



NEK 2020

Budapest · Hungary

Bevezetés Indító kép: sivatag (ima az indító képpel)



A sivatag az a hely, ahol különösképpen találkozhatunk Istennel, mert ott nincs semmi szórakoztató, ami elvonja a figyelmünket és ott szemlélhetjük Isten szépségét. De el kell döntenünk, hogy kimegyünk oda és meghallgatjuk Istent.

Uram, segíts, hogy helyet készítsek neked a szívemben és hallgassalak téged a csendben. Imádkozunk hozzád mindazokért, akiket beszív az élet forgataga, és akik nem tudják megkülönböztetni a te utadat a gonosz újtától, amelyet a birtoklás és a hatalom vágya sugall.

Gyakorlat: Választok egy helyet a házban, az életemben, ahol helyet adok az Úrnak: vagy egy helyet jelölök ki az ima számára vagy a napirendemben illeszttem be az ima idejét. Választhatunk a számítógépen egy háttérképet az imához. Megállunk egy pillanatra csendben vagy halk meditációs zene is szólhat. Odatehetünk egy keresztet. Kitárt kézzel imádkozhatunk: Itt vagyok Uram. Mit vált ki a kép szemlélése? Mi érint meg? Milyen érzéseket vált ki? Figyelem a formákat, színeket, részleteket. Nem keresem, hogy mit ábrázol, nem akarom magyarázni, csak engedem, hogy hasson rám és arra figyelek, ami megszólít. A végén beszélek az Úrral, imádkozom azzal, ami a szívemből jön. A Miatyánkkal fejezem be az imát.

Elcsendesedéshez a YouTube-on találhatsz nyugtató, gyógyító zenéket madarakkal, szép virágokkal, tájképekkel (oroszlán, talán kínai vagy japán). Szinte szemlélődéshez visz el.



Belépés a lelkigyakorlatba

„Hallgassatok rám, s akkor élni fog lelketek”

„Örök szövetséget kötök veletek.” Iz 55,3

A Szentírásban a próféták Isten nevében beszélnek. Itt Izajás könyvében Isten hív és tesz ígéretet. Ez a hívás és ígéret mindannyiunknak szól. Most a lelkigyakorlat elején mi is halljuk a felszólítást: „hallgassatok ide és élni fogtok”.

Hallgatni

Ez igazi választást és elkötelezettséget jelent. Nem egyszerűen távolról hallani valamit, hanem odafigyelni, meghallgatni. Ez egy belső figyelem, amely kapcsolatot teremt a meghallgatott dolog és a hallgató személy között. A szívünkkel, az értelmünkkel, testünkkel és egész lényünkkel kell meghallgatnunk Isten üzenetét. Ez a meghallgatás hat ránk és hív minket. Utat nyit vagy azért, mert felismerjük, hogy amit hallunk Istentől jön, épít és megnyit az életre vagy ellenkezőleg, felismerjük, hogy amit hallunk a halálhoz vezet, a pusztuláshoz, és ezért el kell vetnünk magunktól.

A hallgatás azt jelenti, hogy meghallgatjuk a másik embert és meghallgatjuk Istent.

A meghallgatás egy igazi képesség, amit kaptunk, lehetővé teszi a beszélőnek, hogy kifejezze örömét, reményét, szenvedéseit,

hogy kimondja önmagát, hogy létezzon és teljes egészében önmaga lehessen.

Meghallgatni valakit azt jelenti, hogy bízunk benne, hogy van valami mondanivalója, és hogy ez fontos lehet számára és számunkra is. A meghallgatás a megfigyelő szerepébe helyez minket. A kiejtett szó magában hordoz valamit, ami érint engem, vagy legalábbis úgy döntök, hogy érint engem.

A meghallgatás során felkínálom magamat: egészen a másiké vagyok. Ez egy adott személynek szóló, különleges, minden pillanatban megújuló figyelmet feltételez.

Az igazi meghallgatás belső koncentrációt igényel.

Helyet adok, hogy befogadjam azt, amit mond a másik, amit kifejez szavakkal, tettekkel és mindazzal, ami a szavakon túl van. A meghallgatás vendégszeretet. Magunkba fogadjuk a másikat. Ehhez csendet kell teremteni magunkban, megszabadulni minden zajtól: gondolatoktól, előítéletektől, gondoktól, tervektől – hogy esélyt adjunk annak, hogy a másik szava eljusson a szívünkig és teljesen be tudjuk fogadni.

Meghallgatni Istent

Isten szava, amit meghallgatunk az élet forrása. Isten az élet barátja. Folyamatosan ezt olvashatjuk a Szentírásban: Jézus az Élet. Az ígélet, amit Isten közöl velünk, hogy ha hallgatunk rá,

élni fogunk. Ez megerősít minket abban a tudatban, hogy Isten vágyik rá, hogy megossza velünk az életet, az Ő Életét.

Istennek melyik Szava életet ma engem? Felidézhetem a környezetemből jövő szavakat, vagy a világból jövőket, amelyeket komolyan vettem, amelyek hordoztak és fenntartottak, amelyek még most is bennem élnek és utat nyitnak számomra.

Igyekezzünk hát különösen odafigyelni, meghallgatni, hogy elmondhassuk: Meghallottam és értem. Megerősítésül, hogy ugyanazon a hullámhosszon vagyunk, ugyanaz a vágyunk, hogy Éljük, és teljes életet éljük és ugyanaz a vágy legyen bennünk, hogy szeressünk és szeressenek minket.

Meghallgatni Isten Szavát, Meghallgatni a világ zaját.

Meghallgatni Isten vágyát, irántunk való szeretetét, a vágyát, hogy megszabadítson minket a félelmeinktől, a bűntől, amely megbénít és akadályoz abban, hogy előre haladjunk.

Meghallgatni a Szentlélek hangját belül a szívünkben, amely életre hív minket.

