# Advent 1. Vasárnapja

**Jézus csöndben várakozik**

*„Álljatok meg és lássátok, hogy én vagyok az Isten … Velünk van a seregek Ura.” (Zsolt 46,11.12)*

Jézus mindig csöndben várakozik ránk. Csöndben hallgat minket és beszél a lelkünkhöz. Akkor halljuk szavát. A belső csöndet nehéz megteremteni, de meg kell próbálnunk imádkozni. Ebben a csöndben erőt és valódi egységet lelünk. Isten ereje belénk száll, és segítségével jól végezzük dolgainkat. Gondolataink egyesülnek az ő gondolataival, imáink az ő imáival, cselekedeteink az ő cselekedeteivel, életünk az ő életével.

Vajon meg vagyunk-e győződve Krisztus ránk irányuló szeretetéről és a mi iránta érzett szeretetünkről? Ez a meggyőződés olyan, mint a nap éltető sugara, melytől megered az élet nedve és kinyílik az életszentség virága. Ez a meggyőződés az a szikla, amelyre az életszentség épül, azáltal, hogy Krisztus szegényeit szolgáljuk olyan bőkezűen, ahogy Krisztust magát szeretnénk.

Ha ezt az utat követjük, hitünk nőni fog, meggyőződésünk megerősödik és életszentségre törekvésünk mindennapi tevékenységgé válik. Isten szereti azokat, akiknek a legtöbbet adhatja, akik a legtöbbet remélik tőle, akik a legnyitottabbak felé, akiknek a legnagyobb szükségük van rá, és akik mindenben őrá támaszkodnak.

Teréz Anya

*Jézus, segíts, hogy közelebb kerüljek Hozzád ebben az adventi időben. Ma a következőket fogom tenni…*

##

## Hétfő

**Kegyelmekben gazdag idő**

*„Közeledjetek Istenhez, és ő közeledni fog hozzátok.” (Jak 4,8)*

Az adventi várakozás Isten megtestesülésében gyökerezik. Minél jobban megértem, mi történt a múltban, annál jobban megértem azt, ami történni fog. Az adventi liturgia az Úr eljövetelének izgalmára és örömteli várására épül. Lehetséges, hogy ez a nagy készülődés csalódáshoz vezet? Nem hiszem.

Az advent nem sodor valami látványos esemény iránti ideges várakozásba. Inkább növeli bennem a csöndet és örömöt, aminek közepette megértem, hogy az, akire várok, megérkezett és szól hozzám szívem csöndjében.

Amint az édesanya érzi méhében gyermekének növekedését és nem éri váratlanul annak megszületése, hanem örömmel fogadja várva-várt gyermekét, ugyanúgy Jézus is, akit megismertem a várakozás idején, lassan és biztosan megszületik életemben.

Nyugalom, kiegyensúlyozottság, öröm, gyengédség jellemzik jelenlegi állapotomat. Nyugalom tölt el, és semmilyen lárma, szó vagy esemény nem zavarja meg ezt a csendet. Kegyelemekben gazdag idő ez, és közel érzem magamhoz az Istent.

Henri J. M. Nouwen

*Jézusom, add, hogy bízzam a te életed lassú és biztos növekedésében énbennem.*

*Ma …*

##

## Kedd

**Krisztus már velünk van**

*„És íme, én veletek vagyok minden nap a világ végéig!” (Mt 28,20)*

Az advent emlékeztet arra, hogy a „végső dolgok” már körülöttünk rejtőznek, Isten országa már köztünk van. De a titkot csak azok értik meg, akik belépnek a kapuján, és megtalálják helyüket a misztikus Krisztusban, és így Krisztus misztériuma megvalósul és beteljesedik bennük.

