**Advent 3.** **Vasárnapja**

**Mindig örvendj az Úrban**

*„Örüljetek az Úrban mindig! Újra mondom: Örüljetek! Ismerje meg mindenki a ti szelídségeteket! Az Úr közel van!” (Fil 4,4–5)*

Ma „Gaudete” vasárnapja van, az öröm napja. Ez adja meg az advent igazi jellegzetességét. Az öröm időszaka más, mint a nagyböjt, ami a bűnbánat ideje. Az advent tele van várakozással, az öröm érzete mindent felülmúl.

Előre örülünk az Úr eljövetelének. A várakozásunk örömmel tölt el, ez az öröm pedig arra ösztönöz minket, hogy adjunk másoknak. Az igazi öröm mindig osztozni akar. Az öröm természete a másokhoz fordulás és a kapott ajándék megosztása.

Az advent valóban az örömteli várakozás és az örömteli adás időszaka. Mennyire átjárja ez az érzés az egész társadalmat! A karácsony előtti boldog időszakot nem csak a keresztények élik át, hanem a társadalom minden tagja is. Ha olyan országba kerülünk, például Japánba, ahol az advent és karácsony nem általánosan elfogadott ünnep, akkor megérezzük ennek az örömteli várakozásnak fájdalmas hiányát.

Henri J. M. Nouwen

*Jézusom, örvendek veled, mert egyre teljesebben lépsz világunkba. Ma …*

**Hétfő**

**Örömmel eltelni**

*„Inkább örüljetek, hogy részetek lehet Krisztus szenvedéseiben, hogy amikor dicsősége kinyilvánul, vigadozva örvendezzetek.” (1Pét 4,13)*

Az öröm nem egyszerűen vérmérséklet kérdése. Amikor az Urat és felebarátainkat szolgáljuk, nehéz mindig örülni. Ezért kell az örvendező hozzáállást elsajátítanunk és növelnünk szívünkben.

Az öröm imádság, az öröm erő, az öröm szeretet; az öröm a szeretet hálója, melyet kivetünk másokra. Isten azt szereti, aki örömmel ad. Az adja a legtöbbet, aki örömmel ad. Ha munkádban nehézségekkel találod szembe magad, de azokat örömmel és mosollyal fogadod – ebben is, mint ahogy más tevékenységeidben – az emberek meglátják jóságodat és dicsőíteni fogják az Atyát. A hála legjobb kifejezése, ha örömmel fogadsz el mindent. Az örvendező szív természetes következménye a szeretetben égő szívnek.

Meg kell találnunk Istent, akit nem lehet zajban és nyugtalanságban megtalálni. Isten a szív csendjében szól hozzánk. Csendre van szükségünk, hogy Istennel egyedül legyünk, szóljunk hozzá, hallgassunk rá, szavait latolgassuk a szívünk mélyén. Egyedül kell lennünk Istennel, hogy megújuljunk és átalakuljunk. A csendben másképp látjuk életünket. Benne eltelünk isteni kegyelemmel, és segítségével mindent örömmel teszünk.

Teréz Anya

*Jézusom, növeld bennem az örömöt azáltal, hogy követem a másokért végzett szolgálatodat.  
 Ma …*

**Kedd**

**A felismerés lángja**

*„Ekkor megjelent neki az Úr angyala, tűz lángjában egy csipkebokor közepéből. Látta ugyanis, hogy a csipkebokor lángol, de nem ég el.” (Kiv 3,2)*

A sötétség és a csend védelme különösen fontos a léleknek, mely lángra kap Isten tüzétől. Egy óriási szeretet nyomásától, vagy egy konfliktus sötétségében, mely hősies, teljes önmegtagadást követel, vagy egy hirtelen, földöntúli öröm extázisában a lélek túllép önmagán. Szemtől szembe kerül Krisztussal.

Mint egy sötét villámlásban, mint a szakadék feletti mennydörgésben „felnyílik a szeme, felismeri őt, és ő azonnal eltűnik a szeme elől”. Ez a pillanatnyi felismerés nem valamilyen teremtmény munkájának eredménye, vagy egy lélekben kialakult kép.

