



**Összeállította és szerkesztette:**

**Verbum Dei Missziós Testvéri Közösség**

1055 Budapest, Szt. István krt. 7, III/24

[www.verbumdei.hu](http://www.verbumdei.hu)

<http://elmeledesekmindennapra.blogspot.hu/>

# A hétköznapi lelki gyakorlat

(Gyakorlati bevezető)

## A LEKGYAKORLAT ELEMEL:

- napi fél óra elmélkedés és napközi gyakorlat
- este alaposabb visszatekintés a napra
- heti találkozók a nagy csoportban, ahol megosztjuk tapasztalatainkat és megkapjuk a következő hétre szóló anyagot, vagy személyes kíséreléssel.

## MI EGY LEKGYAKORLAT ÉS HOGYAN INDULJAK NEKI?

- A lelki gyakorlat ténylegesen gyakorlat. Ahogy testünknek is szüksége van edzésre, úgy a lelkünknek is. Isten nem automata, sem robot, hogy gombnyomásra létrejönne vele a kapcsolat. Isten egy élő személy, akárcsak én. Ahhoz, hogy egymást (jobban) megismerjük, időre és rendszeres találkozásra, szinte kíváncsiságra és nyitottságra van szükségünk. Az Istennel való kapcsolatfelvételt megnehezíti, hogy nem láthatjuk, nem tapinthatjuk Őt. Szükségünk van a Szentírásra, mely az Isten hozzánk intézett szava, és szükségünk van odafigyelésre, hogy őt jobban megismerjük és kialakulhasson köztünk egy mély barátság.
- Az imádság által keretet és ritmust adunk a napunknak. A kapcsolat létrehozásához idő kell. A napi fél óra igazából minimum. Lehetséges, de nem igazán érdemes ennél kevesebbet meghatározni, hiszen a lelkünknek is szüksége van arra, hogy megérkezzen Isten jelenlétében. Leleki gyakorlatunkat lényegesen meghatározza az energia és idő, amit befektetünk! Keressünk olyan időpontot, amikor frissek, pihentek vagyunk. Ha belealszom, akkor a testemnek először pihenésre van szüksége. Engedjem is meg neki! Arra is keressünk időt, hogy visszatekintsünk a napra, aminek lényege, hogy meglássuk, Isten hogyan is volt jelen életünkben, én is hogyan voltam jelen ill. szeretnék neki válaszolni.
- Jó, ha naponta följegyezzük magunknak a legfontosabb dolgokat, ill. a hét utolsó napján egy összegzést írunk mindarról, ami jó és fontos volt számunkra, de a nehézségeinkről és küzdelmeinkről is. Így majd könnyebben megláthatom az utat, amin Isten vezetett engem, ill. megláthatom Isten lábnyomait, munkálkodását életemben.
- Küzdelmek, csüggedés, botladozás is fontos és értelmes része a lelki gyakorlatnak. Ezeket keresztül ismerhetem meg jobban önmagam, és mutathatja meg Isten végtelen irgalmát és megváltó erejét. Fontos ilyenkor a kitartás! Semmiképp se add fel a lelki gyakorlatot, ne is keress magadnak szórakoztatóbb tevékenységet, hanem ajánld fel minden nehézségedet Istennek és kérd az ő segítségét! Ha nagyon küzdesz, kérj bátran segítséget lelki vezetődtől/csoportvezetődtől.
- Mindig arra emlékezz, hogy Isten hűséges és megtartja ígését! Ez a te életedben is így lesz!

## SEGÍTSÉG A NAPI ELMÉLKEDÉSHEZ:

Keressük meg azt a helyet, ahol legjobban el tudunk csendesedni kb. fél órát. Ha segít, gyűjtsünk meg egy gyertyát, tegyük magunk elé olyan tárgyat, ami segít nekünk Isten jelenlétébe helyezni magunkat (pl. Szentírást, fészületet, Jézusképet)

## HOGYAN ELMÉLKEDJÜNK?

### **1. lépés: Megérkezem a jelenlétbe**

- Elcsendesedem és érzékelem saját (fizikai, lelki, érzelmi...) jelenléteimet
- Tudatosítom magamban Isten jelenlétét is, aki alkotott, szeret engem
- Saját szavaimmal megfogalmazom imámat: pl. „itt vagyok, Uram, egészen neked. Kérlek, vezess be engem a Veled való találkozásba. Szólíts meg engem, és engedd, kérlek, hogy megismerjelek, és jobban szeresselek.

### **2. lépés: Belépek az elmélkedésbe**

- Elolvasom a szentírási részt, akár többször is.
- Ott maradok az idézetnél, megpróbálom beleérezni magam a jelenetbe, mintha velem történe, mintha az egész rólam szólna. Nem az a fontos, hogy agyaljak és magyarázatokat fűzzek a történethez, hanem hogy átéljem.
- Milyen érzést, gondolatot vált ki bennem? Hogy kapcsolódik jelen életemhez?

### **3 lépés: párbeszéd**

- Párbeszédre keresek Istennel ill. Jézussal. Kérem a Szentlélektől az igazi párbeszéd kegyelmét. Elmondom Istennek érzelmeimet, gondolataimat, odanyújtom neki sebzettségemet, kudarcaimat, küzdelmemet. Aztán elhallgatok, és visszatérve a szöveghez, bensőmben, megpróbálok fűlelni arra, hogy Isten mit mond nekem. Én is válaszolhatok neki, megkérdezhetem tőle mit jelent az, amit olvastam... úgy ahogy jó barátok beszélgetnek egymással, bizalommal, egymásra figyellel, őszinteséggel.
- Vigyázok arra, hogy ne csak saját gondolataimmal legyek elfoglalva.

### **4. lépés: lezárás**

- visszapillantok az imádságomra és hálát adok érte. Feljegyzem azt, ami fontos lett számomra.
- Kérem Istent, hogy erőt adjon nekem és képességet arra, hogy az imám az életemben valóra váljék és tetteimben is megnyilvánuljon.

Az Istennel való párbeszédet nem mindig könnyű elkezdni. Sokszor azért nem működik, mert előítéletek, félelmek, ferde elképzelések vannak bennünk, általában a tudatunk alatt, amik azt eredményezik, hogy nem is akarjuk kívárni vagy meghallani a választ, hátha olyan dolgokat mond, ami nem fog nekem tetszeni. Ha mégis azt akarom, hogy igazi párbeszéd jöjjön létre, akkor ezeket a félelmeket, képeket is ki kell Istennek fejezmem. Esetleg azt mondhatjuk neki: *nézd én így gondolkodom rólad... De tényleg így van? Ha nem, akkor kérlek, mutasd meg nekem ki vagy, és engedd, hogy megtapasztaljam jószágodat.*

# 1 Hét: Arcodat keresem, Uram!

**1. nap**

## **Bevezető:**

Az ember mély vágya, hogy megtalálja élete eredetét és célját, élete párját. Honnan jöttem? Hova megyek? Kihez tartozom? Mennyi kutatás, keresés indítja az embert akár messihi utakra, hogy megkeresse hozzátartozóit, rokonait, öseit, stb. Ezt a mély nyugtalanságot, kíváncsiságot maga az Isten helyezte belénk. Ő életünk igazi párja, igazi, egyetlen családja, akitől származunk, és akihez megyünk. Hozzá tartozunk. Emberi családunk a Szentháromság képmása, azt az otthont/hazát közvetíti nekünk, ami valójában Istenben van fenntartva számunkra. Találón mondja Szent Ágoston: „Magadnak teremtettél bennünket Istenünk, és nyugtalan a mi szívünk, amíg meg nem nyugszik Tebenned!” Isten arcát akarjuk keresni ezen a lelki gyakorlaton. Amikor őt keressük és szemléljük, szívünk nyugtalansága lecsillapodik, és egy mély béke tölt el, annak a bizonyosságnak a békéje, hogy életem biztonságban van, benne nyugszik meg, és nem kell félnem, ő velem van, megvéd, nem hagy engem elveszni.

Az Úr arcát akarjuk szemlélni ezen a lelki gyakorlaton. Nemcsak elképzelnünk az ő arcát, nemcsak a róla alkotott régi képeket felidézni magunkban, hanem szemlélni őt, az ő igazságában, és kicsi lépéseken közelebb kerülni valóságához. Ezen a héten különösképpen erre szeretnénk felkészülni. Hamar felfedezhetjük, amit II. János Pál pápa mondott: „az Úr arcát a magunk erejéből nem vagyunk képesek tökéletesen szemlélni, hanem engednünk kell, hogy kézen fogjon minket a kegyelem. Csak a csend és az imádság élménye nyújthatja azt a keretet, amelyben megérlelődhet és kibontakozhat e misztérium legigazabb, leghűségesebb és legszervezebb ismerete.”<sup>1</sup> II. János Pál pápa igencsak sűrű életében az imádság és az szemlélődés embere volt. Azonban időt keresett magának arra, hogy Jézussal legyen, elmélkedjen életéről, szemlélje az ő arcát. Erre hív meg minket is ezen a lelki gyakorlaton. Sűrű hétköznapiaink közepette szánjunk időt az imádságra, a szemlélődésre. Alakítsuk úgy napjainkat, hogy Isten komoly esélyt kapjon arra, hogy megmutathassa szerető arcát.

Legyünk elszántak arra, hogy nap mint nap kiharcoljuk azt az időt, ami egyedül Istené. Lehet, hogy az elején kicsit nehéz lesz. Ha valaki Olimpiát akar futni, akkor valamikor el kell kezdenie az edzést. Az edzés apró lépésekkel kezdődik, de folytonosságra, kitartásra van szükségünk. Amint a futás közben is jön egy holtpon, úgy a lelki gyakorlaton is jönni fog. Egyetlen dolog fontos: hogy kitartással folytassuk. Ne térjünk le az útról, ne csináljunk túl nagy szüneteket, mert akkor nehezebb lesz megint elkezdni. Ha esetleg nem is érzek semmit, nem érzem, hogy ennek valamilyen értelme lenne, mégis folytassuk. Itt Isten útjairól van szó. Elég, ha ő látja át az összefüggéseket, és mindennek az értelmét. Bizzuk rá az életünket, engedjük, hogy a Szentlélek vezessen minket, hogy „kézen fogjon minket a kegyelem”. Akkor meg fog tanítani minket imádkozni, és szemlélni Jézus arcát. El fogja tölteni szívünket azzal a mély örömmel, amely a szentek öröme: hogy „megtaláltam, akit kerestem a lelkem, bekapaszkodtam, és többé nem engedem el...” (Én 3,4).

## **Napi elmélkedéshez: Zsolt 27, 4-11**

*Világosságom és üdvösségem az Úr - kitől félnék? Életem oltalmazója az Úr - kitől rettegnék? Ha rám törnek a gonoszok, hogy elemésszék testemet, elleneim és ellenségeim megtántorodnak és a földre zuhannak. Ha hadsereg áll is velem szemben, szívem akkor sem remeg. Ha harcra kelnek ellenem, akkor is bizakodom... Egyet kérek az Úrtól, csak egy a vágyam: hogy életem minden napján az Úr házában lakjam. Hogy élvezhessem az Úr édességét, és szemlélhessem szent templomát. A bajnak napján elrejt hajlékában, megvéd sátrának oltalmában, és sziklára állít engem. Ezért magasra emelhetem fejem, ellenségeim fölé, akik körülvesznek. Hajlékában dicsőítő áldozatot mutatok be, hangszeren játszva énekelek az Úrnak. Uram, halld meg hozzád kiáltó szavam, könyörülj rajtam és hallgass meg engem! Szívem ezt sugallta: "Keresd tekintetét!" Uram, a te arcodat akarom keresni. Ne rejtisd el előlem arcodat, ne taszítsd el szolgálodat haraggal! Te vagy oltalmazóm, ne utasíts vissza, Istenem, megmentőm, ne hagyd el végképp! Ha apám, anyám el is felednének, az Úr akkor is fölemelne. Uram, mutasd meg ösvényedet, s ellenségeim miatt vezess sima úton!*

A lelki gyakorlat elején fontos időt szakítanunk az imádságra és annak a módját keresnem, hogy bensőleg lecsöndesedjek. Amikor ugyanis az ember elhatározza magának, hogy csöndben akar lenni, és az Úrra akar figyelni, sokszor millió gondolata támad. Ne foglalkozunk ezekkel a gondolatokkal, szeretettel nézzünk rájuk, és helyezzük őket az Úr kezébe. Aztán olvassuk el még egyszer a fenti zsoltárt.

A zsoltáros először felszítja magában istentapasztalatát: Isten számára világosság, üdvösség, oltalmazója. Bármilyen baj történjék vele, akkor is bizakodik. És én? Számomra ki az Isten? Hogyan nevezném őt saját tapasztalataim alapján?

Aztán egy nagyon fontos dolgot tesz: kifejezi vágyát. *Egyet kérek az Úrtól, csak egy a vágyam: hogy életem minden napján az Úr házában lakjam...* Tegyük mi is a mai napon! Fogalmazzuk meg Isten iránti vágyunkat. A lelki gyakorlat elején mit szeretnék kérni az Úrtól?

A zsoltáros felszítja hitét, tudja, hogy az Úr fog cselekedni, nem fogja őt cserbenhagyni: *A bajnak napján elrejt hajlékában, megvéd sátrának oltalmában, és sziklára állít engem.* És végül hallgat a szíve mélyén megfogalmazódó üzenetre: *"Keresd tekintetét!"* – Uram, a te arcodat akarom keresni. A lelki gyakorlat kezdetén ezt a felszólítást kapjuk: Keresd tekintetét! Alakítsuk úgy a napunkat, hogy miközben csináljuk a dolgunkat, keressük tekintetét, jelenlétét az életünkben.

**Feladat a mai napra:** Ráírom egy cédulára: „Keresd tekintetét!” és kiteszem arra a helyre, amit leggyakrabban látok, hogy figyelmeztessen elszántságomra.

--- A lap hátsó oldalát felhasználhatjuk feljegyzéseknek! ---

**Este:Visszatekintés a napra:** Mit tapasztaltam imádságomban? Milyen hatással volt a mai napomra? Hogyan látom magamat saját keresésemben, hol kerestem az Úr tekintetét, és miben találtam meg? Lezárásképpen saját szavaimmal hálát adok az Úrnak és újra elimádkozom a fenti zsoltárt.

<sup>1</sup> II. János Pál. Novo Millennio Ineunte, az új évezred kezdetén c. Enciklikájából, 20.

## 2. nap

### Napi elmélkedéshez: Zsolt 24

*Az Úr a föld és ami betölti, a földkerekség és minden lakója. Ő alapozta tengerekre, és megerősítette a vizek fölött. Ki mehet föl az Úr hegyére? Ki állhat az ő szent helyén? Akinek a keze tiszta és ártatlan a szíve, akinek az esze nem csaláson jár, s aki nem esküszik hamisan. Az Úr az ilyet áldja meg, Istenétől, gyámolától megkapja jutalmát. Ez lesz a sorsa a népnek, amely őt keresi, amely a te arcodat keresi. Jákob Istene... Emeljétek föl fejeteket, kapuk, ősi kapuszárnyak, tárujlatok, hadd vonuljon be a dicsőség királya! Ki ez a dicsőség királya? A Seregek Ura a dicsőség királya.*

### Mt 5.8

*Boldogok a tiszta szívűek, mert meglátják az Istent.*

Amikor az Úr tekintetét keressük, sokszor azt tapasztaljuk, hogy nehéz, hiszen amint II. János Pál pápa mondta: „az Úr arcát a magunk erejéből nem vagyunk képesek tökéletesen szemlélni, hanem engednünk kell, hogy kézen fogjon minket a kegyelem. Csak a csend és az imádság élménye nyújthatja azt a keretet, amelyben megérlelődhet és kibontakozhat e misztérium legigazabb, leghűségesebb és legszerveesebb ismerete.”<sup>2</sup> Erre az ismeretre tanít minket a zsoltáros, amikor úgy kezd: *Az Úr a föld és ami betölti, a földkerekség és minden lakója. Ő alapozta tengerekre, és megerősítette a vizek fölött. Gondolkozzunk mi is először el azon, hogy ki az Úr. Aztán tegyük fel a kérdést: Ki mehet föl az Úr hegyére? Ki állhat az ő szent helyén? Ki az, aki méltó Istennel találkozni? – a zsoltáros így válaszol a kérdésre: Akinek a keze tiszta és ártatlan a szíve, akinek az esze nem csaláson jár, s aki nem esküszik hamisan. Ezzel rámutat egy nagyon fontos alapmagatartásra: a szív és a kéz tisztaságára. Jézus is mondta tanítványainak: *Boldogok a tiszta szívűek, mert meglátják az Istent.* A szív tisztasága a legfontosabb feltétele annak, hogy igazán találkozni tudjak az Úrral. A lelki gyakorlat kezdetén, amikor arra vágyunk, hogy meglássuk az Úr arcát és szemlélhessük őt, tekintsünk alaposan magunkba: Hogyan állok az Úr elé? Milyen volt az életem az elmúlt időszakban? Milyen szándékok vezetnek a szívem mélyén? – Kérjük az Úr segítségét, a mély bűnbánat ajándékát, hogy alaposan megtisztulhassunk és méltónak találhassunk arra, hogy szemléljük őt. A zsoltáros egy felszólítással fejezi be zsoltárát: *Emeljétek föl fejeteket, kapuk, ősi kapuszárnyak, tárujlatok, hadd vonuljon be a dicsőség királya! Ki ez a dicsőség királya? A Seregek Ura a dicsőség királya.* Emeljük fel belső kapuinkat, nyissuk meg szívünk összes rejtékét: mert az én életembe is be akar vonulni a Dicsőség Királya!*

**Feladat a mai napra:** Megfigyelem belső világomat, felírom magamnak, amiben úgy érzem, hogy még tisztulnom kell. Majd keresem a lehetőséget egy jó szentgyónásra (ha tehetem akár a mai napon, vagy a következő időben).