Meghallgatni úgy, hogy az Ige eljusson lényünk legmélyére és átalakítson minket.

Induljunk hát az Úr felé, vágyakozzunk, és ne féljünk belemenni egy igazi találkozásba. Kérjük a meghallgatásnak ezt a

képességét, amely Isten szíve elé visz minket, szívünket az ő szívéhez igazítja, hogy testünkben is Krisztus tagjaivá válhassunk.

1. nap Jézus megkísértése (ima egy képpel)

Jézus győzelmet arat a pusztai kísértésben a Sátán fölött

A kép a XV. századból a Chantilly (Loire menti) kastély könyvtárában egy könyv miniatűr ábrázolása.

A képen Jézus és az ördög látható. Egy képen van a három kísértés, elől és a háttérben kettő.



Jézus megkísértése a sivatagban (Miroir de l'humaine condition École Française)

A hármás kísértés: a kenyér kísértése
a templom kísértése, az Istenbe vetett hit
kísértése
a hegytetőn a világ fölötti hatalom
kísértése

Jézust a Lélek a pusztába viszi, ahol megkísérti az ördög.

Nézem Jézust. Ő hallgatott a Lélekre, aki kivitte őt a pusztába, messze a várostól a nagy sziklák közé, amelyek elválasztják őt a civilizáció minden kényelmétől.

Ebben a sziklával teli térben van egy halott fa, míg távol a vidéken a fák virágban állnak.

Jézus ezen a kietlen helyen találkozik az ördöggel, a megosztóval, aki a képen nagyobb nála.

Hibrid személy, a lába, a keze horgos, hogy könnyebben beleakaszkozódhasson a zsákmányába, a teste női, kezét a szívére helyezi. Az arca ragyog, mintha egy kissé mosolyogna, őt nem érheti baj.

1. kísértés: az éhség

Az ember nemcsak kenyérrel él, de minden igével, ami Isten szájából jön.

Az ördög köveket kínál Jézusnak. A köveknek cipóformájuk van, étvágygerjesztőnek tűnnek.

Az ördög barátságosan jön Jézus felé. Jézus már negyven napja böjtölt, éhes. Át tudná változtatni ezeket a köveket kenyérré és ki tudná elégíteni a szükségletét azzal, hogy azonnal megeszi. De az ördög érvei hidegen hagyják. A MTörv 8,3 mondataival válaszol felidézve a választott nép tapasztalatát a pusztában, amikor éhezett. „Az az én táplálékom, hogy megteszem annak az akaratát, aki küldött engem, hogy beteljesítsem az ő művét (Jn4,34).

Jézus egész életében nagy hangsúlyt fektet Isten Szavának a meghallgatására.

Biztosítanom kell az anyagi biztonságot magam és a családom számára, mert ezt vállaltam. Hogyan választok? Meghallgatom az Ő szavát? Hogyan mutatta meg nekem az utat? Isten tekintete előtt, amely segít megkülönböztetnem az Ő akaratát az enyémtől? Felidézek egy konkrét esetet, amikor a választásom erősítette az Istenbe vetett bizalmamat, a vágyat Isten élete, szeretete iránt.

Milyen értékek fontosak most számomra? Isten elé viszem, és hagyom, hogy az ő Szava világosságot teremtsen bennem és életet hozzon?

2. kísértés: a templom kísértése

„Ne kísértsd Uradat, Istenedet!”

Az ördög elvitte Jézust egy 15. századi hatalmas kastély tornyának a tetejére. A miniatűr a Jeruzsálemi templomot idézi,

az Isten dicséretének és jelenlétének a szimbóluma. Az ördög itt is nagyobbak tűnik Jézusnál, leül szembe vele. Jézus alázatos marad, kezét a mellén keresztbefonja. Az ördög széttárja kezét s nagy gőgjében próbálja Jézust megkísérteni.

Felidézem azokat a pillanatokot, amikor én tettem próbára Jézust az imámban: Jézus, add meg nekem ezt a kegyelmet... különben nem követlek többé. Hogyan tértem vissza a teljes bizalomhoz Jézusban? Hogyan értettem meg, hogy ez az Atya akarata volt? Megfogalmazom a nehézségeimet. Milyen kiutat látok?

3. kísértés: a hegyen a világ fölötti hatalom kísértése

„Uradat, Istenedet imádd, és csak neki szolgálj!”

Felül a kép jobb oldalán látjuk az ördögöt amint kézen fogja Jézust a hegy tetején. Az ördög megint elől van és nagyobb, mint Jézus. A kezével a tájra mutat, az egész városra a távolban. Hatalmas szája nyitva, úgy tűnik, mintha azt kiáltaná a világnak, hogy ő az abszolút ura. Mintha azt kérné Jézustól, hogy boruljon le előtte. Ez már sok. Jézus itt megálljt parancsol: „Távozz tőlem Sátán!” Jézus a helyén marad, elutasítja most is, akárcsak később a kereszten, hogy valami látványos módon gyakoroljon lelki vagy politikai hatalmat. Ő maga lesz a győzelem, hogy Életet adjon minden embernek.

Uram, szeretnék imádni téged. „Mert tiéd az uralom, a hatalom és a dicsőség.” Te tanítottál minket hogyan

imádkozzunk: „Miatyánk, aki a mennyekben vagy”. Hogyan tegyem sajátommá ezt az imát? Hogyan váltsam gyakorlattá? Felidézek egy olyan eseményt, amikor jobban szerettem az én akaratomat, amikor a saját bálványaimnak áldoztam, amikor én akartam a legjobb lenni. Bocsáss meg Uram!

Uram, te jelen vagy köztünk, segíts, hogy felismerjelek, meghallgassalak és higgyek benned, segíts, hogy engedjem, hogy szeress engem, és hogy Veled éljek. Ámen.

