

LECTIO DIVINA

Összeállította:

Szabó József
spirituális

XVI. Benedek pápa üzenete a XXI. Ifjúsági Világtalálkozóra

*„Az Isten szava ugyanis eleven,
átható és minden kétélű kardnál élesebb, beha-
tol a lélek és szellem,
az íz és a velő gyökeréig,
megítéli a szív gondolatait és érzéseit” (Zsid
4,12).*

„Kedves Fiatalok! Arra buzdítalak benneteket, hogy alakítsatok ki bensőséges kapcsolatot a Bibliával, tartsátok mindig kéznél, legyen olyan számotokra, mint egy iránytű, amely mutatja a követendő utat. Ha olvassátok, megismeritek Krisztust. Szent Jeromos így ír ezzel kapcsolatban: *„A Szentírást nem ismerni annyit jelent, mint nem ismerni Krisztust”* (PL 24, 17; vö. Dei Verbum, 25). **Isten szava elmélyítésének és megízlelésének jól kipróbált útja a lectio divina, amely magában foglalja az igazi lelki út lépcsőfokait.** A lectio-ból kiindulva,

Készült az Egri Hittudományi Főiskola
megbízásából JEL Könyvkiadónál

Felelős kiadó: Babarczi-Gyórfy Andrea
Műszaki vezető: Babarczi Péter

Nyomás: Naszályprint Nyomda, Vác
Felelős vezető: Hemela Mihályné

amely a Szentírás egy részének az elolvasásából és újraolvasásából, valamint lényegi részének a befogadásából áll, elérkezünk a meditatio-hoz, amely olyan, mint egy belső megállás, amikor a szív Isten felé fordul, és megpróbálja megérteni, hogy mit üzen ma szava a konkrét életben. Ezt az oratio követi, amikor elidőzünk az Istennel való személyes párbeszédben, és végül eljutunk a contemplatio-hoz, amely segít, hogy nyitva tartsuk szívünket Krisztus jelenléte felé, Akinek szava „*sötétben világító lámpás, amíg a nappal fel nem virrad, és a hajnalcsillag fel nem ragyog a szívetekben*” (2Pét 1,19). Az Ige olvasásának, tanulmányozásának és elmélkedésének egy olyan életben kell kibontakoznia, amely következetesen hűséges Krisztushoz és az ő tanításaihoz.”

I.

A SZENTLÉLEK SEGÍTSÉGÜL HÍVÁSA

a. Elméleti megalapozás

A szentírási szöveg olvasása előtt kérjük a Szentlélek segítségét, hogy világosítson meg minket. Segítsen abban, hogy hittel tudjuk befogadni a szavakat. A Szentlélek által és **ne a magunk erejéből** imádkozzunk és bízunk abban, hogy a gyümölcseit is a ugyanazon Szentlélek kegyelméből kapjuk meg.

Nagy veszély, amikor azt gondoljuk: „*ezt a szöveget jól ismerem, mi újat tud nekem mondani. Unalmas az egész, ezért hozzá sem kezdek*”. Ez a gondolkodás annak a jele, hogy a **saját erőmre, elképzelésemre támaszkodva akartam imádkozni és nem hiszem, hogy a Szentlélek valami újat tud adni, és nem hiszem, hogy a szöveg sokkal mélyebb jelentést hordoz, mint**

amit én el tudok képzelni. **AZ IMA ÁLTAL TUDATOSÍTJUK, HOGY A LELKI ÉLET A SZENTLÉLEK MŰVE BENNÜNK ÉS A SAJÁT ERŐNKBŐL NEM TUDJUK MEGÉLNI!**

Így a lectio divina nem pusztán egy exegetikai munka, nem pusztán egy tudományos mű, hanem lényege szerint a Szentlélek műve!

Ha nem hívjuk segítségül a Szentlelket nem tárul fel számunkra a Szentírás szíve, igazi mélysége.

Tehát minden alkalommal, amikor kezünkbe vesszük a Bibliát, kérnünk kell a Szentlélek megvilágosító kegyelmét, hogy Ő vezessen minket az isteni misztériumokba és az élő Istennel való bensőséges találkozásra. A Szentlélek az igazi mester, a Szentírás valódi exegetája.

b. Gyakorlat:

1. Tudatosítom, hogy a Szentlélek bennem él, ugyanaz a Lélek akinek a sugallatára a Szentírás is íródott. Tudatosítom, hogy a Szentlélek mély és erős vágya az, hogy kitérje számomra a szöveg mély értelmét és elvezessen az élő Istenhez és megtapasztaljam az Ő szeretetét.

