

Gáspár István atya: Nagyboldogasszony lelkigyakorlat 2006.

Nemes Ödön atyával nagyon sok kurzust, képzést tartottunk együtt. Azok közé a tanítványai közé tartozom, akik nagyon sokat kaptak tőle és gondolatait számtalanszor ismételtük, másoknak is továbbadva. Így mostani írásomban sokszor köszön vissza mindaz, amit tőle hallottam, kiegészítve a magam tapasztalataival.

I.

Gyakran kezdem lelkigyakorlataimat azzal a meghívással, amellyel ma is: legyünk üresek Isten előtt! Ha lelkünk telve van kacatokkal, lomokkal, Isten nem tudja betölteni azt Önmagával. Mindannyiunknak vannak vágyai, elképzelései ezzel a lelkigyakorlattal kapcsolatban, hordozunk fájdalmakat, gyászt, betegségeket. Hagyjuk kint mindezeket a lelkigyakorlatos ház kapujában, hogy azt fogadhassuk el Istentől, amit Ő akar adni nekünk. Ha ugyanis problémáinkra koncentrálnak, sokkal nehezebb észrevennünk Istent.

Öt éven át vidéken, Mátraalján szolgáltam, s volt egy kutyám. Szerettük egymást, jóban voltunk, de megfigyeltem: amint adtam neki egy csontot, levette rólam a tekintetét, és csak a csonttal foglalkozott: körbehurcolta, elásta, kiásta, nyalogatta – csak a csont volt fontos, én már jóformán megszűntem számára létezni. Gyakran mi is így viselkedünk Istennel. Kapunk egy „csontot”, s mi azonmód levesszük tekintetünket Jézusról, és nem létezik már más, csak az, amit kaptunk. Tegyük hát le minden „csontot”, és fordítsuk tekintetünket Jézusra, aki ezt kéri: engem nézz, ne a bajodat, tedd félre betegségedet, megtörtségedet, gyászodat, és nézz engem!

Lelkigyakorlat-vezetők gyakran tanácsolják egy-egy lelkigyakorlat kezdetén: vegyünk egy üres papírt, s mint egy szerződést, keltezzük és írjuk alá, s hagyjuk, hogy Isten azt írjon nevünk fölé szeretetből „szerződési feltételek” gyanánt, amit csak szeretne. Mindent elfogadhatunk tőle látatlanban is, hiszen minden, amit kapunk, az Ő szeretetéből származik.

Ez a lelkigyakorlat nem a mi erőfeszítéseinken vagy intelligenciánkon múlik, hanem egyedül az Istenre való ráhagyatkozásunkon: Isten ezt az egyet kéri tőlünk. Nem kell okoskodnunk, nem kell kitalálnunk semmit, csak egyszerűen kitárni üres kezünket, s engedni, hogy Isten szeretetből azt tegyen bele, amit csak akar. Isten szabad akaratot adott nekünk, ám miközben tiszteletben tartja szabadságunkat, egyúttal önmaga szabadságára nézve is igényes. Ne akarjuk tehát megmondani neki, mit tegyen velünk e lelkigyakorlat során! Ne irányítsuk Őt imáinkban kívánságainkkal, ne

utasítgassuk azok teljesítésére – s ne is vádoljuk Őt. Perlekedhetünk Istennel, de soha nem vádolhatjuk Őt.

Gyakran „fejőstehénnek” tartjuk Istent, aki addig jó, amíg „tejel”, s ha megszűnik a kézzelfogható haszon, felháborodunk, és vádolni kezdjük Őt. Hiszen annyit imádkoztunk, annyit kértük Őt!

Amikor Vácon szolgáltam, gyakran jártam a kórházba betegeket látogatni. Nem kevésszer mondták a betegek: egész életemben imádkoztam, böjtöltem, befizettem az egyházi adót – mégis hogyan megvert az Isten! Isten azonban nem tud megverni bennünket... Isten csak szeretni tud. Miért van hát jelen a fájdalom életünkben? Azért, mert a fájdalomból, a betegségből sokat tanulhatunk.

Ne legyenek elvárásaink e lelkigyakorlattel szemben, hiszen ezekkel könnyen meggátolhatjuk Istent abban, hogy azt adja nekünk, amit szeretne. Fogadjuk el Tőle, amit adni akar – anélkül, hogy tudnánk, mit jelent ez pontosan.

Egyikünk sincsen itt véletlenül. Isten szívében már megszületett ez a lelkigyakorlat, amelyre meg akart hívni mindannyiunkat. Ő sokat fáradozik értünk, sokat investál ebbe a hétvégébe, s vágyik arra, hogy a résztvevők be tudják fogadni mindazt, amit Ő készített nekik. A Szentlélek „túlórázik”, s akkor is képes szólni hozzánk, amikor nem is várnánk azt.

Teremtsünk csendet magunkban! Halkítsuk le életünket, járásunkat, mindennapos cselekedeteinket: beszéljünk kevesebbet egymással és többet Istennel. Legyen e hétvége alapállása ez: „*Beszélgj, Uram, szolgád figyel!*” (1Sám 3,9b)

A színeváltozás evangéliumi szakaszaiban ezt halljuk: „*Ez az én szeretett Fiam, őt hallgassátok!*” (Mk 9,7, vö. Mt 17,5; Lk 9,35) Az imádságban Isten szívdobogását hallgatjuk: párbeszéd ez, amelyben nem mindig mi beszélünk, hanem sokkal inkább hallgatunk, és engedjük, hogy Isten szóljon hozzánk.

Egy történet szerint volt egy házaspár, akiknek sokáig nem született gyermekük. Sokat imádkoztak érte, míg végül született egy lányuk, aki édesapja szeme fénye lett. Mindig karjában tartotta és mondogatta neki: *Szeretlek, kicsi lány!* Aztán a lány felcseperedett, de édesapja továbbra is mondogatta neki: *Szeretlek, kicsi lány!* A lány hiába mondta: *Már nem is vagyok kicsi!* Édesapja így válaszolt: *Nekem mindig az maradsz!*

A kicsi lány felnőtt, s épp munkahelyén volt, mikor telefonon keresték: édesapja agyvérzést kapott, kórházba került. A lány a kórházba sietett. A kórteremben megpillantotta apját, aki az agyvérzés következtében nem tudott megszólalni. A lány leült az ágy szélére, s zokogni kezdett; legjobban az bántotta, hogy nem hallja többé: *Szeretlek, kicsi lány!* S ahogy figyelt, mintha újra hallotta volna a

jól ismert hangot – bár édesapja szája nem mondhatta többé, szíve dobogta újra: *Szeretlek, szeretlek, szeretlek, kicsi lány, kicsi lány, kicsi lány!*

Az imádság sem más, mint meghallani Isten szívdobbanásait, amelyekkel így szól hozzánk: szeretlek, gyermekem! Engedjük, hogy becézgesen, hogy a nevünkön szólítson bennünket a csendben. Ülünk tanítványként a Mester lábainál, és hallgassuk Őt.

Egy lelkigyakorlat során Isten feltárja életünk számtalan rejtett részletét. Minden lelkigyakorlat pusztá, amelybe Isten hív, ahogy hívta Mózes, Illést, Szent Pált vagy magát Jézust, hogy találkozzanak, hogy találkozzunk vele. A pusztában megmutatkozik, hogy kik is vagyunk valójában: Isten tükröt tart elénk – s a kép nem mindig kellemes... Az ember gyakran meg is ijed magától. De lehullanak a falak is, amelyek eddig elválasztottak Istentől: megmutatkoznak bálványaink, és megjelenik maga Isten.