Annak a tűznek a lángja ez, mely akkor csap föl, amikor lelkünk Istennel találkozik. Egy csodálatos másodpercben, mely nem az idő, hanem az örökkévalóság része, az egész lelket megigézi és megvilágosítja a borzasztó sötétség, mely az Isten világossága.

Thomas Merton

*Jézusom, add, hogy mindig meglássalak életemben.   
Ma …*

**Szerda**

**Az erős hit szemével látjuk meg Krisztust**

*„Uram, mikor láttunk téged éhezni vagy szomjazni, mint idegent vagy mezítelenül, betegen vagy a fogságban, és nem szolgáltunk neked?” (Mt 25,44)*

Az első lépés az életszentség elnyerésére a szentté válás akarása. Erős és megingathatatlan akarattal szeretjük Istent, Istent választjuk, sietünk felé, elérjük őt és birtokoljuk. Igen gyakran az alázatosság, a bizalom, az elhagyatottság kifogására hivatkozva elfelejtjük az akaraterőnket elővenni. „Akarom” vagy „nem akarom” – minden ezektől a szavaktól függ. És bele kell adnunk minden energiánkat az „akarom”-ba. Meg kell fizetnünk a szentté válás árát, az ár pedig lemondás, kísértés, harc, üldöztetés és mindenféle áldozatvállalás. Csak a magunk feláldozásával szerethetjük Istent. Krisztus szeretete kell, hogy legyen a minket összekötő kapocs.

Az erős hit szemére van szükségünk, hogy meglássuk Krisztust a beteg testben és a piszkos ruhában, mely alatt ő, az emberek között a legcsodálatosabb rejtőzik. Krisztus kezeire van szükségünk, hogy megérintsük azokat a fájdalomban szenvedő testeket. Milyen tisztának kell lennie a kezünknek, ha Krisztus Testét érintjük, mint ahogy a pap érinti az oltáron a kenyér színe alatt. Micsoda szeretettel, áhítattal, hittel emeli föl a szentostyát! Ugyanazzal az érzéssel, odaadással kell nekünk is felemelnünk a betegek és szegények testét.

Teréz Anya

*Jézusom, lássalak meg, ahogy a körülöttem élőkben rejtőzködöl. Ma …*

**Csütörtök**

**Szembenézni a benső, néma énünkkel**

*„Miért vagy szomorú, lelkem, miért háborogsz bennem? Bízzál Istenben, mert fogom még áldani őt, arcom üdvösségét, az én Istenemet!” (Zsolt 42,12)*

Létezik egy csöndes énünk, melynek jelenléte éppen azért nem hagy nyugodni minket, mert néma: nem lehet róla beszélni, némaságra van ítélve. Ha szavakba próbáljuk foglalni, akkor szembefordulunk vele és bizonyos értelemben el is pusztítjuk.

Mai kultúránk megtesz mindent, hogy ne kelljen ezzel a néma bensőnkkel szembenézni. Valami állandó fél-éberségben élünk, figyelünk hangokra, zenére, a forgalom zajára, vagy a körülöttünk hallható általános lármára. Elmerülünk a zaj és szavak áradatában, ebben a félelmetesen hömpölygő közegben, amelyben tudatunk felhígul: az eszünk csak félig jár, felületesen reagálunk, de azért nagyjából „ott vagyunk”. Nem vagyunk teljesen jelen, de nem is vagyunk távol, nem vonulunk egészen vissza, de nem is állunk teljesen rendelkezésre. Lebegünk az általános zajban, felfordulásban, zűrzavarban, mely megfojtja a benső énünk mély, titkos, állhatatos kívánságait.

A benső énünket némaságban kell elfogadnunk. Ezért kell a csendhez pártolnunk. A csendben megismerjük és elfogadjuk a távolságot létünk el nem ismert mélységei és a valóság hamis felszíne között. Rájövünk, hogy el kell fogadnunk magunkat ahhoz, hogy nem csak a kedvesség álarcában, hanem valódi elkötelezettséggel és szeretettel közelíthessünk másokhoz.