2. Konkrét imában kérem a Szentlélek segítségét:

Mennyei Atyám, Te vagy az igazi Világosság és az Élet. Kérlek, nyisd meg a füleimet és a szívemet, hogy megértsem Szavaidat, hogy feltáruljanak előttem az isteni misztériumok, hogy megismerjem és megszeressem szent Fiaidat, Jézus Krisztust és követhessem Őt!

Küld el Szentlelkedet, az Igazság és a Szeretet Lelkét, hogy felfogjam a Te igazságodat! Add meg számomra a kegyelmet, hogy nyitott lélekkel tudjak befogadni mindent, és a hitet-

lenségem, a torz látásmódom ne akadályozzon a szeretetkapcsolatunk elmélyítésében.

Add, hogy az imában megtapasztalva a Te minden emberi értelmet felülmúló szeretetedet égjek a vágytól, hogy egyre több embernek hirdessem az evangéliumot és a szenvedő embereknek elvigyem az Isten örömét! Krisztus, a mi Urunk által! Ámen!

II. LECTIO:

ISTEN IGÉJÉNEK OLVASÁSA

(1. nap)

a. Elméleti megalapozás

A lectio az emlékezésnek és a szöveg megértésének a lépése. Szentírási kommentárok segítségével próbáljuk megérteni a szöveg szó szerinti értelmét és a szövegkörnyezetét. Majd többször, újra és újra elolvassuk a szentírási szöveget. Nyugodtan, figyelmesen olvassuk és figyeljünk a Szentlélek sugallatára és a belső megmozdulásokra. **Ki lehet emelni a legfontosabb szavakat, mondatokat, amelyek a legjobban megérintettek.**

A nap folyamán sokszor elolvassuk, emlékezetünkbe idézzük, szinte már kívülről megtanuljuk.

Beleéléssel olvassuk az adott perikópát, „Lépünk be” az Isten Igéjébe : **az a személy aki most hozzám beszél maga Jézus Krisztus.** Így egyre mélyebben felfedezzük egy jól ismert perikópa sokszínűségét és Isten Igéje elrejtett gazdagságát.

A lectio célja az üzenet megértése. Az értelem dominál.

b. Gyakorlat:

Napközben többször elolvasom a perikópát. Amelyik mondat a legmélyebben megérintett azt aláhúzom. Sokszor elolvasom, szinte kívülről megtanulom. Sokszor ismételgetem és felidézem. Hagyom, hogy egyre mélyebben átjárja a gondolataimat, az érzéseimet. Kiválaszthatok egyetlen mondatot vagy szót is és azt külön leírom.

(Ez a gyakorlat segíthet abban is, hogy a napomat átjárja az az igyekezet, hogy Jézusra gondoljak. Eszköz [mankó] a szemlélődő életmód elsajátításához.)

III. MEDITATIO:

ELMÉLKEDÉS ISTEN IGÉJÉRŐL

(2. nap)

a. Elméleti megalapozás

Borromeo Szent Károly: *„Értsétek meg testvérek, hogy nincs semmi sem, ami olyan szükséges lenne minden pap számára, mint az elmélkedés, ami minden cselekedetünket megelőzi, követi és bevégzi”.*¹

1. Mi az elmélkedés?

Az elmélkedés a Lélek útjának az alapköve. Jézus imáján és az imáról szóló tanításán nyugszik (Mt 6,5-13), bensőségesség (Mt 6,6) egyszerű vágy az Isten Országáért (Mt 6,33), nem szószaporítás (Mt 6,7), de a szavak is

¹ GARADNAY BALÁZS, *A keskeny út öröme és járhatósága*, 102.

fontosak mint az „Úr imájában” (6,5–13), mert ezen keresztül tanulunk meg bízni Atyánkban, és kérni azt, ami fontos (Mt 6,8). A felesleges aggódás (Mt 6,25) nagy akadálya az imának.

„A középkori szóhasználatban a meditáció diszkurzív elmélkedést jelentett: Elmélyedni egy szövegben, átgondolni, megérteni, világnézetünkbe beilleszteni, magunkra vonatkoztatni és ennek következményeképpen életünket megváltoztatni.”²

Gondolati imádság, az emlékezet, az értelem és az akarat igénybevételével. Elmélkedni: valamit minden részletében megfigyelni, végigjárni, átkutatni, megfontolni. Fontos, hogy az így nyert ismeretet saját magára alkalmazza.

„Az elmélkedés fölhasználja a gondolkodást, a képzeletet, a lélek érzéseit és vágyait. Ez az összeszedettség szükséges a meggyőződéses hitbeli elmélyüléshez, a szív megtéréséhez és a Krisztust követő akarat erősödéséhez.

² JÁLICS FERENC, *Szemlélődő lelkigyakorlat*, 20-21.

