

Nagy Szent Atanáz atyánk

Markellinoszhoz intézett leveléből a zsoltárok értelmezéséről

A Zsoltárok könyvével kapcsolatos első megjegyzésünk az, hogy vannak benne történeti jellegű zsoltárok, de vannak buzdító jellegű zsoltárok is, aztán vannak prófétai zsoltárok, s vannak persze könyörgő vagy hálaadó jellegűek is.

Könyörgő imádság jellegűek: a 16., 67., 89., 101., 131., 141. zsoltár. (...)

Segítségül hívást tartalmaz a 4. zsoltár.

Könyörgő zsoltár a 19. és a 63.

... Mivel tehát a zsoltárok ilyen szép rendben íródtak, ezért az olvasó mindegyikükben megtalálhatja a saját lelkének megfelelő indulatokat és állapotokat, sőt **mindegyik érzelmünkre találunk bennük valamilyen mintát és tanítást is például arról, hogy milyen szavakkal lehetünk tetszésére az Úrnak, s hogy milyen mondatokkal léphetünk a javulás útjára**, vagy hogy miképpen adjunk hálát az Úrnak, nehogy véletlenül mást mondva az istentelenségbe essünk. A Bírónak ugyanis számot kell adnunk nem is csak tetteinkről, hanem minden fölösleges beszédről is. ...

Ha az Úr fenyítését tapasztalod, s azon veszed észre magad, hogy ettől nagy zavarba jöttél, elmondhatod a 6. (és 37.) zsoltárt:

*„Uram, ne felindulásodban feddj meg,
és haragodban se büntess meg engem!
Irgalmazz, Uram, mert erőltén vagyok,
gyógyíts meg, Uram, mert zaklatottak csontjaim,
és lelkem is háborog nagyon.
És te, Uram, meddig késlekedsz?
Fordulj felém, Uram, szabadítsd ki lelkemet,
ments meg engem a te irgalmadért!
Mert nincs, aki a halálban megemlékezzék rólad,
az alvilágban pedig ki fog magasztalni téged?
Belefáradtam a sóhajtozásba,
megáztatom minden éjjel ágyamat,
fekvőhelyemet könnyeimmel öntözöm.
Tekintetem haragtól homályos,
megöszültem összes ellenségem körében.
Távozzatok tőlem mindnyájan, ti gonosztevők,
mert meghallgatta az Úr hangos sírásomat!
Meghallgatta az Úr könyörgésemet,
az Úr elfogadta imádságomat.
Érje nagy szégyen és megrázkódtatás minden ellenségem,
hátráljanak és szégyenüljenek meg mihamarabb!”*

Ha gyötrődő embereket látsz, vigasztald őket imádsággal, s mondd el nekik a 19. zsoltár szavait!

*„Hallgasson meg téged az Úr a szorongatás napján,
oltalmazzon meg téged Jákob Istenének neve!
Küldjön neked segítséget szentélyéből,
és Sionból védelmezzon téged!”*

*Emlékezzék meg minden áldozatodról,
és égőáldozatodat találja kövérnek!*

*Cselekedjék veled szíved szerint,
és minden szándékodat teljesítse!
Örvendezni fogunk szabadításodon,
és a mi Istenünk nevében büszkélkedünk.
Teljesítse az Úr minden kérésedet!
Most tudom, hogy az Úr megmentette az ő fölKentjét.
Meghallgatja őt szent egéből,
hatalmas tetteiben rejlik jobbjának szabadító ereje. ...”*

Ha eldöntötted, hogy ügyelni fogsz magadra, de már azt látod, hogy szinte rád rohan az ellenség [a Sátán] – hiszen épp az ilyeneket épp ilyenkor szokta leghevesebben megtámadni –, s neki akarsz gyürközni az ellene folytatott küzdelemnek, **énekelj el a 38. zsoltárt.**

