

LELKIPÁSZTORI LEVÉL

MONS. FERNANDO OCÁRIZ

A szemlélődésről

2026/10/16

Opus Dei

Úton a Centenárium felé

Mons. Fernando Ocáriz

LELKIPÁSZTORI LEVÉL (2026. OKTÓBER 16.) A SZEMLÉLŐDÉSRŐL

www.opusdei.org

Contents

— Lelkipásztori levél (2026. október 16.) Szemlélődés

Lelkipásztori levél (2026. október 16.)
Szemlélődés

TARTALOMJEGYZÉK

- Levél a szemlélődésről(1-2. pont)
- Jézus állandó párbeszéde az Atyával (3. pont)
- A szemlélődés Szent Josemaría életében (4-5. pont)
- Egy felgyorsult világban (6-8. pont)
- „Uram, a te arcodat keresem!” (9. pont)
- Meglátni Istent mindenben (10. pont)
- Az égre tekinteni, két lábbal a földön állva (11-12. pont)
- Rövid az idő (13. pont)
- A szemlélődés Isten ajándéka (14-16. pont)
- Boldogok a tiszta szívűek (17-18. pont)
- Meglátni Istent másokban (19. pont)
- Mint szeretett gyermekek (20-21. pont)
- A lelkek iránti szomjúsággal (22-24. pont)

Drága gyermekeim! Jézus oltalmazza leányaimat és fiaimat!

1. Márciusi üzenetemben azt javasoltam nektek, hogy az idei és a jövő év októbere között, a Mű alapításának századik évfordulójára készülve, mélyüljünk el abban a hivatásunkban, hogy „szemlélődők legyünk a világ közepén, amellyel Atyánk az Opus Dei szellemiségének számos elemét összefoglalta.”[1].

Sajátos hivatásunk arra indít bennünket, hogy a szemlélődést mindennapi életkörülményeink között szeretnénk megélni. Az Opus Dei nem pusztán egy út, amely során bizonyos vallási kötelességeket teljesítsünk: ez önmagában is sok, ugyanakkor kevés. Szellemiségünk ennél sokkal messzebbre mutat: arra vezet bennünket, hogy Isten szeretetéből kiindulva lássuk és szeressük a világot, hogy részesedjünk az ő látásmódjában. Nagyra törő meghívás ez, amelynek megvalósításában nem csupán a saját erőnkre, hanem mindenekelőtt Isten segítségére támaszkodunk. Ezért miközben arra készülünk, hogy a Mű századik évfordulóját hivatásunk minél teljesebb megélésének vágyával ünnepeljük, feltehetjük magunknak a kérdést: Úgy tekintek-e magamra, mint aki a szemlélődésre kapott meghívást? Tudom-e, hogy hibáim és nehézségeim ellenére

Isten azt akarja, hogy szemlélődő legyek a világ közepén? Tudatában vagyok-e annak, hogy Isten arra hív, hogy minden lépésben, minden eseményben és minden pillanatban rátaláljak?

2. Annak megértéséhez, hogy mi a szemlélődés, az Egyház teológiai hagyománya Aquinói Szent Tamás klasszikus meghatározását kínálja számunkra: a szemlélődés *simplex intuitus veritatis ex caritate procedens*, vagyis a szeretetből fakadó egyszerű, közvetlen rátekintés az igazságra[2].

Nem pusztán értelmi erőfeszítésről vagy elvont elmélkedésről van szó. A szemlélődés szeretettel teli tekintet, a szeretetből fakadó látás. XVI. Benedek így magyarázta ezt: „A keresztény ember programja – az irgalmas szamaritánus programja, Jézus programja – a »látó szív«. Ez a szív látja, hol van szükség szeretetre, és ennek megfelelően cselekszik.”[3].

Amikor a szívet Isten szeretete tölti be, az értelem és az érzelmi világ a látás egyetlen egyszerű aktusában egyesül. Arra tekintünk, amit szeretünk, és ez a tekintet fokozatosan átalakítja a szemlélődő embert.

Jézus állandó párbeszéde az Atyával

3. Jézus Krisztus számunkra sokkal több, mint követendő példa: ő az életünk; saját életét akarja élni a mi életünkben. Földi élete során az Úr meg akarta mutatni, hogy a legkülönbözőbb helyzetekben és helyeken folyamatos párbeszédet folytat Atyjával. Látjuk őt imádkozni például a Jordánban való megkeresztelkedésekor (vö. Lk 3,21); látjuk, amint magányos helyeket keres, hogy csendben lehessen vele (vö. Mk 1,35; Lk 5,16; 9,18); látjuk, amint egy félreeső hegyre vonul (vö. Mt 14,23; Mk 6,46; Lk 6,12; 9,28–29). Szenvedése során is látjuk, amint az Atyával beszélget, az Olajfák kertjében átélt haláltusájától (vö. Mt 26,36–44) egészen a keresztig (vö. Lk 23,34.46).

Azokon a konkrét utalásokon túl azonban, amelyek Jézus imádságának egyes pillanataira és formáira vonatkoznak[4],

tudjuk, hogy valójában egész élete megszakítás nélküli párbeszéd, amely tettekből és tekintetekből, munkából és pihenésből is áll. Jézus imádsága „áthatja egész életét, mint egy rejtett csatorna, amely élteti létezését, kapcsolatait és gesztusait, és egyre határozottabban vezeti őt önmaga teljes odaajándékozása felé, az Atyaisten szeretettervének megfelelően”[5].

