

Hétköznapi Lelkigyakorlata 2022. Advent

ÖLTÖZZ ERŐBE (Jeges Mirjam OCD gondolatai)



Sokat gondolkoztam azon, miért van az, hogy ugyanaz a dolog az egyik embert összetöri, a másikat építi. Hogy lehet ez? A sokunk által ismert és tisztelt Placid atya a Gulág után az egész életét az ott szerzett tapasztalatai átadásának szentelte. Tulajdonképpen ez a keserves időszak építette föl a jellemét. Miért van az, hogy ugyanaz a dolog valaki számára konstruktív módon épül be az életébe, míg a másik számára destruktív lesz? Ugyanaz a dolog! Nem más!

1. Hét 1. nap Intés a türelemre (Jak. 5,8-11)

Legyetek tehát ti is türelemmel, és legyetek állhatatos szívűek! Közel az Úr eljövetele. Ne zúgolódjatok egymás ellen testvéreim, hogy el ne ítéljenek.

A Bíró már az ajtóban áll! Testvérek, a bajok állhatatos elviselésében és a türelemben vegyetek példát a prófétákról, akik az Úr nevében szóltak. Lám, boldogoknak mondjuk azokat, akik kitartottak. Hallottatok Jób türelméről és tudjátok, hogyan intézte sorsát az Úr. Hiszen irgalmas az Úr és könyörületes.

Az egyik nagy akadályt abban látom, hogy nem feledkezem el a sérelmeimről. Milyen különös a feltámadt Úr Jézus senkinek sem tesz szemrehányást! Se a főpapoknak, se Pilátusnak, se a katonáknak, sem pedig a megfutamodott tanítványoknak.

A rossz dolgokat a belső egészségem, békém és szabadságom érdekében el kell felejtenem. A felejtés azt jelenti, hogy elengedem. Már nincs jelentősége az életemben ennek a dolognak, már nem reagálok rá érzelmileg. Már nem ez határozza meg az életemet. A feltámadt Jézust annyira betöltötte az öröm, hogy a művet, amit az Atya rábízott elvégezte, hogy emellett háttérbe kerülnek az átélt fájdalmak.

Elovasom a szentírási részt és a hozzá kapcsolódó gondolatokat. Engedem, hogy átjárjon, felszínre hozzon bennem múltbeli eseményeket. Beszélek róla Istennel vagy Jézussal, figyelem, hogy mit mond, mire hív.

2. nap Keresztes Szent János: A Lélek éneke (Istenét a hit által megismerő lélek örvendező éneke)

Tudom, hogy forrás fakad titkosan, bár éjszaka van.
Ez örök forrás rejtőzik szemünktől, barlangnak sűrű mélységében tör föl, bár éjszaka van.
Nem tudni, hol, mert eredete nincsen, ám ami van,
ered belőle minden, bár éjszaka van.

És szépségéhez nincs hasonló semmi, az ég és a föld szokott belőle inni, bár éjszaka van.

Tudom, ... hogy tisztaságát semmi nem zavarja, hogy minden fény a fényét tőle kapja, bár éjszaka van.

Az örök forrás, titkos útját járva, élő kenyérben életünk kínálja, bár éjszaka van.

Ím, e sötétben látja a teremtmény, hogy oltsa szomját, vizét fölkeresvén, bár éjszaka van.

Azt az eleven forrást, mire vágyom, az élet kenyérében megtalálom, bár éjszaka van.

Van az aszkézisnek egy típusa, amit hívhatnánk úgy, hogy a memória aszkézise. Keresztes Szent János tanácsa: „Fáradtság nélkül fogsz elszakadni az emberekhez és a dolgokhoz való ragaszkodástól, mihelyt megfeledkezel róluk és önmagadról.” Mit jelent önmagamról megfeledkezni? Azt, hogy már nem én vagyok a középpont, nem körülöttem kell mindennek forogni. A hálát mint orvosságot használhatjuk egoizmusunk ellen.

A lelkiéletünk egyik legfontosabb tartópillére a jelen pillanat. Meg kell tanulnunk a jelenben élni, mert a jelen az igazi valóság, és Isten a valóságban van jelen. Ha nem tudom fegyelmezni az emlékezetemet, akkor nem tudok a jelenben élni. Az emlékezetünk rendszerint túlzottan tevékeny és az Istenre való emlékezés helyett másra, leginkább fájó dolgokra, veszteségekre emlékezünk. Pedig az emlékezetet arra kaptuk, hogy Isten csodálatos tetteire, az Ő szeretetére, irgalmára, életünkben megnyilvánuló teremtő jóságára emlékezzünk.

Eloolvasom a Lélek énekéből a részletet, és az utána következő gondolatokat. Igyekszem megtenni, amit Keresztes Szent János tanácsol. Elengedni a zavaró emlékeket, keresni Isten szeretetét, jelenlétét esetleg egy szentségimádás keretében.

3. nap Lk 23,35-43 A keresztrefeszítés

A nép báméskodva ott állt, a főemberek pedig így gúnyolták őt: Másokat megmentett, mentse meg most magát, ha ő a Krisztus, az Isten választotta! A katonák is gúnyolták őt. Odamentek, ecettel kínálták, és azt mondták: Ha te vagy a zsidók királya, szabadítsd meg magadat! Felirat is volt fölötte: Ez a zsidók királya.

A megfeszített gonosztevők közül az egyik szidalmazta: Nem a Krisztus vagy te? Szabadítsd hát meg magad, és minket is! De a másik megróttá ezekkel a szavakkal: Nem félsz Istentől? Hiszen te is ugyanazt a büntetést szenveded! Mi ugyanis jogosan, mert tetteink méltó büntetését vesszük, de ez itt semmi rosszat nem cselekedett. Aztán így szólt: Jézus, emlékezz meg rólam, mikor eljössz országodba. Ő azt felelte neki: Bizony, mondom neked: még ma velem leszel a paradicsomban!

Krisztus Király ünnepén ezt a szentírási részt állítja elének az egyház. Ez hát Krisztus királysága? Mit mond ez most számomra? Nem különb a tanítvány mesterénél, sem a szolga uránál. Elégedjék meg a tanítvány, ha olyan lesz, mint mestere és a szolga, ha olyan, mint ura. Ha a családtyát Belzebubnak csúfolják, mennyivel inkább a háza népét.

Minden megpróbáltatás valamilyen módon a hitemet teszi próbára, „hogy a ti megpróbált hitetek, amely sokkal értékesebb a veszendő, de tűzben kipróbált aranynál, Jézus Krisztus megjelenésekor méltónak bizonyuljon a dicséretre, dicsőségre és tisztességre.” Milyen belső hozzáállást kell

kimunkálnom magamban ahhoz, hogy a rám törő megpróbáltatás növekedési krízissé váljon?

Először is el kell fogadnom a megpróbáltatás tényét. Jó kérdéseket kell feltennem. A Miért kezdetűek zsákutcába visznek. Jobb a Mit típusú. Mit tudok most tenni első lépésként? Mit ígér nekem Isten szava? Mit tanulhatok ebből a krízisből?

Vigyázzunk, hogy szenvedésünk ne forduljon vádaskodásba! Se Istent, se a többieket, se magamat nem vádolom. Elfogadom, hogy nem kapok választ a kérdéseimre. Talán csak évek múltán látom meg a velem történtek értelmét. A bizalmat kell felszítani Istenben, és önmagamban is.

„Ébredj, ébredj, öltözz erőbe, Sion!” (Iz 52,1)

Beszélgetek a keresztre feszített Jézussal arról, hogy a múltban hogyan viszonyultam hozzá, hogyan akarok most és a jövőben. Szerető felszólítására milyen választ adok? Ahogy felnézek a kereszten függő Jézusra, mélyen átérzek mindent, amire Isten a figyelmemet irányítja. A végén elmondom a Miatyánkot.

4. nap Lk 9,28-36 A színeváltozás

Történt pedig e beszéd után mintegy nyolc nappal, hogy maga mellé vette Pétert, Jakabot és Jánost, és felment a hegyre imádkozni. Miközben imádkozott, arcának színe elváltozott, a ruházata fehér lett és fényben sugárzó. És íme, két férfi beszélgetett vele, Mózes és Illés, akik dicsőségben megjelentek, és beszéltek az ő eltávozásáról, amelyet Jeruzsálemben készült beteljesíteni. Pétert és a vele lévőket elnyomta az álom. Amikor felébredtek, látták dicsőségét, és a két férfit, akik ott álltak vele. És történt, hogy amikor eltávoztak tőle, Péter ezt mondta Jézusnak:

„Mester! Jó nekünk itt lenni! Hadd csináljunk három sátrat: neked egyet, Mózesnek egyet és Illésnek egyet!” Nem tudta ugyanis, hogy mit mond. Amíg ezeket mondta, felhő szállt le, és elborította őket. A felhőből szózat hallatszott: „Ez az én választott Fiam, őt hallgassátok!” Mikor a szózat elhangzott, Jézus ismét egyedül volt. Ők pedig hallgattak, és senkinek sem szóltak azokban a napokban mindarról, amit láttak.