A keresztény imádság szívesen elmélkedik ‘Krisztus misztériumairól’, például a Szentírás elmélkedő olvasásában (a lectio divínában) és a rózsafüzérben. Az imádkozás e gondolkodási formája nagyon értékes, **de a keresztény imádságnak többre kell törekednie: Jézus szeretetének megismerésére és a vele való egyesülésre.**” (KEK 2708).

Az elmélkedés a Lélek útján való vándorlást jelenti. Ez csak fegyelmezett rendezett étellel lehetséges.

Elmélkedésnek nincsen kötött formája. Szóban vagy gondolatban, kapcsolatban vagyok Istennel úgy, mint amikor valakivel társalgok, és azt mondom, ami éppen eszembe jut. **Az ilyen imádság arra jó, hogy Isten bármilyen felszólítására felelhessek, és hogy mindig mélyüljön a kapcsolatom Istennel.**

Amikor Isten jelenlétén, tulajdonságain tűnődünk, vagy mérlegeljük Isten tetteit, inkább értelmünk munkálkodik: úgy mondjuk, hogy **elmélkedünk**. Amikor viszont inkább képzelettehetségünket használjuk, szemlélődünk.

Vannak, akik az elmélkedést és a szemlélődést ugyanolyan értelemben használják. Mi ezt nem fogadjuk el.”³

2. Az elmélkedés célja:

Az elmélkedés célja, hogy felismerjük: mi az az üzenet, amit az evangélium részemre tartalmaz.

Cél a Jézus Krisztussal való találkozás és azon keresztül Jézus életének és gondolkodásmódjának az elsajátítása.

3. Az elmélkedés gyümölcsei:

- Megismerem Jézust és az Ő akaratát.
- Megismerem önmagamat.
- Az elmélkedés, **csendet, egyszerűséget hoz életünkbe.** Ez a csend elsősorban belső csend, amely nem a világtól való menekülés, hanem segít mélyebben együtt érezni Istennel, emberekkel és a termé-

³ NEMES ÖDÖN, *Lelkiségteológia*, jegyzet

szettel. **A csenden keresztül jobban megismerjük Istent, egységbe tudjuk hozni testünket és lelkünket, rendet tudunk teremteni életünkben, képesekké válunk egyszerűbb, szegényebb életformák elsajátítására.**

– **Az elmélkedés gyümölcse még, hogy az elmélkedő ember:**

1. szívesen hoz áldozatokat, ezek pedig segítenek a kegyelemmel, a Szentlélek ajándékaival való közreműködésben;
2. hitből fakadó életet kezd élni, és kitartó lesz az imában, az Isten iránti elkötelezettségben;
3. Egyre elmélyülő szeretettel viszonyul Istenhez és embertársaihoz.⁴

4. Bibliai elmélkedés:

„Mikor a bibliai eseményt átéreztem és fölfedeztem a résztvevők élményeit, azt keresem,

⁴ NEMES ÖDÖN, *Lelkiségteológia*, jegyzet

mi a vonatkozása az életemre. Ez az elmélkedés tengelye, mert lényege a leírt eseményeknek az én élményeimmel való kapcsolata... A kérdés alapvető, mert bármennyire szép is az evangélium, ha nincs köze az életemhez, igazi értelmébe nem tudok behatolni. Akkor nem jelent és nem is használ nekem semmit, nem nyit meg új távlatokat és nem is szabadít fel...Miótán már találtam valami kapcsolatot az életemmel és az Ige megvilágosított, az Úr Jézushoz fordulok. Megihletve új fényben látom az életemet, és ez arra késztet, hogy hozzá szóljak.”⁵

„A biblikus elmélkedés tehát ott kezdődik, ahol az ember egy szentírási szövegben, mondatban, képből vagy eseményben magára ismer. Ilyen felismerés nélkül nincs elmélkedés, csak szövegolvasás.”⁶ Az elmélkedésnek három szakasza van: felismerés, kitartás, elmélyítés.

⁵ JÁLICS FERENC, *Tanuljunk imádkozni*, 23.

⁶ SZENTMÁRTONI MIHÁLY, *A lelki élet lélektanához*, 37.

a. Felismerés. A szentírási szövegben találjak olyan jelentős dolgot, ami az életemmel kapcsolatban van. Személyesen találkozunk az igével: nekem mond valamit, hozzám szól, az én életemre lehet alkalmazni.

b. Kitartás. Amikor az elmélkedésben találunk valamilyen jelentős dolgot, akkor annál elidőzünk, addig állunk, míg ki nem merítjük gazdagságát: érzelmeket, gondolatokat, a témát. Az elmélkedés arany szabálya: Semmi sietség, semmi kényszer, semmi feszültség!

c. Elmélyítés. A kiválasztott szöveg csak keret, amelyen belül végezzük a további „átadásokat”. Vizsgáljuk a szó vagy esemény egyéb vonatkozásait az életünkre, hogy minél több összefüggésbe ágyazva verjen gyökeret a lelkünkben.⁷

⁷ Vö. SZENTMÁRTONI MIHÁLY, *A lelki élet lélektanához*, 37-38.

b. Gyakorlat:

1. A legegyszerűbb forma:

Egyszerűen az értelmekkel keresem a szöveg értelmét és az élettemmel való összefüggését (az elmélkedés lényegéhez tartozik a saját életemre való alkalmazás). Elgondolodom róla, hogy Jézus értékrendje mit is jelent és ezek az értékek hogy vannak jelen az életemben.