Szent Josemaría különös figyelemmel szemlélte Krisztus életének harminc rejtett évét. Jézus, Mária és József élete szemlélődő élet, ugyanakkor annyira hétköznapi, minden rendkívüliség nélkül. „Jézus úgy nőtt fel és élt, mint bármelyikünk – mondta Szent Josemaría –, feltárta előttünk, hogy az emberi életnek, a hétköznapi, átlagos tevékenységnek is isteni értelme van. (…) Ezek az árnyékban maradt évek számunkra világosak, mint a nap. Pontosabban: ragyogásukkal bearanyozzák napjainkat, és különleges kisugárzással járják át őket”[6].

A szemlélődés Szent Josemaría életében

4.„Szemlélődő zarándok”: így jellemezte Szent Josemaríát a hősies erényeiről szóló dekrétum. „Személyiségének legjellemzőbb vonásai – állapította meg a

dokumentum – nemcsak a cselekvő ember rendkívüli képességeiben találhatók meg, hanem imaéletében és abban az Istennel való egyesülésben szerzett állandó tapasztalatában is, amely útközben szemlélődővé tette őt.”[7].

Erre kaptunk meghívást mi is, az Opus Dei leányai és fiai, valamint mindazok, akik kapcsolatba kerülnek a Művel: hogy legyünk szemlélődő zarándokok, hogy Istennel párbeszédben éljünk városaink utcáin és életünk nyüzsgésében; hogy mindig Istennel legyünk, bárhol tartózkodunk is: otthonunkban, munkahelyünkön és környezetünkben.

„Jézusom, add, hogy szórakozottságaim fordított értelemben legyenek szórakozottságok: ahelyett, hogy a világ jutna eszembe, mikor Veled foglalkozom, juss Te az eszembe, mikor a világ dolgaiban foglalatoskodom”[8],

– imádkozta Szent Josemaría. Alapítónk arra törekedett, hogy minden történés mögött felfedezze Istent, hogy felismerje jelenlétét abban is, ami látszólag a leginkább „világi”; költészetet – „hőskölteményt”[9]

– akart felfedezni azokban a cselekedetekben is, amelyek jelentéktelennek vagy hétköznapinak tűnhetnek.

5. Szent Josemaría isteni megerősítést látott erre a hívásra azokban a mély, imában megtapasztalt élményekben, amelyeket a világ forgatagában élt át: újságolvasás közben, villamoson utazva, egy nagyváros nyüzsgésében; vagyis olyan helyzetekben, amelyek életünk számos hétköznapi helyzetéhez hasonlítanak.

„Szeretném feljegyezni, mert szokatlan dolog, hogy Jézus gyakran ajándékoz meg imádsággal, amikor újságot olvasok”[10],

– írta egy alkalommal. Néhány nappal később hasonlót jegyzett fel: „Múlt szombaton kimentem a Retiro parkba (…), és megpróbáltam újságot olvasni. Az imádság olyan erővel áradt rám, hogy akaratom ellenére abba kellett hagynom az olvasást: és akkor Jézus mennyi szeretetet és ráhagyatkozó imát szólaltatott meg a szívemben és az ajkamon!”[11].

Arról is beszámolt, hogy a mindennapi közlekedés közepette imádkozott: „A legmagasabb fokú imádságban (…) egy villamoson, majd Madrid utcáin bolyongva volt részem, miközben azt a csodálatos valóságot szemléltem, hogy Isten az én Atyám.”[12].

Éppen azon a napon, amikor ezt a levelet küldöm nektek, kilencvenöt éve történt ez a megélés[13].

A XX. század második felében hasonló élményben volt része, amikor először látogatott Londonba, a világ egyik nagy, soknemzetiségű fővárosába: „Amikor végignéztem ezen a látványon, zavarba jöttem, és képtelennek, tehetetlennek éreztem magam: Josemaría, itt semmit sem tudsz tenni. Igazam volt: egyedül semmilyen eredményt nem tudnék elérni; Isten nélkül még egy szalmaszálat sem tudnék felemelni a földről (…). Egyszer csak, egy utca közepén, ahol a világ minden tájáról érkezett emberek jártak-keltek, bensőmben, a szívem mélyén megtapasztaltam Isten karjának hatalmát: te semmire sem vagy képes, de Én mindenre képes vagyok.”[14].

Ez az az út, amelyre a Szentlélek Szent Josemaría által hív bennünket: úgy járni az élet útját, hogy Isten szeretett gyermekeinek biztonsága és ereje tölti el szívünket, mindent vele együtt megélve és megosztva vele; vagy ahogyan a Mester fogalmazott azzal a szóval, amely kitörölhetetlen nyomot hagyott a szeretett tanítványban: megmaradni benne[15].

