

# HÉTKÖZNAPOK LELKIGYAKORLATA

2019. Advent





## BEVEZETÉS

A karácsony előtti rohanásban arra vágyódunk, hogy megállhassunk, megérkezzünk, és végre megéljük a jelen pillanatot. Először meg kell érkeznünk a bensőnkbe, csak azután élhetjük át Jézus Krisztus érkezését. Ő azért jön el, hogy többé ne tévelyegiünk távol önmagunktól, hanem hazaérkezzünk a szívünkbe, oda, ahol Isten lakik, aki maga a Titok.

Krisztus az éj közepén jött a világba. A régiak féltek a december 24. és január 6. közötti éjszakáktól. Úgy gondolták, ezeken a zord éjjeleken ártó démonok kísértenek. Fenyőgallyal díszítették fel ezért otthonaikat, így akarták megvédeni magukat a gonosz szellemektől. A keresztény misszionáriusok figyeltek a népi hiedelmekre, és a karácsony örömhírét olyan képekkel gazdagítva hirdették, amelyek megérintették az emberek szívét.

Ma már nem igazán félünk a külső sötétségtől. A lelkünk éjszakájába azonban be tudja fészkelni magát a félelem. Jézus eljön, fényt hoz a te éjszakádba is. Ahol ő jelen van, ott minden felragyog. Ha benned él Krisztus, a Világosság, akkor a te éjszakád is megszentelődik, „szentséges éjjé”, karácsonnyá válik. Bármilyen vész közeleg, biztonságban lehetsz, ha benned él Krisztus. Fényével és szeretetével beragyogja a te sötétségeidet is. Ez a karácsony evangéliuma, a Szent Éj örömhíre.

## 1. HÉT

**1. nap: Máriával együtt kérünk, Szentlelkedet küldd el nekünk.**



Hol? Mindenütt. – Mikor? Amikor akarunk. – Mennyi ideig? Néhány percet vagy többet...

Fordulhatunk Máriához a hagyományos imával: Üdvözlégy Mária..., azokkal a szavakkal, amelyeket Erzsébet mond Máriának:

„Örvendezz Mária, kegyelemmel teljes, az Úr van teveled és áldott a te gyermeked, Jézus”

Örüljünk együtt Máriával, kérjük a kegyelmet, hogy minket is töltsön be Isten szeretete, a Szentlélek ereje és kegyelme, hogy mi is hordozzuk Isten szeretetét és engedjük, hogy Isten irgalmas szeretete megtestesüljön közöttünk.

Elég egy tized rózsafüzér is. Bármikor és bárhol, útközben, buszon imádkozhatjuk ezt az egyszerű imát és szívünk mélyén emlékezhetünk Jézus életének egy mozzanatára és összekapcsolhatjuk a mi életünkkel.

***Az öröm, amelyet Mária az angyali üdvözetkor érzett***

Lassan kimondom a mondatot: „Örülj Mária”,

Felidézem az angyali üdvözet eseményét, elképzelem  
hogyan történt,

Engedem, hogy feljöjjön bennem mindaz, amit érzek ennek  
az eseménynek a kapcsán:

Mária, Isten eljött, hogy meglátogasson téged  
azt mondja neked, hogy ne félj  
életet fakaszt benned  
küldetést ad neked  
te igent mondtál rá

Megízzelem Mária örömét és tudatosítom magamban, hogy  
én is részt vehetek ebben: Isten engem hív, nekem mondja,  
hogy ne féljek, életet fakaszt bennem, küldetést ad nekem,  
és én igent mondok. Mennyire hiszem, mennyire vagyok  
tudatában annak, hogy Isten hív és küldetést ad?

*Mennyire hiszem ezt, mennyire vagyok tudatában annak,  
hogy Isten hív és küldetést ad? Mire hív? Tudok teljes szívvel  
igent mondani rá?*

## **2. nap: 45. zsoltár (Ének a királyi esküvőről)**

*Szívem ünnepi szózattól árad,  
a királynak zengem dalomat.*

*Nyelvem, mint a gyorsíró vesseje.*

*Ékesebb vagy az emberek fiainál,  
kedvesség ömlik el ajkadon,  
azért áldott meg téged örökre az Isten.*

*Kösd fel derekadra kardodat, te hős,  
dicsőségedet és ékességedet.*

*Kelj útra ékességedben  
és haladj diadallal  
a hűségért, a szelídségért  
és az igazságért.*

*Csodákra tanítson jobb kezed,  
hegyes nyilaid népeket terítenek eléd  
a király ellenségeinek szívébe hatolnak.*

*Királyi trónod, Isten, örökké áll,  
kormánypálcád az igazság pálcája.*

*Szereted az igazságot,  
gyűlölöd a gonoszságot,  
azért kent fel téged Isten a te Istened,  
az öröm olajával, társaid felett.*

*Mirha, áloé és kasszia árad ruháidból,  
elefántcsont-palotákból  
hárfa gyönyörködtet.*

*Királylányok vannak díszes udvarodban,  
jobbodon a királyné áll,*

*Ofír aranyától ékesen.*

*Halljad, leányom, figyelj, hajtsd ide füledet,  
feledd el népedet és atyád házát.*

*Íme, a király kívánja szépségedet.*

*Hiszen ő a te urad, hódolj előtte.  
Ajándékokkal esdik majd tekintetedet  
Tírusz leányai,  
s valamennyien a nép gazdagjai.  
Belül csupa szépség a király leánya,  
kívül arannyal átszőtt ruha takarja.  
Hímzett öltözetben vezetik  
a királyhoz,  
szűz társnői követik,  
hozzád vezetik őket,  
bevonulnak a király házába.  
Atyáid helyett fiaid születnek,  
az egész világ fejedelmeivé teszed őket.  
Megemlékezem nevedről mindenkor,  
nemzedékről-nemzedékre,  
s dicsérni fognak érte a népek  
mindenkor és örökkön-örökké.*

Ez egy királyi zsoltár, a dicséret zsoltára. Egy király trónra emelését és házasságát írja le. Megéneklei az emberi szerelmet teljes erejével és szépségével.

*Olvassuk el többször, esetleg hangosan, énekelhetjük is...  
Érezzük át az ünnep örömét, hallgassuk a zenét,  
gyönyörködünk a ruhák szépségében...*

Az első rész a királyra vonatkozik: dicséret, de emlékeztet a felelősségére és a feladataira.

A szépsége Isten ajándéka, a szavait bölcsesség és jóakarattal járja át, harci erejét azért kapta, hogy megvédje az igazságot

és a jogot. Igazságosnak kell lennie, a rosszat helytelenítenie kell.

A király a felkenést egy Másik személytől kapja.

A második rész a feleségre, a királynőre vonatkozik. Külföldi, pogány származású, Tíruszból való.

Arra hívták meg, hogy elhagyja múltját, országát, hagyományait.

Az esküvőn rendkívülien szép ruhát, ékszereket kap és kíséretül fiatal lányok koszorúja övezi.

*A zsoltárossal együtt én is az Úr felé fordulok és kérem a kegyelmet, hogy beléphessek a dicséretnek ebbe a légkörébe, hogy én is szívből dicsérjem Istent, hálás legyek adományaiért az életemben és a környezetemben élőkért.*

A király elfogadja a hatalmat és a felelősséget Istentől, „felkent” lett.

Megkeresem azokat a helyeket, helyzeteket az életemben, amikor **én kaptam** hatalmat, felelősséget, elköteleződést munkámban, családban, közösségben...

- hálát adok a bizalomért, amelyet ezzel kaptam,
- gondolkozom azon, hogy állok én ezzel,
- újra gondolom elkötelezett kapcsolataimat,
- végignézem, mire figyelek, mik a legfontosabbak számomra...