Gondolnunk kell az advent mélységes komolyságára, amikor a fogyasztói kultúránk sekélyes karácsonyi ünneplése oly könnyen összefonódik az ártatlanságunkat és gyerekkorunkat visszavarázsló karácsonnyal. Az egyház azonban, amikor felkészít minket Krisztus születésére, sokkalta többet ad az ünnepi jókívánságoknál. Az adventi misztérium a hit fényét ráirányítja az emberi életre, a történelemre, a világra és saját létezésünkre. Adventben Krisztus jövetelét, sőt jelenlétét ünnepeljük.

Rájövünk, hogy ez az advent, mely evilági életünk minden pillanatában lejátszódik, vándorút. Tudatára ébredünk annak, hogy minden pillanat az ítélet pillanata, amikor Krisztussal találkozunk, és ítéletünk attól függ, hogy észrevettük-e őt. Ha csatlakozunk hozzá, és megyünk vele az ő országába, az ítélet üdvösségünk lesz. Ha nem figyelünk rá, és hagyjuk őt magunk mellett elmenni, az kárhozatunkat jelenti.

Thomas Merton

*Jézusom, segíts újra felfedeznem jelenlétedet magamban és életemben, hogy …*

## Szerda

**Isten szólal meg a csöndben**

*„Csak Istenben nyugszik meg a lelkem, mert tőle jön reménységem.” (Zsolt 62,6)*

Az igazi belső csöndet a következők gyakorlásával érhetjük el:

A szemek csöndje. Mindenhol az Istentől származó szépet és jót lássuk, és csukjuk be szemünket mások hibái és a lelkünket háborgató minden bűn előtt.

A fülek csöndje. Mindig hallgassuk Isten szavát, és halljuk meg a szegények és a szükségben szenvedők jajkiáltásait, és zárjuk be fülünket minden olyan hangra, amely a gyarló emberi természetből származik, amilyen a pletyka, mende-monda, rosszindulatú beszéd.

A nyelv csöndje. Nyelvünkkel dicsérjük Istent és terjesszük az ő életadó igéit, az igazságot, amely megvilágosít és lelkesít, amely békét, reményt, örömöt hoz; és ne bocsátkozzunk önigazolásba, és ne mondjunk semmit, ami sötétséget, zűrzavart, fájdalmat, halált hoz.

Értelmünk csöndje. Legyen értelmünk nyitott az igazságra és Isten megismerésére imában és elmélkedésben, ahogy Szűz Mária szívébe zárta az Úr szavait. Utasítsunk vissza minden igaztalan, zavaró, pusztító gondolatot, hirtelen ítéletet, mások gyanúsítgatását, bosszúálló gondolatot és vágyat.

A szív csöndje. Szeressük Istent teljes szívünkkel, lelkünkkel, értelmünkkel, erőnkkel; szeressük embertársunkat, mint ahogy ő szeret, kerüljük az önzést, gyűlöletet, irigységet, féltékenységet, kapzsiságot. Mert a szív csöndjében és tisztaságában szólal meg az Isten.

Teréz Anya

*Jézusom, segíts a csöndre, hogy halljam szavad.
Ma…*

## Csütörtök

**Várakozás Istenre hagyatkozó reménnyel**

*„Mi azonban – az ő ígérete szerint – új eget és új földet várunk, ahol igazság lakik.” (2Pét 3,13)*

A várakozás, ahogy Szent Lukács evangéliumának első lapjain látjuk, ígéreten alapuló várakozás. Mindazok, akik vártak valamire, ígéretet kaptak, amely erőt adott nekik a várakozásra. Mindegyikük kapott valamit, amit magukba zártak, valami magot, ami növekedni kezdett bennük.

Ez fontos számunkra is, mert mi is csak úgy várakozhatunk, ha az, amire várunk, már elkezdődött bennünk. A várakozás sose a semmiből valamire, hanem valamiből valami többre vezet. Zakariás, Erzsébet, Mária, Simeon, Anna mind valamilyen ígérettel élt. Az ígéretek táplálták és megerősítették őket. Várakozásuk során az ígéretek folyamatosan kibontakoztak, és beteljesültek bennük és általuk. Az ígéret pillanatában figyelmesek voltak, azért hallhatták meg az angyal szavát: „Ne féljetek. Valami történni fog veletek. Ügyeljetek rá.” Valami különleges remény töltötte el őket. Olyan remény, mely bizonyosra vette beteljesülését, nem az emberi kívánságok, hanem Isten ígéretei szerint. A remény mindig Istenre hagyatkozik.