Egy felgyorsult világban

6. A mai világot vizsgáló elemzések társadalmunkban az aktivizmusra való hajlamot ismerik fel, azt a törekvést, hogy az ember egész életét kizárólag a munkának szentelje. Sokak erőfeszítései szinte kizárólag a termelékenység növelésére irányulnak, hogy az anyagi javak, élmények, társadalmi elismertség felhalmozása révén jólétre tegyenek szert. Ehhez járulnak szinte az élet minden területén az állandóan jelen lévő technológiák hatásai, amelyek, ha nem bölcsen használjuk őket, elszigetelhetnek bennünket, akadályozhatják a másokkal való kapcsolatot, sőt meg is nehezíthetik azt, hogy nyitottak legyünk Isten és mások meghallgatására. Egyenesen az összeszedettség és a figyelem valódi válságáról beszélnek, pedig ezek nélkülözhetetlenek a belső élethez és mások szeretetéhez. Figyelmünket számos, egymással versengő érdek és inger töredezetté teszi, amelyek mind maguknak akarják megszerezni azt. Amint XIV. Leó nemrég rámutatott: „Az új technológiák olyan mesterséges környezetté váltak, amelyben alapvető döntéseink próbatételnek vannak kitéve.”[16].

7. E helyzettel szembesülve a mai világ jelentős része olyan lehetőségeket keres, amelyek lélegzetvételnyi szünetet biztosítanak az embereknek, és a lázas tevékenységen túlmutató értelmet adnak az életnek. Ez legalább részben megmagyarázhatja azt az érdeklődést a „spirituális” dolgok iránt, amely néhány országban már évtizedek óta megfigyelhető. Egyre több ilyen jellegű lehetőséget kínálnak, amelyek azonban sok esetben részlegesek maradnak, mert általában messze elmaradnak a természetfeletti és emberi életnek attól a teljességétől, amelyet Jézus Krisztus kínál számunkra.

Míg egyes kezdeményezések nem jutnak túl az anyagi javak nyújtotta törékeny biztonságon vagy a világi értelemben vett jóléten, „ugyanakkor számos olyan jelet látunk, amely a vallási érzék ébredésére, Isten emberi életben betöltött jelentőségének újrafelfedezésére, a lelkiség iránti igényre és arra a törekvésre utal, hogy meghaladjuk az emberi élet pusztán horizontális, anyagi szemléletét”[17]. Bizonyára mindannyian észrevettük környezetünkben ezt a lelki szomjúságot, amely arra vágyakozik, hogy felfedezze a szemlélődést, Isten közelségét és békéjét.

8. Szent Josemaría minden keresztényt arra hívott, hogy „imádságos lélek” legyen, szemlélődő lélek a világ közepén. Szavai minden korszakban érvényesek, a mai szekularizáció és a technológia egyre gyorsuló fejlődése közepette is: „amíg élek, folyton prédikálom, hogy föltétlenül szükséges imádkozó embernek lennünk: mindig, minden alkalommal és a legkülönbözőbb körülmények között is, mert Isten sosem hagy el minket (…) Ha Istent így keressük, akkor egész napunk egyetlen beszélgetéssé alakul át, amely bensőséges és bizalommal teli. Nagyon gyakran mondtam és írtam, de most még egyszer megismétlem: az Úr saját példájával adta tudtunkra, mi az egyedüli helyes mód a Vele való kapcsolatban: a folytonos ima, reggeltől estig és estétől reggelig.”[18] Valójában nagyon kedvező

körülmények között élünk ahhoz, hogy ezt a szemléletet továbbadjuk – maga a világ igényli ezt tőlünk.

Tavaly, a Szent Josemaría liturgikus emléknapján bemutatott szentmisén, homíliámban arról elmélkedtem, hogy „a végtelen iránti szomjúságunk sokféleképpen nyilvánul meg, de nem minden mód, amellyel csillapítani próbáljuk, elégíti ki a szívünket. Talán megtapasztaltuk már, hogy időt vesztegettünk, amikor olyan boldogságra törekedtünk, amely kizárólag anyagi javakra, sikerre vagy kényelemre épül. Ezzel szemben tudjuk, hogy egyedül Isten ad értelmet minden valóságnak, és tölti be szívünk vágyait.”[19].

Éppen ebben a lelkiség iránti szomjúságban, ebben az Isten utáni vágyban, amely minden ember szívének mélyén ott él – azokéban is, akik látszólag a legtávolabb állnak az Egyháztól –, különösen fontos hirdetnünk Isten meghívását, hogy szemlélődők legyünk a világ közepén.

„A te arcodat keresem, Uram!”

9. A szeretet legbensőbb mozgatóereje a szeretett személy keresése. Aki szeret, nem elégszik meg a felszínes ismerettel, azzal, hogy tud néhány dolgot arról, akit szeret: arra vágyik, hogy szemlélje az arcát, jelenlétében legyen, hallja a hangját. Az igazi keresztény imádságot áthatja a zsoltárosnak az a gyermeki fohásza: Vultum tuum, Domine, requiram (Zsolt 27 [26],8), Uram, a te arcodat keresem!

Atyánk a mindennapi élet közepette élte és tanította Krisztus arcának ezt a szenvedélyes keresését. Egyik homíliájában, a személyes tapasztalat erejével, arról beszélt, hogy aki szereti Istent, az ellenállhatatlan vágyat érez arra, hogy szüntelenül keresse őt: „Először egy fohász, aztán még egy és még egy, amíg az ember kevésnek nem érzi ezt, mert már nem elég a szó. Ekkor az Istennel való bensőséges kapcsolat lép a szavak helyébe: szünet nélkül szemléljük Őt, és nem fáradunk bele. Foglyokként élünk, mintegy megláncolva. Miközben állapot- és hivatásbeli kötelességeinket minden tévedésünk és korlátunk ellenére a lehető legtökéletesebben teljesítjük, a lelkünk szabadulni kíván. Sürgető vágy viszi Isten felé, aki mágnesként vonzza, és e találkozás édes meglepetésének hatására elkezdi Jézust nagyobb erővel szeretni.”[20].