Tisztázom magamban, hogy az egyes parancsok, cselekedetek mit is jelentenek, és mi az igazi értelmük, Jézus milyen céllal kéri?

Kérdéseket teszek fel önmagam számára és azokra válaszolok: Miért fontos számomra ez a szöveg (mondat vagy szó)? Jézusnak mi volt az igazi szándéka, milyen érzések voltak benne, amikor azt mondta vagy kérte? Én ezt a parancsot, erényt, stb. hogyan valósítottam meg az életemben? Jézus most mit kér tőlem és vajon miért? Mit jelent számomra ez a kérdés? Könnyű, nehéz vagy lehetetlen megtenni? Ahhoz, hogy Jézus akarata szerint éljek, mit kellene megváltoztatnom az életemben?

Az elmélkedés közben kialakulhat egy ima-beszélgetés.

2. forma:

Hasonló ehhez csak az érzelmeket elevenebben akarjuk átélni. Ennek a célja, hogy ne csak a gondolatait ismerjük meg Jézusnak és a szereplőknek, hanem az érzéseiket is. Az érzelmek átélése arra szolgál, hogy megismerjük és magunkévá tegyük Jézus érzésvilágát, lelkületét.

Az érzelmek felindítása és átélése (pl. bűntudat, bánat, de az öröm is) segíti és mozgatja az akaratot, hogy valamit megtegyek. Az érzelmeink a motor, amik az értelem irányításával lendületet adnak, hogy haladjunk a Lélek útján.

Loyolai Szent Ignác elmélkedési módszere
(ez a legalaposabban kidolgozott módszer)

- 1. Tudatosítom Isten jelenlétét** (valamilyen külső gesztussal ki is fejezem)
- 2. Elmondom a bevezető imát:**

„Add Uram, hogy minden szándékom, cselekedetem és tevékenységem tisztán a Te szolgálatodra és dicsőítésedre irányuljon.”

3. Kérek Istentől egy konkrét kegyelmet, amit el akarok érnei.

4. Színhely kialakítása. Elképzelem magát a jelenetet, a tájat, a szereplőket, ki mit csinál. Én azonosulok egy szereplővel, vagy külső szemlélőként nézem az eseményeket és hallom a szavakat. (A beleélésre már az ima előtt fel kell készülni, hogy ne ott kelljen kigondolni pl, hogy az emberek milyen ruhában is vannak.). Beszélgetek a szereplőkkel, Jézussal

5. Alkalmazom a felismert igazságot a saját életemre

- Megvizsgálom, hogyan jártam el eddig ezekkel az igazságokkal.
- Következtetéseket vonok le a gyakorlat számára.
- Megvizsgálom, mi a teendőm a jövőben.
- Értelmi és érzelmi indítást adok az akaratomnak: Mit kell tennem.

– Megvizsgálom, milyen akadállyal kell szembenéznem.

– Megvizsgálom, milyen eszközöket kell felhasználnom.

6. Imabeszélgetést folytatok Jézussal (az imabeszélgetés átjárja az egész imádságot!)

7. Hálaadás, befejező ima

8. A lelkiismeret-vizsgálatban visszatekintek arra, hogy mit sikerült megvalósítani az elhatározásomból.

Egy konkrét elmélkedő ima Szent Ignác lelki gyakorlatos könyvéből (1. hét, Második gyakorlat: 55-61.)

ELŐKÉSZÜLET: Időt szánok arra, hogy tudatosítsam Isten jelenlétét, és kérem, hogy irányítsa minden szándékomat, cselekedetemet és tevékenységemet az Ő egyre nagyobb szolgálatára és dicsőítésére.

KEGYELEM: Ebben a második gyakorlatban a növekedő és erős, kegyelméből akár a

könnyeket megindító bánat ajándékát kérem Istentől az összes bűnöm miatt.

A KERET: Látom magamat összekötözött, tehetetlen, kivetett bűnősként a szerető Isten és a teremtésben adott összes ajándéka előtt.

