alapvető tartása a katolikus embernek: az imádat, vagyis tiszteletteljes nyitottság az értékre, nyitottság minden létező előtt... Tisztelet a nővel, a férfival, a kiskorú gyermekkel, a beteggel szemben, bármely valósággal szemben.*

*Milyen gyakran kell a léleknek Istent a hitben szemlél-  
nie? Olyan gyakran, ahányszor Istennel szeretetben beszél.*

*Fordítva is mondhatjuk: olyan gyakran beszélünk  
Istennel, ahányszor rátekintünk.*

*Az Istennel való beszélgetés személyes viszony Vele,  
szabad oda-vissza áramlás, hullámvás, lelkünk felfelé moz-  
gása hozzá, a legélőbb, a legszemélyesebb Te felé.*

*Kentenich atya*

Mivel a meditatív ima egy személyes élet és szeretetcsere Istennel, egy szeretetteljes Istennél időzés, sok függ attól, hogy a szemlélődés elején létrejön-e a személyes és szívélyes kapcsolat Istennel.

Ha két ember közeli barátságban van, és hosszabb távollét után ismét találkoznak, a szívük

gyorsabban dobog, és a szemük felragyog. Spontán jön létre a szívélyes találkozás.

Valami ilyesmi valósul meg a meditatív ima során. A különbség és a kiküszöbölendő nehézség abban áll, hogy a teremtő Istennel való találkozás nem közvetlen, hanem csak hitünk szemével megy végbe. Mivel Istent nem láthatom testi szemeimmel, a hitben hidat kell építenem feléje, és a hit fényében rátekintenem.

Hogy néz ki a híd, amit Isten felé építetek? Szembe foglalunk helyet: Isten és én. Tudatosítom magamban, kinek a színe elé járulok, kivel akarok most beszélni, és ki vagyok én, aki a legnagyobb Úr és Teremtő elé járulhatok „audienciára”.

Itt áll az egyik oldalon a hatalmas és fenséges teremtő Isten, aki az egész világmindenséget és minket, embereket is a semmiből hívott életre, és a kezében tart minket; akitől minden élet származik; aki még ma is a kezében tartja a világesemények gyepelőjét – és az én életemét is –; ez a fenséges Isten, aki engem is megteremtett, mert akart engem; aki a személyes kiteljesedésemet akarja, és aki felelősséget bízott rám az egyház és a világ alakításában. Az én abszolút teremtőm és uram, az én szerető Atyám.

A másik oldalon ott állok én, kicsi, totálisan függő, bűnös teremtmény. A nagyságom abban áll, hogy teremtőm képére teremtettem, és hogy mint áldott istengyermek, képes vagyok úgy ismerni és szeretni, ahogyan és amit Isten szeret. Életem kiteljesedése abban áll, hogy teremtett mivoltomat és függőségemet elismerem; hálával és szeretettel fordulok Istenhez; hagyom, hogy eszközül használjon engem nagyságának dicsőségére.



Egyvalami magától értetődik: nem közeledhetek úgy Istenhez, mint egy iskolai barátomhoz, akinek megkopogtathatom a vállát. Nagy Szent Teréz egy korabeli hasonlatot tár elénk, ami szemlélteti, miről van szó. Azt írja a nővéreinek: az ima ideje alatt azt kell elképzelniük, hogy egy királyhoz hivatalosak. Mi mindent tennének ez alkalomból, hogy megfelelően felkészüljenek; gondolkoznának azon, hogy mit vegyenek föl, és mi mindent szeretnének mondani! Azt ajánlja nővéreinek, hogy a király előtt királyi gyermekként jelenjenek meg.

Isten elé csak mély tisztelettel járulhatok: ez két dolgot foglal magába: egyrészt megrendülést (megtorpanást) Isten nagysága és gyönyörűsége előtt, másrészt hatalmas vonzalmat szépségéből és szeretetreméltóságából adódóan. A tiszteletnek nem sok köze van a félelemhez. Félelmemben menekülök a félelmem tárgya, illetve személye elől. Tisztelet esetén álmétkodva megállok. Meg vagyok bűvölve, és úgy érzem, hogy valami vonz. De távolságot tartok, és megmaradok egy bizonyos szent félelemben.



