

ÚTON A SZERETET TÖKÉLETESSÉGE FELÉ

1. ELMÉLKEDÉS

A hónap imaszándéka: A családok egységéért a szeretetben

Titok: „Aki nekünk a Szentlelket elküldte”

Szemlélődő kapcsolat Istennel

Szentírási idézet: Jn 12,20-26

Bevezető ima: Jézusom! Vágyom szívből hinni, hogy Te mindig velem, bennem és körülöttem vagy, körülölelsz szereteteddel és gondoskodásoddal. Kérek, add, hogy minél jobban észrevegyem jelenlétedet az imában, a körülöttem lévő emberekben és életem történéseiben.

Elmélkedés: A szemlélődés egy újszerű létmód: „látni szeretnénk Jézust” A mindennapi életünket élhetjük a világ szintjén, amikor a saját érzéseinkkel és vágyainkkal vagyunk szinte folyamatosan elfoglalva. Jézus ezzel szemben ugyanennek a valóságnak egy egészen másféle megközelítésére hív bennünket. Arra, hogy vegyük észre, ismerjük fel a világ jelenségei és eseményei mögött rejtőző teremtő Isten jelenlétét! Ővele találkozhatunk a tavaszi virágok illatában, a madarak csicsergésében, egy kisgyermek tiszta tekintetében, ismerősünk kedves mosolyában... A szemlélődő lét kezdete ez: amikor meglátom Isten jelenlétét a körülöttem lévő világ apró jeleiben.

Ezekből a testi szintű tapasztalatokból lépjek azonban tovább: igyekezzek azon, hogy mindent Isten igazságának és az emberek iránti együttérzésének fényében lássak! Tehát a valóságot másféleképpen szemléljem. Nem a magam egyéni érdekeinek, élményeinek fókuszából, hanem egy szemlélődés által kitágított horizontból. Isten szeretetének magasságából, mintegy madártávlatból tekintsek a körülöttem élő emberekre és önmagamra. Egy egységben látva minden embert, ahol mindenki Isten egyformán szeretett szeme-fénye.

„Ha a búzaszem nem hull a földbe, és nem hal el, egymaga marad, de ha elhal, sok termést hoz.” Isten szeretetébe a szemlélődés által beleolvadva elszorvad az egyéni érdek. Isten kegyelmi áradatában fürödve felsejlik szívünkben az önzetlen önjárandékozás mély vágya. A szemlélődő szemszögéből ráérzünk Isten igazságára: *„Aki szereti életét, az elveszíti, de aki gyűlöli életét ebben a világban, az megmenti az örök életre.”* (Jn 12,25)

Isten ígéretei alapján higgyem a szívemben: Ő sohasem hagy magamra, mindig vágyik arra, hogy együtt lehessen velem! *„Én Őt nézem, Ő meg engem néz”* – amint a tabernákulum előtt imádkozó ars-i parasztember fogalmazta meg az Istennel való találkozás lenyűgöző megtapasztalását.

„Elég egy tekintet, elég arról meggyőződni, hogy Isten életünket nagy és hűséges szeretettel veszi körül, amitől semmi nem tud elválasztani. Minden ebből születik, a szívből, mely azt érzi, hogy szeretettel nézik.” (Ferenc pápa katekézise 2021. május 5.) Ez az Isten feltételek nélküli szeretetébe vetett bizonyosság a kiindulópontja annak, hogy magam is hasonló szeretettel tudjak szeretni másokat. Ha így teszek, akkor megízlelhetek egy minden földi tapasztalatot és emberi elképzelést felülmúló békességet és örömet, amit Istenjelenléte teremt meg bennem. Amint Jézus a saját példájával mutatta az ehhez vezető utat: *„Megtartottam Atyám parancsolatait, és*

megmaradok szeretetében. Ezeket azért mondom nektek, hogy az én örömöm legyen bennetek, és örömtök teljes legyen.” (Jn 15,10-11)