A színeváltozás jelenetében Krisztus istenségének energiája, legtitkosabb, belső természete válik láthatóvá egy pillanatra. A szeretet vakító fénye ez, feltárta a tanítványoknak azt, ahogyan majd a mennyei fény átalakítja majd a teremtett mindenséget Krisztus második eljövetelekor.

A dicsőségnek ez a túlradó ragyogása azonban lelki rövidzárlatot eredményezhet. „Felhő szállt le, és elborította őket.” A túl erős fény elvakítja, sötétségbe meríti az imádkozót. Isten közelségének sötétsége gyógyító sötétség. Nem minden sötétség áldott, de minden sötétség áldássá válhat. Ha beleegyezően a tisztulási folyamatba, engedjük, hogy az irányítás kicsússzon a kezünkől, s hogy Isten átvegye a kormányt. Ha ezt elviseljük, az Úr utat tör érkezéséhez, új képességeket szabadít fel bennünk. Elvezet a saját erőforrásainkon túlra. A lélek meggyógyul és visszanyeri egészségét, azaz Istent.

Tehát ha a sötétség és a szárazság megtapasztalásával találkozunk, ne futamodjunk meg, hanem tartsunk ki! Ez esély megszabadulni önző, birtokolni vágyó énünktől, s lehetőség, hogy Isten betöltse az üressé vált teret. Bízni kell abban, hogy Isten jelen van ebben a folyamatban, akkor elkerülhetetlen fájdalmaink haláltusából szülési fájdalmakká alakulhatnak át. Lassan elkezdd világítani a szívünkben egy szelíd, derűs belső fény, amit semmi sem tud kioltani. Sem a megpróbáltatások, sem a jövő bizonytalansága, sem az öregedés, sem a halál. Ez a belső fény, „élő

szereplő”, a Szentlélek a szív mélyén él, világít, így sötétben is tudjuk folytatni az utat.

Kérem Istent, hogy tudjak bízni benne a sötétség ellenére is, hogy úgy lássam életem valóságát, ahogyan ő látja. Tegyen állhatatossá az imádságban a szárazság idején is. Hiszem, hogy Isten jelen van bennem és szeret, akkor is, ha most nem értem, hogy mit tesz velem. Az ima végén elmondok egy Miatyánkot.

5. nap Keresztes Szent János tanácsa

„Higgy Istenben, aki mérhetetlenül nagyobb, mint a Vele kapcsolatos érzéseink, és messze felülmúlja Róla alkotott elképzeléseinket! Higgy ebben az Istenben, aki Jézus Krisztusban kinyilatkoztatta magát! Ez a legvalóságosabb esemény. Más tapasztalatokat pedig csak akkor vegyél komolyan, ha erre irányulnak, vagy ezen nyugszanak.”

Keresztes Szent János tanácsa alapján érdemes az Isten képünkkel imádkozni. Nem azzal, amit a teológiából megtanultunk, hanem azzal, ami a zsigereinkben van. Ehhez érdemes a szüleinkkel, tanárainkkal, lelkivezetőinkkel való kapcsolatunkat megvizsgálni. Sienai Szent Katalin azt mondja nincs külön Isten és emberszeretetünk. Ahogy az emberekhez viszonyulunk, Istenhez is úgy viszonyulunk, még ha ez nem is tudatos.

Lk 22,39-46 Jézus halálfélelme

Ezután kiment és szokása szerint az Olajfák hegyére tartott. Tanítványai követték. Mikor odaért így szólt hozzájuk: „Imádkozzatok, hogy kísértésbe ne essetek!” Aztán mintegy kőhajításnyira tovább ment és térdre borulva így imádkozott: „Atyám, ha lehetséges, vedd el tőlem ezt a kelyhet, de ne

az én akaratom teljesedjék, hanem a tiéd.” Akkor megjelent egy angyal a mennyből és megerősítette. Majd halálfélelem vett erőt rajta és még állhatatosabban imádkozott. Verejtéke, mint megannyi vércsepp hullott a földre. Aztán abbahagyta imádságát és tanítványaihoz ment, de a szomorúságtól kimerülve, alva találta őket. „Mit alusztok?” – szólt rájuk, keljetek föl és imádkozzatok, hogy kísértésbe ne essetek!

A színeváltozásnak és a Getszemáni kerti jelenetnek egy részletére figyeljünk. A színeváltozáskor és majd később, a Getszemáni kertben is a tanítványokat elnyomja az álom. Hogyan lehetséges ez, hiszen mindkét esetben valami egyedülálló élményt élnek át? Isten sugárzó, de elvakító jelenlétét még nem tapasztalták meg ilyen átütő erővel. Jézus arra kéri őket a Getszemáni kertben, hogy imádkozzanak Érte. S ők elalszanak. Életerős férfiakról van szó. Egymást válthatták volna a virrasztásban. Nem egyszerű, szokványos álomról van szó. Az elalvás a valóságnak egy mélyebb, spirituális rétegére mutat rá.

Mielőtt elaludtak volna, Jézus megvallja előttük lelke szomorúságát. „Rettegni és gyötrődni kezdett.” Ilyennek még soha nem látták Jézust. Ez feldúlhatta és tanácstalanná tette őket. Krisztus szorong? Krisztus megrémül a haláltól? Minden addigi bizonyosság összeroppant. A Mester szorongására semmit sem válaszolnak.

Jézus végigéli a gyötrődés és az agónia teljes mélységét, de még ebben a lehúzó örvényben is ki akarja mondani a feltétlen igent az Atyának. Szerette volna, ha a tanítványok megerősítik ebben, de háromszor is alva találta őket. Szomorúságukban elaludtak. Az álomban kerestek menedéket a valóság elől, amit nem volt erejük hordozni.

De az alvásnak van egy másik spirituális dimenziója is. Amikor a lélekben kihűl a buzgóság. Többnyire azért mert azt hisszük, hogy önerőnkől fakad

az energiánk. Ilyenkor a Szentlélek visszahúzódik. A hőmérséklet nagyot zuhan, langyosság, nemtörődömség, majd hanyagság lesz belőle. Végül elbóbiskolás, lelki álmoság, ami az éberség és a virrasztás teljes hiányát jelenti.

Elolvason a szentírási részt, elmélkedek, szemlélődök Jézus szenvedésén. Utána a kétféle alvásról szóló elmélkedést is. Figyelek, mit üzen nekem a szöveg, mire hív Jézus. Kérem a kegyelmet, hogy tisztuljon az Isten képem, s amit felismertem, arról beszélek Jézussal. A Miatyánkkal fejezem be.

6.nap Képmeditáció Mosolygó Krisztus

A kép meg akar szólítani, eltalálni, válaszra indít. Nem a kép értelmezéséről van szó, hanem, hogy mélyebben beleérezek saját valóságomba, és engedjem, hogy Isten megszólítson a kép által.

Elcsendesedem. Nézem a képet és engedem, hogy hasson rám.

Mit látok, milyen színeket, formákat?

Mit érzek a kép szemlélése közben?

Mi szólít meg, mi taszít?

Hol találom magamat a képen?

Elidőzöm annál, ami megszólított — szemlélődve, figyelve, várakozva, befogadva, csodálkozva, így engedem magam belevonni a képbe.

Befejezésül visszatekintek arra, amit ebben az időben megtapasztaltam, dicsőítésként, hálaadásként, kérésként...

Isten elé viszem, aki egész idő alatt közel akart lenni hozzám.