Nagy általánosságban, – nem részletezve, mint a lelkiismeret-vizsgálatban, – hagyjam, hogy elvonuljon előttem összes bűnöm és bűnös hajlandóságom, amely ifjúságomtól fogva eddig a pillanatig átjárta az életemet. Engedem, hogy egész létemmel érezzem a súlyát mindannak a rossznak, amely belőlem származik.

Hogy még szélesebb perspektívát nyerjek bűnösségemről, eltöprengek azon, hogy belőlem, – aki csak egy vagyok az emberek milliói közül – milyen sok gonoszság, gyűlölet és halál eredhet és terjedhet tovább. Mihez hasonlíthatom magam: – az élet folyójának vizét szennyező kanálishoz, az egész világot bejáró fertőző betegséghez, mely figyelmeztetés nélkül megtámadja a világot és embertársaimat?

Érzem a súlyát és borzalmasságát bűnös tetteim következményeinek.

Isten előtt vagyok, és nézem az ellentétet: Istent, az élet forrását, és magamat, a halál előidézőjét; Istent, a szeretet forrását, és magamat, összes kicsinyes féltékenységgemmel és gyűlöletemmel; Istent, akitől minden jó adomány származik, és magamat, aki sóvárgok az emberek elismerésére és meg akarom nyerni mások tetszését és jóindulatát.

Az engem körülvevő világra tekintek. Minden együttműködik annak érdekében, hogy folyamatosan életet és erőt adjon nekem: a levegő, a nap melege, a világosság és sötétség, a föld terményei, az emberi kéz munkája mind segít és életben tart engem.

Azokra az emberekre gondolok, akik imádkoztak értem és szeretnek engem. A szentek egész közösségének része van üdvösségemben, aktívan dolgoznak azon, hogy segítségemre legyenek.

Akárhová nézek, egyre jobban megdöbbenek, látván azt a sok jót, ami felém árad, bennem pedig még annyi a rosszra hajlás.

IMABESZÉLGETÉS: Hogyan tudok válaszolni Istennek, aki olyan jó hozzám, és eláraszt a teremtés minden ajándékával? Mindössze hálát adok, csodálkozva megbocsátó szeretetén, amellyel folyamatosan életet ad nekem, egészen a mostani pillanatig. Kegyelmével meg akarom változtatni életemet.

Egy **Miatyánkkal** befejezem.

IV. ORATIO

(3. nap)

a. Elméleti megalapozás

Az elmélkedésben az Isten szava eléri az imádkozó szívét, és szinte magától átmegy egy imába, visszatér Istenhez. Szent Ágoston mondja: *„Amikor olvasod a Szentírást, Isten szól hozzád, amikor imádkozol, te szólsz Istenhez”*⁸ Az ima személyes válasz Isten hívására.

Az elmélkedésben felfedeztünk valamilyen összefüggést az evangélium és a saját életünk között. Isten szólt hozzám. Most válaszolok az ígére az imában.

Szent Ágoston mondja: *„Ha a szentírási szöveg ima, akkor imádkozz, ha siránkozás, akkor siránkozz; ha a remény a szövege, akkor remélj; ha félelmet fejez ki, akkor félj. Mert azok a dolgok,*

⁸ GIORGIO ZEVINI – PIER GIORDANO CABRA (edd.), *Lectio divina per ogni giorno dell'anno*, Volume 1 Tempo di Avvento, 9.

amiket a bibliai szövegben érzel önmagadnak a tükre”⁹

A befogadott Isten szava az elmélkedésben átalakít engem, és ima formájában visszazáll Istenhez, „nem tér oda vissza eredménytelenül”.

Nem az ima mennyisége, hanem a minősége a fontos. Ízlelni szívünk mélyén az igét.

b. Gyakorlat:

1. Imádkozhatom a perikópa egy szavát, egy mondatát „Jézusom tisztíts meg engem”. Napközben sokszor elismétlem, röpi-maként átszövi az egész napot.
2. Írhatok imát magamtól is, amiben megfogalmazom, hogy az elmélkedés gyümölcse kapcsán mit kérek Jézustól. Pl. imádkozhatok azért, hogy megszabaduljak az önközpontúságomtól, az aggodal-

maskodástól, egy rendetlen ragaszkodásomtól, imádkozhatok másokért, azért, hogy meg tudjak bocsátani, stb.

3. Erre a szándékra felajánlhatom a szentmisét is, vagy egy rózsafüzért vagy más imádságot.
4. Az átelmélkedett perikópa arra is indíthat, hogy dicsőítsem az Istent, hogy hálát adjak neki.

