

3. A SZENTSÉGIMÁDÁS

1. Gyülekezés

Személyes beszámolók az előző időszakról. Az előző „cselekvés” elhatározások élményei.

2.1 Bevezető ének

a./ Gitáros: Uram, Tehozzád futok (Énekelj az Úrnak 353.)

b./ Taizéi: Jézus, életem, erőm, békém (Énekelj az Úrnak 248.)

c./ Népének: Jézusomnak szívén megnyugodni jó (Hozsanna 154.)

2.2 Bevezető ima Csendes imádság. Gyűjtsunk gyertyát, és némán imádkozzunk el egy Miatyánkot. Tartsunk még egy kis csendet, ami alatt mindenki kiegészítheti magában az imádságát, majd olvassuk fel a szentírási szakaszt.

2.3 Szentírási szakasz (Mt 11,28–29)

2.4 Elmélkedés, lelkiismeretvizsgálat (Kalkuttai Szent Teréz anyja)

Jézus sokkal nagyobb szeretettel van irántatok, mint el tudjátok képzelni. Aggódok, hogy némelyek közületek még nem találkoztak valójában Jézussal – négy szemközt – csak ti és Jézus. Persze, tölthetünk időt kápolnában, de tényleg felfogtátok a lélek szemével, hogy kicsoda szeretettel néz reátok? Megismerkedtetek igazán az élő Jézussal, nem könyvekből, hanem azáltal, hogy befogadtátok őt a szívetekbe? Hallottátok szeretetének szavait? Kérjétek ezt a kegyelmet: lángoló vágyakozással várja, hogy megadhassa. Nemcsak szeret benneteket, ennél többről van szó: emésztí a vágyakozás utánatok. Hiányoztok neki, ha nem közeledtek hozzá. Szomjazik rátok.

2.5 Ének

Gitáros: Gyönyörű vagy én Uram (Énekelj az Úrnak 72.)

3.1 Gondolatébresztő

a./ Varga László püspök atya tanúságtétele (Az Oltáriszentség előtt, Stella Maris, Bp. 2014, 7. old.)

1986 nyarán fedeztem fel a szentségimádást és tettem napi gyakorlattá papi életemben. Felismertem, hogy ez nem egy a sok jámborsági gyakorlat közül,

nem egy újabb lelki program, amit el kell végezni, nem biztos recept és módszer a lekipáztorkodás gyümölcsözővé tételéhez, hanem ez maga az Élet, a lelki élet forrása. Személyes és bensőséges kapcsolat azzal, aki annyira szeret, hogy meghalt értem, és odaadta magát nekem.

Először csak egyedül végeztem. Teljes csendben, eszköztelenül. Szerettem volna találkozni azzal, akitől addigra már rengeteg ajándékot kaptam, és aki mérhetetlenül több minden ajándéknál.

Hónapokon át alig vártam, hogy leteljen az az egy óra, amit odaígértem Neki. Semmi béke, semmi vigasztalás, semmi látványos gyümölcs nem termett, sőt napról napra nehezebb volt kitartani, mert szívem minden sötétsége felszínre tört. Fél évbe telt, amikor végre béke lett, s „csendesén és váratlanul átölelt az Isten”.

Első plébánosi helyemen megértettem, hogy nem egyedül kell végeznem, hanem közösséggel. Kaposváron 1993. augusztus 4-e óta végezzük szép csendben. Közös tapasztalatunkká vált, amit Kalkuttai Boldog Teréz anyja így fogalmazott meg: „*Isten a szív csendjében beszél. Isten a csend barátja, és nekünk hallgatnunk kell őt, mert nem a mi szavaink számítanak, hanem az, amit ő mond nekünk, és amit ő rajtunk keresztül mond.*”

b/ Csókay András idegsebész egyik kislánya a tízéves születésnapján, 2014 februárjában tragikusan elhunyt az otthonukban. A mélyen hívő keresztény család rettenetes megrázkódtatást élt át. Csókay András leírta, hogyan vezette tovább ez a tapasztalat Jézus közelségébe, azóta pedig előadásokat tart és hitéről ahol tud, tanúságot tesz. Alábbi élménye Idegsebészeti és hétköznapi misztika c. napló-könyvében olvasható (SZIT Bp. 2016, 116. old.):

