

„Hívásunk közös reménységre szól”

Ökumenikus „hétköznapi lelki gyakorlatok” (4 hetes)

Referat Frauen & Männer, - Erzbistum Hamburg (Hg).

Fordította és szükség szerint átdolgozta: Horváth Ilona (2011.)

A lelki gyakorlat vezetőinek

Hívásunk közös reménységre szól

1. hét: Fedezd fel önmagadat
2. hét: Azzá váltam, aki most vagyok
3. hét: Korlátaim és ellenállásaim
4. hét: Isten fénye felragyog szívünkben

Bevezető az Efezusi levélhez és a misztikusokhoz

Efezusi levél

Krisztusban élő reménységre (Ef 1,18) lettünk meghívva, és arra rendelve, hogy a „világosság gyermekeiként” éljünk (Ef 5,8). Ez az Efezusi levél központi üzenete, amely — a Kolosszei levélhez hasonlóan — nagyon konkrét módon írja le az ember lelki útját. Megjelenik itt még a Bibliában ritkán előforduló „megvilágosodás” fogalma is, ami úgy értendő, mint a belső növekedés, vagy a megerősödés „benső emberre” (Ef 1,18; 3,16). Mindkét fogalom gyakran fordul elő a misztikusok írásaiban.

A Krisztus utáni 60-as évek körül íródott levél szerzője Pál egyik tanítványa (de a levél Pál neve alatt terjedt el) a kisázsiai gyülekezetekhez fordul, és a hívők egységéért küzd, függetlenül attól, hogy zsidó vagy hellenisztikus háttérrel rendelkeznek. Krisztusban mindnyájan egy testet képezünk, az ő egyházát. Ez az üzenet, ez a jó hír nem is lehetne aktuálisabb. Az Efezusi levél szövegei tartalmazznak olyan elemeket, amelyek az őskeresztény istentisztelethez tartoztak. Vannak himnuszok, imádságok és áldásformulák, amelyeket ismerünk a liturgiából. Emellett vannak a keresztény „házirendre” vonatkozó figyelmeztetések, pl. a férfi és nő magatartásáról, a szülők és gyermekek viselkedéséről, az „úr és szolga” viszonyáról, - ezeket koruk háttérével kell értenünk, ezek nem vihetők át a mai életre minden további nélkül. A tartalmi ív Isten üdvözítő tervével kezdődik, amely Jézus Krisztusban megszabadította a világot sötétségeitől és vele együtt kinyilatkoztatta az emberek útját a békére. A kereszttség által kiszakítva a negatív erők hatalmából, és a benne való hit által az „új ember” növekedhet és otthonra találhat „Isten lakásában” a Szentlélekben (2. fejezet). Maga az Apostol Isten eszközének tekinti magát, aki továbbadja a kegyelem titkát, és közbenjár a gyülekezetekért. Az imádságban, amire rá akar vezetni, rátalálnak az ismeretre és Isten teljességére az életben (3. fejezet). A cél az, hogy mindenben

megtaláljuk Istent, és Krisztus követésében eljussunk a nagykorúságra. Az Istennel eltöltött ember már nem hagyja hogy a vélekedések játéka ide-oda kergesse, hanem egészen a szeretet fogja irányítani (4. fejezet). Végül ki kell használnunk az életszakaszokat odaadásunk, a világosság élete, a jószág által, azzal, hogy az igazságosságot és igazságot szolgáljuk a világban. Ehhez hozzátartozik az életellenesség elutasítása és az élet rendjének kialakítása saját házunkban és a társadalomban (5. fejezet). Ebben segítenek a „lélek fegyverei”. Csakis felszerelve a „hit pajzsával”, az „üdvösség sisakjával” és a „lélek kardjával”, ami Isten Igéje, közvetíthetik a keresztények Isten világosságát és Krisztus békéjét (6. fejezet).

A misztikusok

Mi a misztika? Avilai szent Teréz egyszer a következőket írta:

„Néhányszor megtörtént velem, ha csak rövid ideig is, hogy Krisztus jelenléte tudatos volt bennem. Olvasás közben is hirtelen rámtört Isten jelenlétének érzése, olyan erősen, hogy nem tudtam kételkedni abban, hogy ő jelen volt bennem, és én egészen elmerültem benne. De ez nem látomás volt. Azt hiszem, ezt nevezik 'misztikus teológiának'. Olyan ez, mintha ilyenkor a lélek önmaga fölé lenne emelve. Úgy tűnik, az emlékezet egyáltalán nem működik, az értelem beszűnteti a gondolkodást, de úgy tűnik nekem, hogy rendelkezésre áll. Úgy vélem, nem működik, hanem csodálkozva áll annak bősége előtt, amit kapott. Isten azt akarja, hogy megértse, mennyire felfoghatatlan az, amit ő szent Felsége nyújt neki.”
(Vida 10,1)

Abban, amit Teréz a misztikus tapasztalatról ír, megnyit számunkra egy nem minden további nélkül hozzáférhető témát, értve ezen az Istennel való legmélyebb kapcsolat tapasztalatát, valamennyi élővel való egységben, amit a csendes elmélyülésben, a belső szemlélődésben kaphatunk meg Isten ajándékaként, de a hétköznapiak közepette is. A „misztika” szó levezethető egyrészt a görög *myein*-ből = szemet becsukni, hallgatni, - másrészt a görög *mysterion* = titok szóból. Az istenkeresés elmélyülő útjáról van szó, de ugyanígy jelenti a szeretet

legmélyebb beteljesedését Isten és ember közösségében, valamint – látszólag ezzel ellentétesen – az üresség útját, minden dolog és kép radikális elengedését. Avilai Szent Teréz és Eckhart mester, mint a misztika két képviselője kísérőink lesznek a lelkigyakorlat során. Ők ennek a két aspektusnak képviselői, ki-ki a maga módján.

„Vacare Deo”¹ – „kiüresedni Isten számára”, így hangzik a középkorból eredő rövid formula, amelyre **Eckhart mester** (1260-1327) teológiája épül. A német misztika „nagyjelentőségű szelleme és mély gondolkodója”-ként jellemzik² és csodálják írásainak teremtő erejét és prédikációinak erőteljes beszédmódját. Aki el szeretné érni saját valóságos lényét és az igazságot, annak mindent el kell engednie, amit ismer, még a megszokott istenképeket is: „Még ha olyan Istenem lenne is, akit szeretnék megragadni, úgy sosem akarnám őt Istenemként elismerni” (12. prédikáció). Az isteni szó megszületése az emberi lélek mélyén csak „elvonultságban” lehetséges. Nincs semmi meglepő abban, hogy Eckhart mester szavainak radikalitása nemcsak kortársait lelkesítette – ill. zavarta meg –, de írásait ma is növekvő érdeklődéssel olvassák. Eckhart mester tanításának történelmi háttéréhez hozzátartoznak az ún. „középkor alkonya” krízisei. Háború, pestis, a császár és a pápaság harcai hatással voltak a népesség széles rétegeire. A misztika témája mintegy „a levegőben volt”, a 13. század neves női misztikusai Magdeburgi szent Meechtild és Helftai Szent Gertrud.

Johann Eckhart 1260 körül Thuringiában született és a Domonkosok rendjébe való korai belépése után példátlan karriert járt be. Rendjében prior volt, tanított a párizsi egyetemen, magisterként működött, mint Sachsen helyettes provinciális és Csehország helyettes generális, végül – strassburgi prédikációs tevékenysége után, ahol híressé vált – meghívást kapott Köln egyetemi tanszékebe, a nagy Albertus Magnus utódjaként. Ott azonban elérte a sors: inkvizíciós eljárás indult ellene, de ennek befejezése előtt 1327-ben meghalt.

A spanyol misztika kicsit más módon működött. Miközben Loyolai Ignác (1491-1556) a Jézus Társasága alapítója és a Lelkigyakorlatok szerzője, gyakorlataiban a szentírási szövegek meditatív módon való

átimádkozását ajánlja, a karmelita **Avilai Teréz** (1515-1582) a kontemplatív utat képviseli. (latin: *contemplatio* – szemlélődés). Misztikája krisztocentrikus, és ez egy élmény hatására indult el benne, ami egy szenvedő Krisztust ábrázoló szobor előtt történt. Amikor írásában a „belső imát ismerteti”, szeretettel beszél „a Baráttal való kapcsolatról”. A szóbeli imát előfeltételnek tekinti és átmenetnek a későbbi „nyugalmi imához”, ahol az imádkozó már minden aktivitást átenged Istennek. Az emberi lélek útját legismertebb műve, „A belső várkastély” írja le. Isten a hét lakás legbelsőjében lakik, amelyik csak akkor nyílik meg, ha a kereső megtér Krisztushoz, és imádkozni kezd. Ez a bensőnkbe vezető út gyakran fáradságos, és érzékeny lelki kísértőt igényel. Teréz misztikája és szavainak alkotóerejét képek és példázatok jellemzik, mint a kastély, a kert, a víz és a virág, a hernyó és a pillangó.