--- *A lap hátsó oldalát felhasználhatjuk feljegyzéseknek!* ---

**Este:Visszatekintés a napra:** Mit jelentett számomra a mai zsoltár? Mit fedeztem fel? Hogyan tapasztaltam Isten jelenlétét a mai napomban? Lezárom a napomat bűnbánattal és a főnti zsoltár segítségével felszítom magamban újra a hitet.

<sup>2</sup> II. János Pál. Novo Millennio Ineunte, az új évezred kezdetén c. Enciklikájából, 20.

## 3. nap

### Napi elmélkedéshez: Mk 10,46-52

*Közben Jerikóba értek. Amikor Jerikót tanítványainak és nagy tömegnek a kíséretében elhagyta, egy vak koldus, Timeus fia, Bartimeus ott ült az útszélen kéregetve. Hallva, hogy a názáreti Jézus közeledik, elkezdett kiáltozni: "Jézus, Dávid fia, könyörülj rajtam!" Többen csitították, hogy hallgasson. Ő annál hangosabban kiáltotta: "Dávid fia, könyörülj rajtam!" Jézus megállt, és így szólt: "Hívjátok ide!" Odaszóltak a vaknak: "Bízzál, kelj fel, téged hív!" Az eldobta köntösét, felugrott, és odasielt Jézushoz. Jézus megkérdezte: "Mit tegyek veled?" "Mester - kérte a vak -, hogy lássak." Jézus így szólt hozzá: "Menj, a hited meggyógyított." Nyomban visszakapta látását, és követte az úton.*

Mai imádságunkat kezdjük azzal, hogy felszítjuk magunkban újból vágyakozásunkat: *Arcodat keresem, Uram!* Veled akarok ma találkozni, kérlek, segíts nekem, mert magamtól ez nem megy! Amikor Jézus arcát akarjuk szemlélni, mélységesen megtapasztalhatjuk benne kicsinységünket és tehetetlenségünket. Néha olyan, mint amikor egy zárt ajtó előtt állnánk. Nincs kulcsom, nem tudom se kinyitni se átmászni. Isten megengedi ezt a tehetetlenséget, sőt igazából segít nekünk abban, hogy elkezdjünk kérni. Mint a vak koldus, Bartimeus, aki Jerikó utcáján ült, és hallotta, hogy Jézus elhaladt mellette. Milyen tehetetlennek érezhette magát vakágával! De nem hagyta magát, kiáltozott: *"Jézus, Dávid fia, könyörülj rajtam!"*

Mai imánkban mi is kérlelhetjük Jézust Bartimeus szavaival: *"Jézus, Dávid fia, könyörülj rajtam!"* Mondjuk többször is, ahogyan jól esik, amíg szívünk mélyéből kérleljük: *"Jézus, Dávid fia, könyörülj rajtam!"* Bartimeust próbálták csitítani, hogy hallgasson. Esetleg bennem is van valami, ami csitítani akar? Először furcsa lehet kimondanunk ezt az imát, de ne hallgassunk kételyeinkre, hanem kitaróan kérleljünk.

Jézus megállt és szólt: *"Hívjátok ide!"* Odaszóltak a vaknak: *"Bízzál, kelj fel, téged hív!"* Jézus engem is hív. Meghallotta kiáltásomat. És szól nekem. Esetleg mások által, Egyháza által is szól: *"Bízzál, kelj fel, téged hív!"* Az Egyház felszólítása, hogy a nagybajtban szánjunk időt az Istenre, bizonyára magának Jézusnak a hívása: Gyertek hozzám! És Bartimeus *eldobta köntösét, felugrott, és odasielt Jézushoz.* Micsoda lendület van ebben a vak koldusban! Látszik, hogy számára nem mindennapi eseményről van szó. Amikor meghalljuk szívünkben Jézus hívását, számunkra sem lehet mindennapi esemény. Dobjuk el mi is köntösünket, ugorjunk fel és siessünk Jézushoz! Elgondolkodhatunk azon, hogy számomra mit szimbolizál a köntös? Mit tudok ma visszahagyni, miből tudok ma felugrani, hogy odasiessék Jézushoz? És Jézus gyöngéden megkérdezi tőle: *"Mit tegyek veled?"* "Mester - kérte a vak -, hogy lássak." A legnagyobb ajándék, amit Jézustól kérhetünk a látás: hogy lássuk Jézust, lássuk meg az igazságot. Mert az igazság majd szabaddá tesz minket.

**Feladat a mai napra:** Ma a készenlétet gyakorlom, hogy Jézus hívására válaszoljak.

--- *A lap hátsó oldalát felhasználhatjuk feljegyzéseknek!* ---

**Este:Visszatekintés a napra:** Mit tapasztaltam a mai nap folyamán? Tudtam Jézust teljes szívemből kérlelni? Hol láttam meg Jézust? Mire hívott engem? – Imádságban lezárom a napot és hálát adok mindazért a jóért, amit a nap folyamán tapasztaltam.

## 4. nap

### Napi elmélkedéshez: Jn 14,6-10

„*Én vagyok az Út, az Igazság és az Élet - válaszolta Jézus. - Senki sem juthat el az Atyához, csak általam. Ha engem ismernétek, Atyámat is ismernétek, de mostantól fogva ismeritek és látjátok.*” Erre Fülöp kérte: „*Uram, mutasd meg nekünk az Atyát, s az elég lesz nekünk.*” „*Már oly régóta veletek vagyok - felelte Jézus -, és nem ismersz, Fülöp? Aki engem látott, az Atyát is látta. Hogy mondhatod hát: Mutasd meg nekünk az Atyát? Nem hiszed, hogy én az Atyában vagyok s az Atya bennem? A szavakat, amelyeket hozzátok intézek, nem magamtól mondom, s a tetteket is az Atya viszi végbe, aki bennem van.*”

*Aki engem látott, az Atyát is látta.* Az igazi látás az, amikor felismerjük Jézus arcát, és Jézusban Isten valóságát. Ma elgondolkozhatunk azon, hogy kicsoda Jézus? Ki számomra Jézus? Jézus személye az egyháztörténelemben sok vitát indított el, különösképpen az ősegyházban. Sok zsinat foglalkozott ezzel a kérdéssel, és végül a „Kalkedóni Zsinat (451) kidolgozta a klasszikus formulát, ami szerint: Jézus „egy személy két természetben”. A személy az örök Igének, az Atya Fiának a személye, és kizárólag ő. A két természet összekeveredés nélkül, de ugyanakkor szétválaszthatatlanul az isteni és az emberi személy.”<sup>3</sup> „Kétségtelen, hogy Jézus már emberi életében tudatában volt annak, hogy ő Isten Fia.”<sup>4</sup> Ezt láthatjuk a mai idézetben, amikor Fülöp kéri Jézustól „*Uram, mutasd meg nekünk az Atyát, s az elég lesz nekünk*” Jézus kicsit felháborodva válaszolt neki: „*Már oly régóta veletek vagyok, és nem ismersz, Fülöp? Aki engem látott, az Atyát is látta. A szavakat, amelyeket hozzátok intézek, nem magamtól mondom, s a tetteket is az Atya viszi végbe, aki bennem van.* Egy másik helyen pedig azt mondja: *Én és az Atya egy vagyunk* (Jn 10,30). Amikor Jézus személyére tekintünk, magát az Istent láthatjuk, a teremtő Igét (Ter 1,3), aki által minden lett (vö. Jn 1,3), aki az Alfa és Omega, a kezdet és a vég (Jel 21,6), aki van, aki volt, és aki eljő (Jel 1,4). Ő az út, az igazság és az élet. Az élet Ura, akitől minden származik, az örök szeretet, akinek van hatalma a földön a bűnöket megbocsátani (Lk 5,24)... Fontolgassuk ma szívünkben Jézus istenségét. Nagy misztérium ez és vigasztaló lehet számunkra Fülöp kérése, hiszen rámutat arra, hogy a tanítványok sem értették meg ezt a mély misztériumot, csak a feltámadás után, a Szentlélek segítségével. Ha esetleg úgy érzem, hogy nem értem, én is kérhetem a Szentlélek segítségét, hogy tanítson minket és vezessen el Jézus misztériumának mélyebb megismerésére.

**Feladat a mai napra:** Kiírom magamnak egy cédulára Jézusnak azt az isteni attribútumát, amelyet még nem nagyon értek és napközben többször elolvasva engedem, hogy a Szentlélek rámutasson nekem mélyebb valóságára.

--- A lap hátsó oldalát felhasználhatjuk feljegyzéseknek! ---

**Este:Visszatekintés a napra:** Mit éltem meg a mai napon? Hol és hogyan talákoztam Jézus istenségével? Mit jelentett számomra? Hálaadással zárom le napomat.

## 5.nap

### Napi elmélkedéshez: Fil 2,6-9

„*Ő Isten formájában volt, és az Istennel való egyenlőséget nem tartotta olyan dolognak, amelyhez föltétlenül ragaszkodnia kell, hanem kiüresítette magát, szolgálai alakot öltött, és hasonló lett az emberekhez. Külsejét tekintve olyan lett, mint egy ember. Megalázta magát és engedelmeskedett mindhalálig, mégpedig a kereszthalálig. Ezért Isten felmagasztalta, és olyan nevet adott neki, amely fölötté van minden névnek.*”

Ma Jézus emberségéről elmélkedünk. Ő Isten formájában volt, és az Istennel való egyenlőséget nem tartotta olyan dolognak, amelyhez föltétlenül ragaszkodnia kell, hanem kiüresítette magát, szolgálai alakot öltött, és hasonló lett az emberekhez. – így olvassuk a mai olvasmányban. Szent Pál azt mondta továbbá: *Külsejét tekintve olyan lett, mint egy ember.* Ez mit jelent? Nem úgy kell elképzelni, hogy a test csak olyan volt, mintegy burok, kívülről ember, belülről pedig Isten, hanem teljesen ember volt és Isten. Próbáljuk meg lelki szemeink elé idézni Jézus emberi mivoltát: Jézus ugyanúgy jött a világra, mint minden ember, anyaméhben fogant (a Szentlélek által), világra született, fel kellett nőnie. Meg kellett tanulnia járni, beszélni, viselkedni, megkülönböztetni a dolgokat, mint minden gyereknek. Neki is voltak vágyai, álmai, érzelmei,... És elképzelhetjük lelki szemeink előtt, hogy hányszor és hányszor odaszaladt édesanyjához, elmesélni legfrissebb élményeit,... Vagy, hogy ő is játszott a homokban a többi szomszédgyerekkel, várakat épített, bújócskázott, stb. ... Jézusnak is fel kellett fedeznie a világot, megérteni az összefüggéseket, és megismerni az Istent, ill. Istenben felismerni mennyei Atyját, és rádöbbenni saját isteni mivoltára. Elképzelhetjük, amit ő nap mint nap visszavonult imádkozni, szemlélni Istent és ezt a világot, beszélgetni az Atyával,... És Jézus embersége mélyesen megmutatkozik abban, hogy együtt tudott érezni velünk, *megesett a szíve* (Mt 9,36), amikor a tömeget látta, vagy a leprást, akit aztán meggyógyított (Mk 1,41), együtt érzett a szenvedőkkel, gyászolókkal, az ember nyomorultságával, és úgy tanította őket. Hozzájuk tudott szólni, mert tudta, mit jelent szegénynek lenni, szenvedni, fájdalmat érezni, küzdeni stb. Ő az, aki sírt a sírokkal, és ujjongott az örvendezőkkel, és mindenkor szeretettel, türelemmel és tapintatossággal tudott odafordulni az emberekhez (vö. 1Kor 13,4-8). Szemléljük ma Jézus emberségét, aki *megalázta magát és engedelmeskedett mindhalálig, mégpedig a kereszthalálig*, hogy nekünk életet és megváltást adjon. Kérjük a Szentlélek segítségét és kegyelmét, hogy vezessen el minket Jézus emberi mivoltának mélyebb megismerésére.

**Feladat a mai napra:** Napközben megfigyelem saját emberi lételemet, érzelmeimet, szükségleteimet, vágyaimat, és elbeszélgetek Jézussal arról, hogy ő ezt hogyan élte.

--- A lap hátsó oldalát felhasználhatjuk feljegyzéseknek! ---

**Este:Visszatekintés a napra:** Hogyan életem a mai napot? Volt-e valami új, amit felfedezhettem, megérthettem Jézusról? Miben került közelebb hozzám? Esti imádságomat lezárom hálaadással és a napi idézet elolvasásával kérem Jézust arra, hogy segítsen nekem is igazán emberré válnom.

<sup>3</sup> II. János Pál. Novo Millennio Ineunte, az új évezred kezdetén c. enciklikájából, 21.

<sup>4</sup> Ugyanott, 24.

**Napi elmélkedéshez: Kol 3,1-11**

Ha tehát Krisztussal feltámadtatok, keressétek, ami fönt van, ahol Krisztus ül az Isten jobbán. Ami ott fönnyen van, arra legyen gondotok, ne a földiekre. Hiszen meghaltatok, és életek Krisztussal el van rejtve az Istenben. Amikor majd Krisztus, a mi életünk megjelenik, vele együtt ti is megjelentek dicsőségesen. Őljétek meg tagjaitokban azt, ami földies: az erkölcstelenséget, a tisztátalanságot, az érzéki vágyakat, a bűnös kívánságokat és a kapzsiságot, ami nem más, mint bálványimádás. Ezek miatt sújtja Isten haragja a hitetlenség fiait. Valaha, amikor még köztük éltetek, ti is ezeket műveltétek. De most hagyjátok el ezeket: a haragot, a gyűlölködést, a rosszindulatot, az átkozódást és az ocsmány beszédet. Ne hazudjatok egymásnak. Vessétek le a régi embert szokásaival együtt, és öltsetek föl az újat, aki állandóan megújul Teremtőjének képmására a teljes megismerésig. Itt már nincs görög vagy zsidó, körülmetélt vagy körülmetéletlen, barbár vagy szütyta, szolga vagy szabad, hanem Krisztus minden mindenkben.

„Uram, a te arcodat akarom keresni” (Zsolt 27,8). A zsoltáros régi törekvése nem teljesülhet intenzívebben és meglepőbben, mint Krisztus arcának szemlélése által. Benne valóban megáldott minket Isten, és „ránk ragyogtatta arcát” (vö. Zsolt 67,2). Egyidejűleg, mivel egyszerre Isten és ember, kinyilatkoztatja számunkra az ember legautentikusabb arcát is, „megmutatja az embernek magát az embert”. Jézus az „új ember” (vö. Ef 4,24; Kol 3,10), aki arra hívja a bűntől megváltott emberiséget, hogy vegyen részt az ő isteni életében. A Megtestesülés misztériumában egy olyan antropológia alapjai nyugszanak, mely képes meghaladni saját korlátait és ellentmondásait is, hogy magához Istenhez jusson, sőt, a „megistenülés” távlatát nyílik előtte, mivel a megváltott ember Krisztusba épül és így közel kerül a Szentháromság bensőséges életéhez.<sup>5</sup> Óriási távlatok ezek, és fontos időt szánnunk arra, hogy ezen elmerengjünk. Talán az a kérdés merülhet fel bennünk: Hogyan lehetséges mindez? Hogyan istenülhet meg az ember? Szt. Pál a fenti idézetben nagyon konkrétan rámutat ennek módjára: *Vessétek le a régi embert szokásaival együtt, és öltsetek föl az újat, aki állandóan megújul Teremtőjének képmására a teljes megismerésig.* Az útja Krisztus megtestesülésének útja (lásd Fil 2,5-11), ami teljesen ellenkezik az ember elképzelésével, hogy hogyan lehet istenné válni. Csak aki szabadon átadja magát Istennek, megalazza önmagát, szolgálai alakot ölt, elhagyja régi életét szokásaival együtt és engedelmes lesz mindhalálig, úgy, mint Jézus, azt tudja az Úr felmagasztalni, és bevezetni a Szentháromság bensőséges életébe.