Thomas Merton

*Jézusom, lássam meg néma énemet, ahol te lakozol.   
Ma …*

**Péntek**

**Meglátni Istent másokban**

*„Ha szeretjük egymást, Isten bennünk marad, és szeretete tökéletes bennünk. Abból ismerjük meg, hogy benne maradunk, és ő mibennünk, hogy a Lelkéből adott nekünk.” (1Jn 4,12–13)*

Az imádságban felfedezhetjük, hogy minél közelebb kerülünk Istenhez, annál közelebb kerülünk felebarátainkhoz. Isten nem a mi különbejáratú Istenünk. Ugyanaz az Isten lakozik a többi ember bensőjében, aki a miénkben is. Amiképp felismerjük saját szívünkben Isten jelenlétét, ugyanúgy felismerjük jelenlétét mások szívében is, mert Isten, aki minket választott lakhelyéül, ad szemet, hogy meglássuk őt másokban is.

Amikor imádkozunk, egyre jobban érezzük, hogy tagjai vagyunk egy nagy emberi családnak, amelyet Isten tart össze, aki arra teremtett minket, hogy részesedjünk az isteni fényből. Ennek az emberi összetartozásnak az elismerése nélkül nem magyarázhatjuk meg azt, amit egymásért teszünk annak alapján, hogy kik vagyunk valójában. Testvérek vagyunk, nem versenytársak. Ugyanannak az egy Istennek vagyunk gyermekei, nem különböző istenek párthívei.

Az imádság, vagyis hallgatni annak a szavára, aki „szeretteim”-nek hív minket, tudatosítja bennünk, hogy az ő szavai senkit sem zárnak ki. Ahol vagyok, ott lakozik bennem Isten, és ahol ő velem van, ott mindenki felebarátom. Istenhez közel kerülni és felebarátainkkal összetartozni, két elválaszthatatlan arculata annak, amit így fejezünk ki: Isten bennem vett ki lakhelyet.

Henri J. M. Nouwen

*Jézusom, lássam meg, hogy te minden emberben lakozol, hogy azáltal …*

**Szombat**

**Isten szeretetének megélése**

*„Ha tökéletes akarsz lenni, menj, add el, amid van, add oda a szegényeknek, és kincsed lesz a mennyekben. Azután jöjj, kövess engem.” (Mt 19,21)*

Sokféle szegénység létezik. A gazdag országokban is létezik rejtett szegénység, például az elhagyatott és szenvedő lelkek magányossága. Véleményem szerint a legsúlyosabb szenvedés az egyedüllét érzése, hogy senkinek sincs szüksége rám, senki sem szeret. A legnagyobb szenvedés, ha nincs társunk, ha már elfelejtettük, milyen az intim emberi kapcsolat, ha nem érezzük, hogy szeretnek minket, ha nincs se családunk, se barátunk.

Anyagi és lelki segítséget kell adnunk a szegények legszegényebbikeinek nem csak a nyomortanyán, hanem mindenhol. Ezt akkor tudjuk megtenni, ha Isten szeretetét megéljük imádságban és munkában az evangélium egyszerűségét és alázatosságát követő életünkkel. Ezt pedig úgy tesszük, hogy szeretjük Jézust az Eucharisztia kenyerében, és szeretjük és szolgáljuk őt a szegények legszegényebbike alakjában, függetlenül attól, hogy a szegénység anyagi vagy lelki. Ehhez pedig szükséges, hogy felismerjük bennük (és visszatükrözzük feléjük) Isten képét és hasonlatosságát.