2. nap 5. zsoltár (ima egy zsoltárral)

Imádság a reggeli áldozat idején (*Fuvólára. Dávid zsoltára*)

Figyelj szavamra, Uram,
halld meg panaszomat!
Méltasd figyelmedre kiáltásomat,
én királyom és én Istenem!
Mert hozzád intézem imádságomat,
Uram, halld meg hajnalban szavam,
korán reggel eléd állok
és rád vetem pillantásom.
Bizony, Istenem,
te nem kedveled a gonoszságot;
Gonosz ember melletted
nem marad meg,
a hamisak nem állhatnak meg
szemed előtt.
Gyűlölöd valamennyi gonosztevőt,
a hazudozókat mind elpusztítod.
Utálja az Úr a vérontó s álnok embert.
Én azonban nagy irgalmadban bízva,
bemegyek hajlékodbá;
Írántad való félelemmel leborulok
szent templomod előtt.
Uram, vezess engem igazságodban,
ha rám tör ellenségem,

tedd egyenessé előttem utadat.
Mert szájukban nincs igazság,
a szívük hiábavalóság,
a torkuk nyitott sír,
nyelvük járása álnok.
Isten, mondd ki fölöttük ítéletedet,
saját terveikben bukjanak meg!
Sok istentelenségük miatt űzd el őket,
mert haragra ingereltek téged, Uram.
De örvendezzenek azok,
akik benned bíznak,
oltalmazd őket
és megdicsőülnek benned,
akik szeretik neved.
Mert te, Uram, az igazakat megáldod,
jóakarodat pajzsként borítod rájuk.

A zsoltár Izrael népének liturgikus éneke. Krisztus maga is énekelte és a zsidók is.

Először elolvasom figyelmesen a zsoltárt.

Az első olvasás után melyik szó, mondat vagy kép ragad meg?
Milyen érzéseket kelt bennem? Beszélek róla az Úrral.

Utána újból időt szánok az olvasásra és az elmélkedek rajta. Adok elég időt magamnak, hogy ott legyek az Úr előtt. Ő jelen van bennem, itt és most.

Lassan olvasom a zsoltárt.

Ez egy személyes könyörgés reggel. A bevonulási liturgia része. Mindez a Jeruzsálemi Templom kapujában zajlott. A reggel az isteni kegyelmek ideje. A hajnal és a fény az üdvösség szimbólumai.

Olyan imát imádkozom, amelyet már 3000 éve imádkoznak a hívők. Isten felé fordulok és kérem tőle a kegyelmet, hogy éber maradjak.

Istenre nézek. Istenem, ki vagy Te ma számomra?

Te vagy...

Te nem vagy...

Folytatom az imát saját szavaimmal.

Az életemre nézek.

Felfedezem mit tett a te szereteted az életemben. Megkeresem az életemben, amit a te szereteted vitt végbe.

És elfogadom, amit ez felszínre hoz bennem, és ott maradok addig, amíg jól esik.

Az ellenségeimre nézek.

Kik az én ellenségeim, akik lesnek rám?

Megnevezem őket Isten előtt?

Az imám átalakulhat kéréssé, könyörgéssé magamért, a szeretteimért, az emberiségért.

Befogadom a hívők boldogságát.

Összegyűjtöm a hívők boldogságát, amely Isten ajándéka.

Időt adok magamnak, hogy felismerjem ezt a saját életemben.

Imámat azzal fejezem be, hogy engedem, hogy előjőjön egy szó, egy sor a zsoltárból, amit különösen megízleltem és bennem maradt. Bennem marad egész nap, magammal viszem.

3. nap Jézus színeváltozása (ima egy kép alapján)



Fra Angelico :Transfiguration (Firenze, Szent Márk Múzeum)

Fra Angelico a firenzei Szent Márk kolostort olyan egyszerű freskókkal díszítette, amelyek összeszedettségre, meditációra hívják az embert.

A hatodik cella a Táborhegyi jelenetet ábrázolja.

Jézus átváltozott tanítványai előtt: arca ragyogott, mint a nap, a ruhája olyan fehér volt, mint a fény.

Nagy benyomást gyakorol ránk Jézus alakja, amely majdnem az egész képet betölti. Hatalmas fény veszi körül az egész testét, fehér fény arany háttérrel, szinte vakít ez a fény. A ruhája is vakítóan fehér. A festő zseniálisan oldotta meg, valódi mestermunka. Az apokaliptikus irodalomban a vakító fehér ruha az istenségét jelzi.

Jézus istenségében mutatkozik meg, az Atyával való élő kapcsolatában.

Jézus szikrázó fényben nyilvánítja ki magát. Mit vált ez ki belőlem?

Felidézek egy napot, amikor a szívem nyitott volt arra, hogy meghalljam a szeretetnek és a hitnek a mély valóságát.

Jézus átváltozott, átlényegülve mutatkozott. Előfordult-e velem, hogy olyan tapasztalatot éltem meg, amely átváltoztatott engem?

Mi történt? Emlékszem, hogy megláttam Jézus arcát egy barát szemében, hogyan értettem meg?

Amikor nézem Jézust, hallgatom őt, az életem átalakul: emlékszem, hogy a valóságot új szemmel néztem, Jézus szemével.

„Helyezd Krisztust az életedbe és az életed tele lesz szeretettel, termékenyvé válik.” (Ferenc pápa)

Nézem Jézus arcát aranyos dicsfényben a kereszttel és a finom aranyló sugarakkal. Az arca komoly, látja előre a keresztre feszítést, mielőtt elérne a dicsőségbe, amelyet most itt felfed.

A szeme lefelé, az apostolok felé fordul, akiket a freskó alján ábrázol a festő.

A megtérésem nemcsak abban áll, hogy az életem megváltozik, de abban a tényben is, hogy Isten engem néz. Mikor éreztem igazán, hogy Jézus néz engem, és hogy szeretete átalakít.