Az a lélek, amely a mindennapi életben keresi az Úr arcát, éppen ott fedezi fel a vele való találkozás kiváltságos helyét. A szemlélődés nem néhány beavatott kiváltsága, és nem is olyan cél, amelyet csak a világtól visszavonulók érhetnek el. Az Isten látására irányuló vágy a mindennapi tevékenységek közepette ölt testet. Az íróasztalunknál, a családunkról való gondoskodásban, társas kapcsolatainkban és a pihenésben találkozunk az Úrral. A szeretet arra vezet bennünket, hogy felfedezzük Krisztus ránk szegeződő tekintetét, és felismerjük meghívását, hogy mi is rátekintsünk.

Meglátni Istent mindenben

10. Ez a szeretettel teli tekintet mélyen átalakítja a valóságról alkotott felfogásunkat. Ott is kezdünk okot találni a hálára és a dicséretre, ahol korábban csak problémákat láttunk; ott is kezdjük felismerni Isten állandó gondoskodását, ahol korábban úgy gondoltuk, hogy magunkra vagyunk hagyva; ott is beszélgetni kezdünk vele, ahol korábban csak belső monológot folytattunk. „Bárhol is

vagyunk, az utca zajában és az emberi élet gondjai közepette – a gyárban, az egyetemen, a mezőn, az irodában vagy otthon –, egyszerű, gyermeki szemlélődésben találjuk magunkat, állandó párbeszédben Istennel. Mert minden – személyek, dolgok, feladatok – alkalmat és témát kínál az Úrral való folyamatos beszélgetésre."[21].

A hit megnyitja szemünket arra, hogy felismerjük Isten mindig tevékeny jelenlétét itt és most. Így felfedezzük minden pillanat és minden helyzet felbecsülhetetlen értékét, tudva, hogy minden pillanatban az Atya végtelen szeretetének részesei vagyunk; felismerjük gondviselő törődését napjaink kisebb és nagyobb eseményeiben. Az örömök, a nehézségek, a sikerek és az ellentmondások „nyersanyaggá" és az Úrral való beszélgetés alkalmává válnak. Semmi sem közömbös; semmi sem nélkülözi a természetfeletti értéket, ha szeretetből, a szolgálat vágyával, azzal a szándékkal tesszük, hogy mások támaszai legyünk.

Az égre tekinteni, két lábbal a földön állva

11. Fennáll a veszélye annak, hogy a lelki életet összetévesztjük a mindennapi kötelességeink elől való érzelmes meneküléssel vagy az elvont eszményekbe való visszahúzódással. A valódi keresztény szemlélődés azonban a megtestesülésben gyökerezik. Isten nem azt kéri tőlünk, hogy tétlen ábrándozás közben a felhőket nézzük, hanem azt, hogy éppen mindazon keresztül emeljük tekintetünket az égre, amit megélünk, amivel éppen foglalkozunk; a mindennapok váratlan eseményein és nehézségein keresztül is, amelyek a hétköznapi élet állandó velejárói.

Az imádságra szánt, szükséges összeszedettségi időszakok mellett számunkra a jól végzett munka és a családról való gondoskodás, a társadalmi életben való felelős részvétel és a baráti kapcsolatok is a szemlélődés helyei. A Szenvedélyesen szeretni a világot című homíliájában Szent Josemaría nagy erővel fogalmazta meg ezt: „Nincs más út, gyermekeim: vagy meg tudjuk találni az Urat mindennapi életünkben, vagy soha nem fogjuk megtalálni. Ezért mondhatom nektek, hogy korunknak vissza kell adnia az anyagi dolgoknak és a leghétköznapibbnak tűnő helyzeteknek is nemes, eredeti értelmüket, Isten országának szolgálatába kell állítania, át kell lelkesítenie őket, hogy Jézus Krisztussal való állandó találkozásunk eszközeivé és alkalmaivá váljanak."[22].

A szemlélődés tehát nem fordít el bennünket földi felelősségeinktől; éppen ellenkezőleg, arra indít, hogy erőfeszítéssel és szeretettel éljük meg őket, mert Istennel együtt és Istenből kiindulva tekintünk rájuk és szeretjük őket. Ezért beszélt nekünk Atyánk arról, hogy „az élet minden pillanatában benne rezeg az örökkévalóság"[23].

12. Az a lélek, amely már megízlelte Isten jelenlétének édességét, szent feszültséget tapasztal: egyrészt vágyik az Istennel való teljes egyesülésre a mennyben, másrészt tudatában van annak a küldetésnek, amelyet az Úr rábízott a világban. Szent Josemaría így írta le ezt a belső állapotot, amelyben az érvelő elmélkedés nyugodtabb és mélyebb szemlélődéssé alakul: „A szavak szegényesnek bizonyulnak… Átadjuk a helyet az Istennel való bensőséges kapcsolatnak, annak, hogy szüntelenül és fáradhatatlanul rátekintsünk… Itt nem gondolkodunk, hanem szemlélődünk. A lélek pedig ismét dalra fakad, új ének hangzik fel benne, mivel érzi és tudja, hogy Isten szünet nélkül szeretettel nézi őt."[24].