*„Mondtam: Vigyázok utaimra,
hogy ne vétkezzem nyelvemmel,
lakatot tettem számra,
mikor a bűnös szemben állt velem.
Elnémultam és alázatos maradtam,
és hallgattam megfosztva minden jótól,
de fájdalmam kiújult.
Szívem fölhevült bennem,
és elmélkedésem közben tűz lobban föl.
Így szóltam nyelvemmel:
Add tudtomra, Uram, a végemet,
és napjaim számát, hogy tudjam, mennyi van még hátra!
Íme, arasznyivá tetted napjaimat, és létem előtted, mint a semmi.
Valóban minden hiábavalóság, minden élő ember.*

*Bizony, mint árnyék, jár-ke az ember, és hiába háborog,
kincseket gyűjt, és nem tudja, kinek gyűjti azokat.
És most ugyan kire várhatok? Nemde az Úrra?
Mert a reményem benned van.*

*Minden vétkemtől szabadíts meg,
ne tégy ki az oktalan gyalázatának engem!
Süket lettem, és nem nyitottam föl számát,
mert te alkottál engem.
Vedd le rólam csapásaidat!
A te kezéd erős ütéseitől
én már elfogyatkoztam.
Vétkeiért fenytékekkel dorgálod az embert,
és elpusztítod lelkét, mint a pókot,
valóban hiába háborog minden ember.*

*Hallgasd meg, Uram, imádságomat és könyörgésemet,
vedd figyelembe könnyhullatásomat!
Ne maradj csöndben, mert jövevény vagyok én nálad a földön,*

*és zarándok, mint atyáim is mindnyájan!
Engedd nekem, hogy föllélegezzem,
mielőtt távoznék, és többé nem leszek!”*

És ha ellenségeid támadásakor elviseled a gyötrelmeket és meg akarod tanulni, hogy mennyire hasznos a türelem, zengd csak a 39. zsoltárt!

*„Várva vártam az Urat, és figyelt rám,
meghallgatta könyörgésemet,
és kivitt engem a nyomorúság verméből és a mély sárból.
Kősziklára állította lábamat, és igazgatta lépéseimet.
Új éneket adott számba, Istenünk dicsérő énekét.
Meglátják ezt sokan, és félni fognak,
és reménykednek az Úrban.
Boldog a férfi, kinek reménysége az Úr neve,
és nem néz hiábavalóságokra,
sem hazug balgaságokra.
Sokat tettél értünk, Uram Istenem, csodálatos dolgokat,
és nincs senki, aki gondolataidhoz hasonlítható.
Hirdetem és elmondom számtalan sok csodádat.
Áldozatot és ajándékot nem akartál,
hanem testet készítettél nekem,
égő- és engesztelő áldozatot nem kívántál.
Akkor így szóltam: Íme jövök – a könyvtekercsben meg van írva rólam –,
hogy megtegyem, Istenem, a te akaratodat.
Ezt akartam, és a te törvényed szívem közepében van.
Hirdettem igazságodat a nagy gyülekezetben,
íme, ajkaimat nem tartóztatom, Uram, te tudod.
Igazságosságodat nem rejtettem el szívemben,
igazmondásodról és szabadításodról szólottam.
Nem rejtettem el irgalmadat
és igazmondásodat a nagy gyülekezettől.
Te pedig, Uram, ne vond meg könyörületedet tőlem,
a te irgalmad és igazmondásod mindenkor óvjon meg engem!
Mert annyi baj vett körül, hogy se szeri, se száma,
gonoszágaim megfogtak engem – látni sem vagyok képes.
Számosabbak fejem hajszálainál,
és szívem is elhagyott engem.
Légy kegyelmes, Uram, szabadíts meg engem,
Uram, siess segítségemre!
Szégyenüljenek meg és piruljanak együtt,
kik lelkemet keresik, hogy elragadják!
Hátráljanak és szégyenüljenek meg,
akik nekem rosszat akarnak!
Viseljék máris gyalázatukat,
akik azt mondják nekem: Úgy kell, úgy kell!
Örvendezzenek és vigadjanak tebenned mindnyájan,
kik téged keresnek, Uram,
és akik szeretik üdvösségedet, mondják mindenkor:
Magasztaltassék az Úr!*