„11.55-kor mentem be a bazilikába szentségimádásra. Néztam az Oltáriszentséget, a szentostyát. 12-kor, amikor hallottam mélyből a harangszót, a szentostyában szemből a jobb oldalon előtűnt Jézus arca, mellette egy Marcinak kinéző kisfiú, akinek Jézus a jobb vállára tette a kezét. A kisfiú a két kezét hátul kulcsolta össze a nyakán, és mosolygott. Körülbelül egy perc elteltével tisztult ki az arc. Marci volt az, miközben azt mondta: „Jól látod, apu!”. A jelenés a szentostyában nyolc percig tartott, akkor lehajtottam a fejem, s amikor felnéztem, már a szentostya volt magában. Még öt percig imádkoztam. Utána a bazilikában valaki szép orgonagyakorlatokat végzett, azt hallgattam mintegy húsz percig, közben zokogtam örömben.”

c/ Egy édesanya közösségben elhangzott tanúságtétele

Pár évvel ezelőtt egy hétvégén folyamatos szentségimádás volt a városunkban, beleértve az éjszakát is. Másnap indultunk nyaralni, sok volt a dolog, készülődés, a gyerekek fel voltak pörögve, és nekem nagyon össze volt kuszálódva az életem. Mikor a család elaludt, este 11 után, úgy gondoltam, beülök egy kicsit lenyugodni a templomba, ha nyitva van. A szentségimádásról nem volt sok tapasztalatom, de szerettem üldögelni a templomokban, amikor nem volt mise.

Mikor beléptem, csak pár ember volt a hatalmas, sötét templomban, néhányan pedig elől az oltár körül térdeltek. Nekem a monstancia kicsit idegen volt, nem tudtam mit kezdeni vele, ezért egy távolabbi padba ültem be. Gondoltam, elüldögélek így egy negyedórát, aztán hazamegyek aludni. Mivel korábban nem láttam ilyet, hogy emberek ennyire közel mentek az Oltáriszentséghez, nem hagytam nyugodni a kíváncsiság, lassan én is előrementem és letérdeltem.

Akkor egy olyan közelséget éltem meg, amihez foghatót még nem tapasztaltam életemben. Mintha belülről átmelegítette volna a szívemet egy ismeretlenül mély, békével kevert szeretet-ölelés, és csak izzott, izzott, nem akart abbamaradni. Megigézve néztem az Ostyát, és nem értettem. Annyi bírt megfogalmazódni bennem, hogy „Jézus, Te tényleg itt vagy”. Egyszerre volt ez kérdés és válasz. Felszakadt bennem egy őszinte bűnbánat, sírva fakadtam ettől a nagy szeretettől. Kb. félórát voltam így, fürödtem a szeretet-ölelésben, aztán még beültem a padba és még ugyanennyi ideig csak néztem ki a fejemből. Hatalmas békesség volt bennem, s közben szelíd gondolatok jöttek a fejembe, hogy mit hogyan kéne tennem az életemben. Azóta betervezem a szentségimádásokat a naptáramba, életem legjobb órái ezek.

3.2 Megfigyelés

- Mi érintett meg leginkább a tanúságtételekből?
- Mire gondolok, amikor azt hallom, hogy szentségimádás?
- Szentmisére járva rendszeresen találkozhatunk Krisztussal a szentáldozásban. Mit adhat ehhez még a szentségimádás?
- Volt olyan tapasztalatom, amikor azt éreztem, hogy Isten megérintett (akár egy üres templomba betérve, zárandoklaton, kegyhelyen, misén, csendes imádságban, a természetben stb.)?
- Járunk szentségimádásra? Miért / miért nem? Tervezzük, hogy kipróbáljuk az imádkozásnak ezt a módját?

3.3 Értékelés

Interjú Fábry Kornél atyával (részletek; Új Ember, 2017. ápr. 30.)

Sokan tanácstalanok: mit csináljanak az Oltáriszentség előtt, hogyan tudnak Isten jelenlétében lenni, meghallani a hangját.

A szentmisében kevés idő jut arra, hogy személyes időt töltsünk Krisztussal. Egy kapcsolat ennél sokkal több csendet és időt igényel. Ezt teszi lehetővé a csendes szentségimádás, amelyről ugyanakkor ma sokaknak inkább az jut eszébe, hogy az egy hosszú, térdeplős, lábgörcsölős, litániázós imafolyam. Természetesen a közös imának is helye van a szentségimádásban, de Jézus, aki jelen van az Oltáriszentségben, a csendben tud hozzánk szólni, iránymutatást adni. Akik vállalkoznak arra, hogy hetente egy órát rendszeresen eltöltenek így Krisztussal, azt mondják, az a legjobb órájuk az egész héten.