*Mit ébreszt fel bennem mindez? Milyen szó, gondolat fakad fel a szívemből?*



Ez a királyi zsoltár egy koronázásra készült, de nem tudjuk pontosan melyikre.

**A király lehet Krisztus**, aki mindannyiunkat hív – a követésére, hogy Vele együtt dolgozzunk, **fussuk meg a jó harcot a jogért, irgalomért és igazságért Vele együtt.**

*Hallom, hogy ez a meghívás nekem is szól? Mit válaszolok rá?*

*Az ima végén úgy beszélek az Úrral, „mint barát a barátjával” mondja Szent Ignác.*

- Elmondom Neki, mennyire hálás vagyok az ajándékaiért,
- felajánlom, hogy követem Őt, anélkül, hogy elképzelném milyen lesz az út,
- kérem, hogy rendbe tudjam hozni valamelyik elköteleződésemet, kapcsolatomat,
- vagy bármi mást mondhatok, ami a szívemből jön...

*Miatyánkkal fejezem be.*

### **3. nap: Szelíd és alázatos szív (Mt 11,25-30)**

Abban az időben így szólt Jézus: „Áldalak téged Atyám, menny és föld ura, mert elrejtetted ezeket a bölcsek és okosak elől, és kinyilatkoztattad a kicsinyeknek. Igen, Atyám, így tetszett ez neked! Mindent nekem adott át az én Atyám, és senki sem ismeri a Fiút, csak az Atya, s az Atyát sem ismeri senki, csak a Fiú, és akinek a Fiú ki akarja nyilatkoztatni. Jöjjetek hozzám mind, akik fáradtak vagytok és terhet hordoztok és én felüdítelek titeket. Vegyétek magatokra igámat, és tanuljatok tőlem, mert szelíd vagyok és alázatos szívű, és nyugalmat találtok lelketeknek. Mert az én igám édes és az én terhem könnyű.”

***Olvassuk el a szakaszt lassan, hangosan!***  
*Engedjük, hogy a szavak elérjenek hozzánk.*

*Megjegyezhetem azokat a szavakat, amelyek visszatérnek, ellentéteket, az igeidőket, amelyeket használ...*

Az elbeszélés Szent Máté evangéliumának közepén van Jézus szülőföldjén, Galileában való szolgálata idején. Előtte olyan leírások vannak, amelyek azt mutatják, hogy kemény ellenállásba ütközik Jézus és a tanítványok küldetése. Jézus szemrehányást tett a galileai városoknak, mert nem akarnak megtérni az Evangélium örömhíre és a csodák ellenére sem, amelynek tanúi voltak.

Nem tudjuk, hogy kihez beszél Jézus. Talán csak az Atyához, vagy a tanítványokhoz.

*Három részből áll a szakasz:*

*1. egy dicsőítő ima az Atyához, aki kinyilatkoztatta magát a kicsiknek. Ez egy zsidó hangvételű ima, amely a Teremtőhöz szól, aki akkor nyilatkoztatja ki magát, amikor akarja.*

*2. Ezután bevezet minket abba az intim kapcsolatba, ami Jézus és az Atya között van.*

*3. végül egy hívás azokhoz, akik szenvednek, az iga, amely édes.*

A leírásban szereplő személyek

*Jézus: szelíd és alázatos szívű. Szemlélem ezt az egyenes beszédű embert, aki mégis igaz.*

*Az Atya: a világ teremtője és egyben Isten nem azt választotta, hogy a bölcseknek és az okosoknak nyilatkoztassa ki magát.*

*A bölcsek és okosak: Kik ma az okosak és bölcsek? Talán bennem is van egy rész belőlük. Ismereteik ellenére nem ismerik Istent. Kialakítottak egy Istennel szemben zárt rendszert és nem akarnak azon változtatni.*

*Az egészen kicsik, azok, akik szenvednek: felidézhetem a hegyi beszédet és a boldogmondásokat: Boldogok vagytok...*

Nézzük meg az elhangzott szavakat

*elrejtteni/kinyilatkoztatni: egy ellentét jelenik meg a szavak szintjén a bölcsek és okosak és a kicsik között, mintha az ismeretek bezárnák őket a tudatlanság éjszakájába.*

*Megismerés, a szerelmes intimitás a jó és a rossztudás fájának a képe, a globális és azonnali tudás. Ez az ismeret először az Atyáé, aki ismeri a Fiút.*

*A Fiú az Atyától kapja a kilétét és felismeri az Atyjánál.*

*Kinyilatkoztatni: a kezdeti kinyilatkoztatás az Atyától jön, ahonnan minden élet fakad. Jézus magára veszi ezt a feladatot, az Örömhír kinyilatkoztatását Saját személyében nyilatkoztatja ki Istent. A fiúnak ez az ismerete nem csak az övé, ki kell nyilatkoztatnia. Ez a küldetése.*

*A cselekedeteket vizsgáljuk.*

*Az igát felvenni az Ószövetségben azt jelenti, hogy az ember örömmel válaszol Isten igényeire. Jézussal ez csak azt jelenti, hogy tanítványa leszünk, az alázatot és a szelídséget választjuk. Ezt a terhet tette Jézusra az Atya és azt kívánja, hogy most mi vegyük fel ezt a terhet.*

*Dicsérjük Istent, ujjongjunk! Rajtam a sor, hogy dicsérjem Istent. Mit kívánok mondani Istennek, miért akarom őt dicsérni? Az én életemért, másokért, egy eseményért, a teremtésért...*

#### **4. nap Isten szelídsége (2Tim 2,23-26)**

*Az okatlan és zabolátlan vitákat kerüld, tudva, hogy viszályokat szülnek. Márpedig az Úr szolgájának nem veszekednie kell, hanem mindenkihez jóságosnak, tanításra alkalmasnak és béketűrőnek kell lennie. Azokat pedig, akik ellene szegülnek neki, szelídséggel meg kell feddenie, hátha egyszer töredelmet ad nekik is Isten az igazság megismerésére, és magukhoz térnek az ördög kelepcéjéből, aki fogva tartja őket a maga kedvére.*

Jelen korunk mely gyakran tele van erőszakkal és örültséggel megdőbönt. Egyeseknek a gőgje, mohósága és néha egyszerűen a tudatlansága bánt másokat, a sebezhetőbbeket. Akkor hogyan halljuk meg Isten Szavát, amely megóv minket, ma ugyanúgy, mint tegnap: a szelídség Isten szolgájának az ismertetőjegye, úgy a beszédben, mint a tettekben?

Igaz, hogy a szelídségről nem nagyon beszélünk, s nem jó a híre. Gyakran összekeverjük a gyengeséggel. De amíg a gyengeség enged, gyakran félelemből, a szelídség befogad, van mondanivalója, erős és ellenálló, mert tudja, hogy kiben bízunk. Nem törekszik erőszakkal meggyőzni, érvelni, okoskodni. A szelídségben végtelen tisztelet van mások szabadsága iránt. De míg mindenki úgy gondolja, hogy erőszakkal lehet uralni a földet, az Evangélium szerint a szelídeké a föld. Azonban ez az isteni szelídség koldul gyakran a kereszt lábánál.

Minden tanú, a múltban és ma is, jól ismeri az Atya kezéből ezt az isteni irgalmat. Maurice Bellet, pap és teológus,

pszichoanalízisben is jártas, csodálatos szavakkal beszél erről kórházi ágyáról. Az isteni szelídség egy „lágy szilárdság, mert egy pillanatra sem öli meg azt, ami az ember szívében van, ahol az élet található. Az isteni szelídség mindent megment. Soha nem veszi el a reményt az embertől, mindig hiszi, hogy van kiút. Fáradhatatlan, fáradhatatlanul újat szül, ápol, táplál, örömet ad és megerősít.”