**Feladat a mai napra:** Megfontolom Szt. Pál felsorolását, ill. hogy mit kellene nekem elhagyni. Megpróbálok ebből egyet valóra váltani, a rosszat ellensúlyozni jóval.

--- A lap hátsó oldalát felhasználhatjuk feljegyzéseknek! ---

**Este:Visszatekintés a napra:** Mit jelentett számomra a mai elmélkedés igazsága? Mit próbáltam elhagyni? Hogyan tapasztaltam ebben Isten jelenlétét? Hálaadással lezárom mai napomat, és kérem Isten kegyelmét az út folytatására.

**Napi elmélkedéshez: Lk 10,21-24**

Abban az órában Jézus kitörő örömmel dicsőítette az Istent a Szentlélekben, ezekkel a szavakkal: „Dicsőítelek, Atyám, ég és föld Ura, hogy elrejtetted ezeket a bölcsék és okosak elől, és kinyilvánítottad a kicsinyeknek. Igen, Atyám, így tetszett neked. Mindent átadott nekem Atyám. Senki sem tudja, hogy ki a Fiú, csak az Atya, és hogy ki az Atya, azt csak a Fiú vagy akinek a Fiú ki akarja nyilatkoztatni.” Majd külön a tanítványokhoz fordult, és így szólt: „Boldog a szem, amely látja, amit ti láttok. Bizony mondom nektek, hogy sok próféta és király akarta látni, amit ti láttok és nem látta, hallani, amit ti hallotok és nem hallotta.”

A mai napon visszatekinthetünk az egész hetünkre. Mi lett számomra fontos az egyes napokon? Mi fogott meg leginkább? Meglátok benne valamilyen aranyfonalat? Mi esett nehezemre? Hol találkoztam Istennel, hol láttam meg jelenlétét a mindennapi életemben? – írjunk magunknak erről egy kis összefoglalást.

Amikor azt kérdezzük magunktól, hogy milyen volt a hetem, akkor gyakran egy globális érzés szerint ítéljük meg: jó volt, vagy zűrös volt, nem sikerült úgy, ahogyan akartam. De amikor az ember belemegy az egyes napokba, hamar meglátja, hogy nem igazságos az általános érzésünk. Voltak nagyon szép fénypontok, mély megértések, felfedezések, voltak küzdelmek és nehézségek, esetleg a szegénység, tehetetlenség érzése, és volt annak a megtapasztalása, hogy mindebben valaki kísért engem. Nem csinálom egyedül, hanem ott van az Isten. A lelkigyakorlatnak ez a valósága. Isten átvette életem vezetését, mert átengedtem neki. És rádöbbenek arra, hogy csupa kaland. Más lett, mint amilyennek elképzeltem. És az nem baj. Milyen óriási dolog, ha felfedezhetjük életünkben, hogy Isten jelen van. Csak a kicsinyek képesek felfedezni Isten jelenlétét és működését, akiknek a szívük tiszta és befogadó-képes a lelkük. Jézus kitörő örömmel dicsőíti az Istent, mert velünk örül ezeknek az apró felfedezéseknek: „Dicsőítelek, Atyám, ég és föld Ura, hogy elrejtetted ezeket a bölcsék és okosak elől, és kinyilvánítottad a kicsinyeknek. Igen, Atyám, így tetszett neked. Ha valamiben szemlélni tudtuk Jézust, észrevenni Isten valóságát, jelenlétét az életünkben, akkor azért, mert Jézus ki akarta nekünk nyilatkoztatni. Engedjük meg Jézusnak, hogy örüljön nekünk, amint a tanítványoknak örült: „Boldog a szem, amely látja, amit ti láttok. Bizony mondom nektek, hogy sok próféta és király akarta látni, amit ti láttok és nem látta, hallani, amit ti hallotok és nem hallotta.”

**Feladat a mai napra:** Engedem, hogy a mai napon Jézus öröme és szeretete kísértjen és töltsön el.

--- A lap hátsó oldalát felhasználhatjuk feljegyzéseknek! ---

**Este:Visszatekintés a napra:** Milyen volt a mai napom? Hol találkoztam Jézussal? Hol éreztem, hogy örül nekem? A napomat hálaadással fejezem be és segítségül vehetem a 16. Zsoltárt (olvassuk el Bibliánkban az egész zsoltárt): „Védelmezz, Istenem, hozzád menekülök. Ti így beszéltek az Úrhoz: „Uram, te vagy boldogságom, téged semmi nem szárnyal túl!” A „szentekhez” pedig, kik a földön élnek: „Ti kiválóak, minden kedvem tibenetek telik!” Uram, örökrészem és kelyhem, te tartod kezemben sorsomat...”

<sup>5</sup> II. János Pál. Novo Millennio Ineunte, az új évezred kezdetén c. enciklikájából, 23.



## 2. Hét: Jézus arca az embereken

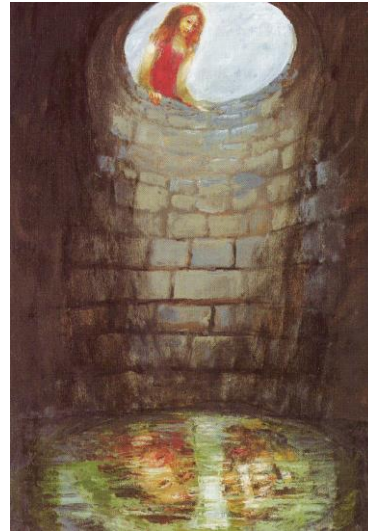
### Bevezető

A hétköznapi lelkigyakorlat első hete után hálával fedezhetjük fel, mennyire az Isten adta meg a választ arra az emberi vágyra, mely az Úr arcának szemlélésére irányul. „A te arcodat keresem, Uram!” Egy emberi arcon felragyog Isten arca: Jézus Krisztusban Isten megmutatta arcát, jelenlétét, Önmagát. Mivel az arc egész benső személyiségünket tükrözi. Ha valakivel kapcsolatba szeretnénk lépni, nem a lábára vagy a kezére tekintünk, hanem az illető arcára. A testtartás elárul valamit abból, ahogyan a másik ember viszonyul hozzánk, de az arca különösen is sokat mond erről. Isten, aki egykor megtiltotta Izrael népének, hogy képet készítsenek róla, hogy ábrázolják: „*Ne készíts magadnak faragott képet, és semmiféle képmást arról, ami fenn van az égen...*” (Kiv 20,4), maga ajándékozott meg minket egy élő arccal: Jézus Krisztus arcával. Ennek az arcnak a szemlélésében, Jézus arcának a szemlélésében, amely számunkra a Szentírásan keresztül megmutatkozik, megismerhetjük Isten lényét, gondolkodásmódját, viselkedését, szeretetét, jóságát stb. Számunkra, keresztények számára elengedhetetlen, hogy alaposan és mélyen szemléljük Urunk Jézus Krisztust, életét, szavait. Éppen ezért a hétköznapi lelkigyakorlatának második hetében folytatni szeretnénk ezt az arc-keresést, szemlélődést: „A te arcodat keresem és szemlélem, Uram, a mindennapjaimban!” Továbbra sem az eredmény lesz a fontos, mint inkább az, amit mi magunk beleteszünk az imádságunkba, amennyire kitartóan gyakorolunk. Akkor Isten nagylelkűen fogja árasztani ránk kegyelmét a maga idejében. „Kereslek. Az égen kereslek, Te pedig ezen a Földön vársz rám, az emberek között. Kereslek. A Te örök boldogságodban kereslek, Te pedig megvigasztalod azokat, akik szomorúak, Te hordozod a világ minden baját, szenvedését”, mondja egy dal. Hol keressük Jézust, az ő arcát? Nem a távoli messzeségben, nem csupán az égen kell keresnünk Jézust, hanem itt a Földön: közöttünk, emberek között. Isten emberré lett és azóta minden ember arcán szemlélhetjük valamilyen módon Jézus arcát. Mivel Krisztus és minden egyes ember között egy úgynevezett misztikus, bensőséges kapcsolat jött létre; mely nem más, mint Krisztus misztikus teste. „Lelkének közlésével ugyanis testvéreit, akiket minden nemzetből hívott össze, titokzatosan testévé tette. Az Egyháznak a testtel való összehasonlítása megvilágítja a Krisztus és az Egyház közötti bensőséges kapcsolatot. Az Egyház nemcsak körülötte gyűlik össze; benne, az Ő testében egyesített.” (KEK 788/789) „Krisztus és az Egyház tehát a „teljes Krisztus”. Az Egyház egy Krisztussal. A szentek ennek az egységnek nagyon elevenen tudatában vannak. Szent Ágoston: „Ujjongjunk tehát és adjunk hálát, mert nem csupán kereszténnyé, hanem Krisztussá lettünk. Értitek-e, testvérek, fölöttünk a Fő, Isten kegyelmét? Csodálkozzatok, örvendjétek, Krisztussá lettünk. Ha ugyanis Ő a Fő, és mi a tagok; akkor a teljes ember Ő és mi. (...) Krisztus teljessége tehát a Fő és a tagok. Mi a Fő és a tagok? Krisztus és az Egyház.” Nagy Szent Gergely: „A mi Megváltónk egy személynek bizonyul a szent Egyházzal, melyet fölvelt.” Aquinói Szent Tamás: „A Fő és a tagok szinte egy és ugyanaz a misztikus személy.” Szent Johanna: „Jézusról és az Egyházzal azt gondolom, hogy egyek, és hogy ebből nem kell kérdést csinálni”. (KEK 795)

„A te arcodat keresem, Uram!” – Ezen a héten tehát, keressük és szemléljük Jézus arcát önmagunkban és embertársainkban. Kérjük, hogy a Szentlélek vezessen be ebbe a csodálatos titokba és adja meg a szentírási idézetek mély megértését.

### Napi elmélkedéshez: Jn 4,6-10

*Ott volt Jákob kútja. Jézus elfáradt az úton, azért leült a kútnál. A hatodik óra felé járt az idő. Egy samariai asszony odament vizet meríteni. Jézus megszólította: „Adj innom!” A samariai asszony így válaszolt: „Hogyan? Zsidó létedre tőlem, samariai asszonytól kérsz inni?” Jézus ezt felelte neki: „Ha ismernéd Isten ajándékát, s azt, aki azt mondja neked: Adj innom, inkább te kértél volna tőle, s ő élő vizet adott volna neked.”*



A mai imádságot kezdjük egy képmeditációval: Szemléljük a szöveg mellett látható képet. Mit látunk? Mit jut róla az eszünkbe? Mire emlékeztet? (Miután ezekkel a kérdésekkel egy ideig foglalkoztunk, folytassuk az olvasást). A kép János evangéliumának negyedik fejezetén alapszik, Jézusnak a samariai asszonnyal való találkozásán. Bár a festő sajátos értelmezést adott a jelenetnek. Úgy tűnik, hogy a kép „alulról”, a kútakna felől van megfestve. Ebből a látószögéből először csak egy asszony látszik, aki „Felülről” belenéz a kútba. Arca komoly, szkeptikus, bizony, ürességet sugároz. Piros ruhába van öltözve, mely a szeretet utáni sóvárgására utal. Egyedül áll a kútnál, Jézusnak, mint Messiásnak még fel kell bukkannia számára. Ez akkor történik meg vele, mikor a saját melységeire mer tekinteni, szembe mer nézni a maga valóságával. A festő most megváltoztatja a perspektívát: most ő is felülről néz, de a hit

fényével: A melységben nemcsak az asszony, hanem Jézus arca is visszatükröződik! A szíve melyére tekint, ahol nincs egyedül, ott van vele Jézus, aki hozzá fordul és élő vízzel kínálja. „A te arcodat keresem, Uram!” – Nem egyedül csak önmagunkon kívül kell keresnünk Jézus arcát. A lelkünk mélyén is jelen van Jézus, és ha merünk a csöndben, hittel önmagunkba tekinteni, kirajzolódik bennünk arca. Avilai Szent Teréz versben - Isten szájába adva a következő mondatokat - így fejezi ki ezt a tapasztalatot: „Ha véletlenül nem tudnád, hol fogsz megtalálni Engemet, ne menj össze-vissza. Hanem, ha meg akarsz találni, Engemet keresned önmagadban kell.”

**Feladat a mai napra:** A nap folyamán többször megállok, Jézushoz fordulok, aki jelen van bennem, és próbálok egyszerű párbeszédbe kezdeni vele: pl. „köszönöm, hogy velem vagy, hogy bensőmben vársz. rám...”

--- A lap hátsó oldalát felhasználhatjuk feljegyzéseknek! ---

**Este: Visszatekintés a napra:** Hogyan éltem meg ezt a napot? Hogyan sikerült a bensőmre figyelni és mélyebbre tekinteni? Van-e valamilyen félelem bennem, és így inkább a felszínnél maradok? Mindezt bizalommal helyezem Isten kezébe: „Te ismersz engem. Te formáltad bensőmet...” (vö. Zsolt 139,1.13)

Napi elmélkedéshez: Én 2,10-14.16

*Aztán köszön, s így szól szerelmesem: Kelj föl, kedvesem, gyere szépségem! Nézd, elmúlt a tél, elállt az eső, elvonult. A föld színén immár virágok nyílnak, itt van a szőlőmetszés ideje, és gerlice hangja hallatszik földünkön. Kelj föl, kedvesem, gyere szépségem! Sziklák hasadékaiban fészkelő galambom, rejtkehelyeden, a szirtek szegélyezte ösvényen mutasd meg arcodat, hadd halljam hangodat, mert szépen cseng a hangod, és bájos az arcod. A kedvesem az enyém, s én az övé vagyok.*

Isten az első, aki minket keres és kérlel: „*Mutasd meg arcodat*”. „Isten előbb hívja az embert. Akár meglepedezik az ember Teremtőjéről, akár elrejtőzik arca elől, akár a maga bálványaihoz folyamodik, az élő és igaz Isten fáradhatatlanul hív minden egyes személyt az imádság titokzatos találkozájára. A hűséges Isten szeretetének e lépése mindig az első az imádságban; az ember lépése mindig válasz.” (vö. KEK 2560, 2567) Az Énekek éneke könyve a férfi és a nő közötti szerelmet énekl meg. A Keresztény Egyház korai hagyománya szerint allegorikus módon is lehet értelmezni ezt: vonatkozik Krisztusnak és az Ő jegyesének, az Egyháznak kapcsolatára, vagy Krisztusnak és az egész emberiségnek a kapcsolatára. Így átvitt értelemben az Énekek éneke szövegei Krisztus és az emberi lélek kapcsolatát ábrázolják. Ki lehet mélyebben szerelmes, mint maga az Isten? A húsvétra való előkészületben újra felfedezhetjük, mekkora Isten irántunk való szeretete: „*Mert úgy szerette Isten a világot, hogy megszületett Fiát adta oda*” (Jn 3,16). „*Senki sem szeret jobban, mint az, aki életét adja barátaiért*” (Jn 15,13). Isten végtelen szeretetéből, Jézus Krisztus halála és feltámadása által, megajándékozott minket az örök élettel és visszaadta nekünk eredeti lényünket, igazi arcunkat. És ezt az arcot szeretné látni, ezután kutat: „*Mutasd meg arcodat*”. Ha Felé fordítjuk arcunkat, az számunkra igazi éltető forrás. Egy párkapcsolati tanácsadó szokta javasolni, hogy a házaspárok egy percen keresztül nézzenek egymást szemébe, mert az volt a tapasztalata, hogy ha erre tényleg képesek, utána a kapcsolatuk újra rendbe jöhet. Jézussal való kapcsolatunkban is szükség van ilyen közös pillantás-cserére. „*Mutasd meg arcodat, mert bájos az arcod*”. Isten számára minden egyes ember az egyetlen, a legszebb a világon. Avilai Szent Teréz ezt ismerte fel, mikor így ír: „*Isten mondja: Oly módon tudta a szeretet, Lélek, Bennem arcképed festeni, hogy semmilyen bölcs festő se tudná ily gondos munkával eme képet megalkotni. Szeretetből voltál megeremtve, szépségessé, széppé és így Bensőmben megfestve, ha elvesztenéd magad, szerelmesem, Lélek, önmagad keresned bennem kell. Én tudom, hogy megtalálnod magad Keblemen lerajzolva, és ha látod magad, megpihensz látva magad, ily szépen megfestve.*” Ha mi ezt valóban elhinnénk, megszűnnének kisebbségi komplexusaink, különösen a külsőnkre vonatkozóan. Fogadjuk el ma ilyen módon a biblia szavait, mint amelyeket Jézus személyesen hozzánk intéz.

**Feladat a mai napra:** Válasszunk ki egy számunkra kedves Jézus képet és nézzük öt percen keresztül.

--- A lap hátsó oldalát felhasználhatjuk feljegyzéseknél! ---

**Este: Visszatekintés a napra:** Mit jelentett a mai napon, hogy Isten vágyik arra, hogy láthasson engem, az én arcomat? Avilai Szent Teréz versét elimádkozva, hálával zárom le napomat.