Henri J. M. Nouwen

*Jézus, add, hogy ne féljek, és bízzam a nekünk adott ígéretedben.*

 *Ma…*

## Péntek

**Istent követve a sötétségbe**

*„Ő nyilatkoztatja ki a mélységes és elrejtett titkokat, tudja azt, ami a sötétben történik, és a világosság nála van.” (Dán 2,22)*

Az ember életének minden pillanata, minden eseménye elindít valamit a lelkében. Ha városban élsz, gépek közt dolgozol, metrón utazol, olyan vendéglőben étkezel, ahol a rádió állandóan árasztja az álhíreket, az étel egészségtelen, a körülötted élők megnyilvánulásai unalommal mérgezik a szíved, ne legyél türelmetlen, tekintsd Isten szeretetének és a magányosság lelkedbe ültetett magjának.

Ha mindezek ellenérzést váltanak ki belőled, vágyni fogsz az elmélkedés csendjére. Közben őrizd meg együttérzésedet azok iránt, akik elfelejtették a magány fogalmát. Te legalább tudod, hogy a magány létezik: béke, öröm forrása. Neked még van reményed erre az örömre, de amazoknak már a remény sem létezik.

Amikor Isten bevezet a sötétségbe, ahol elmélkedhetsz, nem merülhetsz bele akaratod hamis ígéreteibe. Önelégültséged és ítélőképességed csalhatatlanságának érzése sose fog teljesen félrevezetni. Rosszul fogod érezni magad, émelygés fog kerülgetni, és mély sebet kell vágnod magadon, hogy a méreg eltávozzon belőled.

Thomas Merton

*Jézus, adj bátorságot, hogy kövesselek a sötétségbe.*

*Ma …*

##

## Szombat

**Egyedül Istennel**

*„Uram, te láttad; ne maradj csendben, Uram, ne távozzál tőlem!” (Zsolt 35,22)*

Az imádság kétirányú folyamat: beszéd és hallgatás. Ha Isten szól hozzánk, mi hallgatjuk őt; ha mi beszélünk Istenhez, ő hallgat minket. Isten szívünk csendjében szól hozzánk, és mi hallgatunk rá. Azután teljes szívünkből szólunk Istenhez, és Isten hallgat minket. Szavainknak csak akkor van foganatja, ha szívünk mélyéből fakadnak.

Ha igazán akarunk imádkozni, először hallgatni kell megtanulnunk, mert a szív csendjében szólal meg az Isten. Nem csak a szánk némasága, hanem a szívünk csöndje is szükséges. Az imádságunk látja kárát, ha szívünkben nem uralkodik csönd. Minden kor és minden vallás elmélkedése és aszkézise a puszta, az erdő, a hegy csendjében és magányában keresi Istent. Időnként mindnyájunknak – közösségként is és egyénenként is – el kell merülnünk a csöndben és egyedül kell lennünk Istennel.

Egyedül lenni Istennel, nem könyvekben, gondolatokban, emlékeinkben, hanem megszabadulva mindentől Isten szerető közelségébe kerülni – csöndben, kiüresedésben, várakozóan, nyugalomban. Hallgatni csöndben, mert ha szíved teli van mindenféle zajjal, nem fogod meghallani Isten szavát. De ha szíved csöndjében meghallod az Istent, mindenhol hallani fogod őt.