Ez a szemlélődés nemhogy nem von el bennünket a jelen időtől, hanem még közelebb visz hozzá. Isten kegyelmétől vezetve megtapasztaljuk azt az örömteli paradoxont, hogy „egyszerre vagyunk az égben és a földön”. Szilárdan két lábbal állunk a földön, magunkra vállalva kortársaink problémáit, fáradalmait és reményeit, miközben szívünk és értelmünk „részesül[nek] a szeretet áramában, amely a háromszemélyű egy Isten titkát átjárja”[25].

Szent Ágoston különös világossággal fejezte ki ezt a kettős, a világhoz és az éghez való tartozást: „Érzelmeid a lépcsőfokok, akaratod az út. A szeretet által emelkedsz, a hanyagság által süllyedsz. Ha szereted Istent, az égben leszel, még ha a földön tartózkodsz is. A szívet nem úgy emeljük fel, mint a testet: a test felemeléséhez helyet kell változtatni; ahhoz, hogy felemeld a szívedet, változtasd meg akaratodat.”[26].

Rövid az idő

13. A Műbe szóló hivatás világi jellege nem homályosítja el szemünk elől végső rendeltetésünket. Úgy járunk a történelem útján, hogy tudjuk: végső hazánk a mennyben van (vö. Fil 3,20). A múló idő tudata sürgető vágyat ébreszt bennünk a szeretetre. Szent Pál figyelmeztet: *Tempus breve est* (1Kor 7,29), rövid az idő. Ez nem szorongató gondolat, hanem ösztönzés arra, hogy nyugodt lélekkel kihasználjunk minden alkalmat, amelyet Isten kínál nekünk a szeretet gyümölcseinek megtermésére.

Szent Josemaría gyakran elmélkedett erről a valóságról, hogy nagylelkű és örömteli odaadásra bátorítson bennünket: „*Tempus breve est*(1Kor 7, 29) Milyen rövid ideig tart földi utunk! (…) Igen, így van, rövid az az idő, amelyben szeretni tudunk, odaadhatjuk magunkat és engesztelhetünk. Ezért helytelen volna elpazarolni ezt a kincset, felelőtlenül kiszórva az ablakon: nem ronthatjuk el azt az időszakot a világban, amelyet Isten ránk bízott.”[27].

Az idő az a talentum, amelyet az Úr a kezünkbe adott, hogy megszenteljük. Minden munkával töltött óra, minden szeretetteljes gesztus, minden apró figyelmesség mások felé az örökkévalóság egy-egy pénzdarabja. Amikor végső célunkra, a mennyei dicsőségre tekintünk, megértjük, hogy mindennapjaink kisebb és nagyobb dolgaiban egyedül az a szeretet marad meg örökre, amelyet beléjük helyezünk.

A szemlélődés Isten ajándéka

14. Arra is emlékeznünk kell, hogy a szemlélődés nem egyszerűen emberi módszerek vagy pszichológiai koncentrációs technikák eredménye. A szemlélődés mindenekelőtt Isten ingyenes ajándéka, kegyelem, amelyet a Szentlélek az alázatos és készséges szíveknek ad. Ahogyan Avilai Szent Teréz mondta: „Ez olyan dolog, amit Isten ad.”[28].

Ezért a szemlélődés megköveteli az Istenbe vetett bizalom és a gyermeki ráhagyatkozás magatartását. Kérnünk kell az Úrtól azt a világosságot, amely szükséges ahhoz, hogy úgy lássuk a dolgokat, ahogyan ő látja őket. Így imádkozott Szent Josemaría: „Uram, add, hogy a te szemeddel lássak, Krisztusom, lelkem Jézusa”; hogy igazságod világosságával és szíved gyengédségével tekintsek a világra, az emberekre és az eseményekre. Más alkalommal így könyörgött az

Úrhoz: „Uram, add, hogy lássak! Hogy értelmem megvilágosodjon, és megnyíljon Krisztus szavának; hogy Krisztus élete gyökeret verjen lelkemben, megváltozzam, és felkészüljek az örök dicsőségre.”[29].

15. Bár a szemlélődés olyan ajándék, amelyet pusztán emberi erővel nem érhetünk el, részünkről tevékeny együttműködést kíván. Jól tudjuk, hogy a kegyelem nem törli el a természetet, hanem feltételezi és tökéletesíti azt. Ezért a szemlélődő élet felé vezető út nyugodt, de állandó küzdelmet követel.

Először is szükséges, hogy hűségesek legyünk a mindennapi elmélkedő imához. Szükségünk van ezekre az időszakokra, amelyeket kizárólag az Istennel való személyes találkozásnak szentelünk, amikor megtanuljuk hallani a hangját, és akaratunkat az övéhez igazítani. Az elmélkedésben a lélek megújul, és eléri azt a lelkületet, amely szükséges ahhoz, hogy a nap hátralévő részében is fenntartsa az állandó – sokszor szavak nélküli – párbeszédet Istennel. Az Egyház Katekizmusa emlékeztet erre: „De nem lehet "minden időben" imádkozni, ha bizonyos időszakokban nem imádkozunk szándékosan: ezek az intenzív és kitartó keresztény imádság kötött időpontjai.”[30].