⁹ Uo. 10

V. CONTEMPLATIO

Szemlélődés

(4. nap)

a. Elméleti megalapozás

Szemlélődés: Isten jelenlétét tudatosítom, de nem gondolataimon keresztül, hanem szeretetemmél. Ez a tudatosítás egészen más, mint az Istenről való gondolkodás. A szemlélődő ima Istennel egyesít. A szemlélődő életet élő ember minden teremtményt az Istennel való egyesülésen keresztül néz és tapasztal meg.

b. Gyakorlat:

Az ima felépítése

I. Az ima előkészítése (10) perc

1. A szentírási rész elolvasása, befogadása értelemmel, befogadása szívvel (azokat a szavakat, amelyek megérintettek felírom).

2. Keresek egy szimbólumot, fantáziaképet, ami talál az elolvasott szentírási részhez.
3. Kérek egy világos, gyakorlati, a szentírási résszel összefüggő kegyelmet (ingyenes ajándékot) az Úrtól, ami pillanatnyi életemmel, legmélyebb vágyaimmal van kapcsolatban, és szükségesnek tartom a magam számára. Ezeket írásban rögzítem. *Pl. Add, meg Jézusom azt a kegyelmet, hogy megtapasztaljam a Te végtelen és ingyenes szeretetedet!*

II. Az ima (25-50) perc

1. *Az ima helye:* olyan csendes hely, ahol összeszedetten, zavartalanul lehet imádkozni. Testtartásom tiszteletteljes legyen, olyan, amelyben az ima teljes tartalma alatt mozdulatlanul tudok maradni, ami nem okoz feszültséget, fáradtságot. A jó testtartás fontos eleme az „egyenes” gerincoszlop.

2. Tudatosítom Isten jelenlétét (valamilyen külső gesztussal ki is fejezem)
3. Elmondom a bevezető imát:
„Add Uram, hogy minden szándékom, cselekedetem és tevékenységem tisztán a Te szolgálatodra és dicsőítésedre irányuljon.”
4. Nézem az előkészített szimbólumot vagy fantáziaképet.
5. Kérem az ima előkészítésénél meghatározott kegyelmet.
*A leírt szentírási szavakat vegyem egyenként és ismétlegessem el akár 50-60-100-szor is, míg értelmem lecsendesedik, és szívem megmelegsik. Ekkor imabeszélgetést kezdek Jézussal, az Atyával és a Szentlélekkel.
(Ima alatt ne legyen Szentírásolvasás, csak Istenre figyeljek, hagyjam, hogy ő vezessen, ahová akar.)*

III. Visszatekintés az imára (10-15) perc

Írásban rögzítem:

- Milyen kegyelmet kértem az ima elején? Megkaptam-e, amit kértem?
- Mi mozgatta meg a szívemet, lelkemet, mi érintett meg ima közben? Milyen belső megmozdulásokat váltott ki belőlem az ima elején, ima közben és az ima végén?
- Mit akart nekem mondani az Úr? Mire kért meg?
- Mi volt erre az én feleletem? Hogyan reagáltam?
- Milyennek mutatkozott Isten, hogyan tapasztaltam meg?
- Milyen volt a magatartásom az ima alatt,
- Mire szeretnék visszatérni?

IV. Találkozás Istennel a természetben

Egy konkrét szemlélődő ima Szent Ignác lelkigyakorlatos könyvéből (2. hét, Második szemlélődés Urunk születéséről 111-117.)

ELŐKÉSZÜLET: A szokásos módon időt szánok arra, hogy tudatosítsam Isten jelenlétét, és kérem, hogy irányítsa minden szándékomat, cselekedetemet és tevékenységemet az Ő egyre nagyobb szolgálatára és dicsőítésére.

KEGYELEM: Kérem a kegyelmet, hogy Jézust bensőségesebben megismerjem, jobban szeressem, és szorosabban kövessem.

A KERET: Jézus születésének jól ismert története lehetővé teszi, hogy könnyen átéljem ezt a misztériumot, ott legyek a születés helyén, és együtt legyek a jelenlévő személyekkel. Ilyen módon, vagy ahogy a legjobb nekem, próbálom beleélni magam az ottani helyzetbe, és beszélgetek a jelenlévőkkel.

Isten kegyelme tehet képessé arra, hogy belépjek ennek az éjszakának a mélységes csöndjébe, lássam ezt a nagyon emberi kisbabát és mindazt a csodát, ami a hit szemével látható. Nézzem, ahogyan Mária és József egymással

viselkednek, csodáljam Istennek adott választukat. Ennek a misztériumnak ezen és ehhez hasonló aspektusai bizonyos mértékig feltáruhatnak előttem.

Figyeljek fel azokra a nehézségekre, amelyek már most annyira részei a világba testesült Jézus életének: a betlehemi utazás szenvedéseire, a szálláskeresés küzdelmeire, a szegénységre, éhségre, szomjúságra, melegre és hidegre, a megtapasztalt sérelmekre, amelyekkel az Emmánuel, a „Velünk-az-Isten” már érkezésekor találkozott. Mindezt azért vállalta, hogy meghalhasson értem a kereszten.