## Gyakorlat

- **Mélyülj el az Istennel való találkozások leírásában, ahogyan azokat az ószövetségi próféták és Szent János apostol a Jelenések könyvében elénk tárja!**

- ◆ Szemléld:

A Szűzanya, az angyalok és a szentek Isten trónja előtt állnak. Szemtől szembe láthatják őt. Tiszteletben megrendülnek Isten dicsőségétől, és magával ragadja őket Isten szeretete. Ahogy Istent

dicsőítik, imádják és leborulnak előtte, szívük érzelmeit juttatják kifejezésre. Lélekben egyesülj velük, és állj te is a hatalmas Isten elé:

- ◆ Hajolj meg tiszteletteljesen teremtőd előtt!
- ◆ Állj meg csodálattal nagysága és szépsége előtt!
- ◆ Hagyd, hogy megragadjon atyai szeretete és vonzalma!
- ◆ Ismerd be és nyilvánítsd ki előtte kicsinységedet, és kérd bocsánatát a gyengeségeidért és a bűneidért!
- ◆ Nagy örömmel mondj köszönetet szeretetért, azért, hogy jelen van számodra, és mert szeret téged!

A hívő, tisztelet- és szeretetteljes megjelenésed Isten előtt idővel egész egyszerűen és szerényen fog megvalósulni, valahogy így: *Atyám, itt vagyok, a gyermeked.*

### ■ Milyen gyakran kell Istenre tekintenem?

A szeretet mértéke nem ismer határokat. Mindig szeretetben és hitben szemlélem Istent, amikor vele beszélek, amikor imádkozom.

Mindig, amikor imádság közben tudatára ébredek, hogy gondolataim és a fantáziám elkalandoztak, ismételten visszatérek Istenhez és rá összpontosítok. Alázattal és egyszerűen Isten elé viszem mindazt, ami foglalkoztat és mozgat, és a vele való beszélgetés tárgyává teszem.



*„Miközben az élőlények dicsőséget, tiszteletet és áldást mondtak a trónon ülőnek, az örökkön-örökké élőknek, a huszonnégy vén leborult a trónon ülő előtt és imádta az örökkön-örökké élő. Letették koronájukat a trón elé és így kiáltottak: »Méltó vagy Urunk Istenünk, hogy tiéd legyen a dicsőség, a tisztelet és a hatalom, mert te alkottad a mindenséget: akaratod hívott létre és teremtett mindent.«*”  
(Jel 4,9–11) (BD)

*„Amikor Mózes lejött a Sínai-hegyről – a tanúság két kőtáblája Mózes kezében volt, amikor lejött –, Mózes nem tudta, hogy arcának bőre ragyogott, mivel vele beszélt. Amikor Áron és Izrael fiai látták, hogy Mózes arca ragyog, féltek a közelébe menni. De Mózes odahívta őket. Áron és a közösség elöljárói mind odamentek hozzá és Mózes beszélt velük.”*

(Kiv 34,29–31) (SZIT)

*„Kerestem az Urat és ő meghallgatott, kimentett engem minden bajból.”*

(Zsolt 34,5) (SZIT)



- **Az este lehetőségének kihasználása**
- **A nap eseményeinek feldolgozása**

*Később a teljes szemlélődésünket és lelkiismeretvizsgálatunkat át kell alakítanunk egy kicsit. Szemlélődésünk: tallózás az Istentől kapott és még meg nem válaszolt jótéteményei között. (Mennyire megerősödik majd az illendőség érzékünk, ha érzékszerveinket kiélesítjük Isten jótéteményeire és a hála! Minden lélegzetvétel mondjon neked hálát, Uram!...)*

*A szentek akkor kezdtek el igazán szentté válni, amikor től meg voltak győződve arról, hogy Isten személy szerint szereti és vezeti őket.*

*A meg nem emésztett élményeket bensőleg fel kell dolgoznunk...*

*Ha nem fáradozom azon, hogy mindezek a benső érzelmek lecsengjenek, és beleilleszkedjenek Isten életritmusába, akkor soha nem nyugszom meg; de fordítva is: a jó Isten sem tud bensőleg mélyebben megérinteni és megragadni.*

*Ha esténként a napi fáradoalmak után mindig letérdelek öt percre, hogy a lelkemet teljesen „kilélegezzem” Istenbe, akkor a lélek egészen erősen kötődik majd Istenhez...*

*Kentenich atya*

Manapság köztudott, hogy gyakran sokkal jobban függünk mások véleményének a nyomásától,

a meg nem emésztett benyomásoktól és ösztönös vágyainktól és kívánságainktól, mint amennyire ezt általában elfogadjuk és akarjuk. Aki utat keres tudatalatti életének a megtisztítására és szíve megváltozására, nem hagyhatja figyelmen kívül az este lehetőségének a felhasználását, amelyben például átgondolja:

- ♦ sok örömet és az örömteli dolgot éltem át a nap folyamán;
- ♦ örömet tudtam ajándékozni és örömet kaptam másoktól ajándékba:
- ♦ a munkámban, amit ma végeztem, és amelyben haladást érhettem el;
- ♦ az emberektől, akikkel ma találkoztam...