Életemnek, szavaimnak, tetteimnek vissza kell tükrözniük, hogy miben hiszek. Ehhez a saját erőnk kevés, ezért van szükségünk a szeretet forrására, az Eucharisziára.

Mit kell tenni a szentségimádáskor?

(A szentségimádás iskolája alapján; 12 alkalmas imaiskola és előadássorozat, Emmánuel Közösség, 2017)

Sokakat visszatart, hogy azt gondolják, valami különleges tennivaló van egy szentségimádáson, amit ők nem ismernek. Legfontosabb, hogy felfogjuk, jelen van Jézus. Sokan megpróbálták már elmagyarázni, miképpen van jelen Jézus az Oltáriszentségben – nekünk az is elég lehet, hogy hiszünk neki – hiszen ő maga mondta: „ez az én testem” – és Jézus nem szokott hazudni.

Testtartásunkkal is hozzájárulhatunk az imáadáshoz, letérdelhetünk. Ha viszont ez akadályoz abban, hogy Jézusra figyeljek, akkor nyugodtan leülhetek, mert Jézus sokkal fontosabb, mint a térdem vagy az, hogy a lábam zsidbadása elterelje róla a figyelmet. Térdelni az Oltáriszentség kitételekor és eltételekor kell, a szentségi áldás során. Ha egészségügyi okból nem tudok ilyenkor letérdelni, fel is állhatok, de mély meghajlással fejezzem ki ilyenkor is a tiszteletemet. A többi időben nyugodtan lehet ülni is.

A csendes szentségimádás alatt megtapasztalhatom, milyen Jézussal lenni. Lehet, hogy nem olyan lesz, mint vártam, mégis valóságos lesz a találkozás. Érdemes elengedni a saját mondanivalót és arra figyelni, mit mond nekünk Jézus.

Minden szentségimádás hat a lelkünkre, függetlenül attól, érzünk-e valamit vagy nem. Hasonló ez, mint a napozás: lehet kifeküdni a napra és úgy barnulni, lehet kapálás közben is, és lehet úgy is, hogy oda sem figyelek, a bőröm attól még le fog sülni.

Lehetnek szép élményeink is, de ha nem érezzük Jézust, az nem jelenti azt, hogy nincs jelen. Az én Isten-érzésem és az ő jelenléte nem ugyanaz! Érzéseink változhatnak, embertársainkkal szemben is így van ez, attól függően, hogy milyen a napunk vagy a hangulatunk. A Jelenlét viszont nem változik.

Nagyon zajos világban élünk. Ha leülünk imádkozni, azonnal eszünkbe jut minden más, amit még csinálnunk kell, vagy ami aznap történt velünk. Emiatt ne legyünk dühösek, fogadjuk el ezeket a gondolatokat, de aztán engedjük el őket. Helyezkedjünk újra és újra a Jelenlétbe. Istennel a jelenben lehet találkozni. Hasznos tipp lehet gondolatban végigmenni a napunkon és minden órában keresni valamit, amiért hálát adhatunk. Sokat segíthet Jézus nevének ismétlése vagy egy-egy röpima mondogatása is, pl. a Jézus-ima: „*Uram, Jézus Krisztus, élő Isten Fia, köszörsz rajtam bűnösön!*” vagy „*Jézusom, alakítsd az én szívemet Szent Szíved szerint*”, „*Jézusom, szeretlek!*”.

3.4 Cselekvés

- Térjünk be a következő hónap folyamán egy csendes szentségimádásra. (Jó, ha az alkalom házigazdái előre utánanéznak és ismertetik, mikor van erre helyben lehetőség.) Aki még nem volt szentségimádáson, kezdje negyed- vagy félórával.
- Közösségileg is szervezhetünk szentségimádást. Személyesebbé is tehetjük, pl. imaszándékainkat letehetjük az oltár elé egy kis dobozban, vagy hálamécseseket gyűjthetünk a monstrancia körül.

4. Záróima

Szelíd és alázatos szívű Jézus! Alakítsd szívünket Szent Szíved szerint!

Mi Atyánk...