IMABESZÉLGETÉS: Azoknak a különböző szempontoknak megfelelően, amelyek az ima alatt a középpontba kerültek, beszélgetek Máriával, Józseffel, Jézussal, az Atyával. Kérdéseket teszek fel, feleleteket kapok, és egész lényemmel, minden tehetséggel választ akarok adni mindarra, ami a szemlélődésben meghívást jelentett nekem. Talán keveset be-

szélek, mert a szemlélődésnek ez a módja gyakran inkább az együttlétben, mint szavakban áll.

Az imát egy Miatyánkkal fejezem be.

VI. ACTIO

Az ige megélése

(5. és 6. nap)

a. Elméleti megalapozás

Amit átelmélkedtem, amire Jézus hívott a szemlélődő imában azt megélem a gyakorlatban. Próbálok alkalmazni konkrét esetekben, vagy keresem, hogy mit is jelent ez a gyakorlatban. Mit kell tennem? Amikor megélem az evangéliumot, akkor azt is megtapasztalom, hogy hogyan működik általa az Isten. Ezek a konkrét tapasztalatok segítenek abban, hogy az Istenben való bizalmam egyre jobban elmélyüljön, mert ezeken keresztül az Ő szeretetét tapasztalom meg. A tanítás, az evangéliumi igazságok nem elméletek, szép mondatok lesznek számomra, hanem működő valóság.

„Mindaz, aki hallgatja tanításomat és tettekre is váltja, hasonlít a bölcs emberhez, aki há-

zát sziklára építette. Szakadt a zápor, ömlött az ár, süvöltött a szél és nekicsapott a háznak, de az nem dőlt össze, mert sziklára alapozták. Mindaz pedig, aki tanításomat hallgatja, de tettekre nem váltja, hasonlít a balga emberhez, aki házát homokra építette. Szakadt a zápor, ömlött az ár, süvöltött a szél és nekicsapott a háznak. Az összedőlt és romhalmazzá vált.” (Mt 7, 24-27)

Mária a kánai menyegzőn csak ennyit kért a szolgálótól: *„Tegyetek meg mindent, amit csak mond!” (Jn 2,5)* Ők megtették és megtapasztalták az Isten hatalmát.

„A tanítást váltsátok tettekre, ne csak hallgassatok, mert különben magatokat csaljátok meg. Ha ugyanis valaki csak hallgatja a tanítást, de nem követi, hasonlít ahhoz az emberhez, aki a terméshozottól kapott arcát tükörben nézegeti. Megnézi magát, aztán odébb megy, s nyomban elfelejti, milyen is volt. Aki ellenben figyelmesen tanulmányozza a szabadság tökéletes törvényét, és ki is tart mellette, aki nem feledékeny hallgatója, hanem tettekre váltója, az teljesítésében boldog lesz” (Jak 1,22-25)

Az így átímadkozott igének gyökeret kell verni az életünkben:

Átalakítja a látásmódunkat. Jézus gondolkodásmódját vesszük át. Az Ő szemével látjuk a világot és viszonyulunk embertársainkhoz.

Az érzelmeink is megváltoznak. Az érzelmeiket a gyakorlati cselekvés szolgálatába állítjuk. Ugyanaz az érzület lesz bennünk, mint Jézus Krisztusban volt.

A mindennapokban éljük az evangéliumot, amit Jézus kér vagy parancsol. Tettekre váltjuk az igét, a gyakorlatban is „kipróbáljuk” az Isten szavát, ami „eleven és átható”. Beépülnek az életünkbe az evangéliumi értékek. **Az életünk evangéliummá válik, mert Jézus konkrétan jelen van benne, hatékonyan működik, és megmutatja az Ő gondoskodó szeretetét.**

b. Gyakorlat:

Keresem a módot, az alkalmat, hogy Isten szavát hogyan tudom tettekre váltani.

Az is az ige megéléséhez tartozik, ha az élet különböző helyzeteihez a hozzáállásom meg-

változik, ha egy emberre másként nézek. Próbálok úgy gondolkodni róla, mint ahogy Jézus gondol rá. Sokszor felteszem a kérdést magamnak: Ebben a helyzetben most Jézus mit gondol, mit érez, mi a vágya.

Ha megtapasztalom az Isten személyes működését, akkor tudatosítom ezt, mint tapasztalatot és hálát adok.