Egy alkalommal megkérdeztem a hittanos gyermekeket:

- Hányadik helyen van Isten az életettedben?

Az egyikük jelentkezett:

- A negyedik helyen.
- Nem rossz – válaszoltam.

A másikuk így szólt:

- A nyolcadikon.
- Ajjajj... – így a reakció.

A harmadik majd' kiesett a padból, úgy jelentkezett, s még lesújtóbb választ adott:

- A negyvenediken!
- És nem akar előrébb jönni?

A gyermek elgondolkodva válaszolt:

- Biztosan akar... - hangzott a válasz.

Egy lelkigyakorlat azt is célozza, hogy lefűjjük lelkünkéről a port, hogy helyreállítsuk benne a rendet azáltal, hogy újra Istent tesszük az első helyre.

Isten hívását azonban csak a csendben hallhatjuk meg, s csak mi érthetjük meg, hiszen személyesen hozzánk szól. Isten átmos bennünket szeretetével, gyógyítja sebeinket a csendben – s ehhez egyedül az kell, hogy nyitott szívvel, elvárások nélkül merjük megmutatni neki sebeinket, nyomorúságainkat, s engedjük, hogy Isten megérintse azokat.

Gyakran félünk a csendtől. Autóba ülve rögtön a rádióhoz nyúlunk, a munkából hazaérve bekapcsoljuk a televíziót. Félünk a csendtől, ezért inkább zajt teremtünk magunk körül. Gyakran idősebb, falun élő emberek is a csendet tartják egy-egy lelkigyakorlat legmeghatározóbb elemének. Merüljünk mi is bele Jézus csendjébe, Mária csendjébe – abba a csendbe, amely körülvette őket názáreti otthonukban. Csend nélkül üres szavak áradata kísér bennünket csupán. A magunk körül csapott zaj – mivel kényszer alatt tart – korlátoz bennünket szabadságunkban. Aki nem tud csendet tartani magában és maga körül, az életét sem tudja rendben tartani, nem tud növekedni, mindig megmarad a felszínen. Nézzünk Jézusra, akit harminc éven keresztül nem hallottak az emberek! Ez volt Názáret csöndje, s Jézus ebből a csendből szólt aztán tanítványaihoz. Éjszakánként csendben imádkozott, beszélgetett az Atyával.

Egy alkalommal meghirdettek egy állást az Egyesült Államok egyik városában. Több százan jelentkeztek az állásra. A teremben, ahol a jelöltek váraakoztak, halk zene szólt, kényelmes fotelok és frissítők várták őket. A váraakozók beszélgettek, s idővel a beszélgetések alapzaja töltötte be a termet. Egyszer csak kinyílt egy ajtó, kirozott rajta valaki, és kiabálni kezdett: – Megkaptam az állást! – Ezt hallva a váraakozók rárontottak, majdnem megverték. Ekkor a boldog nyertes elmondta a többieknek a közelmúlt történéseit. A zajban megszólalt egy csendes hang, amely azt kérte, aki meghallja, lépjen be a hatos számú ajtón. Több száz emberből ő volt az egyetlen, aki meghallotta a hangot – engedelmeskedett, belépett az ajtón, és megkapta az állást.

Isten is hasonlóképpen cselekszik: halk hangon szól hozzánk, s őriznünk kell magunkban és körülöttünk a csendet, hogy meghalljuk Őt.

Máriához jöttünk: lelkigyakorlatunk során az emberi szív sebeit gyógyító Boldogasszonyhoz fohászokunk. Azokat a köveket, amelyek(ke) életünk sebeit okozták, gyakran sokáig őrizgetjük – „vitrinbe” tesszük, majd időről időre elővesszük, leporoljuk őket: nehezen válunk meg tőlük. Ezen a hétvégén arra hív bennünket az Úr, hogy merjük kiüríteni „vitrinjeinket”, merjünk megválni a sebeket okozó kövektől és engesztelődjünk ki szívből azok iránt, akik sebeinket okozták.

Vizsgáljuk meg e hétvége során: van-e olyan személy, akinek nem tudunk megbocsátani? A legtöbben – beleértve magamat is – gyakran meggondolatlanul válaszoljuk, hogy nincsenek ellenségeink, nincs, akinek meg kellene bocsátanunk. Több lelkigyakorlaton kaptuk „feladat” gyanánt, hogy fogalmazzunk bocsánatkérő levelet, megbocsátó imádságot – s magamtól nem

találtam személyt, aki érintett lett volna ebben. Aztán kértem a Szentlelket, hogy mutassa meg életem „nehéz embereit”, és valóban sok ilyen személyt találtam. Sokaknak meg kell bocsátanunk – talán gyermekkorunkból hordozunk sebeket: szüleinktől, akiktől sérelmeket szenvedtünk el, nagyszülőktől, rokonoktól, ismerősöktől... Akik le akarták beszélni szüleimet a születésemről, akik nem akartak engem – akik lányt vártak, és mégis kisfiú született... Tanárok, gyermekkori barátok, munkatársak – mindannyiuktól hordozhatunk eltemetett (vagy eltemetni akart) konfliktusokat, be nem gyógyult sebeket.

Máriához jöttünk, akit magyar nyelvünk Boldogasszonynak nevez; a Boldogasszonyt kérjük, hogy vigyen el bennünket Fiához, Jézushoz. Ez a kegyhely – Máriabesnyő – évszázadok óta nyújt otthont azoknak, akik le szeretnék tenni életük gondjait, nyomorúságait, hogy aztán új szívvel térjenek haza. Valóban ez történik, ha Istennel találkozunk: már soha többé nem lehetünk olyanok, mint amilyenek a találkozást megelőzően voltunk. Az Istennel való találkozás életünk megváltoztatására indít. Ahogy Jézus sem azért ment fel a Tábor-hegyre, hogy dicsőségesen ragyogjon, hanem azért, hogy imádkozzék, és együtt legyen az Atyával, aki e találkozásban tárta fel számára akaratát a kereszthalálról, megváltásunkról. Jézus nem volt születésétől fogva predesztinálva a kereszthalálra, nem volt „öngyilkosjelölt”: Jézus akart és szeretett élni. Az ember volt az, aki nem tudta elviselni Jézus szeretetét és tisztaságát, amelyet elhozott a földre: el akarták hallgattatni Őt. Jézus tisztán látta mindezt: nem passzívan elszenvedte, hanem tudatosan vállalta – szabadon, önként, szeretetből adta életét értünk.

A kereszt alatt nem volt nagy tömeg: Mária és János álltak ott. Gyakran, mikor meglátogatunk egy beteget, nem tehetünk mást, mint Mária és János: állunk a kereszt alatt. Nem csökkenthetjük a szenvedő fájalmát, nem vehetjük le őt a keresztről, de pusztá jelenlétünk is vigasztaló lehet.

Jézus a Tábor-hegyen találkozott az Atya akaratával, s annak elfogadásával átragyogott rajta az Atya dicsősége. Ez a lelkigyakorlat is „Tábor-hegy” lehet számunkra, amelyre felkapaszkodunk, hogy együtt legyünk Jézussal és az Atyával, akik elmondhatják: szeretnek bennünket, s fontosak vagyunk számukra. Ám az ember nem maradhat fenn a Tábor-hegyen, le kell jönnie onnan, s a hétköznapokban derül csak ki, hogy valóban színeváltozott emberré vált-e. Átragyog-e arcomon az ünnep, amikor Jézus az én életem szenvedéséről, nagypéntekemről kezd beszélni?