Ismétlés, visszatekintés a hét imaóraira

2. HÉT 1. nap Jn 15,1-11 Jézus az igazi szőlőtő

„Én vagyok az igazi szőlőtő, Atyám a szőlőműves. Minden szőlővesszőt, mely nem hoz gyümölcsöt bennem, lemetsz rólam, a gyümölcsözőt pedig megtisztítja, hogy még többet teremjen. Ti már tiszták vagytok a tőlem kapott tanítás hatására. Maradatok bennem, akkor én is bennetek maradok. Amint a szőlővessző nem tud gyümölcsöt hozni önmagától, ha nem marad a szőlőtőn, úgy ti sem, ha nem maradtok bennem. Én vagyok a szőlőtő, ti a szőlővesszők. Aki bennem marad és én őbenne, az bő termést hoz. Hiszen nélkülem semmit sem tehettek. Aki nem marad bennem, azt kivetik, mint a szőlővesszőt, és elszárad. Összeszedik, tűzre vetik és elég. Ha bennem maradtok és tanításom tibennetek, kérjétek, bármit akartok: megkapjátok és így tanítványaim leszek. Amint engem szeret az Atya, úgy szeretlek én is titeket. Maradatok meg szeretetemben. Ha parancsaimat megtartjátok, megmaradtok szeretetemben, amint én is megtartottam Atyám parancsait és szeretetében maradok. Ezeket azért mondtam nektek, hogy az én örömöm legyen tibennetek és örömtök ezzel teljes legyen.”

Az érett, felnőtt buzgóságot Krisztustól tanulhatjuk meg. Egyedül Ő nem alszik, mert az a buzgóság, ami Őt fűti, „stabil, tartós, békés, nyugodt. Hosszú utat tud végigjárni rendíthetetlen türelemmel.” (sivatagi atyák) Miért? Mert mindig egységben maradt az Atyával. Az Atya énbennem van, s én az Atyában. Jézus soha nem lépett ki ebből a közezből, ebből a kapcsolatból. Minket is erre buzdít: Maradjatok énbennem, és én tibennetek.

Mit jelent Jézusban maradni? Mindent az Evangélium szűrőjén rostálok meg. Ami nem megy át rajta, azt nem engedem be se a gondolataimba, se

a vágyamba, se a szívembe (irigység, féltékenység, kapzsiság) nem engedem be a házamba.

Az egyházatyák még egy másfajta alvásról is beszélnek. Krisztus alszik a kereszten. Ahogy a teremtéskor Isten mély álmot bocsátott Ádámról, amikor Évát megalkotta, ugyanúgy az atyák Isten újjáteremtő művét látták a kereszttáldozatban. „Ezért ha valaki Krisztusban van, új teremtés az: a régi elmúlt, és íme: új jött létre.” (2Kor 5,17)

Amíg a tanítványok aludtak, az egész emberiség sorsa dőlt el. Jézus igent mondott a keresztre, igent mondott ránk.

Saját szavaiddal kérd Istentől az éberségben való kitartás kegyelmét, vagyis hogy kontrollálni tudd, mit engedsz a szívedbe. Kérésed megerősítéséül imádkozd el a 121. zsoltárt.

2. nap Megbocsátás Mt 1,21-19,1

Abban az időben Péter odament Jézushoz, és megkérdezte: Uram, ha vétkezik ellenem testvérem, hányszor kell megbocsátanom neki? Talán hétszer? Jézus így felelt: Nem mondom, hogy hétszer, hanem hetvenszer hétszer.

A mennyek országa olyan, mint amikor egy király el akart számolni a szolgálóival. Amikor elkezdte, odahozták egyik adósát, aki tízezer talentummal tartozott. Mivel nem volt miből megfizetnie, az úr megparancsolta, hogy adják el őt, a feleségét, a gyermekeit, és mindenét, amije csak van, és így törlessze adósságát.

De a szolga leborult előtte, és úgy kérlelte: Légy türelemmel irántam, mindent megfizetek. Az Úr szíve megesett a szolgán: szabadon bocsátotta őt, sőt még az adósságát is elengedte.

A szolga kiment és találkozott egyik szolgatársával, aki neki száz dénárral tartozott. Elkapta és fojtogatni kezdte: Add meg, amivel tartozol! Szolgatársa térdre hullott előtte, és kérlelte: Légy türelemmel irántam, mindent megfizetek! De ő nem engedett, hanem ment, és börtönbe vetette, míg meg nem fizeti tartozását.

Amikor szolgatársai látták a történeteket, nagyon elszomorodtak. Elmentek és elbeszélték uruknak. Akkor az úr magához hívatta őt, és így szólt hozzá: Te gonosz szolga! Amikor kérleltél, én minden tartozásodat elengedtem neked. Nem kellett volna neked is megkönyörülnöd szolgatársadon, mint ahogy én megkönyörültem rajtad? És az Úr nagy haraggal átadta őt az öröknek, míg meg nem fizet mindent, amivel tartozik.

Azért mennyei Atyám is így tesz veletek, ha tiszta szívből meg nem bocsát mindegyiktek testvéreinek.

Amikor Jézus ezt a tanítását befejezte, elindult Galileából, és Júdea vidékére ment a Jordánon túlra.

Legyetek irgalmasok... ne ítéljetelek... bocsássatok meg.. adjatok... Ez Jézus parancsa. A megbocsátás nem könnyű életfeladat. Azt kérem az Atyától, hogy annyira engedje el az én adósságaimat, amennyire én elengedem a testvéremét, aki velem rosszat tett. Jézus csak olyat kér tőlünk, ami az életet szolgálja. A fenntartott harag „életvesztéshez” vezet. Miért? Mert a harag statikus, bent ragadok a haragom időpontjában és helyzetében. Ott élek, és nem tudom megélni a jelen örömeit, kincseit megragadni, nem tudok gazdagodni és fejlődni. Ez komoly veszteség számomra.

Elolvasom a szentírási szöveget, elmélkedek rajta, megkeresem mi az, ami most megszólít. Mit vár tőlem Isten, beszélgetek róla, mint barát a barátjával. Kérek valamilyen kegyelmet. Miatyánkkal zárom az imát.

3. nap Ima Jeges Mirjam nővérnek a megbocsátásról szóló elmélkedése alapján (Öltözz erőbe)

A megbocsátás hiányában gyökereznek kapcsolati konfliktusaink is. Emiatt széthullhat egy párkapcsolat, megszakadhat egy barátság, megromolhat egy szülő-gyermek kötelék. S lassanként megrendülnek életem tartópillérei, belekeseredek a magányba, s áldozatnak élem meg magam. A Zsidókhöz írt levél figyelmeztet erre a veszélyre: „...nehogy valami keserű gyökér felnövekedve kárt okozzon!”

A „harag szenvedélye”a keleti atyák szerint a lélek legkártékonyabb ellensége. A haragot eredetileg arra kaptuk, hogy a rosszat el tudjuk utasítani és a jót válasszuk. Ez a képességünk is eltorzult a bukás után. A harag tehát eredetileg az önvédelem és a megküzdés eszköze volt, mostanra viszont gyakran a sebzés eszközévé vált.

Ha nem tudom a haragomat biztonságos módon, másokra veszélytelenül „kifűjni”, akkor benne ragadok, s a haragom egy hamis identitásba kötöz meg. Önpusztító módon mindent ezen az optikán keresztül látok. A világ, a másik ember már nem szerethető, sőt én magam sem vagyok az.

A megbocsátás azonban a düh végén van, nem az elején. Ha dühünket azonnal elnyomjuk, akkor az a mélyben tovább fog dolgozni bennünk. Át kell éreznünk, be kell járnunk a haragunkat, s ebben a folyamatban felfedezhetjük néhány vakfoltunkat, elnyomott hibáinkat, melyek most felszínre törtek. Nagy segítség a harag az önismeretben!

Ha Istennek öntöm ki a haragomat, ott jó helyen van. Bízhatok benne, hogy Ő megért, meghallgat és mellém áll fájdalommban. „Tágas térre vitt ki engem, megmentett, mert gyönyörködik bennem.” Zsolt 18,20

A megbocsátás elsősorban értem van, hogy szabaddá váljak és kinyíljon előttem az élet. Többé nem a sebeink, a másik körül forgunk, már nincs hatalma fölöttünk. A megbocsátás nem egy érzés, hanem döntés, ezért adhatja Isten parancsba.

A megbocsátás titkos felhajtóereje a remény. Remélek a másikban, nem mondok le róla, remélem számára a több életet.

Ami nincs bennünk, az nem izgat fel. Egy történet segít ezt megérteni. Egy gazdag kereskedő megírta a bölcs sztarecnek, hogy a házvezetőnője fölmondott. Egy lányt ajánlottak neki helyette és kérdezi, hogy felvegye-e. Igen, válaszolja a sztarec -,vedd föl! Kis idő múlva újabb levélben kéri a kereskedő a sztarecet, hogy hadd küldje el, mert valóságos boszorkány. Amióta itt van, csak dühöng, háborog, mérgelődik, teljesen elveszti az önuralmát. A sztarec válasza: Vigyázz, el ne küldd! Isten küldte hozzád angyalát, hogy feltárja előtted azt a haragot, amely mindig is volt benned, csak most vált nyilvánvalóvá.