BELSŐ IRÁNYULÁSOK MEGKÜLÖNBÖZTETÉSE¹⁰

*„Csak akkor válunk érzelmileg is éretté,
ha a szívünk egyedül Istenhez ragaszkodik,
hozzá tapad... arra van szüksége a papoknak,
hogy őszinték legyenek önmagukkal...*

(XVI. Benedek pápa)

Érzések fontossága: ahhoz, hogy felismerjük a Lélek indításait a mindennapi életben, vissza kell tekintenünk az elmúlt félnap tapasztalataira, élményeire, benyomásaira. Minden esemény különféle megmozdulásokat, érzéseket vált ki belőlünk. **A Lélek útján járóknak igen fontos tudatosítani, hogyan viszonyulnak ezekhez a belső megmozdulásokhoz.** Azt is meg kell tanulnunk, hogyan lehet ezeket a belső megmozdulásokat és érzéseket felismerni,

¹⁰ NEMES ÖDÖN, *Ima és élet*, I. Életünk alapjai Istenben, 186. old.

magunkévá tenni, a mögöttük rejlő gyökereket, okokat megtalálni, a belőlük kiinduló hajlamok irányát megkülönböztetni. **A Jézussal való kapcsolatunk szemszögéből kell ezeket megvizsgálni.** Ez a folyamat segíti, hogy Istent mindenben megtaláljuk.

Különösen a vigasz és a vigasztalanság érzéseit kell megvizsgálni, ha mélyebb önismeretre és Isten akaratának felismerésére törekszünk.

Ahhoz, hogy felismerjük a Lélek munkálkodását életünkben, sok gyakorlatra van szükségünk. Belső megmozdulásaink gyökereinek „kiásása” csak lépésről lépésre történik. Krisztus értékrendje és a mi értékrendünk közötti különbség felismerése is a gyakorlat gyümölcse.

Különbséget kell tenni az **ézés, gondolat** és **ítélet** között!

Az **ézés** spontán belső reakció egy sze-

méllyel, hellyel, helyzettel vagy eseménnyel kapcsolatban. Fontos jelzés arról, **hogyan alapigényeink beteljesültek-e vagy sem.**

Az érzések se nem jók, se nem rosszak – erkölcsileg semlegesek. Nem értékelhetőek, nem vagyunk értük felelősek.

Hatásukat tekintve lehetnek pozitívak, vagy negatívak (kellemesek, vagy kellemetlenek).

Fajtájuk szerint négy fő csoportba oszthatók:

POZITÍV ÉRZÉSEK		NEGATÍV ÉRZÉSEK			
ÖRÖM		HARAG	FÉLELEM	BÁNAT, FÁJDALOM	
békés biztos boldog büszke csapongó deris éber elégedett elfogódott elragadtatott független gyengéd határozott hálás higgadt kiszégsés könnyű megajándékozott megkönnyebbült gondtalan	nyugodt örömteli szabad szerencsés tetre kész tisztellettéljes türelmes vidám bátor erős érdeklődő felszabadult nyitott lelkes reményteli repeső számyaló magabiztos bizakodó	agresszív bosszús csapkodó féltekény felizgatott feszült felindult felbőszült dühös erőszakos haragos kapkodó izgatott ingerült ideges irigy mérges türelmetlen tomboló zaklatott	árva bátortalan bénult fenyegettet fojtogatott megfélemlített megsebzett mezítelen rettegő megrémtült megriadt megszorult nyomott tanácstalan kiszolgáltatott megalázott nyugtalan óvatos bizonytalan sarokbaszorított zavart tanácstalan	aggódó bánatos bánságos búsomor csalódott elkeseredett elhagyott gyámoltalan gyászoló levert magányos megtört szeretetrevágó szomorú megszégyenült reményvesztett üres boldogtalan kimerült nyűgös elutasított	fáradt fásult kimerült félreállított bizonytalan gátolt kényszeredett tehetetlen szorongatott tartózkodó unott bezárult fájdalmas sebzett összetört borongó bánatos béna

Alapvető emberi szükségletek

Isten bennünket az ő képére és hasonlóságára teremtett. Beoltott szívünkbe négy alapvetően fontos vágyat, olyanokat, amelyeknek bizonyos mértékig való teljesülése az igazi emberi élethez nélkülözhetetlen.

1. *Szeretnek és szerethetek.* Ez azt jelenti, hogy Istentől és emberektől kapott ingyenes és feltétel nélküli szeretetet képes vagyok befogadni. A kapott szeretetet meg tudom osztani másokkal.
2. *Értékes ember vagyok.* Fontosnak és értékesnek tartanak Isten és az emberek, nem azért, amire képes vagyok, hanem azért, aki és ami vagyok.
3. *Hozzá tartozom* Istenhez és több emberhez, barátaimhoz, közösségemhez. **Vannak mély, meghitt, személyes kapcsolataim.**

4. *Szabad vagyok.* Megtalálom a valósághoz a helyes hozzáállást: szabadon, örömmel, szeretettel.