



# 275

2709-2724

### III. A szemlélődő imádság

**2709** Mi a szemlélődő imádság? Avilai Szent Teréz így válaszol: "A belső ima megítélésem szerint nem más, mint barátság, melyben gyakran négy szemközt beszélünk azzal, akiről tudjuk, hogy szeret minket." A szemlélődő ima azt keresi, "akit szeret a lelkem" (Én 1,7): Jézust -- és benne az Atyát -- keresi, mert a szeretet kezdete mindig az utána való vágyakozás; és tiszta hittel keresi Őt, azzal a hittel, amelynek hatására Belőle megszületünk és Benne élünk. A szemlélődő imádságban is elmélkedhet még az ember, de a tekintet már az Úrra irányul.

**2710** A szemlélődő ima idejének és időtartamának megválasztása a szilárd akarattól függ, mely föltárja a szív rejtett dolgait. A szemlélődő ima nem akkor történik, amikor időnk van rá: időt szakítunk arra, hogy az Úrral legyünk azzal a szilárd elhatározással, hogy nem hagyjuk abba, bármilyen próbatétel és szárazság is kíséresse a találkozót. Elmélkedni nem mindig lehet, de mindig be lehet lépni a szemlélődő imába, egészségi és érzelmi állapotunktól, munkakörülményeinktől függetlenül. Szegénységben és hitben a szív a keresés és a találkozás helye.

**2711** A szemlélődő imába belépés hasonlít a szentmise kezdetéhez: a Szentlélek indítására "összegyűjtjük" a szívünket és egész lényünket, tudatosan vagyunk jelen az Úr lakásában, ami mi magunk vagyunk, és fölébressztjük a hitet, hogy belépünk Annak jelenlétébe, aki vár ránk. Levettjük álarcainkat, és szívünket újra a minket szerető Úr felé fordítjuk, hogy átadjuk neki magunkat, mint áldozati adományt, melynek meg kell tisztulnia és át kell változnia.

**2712** A szemlélődő ima Isten gyermekének imádsága; a bűnös, aki bocsánatot nyert, és kész befogadni a szeretetet, amellyel szeretik, és még nagyobb szeretettel akarja viszonzni azt. De tudja, hogy szeretete mint viszonzás nem más, mint az a szeretet, melyet a Szentlélek áraszt a szívébe. Mert minden kegyelem Istentől. A szemlélődő ima alázatos és szegény odaadás az Atya szerető akaratának, egyre mélyebb egységben az Ő szeretett Fiával.

**2713** Így a szemlélődő ima az imádság misztériumának legegyszerűbb kifejeződése. A szemlélődő ima ajándék és kegyelem; csak alázatban és szegénységben lehet megkapni. A szemlélődő ima szövetség kapcsolata, melyet Isten a szívünk mélyén kötött velünk. A szemlélődő ima kommunió: benne a Szentháromság az embert, Isten képmását átalakítja a maga "hasonlatosságára".

**2714** A szemlélődő ima az imádság kiemelkedően intenzív ideje. A szemlélődő imában az Atya a Szentlélek által erősíti meg belső emberré, hogy a hit által Krisztus lakjék a szívünkben és a szeretetben verjünk gyökeret és alapozódjunk meg.

**2715** A szemlélődő ima a hit Jézusra szegezett tekintete. "Én Őt nézem, Ő meg engem néz", mondta a tabernákulum előtt imádkozó ars-i parasztember kora szent plébánosának. Ez a ráfigyelés lemondás "önmagamról". Az Ő tekintete tisztítja a szívet. Jézus tekintetének fénye megvilágosítja szívünk "szemét"; megtanít arra, hogy mindent az Ő igazságának és emberek iránti együttérzésének fényében lássunk. A szemlélődő ima Krisztus életének misztériumaiban kezdődik. Így tanulja meg az "Úr belső ismeretét", hogy jobban szeresse és kövesse Őt.

**2716** A szemlélődő ima Isten Igéjének meghallása. Ez a meghallás egyáltalán nem passzív, hanem a hit engedelmissége, a szolga föltétlen szófogadása és a gyermek szerető odasimulása. Részesedés a szolgáló lett Fiú "Amen"-jében, és az Ő alázatos szolgálóleányának "fiat"-jában.

**2717** A szemlélődő imádság csöndes hallgatás, "az eljövendő világ szimbóluma" vagy "a hallgatag szeretet beszéde". A szemlélődő imádságban a szavak nem beszélgetést jelentenek, hanem olyanok, mint a rózse, mely a szeretet tüzeit táplálja. E csöndben, mely a "külső ember" számára elviselhetetlen, az Atya elmondja nekünk az Ő megtestesült, szenvedő, meghalt és föltámasztott Igéjét, és a Lélek Jézus fiúi imájának részeseivé tesz.

**2718** A szemlélődő ima kapcsolat Krisztus imájával, amennyiben misztériumában részesít. Krisztus misztériumát az Egyház az Eucharishtiában ünnepli, és a Szentlélek a szemlélődő imádságban belőle éltet, hogy a szeretettel tettben megnyilvánuljon.

**2719** A szemlélődő ima a sokaságnak életet hozó szeretet közössége, amennyiben beleegyezés a hit éjszakájában való kitartásra. A föltámadás húsvéti éjszakája az agónia és a sír éjszakáján megy át. Az Ő Lelke (és nem a "test", mely "gyöngye") teszi meg, hogy Jézus órájának ezt a három intenzív időszakát a szemlélődő imádságban megvalósítsuk. Szükség van a beleegyezésre, hogy "egy órát" vele virrasszunk.

## **Összefoglalás**

**2720** Az Egyház rendszeres imádságra hívja a hívőket: a napi imára, a zsolozsmára, a vasárnapi Eucharishtiára, a liturgikus év ünnepeire.

**2721** A keresztény hagyomány az imaéletnek három főbb kifejezési formáját őrzi: a szóbeli imát (oratio vocalis), az elmélkedést (meditatio) és a szemlélődő imádságot (oratio contemplativa). Alapvető vonásuk közös: a szív összeszedettsége.

**2722** A szóbeli ima a test és a lélek emberi természetben megvalósuló egységére alapulva a testet társítja a szív belső imádságához, Krisztus példája szerint, aki imádkozott Atyjához és megtanította tanítványainak a Miatyánkot.

**2723** Az elmélkedés imádságos keresés, mely fölhasználja a gondolkodást, a képzeletet, a lélek érzéseit és vágyait. Célja az elmélkedés tárgyának hittel való elsajátítása és életünk valóságával való összevetése.

**2724** A szemlélődő ima az imádság misztériumának egyszerű kifejeződése. A hit tekintetének Jézusra szegezése, Isten Igéjének meghallása, hallgatag szeretet. Kapcsolatot hoz létre Krisztus imádságával, amennyiben misztériumában részesít bennünket.