Teréz Anya

*Jézusom, hallgassak rád a szívem csöndjében. Ma …*

**Advent 2.** **Vasárnapja**

**A változás ideje**

*„Töltsétek fel, töltsétek fel, egyengessétek az utat, vegyétek el a buktatót népem útjából!” (Iz 57,14)*

A lelkiélethez elengedhetetlen a szív megtérése. Ez a fordulat lehet egy hirtelen belső változás vagy egy hosszú, csöndes folyamat eredménye. Mindkét esetben megtapasztalunk valami belső egységet. Ráébredünk, hogy mi állunk a középpontban, és onnan mindent, ami létezik, és mindent, ami történik, látunk és megértünk mint Isten misztikus létének részét.

Konfliktusaink és fájdalmaink, feladataink és ígéreteink, családunk és barátaink, tevékenységünk és munkánk, reményeink és törekvéseink nem tűnnek többé fárasztó dolgoknak, amelyeket nagy nehézségekkel tudunk csak kezelni, hanem a Lélek működésének megnyilvánulásai és megerősítései bennünk. Az „összes többi dolog”, amik annyira el- és lefoglaltak minket azelőtt, most ajándékká és próbává válnak, amelyek elmélyítik és megerősítik a magunkban felfedezett új életet.

Ez nem azt jelenti, hogy a lelki élet mindent megkönnyít, vagy mentesít a küzdelmektől és fájdalmaktól. Jézus tanítványainak élete egyértelműen mutatja, hogy a szenvedés nem csökken ezzel a konverzióval, hanem sokszor még fel is erősödik. Ezentúl nem figyelünk a több vagy kevesebb méricskélésére. Figyelmesen hallgatunk a Lélekre és engedelmesen követjük, függetlenül attól, hogy örömökkel vagy fájdalmakkal teli helyre visz‑e.

Henri J. M. Nouwen

*Jézus, adj erőt, hogy kövesselek, hogy …*

**Hétfő**

**A szeretet cselekedetekben nyilvánul meg**

*„Bármit tesztek, szóval vagy tettel, mindent az Úr Jézus nevében tegyetek, és adjatok hálát az Atyaistennek általa!” (Kol 3,17)*

A szeretet nem szavakban él, és szavakkal nem lehet megmagyarázni – különösen azt a szeretetet, mely az Istennek szolgál, az Istentől ered, és amely az Istenhez tér vissza. A szíveket kell elérnünk, és akkor a szeretet megnyilvánul cselekedeteinkben.

Ez a cselekedet talán csak egy mosoly, egy rövid látogatás, vagy tüzet rakunk valakinek, levelet írunk meg egy vak ember helyett, egy kosár szenet viszünk a didergőnek, felolvasunk valakinek. Kis dolgok ezek, nagyon kicsik, de Isten iránti szeretetünk kifejezései tettekben.

Sose gondold, hogy a felebarátodnak tett kis szolgálat nem ér sokat. Nem cselekedetünk nagysága számít Istennek, hanem a szeretet, amellyel tesszük. Azt figyeli a Jóisten – mert szeretet az Isten, és Isten az ő hasonlatosságára teremtett, hogy szeretetet adjunk és kapjunk. A szegények éhezik az Istent, hallani akarnak az Úrról. Nem sokat törődnek az anyagiakkal, inkább azt akarják hallani, hogy van Mennyei Atyjuk, aki szereti őket.

Teréz Anya

*Jézusom, segíts, hogy megmutassam szeretetemet a másoknak tett kis jócselekedetek által.*

*Ma …*

**Kedd**

**Az örökkévalóságra nyitni szemünket**

*„Fordítsd el szememet, hiúságot ne nézzen, éltess engem a te utadon!” (Zsolt 119,37)*

A jó elmélkedő ima egész lényünket felemeli Istenhez. Ezért nem kezdhetjük ilyen értelemben az elmélkedést egy bizonyos belső felindulás nélkül. Ez alatt nem zavart értünk, hanem a megszokott feladását és a szív felszabadítását a mindennapok gondjaitól.

Azért gyakorolja oly kevés ember ezt a lelki imádságot komolyan, mert képtelen a hozzá szükséges belső átrendeződésre. Talán hiányzik belőlük a nemeslelkűség, nem tudják, merre menjenek, nincs gyakorlatuk, és rosszul kezdenek hozzá.