Mária az emberi szív sebeit gyógyító Boldogasszony. Isten csak akkor tudja gyógyítani sebeinket, ha feltárjuk azokat előtte. Nem szégyen elesnünk: ahogy Jézus számára sem volt szégyen háromszor is földre roskadni a kereszttúton. Eleséseink azonban nem változtatnak Isten irántunk való szeretetén. Ő pontosan tudja, hogy el fogunk esni, de Ő mellettünk áll, hogy azonnal felemeljen bűneinkből, megtörtségünkéből.

Jelen elmélkedés végéhez közeledve azt kérem, mindenki írjon egy levelet Jézusnak élete valóságáról, fájdalmairól, megtörtségéről, gyászáról, betegségéről – s a vágyáról a gyógyulás, a Jézussal való találkozás iránt. E levélben kifejezhetjük lázadásunkat, haragunkat is Jézus ellen – mindezt csak az tudja megtenni, aki már élő szeretetkapcsolatban ápol Istennel, hiszen a perlekedést csak egy erős kapcsolat bírja el. A zsoltárok, a próféták tanúságot tesznek erről. Jeremiás próféta így ír: *„Rászedtél, Uram! S én hagytam, hogy rászedj. Erősebb voltál nálam és legyőztél. (...) Átkozott legyen a nap, amelyen születtem! Az a nap, amelyen a világra hozott anyám: ne legyen áldott”* (Jer 20,7.14). Egy másik helyen így szól Istenhez: *„Bizony olyan lettél számomra, mint a csalóka patak, amelynek vizére nem lehet számítani”* (Jer 15,18b). Ebből is láthatjuk: a „perlekedés” az erős szeretetkapcsolatok sajátja – Istennel éppúgy, mint a házasságban, amelyben szintén nem minden perc eszményi, de a bizalom begyógyítja a konfliktusok ejtette sebeket is.

Miután megírtuk a levelet Jézusnak, kérjük el Tőle a választ is. Ha kételkednénk, hogy valóban Jézustól érkezik-e mindaz, amit válaszként papírra vetünk, tegyük fel a kérdést: hisszük-e, hogy Jézus ma is szólni akar hozzánk, ahogy szólt kétezer évvel ezelőtt is? A Biblia is így született: a sugalmazó Isten és a sugalmazott ember, a szentíró együttműködéséből. Az így született szöveget átítatja írója látásmódja, kultúrája, intelligenciája, ám abban is biztosak lehetünk, hogy amit leírt, az Isten szava népe számára. Így történhet a válaszlevéllel is, amelyet „elkérünk” Jézustól. Az így keletkező szöveg istenképünkre, Jézus-képünkre is rámutat: a képre, amelyen keresztül Jézus szólhat hozzánk.

Ha ez valamilyen okból nem megterhelő, a válaszlevél megszólításában nevezzük magunkat úgy, ahogy édesanyánk nevezett bennünket gyermekkorunkban. Írásunkat senkinek nem kell megmutatnunk: ez közös titkunk Jézussal. Miután végeztünk a levéllel, az imádságban mutassuk meg azt Jézusnak. Vizsgáljuk meg, milyen érzéseket kelt bennünk a magunk levele és az Ő válasza. Ízlelgessük ezt álmunkban, és ébredjünk ezzel holnap reggel, s a hittel: *Uram, tudom, hogy csodát akarsz ma tenni az életemmel. Itt vagyok!*

II.

Vigyük a Boldogasszonnyal Isten elé minden bajunkat, nyomorúságunkat, fájdalmunkat, hogy Jézus – ahogy Kánában a vizet borrá változtatta – átalakítsa azokat az Ő akarata szerint. Ismerjük be, hogy szükségünk van Istenre. A szenvedélybetegek gyógyulásának első lépése annak beismerése, hogy betegek és segítségre szorulnak. Ezek a lépések azonban nemcsak egy szenvedélybeteg, de mindannyiunk gyógyulásához szükségesek. Ki kell mondanunk, hogy bűnösségünkben szükségünk van Isten gyógyítására, az Ő érintésére. Korunkban Istent gyakran zárójelbe teszik, nem tekintik másnak, mint egynek a lehetséges választási lehetőségek közül, akire csak akkor számíthat az ember, ha beteg vagy szüksége van valamire. Gyakran nem vesszük Őt elég komolyan. Isten azonban amellet, hogy végtelenül gyengéd és irgalmas hozzánk, határozottan és igényesen szeret bennünket.

Az Istennel való találkozásban elengedhetetlenül fontos, hogy merjünk szembesülni érzéseinkkel. Tudnunk kell, hogy érzéseinknek nincsen moralitásuk: nem létezik „jó” vagy „rossz” érzés, helyesebben csak kellemes és kellemetlen érzésekről beszélhetünk. Nem tartozunk felelősséggel érzéseinkért: felelősségünk az érzéseinkből fakadó cselekvéseinknél kezdődik. Ebből fakad egy más típusú felelősség is: fontos, hogy ne vegyük magunkra mások érzéseit, ne próbáljunk megfelelni azoknak. Tegyük meg a magunk részét, bocsássunk meg, ha szükség van rá, és lépünk tovább.

A különféle magánkinyilatkoztatások Mária-üzeneteiben van egy közös elem: az ember csak akkor élhet békében, ha megtalálja Istent. Egyik medjugorje-i üzenetében így szólt a Szűzanya: *közületek sokan úgy mennek el a szentmisére, hogy jobban tennék, ha inkább el sem mennének*. Gyakran minden vágy nélkül megyünk el a szentmisére, nem jelenik meg rajtunk és bennünk a tábor-hegyi ragyogás. Ha találkoztunk volna Istennel, életünk megváltozott volna.

Egy történet szerint egy napon egy szakadt külsejű, ápolatlan, torzonborz figura érkezett a szentmisére. Végigtrappolt a templomon egy Bibliával a hóna alatt, és leült az első sorban. A mise után néhány asszony ment oda hozzá, hogy jó modorra nevelje. Kifogásolták viselkedését, öltözetét, és utasították, hogy nehogy ilyen állapotban érkezzen a következő szentmisére is. Egy hét múlva azonban újra megjelent, ugyanolyan ápolatlan külsővel, hóna alatt a Bibliával. A mise után megint megjelentek az asszonyok, és szemrehányást tettek neki:

- Hát nem kérdezted meg Jézust, hogyan kell felöltözni?
- Megkérdeztem, de azt mondta, nem tudja, mert még sohasem járt itt.

Gyakran rutinból, megszokásból járunk szentmisére akár papként, kántorként, hitoktatóként is. Az évek múlásával könnyű szívvel hagyjuk el a felkészülést, és könnyen kialakul a rossz értelemben vett rutin és megszokás. A szentmisére való tudatos felkészülés olyan, mint a sportban a bemelegítés szükségessége, amely ha elmarad, könnyen lesérülhet az ember. Mit jelent ez a szentmise esetében? Értünk oda a templomba időben, hogy legyen időnk átgondolni három fontos szempontot:

1. Miért adok hálát ebben a szentmisében?
2. Kiért ajánlom fel ezt a szentmisét?
3. Milyen áldozatot hozok?

A Katolikus Egyház Katekizmusa szerint a szentmise „*Krisztus húsvétjának emlékezete, egyetlen áldozatának aktualizálása és szentségi följajnlása az Ő teste, az Egyház liturgiájában*” (1362). A szentmisében tehát nem *megismételjük*, hanem *aktualizáljuk*, a jelenbe hozzuk Krisztus áldozatát. Átélnhetjük a Golgotán történeteket, ott állhatunk a kereszt alatt, szemlélnhetjük Jézus keresztáldozatát, sőt: egyesülhetünk vele, amikor Jézust magunkhoz vesszük. A szentmisében ugyanazt az igent mondjuk ki az Atyának, mint amit Jézus mondott ki a kereszten. Szövetséget köt velünk: nem egy régen elévült megállapodásról van itt szó, hanem személyesen velünk, a jelenben kötött szövetségről. S mivel igenünk Jézus igenjével egyesül, nekünk is oda kell helyeznünk a paténára a magunk áldozatát.