Fra Angelico nyitott karral állítja elénk Jézust. Kitarja karját a kereszten, túlnyúl a dicsfényen, az isteni szféra ábrázolásán. Kilép belőle, odajön hozzánk, befogad minket, arra hív, hogy hallgassuk őt.

Nyitott vagyok-e arra, amit Jézus mondani akar nekem?
Amikor olvasom az Evangéliumot, hogyan fogadom?
Hogyan élem meg?

Megjelent nekik Mózes és Illés, akik beszéltek vele. A festő egészen eredeti módon ábrázolja a két prófétát, csak az arcuk jelzi lelki jelenlétüket, Krisztus két oldalán, karjának oltalmában.

Balra Mózeset ismerhetjük fel, sugárzik az arca, miután lejött a Sínai hegyről, jobbról meg Illés szegezi rá a tekintetét. Ők is jelen vannak Jézus istenségének kinyilvánulásakor, tanúsítják, hogy az Ószövetség beteljesedett és hogy eljött Isten Életének az új ideje, az új teremtés.

Más lelki jelenlétet is hozzátesz a festő a jelenthez. Szent Domonkos és Szűz Mária is jelen vannak a képen. Az ő imájuk Jézus örök dicsőségéről tanúskodik.

Hogyan beszélek én lélekben Jézussal? Elolvasok egy imát, amely megerősítette a hitemet. Hogyan erősítette meg?

A próféták arra kaptak meghívást, hogy részesüljenek Isten dicsőségében. Visszaemlékszem hogyan próbáltam teljesen befogadni Jézus fényét. Hogyan alakított át ez engem?

Félrehívta őket egy magas hegyre.

Még egy szimbolikus ábrázolás Fra Angelico részéről. A magas hegyet egy szép szürke szikla jelképezi. A szín jól illeszkedik Jézus dicsőségének színéhez. A hegy Jézus életében fontos szerepet játszik. Odamegy imádkozni, a hegy az Istennel való legbensőbb kapcsolatának a helye. Az ima közben tűnik „másnak”.

Szeretek visszahúzódní az én hegyemre, mi az én hegyem? A hely, ahol érzem, hogy Jézus fénye körülölel, ahol hallgatom, hogy az Úr beszél hozzám. Talán van már

ilyen tapasztalatom, felidézem, visszatérek hozzá.
Milyennek látom ezt ma?

„Ez itt az én szeretett fiam, akiben kedvemet találok, őt hallgassátok!”

Végül a freskó alján egy mozgalmas kép, nagyon valóságos személyekkel: a három tanítvány, akiket Jézus kiválasztott, hogy átéljék ezt a hihetetlen kinyilatkoztatást.

Balra Péter néz ránk, szembe van velünk, mintha tanúul hívna minket? Ő az egyetlen tanítvány, akinek az arcát megmutatja nekünk Fra Angelico. Csodálkozik, felemeli a karját, mintha a vakító fénytől védené magát. Talán az ima vagy az odafigyelés jele ez. Mintha egy könnyű mosoly lenne az arcán, boldog, hogy itt lehet?

Középen hátulról Jakabot látjuk, ő is felemelt kézzel, megpróbál felállni, de nem tud.

Végül jobbra János, imára kulcsolt kezekkel, úgy tűnik, bátortalanul nézi Jézus lábát, ami eddig rejtve volt, most feltárul neki.

Mindenki a maga módján reagál. Ez a kinyilatkoztatás megerősíti a hitüket a Passió borzalmai előtt, amin Jézusnak át kell mennie, hogy Életet adjon az emberiségnek.

Melyik apostolban ismerem magamra?

Péter érzi, hogy ez egy hihetetlen élmény, s egy pillanatot sem akar kihagyni belőle és sátrat akar állítani. Hogyan tudom megélni a jelen pillanatot? (ezt tanulni kell!)

Visszaemlékszem egy olyan pillanatra, amikor megpróbáltam megnyílni egy mélyebb jelenlétre, amely nekem szólt és én odafigyeltem.

Lejöttek a hegyről, Jézus megparancsolta nekik: „Ne beszéljetekek erről a látomásról senkinek, mielőtt az Emberfia fel nem támad a halálból.”

4. nap 19. Zsoltár (ima egy zsoltárral)

A teremtés dicsérete – A törvény dicsérete *(Dávid zsoltára)*

Isten dicsőségét beszélik az egek,
és keze művét hirdeti az égbolt.
Ezt harsogja az egyik nap a másiknak,
erre tanítja egyik éj a másikat.
Nem sustorgással, nem dadogással,
hogyan lehetne érteni őket;
az egész földre elhat szózatuk,
s a földkerekség határait szavuk.
Bennük ütötte fel a napnak sátrát,
s az mint a vőlegény, kilép nászházából,
mint a hős, ujjongva indul neki útjának.
Az ég egyik szélén kel föl,
és útja annak másik széléig jut el,
és nincs, aki melege elől
 elrejtethné magát.
Szeplőtelen az Úr törvénye,
felüdíti a lelket,
az Úr rendelete megbízható,
bölcsséget ad a kisdedeknek.
Egyenesek az Úr végzései,
vidámmá teszik a szívet,
világos az Úr parancsa,
felvilágosítja a szemet.

Az Úr félelme tiszta,
örökkön-örökké megmarad,
igazak az Úr ítéletei,
egytől-egyig igazságosak.
Kívánatosabbak az aranynál,
és megannyi drágakőnél,
édesebbek a méznél,
meg a csepegő lépes méznél.
Szolgád meg is tartja őket,
megtartásuk jutalma bőséges.
Ki veszi észre a vétkeket?
Tisztíts meg titkos bűneimtől,
és a kevélységtől
 mentsd meg szolgálodat,
ne uralkodjék rajtam.
Akkor szeplőtelen leszek,
s nagy vétkektől tiszta maradok.
Hadd legyen kedves előtted
 szám beszéde,
és szívem elmélkedése mindenkor.
Uram, én segítőm, én üdvözítőm!