De ugyanakkor a nap folyamán sok kellemetlen dolog is megérintette a tudatos és tudatalatti fantáziámat, és furcsa játékát űzte velem. Olyan sok ösztön ébredt fel ma bennem, ami nyugtalanná és ingerültté tett! Oly sok értelmetlenséget, lélektelenséget, igazságtalanságot és békétlenséget láttam és tapasztaltam a nap folyamán, amelyeknek én is gyakran részese voltam! Oly sok ismeretlen testi, de még több lelki fájdalmat tapasztaltam meg, ami nyomaszt!

Mintha összetörték volna, és legszívesebben csak sírnék.

Mindezt este egyszerűen csak úgy hagyni szanaszét heverni, és mindezzel aludni térni anélkül, hogy egy kicsit feldolgoznánk vagy rendeznénk, egy kicsit lazítanánk, és az Isten kezébe tennénk, könnyen bártortalanná és ingerültté tesz.

A nap megannyi élményének és benyomásának a személyiségem középpontjából kiinduló elsimító feldolgozása nagy lehetőség arra, hogy valódi éneket felfedezzem, és nagyobb belső szabadságra jussak.



## Gyakorlat

### ■ **Próbáld ki:**

- ◆ Hosszabb ideig minden este szánj 10 percet saját magadra!
- ◆ A fel nem dolgozott benyomások és a mögötted álló nap nyomasztó terheit ne hagyd csak úgy szanaszét, és ne engedd, hogy játékot űzzenek veled!
- ◆ Először is tudatosítsd magadban Isten személyes szeretetét és vezetését, amit megtapasztalhatál, és örülj ennek!
- ◆ Abban az esetben, ha nagyon fáradt vagy, mondd azt magadnak: ekkor és ekkor – egy kellemes beszélgetés alkalmával, egy érdekes könyv olvasása közben – minden további nélkül eltöltöttem volna még félórát. Éppen ezért szánok most még 10 percet az Istennel való beszélgetésre.

### ■ **Teljes nyíltsággal és őszinteséggel hagyd, hogy mindaz, amit a nap hozott, ami elszomorított és felzaklatott, amit láttál és megéltél, amit megtettél és elhanyagoltál, az előtted és veled lévő Atyaisten előtt felelevenítésre kerüljön!**

- ◆ Fontold meg és értékeld;
- ◆ fogadd el és vedd el;
- ◆ és tegyél mindent úgy, ahogy volt és van, az irgalmas Atyaisten kezébe!

### ■ **Nagyon ügyelj a következőkre:**

- Gyűjtsd össze mindazt a szépet és jót, amit ma megéltél!

- Fedezd fel és lásd meg mögötte Isten irántad való személyes szeretetét!
- Kérdezd meg konkrétan:
  - ◆ A mai nap folyamán a körülményeim és az élményeim között hol érintett meg legerősebben Isten szeretete?
  - ◆ Élmények és dolgok, amik örömet okoztak;
  - ◆ egy feladat, amit elvégezhettem;
  - ◆ egy ember, aki jót tett velem.
 Egyiket vagy másikat emeld ki, és mérlegeld!  
 Hagyd, hogy mély öröm ébredjen benned, mert Isten ebben találkozni akart veled! Örülj annak, hogy személyesen szeret téged, hogy veled van és kísér utadon! Kösd ezt ahhoz az élettapasztalathoz, hogy *Isten igent mondott rám!* Ő nem hagy magamra korlátaim ellenére sem. Lehetek számára valami.
  - ◆ Kérdezd meg magad a különleges hívásról is, amit a mai nap hozott számodra, amelyben Isten kihívásokat küldött az emberek és körülmények által, és próbálj rájuk választ adni!
- Örülj a kihívásoknak, amiket a következő nap hozhat és elvár tőled, annak, hogy szükség van rád, és próbálj meg ezekre megfelelően felkészülni!
- **Közvetlenül elalvás előtt próbálj meg benső oldottságban egy pozitív gondolatot megragadni és azzal elaludni.**



*Atyám, tudom,  
 hogy örök igent mondtál rám,  
 személyesen szeretsz engem,  
 vezetsz engem, és szükséged van rám.*



*Egészen Hozzád tartozom.  
Atyám, a Te fényedben és a Te erődből  
holnap ismét véghezviszem a rám bízott  
feladatot. Teljesen Rád bízom magam.*



## *Ösztönzés a Szentírásból*

---

*„Történt azokban a napokban, hogy kiment a hegyre imádkozni, és Istenhez imádkozva virrasztotta át az éjszakát.”  
(Lk 6,12) (RUF)*

*„S Krisztus békéje, amelyre meghívást kaptatok egy testben, uralkodjék a szívetekben! Legyetek hálásak! Krisztus ígéje lakjék bennetek gazdagon! Minden bölcsességgel tanítsátok és intsétek egymást! Hálaadással szívetekben énekeljétek Istennek zsoltárokat, himnuszokat és szent énekeket! Bármilyen szóval vagy tettel, mindent az Úr Jézus nevében tegyetek, és adjatok hálát az Atyaistennek általa!”  
(Kol 3,15–17) (KN)*