Teresa da Jesús, ahogy ő önmagát nevezi, 1515.márc.28-án született egy régi kasztíliai nemesi családban, Avilában. Mivel az apának zsidó ősei voltak, a család időről időre konfrontálódott az inkvizícióval. Húsz évesen Teréz belép az avilai karmelita Megtestesülés kolostorba. Ennek világias légkörében leélt 18 év után az imádságért küzdve, és súlyos betegségében végül egy megtérés élménye van, ami őt radikális Krisztus-követésre és „Istennek való odaadásra” vezeti, és az indítást megadja a Rend megreformálására. A nővérek nagy száma mellett mozgalmához csatlakoznak férfi rendtagok is, mint Keresztes János és Pater Jerónimo Gracián, ami a karmelita rend férfi ágának reformjához vezet. Ez hamarosan „vihart” kelt a renden belül, és küzdelmeket Rómával. 1565-ben Teréz végre megalapíthatja a „Sarutlan karmelita nővérek” reformált konventjét, a Szent József kolostort, és ezzel megteremti nővérei számára a kontemplatív imádság feltételét. 1582 okt.4-én utazás közben Teréz meghal. – 1622-ben szentté avatják. 1970-ben mint első nőt, egyháztanítónak nevezik ki.

Megtérése után (elmúlt 40 éves) Teréz megtapasztalja az Istennel való egyesülést („*unio mystica*”), érdekes módon nem a visszavonultság, az elmélyülés idején, hanem a legnagyobb aktivitás közben. Éppen ebből az Istennel való belső egységből növekszik erőteljes

elkötelezettsége a világért, és figyelme a mindennapok kis dolgaira. Nyitottsága, humora és okossága által Avilai Teréz nemcsak a korában a nőknek állított korlátokat törte át, hanem egy mélyen emberséges misztikát is át tudott adni nekünk.



¹ Otiosum non est vacare Deo, sed negotium negotiorum omnium – Kiüresedni Isten számára, ez nem restség, nem, ez a foglalatosságok legfontosabbika – Clairvaux-i Bernát (1090-1153).

² Josef Quint (Hg. Und Übers.) Meister Eckehart, Deutsche Predigte und Traktate, München.

³ Avilai Teréz: „Én nő vagyok, és ráadásul nem is jó” (Egy Szent Teréz-portré - Válogatás Teréz szövegeiből Erika Lorenz összeállítása, Freiburg))

„SZÍNES LAPOK” mindennapos használatra

Hívatásunk közös reménységre szól

1. hét: Fedezd fel önmagadat
2. hét: Azzá váltam, aki most vagyok
3. hét: Korlátaim és ellenállásaim
4. hét: Isten fénye felragyog szívünkben

Választható kezdő imádságok

(Az egyes hetek borítólapján található imádságok is alkalmasak erre)

*Én Uram, én Istenem,
végy el tőlem mindent,
ami eltávolít tőled.*

*Én Uram, én Istenem,
adj meg nekem mindent,
ami hozzád segít.*

*Én Uram, én Istenem,
fogadj el engem,
és tégy egészen tieddé!*

(Flüe-i Szent Miklós)

Istenem, engedd,
hogy itt legyek előtted,
hogy nézzelek és csodáljalak,
hallgassalak és befogadjalak.
Engedd, hogy itt legyek veled,
abban a méltóságban,
amit te ajándékozol nekem,
abban a tudatban,
hogy minden jó.
Engedd, hogy itt legyek,
megtaláljam magam benned,
és egészen benned éljek.

Szüntelenül
a Te kezedből fogadom el magam.
Ez az én igazságom és örömöm.
Szemed szüntelenül rám tekint,
és én tekintetedből élek.
Te vagy teremtmő és üdvözítőm,
taníts meg jelenléted csendjében
megértenem a titkot,
hogy vagyok
és hogy általad vagyok
és színed előtt,
és érted.

(Romano Guardini)

ISTEN LELKE!

mögöttem vagy
szükségtelen megfordulnom

előttem vagyok
feléd megyek

bennem vagy, erősebben
mint bármilyen mélység

bennem vagy, nem kell
hogy bárhol is keresselek

veled bennem
mindenhol téged talállak

Lépések minden napra

1. Tudatos kezdés

- meghajlás, v. keresztvetés, - meggyújtok egy gyertyát.
- felveszem a nekem megfelelő testtartást
- úgy lehetek a jelenvaló Isten előtt, ahogy vagyok, úgy beszélhetek vele, mint barát a barátjával.
- elmondom választott kezdő imádságomat

2. Elcsendesedési gyakorlat

Kiválasztok egyet a mellékelt lapról, és elvégzem

3. Impulzus

- elolvasom a javasolt szöveget és kérem azt, amit erre az imaidőre kívánok: felismerést, örömet Isten bennem világossága miatt, stb. . .
- Egészen belebocsátkozom a szövegbe, a képbe, a természetbe, és hagyom történni, ami elindul bennem . . .
- Ha valami különösen megszólít, megmaradok annál. Mi az, ami mozdul bennem: gondolat, felismerés, érzés, ellenállás, emlék . . . ? Tudatosítom, ami van...
- Ha semmi sem érint meg, semmi sem mozdul bennem, egyszerűen csendben maradok, várok, remélek, kitartok...

4. Imádság

- párbeszédbe kezdek Istennel, kérve, hálát adva, panaszkodva, dicsőítve...

5. Visszatekintés

Az imaidőmre nézek vissza röviden, hogy ment, milyen érzés, milyen visszhang maradt bennem . . . ?
Segíthet, ha felírok valamit abból, ami történt, ami fontossá vált . . .

Elcsendesedési gyakorlatok

I.

1. Test- és légzésgyakorlat

- Egyenesen állok, lábaim párhuzamosan, kisterpeszben, talpaim jól érintkeznek a padlóval, szemem lehetőség szerint csukva.
 - Mélyen be és kilélegzem. Elképzelem, hogy belégzésnél erőt szívok be a földből, kilégzésnél a lábaimból gyökerek nőnek a talajba.
 - Érzékelem, hogy minden lélegzettel belsőleg nyugodtabb leszek.
 - A padló biztonságot ad, a föld hordoz. Térdizületeim lazák, a csípőm, a medencém, a hátam és a vállaim is egészen lazák, oldottak. Minden feszültséget leadok a padlónak.
 - Kezeimet most a mellkasom előtt összeteszem, ujjaim felfelé mutatnak.
 - Belégzésnél karjaimat a fejem fölé emelem.
 - Kilégzés közben karjaimat oldalra kinyújtom, tenyereim fölfelé mutatnak.
 - Vállmagasságba érve tenyeremet lefelé fordítom és karjaimat leengedem.
- Ezt a gyakorlatot háromszor megismétlem, saját légzés-ritmusomban. Tudatosítom, hogy ahogy vagyok, egészen Isten világosságában állok.



2. Hangok, neszek

- Behunyom a szemem. Füleimet hüvelykujjaimmal bezárom, tenyereimmel befedem a szemeimet.
- Most semmit sem hallok a körülöttem lévő hangzavarból. Csak a légzésemet hallgatom.
- Kb. 10 légzés után kezeimet leengedem az ölembe. Szemeim csukva vannak.
- Figyelmesen hallgatom a hangokat, neszeket, - annyit észlelek belőlük, amennyit csak tudok.
- A leghalkabb neszre is figyelek. A hangerősségre, annak változására is figyelek, a hangszínt is észlelem, a legapróbb különbségeket is.
- Most nem a hangokat figyelem, hanem a hallás tevékenységét tudatosítom. Mit érzek annál a felismerésnél, hogy a hallás képességével rendelkezem? Hálát, örömet, szeretetet?
- Visszatérek a hangokhoz, neszekhez majd váltogatom: hol a hangokra, hol a hallás tevékenységére koncentrálok.
- Most arra gondolok, hogy minden hangot, neszt, zörejt Isten mindenhatósága hoz létre, és ő tartja fenn. Mindenütt Isten hangzik körülöttem.
- Megpihenek ebben a hangzás-univerzumban.
- Megpihenek Istenben.