A zsoltárt, amely szerint az egek hirdetik Isten dicsőségét, a zsidók is imádkozták, maga Jézus is énekelte. Ennek tudatában olvasom el először a zsoltárt.

Az első elolvasás után melyik szó, mondat vagy kép marad meg bennem? Milyen érzés tölt el? Beszélek róla az Úrral.

Időt szánok a zsoltár olvasására, ha kell többször is visszatérhetek hozzá és az elmélkedésre.

A zsoltár a teremtésről és a Törvényről szól.

A teremtés és a Törvény egymás mellé van helyezve – a szeretet törvénye több mint a törvényhozás és a törvény parancsainak betartása. Erről kell elmélkednünk.

A teremtés csendje megfelel a szív titkának, amelybe mindegyikünk befogadja az Úr Törvényét a mindennapokban.

Az öröm Isten ajándéka, amelyet felkínál minden teremtménynek.

A zsoltárt imádkozót elvezeti a zsoltár az Úr iránti szeretetteljes imára.

Imádkozom a zsoltárral.

„Belépek” az imába. Szeretettel tiszteletben tartom a kis „liturgiát”, amit Szent Ignác javasol: két lépésre a helytől, ahol imádkozni fogok.

Nézem a földet és lakóit, az embereket, az állatokat, akik az Úrtól kapták a létüket, a nappalok és az éjszakák ritmusát, a hőséget.

Meghallgatom, amit az Úr mond: „A Törvény, ő indítja a szívet megtérésre”.

Megfontolom: bármilyen messze is vagyok, az Úr javamat akarja.

Belépek a szemlélődésbe.

A zsoltár szépsége, költészete, szavainak mélysége...

A teremtés tökéletes Istenben szavak, zene és szöveg nélkül is...

Az Úr jósága: Amikor megmutatja nekünk a hibáinkat, ezt azért teszi, hogy felemeljen minket

A bizalom Istenben: Az Úr döntései reménységet adnak..

Beszélek az Úrral

Megnyílok felé, ahogy a zsoltáros teszi: engedem, hogy feljöjjön belőlem a szó, akár a morgolódás...

Az Úr az, akiben megbízom.

Ő mindig meg fog védeni engem, akkor is, ha szemrehányást tesz nekem.

A Miatyánkkal befejezem.

**5. nap Krisztus és a szamariai asszony
(ima egy kép segítségével)**



Idősebb Lucas Cranach: Krisztus és a szamariai asszony (Lipcsei Múzeum)

Id. Lucas Cranach német reneszánsz festő és szobrász, Luther barátja. János evangélium 4. fejezetéből Jézus találkozását festette le a samariai asszonnyal Jákob kútjánál.

Jézus megérkezik tehát egy samariai városba, amelynek Sykar a neve.

A kép szerkezete csodálatos: középen és elől a jelenet főszereplői, Jézus, a samariai asszony és a kút és a háttérben a tanítványok és Sykar városa a Garizim hegy lábánál.

Ránézek a kép egészére, megfogalmazom azt, amit kivált belőlem. Mi az, ami megérint benne?

Követem a szereplők tekintetét. Hallgatom Jézus szavait, a samariai asszonyét, a tanítványok suttogását a világító részben, a városból hallatszó hangzavart, a templomból kiszűrődő éneket.

Az én életemben hogyan hallgatom meg azt, ami zajlik körülöttem? Csak hallom vagy figyelek rá? Amikor odafigyeltem rá, mit változtatott ez meg bennem, mit változtatott meg a kapcsolataimban? Hogyan változott meg a kapcsolatom a hozzám közel állókkal és azokkal, akiket elkerülök, néha rájuk sem nézek?

„Hogyan! Te zsidó létedre tőlem kérsz inni, egy samaritánustól?” Valójában a zsidók nem mentek a samaritánusok közé.

Milyen elegáns ez a nő a piros ruhájában az ízléses nyakláncsal és a haját összefogó finom hálóval. Tetszeni akar a férfiaknak! Felhajtotta a szoknyáját, hogy vizet tudjon meríteni a kútból. Erősen tartja a vödört, amit bemerített a kútba és abból fogja megtölteni a földre tett korsót. Teszi a feladatát, de a figyelme máshol van, Jézusra szegezi a tekintetét és hallgatja ennek a férfinak a szavait, akit nem ismer. Az idegent, aki meg meri szólítani, meghallgatja őt és szóba elegyedik vele.

Hallgatja és megérti, hogy ez az ember különleges vizet tud neki adni, Isten Szavának vizét, egy másféle szomjúságról beszél, olyan szomjúságról, amely dolgozik rajta.

Felidézem azt, amikor olyan kérdéseket tettem fel, amelyek nagyon fontosak voltak számomra. Hogyan történt ez? Felébresztette ez bennem az elmélyülés vágyát?

Visszaemlékszem arra, amikor én hallgattam valakinek a kérdéseit, aki azért jött, hogy velem találkozzék. Hogyan fogadtam őt?

Jézus így válaszolt: „Ha ismernéd Isten ajándékát és azt, aki neked azt mondta: „Adj innom!”, te kérted volna, és ő élő vizet adott volna neked.”

Én is nézem Jézust, amint ott ül a kút szélén fáradtan az úttól, fáradtan a mi fáradságunktól. Áthatóan nézi a szamariai asszonyt egyszerű kék utazó ruhában, mezítláb, ami ellentétes a nő eleganciájával. A kezével gesztikulál, érvel, tanít, megáldja az

asszonyt, akit annyi jóval szeretne gazdagítani és semmit nem kér érte cserébe. Kapcsolódik a nő szomjúságához, ahhoz a szomjúsághoz, hogy igazán szeressék.

Jézus élő vizet akar neki adni, örök életre szökellő vizet, amelynek Isten a forrása.