Hasonló lelkiületnek kell jellemeznie imádságainkat is. Az imádság során nem teszünk mást, mint hallgatjuk Isten szívdobbanásait. Szánjunk az ima elején időt környezetünk és szívünk elcsendesítésére, arra, hogy félretegyük problémáinkat, a jelen gondjait.

Sokan panaszkodnak arra, hogy esténként elalszanak imádság közben. Így elaludni azonban fontosabb, jótékonyabb, mint gondolnánk. Ízlelgessük lefekvés előtt a Szentírás egy-egy szavát, hiszen ezt téve az ember álmában is imádságban tölti az egész éjszakát, s reggel abból ébred fel. Persze fontos, hogy ne minden imádságunk végződjön elalvással...

Az imádságban való elmélyülést segíti, ha egyre kevesebb felesleges zajforrás vesz körül bennünket. Egy családban elhatározták, hogy a nagybőjt során nem nézik a televíziót – ám hiába tartották kikapcsolva a készüléket, a kis piros fény minden este ott világított a képernyő alatt, állandó kísértést jelentve a családnak. Először a piros kijelzőt takarták le, majd jobbnak látták, ha a készülék a pincében vészeli át a nagybőjtöt. Békés estéket töltött együtt a család egészen húsvéig, amikor újra felvitték a lakásba a televíziót. A család élete innentől kezdve ismét felborult. Így közös döntésük alapján rövid úton ismét a pincében kötött ki a készülék. Fiatal házas ismerőseim közül

egyre többen válnak meg televíziójuktól, mert rájönnek, hogy nincs rá szükségük, csak hátráltatja őket közös életükben, időt vesz el a családtól, a gyermekektől. Ha nem is válunk meg tőle feltétlenül, vizsgáljuk meg, nem hív-e Isten arra, hogy felülvizsgáljuk tévénézési szokásainkat.

Mária mondja: olyanok vagyunk, mint a betegek, akik elvesztették éhségüket Isten iránt. A keresztények legnagyobb bűne a közömbösség, bűneink megszokása, a megalkuvás. Mária nem tett mást, mint Jézust adta a világnak – így kell tennünk nekünk is. Mária épp egyszerűségének köszönhető ragyogását. Miután megjelent Lourdes-ban Bernadettnek, a látnok így szólt: *olyan boldog vagyok, hogy szeretnék meghalni, csak hogy még egyszer láthassalak!* Mária azonban türelemre inti: *maradnod kell, még dolgod van a földön.*

Mária életében csak egyszer volt angyali üdvözlés: ő is végigjárta élete zarándokútját. Ha ráemeljük tekintetünket, mintha egy kristálytisztában látnánk meg az Ige világosságát. E lelkigyakorlat során is Máriával megyünk Jézushoz. Tegyük le életünket az ő kezükbe: kezdjük minden reggelt azzal, hogy Jézus és Mária szívének ajánljuk napunkat, munkánkat, szeretteinket, nehéz embereinket és mindazokat, akikkel a nap során találkozni fogunk.

Gyakran mondjuk: nincs időm imádkozni. Ha azonban nem találunk időt Istenre, az elsősorban nem időnk, hanem szeretetünk hiányáról tanúskodik. Szükségünk van naponta legalább félórányi személyes imádságra az Istennel való meghitt kapcsolat fenntartásáért. Medjugorje-ban a Szűzanya a látnokokon és a jelenlevő papokon keresztül napi egy óra imádságot kért a zarándokoktól. Az üzenetet átadni vonakodó papok fél év múlva egy újabb jelenésben ismét kéréssel szembesültek: a Szűzanya ezúttal napi három óra imádságot kért!

Ne legyünk szűkmarkúak Istennel! Napi három óra imádság is könnyen „teljesíthető”, ha kihasználjuk a nap üres perceit: autóvezetés közben imádkozhatjuk a rózsafüzért, otthon olvashatjuk a Szentírást, munka előtt elmehetünk szentmisére. Engedjük, hogy Mária kézen fogjon bennünket, és Jézushoz vezessen hétköznapijainkban is. Ezt teszi a rózsafüzér imádkozása során is: Mária mesél Jézus életéről, felvonultatva előttünk életének eseményeit.

A nap során gondoljunk át néhány szempont alapján Istennel való kapcsolatunkat!

Van-e bármi az életemben, amiért nem tudok hálát adni?

Ha van olyan része az életemnek, amiért nem tudok szabad szívvel hálát adni, az annyit jelent, mint hogy nem találtam meg az adott helyzethez illő evangéliumi hozzáállást. Ha nem tudunk hálát adni, nem tettünk mást, csak elviseltük az adott nehézséget. Hálát adnunk természetesen nem a nyomorúságért kell, hanem a kincsért, amelyet Isten elrejtett a szenvedésben. Ő ugyanis nemcsak hogy nem akadályozta meg életünkben a szenvedést, hanem titokzatos módon értékessé is tette azt.

Kincskeresésre hív bennünket: biztosan találunk olyan szituációkat, amelyekben a szenvedés értéket jelentett számunkra, amikor tanultunk belőle. Isten tanítani akar bennünket szenvedéseink által.

Könnyebben megérthetjük fájdalmainkat, ha Jézus tekintetével szemléljük azokat. Hogy éli meg Jézus azt a fájdalmat, amelyet éppen átélünk? Hogy viszonyul hozzá? Ha megtaláljuk a helyes hozzáállást, bármilyen helyzetben szabaddá válhatunk, ahogy számosan megélték a teljes szabadságot a koncentrációs táborokban, a diktatúrák kínzásai közepette is. Jézus nem pusztán elszenvedte a kereszthalált: szabadon, önként, szeretetből adta életét értünk. Ilyen értelemben nekünk sem szabad kizárólag kötelességből tennünk semmit: meg kell találnunk feladataink, élethelyzeteink, akár szenvedéseink értékét és értelmét, amely által eljutunk a tiszta hálaadásig. Ha így teszünk, sebeink ragyogni kezdenek. Megköszönhetjük Istennek, hogy szenvedést ajándékozott nekünk, mert ezáltal megértettük: bízunk bennünk, képesnek tart arra, hogy tanuljunk a nehézségek által is. Lássuk problémáinkat lehetőségekké, amelyekben megtapasztalhatjuk Isten szabadságát, örömét és szeretetét, amelyet senki nem vehet el tőlünk. A felszínen háboroghat a tenger, de a mélységben csendet és békességet találunk. Ha elkeserednénk, merjünk szembenézni a szenvedéssel mint régi ismerőssel, azzal a tudattal, hogy Jézussal összefogva erősebbek vagyunk minden fájdalomnál. Ha így éljük meg szenvedéseinket, azok el fognak vezetni Istenhez. Keressük meg tehát életünk azon eseményeit, helyzeteit, amelyekért még nem tudunk hálát adni! Vizsgáljuk meg ezeket, szánjunk időt arra, hogy megtaláljuk értelmüket, értékeiket: a kincset, amelyet Isten bennünk nekünk készített.

A következő gyakorlatként egészítsük ki az itt felsorolt befejezetlen mondatokat:

- *Az Istennel való kapcsolatomban leginkább arra vágyom, hogy...*
- *Az segítene közelebb Istenhez, ha...*
- *Az gátol az Istennel való kapcsolatomban, hogy...*
- *Az Istenhez való hozzáállásomat abban kell megváltoztatnom, hogy...*

A fenti kérdés megválaszolásával, illetve a mondatok befejezésével töltendő időben őrizzük a csendet, és kérjük a Szentlélek bölcsességét, világosságát. Töltsük ezt az időt egyedül Jézussal!