De ha valaki eléri az Istennel való egyedüllétet, teljesen Istennel lesz, akárhol is van – faluhelyen, kolostorban, erdőben vagy városban. Abban a pillanatban Isten végtelen szabadsága költözik lelke mélyébe, és megvilágosítja őt. És abban a pillanatban – habár még vándorútja közepén jár – elérte célját. Mert a földi kegyelmi élet a megdicsőült élet kezdete. Időben halad előre, de – egy pillanatra – meglátja az örökkévalóságot.

Thomas Merton

*Jézusom, segíts, hogy imámban átadjam magamat teljesen Neked.*

 *Ma …*

**Szerda**

**Igent mondani Istennek**

*„Mária erre így szólt: »Íme, az Úr szolgálóleánya, legyen nekem a te igéd szerint.«” (Lk 1,38)*

Az imaéletem elég nehézkes mostanában. Reggeli elmélkedésem alatt ezernyi gondolat jár az eszemben, csak Istenre nem gondolok és az ő jelenlétére életemben. Nyugtalankodom, borongok, kínlódom, de igazán nem imádkozom.

Meglepődöm, hogy az *Üdvözlégy Mária* az egyetlen imádság, ami valamelyes békét és megnyugvást hoz számomra. Pusztán az által, hogy próbálok a Szűzanyával lenni és hallgatni a szavára, béke tölt el. Nem gondolkodom a szavak értelmén, csak hallgatom őket, mintha más mondaná helyettem.

Milyen nyitott, szabad, ráhagyatkozó a Szűzanya! Készségesen hallgatja a szavakat, melyek értelmét nem fogja föl. Tudja, hogy az angyal szavai Istentől erednek. Keresi az értelmüket, de nem vonja kétségbe valódiságukat. Érzi, hogy Gábor arkangyal üzenete teljesen meg fogja változtatni életét, félelem tölti el, de elfogadja. Egész lényével mond rá igent, és ezzel nem csak Jézus, hanem minden hívő édesanyjává válik.

Hallgatom ezeket a szavakat, melyek az Isten ránk irányuló szeretetére adott lehető legjobb válasz. Isten a Szentlélek által akarja irányítani életünket, de mi vajon készek vagyunk-e ezt elfogadni? Szűz Máriával és az angyallal lenni és hallgatni szavaikat – melyek egyszersmindenkorra megváltoztatták az emberiség történelmét – békét és nyugalmat hoz nekem.

Henri J. M. Nouwen

*Jézusom, „igen, igen”, jöjj és szüless meg bennem ma, hogy …*

**Csütörtök**

**Isten előtt semmi sem kicsiny**

***„****Két verebet ugye egy fillérért árulnak? És egy sem esik közülük a földre a ti Atyátok tudta nélkül. Nektek azonban még a hajszálaitok is mind meg vannak számlálva a fejeteken. Ne féljetek hát!” (Mt 10,29–31)*

Add magad teljesen Istennek, aki nagy dolgokat fog véghezvinni veled, feltéve hogy jobban bízol az ő szeretetében, mint a saját gyöngeségedben. Ha valóban teljesen Istenhez tartozunk, rá kell hagyatkoznunk és bíznunk benne. Sose szabad a jövőtől félnünk. Nincs rá okunk. Isten velünk lesz.

Türelmetlenül várjuk a paradicsomot, pedig hatalmunkban van már itt és most élvezni. Az isteni boldogság azt jelenti, hogy úgy szeretünk, ahogy ő szeret, úgy segítünk másokon, ahogy ő segít, úgy adunk, ahogy ő ad, úgy szolgálunk, ahogy ő szolgál. Ne hidd, hogy a felebarátodnak tett kis jócselekedetnek nincs nagy értéke. Isten nem azt nézi, mennyit teszünk, hanem milyen szeretettel tesszük azt, amit teszünk.