A szemlélődés a kapu a szeretet útjához A szemlélődés tehát korántsem egy passzív Istenre figyelés, ahogyan a múltban egyes lelki mesterek hirdették. Valójában egyszerre kell, hogy jelen legyen benne az Isten jelenlétének befogadására való nyitottság, és a mi személyes cselekedeteinken keresztül adott válaszunk Isten megtapasztalt szeretetére. Ilyen módon Isten és énköztem a szeretet szüntelen kétirányú áramlása – egy önmagát egyre erősítő körforgása valósul meg. Ez válik életem legnagyobb örömforrásává, az Istennel való élő kapcsolat megvalósulásává! A szemlélődés tehát az Istennel fennálló kapcsolatunk „lélegzete”. Egy szüntelen ráfigyelés az Atyára, egyben, ennek következményeként lemondás önmagamról. *„Igen, aki küldött engem, velem van; nem hagyott magamra, mert mindig azt teszem, ami neki kedves.” (Jn 8,28-29)*

Beszélgetés Krisztussal: Uram, olyan nehéz megértenem, hogy éppen akkor talállak meg téged, amikor lemondok a kellemes testi élményekről, és fáradságos erőfeszítéseket teszek mások javáért. De ha belegondolok, a Te életed folyamatosan éppen erről szólt – és Te mindig közösségben maradtál Atyáddal. Kérlek, növeld bennem a hitet, a tanításod iránti bizalmat, hogy én magam is akarjam ezt az önmagunkat odaajándékozó életet. Segíts, hogy megnyíljon a lelki szemem, és észrevegyem azokat a csodálatos kincseket, amiket Te tartogatsz ezen az úton számomra.

Elhatározás: Ma megteszek valamit, ami nehezemre esik, de tudom, hogy örömet szerzek vele egy ismerősömnnek.

2. ELMÉLKEDÉS

A hónap imaszándéka: A családok egységéért a szeretetben

Titok: „Aki nekünk a Szentlelket elküldte”

Köszönetet mondani Istennek mindenért

Szentírási idézet: ApCsel 16,22-26

Bevető ima: Uram, nyisd meg a szívemet a mai imában, hogy befogadhassam tanításodat! Légy velem, és világosíts meg, hogy felfoghassam szereteted magasságait.

Elmélkedés: „Imádkoztak és zsoltárt énekelve dicsőítették az Istent” Szakadt ruháikkal, sebekkel borítva egész testükön, és lábaikon béklyókkal Pál és Szilás nem segítségért kiáltozott Istenhez, hanem ehelyett dicsőítő énekeket zengtek. Példájuk arra hív minket, hogy a bajban, nehézségben az aggodalmaskodás és az Istennel való perlekedés helyett mi magunk is himnuszokat énekeljünk Istennek. Legyen az Istennel való kapcsolatunk alapja az Ő felfoghatatlan szeretetébe vetett feltételek nélküli bizalmunk. Bármilyen nehéz körülmények között is legyünk éppen, illendő és helyénvaló magasztalnunk Istent végtelen szeretetéért, amiért elküldte egyszülött Fiát, hogy megváltson bennünket. Mert az üdvösségünk kegyelem, ajándék Istentől, amit

biztosan megad mindannyiunknak, akik ellene mondunk minden súlyos, halálos bűnnek: „*aki segítségül hívja az Úr nevét, üdvözülni.*” (Róm 10,13) Ez a hatalmas ajándék – amit biztosan meg fogunk kapni, ha tudva és akarva nem fordulunk el Istentől –, méltó arra, hogy szüntelenül hálát adjunk érte: amint ezt Pál és Szilás is oly bölcsen tettek a börtönben! A hittel végzett dicsőítés magával ragad bennünket, felülemel nyomorúságunkon. Segít az életünket Isten távlatából szemlélni, és belekapaszkodni abba a bizonyosságba, hogy bármi is történik most éppen velem, az életem – feltéve, hogy nem halálos bűnben halok meg – a szükséges tisztulási időszak után a mennyország örök boldogságában fog folytatódni!

