

**Anselm Grün**

**Hétköznapiak  
lelkigyakorlata**

*Meditációk, irányelvek  
a gyakorláshoz*

Pannonhalmi Főapátság  
Bencés Kiadó  
2015

A fordítás alapjául szolgáló kiadás:  
Anselm Grün OSB: *Exerzitien für den  
Alltag. Meditationen, Anleitung zur Übung*  
Münsterschwarzacher Kleinschriften 106.  
© by Vier-Türme GmbH, Verlag, D-97359  
Münsterschwarzach Abtei, 7. Auflage, 2004

Második, átdolgozott kiadás

Fordította Mészáros Erzsébet  
Lektorálta Somorjai Gabi  
A borító Schmal Károly munkája

© Pannonhalmi Főapátság, 2015

## **Tartalom**

*Javaslatok a lelkigyakorlatok  
alakításához* .....5

### **Meditációk**

I.	<i>Életem háza</i> .....	21
II.	<i>„Hallgass és hallj!”</i> .....	27
III.	<i>A sebemen nyugvó kéz</i> .....	37
IV.	<i>Ima a rejtekben</i> .....	45
V.	<i>Maga a Lélek imádkozik bennünk</i> .....	55
VI.	<i>„Te vagy az én szeretett Fiam.” „Te vagy az én szeretett Lányom.”</i> .....	61
VII.	<i>Szerető jelenlét</i> .....	71
VIII.	<i>„Újjászületél”</i> .....	79
IX.	<i>Krisztus a titok bennünk</i> .....	89
X.	<i>Keresztre feszített szeretet</i> .....	97
XI.	<i>A tökéletes szeretet</i> .....	107
XII.	<i>A Feltámadott jelenléte hétköznapjaimban</i> .....	115



## ***Javaslatok a lelkigyakorlatok alakításához***

Manapság sok plébánia javasolja a hívőknek a hétköznapi lelkigyakorlatát. Nagy az igény arra, hogy spirituális forrásból merítve alakítsuk mindennapjainkat. Az egyházközségben kiscsoportok gyűlnek össze, kicserélik gondolataikat egy-egy bibliai szövegrésről, amelyet a héten a csoport minden tagja átél, s megpróbál a hétköznapi életbe is átültetni. Hasonlóan nagy az igény az egyéni lelkigyakorlatokra is. Igen ám, de kevés a spirituális kísérő, akire a lelkigyakorlat vezetését rábízhatnák. Ezért próbáltam ebben a könyvben megmagyarázni tizenkét bibliai szakaszt, és alkalmassá tenni őket a lelkigyakorlatos feldolgozásra. Mielőtt azonban a kedves olvasó hozzáfogna ezekhez a meditációkhoz, szeretnék néhány tanácsot adni, hogyan is használja a könyvet.

## *A lelkigyakorlatok időpontja, időtartama és módja*

E tizenkét meditációval bárki visszahúzódhat a csendbe, hogy a bibliai szövegekből, illetve azok értelmezéséből kiindulva tizenkét napon át ösztönzést nyerjen a személyes imához, vagy e könyv segítségével végezheti a hétköznapi lelkigyakorlatát. A nagyböjt és az advent szinte magától kínálkozik a hétköznapi lelkigyakorlatára. Az adventi időben minden szövegre két nap jut, míg a nagyböjtben minden hétre két szöveget szánunk meditációra és gyakorlásra. De az év folyamán mindenki bármikor szakíthat magának alkalmas időszakot kettőtől tizenkét hétig, amikor tudatosan vállalja, hogy e szövegek kísérik az életét.

## *A napok alakítása*

Könyvünk egyes szövegeit már az elmélkedések előtti napon érdemes elolvasni, vagy a lelkigyakorlat előtti estén, vagy közvetlenül a meditáció előtt. Gondolja végig, a nap melyik szakasza lenne alkalmas a meditációra. Ha lelkigyakorlatos háznál tart egyéni lelkigyakorlatot, naponta három-négy alkalommal imádkozzon egy-egy órát és meditáljon a szöveggel. Eszerint építse fel a napját is: mikor

kellene imádkoznia, mikor mehet sétálni, mikor érdemes betérnie a templomba.

Ha a hétköznapiakban végez lelkipogorlatot, csökkentse külső kapcsolatait és teendőit, ne nézzen televíziót, a Biblián kívül ne olvasson más könyvet, és szakítson tudatosan időt a csendre. Először is fontolja meg, mikor tud a legbiztosabban egyórányi időt kiszakítani a meditációra. Általában a reggeli órák a legalkalmasabbak. Ha viszont ezt napirendje nem teszi lehetővé, találjon más időpontot. Célszerű naponta egy órát meditálni a szövegről, és este még egy negyedórát visszatekintésre fordítani, amikor végiggondolja a napját és megnézi, hogyan alakította a szöveg, és mennyiben határozta meg a napját.