Kölcsönösen meghallgatják egymást és együtt haladnak előre a beszélgetés során és elérnek egy lelki szintre.

Hogyan hallgatom én Isten Szavát? Milyen az én figyelmem? Felidézek egy olyan pillanatot, amikor különösen befogadó voltam. Milyen következményei voltak ennek az életemre?

Milyen eszközök segítenek megérteni, amit Isten közvetíteni akar számomra Szavával?

„Ha ismernéd Isten ajándékát.” Belegondolok, mennyire felfoghatatlan Isten ajándéka, megnevezek néhányat Isten ajándékai közül.

Jézus azt válaszolta neki: „Aki ebből a vízből iszik, újra megszomjazik; de aki abból a vízből iszik, amit én adok neki, soha többé nem szomjazik; a víz, amelyet én adok az örök életre szökellő víz lesz benne.

Középen egy kút van, ez az a kút, amely biztosítja az élethez szükséges vizet. A kút egyben a találkozások helye is, a beszélgetéseké és a megosztásé.

Visszaemlékszünk a kút fontosságára Mózes életében.

Ez egy kiindulópont az élet megváltoztatása felé, egy új élet felé, amely gazdagabb, szebb és

Istenhez közelebb.

A samariai asszony merít vödrével a titokzatos vízből? A vízből, amely örök életet ad.

Mi számomra ez a víz, amit Jézus javasol?

Visszaemlékszem a keresztelésemre, a halálba merítkezésemre, hogy eljussak a feltámadásra. Mit jelent ez most számomra?

Megnevezem, hogy mire szomjazom. Milyen módon készülök fel arra, hogy felismerjem ezt az adományt, hogy befogadjam és megosszam?

Az asszony azt mondja: „Uram, látom, hogy próféta vagy. Atyáink a hegyen imádták Istent, és ti zsidók azt mondjátok, hogy Jeruzsálemben kell imádni őt.

Jézus azt mondja: „Asszony, hidd el nekem, hogy eljön az idő, amikor nem jöttök erre a hegyre, sem Jeruzsálembé, hogy imádjátok az Atyát.

Cranach a háttérben megjeleníti Sykar városát és Garizim hegyét a távolban kék látóhatárral. Jézus Krisztus előtt 330-ban a samariaiak felépítettek egy templomot a hegycsúcson, ez volt az ő vallási központjuk, mint a Jeruzsálemi Templom a zsidók számára. A megerősített város hasonlít a festő korának

városához a templomával és az erődítményeivel. A rajz pontos, a folyó vízében tükröződő kép egy kép a képen belül.

Jézus relativizálja a templomot az ő Szavához képest, amelynek egyetemes hatálya van. Az ima, az Istenkapcsolat nem függ a templomtól, de a Lélekben és az igazságban való kapcsolattól.

Imádkozom Lélekben és igazságban. Kezdem hívni a Szentlelket. Az Istenhez intézett imám a Lélekben valósul meg. Hol van az én imám helye? Mit hallok meg leginkább Isten Szavából? Melyek azok a helyek, amelyek megkönnyítik a belső imámat, személyes kapcsolatomat Istennel?

De eljön az idő – és már itt is van – amikor az igazi imádók Lélekben és igazságban imádják az Atyát, ilyenek az igazi imádók, akiket az Atya keres.

A samariai asszonnyal együtt felfedezem, hogy „eljön az óra, sőt itt is van”, ez a most számomra, az Istennel való közvetlen kapcsolatom ideje. Isten engem keres, hogyan hagyom, hogy megtaláljon?

Amikor a tanítványok megérkeztek: meglepte őket, hogy egy asszonnyal látták beszélni Jézust. De egyikük sem mondta: „Mit keresel itt?” vagy „Miért beszélsz vele?”

Nézem ezt a szokatlan ábrázolását a tanítványoknak, zárt csoport, héttérben egy komor facsoport, de egy fényes területen mennek. Az arcuk életszerű, kétségtelenül portrék. Minden

irányba néznek, a ruhájuk színe különböző, élénk, vidám színek. Jézushoz hasonlóan mezítlábasok.

Különböző az arc kifejezésük. Egyikük mintha meg akarna szólítani minket. Melyikkel tudok azonosulni? Mit érzek, ahogy látom Jézust mosolyogni, beszélni a szamariai asszonnyal. Meglepődést, helytelenítést? Sőt botránkozást? De mind háttérben maradnak, nem jönnek előre, félnek megszólalni.

Hogyan viselkedek, amikor egy olyan csoporthoz csatlakozom, aki másképp látja a dolgokat, mint én. Közbelépek, odafigyelek, igyekszem rájuk kényszeríteni az én álláspontomat?

Felidézek egy olyan beszélgetést, amikor nem mertem kiállni a hitem mellett, megmaradtam az „ami engem illet” fordulatonál? Igyekeztem megmutatni Isten szeretetét a másképp gondolkozóknak? Elmondtam, hogy Ő minden emberhez jött?

Hogyan hallgatók meg egy tőlem különböző, idegen személyt, más vallási meggyőződésűt?

„Gyertek, nézzétek meg az embert, aki megmondta nekem mit tettem. Vajon nem ő a Krisztus?”

A meghallgatás lehetővé tette a Szamariai asszonynak, hogy felismerje Jézust, hogy megvilágítsa az életét, megnevezze őt és elmenjen hírül adni.