Ne a saját dicsőségünket keressük, hanem mindenért Istennek adjunk mélységes hálát. Ugyanakkor semmilyen kudarc ne kedvetlenítsen el, ha megtettük a tőlünk telhetőt. Isten csak a bennünk megnyilvánuló szeretetet látja. Nem kérdezi hány könyvet olvastunk, milyen csodákat műveltünk, hanem megtettük-e a tőlünk telhető legtöbbet, hogy kiérdemeljük a szeretetét. Jól imádkoztunk? Jól aludtunk? Jól ettünk? Semmi sem kicsiny Isten előtt.

Teréz Anya

*Jézusom, neked adom magam és szolgálni akarod neked. Ma …*

**Péntek**

**A szíveddel hallgass Jézusra**

*„Ha megint szólít, mondd neki: «Szólj, Uram, mert hallja a te szolgád!»” (1Sám 3,9)*

Az imádság mindenek előtt Jézusra figyelés, aki a szíved mélyén lakozik. Jézus nem kiabál, nem erőszakolja rád magát. Hangja halk, szinte suttogó, a gyengéd szeretet hangja. Akárhogy alakítod az életedet, hallgass szíveddel Jézusra. Odaadóan kell figyelni rá, mert a mai rohanó és zajos világban Isten szava könnyen elhal. Minden nap időt kell szentelned erre az aktív odafigyelésre, mégha pusztán tíz perc is az. A Jézussal eltöltött mindennapi tíz perc gyökeres változást hozhat az életedben.

Nem könnyű tíz percig egyfolytában csendben lenni. Azonnal észleled, hogy más hangok, erőszakos és ártalmas, nem Istentől jövő hangok próbálják elterelni figyelmedet. De ha betartod a napi tízperces imaidőt, lassan de biztosan meghallod az isteni szeretet szelíd szavát és egyre többet akarsz majd belőle hallani.

Ha figyelsz rá, egyre közvetlenebb kapcsolatba kerülsz Jézussal, megtapasztalod azt a sajátos módot, ahogyan szól hozzád, és erőt ad arra, hogy kövesd őt olyan helyekre, ahová azelőtt nem merészkedtél volna. Ez a Jézussal élés nagy kalandja. A szeretet kalandja.

Henri J. M. Nouwen

*Jézus, add, hogy meghalljam gyengéd szavad a lelkemben. Ma …*

**Szombat**

**Szűzanya: ablak Isten misztériumára**

*„Benne élet volt, és az élet volt az emberek világossága. A világosság a sötétségben világít, de a sötétség azt nem fogta föl.” (Jn 1,4–5)*

A katolikusok Mária-tiszteletének valódi jelentőségét a megtestesülés fényében látjuk. Az egyház hite szerint, aki a legközelebb állt Jézushoz ebben a misztériumban, az részesedik benne a legjobban.

Szűz Mária ment volt minden önzéstől és bűntől, olyan tiszta volt, mint az ablaküveg, melynek egyetlen feladata a Nap fényének átengedése. Ha örömmel tölt el a fény, közvetve a tiszta ablakot dicsérjük. Természetesen azt is mondhatnánk, hogy az ablak nem is szükséges. Ez igaz. Mégis, amikor az Isten Fia feladja fenséges hatalmát, gyermekké lesz, és egy emberi anya szerető gondoskodására bízza magát, bizonyos értelemben újra Máriára irányítja figyelmünket.

A Fény az ablakra akar emlékeztetni minket, mert hálás a Szűzanyának, és mert végtelenül gyengéd szeretetet érez iránta. Óriási kegyelem és kiváltság számunkra, ha megkér, hogy osztozzunk ebben a szeretetben. Ennek a kiváltságnak az egyik legfontosabb vetülete, hogy megérezteti velünk Isten szeretetének és teremtményei iránti tiszteletének misztériumát.

Thomas Merton

*Jézusom, tiszta ablak legyek, hogy rajtam keresztül meglássanak téged. Ma …*