Szent Ignác erre a „szerető figyelem imáját” ajánlja, amikor a napot annak fényében nézem végig, hogy mit tett velem Isten, miért lehetek hálás neki, mi mozdult meg a lelkemben, mit gondoltam, mondtam és tettem. Kérem bocsánatát, majd mérlegelem, mi indult növekedésnek, hol éledt új bizalom és remény bennem. Elhatározom, hogy teret engedek Istennek, hogy egyre inkább alakot öltjön bennem, és betöltse vágyaimat. Aztán végignézem a következő napot, hogy tudatosan átengedjem magam Isten szeretetének. Tisztázom másnapi vágyaimat, és tudatosan Isten kezébe helyezem őket.

(Az angolkisasszony Roswitha Bach ösztönzése alapján.)

### *Meditáció a bibliai szövegekről*

Ha már tisztázta a meditáció idejét, keresse meg a meditációra legalkalmasabb helyet. Amennyiben otthon marad, rendezzen be egy imasarkot ikonnal vagy képpel, égő gyertyával és imazsámollyal. Vagy keressen egy kápolnát, templomot, ahol zavartalanul imádkozhat. Mielőtt kézbe veszi a Bibliát, törekedjen az összeszedettségre Isten előtt, figyeljen lélegzete ritmusára, és képzelje el, hogy Isten szerető és gyógyító jelenlétében tartózkodik, hogy Isten most egészen személyesen szeretne szólni önhöz. Kezdheti az imaidőt akár állva is valamilyen mozdulattal, például a kagyló gesztusával: Isten felé tárja üres kezét, és Őt kéri, hogy töltsen meg. Kérje a Szentlélek segítségét, hogy tárja fel Isten Igéjét, és nyissa meg a szívét Istennek. Aztán üljön le, és figyelmesen, tisztelettel vegye kézbe a Bibliát. A javasolt szöveget lassan, egészen lassan olvassa végig. Engedje, hogy minden egyes szó szíven találja, próbálja meg ízlelgetni, kóstolgatni, ismétlgetni, míg a szívéhez nem ér. Képzelje el minden szónál, hogy maga Isten szólítja meg vele.

Ha egy bibliai jelenetről elmélkedik, például egy gyógyulásról, helyezze magát



konkrétan a jelenetbe: „Én vagyok az a beteg, akihez odalép vagy akit szeretettel megérint Jézus.” E jelenet szereplőjeként találkozzon Jézus Krisztussal. Nézzen rá, és engedje, hogy Ő is nézze. Mondjon el neki mindent, ami éppen foglalkoztatja. Kérdezze meg, Ő mit szól hozzá. Aztán füleljen bele a csendbe, hogy mit válaszol Jézus. Lehet, hogy hallgat. Semmi válasz sem érkezik. Akkor ebbe a csendbe tartsa bele a kérdését. Egyszer talán felmerül majd egy szó, amely utat mutat. Vagy hirtelen az az érzése támad, hogy valóban kapcsolatban áll Jézus Krisztussal. Akkor már nem az a fontos, hogy mit mond Ő, inkább az, hogy Előtte, Nála és Vele lehet. S ez elég. Maradjon meg ebben a találkozásban, a vele való kapcsolatban, míg figyelme lankadni nem kezd. Aztán olvassa tovább a szöveget, engedje, hogy a szavak megint szíven találják, vagy azonosuljon a soron következő helyzettel.

### *Hangosan szóljon Jézushoz*

Azt is jó módszernek tartom, ha hangosan beszélek Jézussal. Elmondom neki, mi foglalkoztat. Kérem, hogy vezessen el az igazságra és a szabadságra, mondja ki azt a szót, amely a jelen helyzetben utat mutat. Ha hangosan beszélek Jézussal, nem térhetek ki előle, éberebb maradok. Olyankor jobban érintve van a szívem.

Néha annyira meghat, ha Jézust szólítom, s magamat is hallom, hogy könny szökik a szemembe. Érzem, hogy ez a Jézus most valóban itt van, személyesen találkozik velem, megszólít. Szembesít életem valóságával, mindazzal, amit egyébként a jámbor cselekedetek felszíne alá söprök. Szembesülök legmélyebb vágyaimmal, de az is kiderül, hol állok ellen Istennek, hol térek ki életem igazsága elől, hol kullogok tényleges vágyaim mögött. A magamról szerzett mégoly kellemetlen igazságban egyben megtapasztalom a teljes elfogadást is, hogy mindennek ellenére minden jól van. Mély béke tölt el.

Minden meditáció másképp alakul. Vannak alkalmak, amikor kényszeríteni kell magamat, hogy folytassam a meditációt, amikor folyvást szeretném abbahagyni. Ilyenkor már az is elég, ha egyszerűen kitartok, és Istennek adom magam nyugtalanságommal, ürességemmel együtt. Szent Benedek ezt stabilitásnak, állandóságnak, helytállásnak, kitartásnak, elviselésnek nevezi. A szerzetesatyák pedig arra biztatnak, hogy tartsunk ki cellánkban, viseljük el életünk igazságát Isten előtt. Nem kell jámbor gondolatokon törnünk a fejünket. A szerzetesek szerint a döntő az, hogy a cellánkban maradjunk, és Isten elé tárjuk nyugtalan szívünket. Akkor Isten át is alakíthatja azt.