6. nap 32. zsoltár (ima egy zsoltárral)

Öröm Isten bocsánata miatt *(Dávid zsoltára)*

Boldog, akinek gonoszsága
 bocsánatot nyert,
és akinek bűne el van takarva.
Boldog az, akinek az Úr
 nem tudja be vétkét,
s akinek lelkében nincs csalárdság.
Amíg hallgattam,
 csontjaim megöregedtek,
egész nap jajgattam.
Mert éjjel-nappal
 rám nehezedett kezed,
ellankadt erőm, mint a nyár hevében.
Megvallottam előtted bűnömet,
gonoszságomat el nem rejtettem.
Elhatároztam: „megvallom magam
 ellen hűtlenségemet az Úrnak.
És te vétkem gonoszságát
 megbocsátottad.
Hozzád foháskodjon tehát
 minden szent alkalmas időben,
akkor áradjanak bár a vizek,
 el nem érik őket.
Te vagy menedékem,

megőrzöl a veszedelemtől;
Körülveszel a szabadulás örömével.
Értelmet adok neked és megtanítlak
az útra, amelyen járnod kell;
Rajtad tartom szemem,
Ne legyetek értelmetlenek,
mint a ló és az öszvér.
amelyeknek fékkel és zablával kell
szorítani az állát,
másképp nem közelednek hozzád.
Sok csapás éri a bűnöst,
ám az Úrban remélőt irgalom övezi.
Örvendjete az Úrban
és vigadjatok, igazak,
ujjongjatok mindnyájan
egyenes szívűek!

A választott nép és Krisztus maga is imádkozta ezt a zsoltárt.
Először elolvasom ezt a zsoltárt.

Megfigyelem, hogy melyik szó, mondat vagy kép maradt meg
bennem. Beszélek róla az Úrral.

Ezután időt szánok rá, hogy újra olvassam és elmélkedjek a
zsoltár szavain.

Boldog az ember – a zsoltár fő gondolata.

Ezzel a zsoltárral merjünk hálát adni Istennek. Megvált minket és
az élet útján vezet.

Lassan olvasom a zsoltárt, engedem, hogy a szavak visszhangra találjanak bennem.

Ha lehet, hangosan olvasom.

Belépek az értelmébe.

Ez a zsoltár egy hálaadó szertartásba vezet be minket.

Az ember felismeri, hogy meg van váltva és hálát ad az üdvösségért, amit kapott, eljön a Templomba, hogy ünnepelje a nép megmaradt részével Isten jóságát.

A papok vezetik a szertartást és meghívják mindenkit, hogy adjon hálát, ez vonul végig az egész zsoltáron.

A szó az Úrnál marad, aki szólt a történelemben a hálaadó emberhez, korábban is szólt az egyes ember sorsába, most ez az ember ezért hálát ad.

Belépek ebbe a liturgiába az egész zsidó néppel együtt, amely Jézussal együtt élte át az eseményeket.

Hallgatom és látom azt, ami történik.

A Jézus nélküli út.

Figyelek arra, amit a hálaadó ember elbeszél. Az Úr előtt igaz ember ad hálát.

A bűn, amely bezárta őt, összekuszálta az életét, fokozatosan elszakította az élettől.

Hallgattam...

Erőim kimerültek...

Remegtem...

Rám nehezedett a kezed éjjel-nappal...

Kiszáradt... az életerőm...

Vannak-e az életemben olyan pillanatok, amikor úgy érzem, hogy az életkedv elszáll belőlem?

Mit teszek, hogy kikerüljek ebből az állapotból, és hogy engedjem, hogy az élet visszatérjen belém, életem legyen bőséggel?

Egy szó, amely felszabadít...

Aztán a szorongás mélyén előbukkan egy szó, egy döntés, hogy engedem, hogy megváltson az Úr. Igazából az Úr előtt ad hálát, mivel ő maga is törekeny és bűnös.

Az Úr akkor tehet érte, leveheti a súlyt a válláról, szabaddá teheti őt.

Az Úr tanácsot ad neki és megnyitja előtte az élet útját.

Újra mondom ezeket a szavakat, amelyek azt erősítik, hogy boldogság Szövetségben élni Istennel.

Hallgatom az Urat, hív, hogy ne makacskodjak, ne egyedül, nélküle akarjak menni előre az utamon.

Hagyom, hogy felébredjen bennem a bátorság, a merészség, hogy megmutassam neki magamat olyannak, amilyen vagyok.

Valójában minden korlátommal, törekenységemmel, sőt bűnömmel.

Igazzá válok.

Az Úr tesz igazzá, ő szabadít meg, ő engedi, hogy Szövetségben éljek vele. Ő bocsátja meg a bűnt.

A zsoltáros igazi hálaadásra hív, újra azt mondja, hogy minden üdvösség és a teljes igazság forrása Isten.

Az ember magától nem válhat igazzá. Az ember csak annyit tehet, hogy mer megbízni Istenben, az Úr felé fordulni, hogy nála találjon menedéket.

A gonosz a fájdalom útján jár, mert elvágja magát az Élet forrásától.

Beszélek az Úrral bizalmasan mindarról, ami bennem van az ima végén. Rábízom magam, hogy ő tegyen engem igazzá.

Miatyánk

7. nap A lábmosás (ima egy kép segítségével)



Sieger Köder: Lábmosás

Sieger Köder német katolikus művész, „nagyhatású szónok színes képekkel”. Ő Isten szavát képekben adja vissza, a mindennapi élet számára reményt és hitet közvetítenek a képei.

Ez a kép a lábmosásról segít, hogy elmélkedjünk azon, amit Jézus tett és a Péterrel folytatott párbeszédén. Hallgatom a szavaikat.

Jézus felkelt az asztaltól, levetette felső ruháját és övébe felhajtotta ruháját.

Jézust háttal látjuk, Péter előtt térdel, egészen közel hajol a tanítványához. Az egyik keze mozdulatlan, a mosdótál mellette van, ez azt sugallja, hogy megállt megpihenni, mintha hosszú út végére ért volna vagy kínos megpróbáltatás után lenne.

Az utazók lábmosása szokás volt Jézus korában, de a rabszolgák dolga volt. Jézus szolgává teszi magát, ezzel fejezi ki Péter iránti hatalmas szeretetét, a tanítványok iránt és irántam is. Ez annak a jele, hogy Jézus önmagát adja földi útjának végén.