*Fogékonyak vagyunk az Atya lágy szilárdságára, aki fáradhatatlanul alakít minket, készek vagyunk megtestesíteni ezt a szelídséget, szétosztani, figyelmes szolgálóként ebben a világban, ahová Isten küld minket?*

## **5. nap: Istenbe vetett bizalom (Sainte Claude de La Colombiere)**

*Istenem, meg vagyok győződve, hogy Te örködsz mindazok fölött, akik remélnek Benned, és nem hiányozhat semmi annak, aki Tőled vár mindent. Megtanultam gond nélkül a jövőben élni, és minden gondomat Rád bízni. Békében alszom és pihenek Uram, abban a békében, amelyet Benned találok; mert Te Uram, egészen egyedülállóan megerősítettél engem a reményben, amelyet isteni jóságodból kaptam. (4. Zsolt 9-10)*

*Az emberek megfoszthatnak engem a javaktól és a becsületemtől, a betegségek elvehetik az erőmet és azt, hogy Téged szolgálhassalak, sőt a bűn által elveszíthetem a Te kegyelmedet; de soha nem fogom elveszíteni a reményt, megőrzöm életem utolsó pillanatáig. A pokol valamennyi ördöge sem képes elszakítani azt tőlem. Azért békében alszom és megnyugszom, mert Te megerősítesz engem a reménységben.”*

*Vannak, akik a gazdagságuktól vagy a tehetségüktől várják a boldogságukat, mások életük ártatlanságában, szigorú vezeklésükben, számos adományukban vagy buzgó imáikban reménykednek...: „Mert Te Uram, egyedi módon megerősítettél engem a reménységben..., minden bizalmam az Úrban van, s ez a bizalom soha senkit nem csalt meg: „Tudjátok meg, hogy soha senki, aki az Úrban bízott, nem vallott szégyent reményében.” (Sir 2,11)*

*Tehát biztos vagyok benne, hogy örökké boldog leszek, mert szilárdan hiszem, hogy az vagyok és Benned*

*remélek, ó én Istenem. „Uram, Tebenned remélek, ne engedd, hogy megszegyenüljek” (Zsolt 31,2)*  
*Tudom, sajnós! Túlságosan is jól ismerem mennyire törékeny és változó vagyok, tudom mire képes a kísértés a legszilárdabb erényekkel szemben is, láttam csillagokat lehullani az égből, az égbolt oszlopait összeomlani, de mindez nem ijeszt meg engem. Amíg remélek, távol tartom magam minden balszerencsétől és biztos vagyok benne, hogy mindig remélni fogok, mert még mindig remélek ebben a változatlan reményben. Végül, biztos vagyok benne, hogy sohasem vihetem túlzásba a Beléd vetett reményt, és sohasem kapok kevesebbet, mint amit reméltem Tőled. Így remélem, hogy Te megtartasz a leghevesebb kísértések idején, és hogy Te segítesz legyőzni gyengeségemet, legfélelmetesebb ellenségeimet. Remélem, hogy Te mindig szeretni fogsz engem, és hogy én is szeretni foglak Téged fáradhatatlanul; hogy elvigyem a reményemet olyan messzire, amennyire csak lehet. Téged magad reméllek Uram, te magadat add nekem, ó én Teremtőm az idők végéig és mindörökké.*  
*Amen!*

*A szöveg olvasásakor hol állok meg? Mi szólított meg? Melyik mondat tűnik fontosnak számomra? Miért?*



## 6. nap: Képmeditáció

Jó pásztor



7. nap Ismétlés, szabadon választott ima

## 2.HÉT

**1. nap: Máriával együtt kérünk, Szentlelketet küld el nekünk.**



A második hét elején is kérjük Mária segítségét az előttünk álló hét munkájához, imáihoz.

Fordulhatunk hozzá nagyon egyszerűen a hagyományos imával: Üdvözlégy Mária... felidézzük azokat a szavakat, amelyeket Erzsébet mond Máriának:

„Örvendezz Mária, kegyelemmel teljes, az Úr van teveled és áldott a te gyermeked, Jézus

Örüljünk együtt Máriával, kérjük a kegyelmet, hogy minket is töltsön be Isten szeretete, a Szentlélek ereje és kegyelme,

hogy mi is hordozzuk Isten szeretetét és engedjük, hogy Isten irgalmas szeretete megtestesüljön közöttünk.

Elég egy tized rózsafüzér is. Bármikor, bárhol, metrón, villamoson imádkozhatjuk ezt az egyszerű imát és szívünk mélyén felidézhetjük Jézus életének egy mozzanatát és összekapcsolhatjuk a mi életünkkel.

***Az öröm, amelyet Mária Jézus születésekor érzett***

Lassan kimondom a mondatot: „Örülj Mária”,

Felidézem a születés eseményeit, elképzelem hogyan történt,

Engedem, hogy előjőjön bennem mindaz, ami a születéssel kapcsolatban felmerül bennem:

Mária, Isten a te kezébe helyezte magát  
ő ez a sebezhető gyermek  
te megőrzöl mindent a szívedben

*Megízlelem Mária örömét és próbálok részt venni benne:  
Istennek szüksége van rám is; a kezembe helyezte magát stb.*

## **2. nap: 30. Zsoltár (Hálaadás halálveszélyből való szabadulásért)**

*Magasztallak Uram, mert fölemeltél engem,  
és nem engedted, hogy ellenségeim örüljenek fölöttem.  
Hozzád kiáltottam, Uram, én Istenem,  
és te meggyógyítottál engem.*

*Uram, visszahoztad lelkemet az alvilágból,  
életben tartottál, hogy ne szálljak a sírba.  
Zengjetez zsoltárt az Úrnak, ti is az ő szentjei,  
áldjátok szent emlékezetét!*

*Mert haragja csak egy pillanat, de élethosszig tart  
jóakarata.*

*Este a sírás tér be, de reggelre a vidámság.*

*Mikor dúslakodtam, így szóltam: Nem fogok meginogni  
sohasem.*

*Mert te, Uram, kegyességében szilárdá tette  
dicsőségemet.*

*De te elfordítottad arcodat tőlem, és én megrendültem.*

*Ekkor, Uram, hozzád kiáltottam, és Istenemhez  
könyörögtem.*

*Mi hasznod lenne véremből, ha leszálnék a sírgödörbe?  
Vajon a por magasztalhat-e téged, és hirdetheti-e  
hűségedet?*

*Meghallgatott az Úr és megkönyörült rajtam,  
az Úr lett az én segítségem.*

*Sírásomat örömeinké változtattad,  
szőrruhámat szétszaggattad,  
vidámsággal öveztél körül, hogy énekeljen neked  
dicsőségem,  
és soha ne hallgasson.*

*Áldalak érte örökké, Uram, én Istenem!*

Az Úr elé helyezkedem, kérem a Szentlelket. Elolvasom a zsoltárt egyszer, aztán még egyszer. Megfigyelem, miről is van szó. Harmadszor is elolvasom, különböző hangnemben, az ima tartalmának megfelelően.

**Ujjongás**

**Kiáltás, könyörgés**

**Hálaadás**

**Emlékezés Isten nagy műveire**

**Segítségkérés**

**Hálaadás**

**Kérdések**

Ki az imádkozó? Talán a zsoltáros, talán a hívő nép, Jézus maga is imádkozta vagy ma én imádkozom?

Ez egy párbeszéd Istennel. Minden versszakban szerepel Isten, dicsérjük őt, segítségül hívjuk, elmondjuk neki szorongásunkat, hogy nem értjük a történeteket. Még a kérdés is ima, mert valakihez szólunk.