Teréz Anya

*Jézusom, add meg a képességet, hogy meglássam a körülöttem élőkben a segítségre szorulókat, hogy ma*

*…***Advent 4. hete** **Vasárnap**

**Isten bennünk akar lakni**

*„Adja meg nektek … hogy Krisztus a hit által a szívetekben lakjék, s a szeretetben meggyökerezve és megalapozva … megismerhessétek Krisztus szeretetét is, amely minden ismeretet meghalad, s beteljetek Isten egész teljességével.” (Ef 3,17.19)*

Nem merünk hinni abban az elképesztő igazságban, hogy Isten élhet bennünk, sőt maga akar odaköltözni. A szemlélődésből kiinduló reménysugár nem azt közli velünk, hogy az Istent körülvevő nyelvi dzsungelből és problémákból megtaláljuk a kivezető utat, hanem hogy – ha megértjük, ha nem – Isten szeret minket, felajánlja magát nekünk, bennünk lakozik, hív minket, megvált minket, és megadja azt a tudást és fényt, ami felülmúl mindent, amiről ezideig olvastunk, hallottunk.

Az elmélkedés megerősít minket abban, hogy ha bátran behatolunk szívünk belső csendjébe és magányába, és megosztjuk azt felebarátainkkal, akik rajtunk keresztül és velünk együtt keresik Istent, akkor képesek leszünk arra, hogy meglássuk azt, ami a szavakon és magyarázatokon túl van, mert lehetetlen elmagyarázni: ez a szívünknek, Isten Lelkének és a legbensőbb énünknek mélységes egyesülése, miáltal valójában egy lélek leszünk Istennel.

Thomas Merton

*Jézusom, tegyek magamban szabaddá egy zugot, ahová beköltözhetsz. Ma …*

**Hétfő**

**Isten szeretetének misztériuma**

*„Boldogok, akik nem láttak, és mégis hittek.” (Jn 20,29)*

Uram, nem láttalak téged, mégis mindig valóságosan látlak, amikor embertársaim meggyötört testére vetem pillantásom. Nem hallottalak téged, mégis mindig valóságosan hallak, amikor az emberek jajkiáltásait hallom. Nem érintettelek téged, mégis mindig valóságosan érintelek, amikor az egyedüllétben szenvedőket megérintem. Az emberi szenvedés és fájdalom közepette látom, hallom és megérintem az emberiség szívét, a te teremtményeidét, minden emberét, akiket a te szereteted köt össze.

Köszönöm, Jézus, szívedet. Köszönöm, hogy megmutattad nekem. Köszönöm, hogy megadtad a látást, pedig nem látlak, a hallást, bár nem hallak, és az érintést, miközben nem is érintelek téged. Köszönöm, hogy minden nappal erősebb a hitem, több a reményem, nagyobb a szeretetem.

A szívem kicsi, gyönge, félénk. Mindig is olyan lesz. De te így szólsz: „Gyere a szívemhez. Az én szívem szelíd, alázatos és ugyanolyan meggyötört, mint a tied. Ne félj! Gyere, és szíved nyugodjon meg az enyémben, és bízzál abban, hogy minden jóra fordul.” Jövök Jézus, és veled leszek. Itt vagyok, Uram, vedd a szívemet és töltsd be szereteteddel.

Henri J. M. Nouwen

*Jézusom, segíts, hogy feladjam kétségeimet, félelmeimet és kövesselek, hogy …*

**Kedd**

**Valami gyönyörűt tenni Istenért**

***„****Aki birtokolja a világ javait, és szűkölködni látja testvérét, de a szívét elzárja előle, hogyan marad meg abban az Isten szeretete? Gyermekeim! Ne szeressünk szóval, se nyelvvel, hanem tettel és igazsággal!” (1Jn 3,17–18)*

A cselekvő imádság szeretet, és a cselekvő szeretet szolgálat. Adjál feltétel nélkül, ha valaki szükséget szenved. A lényeg: tegyünk valamit, mégha az a valami kicsinek tűnik is, és mutassuk, hogy törődünk a másikkal időt szakítva rá. Néha ez valami fizikai cselekedetet jelent (mint amit mi teszünk otthonainkban a betegekkel és haldoklókkal), máskor lelki támaszt jelent, melyet egy magányos személynek nyújtunk (aki elszigetelve és egyedül él otthonában).