- **Mária – a legjobb anya**
- **Mária – Isten anyja**
- **Mária, taníts imádkozni**

*Szokjuk meg, hogy mindent, ami a nap folyamán megérint minket, tekintsük mintegy a hírüladás órájának. „Az Úr angyala köszönti a boldogságos Szűz Máriát.“ És tudjuk, hogyan válaszolt a Szűzanya az angyali üdvözlésre. Három fokozat, három szakasz az, amit itt megkülönböztethetünk:*

*Elgondolkozott...*

*Kérdezett, kutatótt...*

*Válaszolt...*

*Így volt ez a drága Szűzanya esetében is. A benső lumen propheticum (prófétai fény) valószínűleg rendkívül erős és világos volt benne; nehéz, igen, a legnehezebb próbatételeket kellett a hitének, mindenekelőtt a gondviselésbe vetett hitének kiállnia. Az ellentmondások az ígéret és a beteljesedés között egyre nagyobb méreteket öltenek az életében. De emiatt nem omlik össze... Ellenkezőleg, hitével együtt növekszik benne a természetfeletti élet egészen a kiteljesedésig. Az ígéret szerint a Fia atyjának, Dávidnak a trónján fog ülni, és országának nem lesz vége...*

*És a valóság? A gyermek egy istállóban jön a világra, menekülnie kell Heródes elől. A száműzetésből visszatérően három évtizeden át ismeretlen, rejtett életet él, mint az ibolya a bokor alatt; egyszerű munkásgyerek, a föld egy jelentéktelen sarkában, egy szerény házikóban. Így néz ki az ígéret és a beteljesedés. Mária azonban nem inog meg a Jézus küldetésébe és isteni mivoltába vetett hitében.*

*A kánai menyegző rámutat arra, hogy hite a végtelenül hosszú és mély sötétség ellenére sem ingott meg...*

*Kenterich atya*

Az anya legnagyobb és legszebb feladata az élet szolgálata. Az anya továbbajándékozhatja az életet. Az anya légkört teremt, amelyben a rábízott élet szabadon kibontakozhat és fejlődhet. Az anya felébreszti gyermekében a szeretet erejét, támogatja egészséges önismeretét és önbizalmát, és elvezeti az önálló, szabad és felelősségteljes cselekvésre.

Az anyánál megéljük a tökéletesen szeretetteljes gondoskodást és a teljes elfogadást. Tőle tanulunk nevetni és beszélni, meglátni és felfedezni dolgokat, játszani és örülni, hallani és meghallgatni és csodálkozva megállni a dolgok és emberek titkai előtt. Az anyától tanulunk imádkozni is, a kis kezeket összetenni, és Isten nagysága előtt meghajolni; megköszönni a szeretetét, amit naponta nekünk ajándékoz; kezünket segítségért nyújtani minden bajban és gondban; bízni Isten jóságában és életünket hozzá igazítani, neki átadni. Vele tanuljuk meg Isten szeretetét megfejteni, amely apánkban és anyánkban láthatóan és érezhetően hozzánk egészen közel van.

Egy jó anya Isten legszebb találmánya. Ő a legjobb útja a nemes és erős emberség kialakításának. Ugyanakkor természetes és pótolhatatlan előfeltétele is annak, hogy eljussunk a boldog és hitből fakadó életre, és a legegyszerűbb útja annak, hogy jól és helyesen megtanuljunk imádkozni.

Épp ezért a Mária iránti mély szeretet nem melékutca, ami Krisztushoz vezet, hanem a leggyorsabb útja annak, hogy élő kapcsolatba kerüljünk

Krisztussal. Mária szeretete felkelti és elmélyíti a szeretetünket, és bevon minket az Isten iránti bensőséges személyes kapcsolatba, Mária iránti szeretetünk Krisztus iránti szeretetünk kifejeződése. Szeretjük őt, mert maga Krisztus ajándékozta őt nekünk anyának a kereszt alatt. Nála részben utólag átélhetjük azt is, ami a földi anyánk szeretetéből hiányzott.

Mária a legjobb anya, mert ő szeret a legjobban, és ő ért meg minket a legjobban. Ő ajándékozta nekünk Krisztust, a testvérünket és barátunkat. Mint egy örvény, ellenállhatatlanul magával ragad minket az isteni szeretetbe, ami Krisztusban, az ő Fiában nyilvánult meg. Segít nekünk alázatban és örömben elfogadni teremtett mivoltunkat, és teremtő erőinket Isten szolgálatában szabadon kiteljesíteni. Megtanít minket kezünket hálával és dicsőítéssel a magasba emelni, kérve és bizalommal imára kulcsolni. Segít minket, hogy beleszeressük magunkat Isten végtelen szeretettengerébe.