Másodszor, ki kell alakítanunk Isten jelenlétének tudatát a nap folyamán. Amellett, hogy kérjük az Úrtól a szüntelen imádság ajándékát, vannak olyan emberi eszközök is, amelyek előkészítik és lehetővé teszik azt napközben: a csend pillanatainak tudatos keresése, az állhatatosság, hogy kitartsunk egy adott tevékenység mellett, a következetes munka végzésében való kitartás, a meghallgatáshoz szükséges alázat, a természettel való kapcsolat, az őszinte barátság iránti nyitottság, sok más út mellett. Ahogyan az Úr az evangéliumban tanít bennünket erről, rajtunk is múlik, hogy előkészítsük szívünk talaját, hogy gyümölcsözően fogadjuk Isten kegyelmét, amelyet szüntelenül felkínál nekünk (vö. Mt 13,1–23). XIV. Leó nemrég arra hívott bennünket, hogy „mozdítsuk elő a figyelem valódi higiéniáját: olyan életritmust, amelyben helye van a csendnek, az elmélyült tanulásnak, az olvasásnak és a megfontolt elemzésnek; ezek nélkül a belső szabadság veszélybe kerülhet”[31]; és vele együtt az imádságra való képességünk is.

16. Szent Josemaría óva intett bennünket attól az illúziótól, hogy passzívan várjuk a lelki érettség elérését. Az idő múlása önmagában nem tökéletesíti az embert: „Az évek nem adnak sem bölcsességet, sem életszentséget.”[32].

A bölcsességet és az életszentséget az Isten kegyelmével való alázatos és kitartó együttműködés adja. Mindennap küzdenünk kell a kis dolgokban, anélkül, hogy belefáradnánk, tudva, hogy az életszentség nem abban áll, hogy nincsenek hibáink, hanem abban, hogy mindig újrakezdünk, alázattal, tudva, hogy Isten vezet bennünket. Ez a mindennapi küzdelem nem merev feszültség – nem is szabad annak lennie –, hanem annak a gyermeknek a szeretetteljes és bizalommal teli erőfeszítése, aki engedi, hogy Atyja, az Isten rátaláljon, és tudja, hogy akkor is kedves neki, amikor jó szándéka ellenére megbotlik vagy hibázik.

Boldogok a tiszta szívűek

17. Az evangéliumi boldogságmondás a szemlélődés egyik nélkülözhetetlen feltételére mutat rá: Beati mundo corde, quoniam ipsi Deum videbunt (Mt 5,8). A szív tisztasága nem korlátozódik kizárólag a tisztaság erényére, bár azt

szükségképpen magában foglalja. A szív tisztasága a lélek belső szabadságát jelenti az önszeretethez, a gazdagsághoz, a személyes sikerhez vagy a saját véleményünkhöz való minden rendezetlen ragaszkodástól. Tiszta szívűnek lenni azt jelenti, hogy szívünk szabad és nyitott Isten és mások szeretetére. Aki tele van önmagával, saját ítéleteivel és önzésével, nem láthatja Istent, mert lelki látása elhomályosult.

Így érthetjük meg azt is, milyen különleges jelentősége van szívünk szabadsága szempontjából a tisztaság és a szegénység erényének. Általános lelki tapasztalat, hogy mindkettőre szükség van az életszentség felé vezető úton. Szent Josemaría ezt 1932-ből származó feljegyzéseiben fogalmazta meg, amelyeket később az Út című művébe is felvett: „Szabadítsd meg szívemet, Jézus, az érzéki romlottság mocskos rétegeitől”[33]. A szegénységgel kapcsolatban pedig ezt írta: „Ha Isten embere vagy, annyira vesd meg a gazdagságot, amennyire a világ fiai hajszolják azt.”[34].

Itt semmiképpen sem arról van szó, hogy megvessük azt, amit Isten teremtett, hanem arról, hogy ne tekintsünk naivan a dolgokra, tudva, hogy könnyen elveszíthetjük szabadságunkat, ha szívünk rendezetlenül ragaszkodni kezd hozzájuk. Ahhoz, hogy szemlélődők legyünk a világ közepén, lelkiismeret-vizsgálatunkban különös gonddal kell figyelnünk ezekre a területekre, és ha a nehézségek nagyok, komoly eszközökhöz is kell folyamodnunk.

18. A szívünk rendezetlen ragaszkodásoktól való megtisztulását segíti az önmegtagadás és a vezeklés, mind belső, mind külső formáiban. Ezért Szent Josemaría gyakran tekintette az önmegtagadást olyan útnak, amely által „fölül tudunk emelkedni a földi dolgokon”[35]:

hogy valóban szabadok legyünk, önmagunk urai, és így készségesen fordulhassunk Isten és mások felé azon keresztül, amit ő szemléletesen „az érzékek imájának”[36] nevezett. A vezeklésnek ezen az útján, amely nélkülözhetetlen megtisztulásunkhoz és ahhoz, hogy szemlélődőként éljünk, fontos szem előtt tartanunk, hogy mindent a szeretetnek kell mozgatnia, mert „az önmegtagadás szeretet nélkül mit sem ér”[37].