Jó „munkát”!

III.

Ha megtaláljuk a szenvedéseinkhez, sebeinkhez való megfelelő hozzáállást, ha eljutunk a hálaadásig, máris megtettük a gyógyulás felé vezető első lépéseket.

A Szűzanya minden üzenetében arra hív, hogy Istent tegyük az első helyre életünkben – s ha Ő kerül életünk középpontjába, életünk többi részlete is a helyére kerül majd. Ahogy egy kerékpár vagy egy kocsikereke is akkor működik megfelelően, ha a kerék a kerék közepén forog, úgy Isten helye sem lehet máshol, mint életünk középpontjában.

Avilai Szent Teréz szavaival élve: életünk belső várkastély. Ha nem adunk mást Jézusnak, mint egyetlen szobát, elzárva ezzel Őt életünk többi részétől, hamarosan kopogtatni fog ajtónkon, s ha beengedjük, nem hagyja majd érintetlenül szobánkat: bizonyos holmikakat selejtezésre ítélt, átrendezi tárgyainkat, életünk összetevőit. Mikor ilyen módon találkozunk Jézussal, gyakran féltetni kezdjük életünk „lomjait”, értéknek hitt tulajdonainkat. Pedig a Jézus által felkínált újtól való félelem alaptalan, hiszen megszabadít bennünket mindattól, ami akadályt jelent az Isten felé vezető úton.

A minap láttam egy reklámot ezzel a szlogennel: „Élj, hogy ha lepereg előtted életed filmje, érdemes legyen végignézned!” Ha levetítenék életem filmjét – vagy akár csak egyetlen napomét – a családomnak vagy Jézusnak, melyek volnának azok a részek, amelyeket legszívesebben továbbpörgetnék? Bárcsak elmondhatnánk életünk végén azokat a szavakat, amelyek Reményik Sándor Imádság című versét zárják: „*És nem éltem hiába.*” Már most tegyük fel a kérdést: mi ad értelmet életünknek?

A Gladiátor című film egyik jelenetében a császár megkérdezte a hadvezért, Maximust:

- Miért harcolsz?

Maximus így válaszolt:

- Róma dicsőségéért.

Maximus válasza annak ellenére hangzott így, hogy Róma akkorra már értékeiben, erkölceiben egyaránt romhalmaz volt. Ahogy a császár a hadvezértől, úgy Isten is megkérdezi tőlünk: miért harcolsz? A napi nyolc óráért? Pusztán a munkahelyeden való helytállásért?

Vizsgáljuk meg: mi az életcélunk? Igazi életcélunk nem egy életállapot, nem is a családjunk, nem a munkánk. Egy jó életcélban benne van Isten és benne van az ember. Egy jó életcél független a külső körülményektől: nem változtat rajta sem betegség, sem családi tragédia, sem egyéb más tényező. Jól kifejezi ezt Reményik Sándor Istenarc című verse:

„Egy istenarc van eltemetve bennem,

Tán lét-előtti létem emlék-képe!

Fölibe ezer réteg tornyosul,

De érzem ezer rétegen alul,

Csak nem tudom, mikép került a mélybe.

(...)

Egy istenarc van eltemetve bennem,

A rárakódott világ-szenny alatt.

A rámrakódott világ-szenny alól,

Kihűlt csillagok hamuja alól

Akarom kibányászni magamat.”

Mindannyiunkban ott rejlik ez az istenarc. Istennel együtt kell dolgoznunk azért, hogy kibontakozzék mindaz, amilyennek Isten megálmodott. Amikor rátalálok, önmagamra találok rá. Isten el akarja venni velem szemben táplált ösbizalmatlanságunkat, át akar ölelni bennünket vele együtt. Olyan-e az életem, mint amilyennek Isten megálmodta? Életem mely pontjain tértem el ettől az úttól? Vágyom-e megtalálni a bennem eltemetett istenarcot?

Egy Michelangelónak tulajdonított mondás szerint: *„Minden kőben benne van a szobor, csak a felesleget kell lefaragni róla.”* A bennünk eltemetett istenarcot csak az imádság bontakoztathatja ki életünkben. Ő lát minket mint márványtömböket, de látja a műalkotást is, amivé válhatunk, ha engedjük, hogy „lefaragja rólunk a felesleget”.

Ha Isten így gyönyörködik bennünk, nincs jogunk elmarasztalni önmagunkat. Amíg nem tudjuk elfogadni és szeretni önmagunkat, addig mások szeretetére sem leszünk képesek. Minthogy Isten egyedülálló, megismételhetetlen teremtsései vagyunk, merjünk gyönyörködni önmagunkban is, úgy, ahogy Isten gyönyörködik bennünk. János evangéliumában legalább nyolcszor olvassuk Jézus szavait: „Boldogok lesztek, ha...” Szavai arról tesznek tanúságot, hogy boldognak akar látni bennünket, s boldogságunk kulcsaként parancsainak megtartását állítja elénk. Ahogy egy erős muraközi igásló boldogtalan lenne, ha az ügetőre vinnék, s ugyanúgy boldogtalan lenne egy angol telivér is, ha a súlyos igát kellene húznia – úgy az ember is boldogtalan, ha nem azt teszi, amire

teremtették. Ha boldogtalanok vagyunk, vizsgáljuk meg: vajon valóban azon az úton járunk, amelyre Isten hív bennünket?

Ha visszatekintünk életünkre, megfigyelhetjük Isten gondos, gyengéd vezetését, amelyhez az örömek éppúgy hozzátartoztak, mint a fájdalmak. Isten ugyanis nagyon jó szülő és nagyon jó pedagógus: képes arra, hogy életünk vargabetűi által is tanítson bennünket. Ő nem akarja a rosszat, ellenben minden nehézséget üdvösségünkre fordít. Mikor gyógyulást kérünk tőle, vizsgáljuk meg Isten tekintetével életünket: mely területek szorulnak gyógyításra, szabadításra? A megbocsátás, az önértékelés, a jóindulat, a szeretet, a meghittség érintette területek gyakran szomjaznak Isten gyógyító szeretetére.

Szeretetet nemcsak adni kell tudnunk, de elfogadni is. Szükségünk van értékességünk tudatosítására is, amely nem abból adódik, akik vagyunk vagy amit tettünk, hanem az, hogy Istenéi vagyunk. Gyakran sokkal tisztábban érzik ezt a sérültek, akikkel sokat foglalkoztam korábban. Egy szentségimádáson egy Down-szindrómás kisfiú imádkozott előttem ezekkel a szavakkal: *Uram, köszönöm életemet, amely csodálatos, megismételhetetlen és értékes a szemedben.* Értékességünket nem teljesítményünk, eredményeink határozzák meg: életünk értéke istengyermekségünkből származik. Egy másik ismerősömet, Józsit tizenhat éves korában megcsípte egy kullancs, s a csípés következtében megbénult. Attól fogva egész nap mást sem csinált, mint mosolygott és imádkozta a rózsafüzért. Minden alkalommal, amikor találkoztam vele, megerősödött bennem, hogy az ő élete – aki lényegében semmilyen fizikai aktivitásra nem volt már képes – semmivel sem értéktelenebb, mint az enyém, aki folyton szaladok, folyton úton vagyok...