Napi elmélkedéshez: Mk 8,22-26

*Betszaidába értek. Egy vakot hoztak eléje és kérték, hogy érintse meg. Megfogta a vak kezét, s kivezette a faluból. Itt nyállal megkenete a szemét, rátette a kezét, s megkérdezte tőle: „Látsz valamit?” Az felnézett, s így szólt: „Embereket látok, olyan, mintha a fák járkálnának.” Ezután ismét a szemére tette a kezét, erre tisztán kezdett látni, és úgy meggyógyult, hogy élesen látott mindent. Erre hazaküldte, de előbb figyelmeztette: „A faluba ne menj be!”*

„Uram, mutasd meg arcodat! Jézust szeretnénk látni.” Ezzel a mai idézettel tovább lépünk, és a hitbeli tisztánlátás kegyelmét kérjük. A hitben való tisztánlátás azonban egy folyamat. A látást a testi szemeivel egy pillanat alatt visszanyerheti valaki (amennyiben Isten adja meg ezt az ajándékot, a gyógyulást), a hitbeli látás viszont fokozatosan történik meg (és az mindenképpen Isten kegyelméből). Éppen ezért nem gondolhatjuk, hogy mivel a múlt héten már elmékedtünk a vak Bartimeus történetéről, gyógyulásáról, ez elég lenne. Miért kell újra egy vak meggyógyításával foglalkoznunk? Azért, mert a mai idézet szépen fejezi ki ezt a folyamatot. Újra és újra szükségünk van arra, hogy Jézus megfogja kezünket, és kivezessen minket megszokott környezetünkől, szokásos felfogásmódunkból. Az imádságban, a vele eltöltött időben megadja nekünk a hit fényét, szemléletét, az isteni nézőpontot. „*Látsz valamit?*” Fontos, hogy mi is kifejezzük neki, mit látunk. Azt a tényt, hogy ebben az evangéliumi történetben a vak nem azonnal gyógyul meg, nem tulajdoníthatjuk annak, hogy Jézus ne lett volna képes elsőre is meggyógyítani őt. Sokkal inkább az állhatott mögötte, hogy ennek a vak embernek szüksége volt még egy jézusi érintésre, hogy valóban tisztán, jól láthasson. Amikor még összetéveszti az embereket a fákkal, akkor még nem jutott el a tisztánlátásig. Mit látunk, amikor az emberekre tekintünk? Vajon látjuk azt, amit Jézus lát? Felfedezzük-e bennük is Isten arcát? „*Egy Isten arca van eltemetve bennem... Néha magamban látom, néha másban. Egy Isten arca van eltemetve bennem, a ráarakódott világ-szenny alatt...*” (Reményik Sándor). A hit szemével többet látunk a másokban, mint „világ-szennyet”, többet, mint ami első pillantásra feltűnik. „*Miért látod meg a szálkát embertársad szemében, amikor a magadéban a gerendát sem veszed észre?*” (Mt 7,3) Mi is megkaphatjuk a tiszta, éles látást, ha engedjük, hogy Jézus előbb kivegye a gerendát saját szemünkéből, s akkor hozzáláthatunk ahhoz, hogy kivegyük a szálkát embertársaink szeméből. Uram, Jézus, add meg, hogy ma nagyobb szeretettel tekintsek embertársaimra. Tisztítsd meg látásomat!

**Feladat a mai napra:** Ha nem értem valakinek a viselkedését (legyen az a mai napon vagy egy korábban történt esetben, mely még mindig foglalkoztat), a motivációja iránt kérdezem az illetőt, hogy ne maradjak meg saját magyarázatomnál.

--- A lap hátsó oldalát felhasználhatjuk feljegyzéseknél! ---

**Este: Visszatekintés a napra:** Hogyan tekintetem embertársaimra? Folytathatom Jézussal a beszélgetést: „Én ezt láttam, ezt vettem észre, - Te mit látsz? Mit gondolsz arról az emberről? ... Mit jelent ő a Te számodra?” Megköszönöm, hogy ő látja és ismeri az ember szívét. „*Ha elfeledtük volna Istenünk nevét, ha idegen istenek felé tártuk volna ki kezünket: Isten nemde látta volna, ő, aki a szívek mélyére lát?* (Zsolt 44,21-22)



**Napi elmélkedéshez: Jn 20,24-29**

A tizenkettő közül az egyik, Tamás, vagy melléknevén Didimusz, nem volt velük, amikor megjelent nekik Jézus. A tanítványok elmondták: „Láttuk az Urat!” De kételkedett: „Hacsak nem látom kezén a szegek nyomát, ha nem helyezem ujjamat a szegek helyére, és oldalába nem teszem a kezem, nem hiszem.” Nyolc nap múlva ismét együtt voltak a tanítványok, s Tamás is ott volt velük. Ekkor újra megjelent Jézus, bár az ajtó zárva volt. Belépett, megállt közepén, és köszöntötte őket: „Békesség nektek!” Aztán Tamáshoz fordult: „Nyújtsd ide az ujjadat és nézd kezemet! Nyújtsd ki a kezedet és tedd oldalamba! S ne légy hitetlen, hanem hívő!” Tamás fölkiáltott: „Én Uram, és Istenem!” Jézus csak ennyit mondott: „Hittél, mert láttál. Boldogok, akik nem látnak, mégis hisznek.”

Talán néhányan elcsodálkoztok most, hogy a mai napon egy húsvéti idézetről elmélkedünk. Igaz, hogy még nagybőjtben vagyunk, de a feltámadási eseményétől akkor sem tekinthetünk el. Számunkra, keresztények számára Jézus mindig a Krisztus is, az a történelmi Jézus, aki Isten fia, értünk szenvedett, a kereszten meghalt és feltámadt a halálból, most pedig az Atya jobbán ül, de ugyanakkor velünk van a világ végéig (vö. Mt 28, 20). Ezt az élő Jézust keressük, és ezzel az élő Jézussal találkozunk az imádságban. Minden bibliai idézetet ebből a „feltámadási szemszögből” kell, hogy tekintsünk, ahogyan az evangéliumok is ebből a szemszögből írták meg az eseményeket. Tamás, a Didimusz (görögül iker), a mi iker-testvérünk is, nem a vér szerinti, hanem a hit által. Neki nem volt elég, hogy a többiek látták az Urat. Ő is a saját szemével akarta látni, saját kezével érinteni Jézust, ahhoz, hogy elhiggye, hogy Jézus él. Jézus komolyan vette Tamás kívánságát. Megjelent neki is, és megmutatta neki sebeit, ahogyan Tamás kívánta: „Nyújtsd ide az ujjadat és nézd kezemet! Nyújtsd ki a kezedet és tedd oldalamba!” Utána pedig meghívta a hitre: „S ne légy hitetlen, hanem hívő!” Tamás azután tényleg nagyon mélyen hívő emberré lett: „Én Uram, én Istenem!” Nagy hitvallást mondott ezzel ki. Beleképzeltük magunkat a történetbe: Mit kívánunk mi Jézustól, hogyan szeretnénk őt látni, mit szeretnénk megérinteni benne? A mi vágyainkra, kívánságainkra szintén válaszolni fog, ahogyan Tamásnak is megtette, bár talán nem fog láthatóan megjelenni előttünk. *Boldogok, akik nem látnak, mégis hisznek.* Számunkra más szinten - nem testi valóságában - történik meg a Jézussal való találkozás.

Jézus meghív minket, hogy tegyünk még egy lépést a hitben: Mi is odatehetjük kezünket a szegek nyomára, oldalába. Mit jelent Jézus sebeit érinteni? Jézusnak már nem fájdalmasak ezek a sebek, megdicsőített sebekről van itt szó, megbocsátott, kiengesztelt sebekről. Saját és testvéreink sebeit, sértettségeit lássuk meg Jézus szenvedésében: Ő hordozza, sajátjaivá tette azokat.

**Feladat a mai napra:** Valakinek odaajándékozok legalább 15 percet az Istentől kapott időmből. --- *A lap hátsó oldalát felhasználhatjuk feljegyzéseknek!* ---

**Este: Visszatekintés a napra:** Milyen voltak az embertársaimmal való találkozásaim a mai napon? Hol érzem, hogy nem jól bántak velem vagy én valakivel? Milyen módon volt jelen Jézus? Kérem Jézus bocsánatát és békéjét. „Békesség nektek!”

**Napi elmélkedéshez: ApCsel 9,1-9.17-20**

Saul még mindig lihegett a dühtől, és halállal fenyegette az Úr tanítványait. Elment a főpaphoz, s arra kérte, adjon neki ajánlólevelet a damaszkuszi zsinagógához, hogy ha talál ott embereket, férfiakat vagy nőket, akik ezt az utat követik, megkötözve Jeruzsálemben hurcolhassa őket. Már Damaszkusz közelében járt, amikor az égből egyszerre nagy fényesség ragyogta körül. Földre hullott, és hallotta, hogy egy hang így szól hozzá: „Saul, Saul, miért üldözöl engem?” Erre megkérdezte: „Ki vagy, Uram?” Az folytatta: „Én vagyok Jézus, akit te üldözöl. De állj fel és menj a városba, ott majd megmondják neked, mit kell tenned.” Útitársainak elakadt a szavuk, mert hallották a hangot, de látni nem láttak semmit. Saul feltápáskodott a földről, kinyitotta a szemét, de nem látott. Úgy vezették be Damaszkuszba, kézen fogva. Három napig nem látott, nem evett, és nem ivott. .... Ananiás elment, betért a házba, és e szavakkal tette rá kezét: „Saul testvér, Urunk Jézus küldött, aki megjelent neked idejövét az úton, hogy visszakapd szemed világát, és eltelj a Szentlélekkel.” Azon nyomban valami hályogféle vált le szeméről, és visszanyerte látását. Felállt, megkeresztelkedett, és erőre kapott. Néhány napig ottmaradt Damaszkuszban a tanítványokkal, és máris tanította a zsinagógákban, hogy Jézus az Isten Fia.

Saul felkészült arra, hogy farizeusi beállítottságú tanítómesterként (rabbiként) működjék. Magáról mondta: „A zsidó vallásosságban számos fajtámbeli kortársamat felülmuttam, mert fölöttébb buzgó követője voltam atyáim hagyományainak” (Gal 1,13). Ezért, törvényhez hű vallásossága alapján csakis elutasíthatta a krisztusi közösségeket. De miért kellett ennyire radikálisan cselekednie, ahogyan tette? „Könyörtelenül üldöztem az Isten egyházát és a romlására törtem” (Gal 1,14). A maga igazáról teljesen meg volt győződve, ő volt a legjobb, a legbuzgóbb, a legigazabb, mindenben a leg-..., már szinte Isten fölé helyezte magát. Ki más vezethette volna el egy egészen más, az igazi szemléletváltásra, mint maga Isten, mint maga Jézus? Jézus megjelent Saulnak, nem mint a Fenséges, hanem mint az Üldözött. „Saul, Saul, miért üldözöl engem?” Jézus nem azt kérdezte tőle: miért üldözöd tanítványaimat? Jézus azonosult tanítványaival. Saul pedig csupán visszakérdez: „Ki vagy, Uram?”, nem próbálja igazolni magát, annak ellenére, hogy alapos indítékairól meg volt győződve. Jézus bemutatkozott Saulnak: „Én vagyok Jézus, akit te üldözöl”. A hámon napig tartó külső sötétség ideje alatt Saul elfogadta ezt az új fényt Jézustól. És Ananiáson keresztül, akit Jézus küldött el hozzá, mint hittestvért, visszanyerte látását és megkapta új küldetését. Mostantól fogva már nem ő lesz az, aki képes megállapítani, mi az Istennek tetsző, hanem maga Jézus. És máris tanította a zsinagógákban, hogy Jézus az Isten Fia. A másik igazság szintén nagyon mélyen a szívébe vésődött: „ha testvéred ellen vétkezel, ... Krisztus ellen vétkezel” (1Kor 8,12).

**Feladat a mai napra:** Arra figyelek, hol csinállok valamit saját elképzeléseim szerint. Igyekszem, arra figyelni, hogy Jézus mondhatta meg nekem, mi a helyes.

**Este: Visszatekintés a napra:** Szent Pál alábbi Istenhez való viszonyulásában adok hálát a mai napért: „Isten kegyelméből vagyok az, ami vagyok, s rám árasztott kegyelme nem maradt bennem hatástalan”.

**Napi elmélkedéshez: Mt 25,34-40**

*Aztán így szól a király a jobbján állókhöz: Jöjjetek, Atyám áldottai, vegyétek birtokba a világ kezdetétől nektek készített országot! Éhes voltam, és adtatok ennem. Szomjas voltam, és adtatok innom. Idegen voltam, és befogadtatok. Nem volt ruhám, és felruháztatok. Beteg voltam, és meglátogattatok. Börtönben voltam, és fölkerestetek. Erre megkérdezik az igazak: Uram, mikor láttunk éhesen, hogy enned adtunk volna, vagy szomjasan, hogy innod adtunk volna? Mikor láttunk idegenként, hogy befogadtunk volna? Mikor láttunk betegen vagy börtönben, hogy meglátogathattunk volna? A király így felel: Bizony mondom nektek, amit e legkisebb testvéreim közül eggyel is tettetek, velem tettétek.*

A mai napon azon gondolkozhatunk el, hogy mi motivál bennünket arra, hogy a jót megtegyük, és a rosszat elhagyjuk. Nagy Szent Basziliusz három magatartásmódra mutat rá, ahogyan Isten akaratát teljesítjük: rabszolgaként, béresként vagy Isten fiaként. „Vagy a büntetés miatti félelemből fordulunk el a rossztól, és akkor szolgáljuk vagyunk; vagy a jutalom gyümölcsét keresve saját hasznunkra teljesítjük a parancsokat, és így a béresekhez válunk hasonlóvá; vagy a Törvényhozónk iránti megbecsülés és szeretet miatt (...), s így fiakká válunk” (vö. 1828). Vagyis Isten szeretetéért tegyük a jót és szeressünk: „A szeretet az az isteni erény, amellyel Istent önmagáért mindenekfölött szeretjük, felebarátunkat pedig úgy szeretjük, mint önmagunkat, Isten szeretetéért” (KEK 1822). Kiváltképpen a szentek voltak azok, akik magáért Jézusért szerették felebarátaikat, mert bennük Krisztust látták. Limai Szent Róza pl. azt mondta: „Krisztusnak szolgálunk, amikor a szegényeknek és betegeknek szolgálunk. Ne fáradjunk bele abba, hogy a felebarátainknak segítsünk, bennük Krisztus szolgáljunk.” Teljes tudatában voltak annak, hogy az Üdvözítő Krisztus magára akarta venni az ember nyomorúságos természetét, és azonosulni akart „a legkisebbekkel a testvérek között”. Az imádságban kérjük Jézustól ez a kegyelmet, hogy mi is meglássuk arcát embertársainkban: családtagjainkban, szüleinkben, barátainkban, munkatársainkban, stb.... „A te arcodat keresem, Uram. Mutasd meg arcodat a testvéreimben is. Hogy lássam arcodat azokban az emberekben, akikkel a mai napon találkozom! Hogyan szeresselek Téged bennük? Hogyan tehetek jót Neked bennük?”

**Feladat a mai napra:** Egy konkrét irgalmasság cselekedetével sietek felebarátom segítségére valamilyen testi vagy lelki szükségében. („A tanítás, a tanácsadás, a vigasztalás, a bátorítás az irgalmasság lelki cselekedetei, miként a megbocsátás és a türelmes elviselés is. Az irgalmasság testi cselekedetei az éhezőknek ételt adni, a hajléktalanoknak szállást adni, a ruhátlanokat fölruházni, a beteget és börtönben levőket látogatni, a halottakat eltemetni”. vö. KEK 2447)

--- A lap hátsó oldalát felhasználhatjuk feljegyzéseknél! ---

**Este: Visszatekintés a napra:** Mit éltem a mai napon? Hol sikerült jó lennem és jót tennem? Fedezzük fel ezekben a helyzetekben, - amikor pl. sikerült türelmes lennem egy kollégával, vagy meghallgatni valakit -, Jézus köszönetét: „Köszönöm, mert velem is tettél: mert, amit e legkisebb testvéreim közül eggyel is tettél, velem tettél.”