Meglátni Istent másokban

19. A szemlélődő élet nem zárja be a keresztényt belső individualizmusba. Éppen ellenkezőleg, az igazi szemlélődés kitágítja a szívet, és megnyitja szemünket testvéreink felé. Aki megtanulja meglátni Istent az imádságban, az megtanulja felismerni az ő képmását és jelenlétét a körülötte élő emberekben is.

Szent Josemaría arra emlékeztet bennünket, hogy nem választhatjuk el Isten szeretetét mások szeretetétől. A hozzánk tartozók iránti szeretetet, a munkatársainkkal szembeni megértést, a rászorulók iránti szeretetet, a barátainkkal való őszinte barátságot… mindent át kell alakítania Isten szeretetének. Nincs külön szívünk Isten szeretetére és egy másik a teremtmények szeretetére: ugyanazzal a szívvel szeretünk[38].

Szemlélődésünk valódisága a testvéri szeretetünk minőségében mutatkozik meg. A másokkal való kapcsolatainkban tanúsított tapintat, szabadságuk tisztelete, az örömteli szolgálat szelleme és a meghallgatás képessége az őszinte imaélet

konkrét megnyilvánulásai: megmutatják, hogy felismerjük, Isten másokban vár ránk (vö. Mt 25,40).

Mint szeretett gyermekek

20. Szellemiségünk alapja az istengyermekségünk boldog tudata. Krisztusban valóban Isten gyermekei vagyunk. Ebből az istengyermekségből közvetlenül fakad az igazi emberi és keresztény testvériség. Annak tudatában, hogy ugyanannak az Atyának a gyermekei vagyunk, másokra is úgy tekintünk, mint Isten „szeretett gyermekeire". Megértjük minden ember méltóságát, amikor felismerjük, hogy Isten képmására teremtetett. Különösen pedig minden lélek felbecsülhetetlen értékének szemlélése kell, hogy őszinte szeretetre indítson bennünket. Minden egyes ember Krisztus egész vérével felér. Ez az igazság megszabadít attól, hogy a külsőségek vagy mások hibái alapján ítéljünk, és arra ösztönöz, hogy őszintén szeressük egymást, tettekkel és igazságban.

Amikor a megváltás misztériumát szemléljük, jobban megértjük, hogy a mások iránti szeretet nem lehet válogató vagy feltételekhez kötött. A szeretet megköveteli, hogy felülemelkedjünk az előítéleteken, a vérmérséklet vagy a gondolkodásmód különbségein, mindig azt keresve, ami összeköt, és építve a közösség hídjait. A mindennapi együttélésben, amelyet elkerülhetetlenül jellemeznek az emberi korlátok és gyengeségek, a szemlélődésből fakadó szeretet különösen a türelemben, a megértésben és a megbocsátásban nyilvánul meg.

21. Aki tudja magáról, hogy Isten megbocsátott neki, nem őrizhet haragot vagy neheztelést. Szent Josemaría saját tapasztalatából és mély imaéletéből fakadó, felejthetetlen tanítást hagyott ránk a megbocsátásról: „Hogy hogyan kell megbocsátani, azt nem kellett külön tanulnom, mert az Úr megtanított szeretni."[39]. A megértés, az igazi szeretet mindig magában foglalja azt, hogy képesek vagyunk másokat mentegetni, megbocsátani, és nem tartjuk számon az elszenvedett rosszat. A megértés sokkal több, mint az eltűrés: azt jelenti, hogy belehelyezkedünk a másik helyzetébe, mentegetjük hibáit, és tapintatosan segítünk neki felülemelkedni rajtuk.

A megbocsátás nem gyengeség, hanem a keresztény szeretet erejének legmagasabb rendű megnyilvánulása. Amikor a keresztény megbocsátja a kisebb vagy nagyobb sérelmeket, Isten irgalmas arcát tükrözi a világban. A megosztottságoktól és konfliktusoktól szétszaggatott világban Krisztus valamennyi tanítványa arra kapott meghívást, hogy valamilyen módon a béke és az öröm magvetője legyen, eloszlatva a gyűlölet sötétségét a hit világosságával és a szeretet erejével.

A lelkek iránti szomjúsággal

22. „Az életszentség –mikor valódi –túlárad, hogy eltöltsön más szíveket, más lelkeket a maga bőségéből."[40].

Ezért a világ közepén megélt szemlélődés természetes módon erőteljes apostoli buzgóságot ébreszt. Lehetetlen felismerni Isten emberiség iránti szeretetét anélkül, hogy ne éreznénk lángoló vágyat arra, hogy ezt a szeretetet mindenkivel megosszuk.

A szemlélődő lélek apostoli szemmel tekint a világra. Nem elégszik meg azzal, hogy siránkozik a kor nehézségei vagy az Istentől eltávolodott társadalmak által emelt akadályok miatt, hanem minden helyzetben felfedezi a lehetőséget arra, hogy elvigye az evangélium világosságát. Reménnyel és mély együttérzéssel tekint a világra és azokra, akik irányt vesztve járják útjukat, tudatában annak, hogy mindennek ellenére talán jobbak nála (vö. Mt 21,31).

23. Szent Josemaría ezekkel a szavakkal foglalta össze a szemlélődés és az apostolkodás egységét: „A lelki élethez növekednünk kell a Krisztussal való egységben a Kenyér és az Ige által. Az apostoli munka buzgalma pedig a lelki élet pontos, megfelelő és szükséges megnyilvánulása.”[41].