Kérem Istent, hogy tanítson meg testvérként remélni, hiszen sokan egy test vagyunk Krisztusban, egyenként tagjai vagyunk egymásnak. Az életünk egybe van szőve. Hordoznunk kell egymás terhét, elviselni egymást, csak így lesz valóban testvér a másik.

4. nap Iz 49,9b-13 A hazavezető út szépsége

Az utak mellett legelnek majd,
és minden kopár dombon lesz legelőjük.
Nem éheznek és nem szomjaznak,
nem sújtja őket forróság és nap,
mert aki megkönyörül rajtuk, az vezeti őket,
és vizek forrásához irányítja őket.

Minden hegyemet úttá teszem,
és ösvényeim kiemelkednek.
Íme, ezek messziről jönnek,
és íme, azok északról meg nyugatról,
mások pedig Sziním földjéről.
Ujjongjatok egek, és örvendj, te föld,
ujjongásban törjete ki, hegyek!
Mert megvigasztalja népét az Úr,
és szegényein megkönyörül.

Az adventi idő megtérésre hív minket. Mi az a bűnös állapot, amiből ki kellene lépnünk. „Sokszor nehezünkre esik a bűnt komolyan venni. Annyira vakok vagyunk, annyira függők, az ösztöneink pedig nagyon erősek, és – ami a legfontosabb – Isten távol van. Hogyan képes Isten megbántódni azon, ha elbukunk? Hiszen sokszor megtapasztaltuk milyen gyöngék vagyunk. Isten teremtett minket, a zsigerekig ismeri a természetünket, ráadásul rejtőzködik előlünk. Hogyan várhatja akkor, hogy szeressük, és a kedvéért elkerüljünk minden rosszat? Mit kezdjek azzal, hogy „A mi vétkeink feszítették meg Urunkat, nem a katonák, hanem a mi bűneink – az én bűneim – jutatták a keresztre.” Őszintén szólva nem tudtam szívből mondani ezt. Mostanában rájöttem mi is a bűn. Eddig azt gondoltam, az a véték, ha szándékosan megbántjuk Istent, s részben vagy teljesen elutasítjuk. Most már látom, hogy a bűnt nem lehet csak kiemelkedő tettekre korlátozni. A bűn sokkal inkább egyfajta irányultság, ha többnyire olyan döntéseket hozunk, amelyek ellentétesek azzal, amit szívünk mélyén helyesnek ismerünk. A bűn az élet elkerülése – amikor vonakodunk megmaradni valódi mivoltunk igazságában. Az a véték, ha mi Isten szeretett teremtményei, akiknek vágyuk odaadni magát, elutasítjuk ezt az ajándékot. Akkor fogadjuk el az ajándékát, ha elfogadjuk önmagunkat és

az életet úgy, ahogy van. Fő kötelességem valódinak lenni, megmaradni a valóságban. Tekinthesem kincsnek életem minden cseppjét, de el is fecsérelhetem, hagyva, hogy kifolyjon az ujjaim között, mint valami jelentéktelen dolog.” (Ruth Burrows: Az élő Isten előtt)

Az Izajás szakasz és a bűnről szóló elmélkedés alapján engedem, hogy Isten segítsen felismernem a hozzá való helyes viszonyulást. Figyelek, mire indít a Szentlélek, milyen változást vár tőlem kapcsolataimban, a valóság elfogadásában. Kérem a kegyelmet. Miatyánkkal fejezem be.

5. nap Gyakorlat Befogadni Istent imában, a másik emberrel való találkozásban, életem eseményének elfogadásában

Hogyan fogadjam be Isten jelenlétét az életembe? Azt gondolhatnánk, hogy ez egy hosszú folyamat. Igen is és nem. Mivel az evangéliumok és az egész ószövetség is kihangsúlyozza, hogy amikor a másik embert fogadom be, Isten jelenlétét fogadom be. Képzeljék el, hogy a legjobb barátjuk érkezik. Becsenget, bekopogtat, nem kezdenek el az ajtón keresztül beszélgetni, hanem behívja, megöleli vagy kezét szorít vele. Időt szán rá, hellyel vagy egy pohár vízzel kínálja. Vagyis befogadja őt. Ugyanez igaz az imánkra is. Gyakran anélkül, hogy tudnánk, hagyjuk, hogy Isten életünk ajtaja előtt maradjon, vagy a kapucsengőn keresztül beszélünk vele, a szívünk távol marad.

Nagyon egyszerű befogadnunk Istent. Saját szavainkkal beszéljünk hozzá. Mondjuk neki, hogy vele akarjuk tölteni ezt az időt. Mondják el azt, most éppen hogy vannak, azt, ami segít, hogy kapcsolatba kerüljenek vele, hogy kövessék őt és hagyják, hogy Isten is kapcsolatba léphessen önökkel. Beszéljenek arról, hogy érzik magukat, milyen kérdések foglalkoztatják, milyen vágyaik vannak. S közben kérjük az Úrtól, hogy minden

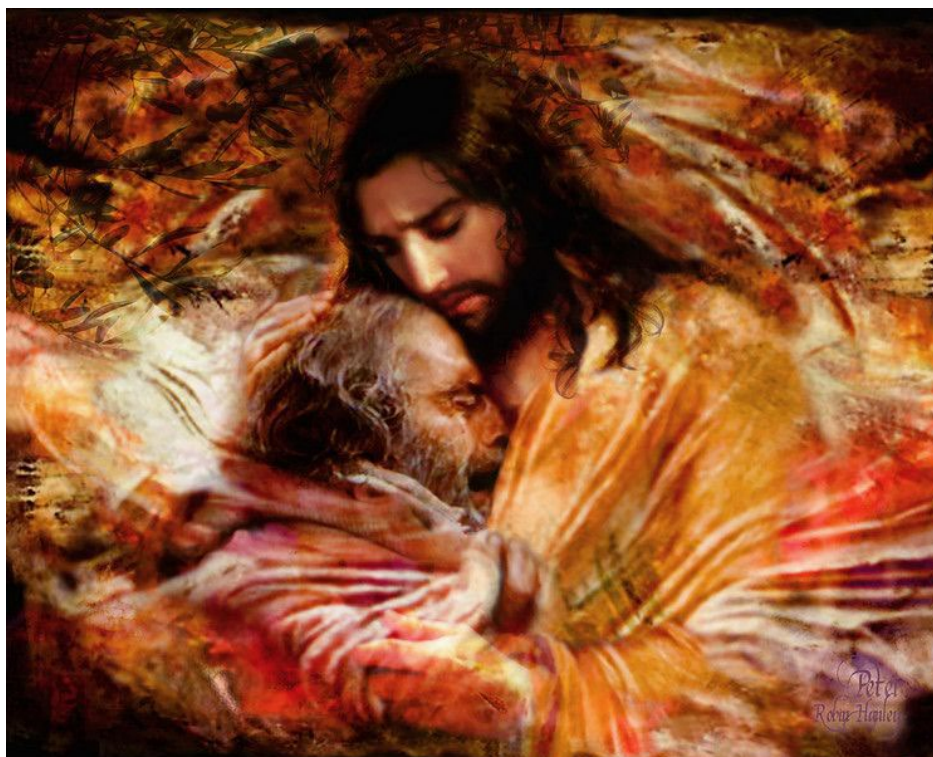
szándékunk, cselekedetünk az Ő nagyobb dicsőségére, szolgálatára legyen. Ezzel azt kérjük, hogy ne mi legyünk az ima középpontjában, hanem Isten. Máriával együtt fogadjuk be Istent.

Figyelek arra, hogyan van jelen Isten a másik emberben, a vele való találkozásban. Lehet, hogy történt valami váratlan esemény az életemben. Figyelek, mit üzen ezzel Isten, hogyan van jelen ebben a váratlan eseményben.

Kérem a Szentlélek és Mária segítségét a gyakorlat elvégzése előtt, hogy legyen a napomban olyan találkozás, amelyben oda tudok figyelni arra, hogyan kérek, vagy tőlem hogyan kérnek, mi történik bennem, hogyan van jelen Isten a találkozásban, s mit üzen ezzel nekem Isten, mit tanulhatok belőle.

A választott gyakorlat után később felidézem a történeteket, feljegyzem, amit fontosnak tartok s imában visszatérek rá.