„Istenben minden a javukra válik azoknak, akik szeretik őt” (Róm 8,28). Szent Pál mélyen meg volt győződve arról, hogy Isten az örök élet távlatában mindent jóra fordít. Ha el tudunk rugaszkodni attól, hogy csak az e világ keretein belül gondolkodjunk, és bízni tudunk Isten gondoskodó szeretetében, mely a Mennybe vezet minket: ez hatalmas erőt ad számunkra életünk nehézségeiben. Ezt tanítja nekünk Szent Ágoston is: „A mindenható Isten, mivel Ő a legfőbb jó, semmiképpen sem adna teret műveiben a rossznak, ha nem volna annyira mindenható és jó, hogy még a rosszból is jót tud kihozni.” (Szent Ágoston: *Enchiridion de fide, spe et caritate* 3, 11 – KEK 311.) Dicsőítsük ezért Istenünket nem csak hálából, hanem e mély bizalomból fakadóan is! Mert biztosak vagyunk abban, hogy Isten képes jót kihozni minden rosszból a számunkra és a világ számára. Dicsérjük Istent azért, mert meg vagyunk győződve arról, hogy akik Istent szeretik, azoknak minden a javukra válik, – végső soron azért, mert Isten végtelenül szeret!

„Az ajtók mind kinyíltak, és mindenkiről lehullott a bilincs.” A dicsőítő imádság különlegesen nagy értékét alátámasztja az a tapasztalat, amelyet Raniero Cantalamessa atya osztott meg velünk: „A Szentlélek legnagyobb csodáit nem könyörgésekre válaszul kapjuk, hanem a dicsőítésünkre adott válaszként. Hasonlóakat olvashatunk a három fiatal zsidó esetében, akik miután a tüzes kemencébe vetették őket, egy hangon Istent magasztalva és áldva énekelni kezdtek: »Áldott vagy, Urunk, atyáink Istene...« (Dániel 3,23). A dicsőítés legnagyobb csodája az, ami azzal történik, aki gyakorolja, kiváltképpen a megpróbáltatások során, mivel megmutatkozik rajta keresztül, hogy a kegyelem erősebb volt a természetnél.” (Forrás: *Raniero Cantalamessa atya, a pápai ház szónokának levele 2020. Pünkösdjére*)

Beszélgetés Krisztussal: Jóságos Jézusom! A Te egész földi életed Isten dicséretét zengte. Lenyűgöző tekinteted Istenbe vetett megingathatatlan bizalmadat sugározta. Te tudtad, hogy sok hely van ott, ahová Te mész. Add meg számomra is a Te rendíthetetlen hitedet!

Elhatározás: Keresek egy megfelelő imát vagy éneket, amellyel ki tudom fejezni Isten dicséretét. Igyekszem a nap folyamán többször elimádkozni.

Assisi Szent Ferenc imája

Szent vagy, egyetlen Úristen,
ki csodákat művelsz.
Erős vagy, nagy vagy, fölséges vagy,
te vagy a mindenható király,
Szentséges Atya, ég és föld királya.
Hármas és egy Úr vagy, istenek Istene,
te vagy a jó, minden jó, a legfőbb jó,
az Úr, az élő és igaz Isten.

Te vagy a szerelem, a szeretet; Te vagy a bölcsesség,
Te vagy az alázat, Te vagy a türelem.
Te vagy a szépség, Te vagy a kedvesség,
Te vagy a biztonság, Te vagy a megnyugvás,
Te vagy az öröm, Te vagy reményünk és vígasságunk,
Te vagy az igazságosság, Te vagy a mértékletesség,
Te vagy a minket egészen betöltő gazdagság.
Te vagy a szépség, Te vagy a kedvesség,
Te vagy védelmezőnk, őrállónk és oltalmazónk;
Te vagy az erősség, Te vagy az enyhülés.
Te vagy a reményünk, Te vagy a hitünk,
Te vagy a szeretetünk, Te vagy minden édességünk,
Te vagy a mi örök életünk: Nagy és csodálatos Úr,
mindenható Isten, irgalmas Üdvözítő.