II.

3. A gondok elengedése

- Leülök pl. egy folyó, vagy tó partján, vagy egyszerűen csak elképzelem, hogy egy nagy folyó, pl. a Duna partján ülök. Látom, amint hajók mennek a vízen. Mindent észlelek, amit látok, hallok, érzek, szagolok, - észlelem a gondolataimat is, amik foglalkoztatnak.
- Most mindezt lerakom a hajókra, és egy időre elbúcsúszom tőlük, a hajóknak is búcsút intve.
 - Mindennek alátámasztására kinyitom kezeimet, tenyerem fölfelé nyitva. Időt hagyok magamnak, és egyszerűen arra figyelek, hogy mi történik közben.
 - Befejezhetem egy mozdulattal: pl. meghajlok, - vagy kifejezésre juttatom kérésemet, hálámat, panaszomat...vagy mást, és bedobom a folyóba, vagy felmutatom az ég felé, esetleg a szélre bízom...



4. Hogy egyre jobban kapcsolódjak életem titkához

- Behunyom a szemem. A figyelmem mint egy szeretetteljes tekintet, ami mindent barátságos fényben lát.
- Most összpontosítom ezt a tekintetet és bensőmre irányítom.
- Ezt a szerető tekintetet most figyelmesen végigvándoroltatom egész testemen és észlelem, ami van. Beleérezkelek a szívembe.
- Hagyom, hogy a lélegzetem nyugodtan jöjjön és menjen, és megmaradok ebben a középpontban!
- Mondogathatom hangosan, vagy félhangosan: „Tudod, hogy a Szentlélek benned lakik?”
- Ha úgy érzem, elég, néhány erőteljes ki- és belégzéssel befejezem, kinyitom a szemem és megőrzöm, amit átéltem.



Visszatekintés az elmúlt napra:

A SZERETŐ FIGYELMESSÉG IMÁJA

1. Isten jelenlétébe helyezem magam

Tudatosan jelen vagyok, és tudatosítom Isten jelenlétét. Ő itt van, és én egyszerűen itt lehetek előtte.

2. Kérem Istentől a világosságot, hogy előítélet mentesen tudjam

látni a mai napot mindazzal, ami volt, úgy, hogy felismerhessem és elfogadhassam saját valóságomat.

3. Visszatekintek

Szerető figyelemmel szemlélek mindent, ami történt. Tehetem ezt úgy, hogy hagyom elvonulni szemem előtt az órákat, a helyeket, ahol jártam, az embereket, akikkel találkoztam.

Mi foglalkoztat, mi érint meg most?

Minek örülök? Mi sikerült, mi az, ami ajándék volt számomra.

Mi okoz fájdalmat? Mi az, ami esetleg még bosszant?

4. Beszélgetésbe kezdek Istennel

Imádságban Isten elé viszem azt, ami most eleven bennem:

- megköszönöm mindazt, amit építőként, gazdagítóként, sikerként, ajándékként éltem át . . .

- kérem irgalmát ott, ahol önzést, bizalmatlanságot, megbántást, vétséget, mulasztást ismertem fel magamban és másokban.

5. Tekintetemet a holnapi napra irányítom

- kérem Istentől az erőt feladataimhoz,
- kérem, legyen velem mindabban, ami holnap rám vár,
- kérem, hogy vele együtt reménnyel haladjak tovább utamon.



„Hivatásunk közös reménységre szól”

1. hét

Fedezd fel önmagadat!

Semmi meg ne zavarjon,
semmi meg ne ijesszen.
Minden elmúlik,
Isten nem változik meg.
A türelem mindent elér.
Akié Isten, annak nem hiányzik semmi.
Isten egyedül elég.

(Avilai Szent Teréz)

1. hét: Fedezd fel önmagadat!

1. nap

1. Tudatos kezdés

2. Elcsendesedési gyakorlat

Tudatosítom Isten jelenlétét

3. Impulzus:

az Efezusiakhoz írt levél 1. fejezet 3-6; és 15-20. versek.

(mellékelt lapon)

Figyelmesen elolvasom, akár többször is.

Utána elgondolkozom a következőkön:

Hogyan ismerhetem fel Isten üdvösség-tervét a világban? És ennek az üdvözítő tervnek – ha van ilyen – mi köze van életem valóságához?

A legtöbb ember nem úgy éli meg a világot és történéseit, mint amit egy jó terv határoz meg, inkább ellenkezőleg: reménytelennek, és zavarosnak érzi, amit azon kevesek mértéktelensége jellemez, akik a hatalmat birtokolják, az erőszakos cselekmények által feldúltnak és fenyegetettnek érzi.

Az efezusi levél ezzel szemben nagyon világos kijelentést tesz, ami arra akar bátorítani, hogy kitekintsünk szűk horizontunkból. Isten jó rendje alapozta meg a világot, a jelen Őbenne van elrejtve, és a jövő nyitott. Az Ő fényében megváltozhat világlátásunk. Jézus Krisztusban ez az üzenet eleven arcot kapott. Az ő életútja visszatükrözi, mit jelent az élet teljessége. A levél írója erre szeretne rámutatni.

Kérdések:

- Én hogyan élem meg a világot, környezetemet a munkahelyi és privát kapcsolatokban, valamint a világméretű politikai eseményekben?
- Életemben mikor éltem át az üdvösség és boldogság pillanatait?
- Mely ponton tudnék valamit feladni szoros terveimből, és üresen hagyni a helyét?

4. Imádság: párbeszédbe kezdek Istennel.

5. Visszatekintés:

1. hét... Fedezd fel önmagadat!

2. nap

1. Tudatos kezdés

2. Elcsendesedési gyakorlat

3. Impulzus:

Újra előveszem az Efezusi levél mellékelt részletét, és a szöveg második részét olvasom el: “Ezért nem szűnök meg...”

Ha Jézus Krisztusra és életére tekintek, az segíthet abban, hogy visszatárljak ahhoz, ami lényeges, és hogy gyógyító módon rendeződjön bennem minden. Eközben nem valami olyanról van szó, amit én „megcsinálhatok”, Isten Lelkére van szükségem, aki valami újat kezdhet bennem. Én pedig megnyílhatok feléje azzal a bizalommal, hogy az én szívemet is elérí. Akkor majd másképpen látok. A lelkigyakorlat ideje lehet a másképpen látás és másképpen érzés gyakorlásának ideje.

Szent Teréz bemutat egy utat. A kert belső képével teszi érthetővé, mi minden tennivaló van a sok gazzal és mennyi előfeltétele van annak, hogy a kert növényei növekedni, virágozni tudjanak. Az elején sok munka van, de amint egyre jobban Istenre bízunk magunkat, ő a szükségessel megajándékoz, és akkor már minden magától növekszik.

Így ír:

„Aki elkezdí a lelki életet, olyan, mint aki kertet akar ültetni, hogy az Úr sétálgathasson benne. (A telek vad és tele van gazzal. Ő Felsége maga készíti elő a talajt, és szép palántákat ültet. Most aztán igyekeznünk kell, hogy Isten segítségével jó kertésszé váljunk. A palántákat rendszeresen öntöznünk kell, nehogy kiszáradjanak, hanem növekedjenek, kinyíljanak, pompásan illatozzanak, hogy az Úr örüljön nekik. Akkor gyakran jön majd a kertünkbe, hogy az erények virágai között sétálgasson.)

Ekkor elgondolkozunk, hogyan tudnánk a vizet biztosítani a kert számára. Úgy gondolom négy mód van erre: először is egy vödörrel húzhatunk vizet a kútból, ami nagyon fárasztó. Másodszor: használhatunk merítő kereket, - ez már kevésbé fárasztó, és több vízhez jutunk. Harmadszor: egy folyó, vagy patak vizéből lehet elvezetni, ami nagyon hatékony, mert a föld jól átítatódik vízzel, nem kell folyton öntözni, sok munkától szabadítja meg a kertészt. Negyedszer: egyáltalán semmit sem kell tennünk, mert az Úr erőteljes esőt ad; és ez összehasonlíthatatlanul jobb az előzőeknél.” /Avilai Teréz, Életrajz 11,6-7/

4. Imádság: párbeszédbe kezdek Istennel

5. Visszatekintés

1. hét: Fedezd fel önmagadat

3. és 4. nap

1. Tudatos kezdés

2. Elcsendesedési gyakorlat

3. Impulzus:

- Egészen magamnál vagyok, jelen vagyok. Ebben a nyugalomban elolvasom az Efezusi levélből kiemelt szövegünket. Talán többször is végigolvasom, hangosan is, halkán is.
- Ezután színes ceruzákkal felszerelve, minden olyan szót, ami jó hatással van rám, ami közel áll hozzám, amit értékesnek találok, ami kedves számomra, azt aláhúzom, vagy kiszínezem.
- Talán leírom a szöveget „én-formában”, az összes „mi”, „minket” szavakat „én”, „engem” szavakkal helyettesítem.
- Milyen felismerés támad bennem (önmagamról)? Hogy érzem magam? Milyennek találom magam?