Isten emberré lett Fiának a legjobb anyát teremtette. Ő a bűntől szabadon, testi és lelki erői teljes harmóniájában teljesen nyitott volt Istenre, és képes Isten szeretetének a megértésére, valamint teljes szabadságban ennek megválaszolására. Máriának volt a legmélyebb kapcsolata Istennel. Krisztushoz a legbensőségesebb és leggyengédebb anyai szálak fűzik. Az Atya előtt teljesen gyermek. A Szentlélekkel szemben nyitott, mint egy menyasszony.

Krisztus Máriától tanult imádkozni. De még inkább arról van szó, hogy Mária az Úr imaiskolájában tanulta a valódi imát: fenntartás nélkül meghajolni az Atyaisten előtt, és bizalomteltesen kiszolgáltatnia önmagát az Isten atyai szeretetének.

### Mária imaiskolájában megtanulunk:

- hozzá hasonlóan Isten valóságában és az Ő irgalmas Atyai szeretetében hinni, és ezt hálával és bizalommal megválaszolni;
- Máriához hasonlóan Isten halk kívánságaira teljesen nyitottnak lenni;
- igent mondani, mihelyt Isten hív, ahogy ezt ő Názáretben tette;
- teljesen rendelkezésére állni Istennek, ha egy feladatot kijelöl számunkra, egészen az ő hatalmában bízva;
- Máriához hasonlóan tökéletesen imádkozni, teljes szívvel Isten jóságának és hatalmának dicsőítő énekét énekelni, ahogyan ő: *„Magasztalja lelkem az Urat, és szívem ujjong üdvözítő Istenemben...”*;
- mások szolgálatába állni, és ahogyan ő a hegyekben sietett, mások segítségére lenni;
- testi és lelki nehézségekben, mint ő a kánai menyegzőn, Krisztushoz menni, és Őt kérni: *„Uram, nincs több boruk!”*
- az imát teljesen szeretetté formálni;
- késznek lenni arra, hogy szeretetből együtt szenvedjünk vele – egész a keresztség –, és minden szenvedést gyümölcsözővé tenni testvéreinkért Krisztusban!
- újra meg újra visszatérni Vele Krisztushoz és az Atyához.

Az ő kezén nem téveszthetjük el az utat és a célt.



### ■ **Fáradozom azon, hogy a Mária iránti szeretetemet elmélyüljön.**

Tudatosítom magamban, hogy Mária valóban az én anyám is, és istengyermeki életemet részben neki köszönhetem:

A hírüladás órájában Mária minden ember nevében, így az én nevemben is igent mondott Krisztus megtestesülésére.

A kereszttel hatalmas anyai fájdalmát egyesítette Krisztus fájdalmával, és felajánlotta megváltásunkért a Mennyei Atyának. Érttem is szenvedett. Maga Krisztus ajándékozta őt nekünk a keresztfánál, amikor Jánosnak ezt mondta: „*Íme, a te anyád!*” és Máriának: „*Íme, a te Fiad!*” Ezáltal nekünk is szól a felhívás, hogy Máriát mint anyánkat befogadjuk.

Mária az égből közreműködik, anyaként közbenjár értünk, és anyai szívvel gondot visel ránk. Legfontosabb célja, hogy Isten szeretetét életünkben egyre mélyebben megértsük, és mindinkább eszközökké váljunk Isten kezében. Krisztus képét akarja bennünk kialakítani.

Átgondolom, milyen gyakran érezhettem meg szeretetét és gondoskodását...



*Mária, köszönöm, hogy az anyám vagy.  
Köszönöm, hogy nevemben is igent mondtál  
Krisztus megtestesülésére.  
Köszönöm, hogy értem is szenvedtél.  
Köszönöm, hogy teljes szívedből  
szeretsz engem,  
és még jobban Isten közelébe akarsz vezetni.  
Segíts a gyengeségemen, engedd,  
hogy Veled szeretni és imádkozni tanuljak,  
formálj engem teljesen Fiad képére!*

■ **Máriához hasonlóan hagyom, hogy Isten vezessen.**

Máriának sok hitpróbát kellett kiállnia életében, és hitében sűrű sötétségen kellett áthatolnia. Bátor és megingathatatlan bizalommal hagyta, hogy mindig Isten vezesse és irányítsa őt bölcs és hatalmas előre látással, az Atya kinyilvánított akarata és elvárása szerint.