3. ELMÉLKEDÉS

A hónap imaszándéka: A családok egységéért a szeretetben

Titok: „Aki nekünk a Szentlelket elküldte”

Megszentelődés az élet kis cselekedetei által

Szentírási idézet: Lk 18,9-14

Bevezető ima: Jézusom! Meghajlik értelmem isteni bölcsességed előtt, amelyet emberként nem tudok felérni. Kérlek, segíts kegyelmeddel a mai imaidőben, hogy irántad való bizalmamban elhiggyem tanításodat. Add, hogy ne csupán a nagy tetteket tartsam értékesnek, hanem legyen meg bennem az alázatosság, hogy hűséges szeretettel végezzem a kicsi feladatokat is!

Elmélkedés: A szeretet kis lépései Ferenc pápa 2019-ben kármelita nővéreknek tartott egy személyes hangú beszédet arról, hogy az Istenhez vezető legrövidebb út a szeretet kicsi, szinte észrevétlen tetteiből épül fel. E beszédéből idézünk:
„Eszembe jut egy jelenet, amely annyit segített nekem papi életemben. Egy késő este két nővér: egy nagyon fiatal és egy öreg elindultak az ebédlő felé a kórusról, ahol a vecsernyét imádkozták. Az öregecske nővér nagyon nehezen járt, szinte bénult volt már, és a fiatal megpróbált segíteni rajta, de az öregecske felidegesedett, és azt mondta: „Ne nyúlj hozzám! Ne tedd ezt, mert leesem!” És Isten tudja, de úgy látszik, hogy a betegség az öregecskét egy kissé idegessé tette. De a fiatal, mindig mosollyal az arcán, továbbra is kísérte. Végül az ebédlőbe értek, a fiatal igyekezett segíteni leültetni, és az öregecske: „Ne, ne, itt fáj, fáj ...”, de végül leült. De az a fiatal mosolygott, vette a kenyeret, elkészítette és odaadta neki. Ez igaz történet: az öreget Szent Péterről nevezett nővérnek hívták, a fiatal Gyermeke Jézusról nevezett Teréz nővérnek. Ez a történet megmutatja azt a szellemet, amelyben meg lehet élni a közösségi életet. Ez pedig: a szeretet a kicsi és a nagy dolgokban. Az a fiatal azt is gondolhatta volna: „Igen, de holnap elmegyek a perjelnökhöz és megmondom neki, hogy küldjön egy erősebbet ennek az öregnek a segítségére, mert én már nem bírom.” Nem így gondolkodott. Hitt az engedelmisségben. Az engedelmisség

erejénél fogva kitűnő szeretettel végezte ezt a munkát.” (Ferenc pápa 2019. szeptember 7.)

„Aki megalázza magát, az felmagasztaltatik.” „A tökéletesség útja éppen ezekben a kis lépésekben áll, amelyeket az engedelmesség és a szívből jövő szeretet útján teszünk. A szeretet kis tettei... Amelyek gyakran tényleg nagyon kicsik, mert a mi kicsi lelkünk nem tud nagy dolgokat tenni. Légy bátor! Bátorság ahhoz, hogy kis lépéseket tégy, bátorság ahhoz, hogy hidd: az én kicsinységemen keresztül lesz Isten boldog, és végbeviszi a világ üdvözítését. A világ megmentése a szeretetnek, az önmagunkról való lemondásnak ezekkel a kis lépéseivel kezdődik, amelyek foglyul ejtik Istent és közénk hozzák.” (Ferenc pápa 2019. szeptember 7.)