4. Imádság: párbeszédbe kezdek Istennel

5. Visszatekintés

1. hét: Fedezd fel önmagadat

5. nap

1. Tudatos kezdés

2. Elcsendesedési gyakorlat

3. Impulzus: KÉPMEDITÁCIÓ

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

* Nézem a rózsákat, a fákat és a várat. Hova érzek vonzást? Hol a helyem?

- a.) **Vár** - Szeretnék a falához támaszkodni - védelmet tud adni, elhatárol...
Vagy maga a vár vonz? Szeretném odafönről nézni a kilátást, a távolba tekinteni.
- b.) **Fa** - Mit mesél rólam: a gyökereim, az állóképességem, a koronám?
Töreksem-e magasabbra? A fa kínál-e nekem árnyékot, enged-e megpihenni az úton a kerten át és ad-e védelmet?
- c.) **Rózsák** - Pompás virágaikból árad illatuk - tövisek védik és behatárolják őket. A róza minden stádiumában látható - a bimbók, a kinyílt és elhervadt virágok egymás mellett jelen vannak. Mindnek megvan a helye és jelentősége.
 - Hol szeretnék elidőzni? A kertben, a fal mögött. ...?
 - Felidézem a hét témáját: „Fedezd fel önmagadat!” Mit mond nekem a kép ebben az összefüggésben?
 - Hol időzöm el leghosszabban a képen?
 - Párbeszédbe kezdek Istennel, elmondom neki, mi érintett meg.

4. Imádság

5. Visszatekintés

1. Tudatos kezdés

2. Elcsendesedési gyakorlat

3. Impulzus: TESTMEDITÁCIÓ

A dolgokat, amik a legfontosabbak az életben, nem mondhatjuk el saját magunknak. Ezért ehhez a gyakorlathoz magamhoz veszek egy kézi tükröt, és vagy a helyemen, vagy jó idő esetén kint, egy megfelelő helyen fogom elvégezni a gyakorlatot. Magamhoz veszem az efezusi levélből való mellékelt mondatot: „Isten szeretetből eleve arra rendelt, hogy gyermekeivé legyünk...” Most igyekszem összeszedetté válni, néhányszor mélyet lélegzem ki- és be. Majd visszaemlékszem egy találkozásra, vagy helyzetre, amikor valaki mondta, vagy jelét adta annak, hogy szeret, értékel, és egyszerűen jó, hogy itt vagyok – talán a társam, a barátom, egy gyermek, egy idegen, egy munkatárs, egy másik embertársam. . . – testemmel-lelkemmel érzékelem, „kóstolgatom” ezt az érzést. . .

Ezután a mondatot néhányszor hangosan elolvasom, végül a cédulát ráragasztom a tükör felső szélére. Majd a tükör segítségével nyugodtan végignézem a testemet, kezdve az arcomnál, és úgy haladok, ahogy az nekem jó. . . Közben figyelek a jelentkező érzésekre, gondolatokra, emlékekre vagy más impulzusokra. . . Közben újra meg újra elolvashatom a mondatot: „Isten szeretetből...”

A kézi tükörben és Isten szeretetének „tükrében” engedem magam megsemmisülni úgy, amint vagyok – anélkül, hogy magamat értékelnem vagy megváltoztatnom kellene.

Ha kint vagyok a szabadban, akkor tekintetemet végighordozom „a teremtetés testén” is. Mennyi különféle forma és alakzat, mindennek megvan a maga helye.

„Imádságban kiteszem magam az ultimatív tekintetnek, az ultimatív tükörképnek, Isten tekintetének... hagyom magam megtekinteni és felismerni minden részletben; semmit nem rejtek el, nem tagadok le, nem öltöztetek át. Bizonyos idő után megjelenik a biztonság érzése, és a tudás, hogy semmit sem kell megamisítanom. Miközben elfogadjuk, hogy Isten meztelenül ismer minket, beismerjük, hogy Isten kegyelmére vagyunk ráutalva.” (Richard Rohr)

4. Imádság: Beszélgetésbe kezdek Istennel. Hálaadással, dicsőítéssel vagy panaszkodással fejezem be, vagy csak elolvasom az efezusi levél mondatát. Ha nyugalanságot érzek, osszam meg ezt valakivel, akiben megbízom.

5. Visszatekintés

1. Tudatos kezdés

2. Elcsendesedési gyakorlat

3. Visszatekintés az elmúlt hétre

Végignézem az egyes napok impulzusait:

- Itt-ott elidőzöm, hogy újra átérezzem, ami akkor megérintett.
- Voltak-e ezen a héten olyan pillanatok, amelyek saját magamhoz, környezetemhez, Istenhez közelebb vittek?
- Voltak-e olyan pillanatok a héten, amikor jól éreztem magam, mint kertész Isten üdvösségtervében?
- Volt-e valami a héten, ami zavart, akadályozott? Hogy kezeltem ezeket a helyzeteket?
- Volt-e valami a héten, ami olyan értékké vált számomra, hogy szeretném azt életem részévé tenni.

4. Imádság: Beszélgetésbe kezdek Istennel

5. Visszatekintés

„Hivatásunk közös reménységre szól”

2. hét

Azzá váltam, aki most vagyok

„Nem kell Istent sem itt, sem ott keresned:
Nincs messzebb, mint szíved ajtaja előtt.
Ott áll kitartóan és várja, hogy jön-e valaki,
aki ajtót nyit neki, és beengedi.
Nem szükséges őt messziről idehívnod;
nálad is nehezebben várja, hogy kinyiss neki.
A nyitás és a belépés
egyetlen időpont.”

Eckhart mester

2. hét: Azzá váltam, aki most vagyok

1. nap

1. Tudatos kezdés

2. Elcsendesedés

3. Impulzus: Ef 5,8-14

„Valamikor sötétség voltatok, most azonban világosság vagytok az Úrban. Úgy éljétek, mint a világosság gyermekei. A világosság gyümölcse csupa jószág, igazságosság és igazság. Keressétek azt, ami kedves az Úr szemében, és ne vegyetek részt a sötétség cselekedeteiben, amelyek nem hoznak gyümölcsöt, inkább fedjétek fel őket. Mert amit ők (a sötétség gyermekei) titokban tesznek, még kimondani is szégyen. Minden azonban, ami napvilágra jut, világossá válik. Ezért mondják:

„Kelj fel, te alvó, támadj fel holtodból, és Krisztus rád ragyog!”

Hogyan váltam azzá az emberré, aki vagyok? Vannak dolgok, amiket értek, és el tudok magamban rendezni, - és van, amit nem. Némely dolog olyan, mint egy sötét titok, nincs hatalmamban. A lelki gyakorlat ideje jó lehetőség arra is, hogy saját élettörténetem kérdéseivel szembenézzek, és óvatosan megközelítsem a sötétségeket is. A „sötétség” szónak bibliai szövegünkben sokrétű értelme van: elmosódott emlékezet, lényegbevágó élmény, akár egy trauma, talán egy mély veszteséggel, betegséggel vagy halállal való találkozás határ-élménye, - a méltatlanná, bűnössé válás átélése... Minden, amit átélünk, nyomot hagy bennünk: lelki, de testi nyomot is. A fájdalmas élmények megsebeznek, a boldogítóaktól kivirágzunk. De kivétel nélkül mindegyik következménye lehet a növekedés, az emberibbé válás, a „jó gyümölcsök” termése.

- Hol van világosság, és hol van sötétség az életutamon?
- Mikor éltem át azt, hogy „a világosság gyermeke” vagyok?
- Hol szeretnék „éberebb” lenni jelen élethelyzetemet tekintve?