6.nap Képmeditáció Megbocsátás



Mit fedeztem fel a kép szemlélése során, mit ismertem fel Istenről, a megbocsátásról? Saját magam hogyan tudok megbocsátani? Mit akarok mondani most Jézusnak?

7. nap Ismétlés, visszatekintés a hét imaóráira

3.HÉT 1. nap Mt 23,1-12 Önfelülmúlás

Akkor Jézus e szavakkal fordult a néphez és tanítványaihoz: „Az írástudók és a farizeusok Mózes tanítószékében ülnek. Tartsátok és tegyétek meg tehát mindazt, amit mondanak, de tetteiteket ne kövessétek, mert mondják ugyan, de nem teszik. Elviselhetetlen nehéz terheket rónak és raknak az emberek vállára, de maguk egy ujjal sem hajlandók mozdítani rajta. Minden tettükkel arra törekszenek, hogy föltűnjenek az emberek előtt. Szélesre szabják imaszíjukat és hosszabbra eresztik köntösük bojtjait. Szívesen foglalják el a főhelyeket a lakomákon és az első székeket a zsinagógákban, és szeretik, ha nyilvános tereken köszöntik és rabbinak szólítják őket az emberek. Ti ne hívássátok magatokat rabbinak, mert egy a ti mesteretek, ti pedig mindnyájan testvérek vagytok. Atyának se szólítsatok senkit a földön, mert egy a ti Atyátok, a mennyei. Tanítónak se hívássátok magatokat, mert egy a ti tanítótok, a Krisztus. A legnagyobb köztetek legyen a szolgátok. Aki fölmagasztalja magát, azt megalázzák, aki pedig megalázza magát, azt fölmagasztalják.

Aki legnagyobb köztetek, az legyen a szolgátok! Mert aki felmagasztalja magát, megaláztatik, és aki megalázza magát, felmagasztaltatik.

Kíséreljük meg egy kicsit körüljárni a szolga, a szolgálát fogalmát.

Weöres Sándor egyik epigrammájában így ír:

*„Valaha én is úr akartam lenni;
ó bár jó szolga lehetnék!
De jaj, szolga csak egy van: az Isten,
s uraktól nyüzsög a végtelenség.”*

Mintha valami miatt félnénk ettől a szótól: szolga. Mintha ez valamiképpen lealacsonyítana, megfosztana minket a méltóságunktól.

Szűz Mária azonban pontosan így nevezte magát az angyallal való párbeszédben: „az Úr szolgálóleánya”. Mi miért félünk ettől a szótól? Talán attól, amit Izajás ír az Úr szolgájáról a negyedik Ebed Jahve dalban. „Úgy nőtt föl, mint gyökér a szomjas földből...” Talán sebként hordozzuk körülményeink, - családjunk, neveltetésünk, élethelyzetünk – szegényességét, hiányosságait. Ki nem mondott vádak élnek a szívünkben a megfosztottság érzése miatt.

„Nem volt alakja és ékessége...” Talán elégedetlenek vagyunk azzal, amit a tükörben látunk, s mások tekintetéből is elutasítást, elbátortalanító visszajelzéseket olvasunk ki.

„Megvetett és emberektől elhagyatott volt...” Talán úgy érezzük, nem becsülnék meg eléggé, sem a családban, sem a munkahelyen. Ránk nehezedik a magány, elbizonytalanodunk az értékességünk felől, s nincs kívül megosztani a félelmeinket, fájdalmainkat.

Ez a sok negatívum mind a szolga alakja köré fonódik. Nem csoda, ha idegenkedünk tőle. De vajon jó helyen keressük-e a méltóságunkat, az értékességünket, a biztonságunkat és az elfogadottságunkat?

Nagyon sok mindent ki lehet bírni, jóval többet, mint gondolnánk – de ahhoz, hogy ez ne túlélés, hanem valóban élet legyen, önmagunkban kell megtalálnunk mindazt, amit korábban kívülről megkaptunk, de elvesztettünk... Akkor vagyunk képesek elrugaszkodni és az ismeretlenbe lépni, ha valami biztonságunk, kapaszkodónk azért megmarad.

Ilyen kapaszkodó a hálánk Isten eddig megtapasztalt jóságáért, és a hitünk szavának igazságában és erejében.

„Mert drága vagy a szememben, mert becses vagy nekem és szeretlek. Iz 43,4

Te, akit születésed óta hordozok, világrajövedeled óta viszlek... Iz 46,3

Mi mutatja meg a valódi értékedet, az igazi méltóságodat? Nézz rá egy feszületre! Azt mondja neked, hogy Jézus számára olyan értékes, olyan fontos vagy, hogy nem habozott az életét adni érted. Annyit érsz, amennyit az Isten szemében érsz.

Olvasd végig a szentírási szakaszt és a lelki olvasmányt is. Gondold végig mit jelent a te életedben mindez. Beszélj róla Jézussal, kérj kegyelmet és zárd le az imát egy Miatyánkkal.

2. nap Fölszabadulás a törvény alól Gal 2, 16-20

Tudjuk azonban, hogy az ember nem a törvény tettei alapján igazul meg, hanem a Jézus Krisztusba vetett hit által. Ezért mi is elfogadtuk Jézus Krisztus hitét, hogy a Krisztusba vetett hit által, s ne a törvény cselekedetei alapján igazuljunk meg, mert a törvény tettei által senki meg nem igazul. Ha pedig mi, akik Krisztusban keressük a megigazolást, mégis bűnösök maradunk, vajon nem a bűn szolgája Krisztus? Semmi esetre sem! Ha ugyanis újra fölépítem azt, amit leromboltam, önmagamot teszem törvényszegővé. Hiszen a törvény által meghaltam a törvénynek, hogy Istennek éljek. Krisztussal keresztre vagyok feszítve. Élek ugyan, de nem én, hanem Krisztus él bennem. Amennyiben most testben élek, Isten Fiának hitében élek, aki szeretett engem s önmagát adta értem.

„Krisztus szeretett engem – írja Pál apostol -, és önmagát adta értem.” Ennek a szeretetnek a valósága ott él a szívünk legmélyebb rétegeiben, mindig hozzáférhetően. A lelkünk szentélyében parázslik egy soha ki nem alvó tűz. Ez átmelegít, fénybe von, és feltárja az igazságot Istenről és önmagamról. Szabaddá tesz arra, hogy azt a sok maszkot, álarcot, amiket

az évek során magamra húztam, letegyem, s ajándékként éljem meg a valódi, mély éneket. Nem kell többé önmagamhoz láncolva lennem, mert a szeretet bizonyosságának erőterében ki tudok lépni felszínes, önző kis énem fogságából El tudok jutni a szolgálat szabadságáig.

Egy indiai rege nagyon jól feltárja az egocentrikus ember csapdáját.

„Egy betévedt kutya leült a terem közepén, ahol körös-körül tükrök függtek a falakon. Ahová csak nézett, mindenhol magát látta, pontosabban mindenhol ugyanazt a kutyát. Ingerelte a rengeteg kutya. Elkezdte vicsorogni a fogát, és morogni rájuk. Ekkor azonban a többi kutya is vicsorogni kezdett, és morogni, amitől megijedt, felborzolódtott a szőre. Ugatni kezdett a legközelebbi kutyára, ez visszaugatott, s vele együtt a többi is. Félelmében nem vette észre, hogy mindez csak az ő ugatásának a tükörképe. Csak a rengeteg mérges kutyát látta, és futni kezdett. Kezdetben lassan, de a többi is követte. Ezért egyre gyorsabban futott, a többiek a nyomában voltak: nem tudott tőlük sehogyan se megszabadulni. Réműletében ugrálni kezdett, órákon át körbe rohant, míg végül holtan esett össze – pedig senki sem üldözte, csupán a saját tükörképe.”

Kilépve az önmagamba zártságából, egy új horizont és egy új képesség nyílik meg előttem. Az önfelülmúlás (öntranszcendencia) révén végre el tudok kezdeni igazán élni, élni valami nagyobbért, valami rajtam túlmutatóért. Más szóval: el kezdek szolgálni. Megértettem a lábunkat mosó, az elöttünk térdeplő Krisztus felülmúlhatatlan nagyságát.

A szolgáló szeretet magában hordja jutalmát: részesít Isten életében, a valódi örömben.

Elolvassom a szentírási részt és az utána következő elmélkedést. Kérem a Szentlelket, hogy megtaláljam benne azt, ami most megérint, hogy felismerjem, milyen változást vár tőlem Jézus, hogy én is igazán szolgálni tudjam az embereket. Kérem a kegyelmet, Miatyánkkal zárom az imát.