Nem kell kiérdemelnünk Isten szeretetét. Ő úgy szeret bennünket, ahogy vagyunk. Aki azt állítja, Isten szeretetért bizonyítanunk kell, annak nemcsak az istenképe, de a bűnképe is hamis. Kicsoda számomra Isten? Igazságtalan bíró, akitől félnem kell? Rendőr? Börtönőr? Valaki, aki miatt időnként felnézek az égi eredményjelző táblára, megállapítom, hogy ismét vesztesre állok, jobb lesz összekapni magamat...?

Isten azonban nem bíró, nem rendőr és nem börtönőr. Ő végtelenül gyengéden szerető édesapa és édesanya. Mindannyian ismerjük Rembrandt *A tékozló fiú hazatérése* című festményét. Ha megfigyeljük, láthatjuk, hogy különbség van a két kéz között, amelyek átölelik a hazatérő fiút. Az egyik kéz erős, határozott férfikéz, míg a másik sokkal finomabb vonalú, gyengédebb, nőies kéz. Ugyanígy van egységben Isten szeretetében egy édesapa szilárd, megtartó, határozott szeretete, és egy édesanya végtelen gyengédsége, irgalmassága. Isten éppen úgy tanít bennünket járni, mint egy édesanya a gyermekét: maga előtt vezet bennünket. Ha kihúzzuk kezéből a kezünket, engedi, hogy

megtegyünk néhány bizonytalan lépést, de azonnal mellettünk terem, ha elesnénk: felemel és átölel bennünket.

A meghittség sokunk számára szintén gyógyításra szoruló területet jelent. Nemes Ödön atya gyakran idézte előadásában a japán katekizmust, amely szerint Isten Országáé nem más, mint meghitt kapcsolat Istennel és az emberekkel. Ha még nem tapasztaltuk meg e meghitt kapcsolatot Istennel, kérjük tőle mint ajándékot, hiszen Ő vágyik arra, hogy nekünk ajándékozhassa.

Életünk negyedik nagy, gyógyulásra szoruló területe pedig a szabadságé. E fogalom esetében különbséget kell tennünk a *valamitől* és a *valamire* való szabadság között. Jézus gyógyításairól olvasva megfigyelhetjük, ahogy mindig megkérdezte a gyógyulni vágyót, mit szeretne tőle, még akkor is, ha annak baja egészen egyértelmű volt. Ahogy a vak Bartimeust is megkérdezte: „*Mit tegyek veled?*” (Mk 10,51a) Mit válaszolnánk, ha Jézus nekünk is feltenné ugyanezt a kérdést? Gyakran könnyebb együtt élni a már megszokott sebekkel, bűnökkel, rossz szokásokkal, mint késznek lenni a változásra. Így lehetett ezzel a Beteszda fürdőnél fekvő béna is, amikor így szólt Jézushoz: „*Uram, nincs emberem, aki bevinne a tóba, amikor felkavarodik a víz. Így mire odaérek, már más lép be előttem*” (Jn 5,7). Ma én vagyok ez a béna ember, akit Jézus meg akar érinteni. El tudom-e engedni az önsajnálatot? El tudom-e képzelni gyógyult önmagamot? Életem mely területein kérem Jézus gyógyítását?

A nap folyamán végezzünk el egy imagyakorlatot! Szemléljük a kereszten függő Jézust, aki értünk szenved, szabadon, önként, szeretetből. Láthatom mellette saját magamat is, önmagam keresztyén, szenvedve betegségtől, bajtól, gyásztól, sértődöttségtől – mindentől, amit életemben hordozok. Ahogy szemlélem kettőnk szenvedését, próbáljam közelíteni a kettőt egymáshoz, egészen addig, amíg eggyé nem válnak, amíg nem látom, nem tapasztalom, hogy Jézus fájdalma és az enyém ugyanaz a fájdalom. Ebben az eggyéválásban kérjük Jézustól sebeink gyógyulását, kérjük a kiengesztelődést!

A Jézusnak írt levél után írjunk levelet annak a szenvedésnek, annak a fájdalomnak, esetleg annak a személynek, aki vagy ami nehézséget jelent életünkben. Személyesítsük meg szenvedéseinket, hogy ezáltal tisztábban, egyértelműbben ismerhessük meg őket. S ha kész a levél, ismét kérjük a Szentlélek világosságát ahhoz, hogy a válaszlevélben Isten válaszát olvashassuk.

Egy alkalommal kipróbáltam ezt a gyakorlatot az egyik máriabesnyői kápolnával, amely – pontosabban az oda járók – sok gondot, fejtörést okoztak. Miután készen volt a levél, „elkértem” a válaszlevelet is, amely meglepően tiszteletteljes volt! Kérjük tehát őszinteséget, bátorságot a Szentlélektől, hogy valóban megtalálhassuk Isten válaszát.

Egy másik gyakorlat életünk forgatókönyvével kapcsolatos. Életünk forgatókönyvét mi magunk írtuk: magában foglalja általános reakcióinkat, megszokott magatartásmintáinkat. Ha így van, képesek vagyunk arra is, hogy Jézussal átírjuk e forgatókönyvet, kijavítva rajta azokat a pontokat, amelyek nem felelnek meg Isten akaratának. Írhatunk egy újabb levelet is: egy búcsúlevelet rossz szokásainknak, megszokássá vált bűneinknek. Mondjunk nemet lustaságunkra, szenvedélyeinkre is! S ha el tudjuk fogadni múltunkat, igent tudunk majd mondani a jövőnkre is. Önmegváltás nem létezik; ha tudjuk, miért élünk, azt is tudni fogjuk, hogyan kell élnünk.

Csak Jézussal együtt változtathatjuk meg életünket. Ha nem vonjuk bele Őt minden döntésünkbe, csak névleg vagyunk keresztények. Nem elegendő, hogy az evangélium a fejünkben legyen, a szívünkig kell eljutnia.

A napi imaidő során olvassunk el néhány szakaszt a Szentírásból. Olvasás közben éljük meg, hogy mi magunk vagyunk a megszólítottak. Helyettesítsük be nevünket az „én népem”, a „Jákob” és az „Izrael” szavak helyébe.

„Most hát ezt mondja az Úr, a teremtőd, Jákob, az alkotód, Izrael: Ne félj, mert megváltalak; neveden szólítalak: az enyém vagy. Ha tengereken kelsz át, veled leszek; és ha folyókon, nem borítanak el, ha tűzön kell átmenned, nem égsz meg, és a láng nem perzsel meg. Mert én, az Úr vagyok, a te Istened, Izrael Szentje, a Megváltód. Váltságodul odaadom Egyiptomot, Kust és Szebát cserébe érted. Mert drága vagy a szememben, mert becses vagy nekem és szeretlek. Embereket adok oda érted, és nemzeteket az életedért. Ne félj hát, mert veled vagyok! Napkeletről idehozom nemzetségedet, és összegyűjtelek napnyugatról.” (Iz 43,1-5)

„Halljátok, szigetek, és figyeljetek, távoli népek! Az Úr hívott meg, mielőtt még születtem; anyám méhétől fogva a nevemen szólított. Számat éles kardhoz tette hasonlónak, s kezének árnyékában rejtegetett. Mint a hegyes nyíl, olyanná tett, és a tegzébe rejtett. S így szólt hozzám: »A szolgám vagy, Izrael, benned fogok megdicsőülni!« De én azt gondoltam: »Hiába fáradtam, haszontalanul tékoztam erőmet.« Ám igaz ügyem az Úr előtt van, és jutalmam Istenemnél. Becses vagyok az Úr szemében, és Istenem az erőm. És most ezt mondja az Úr, aki már anyám méhétől fogva szolgájává tett, hogy visszavezessem hozzá Jákobot, és Izraelt köréje gyűjtssem: »Kevés az, hogy szolgám légy, s fölemeld Jákob törzseit, és visszatérítsd Izrael

maradékát. Nézd, a nemzetek világosságává tettelek, hogy üdvösségem eljusson a föld határáig.«” (Iz 49,1-6)