A munkánk állandó. A szegénység problémája fennáll, ezért munkánk folytatódik. Valami gyönyörűt tehetünk Istennek, amikor a szegényeknek segítünk. Sokan haboznak, amikor mások megsegítéséről van szó. Én csak azokat látom, akiket eltölt Isten szeretete, és teszik a szeretet cselekedeteit. Ez a jövő – ez Isten akarata számunkra –: cselekvő szeretettel szolgálni, és a Szentlélektől indíttatva tenni ezt, amikor szükség van rá.

Nem az a fontos, mennyit teszünk, hanem hogy mennyi szeretettel tesszük és hogy megosztjuk-e javainkat másokkal. Ne ítéljünk meg másokat. Ha ezt tesszük, nem szeretjük őket. Inkább segítsünk másokat, figyelve a szükségleteikre és kielégítve azokat. Ne ítéld meg az embereket. Nem az számít Isten szemében, mit tesznek vagy nem tesznek mások, hanem mit teszel te.

Teréz Anya

*Jézusom, add, hogy imádságom cselekedetekre és mások szolgálatára ösztönözzön.   
Ma …*

**Szerda**

**Nincs itt számára hely**

*„Megszülte elsőszülött fiát. Pólyába takarta és jászolba fektette, mert nem kaptak helyet a szálláson.” (Lk 2,7)*

A közösségi élet gyakran ravaszság, kétség és bűntudat alapján áll. Az igazi összetartozást elpusztítja a politikai manipuláció, amely az embereket egymás ellen fordítja, és a kereskedelmi manipuláció, amely az embereket beárazza. Ezen csalóka mértékek alapján az emberek kiépítenek egy életet és értelmet nélkülöző értékrendet, tele terméketlen indulatokkal. Amikor szembeállítunk egy embert egy másikkal, egy életet egy másikkal, egy munkát egy másikkal, és a sikert gazdasági kiváltsággal és erkölcsi megbecsüléssel mérjük, a legsúlyosabb kétségek vírusával fertőzünk meg mindenkit.

Krisztus meghívás nélkül jött világunkba, ebbe a tébolyult fogadóba, ahol egyáltalán nem volt számára hely. Nem talál otthonra, nem illik ebbe a környezetbe, mégis itt kell lennie, ezért azokkal lesz, akiknek szintén nem jut hely: a kitaszítottakkal, akiket a hatalom elutasított, mert gyengék, akik elvesztették hitelüket, akiket nem vesznek emberszámba, akiket kínoznak, lebombáznak, kiirtanak. Krisztus azokkal van jelen a világban, akiket szintén nem fogad el ez a világ. Titokzatos módon azokban van jelen, akik a világtól a lehető legrosszabb bánásmódot kapják.

Thomas Merton

*Jézus, adjak neked helyet bensőmben és életemben.   
Ma …*

**Csütörtök**

**A gyengeség isteni útja**

*„Isten oktalansága bölcsebb az embereknél, és Isten gyöngesége erősebb az embereknél.” (1Kor 1,25)*

Isten útja a gyengeség útja. Az evangélium örömhíre éppen az, hogy Isten kicsinnyé, sebezhetővé lett, és ez hozta meg gyümölcsét az emberek között. A leggyümölcsözőbb élet Jézusé volt, aki nem ragaszkodott isteni hatalmához, hanem egy lett közülünk.

Jézus új életet hozott végzetes esendőségünkbe. Kisgyerekként jött el hozzánk, aki mások gondozására és védelmére szorult. Szegény prédikátorként élt közöttünk, mindenféle politikai, gazdasági vagy katonai hatalom nélkül. Keresztre szögezve halt meg értünk, mint egy közönséges bűnöző. Ebben a végtelen sebezhetőségben nyertük el üdvösségünket. Számunkra az örök élet az eredménye ennek a gyönge és esendő életnek – ha hiszünk Jézusban.

Nagyon nehéz még csak megsejtenünk is Isten gyengeségének misztériumát. Mégis, ha van szemünk a látásra és van fülünk a hallásra, sokszor megtapasztaljuk. Látjuk a gyermek születésében, két védtelen ember szeretetének gyümölcseként, akik találkoznak és összekapaszkodnak gyengeségükben. Látjuk a szegények könnyed mosolyában és a fogyatékosok gyengéd ragaszkodásában. Látjuk minden alkalommal, amikor az emberek megbocsátást kérnek és kiengesztelődnek.

