



**„Békesség legyen falaid között.” Zsolt 122,7**

Ez egy jó kívánság, ez egy ima. Falak, határok, védelem, békesség, szorongás, biztonság. Isten szerető szemszögéből értékeljem, fogadjam be, amit látok.

Ma arra szeretnék meghívni, hogy **szemünkkel lássunk**, e fontos szervünkre figyeljünk. Mi az, amit látok? Mi vesz körül? Mindabban, amit a szemeimmel látok és felfedezek, hogyan van jelen Isten?

Szemünk két fényérzékelő receptorral rendelkezik, a pálcikák és a csapok. A pálcikák a fényerősségek, fényviszonyok változásának felfogásáért, ők felelősek, hogy érzékeljük, befogadjuk a világosság és a sötétség változását. A csapok a színekért felelősek, bennük az az érdekes, hogy három méretfajta van: rövid, közepes és hosszú. Szemünkkel óriási fény és színspektrumot tudunk befogadni. Az információkat az agyunk adaptálja. Nem szeretnék genetika órát tartani, csak arra felhívni a figyelmet, hogy a látásunk összetett csoda.

**Gyakorlat: KÍVÁNCSI ÉRDEKLŐDŐ FELFEDEZÉS**

**A lelki gyakorlat az, amikor másik szemszögéből nézünk, tekintünk életterünkre, érzéseinkre, istenkapcsolatunkra.**

Karantén, **otthon** maradunk! Ez döntés, megtettük, jó lesz. Védelem önmagam és mások érdekében. Felfoghatom félelmetesnek, de ez a gondolat szorongást, dühöt, türelmetlenséget okozhat. Az imámban tudatosíthatom e nehéz érzéseket és kalandként, nyitottan, reménytelen tekinthetek a jelen valóságára.

Újra **felfedezhetem hol is lakom**, milyen az otthonom, ez az ami védelmet nyújt, melyet úgy alakítottam/tunk ki, hogy jól érezzük magunkat. Az otthon, a falak, amelyek védelmet nyújtanak, életteret adnak, ahol emlékek, érzések, élet van.

Szóval, otthon vagy, hazaértél, egyszerűen csak vagy, létezel, a saját életteredben, falaid között.

**Felállsz, és lassan végig sétálsz, szemlélsz, felfedezel, rácsodálkozol. Erre a sétára, hívd meg Jézust is, ne indulj egyedül. Tervezd el, honnan indulsz, az ajtótól, az íróasztaltól, az...**

Mit látsz? Tüzetesen szemléled a falakat: stabilitás, határ, esetleg korlát. Észreveszed a színeket, a pókhálót, a falak repedéseit, ha van... a képeket, a keresztet, a bútorokat, a könyvespolcod, vitrined elrendezését, lassan lépkedsz tovább. Észleled, befogadod, tovább haladsz, közben bensődben képek, arcom, emlékek tárulnak fel. Ne siess, engedd, hogy legyen. Megállsz, elidőzöl egy-egy képnél, tárgynál. Kinyitod az ablakot, kitekintesz. Rácsodálkozol, mennyi tárgy, tömérdek emlék, érzés vesz körül.

Majd szép, lassan visszaérkezel a kiinduló helyedhez.

Most **foglalj helyet és Jézust is hívd meg**, hogy üljön le melléd valahová és mint barát a baráttal beszélj az érzéseidről, jelenlegi élményedről.

**Hallgass a szívedbe, próbálj megfogalmazni egy hálaadó mondatot, amint a zsoltáros, békesség falaidnak, határaidnak. Próbáld meg megfogalmazni terved, vágyad, félelmed.**

Írd fel magadnak, milyen érzések kísérték ezen a felderítő úton.

**Készítsd el az érzéseid falát, készítsd el a szendvics módszerrel:** kellemes érzés, nehéz érzés, kellemes érzés.

Elkezdem: bizakodó, elégedett, reményteli, öröm, kiszolgáltatott, bizonytalan, nyugtalan, nyűgös, unott türelmetlen, bátor, készsleges, éber, derűs...

Ha elkészítetted a saját listád, tekintsd végig: **Melyiknél szeretnél ma megmaradni?**

Legyen segítség a **lassúságban való megmaradásban** Momo barátjával való beszélgetése:

„Beppo, az utcseprő minden hajnalon napkelte előtt rozoga, nyiszorgó kerékpárján behajtott a városba egy nagy épület elé. Aztán odabent az udvaron a többi kollégájával együtt megvárta, hogy kiadják a söprűt meg a targoncát, s bizonyos utcába beosszák, ahol söpörnie kellett.

Beppo szerette a napkelte előtti órákat, a város olyankor még aludt. Szerette a munkáját, és alaposággal végezte. Tudta, hogy nagyon fontos munka.

Söpörte az utcát, lassan söpörte, de megállás nélkül: Minden lépésnél lélegzetvétel, minden lélegzetvételnél söprés. Lépés – lélegzetvétel – söprés. Közben néha azért kicsit megállt, s elgondolkodva maga elé nézett. Aztán megint tovább – lépés – lélegzetvétel – söprés.

Ahogy így megfontoltan haladt, előtte a piszkos utca, háta mögött a tiszta, gyakran nagy gondolatai támadtak. De szóba alig foglalható gondolatok voltak, nehezen meghatározhatók, akár csak bizonyos illatok, amikre még épp, hogy emlékezünk, vagy színek, amiktől szép volt az álmunk. Munka után, ha ott üldögélt Momónál, elmagyarázta a kislánynak a nagy gondolatait. S mivel Momo a maga módján hallgatta, az utcseprőnek megoldódott a nyelve, s megtalálta a megfelelő szavakat.

- Látod, Momo – mondta aztán úgy példaképpen -, ez így van: az ember előtt néha egy hosszú utca van. Azt gondolná, szörnyen hosszú; ennek sose ér a végére, gondolná.

Egy ideig hallgatagon maga elé nézett, majd folytatta:

- Aztán elkezd az ember, iparkodik. És egyre jobban iparkodik. Ahányszor fölnez, látja, nem lesz kevesebb, ami előtte van. Még jobban nekiveselkedik, félni kezd, végül elfogy a lélegzete, nem bírja tovább. Az utca meg még mindig ott van előtte. Így nem szabad csinálni.

Gondolkodott egy sort. Aztán tovább beszélt:

- Sose szabad egyszerre az egész utcára gondolni, érted? Csak a következő lépésre kell gondolni, a következő lélegzetvételre, a következő söprűvonásra. Aztán megint mindig csak a következőre.

Megint megállt, töprengett, aztán hozzátette:

- Akkor örömet okoz. Ez fontos, mert akkor végzi az ember jól a dolgát. És így is kell, hogy legyen. – Ismét hosszú szünet, majd folytatás: - Egyszerre csak észre vesszük, hogy lépésről lépésre végigértünk az utcán. Észre se vettük, a lélegzetünkéből sem fogytunk ki. – Bólintott magának, s azt mondta befejezésül: - Ez fontos!<sup>1</sup>

[https://www.youtube.com/watch?v=mYa61FFy\\_DU](https://www.youtube.com/watch?v=mYa61FFy_DU)

Ilyés Erika sa

<sup>1</sup> Michael, Ende: Momo. Ford.: Kalász Márton, Móra Ferenc Ifjúsági Könyvkiadó Zrt., Budapest, 2019.