3. nap Gyakorlat Szolgáló szeretet

„Mélységesen igaznak és bátorítónak érzem Elisabeth Lukas logoterapeuta meglátását: Az ember adhat olyasmint, amit ő maga nem kapott meg. Az ember ugyanis nem másolat és nem feltételes megálló egy vasútvonalon. Olyan dolgot is képes véghezvinni, amelyre nem kapott mintát, mert benne lakozik a teremtő szellem...

Az embernek meg kell tanulnia, hogy szeretetből túllépjen önmagán, ahelyett, hogy a kapott szeretetért reszketne. Ez a neurózis első számú gyógymódja... A boldogság megtalálható ott, ahol egyszerűen nap nap után és hűségesen jelen vagyunk a nekünk kijelölt helyen. Ahol igent mondunk nevetve, énekelve – feltétlenül igent mondunk arra, amire meghívást kaptunk.” (Elisabeth Lukas: Spirituális lélektan)

Megkeresem, hogy mi az a szolgálat, amit Mária példájára meghallok és megteszek most az én életemben.

Mire hív Jézus, hogy tegyem meg, amit mond?

Tégy meg valami olyan szolgálatot – nevetve és énekelve -, amit nem szoktál. A szeretet találékony. Utána imában beszélek róla Jézussal.

4.nap Mt 20,17-19 A keresz

Amikor Jézus Jeruzsálembé készült felmenni, maga mellé vette külön a tizenkét tanítványt, és útközben ezt mondta nekik: Íme, felmegyünk Jeruzsálembé, és az Emberfia átadatik a pogányoknak és az írástudóknak. Halálra ítélik, és átadják a pogányoknak, hogy kigúnyolják, megkorbácsolják, és keresztre feszítsék, de harmadnapon feltámad.

Jézus életben jól láthatóan létezik egy fölfelé ható gravitáció is. Életének kerete, hogy megy az Atya felé. A körülmények változnak, működésének virágzó szakaszát fölváltja a tömeg, a tanítványok értetlensége, eltávolodása, a magány, majd a passió elszenvedése, a kigúnyolás, a korbácsütések, a szögek – de mindezeket túllátva Jézus eltökélten, nyugodt belső erővel, egyedüli szabadként megy az Atya felé. „Én az Atyához megyek” – ismétli refrénszerűen a János evangéliumban. Mint egy kilótt nyílvesztő megtorpanások nélkül a célra tart. A körülmények nem homályosítják el, nem kérdőjelezik meg küldetése értelmét. „Azért jöttem, hogy életük legyen, és bőségben legyen.” Jézus életeszménye nem az önmegvalósítás, hanem az önátadás volt. „Értük szentelem magam” – mondja a búcsúbeszédében. Ha naponta olvasom az evangéliumot, akkor az Emberfia lassan, csöndesen megtanít arra, hogyan tudok belenőni az Istentől való teljes és önkéntes függésbe, s megízlelem az Isten karjában való elrejtettség védelmét. Nem nekem kell az életemet beteljesíteni. Létünk középpontja önmagunkon túl van. A kármelita Terézia Benedikta nővér (Edith Stein) így fogalmazza meg tapasztalatát: „Megragadom Isten kezét, amely megérint engem, és megtalálom benne az abszolút biztos tartást és biztonságérzetet. A mindenható Isten jóságos Istenként áll előttünk. Átjár minket az iránta érzett szeretet, és úgy érezzük, hogy az ő szeretete hordoz minket.” Ennek az örömteli ténynek a tudatában képes

leszek derűsen elfogadni a végességemet, a határaitam, a törékenységemet. Isten mindenhatósága ott kezdődik, ahol az enyém véget ér. S ez a mindenhatóság azt cselekszi, amit Jézussal: a harmadik napon feltámaszt.

Elovasom a szentírási szakaszt és Jeges Mirjam nővér hozzáfűzött gondolatait. Figyelek, mi szólít meg belőle, Isten elé viszem, beszélek Vele róla. Kérem a kegyelmet és a Miatyánkkal zárom az imát.

5. nap A Szenvedő Szolga (Jeges Mirjam OCD elmélkedése)

Krisztus a kereszten a 21. zsoltárt imádkozta: „Istenem, Istenem, miért hagytál el engem?” A keresztre feszítés egy történelmi esemény, amit el lehet mondani, de ennek van egy olyan dimenziója, mélysége, ami alig megragadható. Isten Fia a kereszten a kínnak és szenvedésnek elképzelhetetlen borzalmát élte át. Jóval többről van itt szó, mint a fizikai fájdalom. És ennek a testileg, lelkileg, szellemileg legsötétebb éjszakának a mélyén egyszer csak történik valami, valami egészen váratlan és kifejezhetetlen.

A 22. versben a héber szöveg pontos fordítása szerint ez áll:

*„Szabadíts meg engem az oroslán szájából, a bölény szarvától...
Válaszoltál nekem.”*

Kimondhatatlan mélységű misztérium! Mi történhetett itt? Legtöbb fordítás nem tud mit kezdeni vele, ezért a „válaszoltál nekem” helyett az írják „az engem megaláztatott”

Pedig itt az történik, amit mi is megélünk néha. Ady sorai segítenek megérteni ezt.

*„Mikor elhagytak,
Mikor a lelkem roskadozva vittem,
Csöndesen és váratlanul
Átölelt az Isten.”*

„Ha van miért, akkor minden valahogyan kibírható” – írja Viktor Frankl a náci koncentrációs táborból való kiszabadulása után. A hitünk teszi lehetővé, hogy a szenvedésben ne ejtsen rabul az érthetlenség, az értelmetlenség érzése. A hitem ad erőt, hogy rálássak: Isten most is velem van, segít bátran helytállni az életem értelméért vívott küzdelemben. A próbában megerősödött hit ez, hiszek akkor is, amikor nem könnyű hinni, amikor a tapasztalat és a tények ellentmondanak a hitemnek. Ezt a hitet keresi Jézus.

„A hit által tudok húsvéti munkát végezni magamon, melynek lényege, hogy valami módon túllépjek a szenvedések megrázó időszakán, és apránként felfedezzem, miként tudnám másfélemódon elfogadni a valóságot.” (Xavier Thévenot: Van-e értelme a szenvedésnek?) A szenvedésnek vannak csapdái. Könnyen önmagamba zárkózom, beszűkülök, bizonyos fokú agresszivitásba vonulok vissza és megkeseredek. A szenvedő ember nagyon könnyen a világ középpontjának tartja magát. Állandóan a fájdalmairól, nehézségeiről, szorongásairól beszél. Azt szeretné, ha mindenki vele foglalkozna. Nos úgy gondolom, – válaszolja a Parkinson kórban szenvedő morálteológus, Xavier Thévenot atya - , éppen azon kellene fáradoznia, hogy elforduljon önmagától. Csodálatos példát adott erre a kereszten Jézus. A palesztinai hőségben a kereszten haldoklik, görcsbe merevedve. És még ekkor is másokra figyel.

Anyjára, Szent Jánosra, a katonákra: Atyám, bocsáss meg nekik. A jobb lator felé fordul, és Mennyei Atyjára bizza őt. Meg kell próbálni elfordulni önmagamtól... Nagy hatással volt rám nemrégiben annak felismerése, hogy van egy ember, aki csatlakozni tudott a szenvedő Jézushoz, miközben a többiek káromolták vagy hallgattak. És ez a személy maga is szenvedett. A jobb lator. Mit tesz a jobb lator? Kér valamit Jézustól. Ő az egyetlen, aki merészel kérni valamit. És mit kér? Jövőt. Fogadj be országodba, még ma. És Jézus ténylegesen megadja neki ezt a jövőt. A szenvedés lehetővé teszi, hogy megtaláljuk a reményt minden remény ellenére.

Végig olvasom a szöveget, ha kell, többször visszatérek különösen azokra a helyekre, amelyek megszólítottak. Beszélek Jézusról róla. Kérem a kegyelmet és a Miatyánkkal zárom az imát.