Hálát adok Jézusnak ezért a szeretetéért. Hogyan próbálom ma követni ebben Jézust?

Milyen formáját találok meg annak, hogy odaadjam magam érte és felebarátaimért?

Uram, nézlek téged, az úttól fáradtan, de mégis készen a szolgálatra. Felidézek egy olyan napot, amikor az egész napi munkától fáradtan kollégám, szomszédom,

valamelyik családtagom vagy egy utcán lévő szegénynek szüksége volt rám és én segítettem neki.

Uram, köszönöm, hogy ennyire közel vagy mindennapjaim valóságához.

„Utána vizet öntött a mosdótálba. Akkor elkezdte mosni tanítványai lábát és megtörölte az övébe tűzött ruhával.”

A mosdótál vizében, amit Jézus használ Péter lábmosásához, tükröződik Jézus arca és Péter lába.

Szinte soha nem festi meg Sieger Köder Krisztus arcát. Jézus fejét Péter karja elrejt, de a tükörképét látjuk a vízben. Fáradtnak látszik.

Ez a víz zöldes, koszos Péter koszos lábától. Jézus belemerül ebbe a koszba, szeretete jelen van az életünkben. Keserűség van a szemében, átható tekintettel néz, nem enged, erővel kéri Pétert, hogy fogadja el a szeretetét.

Péter lába, a mosdótál mélyén látszik, erős lábak, aktív életről tanúskodnak, sokat utazott nehéz utakon. Kérges, megkeményedett, egy szegény munkásember lába. Belepte az út pora, ami zöldessé, koszossá tette a vizet.

Uram, amikor láttalak téged középszerű életemben hogyan fogadtalak?

Hogyan fogadtam a te szeretetedet? Hogyan engedtem, hogy szeress engem?

És Jézus lába? Az is járt ezeken az utakon, az is kerges a bejárt úttól és még előtte áll az út. Az övét vajon megmosta valaki, amikor megérkezett? Jézus a mester és mégis szolgál. Példát mutat. Jézusban ott van a tekintély és a szolgálat teljes harmóniában.

Köszönöm Uram, hogy példát mutattál.

Elképzelem, amint Jézus letérdel tanítványai előtt, ő a mester, aki tanította őket, és megértem, hogy ezt a gesztust az elkövetkező időkre, a születő Egyháznak és nekünk szánta, hogy megtanítsa minket a testvéri szeretetre. Hálát adok azokért az emberekért, akik szolgálnak, nézem őket, imádkozom a Szentlélekhez, hogy világosítsa meg őket, hogy jól végezzék szolgálatukat.

Hogyan csatlakozom hozzájuk?

„Ha nem moslak meg, nem lesz részed velem.”

Ami Pétert illeti, ő teljesen Jézus fölé hajlik, átöleli Jézust. Jobb kezét Jézus vállára tette, boldoggá teszi barátja kényeztetése. A fejét gyengéden a vállára helyezi. Meg akarja hallgatni a titkot, amit Jézus mondani akar neki ezzel a lábmosással?

A másik kezét felemeli a tiltakozás jeleként. Emberileg nem tudja elfogadni, hogy Jézus megmossa a lábát, hogy így letérdel előtte. Csodálkozik, zavarja, sőt nem tudja megérteni. A szeme a mosdótál felé néz, ahol felfedezi Jézus arcát. Meg kell hallgatnia

Jézus szavait, engedni kell, hogy ezt tegye velem, hogy beléphessen Isten Országába, hogy Isten életét élhesse.

Hagyni, hogy megmossanak, azt jelenti, hogy részesülünk magának Krisztusnak a létében, Vele élünk.

Milyen érzéseket váltanak ki belőlem Jézus szavai? És Péter tiltakozása?

Hogyan fogadom azokat az eseményeket, amelyek felborítják a megszokott életemet, kapcsolataimat azokkal, akik közel állnak hozzám, s azokkal is, akik különböznek tőlem.

Hogyan tudtam meglátni Jézus arcát, hogyan ismertem fel őt a kis dolgokban miközben imádkozom hozzá, mint Uramhoz és Istenemhez? Keresek példákat az életemben az utóbbi időkből.

„Értitek, mit tettem értetek?”

A lábmosás története János Evangéliumának sajátja. Márk, Máté és Lukács evangélisták az Eucharisztia intézményének a leírását mesélik el. Sieger Köder egy kelyhet és egy kenyeret tartalmazó tányért festett. A háttérben láthatjuk a bal felső sarokban. Igen, ha az Eucharisztia az Úr jelenlétének jele a hívők számára, a testvérek szolgálata is az.

Milyen kapcsolatot látok az imaéletem, az Eucharishtiában való részvételem és a mások iránti szolgálatom között? Hogyan válnak felebarátaim iránti

cselekedeteim imává? Miközben jót teszek magam körül, meglátom Jézust mindegyikükben? Most egy adott személyre, barátira, betegre, nehéz helyzetben levő emberre gondolok. Magát, Jézust látom benne, minden alkalommal? „Bármit tesztek egynek is a legkisebbek közül, nekem teszitek.” (Mk25,40)

Avilai Szent Terézzel együtt imádkozzuk:

„Krisztusnak nincs más teste a földön, csak a tiétek, nincs más lába, csak a tiétek. A ti szemetek fejezi ki Krisztus együttérzését a világ iránt, a ti lábatokkal tud elmenni, hogy jót tegyen, a ti kezetekkel tudja megáldani a világot.”

Jézus elutasítása átváltozik boldogsággá. Az, aki Jézus tanítása szerint él, aki hallgatja őt és engedi, hogy elárassza őt szeretete, az elnyeri azt a boldogságot, amit megígért és teljes élete lesz.

„Amen, amen, mondom nektek: a szolga nem nagyobb uránál, sem a küldött küldőjénél. Ennek tudatában boldogok vagytok, ha megteszitek azt.”