Egyetlen szakaszban nem szerepel Isten: Mikor dúslakodtam, így szóltam: Nem fogok meginogni soha.

Kérem az Úrtól a kegyelmet, hogy soha ne szakítsam meg a párbeszédet veled, bármilyen helyzetbe is kerüljek.

A gyászruha a bűnbánattartás öltözéke is volt. Ez az öltözék durva szövetből készült zsákruha volt.

A zsoltár imádkozása segít kilépni a veszélyből. Megfigyelem a zsoltáros szavait, amelyekkel leírja szorongatott helyzetét. A konkrét helyzet egy halálfélelemmel járó súlyos betegség.

Ez a leírás talán felidézi az én történetemet, vagy egy szerettemét, ismerősömét. Beszélek róla az Úrral.

Minden átélt nehézség közül, ami különösen fájdalmas a hívő ember számára: Isten csendje. Isten hallgatása megpróbáltatás az ember számára, aki szomjazik Isten után.

Imádkozhatok minden Istenkeresővel együtt, de azokért is, akik nem ismerik Istent.

*És hol vagyok én ebben? Mi az én vágyam, mit kérek Istentől?*

Mint Ábrahám és Mózes, az, aki imádkozik, meri számonkérni Istent, meri valami módon falhoz állítani, a kiáltás merészséggel teli könyörgés.

Ez az Istennek feltett kérdés arra emlékeztet minket, hogy az Úr élő kapcsolatot akar velünk. Isten arra teremtett minket, hogy dicsérjük, tiszteljük és szolgáljuk őt – mondja Szent Ignác.

*Miben áll számomra Isten dicsérete, tisztelete, szolgálata?*

Isten annyi mindent tett, hogy az ember éljen.

A Szentlélek segítségét kérve újragondolom mindazt, amit Isten értem tett, főleg életem nehéz pillanataiban.

Ebben a zsoltárban megtalálhatom az élet egész menetét: a kiáltást, amelyet gyógyulás követ, hálaadást, visszaemlékezést Isten műveire és a veszélyt, amely rám leselkedik, hogy megállapodom elégedetten (nem keresem

Istent, mert boldognak érzem magam és úgy hiszem, soha semmi meg nem rendíthet), a megpróbáltatást, hogy magamra hagytak, a merész, majd alázatos visszatérést Istenhez.

Mi történt a segítségül hívás után? Belső megerősítés? Ezt nem mondja ki.

De az öröm visszatér és a hálaadás – és a kör újramezklődhet.

*És én hol vagyok most? Átéltém ezeket a különböző életszakaszokat?*

*Vissza tudok emlékezni olyan időszakra, amikor Istenhez kiáltottam, valami történt és szorongásom örömmre változott? Beszélék róla Istennel.*

Nagyszombaton imádkozzuk ezt a zsoltárt. Jézus elaludt a halálban.

Ami csak egy kép volt Izrael számára, az Valóság volt Jézus számára.

Szent Péter így ír erről: „Test szerint ugyan megölték, de Lélek szerint életre kelt.” (1Pét 3,18) Jézus nem a földi életét kapta vissza. Megdicsőült Úr lett. *Hiszek én ebben az Örök életben? Tudok hálát adni érte?*

Jézus soha nem vált el Atyjától, „nem vagyok egyedül, az Atya velem van”. (Jn 16,32)

*És nekem milyen a kapcsolatom az Atyával? Olyan szakaszban vagyok, amikor minden jól megy és Istennek nincs*

*jelentős helye az életemben? Kell, hogy kérjem Istentől, hogy fordítsa a szívemet Felé, hogy jobban figyeljek az ő Jelenlétére?*

Szenvedése során Jézus az Atyához kiáltott, hívta őt minden erejével, de nem utasította vissza a számára kijelölt utat.

Elengedve saját aggodalmaimat egyesülhetek mindazokkal, akik ma Istenhez kiáltanak.

Jézus örökké él.

*Kérem Istent, hogy tudjak örülni Jézus Feltámadásának és kérem a kegyelmet, hogy higgyek a saját feltámadásomban. Rajtam a sor, hogy ünnepeljek és hálát adjak neki.*

### **3. nap: Az Úr igazzá tesz (MTörv 10,16-19)**

*Metéljétek tehát körül a szívetek előbőrét, s ne keményítsétek meg többé nyakatokat, mert az Úr, a ti Istenetek az istenek Istene s az urak Ura, nagy, hatalmas és félelmetes Isten, aki nem néz sem személyre, sem ajándékra, igazságot szolgáltat árvának és özvegynek, szereti a jövevényt, mert ti is jövevények voltatok Egyiptom földjén.*

Händel oratóriumában felcsendül az Urak Urát dicsőítő Alleluja. A kórus nagy erővel éneklí a Messiás király dicséretét. Az Isten nagyságát dicsőítő dal magával ragad engem: felfelé vonz a magasságba.

Hasonló merészséggel, a Deuteronómium szerzője egy sajátos körülmetélést kér, a szív körülmetélését, vagyis a



szándékaink megtisztítását, amely hitelessé teszi a személyes, benső szövetséget Isten és közöttünk. Ezzel mintegy beenged minket az élő Isten tervébe, aki előbb szeretett minket. Lényem mélyén érzem, hogy ő igyekszik javítani a vele való kapcsolatot és a teremtett világban csökkenteni az igazságtalanságokat, mivel ő gyökerében igazságot akar. Az „igaz Atya” – ahogy Jézus nevezi – méltányosan ítél, nem él vissza a hatalmával, nem enged a befolyásnak, nem köt kompromisszumokat. Ahogy a Bölcsesség könyve bemutatja, Isten az ember barátja, mértékkel és szelídséggel ítél. Nem viseli el a kicsinyek elnyomását, ezért közbe lép a bevándorolt zsidó nép érdekében: kiszabadítja az egyiptomi fáraó kezéből a kényszermunkával sanyargatott népet. Talán nem bizonyítja ez Isten félelmetes igazságának erejét?

Ez az isteni igazságosság nem követel kevesebbet a hívőktől sem, akik gyakran túlságosan gőgösek, merevek és keménynyakúak! Mivel az Úr igazságot szolgáltat a gyengéknek, nekünk is azt parancsolja, hogy ugyanígy tegyünk, utánozzuk az ő igazságosságát az „árvák, az özvegyek és az idegenek” felé. Olyan sokan vannak ma ilyenek: Nyissuk meg az ajtónkat előttük! Ez a boldogság útja, az evangéliumi boldogságoké, azoké, akik éheznek és szomjazzák az igazságot!

*Kérjük a kegyelmet, a Szentlélek fényét és erejét ahhoz, hogy képesek legyünk megnyílni és tenni is az igazságtalanságot szenvedőkért.*

#### **4. nap: Isten hazavezeti népét (Jer 31,7-9)**

*Mert így szól az Úr:*

*Ujjongjatok Jákobnak örömmel,*

*és vigadjatok a nemzetek vezére miatt!*

*Zendítsetek dicsérő dalra, és mondjátok:*

*Szabadítsd meg Uram népedet,*

*Izrael maradékát!*

*Íme, én elhozom őket észak földjéről,*

*és összegyűjtöm őket a föld pereméről:*

*lesz közöttük vak és sánta,*

*várandós és szülő asszony egyaránt;*

*nagy gyülekezetként térnek vissza ide, Sírva jönnek*

*majd,*

*és könnyörgések közepette hozom őket;*

*vízfolyásokhoz vezetem őket, egyenes úton, melyen*

*nem botlanak meg;*

*mert anyja lettem Izraelnek,*

*és Efraim az elsősülöttem.*

Elolvasom a próféciát, ha lehet hangosan. Elképzelem Jeremiás prófétát, ahogy beszél azokhoz, akikhez Isten küldte őt.