**Napi elmélkedéshez: 1Jn 4,8-21**

*Aki nem szeret, nem ismeri az Istent, mert az Isten szeretet. Az Isten szeretete abban nyilvánul meg bennünk, hogy az Isten elküldte a világba egyszülött Fiát, hogy általa éljünk. A szeretet nem abban áll, hogy mi szeretjük Istent, hanem hogy ő szeret minket, és elküldte a Fiát bűneinkért engesztelésül. Szeretteim, ha az Isten így szeretett minket, nekünk is szeretnünk kell egymást. Istent soha senki nem látta. Ha szeretjük egymást, bennünk marad az Isten, és a szeretete tökéletes lesz bennünk. Abból tudjuk, hogy benne élünk, ő meg bennünk, hogy a Lelkéből adott nekünk. Láttuk és tanúságot teszünk róla, hogy az Atya elküldte a Fiút a világ Üdvözítőjéül. Aki vallja, hogy Jézus az Isten Fia, abban benne marad az Isten, és ő is az Istenben. Megismertük és hittünk a szeretetben, amellyel Isten van irántunk. Az Isten szeretet, és aki kitart a szeretetben, az az Istenben marad, s az Isten is benne marad. Abban teljesedett ki bennünk a szeretet, hogy bizalommal várjuk az ítélet napját, mert ahogyan ő, úgy vagyunk mi is ezen a világon. A szeretetben nincs félelem. A tökéletes szeretet kizárja a félelmet, mert a félelemnek köze van a büntetéshez. Aki tehát fél, abban nem tökéletes a szeretet. Azért szeretjük (az Istent), mert ő előbb szeretett minket. Ha valaki azt állítja, hogy: „Szeretem az Istent”, de testvérét gyűlöli, az hazug. Mert aki nem szereti testvérét, akit lát, nem szeretheti az Istent sem, akit nem lát. Ezt a parancsot kaptuk tőle: Aki Istent szereti, szeresse testvérét is.*

Jézussal együtt tekintünk vissza a lelkigyakorlat második hetére: „Szentlélek, hogyan vezettél engem? Mi volt számomra fontos? : mely igék, pillanatok, kihívások... Mire tanítottál engem? Miben ismertelek meg jobban Téged ill. magamat? Hol láttam meg a te arcodat, Jézus? Hogyan szerettem, és hogyan szerettelek Téged embertársaimban?” János apostol azt írja: „Istent soha senki nem látta.” De „ha szeretjük egymást, bennünk marad az Isten”. Maga az Atyaistent nem láthatjuk, de más módon megmutatkozik nekünk: első helyen a Fia, Jézus Krisztus által, másrészt pedig a szeretet által. Hol tapasztaltuk meg ezt ezen a héten?

Majd ezután így folytassuk a visszapillantást: „Milyen nehézségekkel küzdöttem? Ezekben mi volt, ami segített nekem? Hogyan sikerült a hitéletemet a mindennapi étellemmel összehangolni? Miben kell még kitartóbbnak lennem? Milyen elhatározást teszek a jövő hétre?

Mindenekelőtt pedig hálát adok mindazért, amit megélhettem. Köszönet, Atyám, Jézus, Szentlélek, mindazért, ....”

(Segíthet, ha visszalapozunk a füzetben. Fontos, hogy abból, amit éltünk semmit ne tartsunk hiábavalónak. Isten mindent fel tud használni arra, hogy megmutatkozzon nekünk.)

**Feladat a mai napra:** Feljegyzem mindazt, ami számomra fontossá vált az elmúlt héten.  
--- A lap hátsó oldalát felhasználhatjuk feljegyzéseknél! ---

**Este: Visszatekintés a napra:** Az alábbi zsolttár szavaival, ill. saját szavaimmal zárom le napomat, hálát adva és kérve újra az Isten kegyelmét a lelkigyakorlat folytatásához: „Tekintetem hozzád emelem, hozzád, aki az égben trónolsz és minden egyes emberben jelen vagy. Ahogy a szolgák szeme uruk kezén, s a szolgáltók szeme úrnőjük kezén: úgy tekint szemem az Úrra, a mi Istenünkre, amíg meg nem hallgat”. (Zsolt 123,2)

### 3. Hét: Jézus fájdalmas arca

**1. nap**

#### Bevezető

Múlt héten Jézus valóságát szemlélhettük saját életünkben, és a körülöttünk élő emberekben. Jézus mélyen egyesül az emberiséggel. Ami velem vagy a testvéremmel történik, az vele történik meg. Ahol jót tesznek velünk, ott Jézussal tettek jót, vagy ahol szenvedünk, ott ő is szenved bennünk. És ez a valóság már megnyitja a harmadik hétnek a színterét. Jézus fájdalmas arcát akarjuk szemlélni. II. János Pál pápa mondta: „Krisztus arcának szemlélése elvezet bennünket misztériuma legparadoxabb vetületéhez, mely az utolsó órán, a Kereszt órájában nyilvánul meg. Misztérium ez a misztériumban, melyet az emberi teremtmény csak leborulva imádkozhat.”<sup>6</sup> Valóban, mi is áhítattal szemlélődve szeretnénk közeledni ezen a héten e nagy misztériumhoz. Jézusban megláthatjuk, akiről Izajás próféta olyan találóan jövendölte: *a fájdalmak férfija, aki tudta, mi a szenvedés;... Igen, a mi bűneinkért szúrták át, a mi békességünkért érte utol a büntetés, az ő sebei szereztek nekünk gyógyulást.*

A szenvedés az emberi élet legkegyetlenebb és egyben legtitikzatosabb tényezője. Az emberiség drámája pont a szenvedésben játszódik le. Ott fordul komolyra az élet, ott válik igazi megpróbáltatássá. Mindannyian keresztyülmentünk már nehézségeken, testi, lelki fájdalmakon, a tehetetlenség, a kudarc, a megvetettség fájdalmán. Nemde pont a szenvedésen áll vagy bukik sokszor a hitünk? Hányan vannak, akik ilyenkor kérdésre, sőt felelősségre vonják az Istent, vagy úgy érzik, hogy Isten megverte/bünteti őket, csalódottan elfordulnak tőle, és belekeserednek az életbe. Milyen áldott az az ember, aki pont a legnagyobb fájdalom/nehézségek közepette oda tud fordulni Istenhez, és segítséget, megerősítést kap tőle, mert mélyen megérti, hogy maga Jézus egyesül vele fájdalmában. És így képes lesz még a legnagyobb szenvedésben is másokat megerősíteni, felemelni.

Jézus ismeri az emberi szenvedés összes dimenzióit, hiszen ő is ember volt. Ne bagatellizáljuk Jézus szenvedését azzal, hogy azt gondoljuk, ő Isten fia volt, és Isten létére igazándiból nem is szenvedhetett. Pont abban válhat számunkra igazi barátta és társá, amikor az imádságban felismerjük, hogy mennyire jól tudja, mit élünk át, min megyünk keresztül. Szent Edith Stein mondta: „Krisztus Isten és ember, és aki osztozni akar életében, isteni és emberi életében is osztoznia kell. Az emberi természet, amelyet felvett, azt a lehetőséget adta neki, hogy szenvedjen és meghaljon. Az isteni természet, amelyet öröktől fogva birtokolt, szenvedésének és halálának végtelen értéket és üdvösségszerző erőt adott. Krisztus szenvedése és halála folytatódik misztikus testében és a test minden egyes tagjában. Szennedni és meghalni minden embernek kell. De ha Krisztus testének élő tagja, akkor szenvedése és halála üdvösségszerző erőt kap az isteni Fő által. És így a Krisztussal egyesült ember még a szubjektív istentávollét és – elhagyatottság sötét éjszakájában is rendületlenül kitart; jóllehet az isteni előrelátás gyötrelmet ró rá, hogy egy objektív megköztözött embert megszabadítson.”<sup>7</sup> Engedjük ezen a héten, hogy életünk és szenvedésünk Krisztusban nyerjen mélyebb értelmet és üdvösségszerző erőt.

<sup>6</sup> II. János Pál pápa, Novo Millennio Ineunte kezdetű enciklikájából, 25. pont.

<sup>7</sup> Edit Stein, Das Kreuz wie eine Krone tragen. 100. o. (saját fordítás)

#### Napi elmélkedéshez: Iz 53,1-12

*Ki hitt abban, amit hallottunk, és az Úr karja ki előtt nyilvánult meg? Úgy nőtt fel előttünk, mint a hajtás, és mint a gyökér a szomszjas földből. Nem volt sem szép, sem ékes [hiszen láttuk], a külsejére nézve nem volt vonzó. Megvetett volt, utolsó az emberek között, a fájdalmak férfija, aki tudta, mi a szenvedés; olyan, aki elől iszonyattal eltakarjuk arcunkat, megvetett, akit bizony nem becsültünk sokra. Bár a mi betegségeinket viselte, és a mi fájdalmaink neheztedek rá, mégis (Istentől) megvertnek néztük, olyannak, akire lesújtott az Isten, és akit megalázott. Igen, a mi bűneinkért szúrták át, a mi gonoszságainkért törték össze; a mi békességünkért érte utol a büntetés, az ő sebei szereztek nekünk gyógyulást. Mi mindnyájan, mint a juhok, tévelyegtünk, ki-ki a maga útjára tért, és az Úr mégis az ő vállára rakta mindnyájunk gonoszságát. Megkínózták, s ő alázattal elviselte, nem nyitotta ki a száját. Mint a juh, amelyet leölni visznek, vagy amint a bárány elnémul nyírója előtt, ő sem nyitotta ki a száját. Erőszakos ítélettel végeztek vele. Ugyan ki törődik egyáltalán ügyével? Igen, kitepték az élők földjéből, és bűneink miatt halállal sújtották. A gonoszok közt adtak neki sírboltot, és a gazdagok mellé temették el, bár nem vitt végbe gonoszságot, sem álnokság nem volt a szájában. Úgy tetszett az Úrnak, hogy összetöri a szenvedéssel. Ha odaadja életét engesztelő áldozatul: látni fogja utódait, hosszúra nyúlik élete, és teljesül általa az Úr akarata. „Majd ha véget ér lelkének gyötrelme, látni fogja a világosságot, és meglegegedés tölti el. Szennedésével sokakat megigazultakká tesz szolgálom, mivel gonoszságaikat magára vállalta. Ezért osztályrészül sokakat adok neki, és a hatalmasok lesznek a zsákmánya, amiért életét halálra adta, és a gonosztevők közé sorolták, noha sokak vétkeit hordozta, és közben imádkozott a bűnösökért.”*

Izajás próféta olyan megrendítően bevezet minket ennek a hétnek az elmélkedésébe: Jézus fájdalmas arcának szemlélésébe. Lerajzolja előttünk Jézus arcát, *a fájdalmak férfija arcát, aki tudta mi a szenvedés.* Aki előtt csak elnémulhatunk és akit csöndben imádvá szemlélhetünk. Olvassuk át többször is a fenti idézetet szóról szóra, mondatról mondatra (akár a következő napokban is). Időzzünk el egy-egy képnél, érezzük bele magunkat, gondoljunk Jézusra és engedjük, hogy mélyen megérintse szívünket élete. Kérjük Jézust: Uram, vezess el engem szenvedésem misztériumának mélyebb megértésére! Engedd átéreznem veled fájdalmadat, és eltelnem irántad való hálaadással és szeretettel, mert a te sebeid szereztek nekünk gyógyulást.

**Feladat a mai napra:** Egy feszületet vagy a megfeszített Krisztus ábrázoló szentképet teszek ki magam elé, és napközben többször szeretettel, hálával rátekintek.

--- A lap hátsó oldalát felhasználhatjuk feljegyzéseknek! ---

**Este:Visszatekintés a napra:** Hogyan alakult a mai napom? Mit jelentett számomra szemlélni a *fájdalmak férfját*? Miben kaptam megerősítést, reményt? A szoltáros szavaival befejezhetem imámat: „*Velem együtt magasztaljátok az Urat, áldjuk a nevé mindannyian! Keressem az Urat és ő meghallgatott, kimentett engem minden bajból. Nézzetek rá és öröm tölti el lelketek, s arcotok nem fog elpirulni. Lám, egy szegény kiáltott s az Úr meghallgatta, minden szorongatásból kiszabadította.*” (Zsolt 34,4-7)

## 2. nap

### Napi elmélkedéshez: Lk 11,28-29.32-39.43-44

*E szavakkal elment és hívta nővérét, Máriát. Halkan szólt neki: „Itt a Mester és hívat.” Ennek hallatára (Mária) gyorsan fölkelt és odasietett hozzá. Amikor Mária odaért, ahol Jézus volt, és meglátta, e szavakkal borult a lába elé: „Uram, ha itt lettél volna, nem halt volna meg testvérem.” Amikor látta, hogy sírnak, Jézus lelke mélyéig megrendült. „Hova tettétek?” - kérdezte megindultan. „Gyere, Uram - felelték -, és nézd meg!” Jézus könnyekre fakadt. Erre a zsidók megjegyezték: „Néztétek, mennyire szerette!” Jézus szíve mélyéig megrendült, s odament a sírhoz, amely egy kővel eltorlaszolt barlang volt. „Hengerítsétek el a követ!” - szólt Jézus. E szavak után hangosan beszólt: „Lázár, jöjj ki!” S a halott kijött.*

Az emberi lét egyik legnehezebb tényezője egy közel álló, kedves ember halála. Jézus maga is gyászolt, hiszen a hagyomány szerint József, Jézus nevelőapja, már korábban meghalt, és feltehetően nagyszüleit, Mária szüleit, és számára kedves szomszédokat, rokonokat vagy barátokat is elveszíthetett, akik Názáretben laktak. Jézus tudja, milyen fájdalmas elengedni azt, akit nagyon szeretünk, és együtt érez velünk. Ez fejeződik ki a mai történetben, Lázár halálában. Lázár, Mária és Márta Jézus barátai voltak. János megjegyezte: *Jézus szerette Mártát, a nővérét (Máriát) és Lázárt.* (Jn 11,5). Többször is betért hozzájuk, amikor úton volt. Jézus tudta, hogy Lázár súlyosan beteg, hiszen nővérei üzentek neki. De csak később indult el hozzájuk, mert csodát készült tenni: *„Barátunk, Lázár elaludt, de elmegyek és fölébresztem.”* (Jn 11,11) Nagyon magabiztos kijelentésnek tűnik, mintha őt nem is érintette volna meg Lázár halála. De annak dacára, hogy tudta, mit akar tenni, amikor odaérkezett a helyszínre, és Máriával találkozott, aki sírva lába elé borult, *Jézus lelke mélyéig megrendült.* Átérezte Mária és a gyászolók mély fájdalmát. Neki is fájt barátja elvesztése. *„Hova tettétek?” - kérdezte megindultan. „Gyere, Uram - felelték -, és nézd meg!”* Jézus könnyekre fakadt. Istent nem hagyja hidegen az ember halála. Jézusban Isten megindult lelke tükröződik vissza, akinek fáj az ember halála. De milyen halála? A bűn által okozott, reménytelen, jövő nélküli halál, az örök kárhozat. Az ember reményvesztett helyzete arra indította Istent, hogy emberré legyen, hogy odaadja értünk egyszülött Fiát, aki maga *a feltámadás és az élet*, hogy élete feláldozásával legyőzze az örök halált, és megnyissa minden ember számára az üdvösség kapuját: *„hogy új eget és új földet* (Jel 21,1) *alkosson, ahol letöröl szemükről minden könnyet. Ahol nem lesz többé halál, sem gyász, sem jajgatás, sem fáradság, mert az elsők elmúltak.”* Akkor a trónon ülő megszólalt: *„Íme, újításteremtek mindent!”* (Jel 21,4-5) Ez az isteni irgalmasság legnagyobb cselekedete és számunkra ez lehet a legnagyobb vigasz.

**Feladat a mai napra:** Engedem, hogy ma Jézus együtt érző tekintete kísérjen.

--- A lap hátsó oldalát felhasználhatjuk feljegyzéseinknek! ---

**Este:Visszatekintés a napra:** Mit éltem át a mai napon? Hol tapasztaltam Jézus együttérzését saját szituációmmal? A nap lezárásaképpen elolvasom újra János jóvondoléseit a Jelenések könyvében: Jel 21,1-8 és hálát adok Istennek végtelen szeretetéért.