Gondoljunk isteni gyermekének születésére Betlehemben, ahol nem találtak szállást; gondoljunk a menekülésre Egyiptomba, mert Heródes a gyermek életét akarta; gondoljunk a gyermek Jézus bemutatására a templomban, amikor az öreg Simeon megjövendölte: „Szívedet is majd tör járja át!”; gondoljunk arra, ahogy isteni Fia neveli a Szűzanyát, amikor tizenkét évesen a templomban megtalálják: „Miért keresztetek? Nem tudtátok, hogy Atyám házában kell lennem, és az ő dolgaival foglalkoznom?”; gondoljuk át, milyen választ ad neki Jézus, amikor az ismerősei keresik és haza akarják őt vinni: „az az én testvérem és anyám..., aki Atyám akaratát teszi, aki a mennyben van!” Mária pedig megfontolta és megőrizte ezeket a szavakat



a szívében. Mi pedig hozzáfűzhetjük: ezáltal készítette őt fel Isten, hogy állhatatos maradjon a kereszttal, és Fia áldozatára igent tudjon mondani.

Mária tekintetével szemügyre veszem a saját életemet. Isten titokzatos jóváhagyásai, mint a betegség és a bűn, az elutasítás és a sikertelenség kínoznak... Máriához hasonlóan átgondolok és mérlegelek mindent.

Megkérdem, vajon miért hagyta Isten mindezt megtörténni, milyen irányba akar nevelni és alakítani, mi Isten akarata az életemben, miben rejlik életem nagy feladata.



*Mária, anyám,  
a hitben legyőzted életed sűrű sötétségét,  
és minden kereső és hívő anyja lettél.  
Segíts nekem is,  
hogy életem érthetlenségei miatt  
ne fordítsak hátat Istennek!  
Könyörögd ki nekem az Isten vezetésébe  
vetett rendíthetetlen hitet!*

### ■ **Máriához hasonlóan énekelj dicshimnuszot az irgalmas és hűséges Istennek!**

A Magnificat, a hatalmas dicsőítő és hálaének az irgalmas Istenről, ahogyan Mária Erzsébetnél spontán felujjong, megmutat valamit abból, ami a lelke mélyén megindítja őt, azt, hogy teljes szívével Istentől függ. Ez, mint egy végakkord, mintegy összefoglalása annak, amit gyakran szemlélt, a szívében megfontolt és bensőleg megízlelt.

Ez az Istennek való forró önátadás kifejeződése, aki vele és népével szemben irgalmasságot

tanúsított, az Istennek, aki hűséges, aki mindenkinek megkegyelmez, aki felemeli a kicsiket és az alázatosakat. Ebben az éneken Mária visszatükrözi isten-élményeit.

- Gondold át Isten jóságának és hűségének különleges bizonyítékait életedben:
  - ◆ élhetsz;
  - ◆ jó szüleid voltak;
  - ◆ vagy a nehéz körülmények ellenére megtaláltad a magad útját Istenhez;
  - ◆ életutad nehézségei közelebb vezettek téged Istenhez!
- Van személyes dicsőítő és hálaéneked Istenhez, egyfajta hála-litániád?
- Van kedvenc éneked, amelyben Istennek háládat kifejezésre juttatod?
- Nem esik nehezedre Máriával együtt énekelni a dicsőítő és magasztaló éneket: *„Magasztalja lelkem az én Uramat...”*?

### ■ **Elsajátítom Mária meditációs módszerét, ahogy a hírüladás órájában ezt felvillantja:**

Az Úr angyala köszönti őt, mint akit Isten egyedülálló módon megáldott, és továbbítja Isten felkérését és akaratát, hogy ő adjon életet a Megváltónak.

Hogyan reagál erre Mária?

Gondolkozik, kérdez, válaszol.

Gondolkozik: a hit fényében mérlegeli a tényeket és Isten ajánlatának a jelentőségét a saját életét tekintve. Isten akaratát egyértelmű számára: Isten anyjává kell válnia. Nem világos számára azonban, hogyan egyeztetheti ezt össze saját eddigi életével. Hogy ez világossá váljon számára, megkérdezi, hogyan

szándékozik Isten a tervét megvalósítani: „*Hogyan történhet mindez, hiszen férfit nem ismerek?*” Az angyal egyértelmű válasza után teljes szabadságban és odaadásban mondja: „*Történjék velem szavaid szerint!*”

Az, hogy milyen mértékben egyezik bele Isten kívánságaiba, megmutatkozik például abban, amit Fia fogantatása után tesz. Az angyaltól megtudta, hogy Erzsébet idős kora ellenére gyermeket fogant. Ő ebben Isten személyes hívását fedezi fel, és a hegyek közé siet, hogy Erzsébet segítségére legyen.