Izrael népe az asszír uralom elnyomása alatt él, talán az én életemben is vannak olyan dolgok, amelyek megnehezítik az életemet. A remény üzenete nekem is szól. Isten maga is közbeléphet, megnyithat valamit a szívemben, ha felé fordulok, és ha megengedem, hogy belépjen oda, ahol nekem fáj...

Jeremiás megjövendöli Izrael helyreállítását. Elképzeli, hogy a nép újra átéli azt a tapasztalatot, amelyet korábban átélt Istennel. Izraelt újból körülveszi Isten jóakarata, mint hajdan a sivatagban, felfedezi Isten iránta való szeretetét. Isten hűséges, ő minden körülmények között és mindig szeret minket.

*Milyen volt ma az első találkozásom az Úrral? Mit éltem át? Mit tett velem? Engedem, hogy növekedjen bennem a remény, annak az Új dolognak a reménye, amit az Úr ígér nekem. Egyszer már megtette, megteheti újra, mert az Úr hűséges.*

Isten hűséges és a szövetséget, amelyet az első napon kötött velünk, mindig újra megújítja. A szövetség kölcsönös kapcsolaton alapul: Istenük lesznek, és ők az én népem lesznek. Védő apa lesznek, mint ahogy a pásztor őrzi a nyáját, úgy őrökölök fölöttük. A szövetség átalakulással is jár. Gyászukat örömmé változtatom.

*Engedem, hogy visszhangozzanak bennem az új szövetségnek ezek a kifejezései. Miben ismerem fel a szövetség mozzanatait, amelyeket átélhettem az Úrral.*

Jeremiás azt állítja, hogy a szövetség megvalósul: Isten jóindulata munkál közöttünk, mindenkit érint: Isten túláradóan osztja adományait, legyen szó kapcsolatokról vagy javakról.

*Hogyan ismerem fel az életemben, hogy Isten velem kötött szövetsége megvalósul? Fel tudok idézni olyan pillanatokat, amikor megtapasztaltam Isten túláradó jóságát? Hogyan élem ezt meg ma?*

## **5. nap: Fáradtságos testvériség (Zsolt 133,1-3)**

*Íme, milyen jó és milyen gyönyörűséges,  
ha együtt laknak a testvérek!  
Olyan az, mint a drága kenet a fejen,  
amely lecsordul a szakállra, Áron szakállára,  
lecsordul ruhája szegélyére;  
Vagy mint a Hermon harmata,  
amely lehull Sion hegyére.  
Ott adja az Úr az áldást,  
s az életet mindörökre.*

És ha az lenne a jó hír, az örömhír, amit el kell terjesztenünk a világban, hogy mi mindannyian ugyanazon Atya gyermekei vagyunk? És ezt az örömhírt elsősorban az életünkkel kell hirdetnünk? Már a pogányok csodálkoztak az első keresztények életvitelén mondván: „Nézzétek, mennyire szeretik egymást!”

De mindannyian tudjuk, hogy nem olyan egyszerű testvérként élni. Ezt a Bibliából is jól tudjuk, amely fájdalmas testvértörténetekről számol be. Először Káin és Ábel története, az idősebb megöli az öccsét. Később Józsefet testvérei egy üres ciszternába dobják, aztán meggondolva magukat eladják az ott elhaladó kereskedőknek. Egészen Péter apostolig folytathatnánk a felsorolást, akit jobban érdekel, hogy mi lesz a szeretett tanítvánnyal, mint Jézussal: amikor felteszi neki a kérdést: És vele, Uram, mi lesz? Jézus válasza: Mit érdekel? Te, kövess engem.

A Biblia, mint mindig követ minket egészen a gyötrő történeteinkig, hogy elítéljük az erőszakot, az irigység

csapdáit és a végzetes összehasonlítást. Jézus eljön, hogy kiemeljen minket az összehasonlításnak ebből az átkából. Ennek a kis szókapcsolatnak, hogy - olyan, mint - csak egyetlen használatát javasolja számunkra, amely az élet kibontakozásához vezet.

Az idősebb fiú eljön, hogy megkeresse számtalan eltévedt testvérét, arra hív minket, hogy szeressük egymást, mint ahogy ő, Jézus szeretett minket. Az egyetlen összehasonlítás, amely hasznos, ha Jézushoz hasonlítjuk magunkat: egyedül ő a mértékadó! Akkor igen, megismerjük majd a testvéri együttélés édességét, s az hasonló lesz az értékes balzsamhoz, amely illatos, finom kenetként szétárad. Meghívás ez az egyetemes testvériségre...

*És ha ma azt a kegyelmet kérnénk, hogy testvérként éljünk mindazokkal, akikkel találkozunk?*

## **6. nap Képmeditáció**

### **Testvéri szeretet**



## **7. nap Ismétlés, ima életem eseményeivel**

### 3. HÉT

#### 1. nap Imádkozzunk Máriával együtt



Heti imáinkat, munkánkat, találkozásainkat Mária oltalmába ajánljuk.

Kérjük Mária közbenjárását, hogy együtt tudjunk működni Isten kegyelmével, hogy egyre jobban hasonlónvá váljunk Jézushoz a szeretetben.

Bárhol imádkozhatunk, útközben, sorban állva, várakozva valahol.

Elég elmondani egy tized rózsafüzért. Forduljunk Máriához Erzsébet szavaival:

„Örvendezz Mária, kegyelemmel teljes, az Úr van teveled és áldott a te gyermeked, Jézus”

Örülünk együtt Máriával, kérjük a kegyelmet, hogy töltsön be minket is Isten szeretete, a Szentlélek ereje és kegyelme, hogy mi is hordozzuk Isten szeretetét és engedjük, hogy Isten igralmas szeretete testet öltson köztünk.

Jézus életének egy mozzanatára emlékezhetünk, és szívünk mélyén összekapcsolhatjuk a mi életünkkel.

### ***Az öröm, amelyet Mária érzett Kánában***

Lassan kimondom a mondatot: „Örülj Mária”,

Visszaemlékszem mindarra, ami Kánában történt

Engedem, hogy szabadon jöjjenek a gondolataim a Kánai menyegző kapcsán:

Mária, Jézus jelen van ezen az emberi ünnepen  
te figyelsz a borra, amely elfogyott  
tanúja vagy annak, ahogyan a víz borrá változik a  
vendégek örömére.

Megízlelem Mária örömét és tudatosítom magamban, hogy én is részt vehetek ezen a menyegzőn: Krisztus jelen van az én örömeimben, figyel az életemre, átalakítja az életemet stb.

### **2. nap: Édes teher (Mt 11,28-30)**

*Jöjjetek hozzám mind, akik fáradtak vagytok és terhet hordoztok, és én felüdítelek titeket. Vegyétek magatokra igámat, és tanuljatok tőlem, mert szelíd vagyok és alázatos szívű – és nyugalmat találtok lelketeknek. Mert az én igám édes és az én terhem könnyű.*

Az Ószövetségben Horeb hegyén, Isten kinyilatkoztatta a nevét Mózesnek, „én vagyok, aki vagyok”, egy hosszú



történet kezdete ez, Isten és a népe között, amelynek ki fogja nyilatkoztatni magát, miközben közel kerül hozzá.

Egy nap, az Új Szövetség kezdetén Isten hangját halljuk az egetből. Jézus keresztelésének a napja ez. „Ez az én szeretett Fiam, akiben örömet találok.” A Színeváltozáskor a Tábor hegyen újból halljuk Isten hangját: „Ez az én szeretett Fiam, akiben kedvemet találok. Őt hallgassátok.”