„Így panaszkodott Sion: »Elhagyott az Úr! Megfeledkezett rólam!« De megfeledkezhet-e csecsemőjéről az asszony? És megtagadhatja-e szeretetét méhe szülöttétől? S még ha az megfeledkeznék is: én akkor sem feledkezem meg rólad. Nézd, a tenyeremre rajzoltalak; falaid szemem előtt vannak szüntelen.” (Iz 49,14-16)

„Nem hívnak többé elhagyottnak, sem országodat magányosnak, hanem így neveznek: »én gyönyörűségem«, és országodat: »menyasszony«, mert az Úr örömét találja benned, s országod újra férjhez megy. Mert amint a vőlegény feleségül veszi a leányt, úgy fog frigyre lépni veled fölépitőd; és amint a vőlegény örül a menyasszonynak, úgy leli örömét benned Istened.” (Iz 62,4-5)

Ízlelgessük ezeket a szentírási részeket, engedjük közel magunkhoz Isten szavait. Engedjük, hogy az imádságban gyönyörködjön bennünk. Ha egy-egy rész megérint, ne lépünk tovább, időzzünk el az adott résznél. Engedjük, hogy megszólaljon, és hallgassuk Isten szeretettel teli hangját. Ne mi legyünk a főszereplők: engedjük, hogy Isten beszéljen hozzánk.

Az egyik medjugorje-i látnok tanúságtétele így számol be a Szűzanya egyik üzenetéről: *„Mi, gyermekként, egy gyermeki kérdést tettünk fel neki: hogy lehetséges, hogy ilyen szép vagy? És ő, egy gyönyörű mosollyal azt mondta: »mert szeretek«. Ha ti szépek akartok lenni, szeretnetek kell. Tehát az a szeretet, amely belülről fakad, a Jézus iránti szeretet, mindenkiben, akivel találkozol, minden testvéredben látni Jézust, ez az, amely egy különleges szépséget ad neked, egy olyan szépség, amely a Szűzanya szerint a mienk is lehet, ha van bennünk szeretet.”¹*

Ha meg akarjuk ismerni a szeretetet, elsőként Jézus szeretetét kell megismernünk. Az ő szeretete megelőző, ingyenes és mindenkit befogadó szeretet volt, s erre hívta tanítványait – így minket – is. Ha elsőként szeretünk, nem a másik kezdeményezésére várunk, hanem őt megelőzve mi lépünk oda hozzá a megbocsátás, a kiengesztelődés, a szeretet gesztusával. Ha Jézus szeretetével szeretünk,

¹ <http://www.szeretefoldje.hu/index.php/cikkek-irasok/2064-az-egyik-medjugorjei-latnok-tanusagtetele>

nemcsak a számunkra rokonszenves emberek felé fordulunk ezzel a megelőző szeretettel, hanem mindenkihez, akivel csak találkozunk. Jézus ezt mondja: „*Amint engem szeret az Atya, úgy szeretlek én is titeket. (...) Az az én parancsom, hogy szeressétek egymást, amint én szerettelek benneteket*” (Jn 15,9.12). Arra a feltétel nélküli szeretetre kell tehát törekednünk, amellyel az Atya szerette Jézust. A Szentháromság szeretete ez, a szeretet, amely „*életét adja barátaiért*” (vö. Jn 15,13).

Egy ismerős házaspár huszonötödik házassági évfordulóját ünnepelte. Az egyik házastárs így vallott kapcsolatukról: huszonöt év házasság megtanított arra, hogy ne próbáljam megváltoztatni házastársamat. Olyannak szeretem, amilyen; már nem akarom megváltoztatni őt. Hiszen egyedül magunkat tudjuk megváltoztatni – s gyakran egy-egy család nehéz helyzetén is alakíthat, ha a változást magunkon kezdjük.

A szeretet és a megbocsátás nem érzelmi, hanem akaratilag történik. Fontos, hogy ne féljünk érzelmeinktől, amelyek felszínre kerülnek. Jézus szavaiban számos alkalommal fedezhetünk fel látszólagos paradoxonokat: „*szeressétek ellenségeiteket*” (Mt 5,44), „*boldogok, akik szomorúak*” (Mt 5,4), „*boldogok, akik üldözést szenvednek*” (Mt 5,10). Jézus szavai rámutatnak arra, hogy szeretetünk, boldogságunk alapvetően nem érzelmeinktől, hanem akaratunktól, mélyebb belátásunktól függ.

Nemcsak szeretnünk kell, de képesnek kell lennünk arra is, hogy befogadjuk és továbbadjuk a szeretetet. Isten sohasem marasztal el bennünket: számára szeretett bűnösök vagyunk. Így mi sem marasztalhatjuk el sem önmagunkat, sem másokat: tudnunk kell elválasztani az ember cselekedetétől. Egy japán – nem keresztény – filozófus szerint az a szeretet, amely nem kapcsolódik össze az imával, nem valódi szeretet. A másik ember iránti szeretetünket az mutatja meg, hogy mennyit imádkozunk érte. Ha egy családban gondok vannak valamelyik gyerekkel, gyakran kérdezem a szülőket: mennyit imádkoznak érte? Írjunk egy imát hozzátartozóinkért, és imádkozzuk gyakran!

Mutassuk ki szeretetünket! Különösen a férfiak számára jelent ez nagy kihívást, akiket gyakran érzelmi visszafogottságra neveltek. Szeretetünket, érzelmeinket nem csak szavainkkal, de tekintetünkkel, érintésünkkel, odafigyelésünkkel is kifejezhetjük családtagjaink, házastársunk számára. Azt mondják, ahhoz, hogy az ember jól érezze magát, napi tizenkét ölelésre van szüksége – ez alatt természetesen nemcsak fizikai, de verbális „öleléseket” is érthetünk.

Egy édesanya rengeteg gonddal küzdött, szinte alig látta már az élete értelmét. Egy reggel, mielőtt férje munkába indult volna, kis cédulát hagyott az éjjeliszekrényen egy üzenettel: „Ugye tudod, mennyire szeretlek?” Délután, mikor újra találkoztak, a feleség sírva borult férje nyakába: úgy

érezte, ez a mondat visszaadta élete értelmét... A szeretet által válunk azzá, amit Isten álmodik rólunk.

Kerényi Lajos atya már több mint negyven éve járja a kórházakat, látogatja a betegeket. Egy alkalommal megkérdezték tőle: *Atya, megéri ez magának? Órabért vagy fejpénzt kap a látogatásokért?* Lajos atya magától értetődően válaszolt: *Nem hallott még szeretetről?*

A szeretet olyan, mint a hold: ha nem növekszik, akkor fogy. Az ember azzá válik, amit szeret: ha Istent szereti, szíve lassan istenivé válik, ha azonban a földet szereti, földies lesz. Az igazi szeretetet pedig csak Jézustól tanulhatjuk meg az imádság útján.

Ahogy akaratilag tett a szeretet, úgy akaratilag tett a megbocsátás is. Elegendő csak az akaratunkkal megtenni az első lépést a megbocsátás felé, a többit bizzuk Jézusra! Ő megtanít bennünket a megbocsátásra akkor is, ha mi képtelennek érezzük magunkat rá. Jézus üzenete a kereszten kimondott utolsó néhány szó: *„Atyám, bocsáss meg nekik, hisz nem tudják, mit tesznek”* (Lk 23,34).

