



## „Létezésünkkel szolgálni Istent”

**Tariska Eszter** Nagyváradon tartott lelkigyakorlat kapcsán egyszerű szavakkal szólt a szemlélődésről, az Istennel való kapcsolatnak e közvetlen és egyszerű módjáról, majd a mintegy tíz jelenlévő egy rövid felajánló *imát* követően ki is próbálhatta milyen „egyszerűen csak lenni”, csendben, magával a létezésünkkel szolgálni és dicsérni Istent. A két, huszonöt perces gyakorlatot követően a résztvevők megosztották egymással élményeiket.

### „A név is elhallgat”

Később a *lelkigyakorlat* oktató kérdésünkre elmondta: 42 évesen tért át a görög-katolikus vallásra, s mielőtt a Szentségeket felvette, a Jézus-imát gyakorolta. Ahogy telt-múlt az idő, lassult a szöveg, összekapcsolódott a légzéssel, s végül már csak Jézus nevét ismételte. Ekkortájt találkozott **Jálics Ferenc** atyával, akinek a szemlélődő lelkigyakorlata pont erről szól, illetve az imát és a légzést a tenyérbe való figyeléssel is összekapcsolja.

„Évek során a név is elhallgat, az emberben csend lesz, tulajdonképpen ez a meditáció, amikor az ember ráatalál a benne lévő Istenre. Ekkor már nem a magáról alkotott fogalmakkal törődik, nem az identitását magyarázza” – mondta **Tariska Eszter**, aki szerint manapság nagyon sok fiatal születik elképesztő készséggel a *szemlélődésre*. A mai kor embere szemlélődő, s erre a hosszú

liturgiák alkalmatlanok. Vannak, akik tudatosan akkor mennek a templomba, amikor semmi szertartás nincs, nem fogalmazznak meg imákat Istenhez, csak ott ülnek, s amikor kijönnek, úgy érzik, hogy megtisztultak.



## Megérint

Az évek során fejlődik a hitünk. Megtanuljuk a Miatyánkot, a Szentíráson elmélkedünk, később hagyjuk, hogy a szavak megérintsenek bennünket. Mint ahogyan a Lectio divina (Szent olvasás), a középkori szerzetességből származó tanítás szerint is ízleljük az igét, hagyjuk, hogy hasson ránk – végül pedig becsukjuk a könyvet, s csak „napozunk” ebben a jelenlétben. Az embereknek tíz-húsz évig van egy *imamódjuk*, s utána, úgy 45 éves koruk körül jelentkezik az az érzés, hogy már nem megy az imádkozás. Ez az ideje a váltásnak, azaz a szemlélődésre való áttérésnek. Ha ez nem történik meg, utána már nincs változás, sokan az előző formát hajszolják, s egy megrekedt imállapotban maradnak halálukig – mondta a meditáció oktató. „Ha Isten jelenlétébe lépünk, magával a forrással találkozunk, utána spontán módon jönnek a legjobb megoldások...”

*Neumann Andrea*