- Tekints a saját életedre:
- Vedd szemügyre, hogy milyen különleges dolog történt ma veled,
- és nyílj meg Isten konkrét hívására...
- Gondolkozz el Máriához hasonlóan, mit akar Isten mondani mindezzel!
- Kérdezd meg, hogyan valósulhat meg mindez, amit Isten tőled elvár, és mit kell tenned!
- Add meg személyes és nagylelkű válaszodat!



## Ösztönzés a Szentírásból

„Bement hozzá az angyal, és így szólt: »Üdvözlégy, kegyelemmel teljes, az Úr van teveled.« Őt zavarba ejtette ez a beszéd, és elgondolkodott, hogy miféle köszöntés ez. Az angyal pedig folytatta: »Ne félj, Mária! Kegyelmet találtál Istennél. Íme, méhedben fogansz és fiút szülsz, és Jézusnak fogod nevezni. Nagy lesz ő, a Magasságbeli Fiának fogják hívni; az Úr Isten neki adja atyjának, Dávidnak trónját, és uralkodni fog Jákob házában mindörökké, és királyságának nem lesz vége«. Mária erre így szólt az angyalhoz: »Miképpen lesz ez, hiszen férfit nem ismerek?« Az angyal

ezt felelte neki: »A Szentlélek száll rád, és a Magasságbeli ereje megárnyékoz téged; s ezért a Szentet, aki tőled születik, Isten Fiának fogják hívni. Íme, Erzsébet, a te rokonod is fiút fogant öregségében, és már a hatodik hónapban van, ő, akit magtalannak hívtak, mert Istennek semmi sem lehetetlen«. Mária erre így szólt: »Íme, az Úr szolgálóleánya, legyen nekem a te igéd szerint.« És eltávozott tőle az angyal.”

(Lk 1,28–38) (KN)

„És mindnyájan, akik hallották, csodálkoztak azon, amiről a pásztorok beszéltek nekik. Mária pedig megjegyezte mindezeket a dolgokat, és el-elgondolkodott rajtuk szívében.”

(Lk 2,18–19) (KN)

„Ő pedig ezt felelte nekik: »Miért kerestetek engem? Nem tudátok, hogy nekem az én Atyám dolgaiban kell lennem?« De ők nem értették meg, amit nekik mondott. Akkor hazatért velük. Elment Názáretbe, és engedelmeskedett nekik. Anyja megőrizte szívében mindezeket a szavakat.”

(Lk 2,49–51) (KN)

„Mária erre így szólt:

»Magasztalja lelkem az Urat,  
és szívem ujjong megváltó Istenemben,  
mert tekintetre méltatta szolgálója alázatosságát.  
Íme, mostantól fogva boldognak  
hirdet engem minden nemzedék.”

(Lk 1,46–48) (KN)

## Útmutató a meditációhoz

- Vonulj vissza egy csendes helyre, ahol jól érzed magad, és könnyen megnyugszol... (egy nyugodt szobába, egy templomba, egy helyre a természetben, egy kereszt elé!) Teremts jó légkört az imádsághoz...
- Imádkozz!  
Például az alábbiak szerint:



### Ima a meditáció előtt

*Szentlélek Úristen, Te vagy a lelkem lelke.  
Alázatosan imádkozom Hozzád.  
Világosíts meg, erősíts meg,  
vezess engem, vigasztalj engem!  
Mutasd meg nekem, amennyiben  
ez az örök Atyaisten tervének megfelel,  
mutasd meg nekem kívánságodat!  
Engedd felismernem, hogy mit kell tennem!  
Engedd felismernem,  
hogy mit kell elszenvednem!  
Engedd felismernem,  
mit kell csendesen, szerényen,  
elgondolkodva elfogadnom,  
hordoznom és elviselnem!  
Igen, Szentlélek, engedd, hogy akaratodat  
és az Atya akaratát felismerjem!  
Mert életem ezentúl  
semmi más nem akar lenni,  
mint egy folyamatos, örökkévaló Igen  
az örök Atya kívánságára, akaratára.*

- Gondold át!
- Hagyd, hogy az elmúlt (a következő) nap az eseményekkel együtt elvonuljon előtted... lassan... belső részvételeddel!
- Beszélj Istennel!
- Ragadd ki a fontos eseményeket és beszéld meg őket Istennel, mint barát a baráttal!
- Időzz el Istennél!
- Hagyd, hogy a párbeszéd egy szeretetteljes, gondolatok és szavak nélküli Istennél maradásba torokljon!
- Határozz el valamit!
- Keress egy apró pontot, amelyben a következő napon a meditáció gyümölcsét tetterre akarod váltani.
- Végül imádkozz!  
Például az alábbiak szerint.