## 3. nap

### Napi elmélkedéshez: Lk 22,54-62

*Elfogták és a főpap házába vitték. Péter messziről követte. Az udvar közepén tüzet raktak és körbe ülték. Péter is közéjük ült. Egy szolgáló meglátta, hogy ott ül a tűznél. Szemügyre vette, aztán megjegyezte: „Ez is vele volt.” De tagadta: „Asszony, nem is ismerem.” Nem sokkal ezután egy másik vette észre: „Te is közéjük tartozol” - szólt neki. Péter tiltakozott: „Ember, nem tartozom.” Alig telt el egy óra, más valaki bizonygatta: „De igen, ez is vele volt, hiszen galileai.” „Ember - tagadta újra Péter -, nem tudom, mit beszélsz.” Még ki sem mondta, máris megszólalt a kakas. Az Úr megfordult, s rátekintett Péterre. Péternek eszébe jutott, mit mondott neki az Úr: „Mielőtt ma megszólal a kakas, háromszor megtagadsz.” Kiment és keserves sírásra fakadt.*

Jézus fájdalma nagyon összetett dolog. A mai idézetben nemcsak saját elhurcolásával, és hamaros halálítéletével kell szembesülnie, hanem a tanítványok botladozásával is. Péter, aki még előtte nagy hangon kijelentette: *„Uram, készen vagyok rá, hogy a börtönbe, sőt még a halálba is kövessék”* (Lk 22,33) az adott pillanatban képtelen volt Jézus mellett kiállni. A jóvondolás szerint háromszor tagadta meg Jézust, mielőtt megszólalt a kakas: *asszony, nem is ismerem, nem tartozom közéjük, nem tudom, mit beszélsz!* Erre Lukács megjegyzi: *Az Úr megfordult, s rátekintett Péterre.*

Mi mehetett végbe Jézusban, amikor Péterre tekintett? Tekintete mit fejezhetett ki? Persze mondhatjuk, úgys tudta, hogy ez fog bekövetkezni. Mégis, gondoljunk csak bele, milyen érzést válthatott ki Jézusban, amikor Péter, az egyik legjobb barátja és közelebb tanítványa, akit szeretett, akire rábízta egyházát, aki saját szemével látta a csodákat, tudta, hogy ki ő, hiszen maga is megvallotta, és kijelenti: *nem ismerem*, mert féltette saját bőrét. Amikor arra a pontra jut a sor, hogy esetleg saját életünk veszélybe kerülhet, ha kiállunk Jézus vagy embertársunk mellett, hány ember van, aki ilyenkor meghátrál, visszahúzódik, mert fél a következményektől, a haláltól? És amikor velem történik meg ilyen, hogy valaki cserben hagy, megtagad, hogyan érzem magam? Hogyan reagálok ilyen személyre? Beszéljük meg Jézussal érzéseinket. Jézus nem fordult el Pétertől. Fájt neki, de elfogadta gyöngeségét, megtudott bocsátani neki. Feltámadása után, nem vetette szemére, hogy mennyire rosszul esett neki Péter viselkedése, hanem megújítja a vele kötött szeretet és bizalmi kapcsolatot: *„Simon, János fia, jobban szeretsz engem, mint ezek?”* „Igen, Uram - felelte -, tudod, hogy szeretlek.” Erre így szólt hozzá: *„Legeltesd bárányaimat!”* (Jn 21,15).

**Feladat a mai napra:** Ha olyan szituációban vagyok vagy kerülök, hogy valaki megbántott viselkedésével, Jézussal osztom meg érzéseimet és kérem, hogy segítsen elfogadni és megbocsátani neki és helyre állítani a bizalmi kapcsolatunkat.

--- A lap hátsó oldalát felhasználhatjuk feljegyzéseinknek! ---

**Este:Visszatekintés a napra:** Hogyan telt mai napom? Hogyan alakultak kapcsolataim? Megtapasztaltam Jézus jelenlétét, tanítását? Imádságomat lezárom a 32. Zsoltár elimádkozásával és hálaadással: *Boldog, akinek a bűne megbocsátva, akinek be van fődve gonoszúsága. Boldog az ember, akinek az Úr nem tartja számon vétékét, akinek lelkében nem lakik álnokság...* (keressük ki a Zsoltárt bibliánkban).

## 4. nap

### Napi elmélkedéshez: Mt 27,26-31

*Akkor szabadon bocsátotta Barabást, Jézust pedig megostoroztatta, és átadta nekik, hogy feszítsék keresztre. A helytartó katonái bevitték Jézust a helytartóságra, s odagyűjtötték köré az egész helyőrséget. Megfosztották ruhájától, biborszínű köntöst adtak rá. Tövisből koszorút fontak, fejére tették, jobb kezébe pedig nádszálat adtak. Aztán térdet hajtottak előtte, és így gúnyolták: „Üdvözlégy, zsidók királya!” Közben leköpdösték, fogták a nádat s verték a fejét. Miután így csúfot üttek belőle, levették róla a palástot, s ráadták saját ruháját. Aztán elvezették, hogy keresztre feszítsék.*

A mai idézetben a *fájdalmak férfiát* szemlélhetjük, aki tudta, mi a szenvedés. A pretóriumban Pilátus halálra ítélte Jézust. De nem elég, hogy keresztre feszítik, hanem előtte még alaposan megostorozták, megkínozták, csúfot üttek belőle. A főnti jelenetben mintha a Sátán pofája rajzolódna le előttünk, aki kuncogva örül annak, hogy az Isten fia végre a hatalmába került, és most ő uralkodhat fölötte, kénye kedve szerint összetörheti, összezúzhatja, csúfot üzhet belőle, véget vethet neki. Mintha végre Istennek vethetne véget. Amint az ember partner tud lenni Isten jóságának végtelen kreativitásában, úgy a Sátán partnere is tud lenni a gonoszságban. Milyen megdöbbentő, hogy mind a mai napig kegyetlenebbnél kegyetlenebb bánásmódról lehet hallani a hírekben, ahol látszik, hogy az ember eszeveszett gonoszsága szinte kimeríthetetlen. Jézus mély gyötrelmeket szenvedett: *megkínozták, s ő alázattal elviselte, nem nyitotta ki a száját. Mint a juh, amelyet leöltni visznek, vagy amint a bárány elnémul nyírója előtt, ő sem nyitotta ki a száját.* (Iz 53,7)

Milyen számunkra elviselni a testi/lelki fájdalmakat? Az ember durva bánásmódja mély sebeket tud ejteni a másokban. És talán a legmélyebb sebek nem is annyira a testi fájdalmak, hanem amit a lelkünkben okoznak: a megalázottság, az leértékelttség, a összetörtség érzése. Sokszor nagyon nehéz túltennünk magunkat ezeken a sebekben, megbocsátani a másoknak, mert személyes, tudatos sértésnek vesszük. De tekintsünk újból Jézusra. Jézus elviselte. Tudta, hogy nincsen értelme a veszekedésnek, a védekezésnek. De nem reményvesztett rezignáció ez! Jézusban lerajzolódik előttünk a szabad ember. Ha esetleg személyes sértésnek is szánták bántalmazásaikat, de ő nem annak vette. Jól tudta, hogy nem tudják, mit tesznek. Nem félt tőlük, mert bár a testét megölhetik, de a lelkét nem tudják megölni (vö. Mt 10,28). Tudta, hogy élete el van rejtve a Mennyei Atya tenyerében, és nincs mitől félnie. Ezért a szenvedő Jézusban az imádkozót is szemlélhetjük, akiben a korbácsütések, gúnyolódások közepette is ez a kérés fordulhatott meg folyamatosan a szívében: „*Atyám, bocsáss meg nekik, hisz nem tudják, mit tesznek.*” (Lk 23,34).

**Feladat a mai napra:** Csatlakozzunk mi is Jézus imájához. Imádkozzunk azokért, akikkel találkozunk, különösképpen, ha nehéz kapcsolat alakulna ki valakivel. Nem veszem személyes sértésnek, hanem én is kérem: *Atyám, bocsáss meg nekik,...*

--- *A lap hátsó oldalát felhasználhatjuk feljegyzéseknél! ---*

**Este:Visszatekintés a napra:** Hogyan telt a mai napom? Kivel találkoztam, hogyan alakultak a beszélgetések? Hol tapasztaltam Jézus segítségét? A nap befejezésekképpen Jézushoz csatlakozom és az ő lelkületével elimádkozom a 31. zsolnárt.

## 5. nap

### Napi elmélkedéshez: Mt 27,45-46

*A hatodik órától a kilencedik óráig sötétség borult az egész földre. Kilenc óra tájban Jézus felkiáltott, hangosan mondván: „Éli, Éli, lamma szabaktáni?” Vagyis: „Én Istenem, én Istenem, miért hagytál el engem?”*

„Ennek a misztériumnak felfoghatatlan mélységét újra és újra megpróbáljuk kimeríteni. A paradoxon a maga teljes élességével abban a fájdalommal teli, sőt látszólag elkeseredett kiáltásban nyilvánul meg, melyet Jézus hallat a kereszten: „Eloi, Eloi, lamma szabaktáni?” Ez annyit jelent: Istenem, Istenem, miért hagytál el?” (Mk 15,34). Elképzelhető-e ennél nagyobb gyötrellem, sűrűbb homály? Valójában Jézusnak ez a szorongó „miértje”, miközben megőrzi a kimondhatatlan fájdalom élményét, a 22. Zsoltár első szavait idézve fordul az Atyához, s közben bevilágítja az imádság egészének fénye, mellyel a zsolnáros érzelmeket felkavaró módon vegyíti a szenvedést és a bizalmat. A zsolnárt ugyanis így folytatódik: „Atyáink benned reménykedtek, reméltek s te megszabadítottad őket... Ne maradj távol szükségemben, légy közel, mert sehol sincs segítség!” (Zsolt 22[21],5. 12). Kedves Testvérek, Jézusnak a Kereszten elhangzó kiáltása nem egy elkeseredett ember szorongását fejezi ki, hanem a Fiú imáját, aki szeretetből Atyjának ajánlja lelkét valamennyiünk üdvére. Ugyanakkor, amikor Atyjától „elhagyatva” bűneinkkel azonosul, egyben az Atya kezébe is „ajánlja” lelkét. Tekintetét az Atyára szegezi. Egyedül ő ismeri Istent, egyedül neki van élménye róla, s éppen ezért még ebben a sötét órában is világosan látja a bűn súlyát és végtelenül szenved miatta. Egyedül ő, aki látja az Atyát és tökéletesen élvezi ezt az ismeretet, mérheti fel teljesen, mit jelent a bűn miatti ellenállás az Atya szeretetével szemben. Passiója, mielőtt testi szenvedés lenne, s annál sokkal magasabb fokon, a lélek elviselhetetlen szenvedését jelenti. <sup>8</sup> Szent Edith Stein azt írja: „Nincs olyan emberi szív, mely valaha olyan sötét éjszakába kerülhetett mint az istenember a Getsemani kertben és a Golgotán. A haldokló Istenember istenelhagyatottságának kifürkészhetetlen titkában nem hatolhat be az ember kíváncsi lelke. Kiválasztott lelkekkel azonban Jézus megkóstoltathatja ezt a végső keserűséget. Ezek a leghűségesebb barátai, akiktől szeretetük bizonyosságként ezt utolsó próbát kívánja.”<sup>9</sup> Jézus arra vágyik, hogy társaivá vehessen minket maga mellé a kereszthordozásban. Ez szeretetének mély jele. Ne lázongjunk ellene, hanem osszuk meg vele amit élünk és engedjük, hogy a legmélyebb szenvedéseinknek új értelmet adhasson, édessé tehesse azokat számunkra, mert bennük vele egyesülhetünk.

**Feladat a mai napra:** Ha lelki életünkben sötétséget, szárazságot tapasztalunk, tartsunk ki Jézus mellett, és bizalommal forduljunk hozzá segítségért.

--- *A lap hátsó oldalát felhasználhatjuk feljegyzéseknél! ---*

**Este:Visszatekintés a napra:** Mit éltem át a mai napon? Hol tapasztaltam Isten jelenlétét vagy távollétét? Mi adott nekem vigaszt? Befejezem napomat a 22. Zsoltár elimádkozásával, és Isten kezébe helyezem életemet.

<sup>8</sup> II. János Pál pápa, Novo Millennio Ineunte kezdetű enciklikájából, 25. pont.

<sup>9</sup> Edit Stein, Das Kreuz wie eine Krone tragen. 115. o. (saját fordítás)



## 6.nap

### Napi elmélkedéshez: Lk 19,41-44

*Amikor közelebb érve megpillantotta a várost, megsiratta. „Bárcsak te is felismernéd - mondta - legalább ezen a napon, ami békességedre volna. De el van rejtve szemed elől. Jönnek napok, amikor sánccal vesz körül ellenséged, bekerít és mindenfelől ostromol. Eltipornak gyermekeiddel együtt, akik falaid közt élnek, és nem hagynak benned követ kövön, mert nem ismerted fel látogatásod idejét.”*

Miután végig szemléltük Jézus passióját, figyelmünk egy másik jelenetre irányul. Jézus lelki fájdalmának még egy mély dimenziója van. Jézus, amikor közelebb érve megpillantotta a várost, megsiratta. „Bárcsak te is felismernéd - mondta - legalább ezen a napon, ami békességedre volna. De el van rejtve szemed elől. A passió előtti napokban történt ez. Jézus akkor már tudta, hogy lassan lejár az ideje, keresztre fogják feszíteni, mert a főpapok, farizeusok és írástudók egyre jobban fellázadtak ellene, és a népet is felhergelték ellene. Amikor Jeruzsálemhez közeledett, és megpillantotta a „béke városát”, megsiratta. Mély fájdalom hasított a szívébe az emberek vakasága miatt: *mert nem ismerted fel látogatásod idejét. A te Istened ide jött közéd, mert meghallotta jajkiáltásodat, mert megkönyörült nyomorúságodon, és te nem ismerted fel, hogy ő látogatott el hozzád, hogy ő gyógyította betegeidet, ő adta vissza a vakoknak a látást, ő hirdette utcáidon a szegényeknek az örömhírt, ő kínálja fel neked az örök életet! Bárcsak te is felismernéd - mondta - legalább ezen a napon, ami békességedre volna!* Jézus szívében az Atya mély fájdalma tükröződik vissza. A szülő fájdalma ez, aki mérhetetlenül szereti gyermekét, és a legjobb nevelés ellenére is ahhoz a határhoz ér, ahol már nem avatkozhat be gyermekének az életébe, mert szabad akarata van. Nem kényszerítheti őt a jóra. Egy szülő legnagyobb fájdalma az lehet, amikor látja, hogy mi lenne jó a gyermeknek, felkínálja neki, de a gyermek szembefordul, elutasítja, és viselkedésével saját kárát fokozza. Gyakran előfordul, hogy ilyenkor a szülő haraggal és visszautasítással válaszol a gyermek viselkedésére, mert nem érti meg gyermekét, és tehetetlennek érzi magát. Az Atya tudja, hogy mi lesz ennek a következménye. Jézus megjövendölte, hogy *jönnek napok, amikor sánccal vesz körül ellenséged, bekerít és mindenfelől ostromol. Eltipornak gyermekeiddel együtt, akik falaid közt élnek, és nem hagynak benned követ kövön, mert nem ismerted fel látogatásod idejét.* A vakaságnak következménye van, amitől Isten nem óv meg minket. Az embernek hordoznia kell döntéseinek következményeit. Isten azonban nem fordít hátat nekünk! Jézusban láthatjuk a Mennyei Atya végtelen szeretetét: *Egyszülött Fiát adta oda, hogy aki hisz benne, az el ne vesszen, hanem örökké éljen.* (Jn 3,16) Mindig ad újratekzési lehetőséget annak, aki meg akar térni.

**Feladat a mai napra:** Türelmet gyakorlok önmagammal és az emberekkel szemben.

--- A lap hátsó oldalát felhasználhatjuk feljegyzéseknél! ---

**Este:Visszatekintés a napra:** Mit éltem át a mai napon? Felidézem magamban az epizódokat. Isten hol kínálta fel nekem, vagy rajtam keresztül másnak az életet, azt, ami békességére szolgálna? Hogyan válaszoltam erre? Napomat lezárom hálaadással, hogy Isten mindig megadja nekem az újratekzési lehetőséget. Elimádkozom a 103. zsoltárt.

## 7.nap

### Napi elmélkedéshez: 2Kor 6,1-10

*Az ő munkatársaként figyelmeztetünk titeket is: ne vegyétek hiába az Isten kegyelmét. Azt mondja ugyanis: A kellő időben meghallgatlak, s az üdvösség napján segítek rajtad. Nos, most van a kellő idő, most van az üdvösség napja! Senkinek sem okozunk semmiféle botrányt, hogy ne becsmérhessék szolgálatunkat. Ehelyett mindenben úgy viselkedünk, mint Isten szolgálója: Nagy türelmet tanúsítva a megpróbáltatásban, a szükségben, a szorongatásban; ha vernek, fogságba vetnek, fellázadnak, ha elfáradunk, virrasztunk, böjtölünk; tisztaságban, megértőn, béketűrőn és jóságosan, a Szentlélekben és az őszinte szeretetben megmaradva; az igazság hirdetésében kitartva, az Isten erejével, az igazság támadó és védő fegyverzetében, akár dicsőség, akár megszégyenülés, akár gyalázat, akár jó hírnév jut osztályrészül; mint csalók, mégis igazat mondók, mint ismeretlenek, mégis jól ismertek, mint akiket halálra szántak, mégis élnek, mint megkínzottak, de belé nem haltak, mint szomorúak, mégis mindig vidámak, mint szűkölködők, mégis sokakat gazdagítók, mint akiknek semmijük sincs, mégis mindenük megvan.*

A mai napon visszatekinthetünk az elmúlt hétre. Mit jelentett számomra Jézus fájdalmas arcát szemlélnem? Át tudtam vele érezni, hogy mi mehetett végbe benne? Mi okozott nekem nehézséget? Mit tanultam tőle? Milyen személyes nehézségeken mentem keresztül? Hol kaptam választ, vigaszt, megerősítést az imádságban?

Leírom magamnak élményeimet.