Henri J. M. Nouwen

*Jézusom, fogadjam el sebezhetőségemet és gyengeségemet, és adj erőt nekem. Ma …*

**Péntek**

**Kiüresítette önmagát**

***„****Isteni mivoltában nem tartotta Istennel való egyenlőségét olyan dolognak, amelyhez mint zsákmányhoz ragaszkodnia kell, hanem kiüresítette önmagát, szolgai alakot vett fel, és hasonló lett az emberekhez, külsejét tekintve úgy jelent meg, mint egy ember.” (Fil 2,6–7)*

Miért kell teljesen odaadnunk magunkat Istennek? Mert Isten nekünk adta magát. Ha Isten, aki nem tartozik nekünk semmivel, ezt teszi, mi csak egy részünket adjuk neki viszonzásképpen?

Krisztus gazdag volt, mégis kiüresítette magát. Ez ellentmondás. Ha olyan szegény akarok lenni, mint Krisztus – aki szegény lett gazdagsága ellenére – nekem is azt kell tennem. Manapság az emberek szegények akarnak lenni, és a szegényekkel akarnak együtt élni, de fölöslegük eldobásáról szabadon akarnak dönteni. Ez a szabadság gazdagságot jelent. Mindkettőt akarják, de az nem lehetséges. Ez is ellentmondás. Szegénységünk a szabadságunk. Ezért a mi szegénységünk – lemondani a dolgok választásának, birtoklásának és feladásának szabadságáról. Abban a pillanatban, amikor a tárgyakat mint sajátjaimat használom és dobom el, megszűntem szegénynek lenni.

Igyekeznünk kell megtalálni a szegénység igazi szellemét, amely Krisztus követésével a szegénység erényének gyakorlásának szeretetében nyilvánul meg – kövessük Krisztust, aki velünk együttérezve a szegénységet választotta, amikor földi életét élte velünk. Nem kellett szegényként élnie, de megmutatta nekünk, milyen fontos a szegénység az életszentség elnyerésében.

Teréz Anya

*Jézusom, segíts kiüresítenem önmagamat a szükségben szenvedők szolgálatában.   
Ma …*

**Szombat**

**Krisztus bevilágítja a sötétséget**

*„Istenünk mélységes irgalmából, amellyel meglátogatott minket a magasságban felkelő, hogy fényt hozzon azoknak, akik sötétségben és a halál árnyékában ülnek, s hogy lépteinket a békesség útjára igazítsa.” (Lk 1,78–79)*

Krisztus, a világosság világossága, ma születik, és mivel megszületik nekünk, megszületik bennünk mint világosság, és ezért mi, akik hiszünk, új világosságra születünk. Vagyis lelkünk új életre és kegyelemre születik, ha befogadjuk őt, aki az igazság. Krisztus, aki isteni természete szerint láthatatlan, láthatóvá lett a mi emberi természetünk szerint. Mi mást jelentene ez, mint hogy először is láthatóvá vált mint ember, és másodszor, láthatóvá lett Egyházában.

Láthatóvá akar lenni bennünk, hogy éljen, munkálkodjon bennünk, és üdvözítsen a saját és felebarátaink szívében végrehajtott titkos cselekedetei által. Ezért hitünkkel be kell fogadnunk az újszülött Üdvözítő fényét, hogy tanúságot tegyünk mellette dicsőítéssel és a felebarátainknak tett szeretetszolgálattal.

Krisztusban újjászületünk ma. Kell-e csodálkoznunk azon, hogy szívünkben örvendezünk az isteni fénynek, amely az újszülött Üdvözítőtől lelkünkbe sugárzik és a dicsőségből az ő hasonlatosságának dicsőségébe alakít át? Ez a ma ránk ömlő fény misztériuma.

Thomas Merton

*Jézusom, segíts, hogy a te világosságodban éljek, és az vezessen engem.   
Ma …*