4. Imádság

5. Visszatekintés

2. hét: Azzá váltam, aki most vagyok

2. nap

1. Tudatos kezdés

2. Elcsendesedés

3. Impulzus: újra elolvasom a tegnapi szövegeket

Ha az ember megnyílik Isten felé, bármikor lehetséges egy újrakezdés. Ez az Írás vigasztaló üzenete. Mindenekelőtt azért vigasztaló, mert egész emberként Isten világosságában elrejtve tudhatom magam, a múltammal, a jelemmel és azzal, ami még jön. Ebben a világosságban minden ott lehet egymás mellett, anélkül, hogy azonnal értékelni kellene. Nem elsősorban az ellentétekről van szó: jó-rossz, világos-sötét, hanem, hogy elismerjem, hogy mindez hozzátartozik saját életem valóságához. „Ébredj fel! Nézd meg azt, ami van, ne félj tőle!”

Ha Isten világosságában szemügyre vesszük azt, amivé lettünk, nyilvánvaló lesz az is, mi vezet az életre.

- Újra felteszem magamnak a tegnapi kérdéseket.

Eckhart mester nem sokat foglalkozik olyan teológiai problémákkal, mint „miért halt meg értem Jézus”, stb., hanem az Isten- és emberszív találkozásának közvetlenségére utal. Hogy Isten az „én javamra”, teljességgel értem cselekedett, - ebben táruul fel Isten üdvözítő tettének értelme Jézus Krisztusban.

„Azt is mondja a Mester, hogy az Atya mindabban, amit Fiának Jézus Krisztusnak adott az emberi természetben, azt inkább rám való tekintettel, és hogy engem jobban szeretett, mint őt, és nekem még inkább megadta, mint neki. Hogyhogy? Én értem adta neki, mert én voltam bajban. Ezért mindent, amit neki adott, ugyanúgy megadta nekem is; ebben nem kivétel sem az egyesülés, sem a szentség, sem az istenség, sem bármi más. Mindaz, amit az emberi természetben megadott neki, az nekem sem idegenebb vagy távolabbi, mint neki... Az ő adománya teljesen egyszerű és tökéletes, és nem az időben, hanem mindig az örökkévalóságban... Az örökkévalóságban minden dolog jelen van. Az, ami túl van rajtam, az olyan közel van, és annyira jelen van, mint az, ami itt van nálam.”

4. Imádság

5. Visszatekintés

2. hét: Azzá váltam, aki most vagyok

3. és 4. nap

1. Tudatos kezdés

2. Elcsendesedés

3. Impulzus:

A keresztény sivatagi atyák és anyák hagyományából és sok más vallásból is ismerjük Isten nevének, jelenlétének ismétlődő hívását, megszólítását. Az ismétlés nyugalmat teremt és koncentrációt, sőt, a szív megvilágosodását és felismerést is. Isten megszólításának leszállni a mélyére éppúgy lehetséges, mint az unalom kísértése. Az efezusi levél e heti szövegével (5,8-14) összefüggésben megadunk néhány rövid ima-megszólítást, amelyek karaktere megfelel az efezusi levélnek, és kibontják a „világosság” és „megvilágosodás” témáját.

- Istenem, világítsd át bensőmet
- Jézus, Világosság a Világosságtól
- Világítsd meg szívem sötétségét
- Jézus, te melengető közelség, világosság forrása
- Te, szívünk mélysége, világosságunk Világossága
- Jézus, világosságunk a nehéz időkben
- Jöjj, szívünk világossága

Kiválasztom a nekem leginkább megfelelőt, és akár hosszabb ideig is ismételve lélegzésem ritmusában, Napközben is visszatérhetek hozzá. Egyik, vagy másik megszólítás ismételtetése fontossá válhat számomra, segíthet megérteni életem alakulását, azt, akivé váltam.

Imádság: Párbeszédbe kezdek Istennel

Visszatekintés

2. hét: Azzá váltam, aki most vagyok

5. nap

1. Tudatos kezdés

2. Elcsendesedés

3. Impulzus: KÉPMEDITÁCIÓ

Jörgen Habedank: „Az élet öt fokozata”

(Vászonra festett táblaképek 170x70 cm)

- Nézem a képet és engedem, hogy hasson rám.
- Egy kép, öt részből... emberek mozgásban - különböző nagyságúak...
- A tekintetem balról jobb felé halad,- hol állok meg?
- Mit találok a képekben önmagamból?
Milyen megmozdulások vannak bennem? Mi hordoz?
Mi az, ami elnyugtat?
- Nézem a színeket. Hol van az életemben fény? Fény nappal?
- Mikor érzem magam nagynak, mozgásban lévőnek - mint Istennek egy gondolata? Mi a maradandó és mi a változó az életemben?
- Emlékeztetem magam a hét témájára. Mit mond a kép ebben az összefüggésben?
- Hol időzöm el a leghosszabban a képen?

4. Imádsággal fejezem be a képmeditációt - Istennel beszélek arról, ami megérintett.

5. Visszatekintés

1. Tudatos kezdés

2. Elcsendesedés

3. Impulzus: TERMÉSZETMEDITÁCIÓ

Hívatusunk hogy azzá legyünk, amik vagyunk: „világosság”. A „fény és sötétség” nem fizikai ellentétpárok, és nem is a lélek és test analógiái. Világossággal és sötétséggel írjuk le az egységet, ill. az elszakítottaságot, elidegenedést Istentől és teremtésétől.

Az Istennel és minden élővel való összetartozásban jó látnunk mindent, ami lett, ami növekszik, ami fejlődik, ami elrejtve még csiraként megbúvik, azt, hogy mit jelent az igazságtalanság és halál, azt, hogy hol állunk a generációk sorában, azt, hogy hol tartozunk bele, vagy hol vagyunk kiszakadva az élet vérkeringéséből.

A mai meditációra szánjunk rá egy órát.

Már indulok is. Nem tervezek meg semmit. Minél könnyedebben, szabadabban, annál jobb. Kis idő elteltével megállok, és a következő szöveget kis szünetekkel elolvasom:

„Aki elválasztja az embert a természettől, az a valóságot utasítja el. Az embert és a földet alkotó anyag 92 %-a 4.5 milliárd évvel ezelőtt egy szupernóva részei voltak. Minden, amiből az ember növekszik, ásványi, növényi és állati eredetű. Csontjaink annak a kőzetnek a mésztartalmából képződtek, aminek összetevői a prehisztórikus kagylóállatok páncélja volt. A planetáris evolúció legifjabb produktuma az ember magában hordozza az élettörténetét. Fejlődésében a megtermékenyült sejttől a felnőtt emberig az evolúciónak ez a története mindig megismétlődik: előbb halnak és kételtűnek kell lennünk, hogy emberek lehessünk. - Élnek bennünk egysejtűek, baktériumok, mikroorganizmusok, amelyek elősegítik, hogy az ember funkcionál. Egy időtlen körforgás részei vagyunk: a testünkben levő szén 600-szor volt biomassza, a foszfor akár 8000-szer. Minden egyes lélegzetvétellel az idők kezdete óta oxigént lélegzünk be, amit ezerféleképpen lélegeznek ki mikroorganizmusok, növények, fák, állatok, emberek. Testünk egykor az Andok gleccser-jege volt, az Óceán vize, egy hurrikán esője, egy dino-szaurusz vére, a föld talajvize. Testünk minden molekulája volt már kő, szöcske vagy virág. Mi vagyunk a Föld. (Sylvia Koch-Weser)

Végiggondolom, mit jelent nekem, hogy föld vagyok, hogy évmilliárdok körforgásának része vagyok? És mit jelent, hogy Isten világossága felragyoghat bennem?

4. Imádság

5. Visszatekintés

1. Tudatos kezdés

2. Elcsendesedés

3. Visszatekintés az elmúlt hétre

Végignézem az egyes napok impulzusait:

- Itt-ott elidőzöm, hogy újra átérezzem, ami akkor megérintett.
- Voltak-e ezen a héten olyan pillanatok, amelyek saját magamhoz, környezetemhez, Istenhez közelebb vittek?
- Voltak-e olyan helyek a héten, amelyek megérintettek?
- Kibomlott-e számomra a „sötétség” szó? És a „világosság” szó?
- Zavart-e, akadályozott-e valami a héten? Hogy kezeltem ezeket a helyzeteket?
- Volt-e valami a héten, ami olyan értékké vált számomra, hogy szeretném azt beépíteni az életembe?

4. Imádság Beszélgetésbe kezdek Istennel

4. Visszatekintés

„Hivatásunk közös reménységre szól”

3. hét

Korlátaim és ellenállásaim

Gyógyíts meg minket Urunk, és meggyógyulunk,
Segíts nekünk, és új erőre kapunk.