„Jézus az „új ember” (vö. Ef 4,24; Kol 3,10), aki arra hívja a bűntől megváltott emberiséget, hogy vegyen részt az ő isteni életében.”<sup>10</sup> Erre buzdít ma bennünket Szent Pál a korinthusiakhoz írt levelében: ne vegyük hiába Isten kegyelmét. *Azt mondja ugyanis: A kellő időben meghallgatlak, s az üdvösség napján segítek rajtad. Nos, most van a kellő idő, most van az üdvösség napja!* Ma van az üdvösség napja, amikor újra dönthetek Jézus mellett, befogadhatom őt életemben, és az ő életét vállalhatom. Pál lerajzolja előttünk a „Krisztussá vált embert”, a mesteréhez mindenben hasonlóvá vált tanítványt, aki ugyanazt élheti át mint Krisztus. „A szentek gyakran éltek át ahhoz hasonló élményt, mint amit Jézus tapasztalt a kereszten: a boldogság és a fájdalom paradox vegyületét. Az Isteni Gondviselés Dialógusa című könyvében az Atyaisten megmutatja Sziénai Katalinnak, hogy a szent lelkekben egyszerre képes jelen lenni az öröm és a szenvedés: „A lélek boldogan és fájdalmasan állja: fájdalmasan a felebarát bűne miatt, és boldogan az egyesülés és a szeretet érzülete által, amelyet Én adtam neki. A tökéletesek az én egyszülött Fiamat, a szeplőtelen Bárányt követik, aki a kereszten egyszerre volt boldog és szenvedő.”<sup>11</sup>

**Feladat a mai napra:** Krisztus követésére törekszem.

--- A lap hátsó oldalát felhasználhatjuk feljegyzéseknél! ---

**Este:Visszatekintés a napra:** Napomat hálaadással zárom le, és kérem Isten kegyelmét, hogy követni tudjam őt.

<sup>10</sup> II. János Pál pápa, Novo Millennio Ineunte kezdetű enciklikájából, 23. pont

<sup>11</sup> NMI, 27. pont.

### Bevezető

A 'fájdalmak férfjának' szemlélése állt a lelkigyakorlat harmadik hetének középpontjában. Bár sokan iszonyattal eltakarták előle arcukat, mi azonban az Egyházzal együtt, ahogy Nagypénteken és Nagyszombaton is, szemléltük ezt az átvért arcot, melyben Isten élete van elrejtve és amely üdvösséget ad a világnak<sup>12</sup>. Azt látjuk, hogy passiója alatt a szenvedő Jézus le sem vette szemét az emberekről, rólunk (pl. irgalmasan tekintett Péterre, figyel a keresztúton az Őt kísérő emberekre, Cirenei Simonra, Veronikára, keresztje mellett álló Edesanyjára és Jánosra), de az első helyen mégis az áll, hogy nem vesztette el az Atyával való szemkontaktust: „Tekintetét az Atyára szegezi. Egyedül ő, aki látja az Atyát és tökéletesen élvezi a bűn súlyának ismeretét, mérheti fel teljesen, mit jelent a bűn miatti ellenállás az Atya szeretetével szemben.” Legbelül tudta Jézus, mennyire kedves az Atyának önként vállalt keresztáldozata, az hogy mindvégig elfogadta az Atya akaratát, szeretetből. Ennek a szenvedésnek volt értelme. Így Jézus „a kereszten egyszerre volt boldog és szenvedő.” Éppen ezért, Krisztus arcának szemlélésekor csak a felszínen maradnánk, ha megállnánk a pusztá fájdalmaknál. A szenvedésben ott rejtőzik az öröm tapasztalata. „Hasonlóképpen Lisieux-i Teréz is a Jézussal való közösségben éli át halálos szenvedését, maga is megtapasztalja a boldog és szenvedő Jézus paradoxonját: „Urunk az Olajfák kertjében élvezte a Szentháromság minden gyönyörét, haláltusája mégis kegyetlen volt. Misztérium ez, de mondhatom, megértettem belőle valamit saját élményeim alapján”<sup>13</sup>. „Krisztus arcának szemlélése azonban nem állhat meg a Megfeszített Krisztus képénél. Ő a Feltámadott! Ezen túl a feltámadott Krisztusra szegezi tekintetét az Egyház”<sup>14</sup> A lelkigyakorlat negyedik héten mi is szeretnénk tekintetünket a feltámadt Krisztusra szegezni, a megdicsőült Krisztus arcát keresni mindennapi életünkben. Amint Szent Pál, mi is azt kívánjuk: „*hogy megismerjem őt és feltámadásának erejét*” (Fil 3,10). Jézus feltámadása után minden új fényt kapott: „*Ezután tehát nem ismerünk senkit emberi szempontból. Ha Krisztust azelőtt emberileg ismertük is, most már nem úgy ismerjük. Mindenki, aki Krisztusban van, új teremtmény. A régi megszűnt, valami új valósult meg*” (2Kor 5,16-17). Ameddig tehát itt a földön úton vagyunk az örökkévalóság felé, azalatt ezt az új szemléletet kell gyakorolnunk. Azzal a nagy bizalommal szívünkben, hogy a Feltámadott, nekünk is meg fogja mutatni magát, ahogyan tette azt első tanítványaitól kezdve az egész egyháztörténelmen keresztül, mind a mai napig. „*Én vagyok, ne féljete*”. És ha már a szenvedés nem zárja ki az öröm tapasztalatát, mennyivel inkább öröm tölthet el bennünket a Feltámadott szemlélésénél: „*Az Úr láttára öröm töltötte el a tanítványokat*” (Jn 20,20). Abban a reményben élünk, hogy bár most még tükör által, homályosan látunk, akkor viszont majd színről-színre. „Urunk, Jézus, add meg nekünk kegyelmedet, hogy már most is láthassuk dicsőséges arcodat és majd a Te dicsőségében örökre részesüljünk, amikor letörölsz a szemünkről minden könnyet, és amikor színről-színre látunk majd Téged”.

### Napi elmélkedéshez: Jn 16,12-20

*Még sok mondanivalóm volna, de nem vagytok hozzá elég erősek. Hanem amikor eljön az Igazság Lelke, ő majd elvezet benneteket a teljes igazságra. Nem magától fog beszélni, hanem azt mondja el, amit hall. Megdicsőít engem, mert az enyéből kapja, amit majd hirdetek. Rövid idő s már nem láttok, ismét rövid idő s viszontláttok.” A tanítványok közül néhányan elkezdtek tanakodni: „Mit akarhat ezzel mondani: Rövid idő, s már nem láttok, ismét rövid idő, és viszontláttok? És hogy: az Atyához megyek?” Jézus észrevette, hogy meg akarják tőle kérdezni, azért így szólt hozzájuk: „Bizony, bizony, mondom nektek: Ti sirtok majd és jajgattok, a világ azonban örülni fog. Szomorkodtok, de szomorúságotok örömmé változik. Az asszony is szomorú, aki szül, mert elérkezett az órája. Amikor azonban megszületik a gyermeke, azon való örömeiben, hogy ember született a világra, nem gondol többé a gyötrelmeire. Így most ti is szomorúak vagytok. De viszontlátlak benneteket, s akkor majd örül a szívetek, és örömetöket nem veheti el tőletek senki.*

Jézus felkészítette tanítványait távozására. Tudta, hogy az embernek mennyire nehéz, feldolgoznia, szívében megélnie egy hirtelen távozást. Bár a tanítványok sem kerülhették el a búcsú óráját, de arra felkészülve, mégis más módon élhették azt meg. Jézus távollétekor, szavára visszaemlékezhetek tanítványai: „*Rövid idő s már nem láttok, ismét rövid idő s viszontláttok.*” Vigasztaló szavakat mond Jézus azokra az esetekre is, amikor tanítványai majd nem találnak teljes megértést, elfogadást a világ részéről. Nem Jézus távozása itt az utolsó szó, hanem a viszontlátásé; nem a szomorúságé, hanem az örömé. Tapasztaljuk, hogy az elbúcsúzás a mi életünkhöz is elkerülhetetlenül hozzátartozik. Hogyan éljük meg? Milyen reménnyel? Milyen választ találunk rá a mai idézetben? Jézus nagyon megértően bánik tanítványaival. Tudja mit, mennyit képesek elfogadni vagy mire van éppen szükségük. Nem követel túl sokat tőlük: „*Még sok mondanivalóm volna, de nem vagytok hozzá elég erősek*”. Először meg kell erősödniük hitükben, ami a Szentlélek kiáradása által történik majd meg. „*Az Igazság Lelke majd elvezet benneteket a teljes igazságra.*” Olykor mi is azt szeretnénk, hogy Jézus vagy a Szentlélek egyszerre mindent megmagyarázzon nekünk. Talán éppen azért nem teszi ezt meg, mert mi sem vagyunk elég erősek, nekünk is növekednünk kell még bensőleg. De ha nyitott és készséges szívvel fogadjuk a Szentlélek vezetését, akkor nekünk is mindent el fog mondani, minket is elvezet a teljes igazságra. Minden, amit a Szentlélek hirdet, az Jézus igazsága is, és ezáltal Őt dicsőíti meg. Jézus szavai visszatükrözik azt az egységet, amely közte és a Szentlélek között fennáll.

**Feladat a mai napra:** Jézus megígéri a tanítványoknak, hogy viszont fogják látni őt és „*akkor majd örül a szívetek, és örömetöket nem veheti el tőletek senki*”. Tapasztaltunk mi is már ilyen marandó örömet? Kérjük Jézustól – akár már sokadszorra - ezt a kegyelmet!

--- A lap hátsó oldalát felhasználhatjuk feljegyzéseknek! ---

**Este: Visszatekintés a napra:** „*Ha elrejtetted arcodat, félelem szállja meg őket.*” A mai napon, mikor töltött el engem félelem? Hol tapasztaltam a Szentlélek vigasztalását? *Ám ha kiárasztod lelkeket, fölébrednek, és megújítod a föld színét. Örüljön az Úr műveinek!* (vö. Zsolt 104,29-31) Hálával és örömmel fejezem be napomat.

<sup>12</sup> Vö. II. János Pál pápa, Novo Millennio Ineunte kezdetű enciklikájából, 27 pont.

<sup>13</sup> Ao. 26. pont.

<sup>14</sup> Ao. 27. pont.

**Napi elmélkedéshez: Jn 20,11**

Mária ott állt a sír előtt és sírt. Amint így sírdogált, egyszer csak benézett a sírba. Láta, hogy ott, ahol Jézus teste volt, két fehér ruhába öltözött angyal ül, az egyik fejtől, a másik lábtól. Megszólították: „Asszony, miért sírsz?” „Mert elvitték Uramat - felelte -, s nem tudom, hová tették.” E szavakkal hátrafordult, s látta Jézust, amint ott állt, de nem tudta róla, hogy Jézus. Jézus megkérdezte: „Asszony, miért sírsz? Kit keresel?” Abban a hiszemben, hogy a kertész áll mögötte, így felelt neki: „Uram, ha te vitted el, mondd meg, hova tetted, hogy elvihessem magammal.” Jézus most nevéen szólította: „Mária!” Erre megfordult, s csak ennyit mondott: „Rabboni”, ami annyit jelent, mint „Mester”. Jézus ezt mondta neki: „Engedj! Még nem mentem föl Atyámhoz. Inkább menj el testvéreimhez és vidd nekik hírvil: Fölmegyek Atyámhoz és a ti Atyátokhoz, Istenemhez és a ti Istenetekhez.”

A feltámadt Krisztust szeretnénk látni, vele szeretnénk találkozni. Néhányan azt szokták mondani, hogy ha mi is ilyen módon találkozhatnánk a Feltámadottal, mint az első tanítványok, talán könnyebben hinnénk benne. Milyen előnnyel rendelkeznek ők valójában velünk szemben? Ha figyelünk a mai idézetre és elmélkedünk Mária Magdolna találkozásáról a Feltámadt Jézussal, feltehetjük a kérdést, vajon neki könnyebb volt felismerni Jézust, mint nekünk? Hogyan ismerte fel Jézust? Nem a külső alakja alapján – összetévesztette a kertésszel, nem is a hangja alapján – habár Jézus kérdést intézett hozzá, mégsem ismerte fel hangját. Csak amikor nevéen szólította, akkor történt meg a felismerés. Miért? Mi rezonált abban a néven szólításban Mária számára? Mélyen ismerve érezte magát, és ebben ismerte fel Jézust, akit keresett, aki számára oly sokat jelentett. Láthatjuk, hogy Máriának a Feltámadottal való találkozása semmiféle előnnyel nem rendelkezik, a mi Jézussal való találkozásainkkal szemben. Talán csak annyival, hogy Mária az Úr keresésére indult. Ha mi is újra és újra elindulunk, hogy keressük Jézust, akkor keresésünkben meg fog nekünk jelenni. Vajon hol kell Őt keresnünk? Mária ott kereste Jézust, ahol utoljára látta, ahol testét elhelyezték. Keresése azonban egy új Jézussal való találkozásra vezetett el. Nekünk is, ahol elveszítettük Jézust, ott kell újból utána kutatnunk, hiszen lehet, hogy éppen ez lesz számunkra a kiindulópont egy új találkozáshoz.

Jézus nem engedte, hogy Mária megtartsa őt magának, ragaszkodjon megtalált testéhez. Az, aki magának szeretne valakit, az előbb-utóbb el fogja veszíteni. Ha valaki el akar nyerni valamit, és megőrizni saját magának, valaki más lelkét vagy valami földi jót, elveszíti azt. Aki viszont Istennek odaadja, az megnyeri. Mária elengedte Jézust, hogy elmenjen Atyjához, akitől aztán visszakapta Őt.

**Feladat a mai napra:** Engedjem, hogy Jézus a nap folyamán nevemen szólítson.

--- A lap hátsó oldalát felhasználhatjuk feljegyzéseknél! ---

**Este:Visszatekintés a napra:** Mi történt a mai napon? Éreztem, hogy Jézus szólt hozzám? Hol akartam ragaszkodni valakihez, valamihez? Sikerült elengednem? Elsajátítom a zsoltár szavait: „Lelkem, nyugodj meg újra, mert az Úr jót tett veled. Megmentette lelkemet a haláltól, szemem a könnyektől, lábam a botlástól. És újra az Úr színe előtt járhatok az élők földjén” (Zsolt 116,7-9).

**Napi elmélkedéshez: Zsid 9,24-28; 10,19-24**

Krisztus ugyanis nem kézzel épített szentélybe lépett, amely a valódinak csak előképe, hanem magába a mennybe, hogy most az Isten színe előtt közbenjárjon értünk. Nem azért lépett be, hogy többször áldozza fel magát, mint ahogy a főpap minden évben idegen vérrrel belép a legszentebb szentélybe, hiszen akkor a világ kezdete óta már többször kellett volna szenvednie. Így azonban az idők végén egyszer s mindenkorra megjelent, hogy áldozatával eltörölje a bűnt. Amint az ember számára az a rendelkezés, hogy egyszer haljon meg, és utána ítéletben legyen része, úgy Krisztus is egyszer áldozta fel magát, hogy sokak bűnét elvegye. Másodszor nem a bűn miatt jelenik meg, hanem azok üdvözítéséért, akik rá várnak.

Testvérek, Krisztus vééréért megvan tehát a reményünk, hogy beléphetünk a szentélybe. Ezt az élethez vezető új utat a függönyön, vagyis saját testén keresztül nyitotta meg nekünk. Főpapunk is van, akit az Isten a népe fölé rendelt. Járuljunk hát hozzá igaz szívvel, hitből fakadó bizalommal. Legyen gondunk rá, hogy szeretetre és jótettekre buzdítsuk egymást.

A Zsidóknak írt levél az ószövetségi tapasztalatokból és szokásokból (a földi istentiszteletből, a földi közvetítőktől és a papságból) kiindulva megrajzolja a mennyei betejesedést: Jézus Krisztus, a megdicsőült Úr az Új Szövetség közvetítője. Jézus halálát a zsidó engesztelő szellemében értelmezi. *Krisztus is egyszer áldozta fel magát, hogy sokak bűnét elvegye.* Amint a templomba, a Szentek Szentjébe a szentély függönyén keresztül lehetett bejutni, úgy kellett a Megváltó testét is átszűrni a kereszten. Az emberiség számára így lett Krisztus az új és élő út, amelyen keresztül eljuthatunk Istenhez, az Atyához. Jézus elsőként bement az igazi szentélybe, a mennybe, *hogy most az Isten színe előtt közbenjárjon értünk.* A feltámadt Krisztus visszatért az Atyához, az Atya boldog színe látására. De ott nem feledkezik meg az emberekről. Ahogyan földi életében tette, továbbra is cselekszi: közbenjár értünk. „Értük könyörgök” (Jn 17,9). Mert neki egyetlen vágya, hogy mi is eljussunk az Atyához, és láthassuk Őt. „*Atyám, azt akarom, hogy akiket nekem adtál, ott legyenek velem, ahol vagyok, s lássák dicsőségemet, amelyben részesítettél, mivel már a világ teremtése előtt szerettedél*” (Jn 17,24). Jézus főpapi imádságában arra mutat rá, hogy mindig és mindenütt Isten színe előtt áll, és szíve Isten szentélye. Övéi hallgathatják imádságát, ahogyan szívében az Atyával beszél, és arra tanítja őket, hogy ők is beszéljenek szívükben az Atyával. Azért mostantól a szívünk az a szentély, ahova mindig betérhetünk és Isten színe előtt állhatunk.