6.nap Képmeditáció A jobb lator



7. nap Ismétlés, visszatekintés a hét imáira

4.Hét 1.nap Jn 5,5-8 12-14 Gyógyítás a Betesda fürdőnél

Feküdt ott egy ember, aki már harmincnyc elszendeje volt beteg. Mikor Jézus ezt ott feke látta és megtudta, hogy már oly hosszú ideje szenved, megkérdezte: Meg akarsz gyógyulni? Uram, felelte a beteg, nincs emberem, aki levinne a fürdőbe, mikor fölkavarodik a víz. Mire odaérek, már más lép be előttem. Jézus erre így szólt: Kelj föl, fogd ágyadat és járj! Az ember azonnal meggyógyult, fogta ágyát és járni kezdett. A zsidók megkérdezték: Ki mondta neked: Fogd ágyadat és járj? A meggyógyult azonban nem tudta ki volt, mert Jézus a helyszínen összegyűlt néptömeg miatt eltávozott. Később Jézus a templomban találkozott vele és megszólította: Látod, meggyógyultál. Ne vétkezzél többet, hogy rosszabbul ne járj.

Nemcsak a halálnak, de a feltámadásnak is van egy hosszabb-rövidebb ideig tartó agóniája. Meg kell találnom az új egyensúlyomat, meg kell vizsgálnom, mit kell elhagynom és minek kell szárba szökkennie ahhoz, hogy egy új élet bontakozhasson ki bennem. A feltámadásba bele kell egyezni, akarni kell. A harmincnyc éve beteg embertől Jézus azt kérdezi: Akarsz meggyógyulni?

Ha ebben a belső munkában – ami egyszerre gyászmunka és húsvéti munka – elérek oda, hogy a feltámadt Krisztus lesz életem középpontja, akkor az életem befogadást nyer a Szentháromságba. Ez pedig azt jelenti, hogy a legmélyebb rétegeimben is meggyógyulok. A feltámadt Krisztus ereje, energiája átjárja az életemet, nemcsak a jelenemet, hanem a múltamat is. Krisztus nemcsak a szeretettel azonosítja magát, hanem az örömmel és a békével is. Ezek úgy lesznek jelen az életemben, mint a

bizánci egyházi énekekben az ún. iszon, a tartóhang, amire a dallam támaszkodik.

Elmélkedek a szentírási részen és a hozzáfűzött gondolatokon. Kérem a Szentlelket, hogy segítsen engem is a gyógyulás folyamatában. Isten elé viszem az életem még gyógyulásra váró eseményeit, sebzett emberi természetemet. Kérem a gyógyulás ajándékát, Miatyánkkal fejezem be.

2. nap Jn 15,10-15 Jézus szeretetre hív

Ha parancsaimat megtartjátok, megmaradtok szeretetemben, amint én is megtartottam Atyám parancsait és szeretetében maradok. Ezeket azért mondom nektek, hogy az én örömöm legyen tibennetek és örömetök ezzel teljes legyen.

Ez az én parancsom: Szeressétek egymást, mint ahogy én szeretlek titeket. Nagyobb szeretete senkinek sincs annál, mint aki életét adja barátaiért. Ti barátaim vagytok, ha megteszitek, amit parancsolok nektek. Már nem mondalak titeket szolgálóknak, mert a szolgáló nem tudja, mit tesz az ura. Barátainak mondalak titeket, mert mindent tudtul adtam nektek, amit Atyámtól hallottam.

A korai egyháznak határozott meggyőződése volt, hogy a megváltás átistenülést, theósziszt jelent. Az isteni életben részesülve az ember Isten tulajdonságaiban – például a jóságban, az együttérzésben, az irgalomban – részesedik. Gondoljunk azokra a szent életű papokra, emberekre, akik példaképeink a szeretetben, akiknek a szavaiból, egész lényéből sugárzik a megélt istenközelség. Akinek a szavait a szívünkben őrizzük. Mirjam nővér Futó Karcsi bácsi egy mondatát őrzi a szívében. „Hagyni kell magunkat fölemelni... Ha Istent horgásznak képzeljük, akkor Ő a saját szívét tette a

horogra... Nem én teszek szívességet az embereknek azzal, hogy jó vagyok. Ajándék, hogy jó lehetek... A Szentháromság személyei izzó örömmel szeretik egymást. Ezt az örömet, mely a Szentháromság személyeit áthatja, Isten beleoltotta a teremtményekbe." Az imádság tárja fel számunkra Isten szeretetének alig felfogható mélységeit. Az ember arra teremtett, hogy befogadtassék a három Személy közösségébe. A keresztény kontempláció nem egy magasrendű intellektuális tudás, hanem tapasztalat egy jelenlétről, amely arra hív, hogy csatlakozzam hozzá. Ha Rubljov Szentháromság ikonját szemlélem, magához vonzza tekintetemet egy üres tér. Van egy szabad hely az asztaluknál! Odavárnak.



Elovasom a szentírási részt, az elmélkedést, szemlélem a képe. Megpróbálom érezni Isten jelenlétét, befogadni az ő felkínált szeretetét. Kérem Istent, hogy alakítson át egyre inkább Jézushoz hasonlóan, részesítsen az ő tulajdonságaiból, hogy képes legyek asztalhoz ülni a Szentháromság közösségében. Miatyánkkal zárom az imát.

3, nap 1 Kor,13 A szeretethimnusz

Szóljak bár emberek vagy angyalok nyelvén,
Ha szeretet nincs bennem,
Csak zengő érc vagyok vagy pengő cimbalom.
Legyen bár prófétáló tehetségem,
Ismerjem bár az összes titkokat és minden tudományt,
Legyen akkora hitem, hogy hegyeket mozgassak,
Ha szeretet nincs bennem,
Mit sem érek.
Osszam el bár egész vagyonomat a szegényeknek
S vessem oda testemet, hogy elégessenek,
Ha szeretet nincs bennem,
Mit sem használ nekem.
A szeretet türelmes, a szeretet jóságos,
A szeretet nem féltékeny,
Nem kérkedik, nem gőgösködik,
Nem tapintatlan, nem keresi a magáét,
Haragra nem gerjed, a rosszat föl nem rója,
Nem örül a gonoszságnak,
De együtt örül az igazsággal.
Mindent eltűr, mindent elhisz,
Mindent remél, mindent elvisel.

A szeretet soha el nem múlik,
A prófétálás megszűnik,
A nyelvek elhallgatnak,
A tudomány elenyészik.
Tudásunk csak töredékes,
Töredékes a prófétálásunk is.
Mikor azonban eljön a beteljesedés,
Ami töredékes, véget ér.
Amikor még gyermek voltam, úgy beszéltem
mint a gyermek.
Úgy gondolkodtam mint a gyermek, úgy
ítéltem mint a gyermek.
De mikor férfivá nőttem, elhagytam a
gyermek szokásait.
Ma még csak tükörben, homályosan látunk,
Akkor majd színről-színre.
Most csak töredékes a tudásom,
Akkor majd úgy ismerem,
Ahogy én is ismert vagyok.
Most megmarad a hit, remény, szeretet,
Ez a három,
De köztük a legnagyobb a szeretet.
Törekedjete a szeretetre!

A kereszt misztériuma csak azoknak tárul fel, akik szabad döntéssel a passió hordozói lesznek, s készek arra, hogy vállukra vegyék mások bűnét és szenvedését. A XX. századi orosz teológusok azt állították, hogy a Golgotán megvalósuló krisztusi kenőszisszal Isten ablakot tárt ki, amellyel kinyilvánította a Szentháromság életén belül zajló örök kenősziszt.

A kereszt nem más, mint a három isteni személy egymás iránt táplált önküresítő szeretete és irántunk tanúsított szeretete, amely az Ige megtestesülésére és megváltó passiójának elszenvedésére vonatkozó örök döntésben nyilvánul ki.

Már az ókortól kezdve megkülönböztettek „sóvárgó szeretetet” és „mások iránti jóindulatú szeretetet”. Az elsőt hívhatnánk foglyul ejtő szeretetnek is, hiszen birtokolni, megszerezni akar. Tárgynak tekinti a szeretett személyt, csak a saját boldogsága fontos számára. A másik az áldozatra kész szeretet, amely a másik boldogságát keresi. Ez egész embert igénylő, lemondásra, áldozatra kész, azaz hiteles szeretet. Krisztus keresztyéről sugárzik ránk.

Olvasd el és gondold át a Szeretethimnuszt úgy, hogy a szeretet szó helyébe az én személyes névmást teszed. Tehát: Én türelmes vagyok... én nem irigykedem... Beszélj a felismeréseidről Istennel. Kérj kegyelmet és fejezd be a Miatyánkkal az imát.