### Ima meditáció után

*Uram, kérlek:*

*Vágj elébe cselekedeteimnek inspirációiddal,  
és kísérd azokat segítségeddel,  
hogy minden imádságom és tettem  
állandóan belőled induljon ki,  
és ahogyan elkezdődött,  
úgy teljesüljön is be általad.  
Amen.*

# Tartalom

Előszó .....	5
Bevezető.....	9
Ajánló.....	11
1. Mit jelent a meditatív ima? .....	13
Isten működése az életemben .....	13
Gyakorlat .....	18
Ösztönzések a Szentírásból .....	19
2. Mi a meditatív ima? .....	21
Szeretni tanulunk.....	21
Gyakorlat .....	23
Ösztönzések a Szentírásból .....	26
3. A meditatív ima menete I.....	29
Felülvizsgálni és újraízlelni.....	29
Gyakorlat .....	31
Ösztönzések a Szentírásból .....	35
4. A meditatív ima menete II. ....	37
Elővizsgálás, előízlelés .....	37
Gyakorlat .....	39
Ösztönzések a Szentírásból .....	41
5. Út a minőségi élet megvalósításához a világ forgatagában.....	43
Gyakorlat .....	47
Ösztönzések a Szentírásból .....	48
6. Út egy újfajta Isten-tapasztalathoz.....	51
Gyakorlat .....	54
Ösztönzések a Szentírásból .....	55
7. Út az életigenlő magatartáshoz .....	57
Gyakorlat .....	61
Ösztönzések a Szentírásból .....	63

8. Az út igazi önmagamhoz .....	65
Gyakorlat .....	68
Ösztönzések a Szentírásból .....	69
9. Út a nagyobb szabadság felé .....	71
Gyakorlat .....	75
Ösztönzések a Szentírásból .....	77
10. Út a komolyabb felelősségvállalás felé .....	79
Gyakorlat .....	83
Ösztönzések a Szentírásból .....	85
11. Az élet Istene .....	87
Gyakorlat .....	89
Ösztönzések a Szentírásból .....	93
12. Az új élet Istenben .....	95
Gyakorlat .....	98
Ösztönzések a Szentírásból .....	101
13. A Teremtő és a teremtmény egysége .....	103
Gyakorlat .....	107
Ösztönzések a Szentírásból .....	109
14. Legyen időnk! .....	111
Gyakorlat .....	113
Ösztönzések a Szentírásból .....	114
15. Hinni tanulunk .....	115
Gyakorlat .....	118
Ösztönzések a Szentírásból .....	121
16. Élni tanulunk .....	123
Gyakorlat .....	125
Ösztönzések a Szentírásból .....	129
17. Hitben minden teremtményt áttetszővé teszünk Isten felé .....	131
Gyakorlat .....	134
Ösztönzések a Szentírásból .....	137



18. A meditáció menete .....	139
Gyakorlat .....	144
Ösztönzés a Szentírásból .....	147
19. A tudástól a szeretetig .....	149
Gyakorlat .....	151
Ösztönzés a Szentírásból .....	156
20. A meditatív ima fokozatai.....	157
Gyakorlat .....	161
Ösztönzések a Szentírásból .....	164
21. Élet a teljes önátadásból.....	165
Gyakorlat .....	168
Ösztönzések a Szentírásból .....	169
22. Teljes hasonlóság Krisztushoz.....	171
Gyakorlat .....	175
Ösztönzések a Szentírásból .....	179
23. Áhítattal állunk Isten előtt .....	181
Gyakorlat .....	183
Ösztönzések a Szentírásból .....	185
24. 10 perc visszatekintés este.....	187
Gyakorlat .....	189
Ösztönzés a Szentírásból .....	191
25. Meditálni tanulunk Máriával.....	193
Gyakorlat .....	197
Ösztönzés a Szentírásból .....	201
Útmutató a meditációhoz .....	203

„Annyira tele vagyok” – tele feldolgozatlan benyomásokkal. És ugyanakkor:

„Annyira üres vagyok” – hiányoznak az igazán inspiráló, mély gondolatok, impulzusok és érzések.

Ez korunk jelensége. Minél rohanóbb manapság az élet, minél nagyobb a nyomás, annál erősebben vágyunk a kikapcsolódásra és a megfelelő eszközökre:

- ♦ Ki mutat nekem utat, hogy újra és mélyebben visszataláljak magamhoz?
- ♦ Ki mutat nekem utat, hogy mélyebben rátaláljak Istenre?
- ♦ Hogyan tudom megtanulni gyakorlatiasan és hatékonyan megélni: Tiéd a jelenlétem?

Sokan keleti vagy ateista mestereknél keresnek válaszokat ezekre a kérdésekre.

E könyv egy alternatív utat kínál, egy gyakorlati, keresztény utat Josef Kentenich atya iskolájában.

E könyv olvasmányai motiváljanak sokakat gyakorlásra, és váljanak erőforrássá!

Gertrud-Maria Erhard nővér



ISBN 978-615-5490-12-5



9 786155 490125 >