**Feladat a mai napra:** Valakiért közbenjárók Jézus színe előtt.

--- A lap hátsó oldalát felhasználhatjuk feljegyzéseknél! ---

**Este:Visszatekintés a napra:** A nap végén járulok újra Jézushoz igaz szívvel, hitből fakadó bizalommal. Elé helyezem mindet, amit ma életem. Felfedezhetem, hogy a nehézségekben volt közbenjáróm: Jézus. Hálás vagyok érte. „*Imám szálljon feléd, mint a tömjén füstje, kitárt kezem legyen esti áldozat! Uram, Istenem, rád emelem szemem, hozzád menekülök, ne engedd elveszni a lelkem!*” (Zsolt 141,2,8)

**Napi elmélkedéshez: Lk 24,14-16.28-35**

*Az eseményekről beszélgettek. Ahogy beszélgettek, tanakodtak, egyszer csak maga Jézus közeledett, és csatlakozott hozzájuk. De szemük képtelen volt felismerni. ....*

*Mikor odaértek a faluhoz, ahová mentek, úgy tett, mintha tovább akarna menni. De marasztalták: »Maradj velünk, mert esteledik, és lemenőben van már a nap!« Bement hát, hogy velük maradjon. Amikor asztalhoz ült velük, fogta a kenyeret, megáldotta, megtörte, és odanyújtotta nekik. Ekkor megnyílt a szemük, és felismerték, de ő eltűnt a szemük elől. Ők pedig így szóltak egymáshoz: »Hát nem lángolt a szívünk, amikor beszélt hozzánk az úton, és feltárta előttünk az Írásokat?« Még abban az órában útra keltek, és visszatértek Jeruzsálembe, Ők is elbeszélték, ami az úton történt, és azt, hogy hogyan ismerték fel őt a kenyértöréskor.*

Az emmauszi tanítványok története biztos sokaknak az egyik legkedvesebb bibliai idézet. Sok mindenre megtanít. Ma inkább arra szeretnénk fordítani figyelmünket, hogyan történt meg Jézus felismerése. Amikor Jézus csatlakozott a két úton lévő tanítványhoz, azt mondja a szentírás, hogy „szemük képtelen volt felismerni”. Talán elsősorban nem is a szemük, mint inkább a szívük volt képtelen Jézust felismeri. Jézus maga az, aki képessé tette szívüket és értelmüket arra, hogy felismerjék. Egyrészt az által, hogy hosszan magyarázta nekik az Írásokat. Kérésük, „Maradj velünk!”, pedig szintén fontos volt, mert úgy tűnik, hogy nélküle a történet más módon végződött volna. De végül Jézus felismerteti magát, nem akarta, hogy tanítványai anélkül a felismerés nélkül maradjanak. És hogyan ismertette fel magát? „A kenyértörésben”, ebben a gesztusban, amely magába foglalja Jézus szeretetből történt odaadását. Ezen a gesztuson keresztül a tanítványok megértették Jézus szenvedését és halálát, hogy ezeket kellett elszenvednie a Krisztusnak, hogy bemehessen dicsőségébe. Bár Jézus aztán eltűnt a szemük elől, azonban a szívükben velük maradt. És ezt a meggyőződésüket, hogy látták a feltámadt Jézust, már senki se vonhatta kétségbe.

Mit jelent számunkra a feltámadt Jézus arcát felismerni az eucharisziában, a kenyér színében és a kenyértörésben? II. János Pál pápa szavaival kérjük Jézust, hogy mindig éberem találjon bennünket, készen arcának felismerésére: „Bárcsak a feltámadt Jézus, aki velünk halad, akár az emmauszi tanítványokkal, és felismerteti magát „a kenyértörésben” (Lk 24,35), éberem találna bennünket, készen arcának felismerésére, hogy mi is testvéreinkhez szaladjunk és beszámoljunk nekik a nagy hírről: „Láttuk az Urat!” (Jn 20,25)”<sup>15</sup>.

**Feladat a mai napra:** Arra figyelek, hogy van-e lehetőségem a mai napon, valakivel megosztani hitbéli tapasztalataimat, pl. hogyan ismertem fel Istent, Jézust életemben.

--- A lap hátsó oldalát felhasználhatjuk feljegyzéseinknek! ---

**Este:Visszatekintés a napra:** A nap végén kérem Jézustól: „Maradj velem, mert esteledik!”, és hogy nyissa szememet a nap eseményeire. Hálás vagyok azért, amit a mai napon megéltem, akár az úton, akár a kis és nagy felfedezéseikért.

**Napi elmélkedéshez: 2Kor 3,11.12.18; 4,6**

*Ha ugyanis már a mulandó oly dicsőséges volt, akkor a maradandó még sokkal dicsőségesebb lesz. Mivel ezt reméljük, teljes nyíltsággal szólunk, nem úgy, mint Mózes, aki befödte arcát, hogy Izrael fiai ne lássák mulandó dicsőségének a végét Az Úr ugyanis Lélek: ahol az Úr Lelke, ott a szabadság. Mi pedig mindnyájan, akik födetlen arccal tükrözzük vissza az Úr dicsőségét, a dicsőségben fokról fokra hozzá hasonlóvá változunk át, az Úr Lelke által. Isten ugyanis, aki azt mondta: „A sötétségből támadjon világosság”, a mi szívünket is megvilágosította, hogy Isten dicsőségének ismerete (Jézus) Krisztus arcán felragyogjon nekünk.*

A mai idézetben Szent Pál Mózesre vonja a figyelmünket, arra az eseményre, amikor „Mózes arca ragyog az Úrral való beszélgetés miatt. Amikor Mózes aztán befejezte beszédét, fátyolt borított az arcára. Ezt mindig levette, ha bement az Úrhoz, hogy beszéljen Vele, addig, amíg ki nem jött. Mivel sugározott Mózes arca, Áron és Izrael fiai féltek a közelébe menni. Mózes azonban ismét eltakarta arcát, amikor hozzájuk szólt. (vö. Kiv 34,29-34) Az Istennel való beszélgetés alatt az Isten dicsősége terjeszkedett Mózesre. Szent Pál azzal okolta meg a tényt, hogy Mózes fátyolt borított az arcára, hogy Izrael fiai ne lássák mulandó dicsőségének a végét. (Más értelmezés is lehetséges: Mivel Mózes arca Isten dicsőségét sugározta, Izrael fiai féltek tőle.) Pál számára Mózes dicsősége mulandó, valamikor véget ér. Az a dicsőség pedig, amelyet Jézus Krisztus által nyertünk el, maradandó. Nem kell betakarnunk arcunkat: födetlen arccal tükrözzük vissza az Úr dicsőségét. Ez a dicsőséges tükrözés elsősorban nem egy felületi vagy rendkívüli ragyogást jelent, hanem a Szentlélek által végrehajtott belső átalakulást. A Szentlélek alakítja ki bennünk Krisztus képmását, arcát. Ha szemléljük Jézust, ha beszélünk vele, az valamilyen módon életünkben, magatartásunkban is visszatükrözik. „Mondd meg, kivel jársz, és mondom neked, ki vagy”, mondja egy spanyol közmondás. Gondolkozzunk el azon, hogy sugárzásunk mikor beszél másoknak Istenről, Jézusról. Szt. Edith Stein számára barátnőjének magatartása ilyen krisztusi sugárzást jelentett. Edith hallotta, hogy férje az első világháborúban a fronton meghalt, és elment hozzá, hogy megvigasztalja. Viszont olyan békésen, nyugodtan, higgadtan találta. „Ez volt az első találkozásom a kereszttel és isteni hatalmával, amit annak ad meg, aki őt hordozza. Először láttam a Krisztus megváltó szenvedéséből megszületett egyházat és annak győzelmét a halál sötétsége fölött. Olyan pillanat volt, amikor hitetlenségem megtört, a judaizmus elhalványult bennem és megvilágosodott Krisztus: Krisztus a Kereszt titkában.”

**Feladat a mai napra:** Egy jézusi magatartást igyekszem élnem a mai napon.

--- A lap hátsó oldalát felhasználhatjuk feljegyzéseinknek! ---

**Este:Visszatekintés a napra:** Melyik lelki gyümölcsöt érlelte életem a mai napon? Mit sugároztam? Felfedezem benne a Szentlélek működését. „Irgalmazzon nekünk Isten. Ragyogtassa arcát felettünk. A föld megadja gyümölcsét. Áldjon meg minket Isten, a mi Istenünk. (vö. Zsolt 67,2-8)

<sup>15</sup> II. János Pál pápa, Novo Millennio Ineunte kezdetű enciklikájából, 59 pont.

**Napi elmélkedéshez: Ef 4,10-16**

*Aki leszállt, az emelkedett minden ég fölé, hogy betöltse a mindenséget. Ő némelyeket apostollá, másokat prófétává, ismét másokat evangélistává, pásztorrá és tanítóvá tett, hogy szolgálatuk betöltésére neveljék a szenteket, és fölépítsék Krisztus testét, amíg mindnyájan el nem jutunk az Isten Fia hitének és megismerésének egységére, és meglett emberré nem leszünk, elérve Krisztus teljessége életkorának mértékére. Akkor majd nem leszünk értelenek, akiket a megtévesztő emberi tanítás és a tévedésbe ejtő álnokság minden szele magával sodor. Inkább igazságban kell élnünk és szeretetben, hogy egyre inkább összeforrjunk a Fővel: Krisztussal. Ő az, aki az egész testet egybefogja és összetartja a különféle ízületek segítségével, hogy a tagok betöltsék az erejükhöz szabott feladatkört. Így növekszik a test, és építi fel saját magát a szeretetben.*

Minden egyes embernek van egy pótolhatatlan, sajátos helye Krisztus testében. Azáltal, hogy betöltjük ezt a helyet, egyesülünk Krisztussal és fejlődik bennünk Krisztus képmása, arca. Jézus nem akarta, hogy testének tagjai egységesek legyenek, mindenkinek különböző feladatot adott. „Hogy szolgálatuk betöltésére neveljék a szenteket, és fölépítsék Krisztus testét”. Ha hűségesen szolgáljuk Krisztust és testének tagjait, életünkön keresztül megjelenik Jézus arca a világnak is. Nézzük meg újra a borítólapon a két jobboldali képet: Hol jelenik meg Jézus arca? Ahol Jézus szolgál, és ahol Jézust szolgálják. Egyszer Jézus szeretetszolgálatánál, amikor megmossa Péter lábát, Jézus arca visszatükröződik a vízben. Másodszor Veronika szeretetszolgálatánál, amikor a szenvedő Jézusnak odanyújtja a kendőt, Jézus arcnyma eltörölhetetlenül ott marad vissza a szeretet eszközében. Ahol mi szeretetből szolgálunk másokat, ott visszatükröződik Jézus arca. Krisztustól, a Főtől, szüntelenül megkapjuk azt az erőt, amire feladataink teljesítéséhez szükségünk van. Ő az, aki az egész testet egybefogja és összetartja a különféle ízületek segítségével, hogy a tagok betöltsék az erejükhöz szabott feladatkört. Nem ad nekünk olyan feladatot, amely felülmúlja képességeinket. De nekünk sem szabad összehasonlítani magunkat másokkal és olyan adottságokat kívánnunk, ami nekik van. Nem arról szól, hogy mi mit szeretnénk csinálni, hanem, hogy Isten mit szánt nekünk. Elsőként hozzá tartoznak a hivatásbéli köteleltségeink, azok a feladatok, amelyek élethívatásunkkal vannak összekötve: a házastárs és a család gondozása, illetve a közösség tagjairól való gondoskodás. A mai imádságban elgondolkozhatunk azon, hogyan éljük meg feladatainkat? Hogyan segíthetjük a különböző közösségek épülését?

**Feladat a mai napra:** Elhatározok egy konkrét cselekvést, amivel a mai napon valakit szeretetből akarok szolgálni.

--- A lap hátsó oldalát felhasználhatjuk feljegyzéseknek! ---

**Este: Visszatekintés a napra:** Milyen feladataim voltak a mai napon? Könnyen tudtam-e elvégezni? Volt-e valami, amit inkább elhalasztottam? Hol sikerült hűségesnek lennem? Jézus tekintete alatt befejezem napomat: „Jól van derék és hű szolgám! Menj be urad örömébe!”

**Napi elmélkedéshez: Jel 22,1-5**

*És megmutatta nekem az élet folyóját, kristályhoz hasonlóan ragyogott, Isten és a Bárány trónjából fakadt. Az utca közepén és a folyam két partján az élet fái álltak. Tizenkétszer hoznak gyümölcsöt, vagyis minden hónapban teremnek, a fa levelei meg a népek gyógyulására szolgálnak. Átok többé nem lesz benne. Az Isten és a Bárány trónja áll majd ott, és szolgálói hódolnak neki. Látni fogják arcát, és a homlokukon lesz a neve. Nem lesz többé éjszaka, és nem szorulnak rá a lámpa világitására, sem a nap fényére. Az Úr, az Isten ragyogja be őket, és uralkodni fognak örökkön-örökké.*

A mai nappal megérkeztünk a hétköznapi lelkigyakorlatának utolsó napjához. Először tekintsünk vissza erre a hétre. Hogyan tárult fel előttem a feltámadt Krisztus arca. Miért vagyok hálás? Melyik szó, esemény érintett meg? Hogyan vezetett a Szentlélek? Ennek a hétnak a visszatekintése után nézzük át az egész lelkigyakorlatot: Mit tapasztaltam? Hogyan fedeztem fel Isten arcát, jelenlétét? Mit fedeztem fel magamról? Hol látom meg Isten velem szőtt aranyfonalát? Mi volt számomra újdonság? Hogyan sikerült összekapcsolnom hitéletemet a mindennapi életemmel? Miért szeretnék ma hálát adni Istennek?

A mai nappal befejeződik a nagyböjti hétköznapi lelkigyakorlata, Isten arcának keresése azonban nem. Addig, ameddig még itt a földön élünk, folytatjuk a hit útját. „A te arcodat, keresem!” „Örvendezzen azoknak a szíve, akik az Urat keresik. Keressétek az Urat és erejét, keressétek szüntelenül arcát.” (Zsolt 105,4) Továbbra is szüntelenül keressük Jézus arcát – emberi arcát, örömteljes, fájdalmas és megdicsőült arcát: bennünk, ember társainkban, a Szentírásban, az eucharishtiában, az eseményekben, stb. Bár tudjuk, hogy a mostani látásunk még nem tökéletes, mennyire fontos és szép, hogy Isten megajándékoz bennünket arcának szemlélésével, ahogyan ezt a utolsó négy hét alatt tapasztaltuk. Ez a biztos reményünk, hogy „látni fogják arcát, és a homlokukon lesz a neve”. Ha már itt a földön láttunk valamit arcából, lényéből, talán kevésbe nagy lesz a meglepetés, ha életünk végén majd színről-színre láthatjuk Őt. Aquinói Szent Tamás szavaival kifejezhetjük vágyunkat: „Jézus most csak arcod leplét láthatom. Add meg, Uram, amit úgy szomjúhozom, boldogan, lepletlen lássam színedet, és dicsőségben dicsérhesselek.<sup>16</sup> (vagy más fordításban: Jézus, kit csak rejtve szemlélhetlek itt! Mikor lesz, hogy szomjas vágyam jóllakik! Hogy majd fátyol nélkül nézve arcodat, leljem szent fényedben boldogságomat!<sup>17</sup>)”

**Feladat a mai napra:** Elhatározom, hogyan szeretném folytatni imaéletemet, és hogyan szeretném élni a hűségig hátra lévő időt.

--- A lap hátsó oldalát felhasználhatjuk feljegyzéseknek! ---

**Este: Visszatekintés a napra:** Teljes szívből áldom az Urat mindazért, mit értem tett, mit éltem a négy hét alatt: „Aldjátok az Urat, hívjátok segítségül nevét, hirdessétek a nemzetek közt műveit Énekeljétek és zengjétek zsolnárt neki, beszéljétek el minden csodatettét. Dicsőkedjétek szent nevével, örvendezzen azoknak a szíve, akik az Urat keresik. Keressétek az Urat és erejét, keressétek szüntelenül arcát. Emlékezzetek meg csodatetteiről, amelyeket művelt” (Zsolt 105,1-5).

<sup>16</sup> Aquinói Szt. Tamás „adoro te” éneke az Oltáriszentséghez. 7.vers. Sík Sándor fordítása alapján

<sup>17</sup> Ugyanaz, Babits Mihály fordítása alapján