„Megigazultan ment haza” „Azoknak az estéknek egyikén, a vacsora előtt, miközben a kórusról az ebédlőbe mentek, Teréz zenét hallott, kívülről: ünnepi zene volt, táncmulatságé. És talán azt gondolta magában: Milyen kellemes volna ott lenni közöttük... És akkor hirtelen döntött, azt mondta az Úrnak, hogy soha, de soha nem cserélné fel az öreg nővér iránt tett gesztusainak egyikét sem azzal a világi ünnepellyel. Ezek boldogabbá tették a világ minden báljánál. Amikor világi gondolatok, vágyaink csábításai el akarnak téríteni az Isten iránti hűségtől, vonuljunk egy kicsit félre csöndben, és gondoljunk a szeretet kis tetteire: emlékeztessük magunkat arra, hogy ezek mentik meg a világot! Gondoljunk kis Szent Terézre, aki inkább a kis öreget őrizte és haladt előre Isten felé.” (Ferenc pápa 2019. szeptember 7.)

„Aki Isten országát nem úgy fogadja, mint a gyermek, az nem jut be oda.” „Kívánom, hogy mindnyájan kis gyermekek legyetek lélekben!” (Ferenc pápa 2019. szeptember 7.) Gyermekek az Isten iránti vágyakozásban, lelkesedésben, a szív tisztaságában. Ha elhatározzuk magunkat, hogy a szeretet útján akarunk járni, mindenképpen számolnunk kell azzal, hogy a gonosz minden fondorlatát igyekszik majd bevetni, hogy akadályozzon, megtévesszen bennünket; mindenáron támadást intéz a szívünk gyermeki tisztasága ellen! Tudnunk kell, és számítanunk kell rá, hogy, amint Ferenc pápa fogalmaz: „a kísértésből, a lelki harcból, a szeretet gyakorlásából soha nem megyünk nyugdíjba: egészen a végsőkig harcolnod kell. A lelkünkben, amíg élünk, a harc mindvégig tart. De szép, mert ebben a harcban – ha igazi hittel és elszántsággal végezzük –, nem veszítjük el a békét.” Ferenc pápa a gonosz eljárás módját magyarázva felteszi a kérdést: „De hát nem vetted észre, hogy gonosz szellemről van szó? „Nem, annyira jól nevelt volt, annyira jószágos.” Most már túl késő, hagyta, hogy nagyon mélyre hatoljon be a szívedbe. Nem vetted észre, nem beszéltél a problémádról, a kísértéseidről másoknak? A kísértő nem akarja, hogy felfedjék, ezért nemes személynek öltözve, jól neveltként jön, olykor egy jóakaró barát, olykor egy híres médiasztár... személyében. Jól jegyezzük meg, hogy a gonosz elleni küzdelemben mindig a szív átlátszósága a lényeges!” (Ferenc pápa beszéde, 2019. szeptember 7.) Mindig, amikor ki merjük mondani a kísértéseinket, a nehézségeinket, akkor győzünk a gonosz felett, akinek csak addig van hatalma felettünk, amíg mi takargatjuk a bajokat. Ne szégyelljünk ilyenkor egészen őszinte gyónást végezni, ami hatalmas segítség a gonosz támadásai ellen: lehetőség arra, hogy a szívünk újra visszakapja gyermeki tisztaságát!

Beszélgetés Krisztussal: Jézusom, olyan nehéz számomra, hogy valóban őszintén tudjak szembenézni az engem érő kísértésekkel. Szeretném valakinek tudni magamat, mint a farizeus, aki büszke tetteire, és nem éri fel ésszel, hogy nem ő, hanem egyedül csak Isten a jó. Mi csupán haszontalan szolgái vagyunk. A szolgák pedig nem tarthatnak méltóságukon alulinak semmilyen apró szolgálatot. Pláne, hogy

Te, az Úr, magad is életed nagy részében apró, lényegtelennek tűnő szolgálatokat végeztél. Kérlek, add meg nekem az igazi alázat kegyelmét!

Elhatározás: Kiválasztok egy számomra megalázóan tűnő szolgálatot, és megteszem valakiért.