4. nap Jer 17,5-10 A gyümölcsözőség

Így szól az Úr: Átkozott az ember, aki emberben bízik és testet tesz támaszává, de az Úrtól eltávozik szíve!
Olyan lesz, mint a tamariszka a pusztában:
nem látja, ha valami jó jön; kiaszott vidéken lakik
a sivatagban, szikes és lakatlan földön.
Áldott az a férfi, aki az Úrban bízik,
és az Úr lesz bizodalma!
Olyan lesz, mint a víz mellé ültetett fa,

mely a folyóhoz ereszti gyökereit:
nem fél, ha jön a hőség, lombja zöldellni fog:
száraz esztendőben sem aggódik,
és nem szűnik meg gyümölcsöt teremni.

Aki az Úrban bízik, olyan lesz, mint a víz mellé ültetett fa..., nem szűnik meg gyümölcsöt teremni. A Biblia több könyve is beszél arról, hogy Isten az embert gyümölcstermő életre hívja. Ennek megvalósítása az ember életfeladata. A teremtéskor Isten megáldotta az első emberpárt és azt mondta nekik: Gyümölcsözzetek és sokasodjatok! Rögtön az első zsoltár is azzal kezdődik, hogy: Boldog az ember.. a héber boldog szó azt jelenti, hogy cél felé haladó, mozgásban lévő. A boldogság forrása az, hogy jó úton, az üdvösség felé halad az ember. A zsoltár boldogságfelfogása nagyon különbözik a világtól. Elég, ha a Jézus által meghirdetett nyolc boldogságra gondolunk. Hosszú évek Krisztus közelsége kell ahhoz, hogy ennek megérezzük az ízét.

A zsoltáros arról is beszél, amit kerülnünk kell: Nem jár a gonoszok tanácsán, bűnösök útján nem áll meg és nem ül a csúfolódók székében. Vissza kell utasítanunk mindazt, ami a céltól eltérítene. A héber bűn szó pontosan azt jelenti: célt téveszteni.

A három ige – jár, megáll, leül – fölvázolja a rosszal való cinkosság egyre mélyülő fokozatát. Először az ember jártában-keltében csak futólag találkozik a rosszal, aztán meg-megáll előtte, nézegeti, egyre több időt tölt a vétkesek útján. S a folyamat harmadik állomása az, amikor leül, megtelepszik a rosszban. Rögzül az állapota. Innen önerőből már nem tud kitörni.

Ha a minket megkörményező bűn démona hallja, hogy Istenhez fordulunk, megbeszéljük vele a helyzetünket és segítséget kérünk, akkor elfut. Az imádság kétségbeesésbe kergeti a Gonoszt.

A sivatagi atyák azt tanítják, hogy a szenvedélyek láncszerűen egymásba kapcsolódnak. Mi vethet ennek végét? A megbocsátás. Ha nem bocsátok meg egyre nagyobb lesz a szakadék Isten világa és köztem. Csak Krisztus keresztje ér át az egyik partról a másikra.

Olvassuk el és elmélkedjük végig a zsoltáros sorait. Nézzük meg, hogyan van ez a mi életünkben. Imádkozzuk el naponta Anthony Bloom metropolita imáját:

Hiszek, Uram, a te mérhetetlen szeretetedben. Nincs olyan szívbeli fájdalom, lelki kín vagy testi szenvedés, amit Te ne élnél át velünk együtt. Eltűrted a keresztre feszítést, megosztva velünk nemcsak halandóságunkat, hanem a szívünkbe hatoló és testünket szaggató fájdalmat is.

Kérjük a szükséges kegyelmet és zárjuk a Miatyánkkal az imát.

5. nap Iz 5,1-4 A remény

Hadd énekeljek kedvesemről,
szerelmesem énekét szőlőjéről!
Szőlője volt kedvesemnek
termékeny hegytetőn;
körülásta, és a kövektől megtisztította,
majd beültette nemes szőlővel;
közepén tornyot épített,

sajtót is vájt benne;
és várta, hogy szőlőfürtöt teremjen,
de vadszőlőt termett.
Most hát, Jeruzsálem lakói
és Júda férfiai,
tegyetek igazságot köztem és szőlőm között!
Mit kellett volna még tennem szőlőmmel,
amit nem tettem meg velem?
Amikor azt vártam, hogy szőlőfürtöt teremjen,
miért vadszőlőt termett?

Az Izajás szövegről eszünkbe jut a gonosz szőlőmunkásokról szóló evangéliumi szakasz is. Ott a gazda, aki szőlőt ültetett, kerítéssel vette körül, borsajtót és őrtornyot épített, azután bérbe adta szőlőmunkásoknak az Isten. Ő az, aki idegenbe távozott, s a szüret idején szolgálait küldte, hogy vegyék át a neki járó termést. A munkások megverték és megölték Isten szolgálait. Isten újabb szolgálait küldött, de azokkal is ugyanígy bántak. Utoljára a fiát küldte el, azt hitte őt becsülni fogják. De a munkások azt mondták: Ez az örökös! Öljük meg és miénk lesz az örökség. Megragadták, kidobták a szőlőn kívülre és megölték.

Jézus az, akit a munkások kidobták, de maga Jézus azt mondja, hogy: A kő, amelyet az építők megvetettek, az lett a sarokkő, az Úrtól lett ez, és csodálatos a mi szemünkben? Ézért elvételük tőletek az Isten országa, és olyan népnek adatik, amely megtermi gyümölcsseit. És aki erre a kőre esik, összezúzza magát, akire pedig ez a kő ráesik, azt szétmorzsolja.

A szőlő a menyasszonyt jelöli. A vőlegény pedig maga az Úr.

Jézus példabeszéde több újdonságot tartalmaz az Izajáséhoz képest. Az egyik ilyen fontos mozzanat, hogy a szőlő gazdája apa, s az apa szeretett fiát küldi. Ez a megjelölés először Jézus megkeresztelkedésekor hangzik el, majd a színeváltozás jelenetében és itt a szőlőmunkásokról szóló részben, ami a Passió meghirdetése. Jézus saját sorsáról prófétál. Megrendítő ezt hallani, de hol marad az apa mindebből? A görög ige használata jelzi, hogy itt olyan elküldésről van szó, amely magába foglalja az elkísérést (pempô). Isten tehát úgy küld el valakit egy misszióra, hogy elkíséri.

A János evangélium tesz többször említést erről. Jézus azt mondja: Aki küldött engem, velem van. Az utolsó vacsorán: Eljön az óra, amikor elszéledtek és engem egyedül hagytok. Mégsem vagyok egyedül, mert az Atya velem van. És Jézus ugyanezzel bátorít minket. A feltámadt Úr a félelmükben bezárkózott apostoloknak azt mondja: Ahogy engem küldött az Atya, úgy küldelek én is titeket. Itt is a pempô igét használja. Minden lépésünket kíséri, minden pillanatban velünk van. Ez az utolsó mondata a tanítványokhoz: Én veletek vagyok minden nap a világ végezetéig.

Engedd magadba ezt a bizonyosságot: Jézus veled van minden nap a világ végezetéig. Idézd fel többször is a nap folyamán. Ennek a körülölelő ortalomnak, ennek a biztonságot adó jelenlétnek a tudata véd meg a legádázabb ellenségünktől, a félelemtől.

A zsoltarossal együtt ismételd te is: Velem van az Úr, nem félek, ember mit árthat nekem?

Még ha a halál árnyékának völgyében járok is, nem félek semmi rossztól, mert te velem vagy; a te vessződ és botod megvigasztalnak engem.

Mi tehát a reményünk alapja?

Ha rálépek az őszinte megbánás, a bizalom, a szívbeli töredelem útjára, akkor Isten szíve mindig kész a megbocsátásra. Néha a szívem kemény, azért nem tud behullani a megbocsátás magva. De ha lehántom a szívemről az élettelen kérget, maszkok és álarcok nélkül odaállok Isten elé és újra Atyaként tekintek rá, akkor Ő nem várakoztat meg a megbocsátással. Az történik velem, mint a tékozló fiúval: minden méltóságát feledve elém szalad, és össze-vissza csókol. Adja Isten, hogy nekünk is részünk legyen a zsoltáros megújuló tapasztalatában: Meggyógyítja a megtört szívűeket, és bekötözi sebeiket.

Állj az Atya elé, és egyszerű, keresetlen szavakkal kérd magadra az Ő áldását. Miután ez átjárt és betakart, emeld áldásra a kezed. Hagyd, hogy kezeden keresztül Isten áldása áramoljon egy olyan személy felé, akivel jelenleg nehézséged van. Kérd számára a szív békéjét. Zárd az imát a Miatyánkkal.

6, nap Képmeditáció



7, nap Ismétlés