Adj nekünk jószágot ott, ahol keserűséget látsz,
Bizalmat, ahol bizalmatlanság uralkodik,
Életet, ahol elakadtunk.
Gyógyíts meg minket Urunk, és meggyógyulunk.
Segíts nekünk, és új erőre kapunk.

Adj nekünk alázatot, ahol a gőg irányít,
Megbocsátást, ahol égnek a sebek,
Irgalmasságot, ahol a bűn uralkodik.
Gyógyíts meg minket Urunk, és meggyógyulunk,
Segíts nekünk, és új erőre kapunk.

Adj nekünk szeretetet, ahol eláradt a gyűlölet,
Reményt, ahol a kétségbeesés kiált,
Hitet, ahol a kétség mardos.
Gyógyíts meg minket Urunk, és meggyógyulunk,
Segíts nekünk, és új erőre kapunk. Amen.

Kyrylla Schweitzer

Impulzus: Ef. 2,14-22 (külön lapon mellékelve)

- - -

Aki elindul a belső tisztulás útján, szükségszerűen szembetalálkozik saját korlátaival és ellenállásaival. Ez sokszor már a „külső keretek”-kel szemben is megnyilvánul, mint az ima és a csend ideje, amit magamnak megszabtam. Mert pont ilyenkor tudatosul bennem az, ami elválaszt - nemcsak Istentől, hanem fellép másokhoz való kapcsolataimban, vagy abban, amit tulajdonképpen kívánok a magam számára, mint béke és beteljesedés.

Az Efezusi levél ezért beszél a „régiről” az „új” emberről, akinek Krisztusban kell kiengesztelődnie. A bibliai szöveg ezen kívül arra is rávilágít, hogy maga Jézus Krisztus sem volt megkímélve az ellentmondásoktól és korlátoktól, amiket állítottak neki, és amelyeket fájdalmas módon az erőszak és halál elszívódásáig elviselt, hogy Isten békéjéhez hű maradjon.

„Eljött, hogy békét hirdessen . . . Ef. 2, 17-19.

A lelki gyakorlat ideje jó lehetőség lehet arra, hogy megpróbáljak „együtt-menni” ellenállásaimmal, ahelyett, hogy küzdjek ellenük. A tapasztalat ugyanis azt mutatja, hogy ellenállás és erőszakos nyomásgyakorlás csak ellenállást vált ki. Más mód is van: egyszerűen csak észlelem korlátaimat és korlátozottságaimat, megpróbálom őket elviselni, a fájdalmas és ellenszegülő érzéseket, amelyek a csendben megmutatkoznak. Nem nekem kell feloldanom őket, hanem egészen rábízhatom Istenre, hogy ő működjön bennem gyógyítóan. Akkor talán sikerül az is, hogy ne utasítsam el az „egészen mást” - mint egyébként gyakran -, hanem integrálom és növekszem általa.

- Hol vannak életemben ellenállások és fájdalmas korlátozottságok?
- Rendszerint hogyan kezelem ezeket? Van-e már tapasztalatom arról, hogy egy dolgot jó értelemben „úgy hagyok, ahogy van”?
- Mi nyílik ki, mi kezdődhet el bennem, ha megpróbálok egészen ráhagyatkozni „Krisztus békéjére”?

(a 3. héthez)

Efezusi levél 2. fejezet 14-22.

¹⁴Mert Ő a mi békességünk, aki a kettőt (pogányok és zsidók) eggyé forrasztotta, és az ellenségeskedés válaszfalát lebontotta saját testében. ¹⁵A törvényt ugyanis parancsaival és rendelkezéseivel érvénytelenítette. Mint békeszerző a két népet eggyé, új emberré teremtette önmagában, ¹⁶és egy testben mind a kettőt kiengesztelte Istennel kereszthalála által, amellyel az ellenségeskedést megszüntette.

¹⁷Eljött, hogy békét hirdessen nektek, a távollevőknek és békét a közel levőknek. ¹⁸Az ő révén van mindkettőnknek szabad utunk az egy Lélekben az Atyához.

¹⁹Ezért már nem vagytok idegenek és jövevények, hanem Isten országának polgárai és Isten házanépe. ²⁰Apostolokra és prófétákra alapozott épület vagytok, és a szegletkő maga Krisztus Jézus. ²¹Ő tartja össze az egész épületet, belőle nő ki az Úr szent temploma. ²²Ti is benne épültök egybe a Lélek közreműködésével Isten hajlékává.

3. hét: Korlátaim és ellenállásaim

2. nap

Impulzus: Újra figyelmesen elolvasom az Efezusi levél mellékelt részletét.

A tegnapi nap témáját folytatom, vagy megismétlem.

Talán ma rájövök valamire, ami tegnap még nem volt világos...

Szent Teréz teljesen szabályszerűen, ugyanakkor nagyon szeretetteljesen foglalkozik a korlátok és gyarlóságok témájával. Egyszerűen kijelenti, hogy rendelkezünk néhányval, és hogy éppen ez különböztet meg Istentől. Ezért olyan fontos a belső ima. Ez olyan, mint egy védett terület, ahol mintegy lélektől lélekig tudok beszélni a barátommal, aki szeretettel néz engem. A belső barátság lehetősége annyira felszabadító, hogy Teréz nem tehet mást, mint hogy örül, dicséri Istent, és a rábízott nővéreket arra biztatja, hogy hagyatkozzanak rá erre a belső Barátra:

„Mert a belső ima nézetem szerint nem más, mint beszélgetés egy baráttal, akivel gyakran és szívesen találkozunk, hogy beszélgessünk vele, mert biztosak vagyunk abban, hogy szeret minket. És ha ti még nem szeretitek őt - mert ahhoz, hogy valódi szeretetről és tartós barátságról lehessen beszélni, ahhoz mindkét félnek azonos fokon kell találkoznia. Ami az Urat illeti, azt már tudjuk, hogy nála semmi sem hiányzik, mi viszont tele vagyunk hibákkal, érzékiek és hálátlanok vagyunk: - tehát, ha még nem tudtok szeretni, a saját erőtökből nem is fogjátok tudni neki megfelelően szeretni őt, mert ő annyira más, mint ti. De ha látjátok azt a nagy hasznát, amely a Vele való barátságból származhat, és ha látjátok, hogy Ő mennyire szeret titeket, akkor vegyétek magatokra azt a szenvedést, nevezetesen, hogy együtt vagytok azzal, aki egészen más, mint ti.

Ó, Istenem végtelen szeretete, látom, ki vagy Te, és hogy milyen vagyok én. És ha ezt így látom, ... akkor szeretnék egészen feloldódni az irántad való szeretetben. Hiszen egészen biztos, hogy elviseled azt, aki megengedi, hogy nála legyen! Ó, micsoda jó Barát vagy Te, Uram! Hogy megajándékozod, hogy elviseled, és mennyire vágyódsz arra, hogy Hozzád hasonlóvá formálódjon, miközben Te elviseled az ő másságát!”

/Avilai Teréz, A belső várkastély)

Imádság

Visszatekintés

3. hét: Korlátaim és ellenállásaim

3. és 4. nap

Impulzus:

Részei vagyunk egy állandó körforgásnak, ez az életritmusunk.

Benne élünk az időben, amely nappal és éjszaka, világos és sötét, és benne élünk az alkotás és a nyugalom, az egyedüllét és együttlét ellentéteiben. Ezeket a ritmusokat ma már sokszor nem éljük meg természetes szükségletként, és így nem tapasztaljuk meg a kézzelfogható, közvetlen dimenziókat.

Szeretnénk meghívni arra, hogy ezekben a napokban „kóstolj bele” az éjszaka intenzitásába. Éppen a sötétben erőteljesebben megfogalmazódhatnak ellenállásaink. Bátorítunk, hogy legalább fél órát tedd ki magadat az éjszaka, vagy a kora hajnal sötétségének. Aki kiszolgáltatja magát a sötétségnek, az fontos tapasztalatokat szerez. Ez a külső éjszaka közelebb hozhat „belső éjszakánkhoz” is.

Végül érthetővé válik számomra az életnek az a kimeríthetetlen szimbóluma is, hogy az éjszakára mindig következik egy nappal, és hogy a még sötétben induló hajnalra a nappal sajátos teljességgel tör rá.