A két isteni kinyilatkoztatás között Jézus maga szólal meg, amit mond, egybecseng a Horeben elhangzottakkal: „én vagyok” nyilatkoztatja ki Jézus, és még inkább: „Én szelíd és alázatos szívű vagyok.” Milyen rendkívüli kinyilatkoztatás annak a részéről, aki azért jön, hogy megmutassa nekünk az Atya igazi arcát, aki az ég és a föld teremtője!

Jézusban a szelídség és az alázat, mint ikertestvérek jelennek meg, az egyik nem megy a másik nélkül. Szelíd és alázatos szívű Jézus, mivel szüntelenül kapcsolatban áll az Atyával. Jézus úgy mutatja meg ezt először, hogy a kicsinyekhez megy közel, azokhoz, akik súlyos terheket hordoznak és szenvednek. A szelídsége megnyilvánul a gesztusaiban, szavaiban, tekintetében, amely irgalommal és jószággal teli szívéből fakad. Jézus annyira finoman érzékeli azoknak a sebezhetőségét, akikkel találkozik. Szelídség, amely remél, utat nyit, felemel, megment.

*Nos, igen, halljuk meg mi is az ő meghívását, hogy tanítványai legyünk, bizalommal vegyük magunkra a feladatot, vegyük*

*fel az ő igáját, vele együtt, az ő szelídségével, amit megoszt velünk és amit a világ számára kapunk.*

### **3. nap: A vak meggyógyítása (Mk 10,46b-52)**

*Ezután megérkeztek Jerikóba. Amikor kiment Jerikóból tanítványaival és a nagy sokasággal, a vak Bartimeus, Tímeus fia az útfélen ült és kéregetett. Amint meghallotta, hogy a Názáreti Jézus az, elkezdett kiáltozni: Jézus, Dávid Fia! Könyörülj rajtam! Sokan leintették őt, hogy hallgasson. Ő azonban annál jobban kiáltozott: Dávid Fia! Könyörülj rajtam! Jézus megállt és megparancsolta, hogy hívják őt eléje. Erre odahívták a vakot, ezekkel a szavakkal: Bízzál! Kelj föl, hív téged! Mire az ledobta a felső ruháját, felugrott és odament hozzá. Jézus megszólította és megkérdezte: Mit akarsz, mit cselekedjek neked? A vak azt felelte neki: Mester! Hogy lássak! Jézus erre azt mondta neki: Menj, a hited meggyógyított téged! Erre azonnal látni kezdett, és követte őt az úton.*

Egy vak koldus ült az út szélén. Mi a valószínűtlenebb ebben a helyzetben? Útszélén ülni és mindez a Jerikóról kimenő úton, egy forgalmas napon. Mi történhetett valójában?

Bartimeus vak, de nem veszítette el minden érzékét. Nem lát, de hallja azt, akinek a híre hozzá is eljutott: a Názáreti Jézust. Hívja őt, aztán őt hívják és ő bár teljesen vak, fut Jézus felé.

Hunyják le a szemüket, hallgassanak. A hang elég lesz, hogy felfedezzük a cselekmény fordulatait. Három szereplője van

a történetnek. Bartímeus, Jézus és a tanítványok. Egymás után szólalnak meg. Dávid Fia, Jézus, könyörülj rajtam! Hívjátok ide! Bizalom, állj fel, téged hív!

Tegyünk együtt egy apró kísérletet: a telefonotokon mennyi alkalmazás van, ami arra szolgál, hogy ti hívjatok valakit vagy titeket hívjanak. Minden nap több telefonhívásunk is van és minden alkalommal ugyanazt az érzést váltják ki, ugyanaz a néma adrenalin, kíváncsiság, hogy megtudjuk ki hív minket és miért.

A Teremtés Könyvében Isten hív és értelmet ad a Teremtésnek. Kezdetben volt az Ige, Isten hív és a szavával értelmet ad a létezőnek. És amikor Isten minket hív, nevünkön szólít, nekünk is értelmet ad a teremtés közepén.

Márk evangéliumában megfigyelték hogyan válnak a tanítványok Jézus szóvivőivé. Ők adják át az üzenetet saját szavaikkal: Bízzál! Kelj fel, hív téged! Jézus újból visszaveszi a szót és az ő szava hatékony: Menj, a hited megmentett téged! Jézus szavára nyeri vissza a látását a vak.

*Milyen hívásokat fogok ma meghallani? Milyen hívásoknak leszünk mi a szóvivői ma? Miután visszanyertük a látásunkat és felfedeztük életünk értelmét a mai most kezdődő napra, készek vagyunk követni Jézust?*

*Mindannyiunkat hív, hogy induljunk. Bízzunk, minket hív!*

#### **4. nap: Merj, és tarts ki (Bölcs 2,12-20)**

*Leselkedjünk tehát az igazra, mert az utunkban áll,  
és ellenkezik tetteinkkel, törvényszegést vet a  
szemünkre,  
s megszól, hogy vétettünk a tisztesség ellen.  
Azzal kérkedik, hogy nála van az Isten ismerete,  
és Isten gyermekének mondja magát.  
Nézeteinknek ő a vádlója, még az is terhes nekünk,  
ha látjuk őt, mert élete másokétól különbözik,  
és ösvényei egészen különösek.  
Ő komolytalannak néz minket, tartózkodik útjainktól,  
mint a szennytől, s boldognak hirdeti az igazak végét,  
és azzal dicsekszik, hogy Isten az ő atyja.  
Lássuk tehát, igazak-e beszédei?  
Tegyük próbára, mi lesz majd vele, tudjuk meg, milyen  
lesz a vége!  
Mert ha az igaz Isten gyermeke, akkor ő meg is óvja,  
és kiragadja ellenségei kezéből.  
Tegyük őt próbára szidalommal, kínzással,  
hogy megismerjük szelídségét,  
és kipróbáljuk állhatatosságát!  
Ítéljük őt gyalázatos halálra, mert – amint mondja –  
oltalomban részesül!*

Ez a szöveg a Bölcsesség könyvéből jóval Jézus nyilvános működése előtt született. De ha a farizeusoknak hangzott volna el Jézus korában, nem ugyanezeket a szavakat hallhattuk volna? Igen, mivel Jézus felzaklatta a farizeusokat, szembeszállt velük, szemükre vetette, hogy nem engedelmeskednek Isten Törvényének. Jézus pusztá

jelenléte nyomasztotta őket, a viselkedése idegen, sőt elviselhetetlen volt számukra.

A Diognetéhez írt levél csodálatos szöveg az Egyház első keresztényeinek életét idézi fel, ez a szöveg is hasonlóan ír erről: Az igazak mindenkit szeretnek, és mindenki őket üldözi. Nem ismerik őket, de elítélik őket.

Ma még inkább így van ez, határozottan visszatérő gondolat: Isten fia zavaró, a viselkedése idegen azok szemében, akik nem ismerik őt és nem értik.

A mai világban, ahol az ember mindent azonnal akar türelemre és boldog józanságra hívnak minket. Egy olyan világban, amely arra törekszik gyakran, hogy monopolizáljon, birtokoljon, megragadjon... az a hivatásunk, hogy engedjük, hogy megragadjon minket mások szenvedése. Egy zaklatott világban, amely aggódik, mert mindent irányítani, uralni akar... a bizalomra vagyunk meghívva. Néha ez egy igazi harc! Mi Isten fiainak a titka? Ők a földön élnek, de az ég polgárai! Olyanok, mint a víz mellé ültetett fa, amely gyümölcsöt hoz, ha eljön az ideje, és levelei soha nem hálnak meg. Gyökerei Istenben vannak, és édes gyümölcsöt adnak, és nem múlnak el, a világnak erre van szüksége, hogy éljen.