Jézus Galileában mondja el tanítását a megbocsátásról. abban a Galileában, ahol Jézus kora előtt felkelés tört ki a rómaiak ellen, akik galileaiak ezreit feszítették keresztre. Jézus azokat az embereket tanítja a megbocsátásra és ellenségszeretetre, akik lelke tele van bosszúállással.

Ki az én ellenségem? Gyakran nehéz bevallanunk magunk előtt is, hogy egy-egy kellemetlen embert nemcsak elviselnünk nehéz, de ahol csak lehet, el is kerüljük a vele való találkozást, akit ha meglátunk, összeszorul a gyomrunk. Amíg azonban nem tudunk megbocsátani, nem vagyunk szabadok. Ilyenkor nemcsak köztünk és a másik ember között, de köztünk és Isten között is magas fal húzódik.

Ha akaratunkat a megbocsátás felé irányítjuk, már megtettük az első lépést a gyógyulás felé. Ahogy betegségünkkel orvoshoz fordulunk, aki gyógyszert ad és bekötözi a sebeket, úgy akaratunk Isten felé fordítása is első lépése a megbocsátásnak – igaz, a teljes gyógyuláshoz lényegesen több idő kell. Önmagában az idő azonban nem gyógyír a sebekre, azokat tisztítani, kötözni kell: dolgozni gyógyulásukért. Amíg nem tudjuk elfogadni magunkat, addig másoknak sem tudunk megbocsátani. Az önmagukat elfogadni nem tudó emberek gyakran kritizálnak másokat; s legtöbbször éppen az bántja őket a másikban, ami önmagukban is.

Együtt szabadult két cellatárs az auschwitz haláltáborból. Egyikük kész volt a megbocsátásra, a másikuk azonban nem. Húsz év múlva ismét Auschwitzban jártak, hogy együtt emlékezzenek. A megbocsátásra kész egykori fogoly így szólt társához: örökre fogoly akarsz maradni? Jézus kinyitotta a cellád ajtaját, de mindaddig fogoly maradsz, amíg képes nem leszel a megbocsátásra.

Egy édesanya elhatározta, hogy a nagybőjtben nem fog megsértődni semmin. Bevallotta, hogy a bőjti időszak végéhez közeledve már igencsak jólesett volna egy kiadós sértődés... A medjugorje-i Szűzanya is erre intett egyik üzenetében: „*Gyermekeim, a kísértések közül egyik az, ha nem bocsátotok meg és nem kértek bocsánatot. Minden bűn sérti a Szeretetet és eltávolít tőle - az én Fiam a Szeretet! Ezért, gyermekeim, ha velem szeretnétek haladni az Isteni Szeretet békéje felé, akkor meg kell tanulnotok megbocsátani és bocsánatot kérni.*”²

Vizsgáljuk meg: kinek kell megbocsátanunk? Ülünk oda lélekben Jézus lábaihoz azzal az emberrel, aki nehézséget jelent számunkra. Nézzünk a szemébe, és mondjuk el, miért bocsátunk meg neki. Legyünk készek arra is, hogy mi is bocsánatot kérjünk tőle, ha vétettünk ellene. Ezt követően engedjük, hogy ő is elmondja magáról ugyanezeket. Kérjük Jézustól, hogy tisztítsa meg vérével kettőnk sebzett kapcsolatát, és állítsa helyre bennünk a békét.

A megbocsátást akadályozza az „igazam van” állítás is. Tudjuk, kétféle veszekedés létezik: az egyik destruktív, romboló, amely csak az önmaga állításának bizonyítására törekszik. A konstruktív, építő típusú veszekedés azonban előreviszi kapcsolatainkat. Vizsgáljuk meg veszekedéseinket! Képesek vagyunk-e konstruktív módon kezelni konfliktusainkat?

Jézus legmélyebb üzenete: "Szeressétek ellenségeiteket!" Galileában mondta ezt, ahol korábban egy felkelés alkalmával galileaiak ezreit feszítették keresztre. Mindenkinek volt kit gyászolnia, lett volna kiért bosszút állnia.

Meg kell tanulnunk úgy látni a világot, ahogyan Isten látja, ez tekintetünk átalakulását kívánja meg. Életünket behálózza a félelem, hogy mit gondolnak rólunk, hogy kudarcot vallunk, és ha úgy érezzük, hogy a kép, amelyet magunkról alkottunk, megsérül, ha megbántanak minket - megsértődünk, és a másokra vetítjük félelmünk forrását.

Elindulni a megbocsátás útján valóban nem könnyű. "Miért én, ő volt a hibás, ő bántott meg, neki kellene először lépni, akkor én is megbocsátanék." Jézus arra hív, hogy elsőként szeressük a másikat, elsőként lépünk felé, még ha nekem volt is igazam. A megbocsátás útján, az akaratunkról tehetünk, érzelmeinkről nem.

² Medjugorje-i üzenet, 2010. szeptember 2.

Először is: akarjak megbocsátani, és kérem a kegyelmet, bízom rá magam Jézusra, ő majd megtanít, hogy érzelmileg is eljussak a megbocsátásig. Írhatok egy néhány mondatos imát, amelyben megvallom Jézusnak, hogy haragszom arra az emberre, és a magam erejéből képtelen vagyok megbocsátani, szükségem van Isten kegyelmére. A második lépés: elhatározom, hogy nem ütök vissza, és elkezdek imádkozni a másikért. Nem kell gyorsan haladni. A megbocsátás útján való elindulás egyben a gyógyulás útja is. Nem mondhatom az embereknek: "Isten szeret téged", ha én nem szeretem őket. Könnyű azt szeretni, aki minket is szeret, de ha ellenségeinket szeretjük, "Jézussá leszünk".

Az állatvilágban azt látjuk, hogy akit megtámadnak, az visszatámad, vagy elfut, összekuporodik. Ugyanezt tesszük mi is. Ki a mi ellenségünk? Az ellenség ott él a családjunkban, a munkahelyünkön vagy a plébánián. Ő az, aki valamilyen módon fenyeget minket. A külső ellenségek gyakran rámutatnak a bennünk lévőre; minden esetben magamnak kell először megbocsátanom. Beazonosítani, néven nevezni, hogy igen, ő az, aki a leginkább megbénít, félelmet kelt bennem, ő az, akit igyekszem elkerülni, összeszorul a gyomrom, amikor találkozom vele, talán még magamnak is nehezen merem megvallani, hogy ő az én "nehéz emberem". Csak akkor tudjuk szeretni ellenségeinket, ha megéljük a metanoiát, a szív és a gondolkodás megváltoztatását.

Auschwitzből kiszabadult két deportált. Barátok voltak. Évek múltán visszatértek emlékezni, imádkozni. Az egyik meg tudott bocsátani, a másik nem. Aki képes volt erre, azt mondta barátjának: "Mindig fogoly maradsz. Lehet, hogy Jézus szélesre tárta zárkád ajtaját, de amíg nem tudsz megbocsátani, nem tudsz kijönni onnan."

Egy gyermekkorházban járva a főnővér végigvezet a kórtermen. Látva megilletődöttségemet egy vízfejű kisgyermeknél, megkérdezi: "Nem gondolja, hogy ő gyönyörű?" Jézus ugyanezt kérdezi ellenségemre mutatva: "Nem gondolod, hogy ő gyönyörű? Szeresd ezt az embert úgy, ahogyan én."

Zárszó

A megtört ember és a megtört Krisztus ugyanaz. Jézus tud egyedül segíteni, levenni szemünkről a fátylat, hogy a felebarátunkban felismerjük a testvért és a benne élő Jézust. Életre szóló feladat: tanuljunk meg Jézus szemével nézni a másik emberre.