- Talán vállalkozom erre az impulzusra éjszaka, vagy a kora hajnalból a nappal felé való átmenet idején, és minden mozzanatot tudatosan érzékelek.
- Esetleg a távolból köszöntöm némely „belső éjszakámat”.
- Párbeszédbe kezdek Istennel korlátozottságom jelen tapasztalatáról.
- Lehet, hogy eszembe jutnak esti gyermekdalok, amit most szívesen elénekelek, elmondok.
- Lehet, hogy ...

Visszatekintés

Impulzus: KÉPMEDITÁCIÓ

Meister von Flémalle (Robert Campin): Az abgyali üdvözlés
(Merode-Triptychon 1425.)

- Nézem a képet, és engedem, hogy hasson rám.
- Tekintetem Máriára és az angyalra irányul: Az Úr angyala üzenetet hozott Máriának.
- Megfigyelem a helyiséget. Sok részlet ötlök szemembe: a könyvek, a gyertyák, a bogrács, a virág . . . Itt rend és tisztaság uralkodik. Mennyi rendre van igénye az életemnek?
- „Legyen nekem a te igéd szerint” (- a te akaratod szerint -) Változik-e, alakul-e valami az életemben? Tágult-e a látóköröm, és hagyom-e a távolba ívelni?
- Adni és kapni - néha angyal, néha Mária vagyok?
- Emlékeztetem magam a hét témájára: „Korlátaim és ellenállásaim”. Mit mond nekem a kép ebben az összefüggésben?
- Hol időzöm el leghosszabban a képen?
- Belső párbeszédet folytatok Istennel. Elmondok neki, mi érintett meg.

Visszatekintés

Impulzus: TERMÉSZET MEDITÁCIÓ

Isten Isten, és mi a teremtményei vagyunk: nő és férfi, növények és állatok, ég és föld, tűz és levegő mind az EGY-ből jöttek elő. A teremtés része vagyunk, és Istenben lakunk. Az EGY bennünk lakik, és teremtésében.

Mi segít nekem, hogy egészen ebben a jelenlétben éljek? Mi akadályoz, hogy ezt nap-mint nap higgyem és éljem? Mi akadály, hogy elengedjem a feleslegeset, mi köti meg és szűkíti be látásomat: állandó gondolkodás, a múlttal való függés, szakadatlan aggodalom a jövőért és a jövő tervezése, feldolgozatlan fájdalom...?

Elindulok egy hosszabb sétára, és a természetben keresek választ ezekre a kérdésekre. Csendben és könnyedén megyek, lehetőleg oda, ahol kevés az ember, de vannak fák vagy bokrok, egy patak, kövek vagy egyéb. Szövegszerűen a lassúság.

Lehet, hogy idegennek vagy bolondosnak tűnik, de érdemes egyszerűen kipróbálni: valamilyen teremtménynek teszem fel a kérdéseimet, miután már belül elnyugodtam:

- Pl. egy fától: „Te hogyan tudsz egészen jelen lenni? - mi segít neked a növekedésben nap mint nap, évről évre?”
- Pl. egy kőtől: „Milyen erők hoztak létre? Mi mozdított ki és hozott el ide? Ki érintett már, ki látott?”
- Pl. egy pataktól: „Mit tud a víz az életről, rólam, Istenről mesélni?”

Közben gyakorolhatom a türelmet és a nyitottságot. Természetesen nem várok verbális választ. Minden érzékemmel legyek figyelmes a kis jelekre, egy visszhangra, apró neszekre, saját hangulatomra, a madarak vagy más állatok reakciójára...

Minden létezőnek megvan a maga ideje, és az Ő ideje. Engedem, hogy megszólítsanak, és mindent megőrzök a szívemben. Meglesz a hatása.

Imádság

Visszatekintés

Visszatekintés az elmúlt hétre

Végignézem az egyes napok impulzusait:

- Itt-ott elidőzöm, hogy újra átérezzem azt, ami akkor megérintett.
- Voltak-e ezen a héten olyan pillanatok, amelyek saját magamhoz, környezetemhez, Istenhez közelebb vittek?
- Miben éltem át ezen a héten tudatosan korlátozottságot és sötétséget?
- Mi volt az, ami ezen a héten különösen segített elnyugodnom?
- Zavart-e, akadályozott-e valami ezen a héten? Hogy kezeltem ezeket a helyzeteket?
- Volt-e valami a héten, ami annyira értékessé vált számomra, hogy szeretném azt beépíteni az életembe?

Imádság

Visszatekintés

„Hivatásunk közös reménységre szól”

4. hét

Isten fénye felragyog szívünkben

Fényesség Istene, dicsőítlek Téged,
aki reggel vagy és este,
a világ kezdete és vége.
Te mindent átfogó Bölcsesség,
taníts minket, hogy megértsük,
hová kell utunknak elvezetnie.
Te örömmel töltöd el a szomorúakat,
vigasztalást adsz a búskomornak,
világosságot annak, aki összezavarodott,
életerőt a gyöngéknek.
Teremts bennünk is világosságot!

Jörg Zink

4. hét: Isten fénye felragyog szívünkben

1. nap

Impulzus: Ef 3,14-21. (külön lapon)

Az Efezusi levél kiemelt szövegét figyelmesen elolvasom, akár többször is.

Minél régebben járjuk a lelkiprágyák útját, talán annál világosabban megmutatkozik, hogy ez nemcsak egy különleges idő, amely ritmusa és irányultsága miatt különbözik az élet más időszakaitól, hanem, hogy ez az idő példaszerűen az lehetne, amit különben is szeretnék megtapasztalni életemben, nevezetesen Isten világosságát bennem. Az Efezusi levél szerzője nemcsak olyan valaki, aki olvasóit teológiailag szeretné képezni, hanem aki a rábízottakért imádkozik is, és az ima terén szerzett saját jó tapasztalatait szeretné tovább is adni. Ezen a tapasztalaton keresztül – így próbálja kifejezni – a mennynek és a földnek (!) egészen új dimenziói nyílnak meg, amelyek az élet teljességét teszik lehetővé:

18fel tudjátok fogni az összes szentekkel együtt, mi a szélesség, és a hosszúság, a magasság és a mélység, 19és megismerhessétek Krisztus szeretetét is, amely minden ismeretet meghalad, s beteljetek Isten egész teljességével.

Ahhoz, hogy ezt az életemben továbbra is megtartsam, nem is kell sok. Csak egy: újra meg újra felvenni az irányt Isten felé, az imádságban és egyéb teendőinkben. Minden tőle jön, amire szükségünk van.

Eközben fontos különbséget tenni a „valamire koncentrálni” és az „összeszedetté válni” fogalmak között. Az első célja, hogy erőinket összegyűjtve jobban és eredményesebben tudjunk dolgozni. A belső összeszedettség más, éppen hogy elengedjük önmagunkat, szabadon minden céltól, sokkal inkább Isten által hagyjuk magunkat „összeszedni” és újonnan rendezni.

Ez lehet a „megvilágosodás” keresztény értelemben: egészen beállni Isten világosságába, és hagyni, hogy ő működjön bennünk.

- Mi az, ami az imáidőkben különösen fontos lett számomra?
- Hogyan változtak meg ezáltal a mindennapok? Nemcsak az imáidőket tekintve, hanem belső magatartásomat is.
- Mit jelentenek számomra a „megvilágosodás” és „remény” fogalmak? Van valami közülük saját személyes hívásomhoz?

Imádság

Visszatekintés

Efezusi levél 3. fejezet 11-12; 14-21.

11Ez volt Isten örök szándéka, amelyet Krisztus Jézusban, a mi Urunkban megvalósított; **12**a benne való hit által van reményünk és biztonságos utunk Istenhez.

14Ezért meghajtom térdemet az Atya előtt; **15**tőle származik minden közösség a mennyben és a földön. **16**Adja meg nektek dicsőségének gazdagsága szerint, hogy megerősödjetek benső emberré az ő Lelke által, **17**hogy Krisztus a hit által szívetekben lakjék, s a szeretetben meggyökerezve és megalapozva **18**fel tudjátok fogni az összes szentekkel együtt, mi a szélesség és a hosszúság, a magasság és a mélység, **19**és megismerhessétek Krisztus szeretetét is, amely minden ismeretet meghalad, s beteljetek Isten egész teljességével.

20Annak pedig, aki a bennünk munkálkodó erőnél fogva mindent megtehet bőségesen azon túl is, amit mi kérünk, vagy megértünk, **21**dicsőség legyen az egyházban és Krisztus Jézusban minden nemzedéken át örökkön-örökké. Amen.