*Képesek vagyunk-e ma, mi keresztények, bárhogyan is nézzenek ránk meghozni az édes gyümölcsöket, amelyeknek magjait a mi Atyánk elvetett belénk gyermekeibe.*

## **5. nap: Szent II. János Pál pápa felajánlása az Isteni Irgalmasságnak**

### **A ráhagyatkozás aktusa az Irgalmasságra**

65 éves kora felé írta II. János Pál pápa ezt az imát, amelyben teljesen átadta magát Isten Irgalmasságának.

*Uram, immár több mint 65 éve, születésem óta megadtad nekem az élet megfizethetetlen ajándékát. Folyamatosan betöltöttél kegyelmeiddel és végtelen szeretetteddel. Mindezekben az években összefonódtak a nagy örömök, megpróbáltatások, sikerek, bukások, egészségügyi problémák, gyászesetek, úgy, mint ahogy ez mindenkivel megtörténik. A te kegyelmeddel és segítségeddel le tudtam győzni ezeket az akadályokat és haladtam Feléd. Ma úgy érzem, hogy gazdaggá tett ez a tapasztalat és az, hogy a te szereteted mindig velem volt és megvigasztalt. A lelkem hálát énekel neked.*

*De naponta találkozom a környezetemben idős emberekkel, akiket Te erősen megpróbálsz: bénák, fogyatékosok, tehetetlenek és gyakran nincs erejük, hogy Hozzád imádkozzanak, mások elveszítették mentális képességeik használatát és már nem érnek el Hozzád irreális világukon keresztül. Nézem ezeket az embereket és megkérdezem magamtól: És ha én lennék így? Nos, hát Uram, ma, amikor még képességeim birtokában vagyok, tudok mozogni és gondolkodni, felajánlom Neked, előre Uram, hogy elfogadom a te szent akaratodat, és mostantól azt kérem, hogy ha egyik vagy másik ezek közül a megpróbáltatások közül megtörténne velem, a te dicsőségedre és a lelkek*

*üdvösségére szolgáljon. Mostantól kezdve kérem azt a kegyelmet is Tőled, hogy támogasd azokat a személyeket, akiknek az a hálátlan feladat jutna, hogy engem segítsenek.*

*Ha egy nap a betegség az agyamat támadná meg, és megfosztana a világosságtól, már most alávetem magam Neked és csendben imádni foglak érte. Ha egy napon hosszú időre eszméletlen állapotba kerülnék, azt kívánom, hogy életem hátralevő idejének minden órája szüntelen hálaadás legyen és utolsó sóhajom a szeretet sóhaja legyen. Lelkem, melyet jelenleg Mária keze vezet, megjelenik majd Előtted és örökké énekli a te dicséretedet.*

*Mi érintett meg a szent pápa imájából, mit kérek most az Úrtól? Hogyan változtatja meg a látásmódomat, milyen hatással van a mindennapi életemre ez az ima?*

## 6. nap: Képmeditáció

### A jerikói vak gyógyítása



## 7. nap: Ismétlés, elmélkedés életem eseményeivel



## **4. hét**

### **1. nap: Imádkozzunk Máriával együtt**

Kérjük Mária áldását, közbenjáró imáját egész hetünkre, minden napi imáinkra, munkánkra, kapcsolatainkra, találkozásainkra.

Már reggel ébredés után gondolhatunk erre, munkába induláskor imádkozhatjuk a tized rózsafüzért, s Mária jelenlétére egész nap gondolhatunk.

Először Erzsébet szavaival forduljunk Máriához:

„Örvendezz Mária, kegyelemmel teljes, az Úr van teveled és áldott a te gyermeked Jézus.” Adjunk hálát érte, hogy ebben a misztériumban nekünk is részünk lehet.

Örüljünk együtt Máriával, kérjük a kegyelmet, hogy minket is töltsön be Isten szeretete, a Szentlélek ereje és kegyelme, hogy mi is hordozzuk Isten szeretetét és engedjük, hogy Isten irgalmas szeretete megtestesüljön közöttünk. Elég egyetlen tized rózsafüzér. Emlékezzünk Jézus életére és kapcsoljuk össze a mi életünkkel.

### **Mária öröme...**

Lassan kimondom a mondatot: Örülj Mária!



Megtehetem ezt minden evangéliumi jelenet kapcsán: ott is ahol Mária kifejezetten jelen van, de ott is, ahol nincs megnevezve. Mivel nyilvánvalóan örült a kenyérszaporításkor, a hegyi beszéd és a példabeszédek alkalmával. Szeretettel és odaadással figyelte Jézus minden mozdulatát és szavát.

És talán folytathatjuk a sort: örvendezz Mária Jézus szenvedése idején?

Talán igen: örvendezz ezzel a szeretettel együtt, amely a végsőkig elment, nekünk adta magát, hogy utat nyisson az Életre.

## **2. nap: Mózes éneke (MTörv 32,1-6)**

*Halljátok egek, amit szólok, hallja a föld számnak igéit!*

*Esőként csepegjen tanításom, harmatként hulljon szólásom*

*úgy, mint zápor a pázsitra, mint esőcsepp a sarjúra.*

*Hirdetem ugyanis az Úr nevét: ismerjétek el Istenünk fenségét!*

*Isten tettei tökéletesek, útjai mind helyesek,*

*hűséges az Isten, hamisság nincs benne, igaz ő és őszinte.*

*Mégis vétkezett ellene, s gyalázata miatt nem fia többé*

*a gonosz és elvetemült nemzedék.*

*Ezzel fizetsz talán az Úrnak?*

*Balga és esztelen nép!*

*Nem atyád-e ő neked, az övé voltál,*

*ő alkotott és szilárdított téged?*

Íme a tárgyalás forгатókönyve: Mózes ítélkezik Jákob leszármazottai fölött, akik a Szövetség örökösei teremтőjükkel és szabadítójukkal. Az eget és a földet hívja tanúul. Az egyiptomi fáraó szorításából kikerült zsidó nép erős kihívásokkal szembesül. Mivel Isten kegyelmének köszönhetőek, hogy átjutottak a sivatagon, hogyan feledkezhetnének meg róla, ha már végre bejutottak a termékeny földre? Mégis csak Neki köszönhetik az életüket, azt, hogy túléltek a nehézségeket!

A Második Törvénykönyv, az Izraeliták vallási alapja, erre emlékeztek kevéssel a Babiloni fogságba hurcolás előtt és a fogságból Jeruzsálembé való visszatéréskor is Kr. e. 538-ban. Mózes énekét átveszi majd Keresztelő Szent János és ugyanazzal a lendülettel hívja fel a figyelmet, hogy felébressze a Zsidókat, sőt a katonákat is.

Ha Isten a Legfelsőbb Lény, a biztos szikla, a rossz ellensége, a tökéletesen tisztességes és igaz, aki minden jót megtett értünk, hogyan ne tisztelnénk, amint kimondjuk a nevét? Ő, aki annyira figyelmes és gondoskodó, maradhat fel nem ismert és a társadalomból kizárt? Hogyan ne gyulladnánk szent haragra, nem?

Most rajtunk a sor, hogy befogadjuk Krisztust – mint régen Mária és József – nem csak, mint Emmanuelt, Velünk az

Istent, hanem azt, aki ő valójában: Jézust, a megváltó Istent, aki megmentette az egész emberiséget! Nem ő az a Megfeszített, akinek megnyílt oldalából forrás fakadt, aki magával vitte a tolvajt a Paradicsomba?