Így megértjük, hogy az imaélet, ha hiteles, nem fullad bele a lelki kényelem önzésébe: tűz, amely éget, lángra lobbant, apostolkodásra indít. A keresztény számára az apostolkodás nem kiegészítő feladat, nem a szabadidőben végzett tevékenység; hanem életszükséglet, hogy továbbadja másoknak azt az igazságot és szeretetet, amely a saját lelkét betölti.

„Nem apostolkodunk, hanem apostolok vagyunk!”[42].– írtam nektek néhány éve. Ugyanebben az értelemben mondhatnánk, hogy nem szemlélődést végzünk, hanem szemlélődők vagyunk. A szemlélődés nem olyasvalami, amit időnként végzünk a többi tevékenységünk mellett: létmód és életszemlélet, amely Istenben és Istenből kiindulva alakítja mindazt, amit teszünk, megélünk és érzünk. Ezért a szemlélődés, a munka, a testvériség és az apostolkodás egyetlen keresztény élet különböző dimenziói. Amikor az imádságban szemléljük Istent, felfedezzük őt a munkában, szeretjük testvéreinkben, és örömmel hirdetjük az egész világnak.

* * *

24.

Levelem végén a Boldogságos Szűz Máriára szeretném irányítani tekintetünket, aki a mindennapi életben megélt szemlélődés mestere. A názáreti otthonban, a legegyszerűbb házimunkák közepette Mária szemlélte Fiát. „Mária Krisztusra szegezett tekintettel élt, és megjegyezte minden szavát: „Emlékezetébe véste mindezt és szívében gyakran elgondolkodott rajtuk” *(Lk 2,19; vö. 2,51)*. Jézus emlékei, melyek a lelkébe vésődtek, mindenhova elkísérték, és a Fiú mellett élt életének minden helyzetében föl tudta azokat idézni. Bizonyos értelemben ezekből az emlékekből állt össze a 'rózsafüzér', melyet ő maga földi életének napjaiban szüntelenül mondott.” [43].

Kérjük Édesanyánkat, hogy segítsen bennünket a századik évforduló felé vezető úton úgy haladni, hogy értelmünkkel és szívünkkel is Jézusra tekintsünk, és személyes gyengeségünk ellenére arra törekedjünk, hogy Krisztus szeretetének hűséges tanúi legyünk a világ közepén.

Minden szeretetemmel megáldalak benneteket,

Atyátok,

Róma, 2026. október 16.

[1] Prelátus üzenete, 2026.03.19.

[2] vö. Aquinói Szent Tamás *Suma teológica*, II-II. 180. 3

[3] XVI. Benedek *Deus caritas est*, 31.

[4] vö. Katolikus Egyház Katekizmusa, 2598-2626.

[5] XVI. Benedek, audiencia, 2011.11.30.

[6] Escrivá *Krisztus köztünk jár*, 14.

[7] Dekrétum Isten szolgájának, Josemaría Escrivá de Balaguernek hősies erényeiről, 1990.04.09.

[8] *Kovácstűzhely*, 1014.

[9] *Conversaciones*, n. 116.

[10] *Apuntes íntimos* (Benső feljegyzések),1932.02.26., 618.

[11] uo. 1932.02.26., 619.

[12] Iránymutatás a Szent Gábrieli munkáról, 22, 28. jegyzet

[13] 1931.10.16-án történt, vö. A. Vazquez de Prada *El fundador del Opus Dei*, 1. kötet, 389.o.

[14] Elmélkedés 1958.11.02. (idézet: A. Vazquez de Prada *El fundador del Opus Dei*, 3. kötet, 344.o.)

[15] vö. Jn 15,4; 1Jn 2,6; 1Jn 4,12.

[16] XIV. Leó beszéd, 2026.06.06.

[17] XVI. Benedek, audiencia, 2011.05.11.

[18] *Isten barátai*, 247.

[19] Homília (Fernando Ocáriz) 2025.06.26.

[20] *Isten barátai*, 296.

[21] 6. levél (Szt.Josemaría), 15.

[22] *Conversaciones*, 114.

[23] *Isten barátai*, 239.

[24] uo. 296. és 307.

[25] uo. 252.

[26] Szent Ágoston 85. zsoltárról szóló szentbeszéde, 6.

[27] *Isten barátai,* 39.

[28] Avilai Szent Teréz *A tökéletesség útja*, 17. fejezet, 2.

[29] *Isten barátai*, 127.

[30] Katolikus Egyház Katekizmusa, 2697.

[31] XIV. Leó, *Magnifica humanitas*, 146.

[32] Szent Josemaría En diálogo con el Seňor, 48.

[33] Út, 130.

[34] uo. 633.

[35] Krisztus köztünk jár, 37.

[36] uo. 9.

[37] uo. 37.

[38] vö. uo. 166.

[39] Barázda, 804.

[40] Kovácstűzhely, 856.

[41] Krisztus köztünk jár, 122.

[42] Lelkipásztori levél, 2017.02.14.

[43] II. János Pál *Rosarium Virginis Mariae,* 11.

Back to Contents

Copyright © 2026 Prelatura Sanctæ Crucis et Operis Dei

www.opusdei.org