4. hét: Isten fénye felragyog szívünkben

2. nap

Impulzus:

Eckhart mester egészen mesterien hozza vissza olvasóit a földre, a tényekhez. A lelki életben éppen hogy nem arról van szó, hogy belsőleg a világ fölé emelkedjünk, és megelégedjünk a jámbor életmóddal. Ez az egésznek igazán hamis következménye volna. Imádkozni nemcsak annyit jelent, hogy Isten előtt „csendben vagyunk”. Az imádság olyan sokféle és különböző módon történik, ahány ember van, aki ezt teszi. Meg kell találnom saját egyéni formámat és azt hűségesen kell gyakorolnom. Bízhatok abban is, hogy az „imádkozni-nem-tudás” is egy módja lehet annak, hogy Istenben legyek, ha megmaradok Isten keresésében. Isten jelenléte tágabb és közelebb, mint minden emberi képzelőerő.

„Vannak emberek, akiknek Isten egy bizonyos módon ízlése szerint való, de más módon nem, és Istent mindenképpen csak egy módon akarják birtokolni, és másikon nem. Ez pont fordítva van. Aki Istent helyesen akarja elfogadni, annak minden dologban ugyanúgy el kell fogadnia, a viszontagságban éppen úgy, mint a jólétben, a sírásban ugyanúgy, mint az örömben, mindenben egyformán. Hiszed-e, hogy bár nem vétkeztél halálos bűnnel, de ha nincs benned sem áhítat, sem komoly szándék, akkor éppen, mert nincs sem áhítatod, sem komoly szándékod, Istened sincs? És ha ez fáj neked, akkor most éppen ez lesz áhítatod és komolyságod. Semmi módon sem akarlak megzavarni titeket, hiszen Isten semmilyen módon sem ez, sem az. Ezért tévednek azok, akik Istent csak valamilyen módon fogadják el. Mert akkor a módot fogadják el, nem pedig Istent. Ezért fogadjátok meg szavaimat: tisztán Isten legyen a szemetek előtt, és csakis őt keressétek. Ami ezután történik, azzal legyetek egészen megelégedve.”

/Eckhart mester, 5. prédikáció. Imádság/

- Tisztán Istent keresem az imádságban, vagy kellemes adományait?
- Kész vagyok-e az „imádkozni-nem-tudás” állapotában is kitartani az imádságra szánt időben?
- Rátaláltam-e már „saját” imamódomra, és abban hűséges vagyok-e?
- Minderről párbeszédet folytatok Istennel: kérve, hálát adva. . .

Visszatekintés

4. hét: Isten fénye felragyog szívünkben

3. és 4. nap

Impulzus:

Vannak tapasztalatok arról, hogy a lélek mélyén belső világosság ragyog fel. A Biblia írásai és az egyháztanítók is tanúskodnak erről.

„Amikor Istenemet keresem, mégis bizonyos fényt, minden egyéb fénynek fölötté álló fényt keresek, amelyet szem fel nem fog. Bizonyos minden hang fölött megcsendülő hangot, melyet fül fel nem fog; bizonyos illatot, mely különb minden egyéb illatnál, melyet az orr nem érez; bizonyos édességet, mely fölötté áll minden más édességnek, de amelyet az ízlés nem érez, bizonyos ölelést, mely minden testi ölelés elől kisiklik. Ott bent a lelkemben sugárzik egy fény, ahol semmi tér nem korlátozza, ez a hang ott hangzik, ahol szellő nem veszi szárnyára, ez az illat ott árad szét, ahol a lehelet el nem fújja, ez az íz ott kellemeskedik, ahol nincs evésvágy, ez az ölelés ott válik valóra, ahol nincs válás többé.

(Szent Ágoston, Vallomások)

Találkozhatunk emberekkel, akik kitűnnek a tömegből. Mások ők, habár valójában nem néznek ki és nem viselkednek másképpen: valami sugárzik belőlük, a belső nyugalom, a kiegyensúlyozottság. . .

A gótika idején a híres nagy katedrálisokba művészek üvegablakokat készítettek. Ha szemlélőként ott állt valaki egy ilyen templomban, amikor nem esett fény az ablakokra, akkor a szép képeket szürkének látta. Abban a pillanatban, hogy odasütött a Nap, az ablakok nagy intenzitással mutatták színeiket. És ahogy a középkor teológiája tanítja, így vagyunk Isten előtt. Általa, az Ő fényében tudjuk egész lényünket kibontakoztatni.

A teológus Ágoston ezt saját lelkéről írja le, amelyben fény ragyog, Eckhart mester úgy beszél Istenről, mint aki minden dologban egyformán ott van. Isten életem valamennyi helyzetében tud velem találkozni. Gyakran éppen ott, ahol azt nem várnám, vagy éppen lehetetlennek gondolom. Tehát ott is, ahol az ember nem tudja elfogadni önmagát, ahol szemrehányást tesz magának, Isten éppen ott szeretne velem találkozni. Nem azért, mert különösen jó ember vagyok, hanem mert ahogy vagyok, szeret engem. Életem minden vonatkozásában sugárzóvá tesz.

- Besötétítem a szobát, ahol csak egyetlen gyertya ég.
- Ezt életem egy tapasztalatának a képeként vehetem.

Imádság

Visszatekintés

Impulzus:

KÉPMEDITÁCIÓ

Emil Nolde: A tenger ősszel (1910, olajfesték lenvásznon, 56,5x77 cm)

- Nézem a képet, és engedem, hogy hasson rám.
- Érzékelem a sötét és világos tónusokat, amint egymásba folynak, mégis elhatárolódnak egymástól a fények és a sötétségek, a felhők és a tenger.
- Életemben mit nevezhetek „felhőknek” és „tengernek”?
- Érzem-e, hogy Isten rám ragyog - sugárzó vagyok-e?
- Megfordítom (fejtetőre állítom) a képet. . . és újra megnézem!
- Emlékeztetem magam a hét témájára: „ Isten fénye felragyog szívünkben” - az én szívemben! - Mit mond nekem a kép ebben az összefüggésben?
- A szívemre hallgatva milyen címet adnék a képnek?
- Párbeszédet folytatok Istennel. Elmondom azt, ami megérintett.

Visszatekintés

Impulzus: TERMÉSZET MEDITÁCIÓ

*„ . . . néha szükség van sötétségre és
az egyedüllét édes fogságára
hogy megtapasztaljuk:
mindenki és minden
ami nem növeli benned az életet,
az túl kicsi számodra.”¹*

Tudni egyedül lenni, csendben, hallgatni művészet. Sokan félnek ettől. De az élet alapvető bölcsességeit tanítják meg nekünk: egyedül születünk, egyedül is halunk meg. Aki másokkal együtt él, egzisztenciálisan az is egyedül marad. Az egyedüllétben érthetőbbé válnak függőségeink és elidegenedéseink, legmélyebb kívánságaink és vágyaink. Az egyedülléthez bátorság kell, de a lelkünk számára ajtónyitóvá válhat.

Megpróbálok ma, és később is, tudatosan odakint egyedül lenni, sétálni, járni. Pirkadat előtt, vagy estefelé könnyeden kimegyek a sötétbe. Elképzelem, hogy megbeszélésem van egy jó barátommal, és előre örülök a következő kincset érő pillanatoknak. A sötétség engem támogat, de ügyelek korlátaimra is. Ami felmerül, és visszhangra talál bennem, annak szabad lennie. Ha megfelel nekem, ismételgethetem a mondatot:

„Mert Ő a mi békességünk.”

Járok — meg-megállok — belehallgatok és belenézek a sötétségbe — és ezt az egy mondatot meditálom, jól „megrágom”, begyakorlom, mint „lelki emésztést”.

Vagy egyszer - a sötétben - annak a kérdésnek járok utána: mit akar Isten ezen a földön világosságra és életre hozni általam?

Imádság

Visszatekintés

Visszatekintés az elmúlt hétre

Végignézem az egyes napok impulzusait:

- Itt-ott elidőzöm, hogy újra átérezzem azt, ami akkor megérintett
- Voltak-e ezen a héten olyan pillanatok, amelyek saját magamhoz, környezetemhez, Istenhez közelebb vittek?
- Mi lett bennem új?
- Megtapasztaltam-e Isten „érintését”?
- Zavart-e, akadályozott-e valami ezen a héten? Hogy kezeltem ezeket a helyzeteket?
- Volt-e valami a héten, ami annyira értékké vált számomra, hogy szeretném azt beépíteni az életembe?

Imádság

Visszatekintés