*Ismerjük fel őt, szűnjön meg az amnéziánk. Isten az egyedüli, aki ismeri a szívünket és képes válaszolni lényünk legmélyén levő várankozásunkra.*

### **3. nap: A testvéri szeretet (Zak 7,8-10)**

*És az Úr a következő szöveget intézte Zakariáshoz: Így szól a Seregek Ura: Igazságosan ítélezzetek, és mindenki tegyen irgalmasságot és kegyességet testvérel; özvegyet és árvát, idegent és szegényt el ne nyomjatok, és senki ne szőjön szívében gonosz terveket testvére ellen.*

Elköltözöm. Messziről térek vissza. Hogyan illeszkedjek be új környezetemben úgy, hogy közben megőrzöm az értékeimet. Új fejezet ez az életemben, duzzogni fogok a szomszédok miatt?

Zakariás próféta itt a zsidók fogságból való visszatérése idején felmerült erkölcsi követelményekkel foglalkozik Kr. e. 519 táján. Isteni sugallatra azt kéri a néptől, hogy a Szövetség előírásai szerint éljen. De Isten útján járni nem könnyű.

A bibliai igazságosság és szentség törvénye az elszegényedettek, az elutasítottak és az elhagyottak vagy

nem dokumentáltak szeretetében foglalható össze társadalmunkban.

A testvérszeretet parancsa olyan erős, hogy négy felszólítást foglal magában. Két cselekvésre hívó törvényt: gyakoroljuk a testvéri együttérzést és segítsük elő a társadalmi kiengesztelődést. A két másik törvény megtiltja: a leghátrányosabb helyzetűek, az özvegyek, árvák, idegenek és a szegények elnyomását, és azt, hogy a testvérek rosszul bánjanak egymással. Ez a teljesen igazságos elosztást akarja megvalósítani.

Itt az ideje annak, hogy tegyünk mindenki emberi méltóságának a megvalósításáért, De vajon meg tudjuk valósítani Isten ígését? Igen, fokozatosan, ha az uralkodás törvényének a helyébe az irgalmas szeretet törvénye lép.

*Az Úr észrevette a galileai asszonyt, aki éppen temetni készült a fiát és visszaadta neki az életét Az irgalmas samaritánus példabeszéde a tipikus példája annak, hogyan segítsük a bajba jutott embereket. Tanuljuk meg támogatni őket a megpróbáltatásban, úgy anyagilag, mint lelkileg, és lássuk meg a szegényben Jézust!*

#### **4. nap: Szent élet (1Pét 3,15-17)**

*Őrizzétek szentül szívetekben az Úr Krisztust (Iz 8,12). Mindenkor legyetek készen arra, hogy válaszolni tudjatok mindenkinek, aki a bennetek levő reménység okát kérdezi tőletek. De ezt szelídséggel és tisztelettudóan, jó lelkiismerettel tegyétek, hogy akik rágalmazzák buzgó életeteket Krisztusban, szégyent valljanak abban, amivel titeket gyaláznak. Jobb ugyanis – ha Isten úgy akarja – jót cselekedve szenvedni, mint rosszat cselekedve.*

Mint ahogy Jézus mondta tanítványainak, mikor a hegyen tanított, a Szentlélek újra mondja nekünk ma is: Ti vagytok a föld sója, a világ világossága. Istenünk azt választotta, hogy szüksége van ránk ahhoz, hogy Jézus Krisztus Örömhírét elterjesszük a világban.

Tehát, „legyetek készen”, mondja nekünk Péter, és fogadjátok be szívetek legmélyébe Krisztus szentségét, amelyet ő megosztott veletek. „Legyetek szentek, minden megnyilvánulásotokban”, sürgeti. Igen, mivel nincs más út hirdetni Jézus Krisztus örömhírét, mint azt hirdetni, amit tőle kaptunk. A szentség, az alázat és a szelídség útját, annak az útját, aki feltétel nélkül, semmit vissza nem tartva az Atyára bízta magát.

Befogadni Krisztust, aki magát adja táplálékul; vele együtt az Atya felé fordulni és visszakapni magunkat tőle, mint egy gyermek; tőle megtanulni hogyan éljünk testvérként; tanítvánnyá válni és vele együtt az ő életét adni; felölteni a szolga öltözetét és gondját viselni minden embernek... Erre

a szentségre vagyunk meghívva mindannyian: Az Atyából élni és Vele, magunkhoz ölelve Jézust, akit követünk, és a közös Lelkükből merítve élni.

Hirdetni a világban azokkal a szavakkal, amelyeket a Lélek sugall a mi Istenünk hihetetlen tervét, mivel ez a mi reményünk: A mi Istenünk emberré lett, hogy az ember Isten legyen. Az emberiség szívében hordozni ezt a kérdést: Isten Országá már itt van, nem látjátok? Megőrizni a bizonyosságot a szívünkben: ez az édesség, fáradhatatlan szelídség, Isten irgalma, amely megnyitja majd a vakok szemét és a süketek fülét. Készek vagyunk arra, hogy odamenjünk inni ennek az édességnek a felfakadó forrásából és útra keljünk, az idősebb testvér nyomában, a szeretet gyermekeiként.

*Mi érintett meg a szentírási szövegből és utána a hozzá kapcsolódó elmélkedésből? Mi szólított meg? Milyen érzések mozdultak meg bennem? Milyen változásra hív Isten túláradó szeretete?*

## **5. nap: Szolgálni és nem kiszolgálva lenni**

### **Lionel Gentric francia domonkos atya elmélkedése**

Egy jezsuita atya írta: „Amikor eldöntöttük, hogy elindulunk Istent keresni, fel kell tenni mindent, amivel csak rendelkezünk egy számarra és elindulni mindazzal, amik vagyunk, a tetemünkkel, szellemünkkel, lelkünkkel. Mindent vinni kell, a nagyságunkat, gyengeségeinket, a múlt bűnét, a nagy reményeket, a legalantasabb és legerőszakosabb hajlamainkat... mindent, de mindent, mert mindennek át kell mennie a tűzön.” Amihez még hozzáteszem, hogy a vízben is át kell mennünk. A lourdes-i zarándokok tudják, akik megtapasztalták milyen a hideg vízbe merülni, mikor a víz körülveszi a vesénket. Ők ott hagytak mindent – mindent, amit el kellett hagyni, a ruhát, és magukkal vittek mindent önmagukból, ami számít, hogy beléjenek a vízbe és emlékezzenek a keresztsügre.

A keresztelezés nem csak néhány csepp víz, amit hagyunk, hogy a hajra csurogjon, aztán egy mozdulattal azonnal letöröljük. Megkeresztelve lenni azt jelenti, hogy teljes egészében elmerülünk és vízre szállunk. A fej a víz alatt van, maszk és légzőcső nélkül. Vagyis elakad a lélegzetünk.

Jézus keresztsége, az Isten Fiának az alámerülése a mi emberségünk vizébe. Semmit nem tartott meg magának. Mindent magára vett, mindent hordozott, mindent átélt. Ő semmit nem tartott meg a rangjából, ami Istennel egyenlővé tette; ő teljesen megtapasztalta a mi emberségünket. A vidám tapasztalatot néha, máskor a szenvedést. A fényes és



a fájdalmas pillanatok, néha ennek a keverékét. És a halált is megtapasztalta.

Krisztust követni, azt jelenti, hogy követjük őt az útján a kereszteléstől kezdve. Növekedünk, szeretünk, nevetünk és sírunk. Éhesek vagyunk, eszünk, dühösek vagyunk, megnyugszunk. Szembeszállunk a démonokkal. Álmodozunk, imádkozunk, misézünk, prédikálunk, remélünk, szenvedünk és meghalunk. Végül kiemeljük a fejünket a vízből, lélegzünk újból, igazán. Ez a feltámadás.

*Mi ragadta meg a figyelmet az elmélkedésből? Milyen imát indított el bennem ez a gondolatsor?*

**6. nap Képmeditáció**  
**Jézus születése**



**7. nap Ismétlés, ima életem eseményeivel**