*Én pedig szegény és szűkölködő vagyok,
az Úr gondoskodik rólam.
Te vagy segítőm és oltalmazóm, én Istenem, ne késlekedj!”*

Ha meg a téged ért gyötrelmekről megszabadulva menekülsz Istenhez, s **hálát akarsz adni és irántad gyakorolt emberszerető jószágát elmondani, ott van neked a 45. zsoltár.**

Ámde vétkeztél, és ezt megszegyenülve ismered el, könyörületért esdekelve, elmondhatod a **bűnvallomás és bűnbánat szavait az 50. zsoltárban:**

*„Könyörülj rajtam, Isten,
a te nagy irgalmasságod szerint,
és könyörületed sokasága szerint
töröld el gonoszságomat!
Moss meg engem mindinkább gonoszságomból,
és bűnemtől tisztíts meg engem!
Mert elismerem gonoszságomat,
és bűnöm előttem van mindenkor.
Egyedül ellened vétettem,
és gonoszt előtted cselekedtem,
hogy igaznak bizonyulj igéidben,
és győztesnek ítéletedben.
Mert íme, vétekben fogantattam,
és bűnökben fogant engem anyám.
Mert íme, az igazságot szereted,
a te bölcsességed titkos és elrejtett dolgait
kinyilatkoztattad nekem.
Hints meg engem izsóppal, és megtisztulok,
moss meg engem, és a hónál fehérebb leszek!
Add, hogy örömet és vigasságot halljak,
és örvendezzenek megalázott csontjaim!
Fordítsd el orcádat bűneimről,
és töröld el minden gonoszságomat!
Tiszta szívet teremts bennem, ó Isten,
és az igaz lelket újítsd meg benső részeimben!
Ne vess el engem színed elől,
és Szent Lelkedet ne vedd el tőlem!
Add vissza nekem üdvözítésed örömét,
és uralkodó lélekkel erősíts meg engem!
Megtanítom utaidra a gonoszokat,
és az istentelenek hozzád térnek.
Szabadíts meg engem a vérbüntől, Isten, üdvösségem Istene,
és nyelvem magasztalni fogja a te igazságodat!
Uram, nyisd meg ajkaimat,
és szám a te dicséretedet fogja hirdetni!
Mert ha kedvelnéd, áldozatot adtam volna,
de az égőáldozatokban nem telik kedved.
Áldozat Istennek a töredelmes lélek,
a töredelmes és alázatos szívet, ó Isten, nem veted meg.
Tégy jót, Uram, jóakaratedből Sionnal,*

*hogy felépüljenek Jeruzsálem kőfalai!
Akkor veszed kedvesen az igazság áldozatát,
az ajándékot és égőáldozatokat,
akkor tesznek oltárodra borjakat.”*

Ha könyörületességet kérsz Istentől, zengj himnuszt neki a 66. zsoltár szavaival!

*„Könyörüljön rajtunk az Isten, és áldjon meg minket,
derítse föl reánk az ő orcáját, és könyörüljön rajtunk,
hogy megismerjük a földön utadat,
minden nép között a te szabadításodat!
Adjanak neked hálát, Isten, a népek,
adjon hálát minden nép!”*

Ha bátorítani akarod magadat és másokat is az Istenbe vetett hitre, és meg akarod mutatni, hogy az Istenbe vetett reménység nem hagy szégyenben, hanem félelemtől mentessé teszi a lelket, dicsérd Istent, s mondd el neki a 90. zsoltár szavait!

*„Aki a Fölséges segítségében lakik,
a menny Istenének oltalmában marad.
Mondhatja az Úrnak: oltalmazóm vagy te és menedékem,
én Istenem, őbenne bízom.
Valóban, ő megszabadított téged a vadászok csapdájából
és a zavaró beszédétől.
Vállaival beárnyékoz téged,
és az ő szárnyai alatt bizalommal lehetsz.
Pajzsként vesz körül az ő igazsága,
nem fogsz félni az éjszakai rémülettől, a nappal repülő nyíltól,
a sötétben lopakodó bajtól és a délben támadó gonosz lélektől.
Essenek el bár ezren oldalad mellől
és tízezren jobbod felől,
hozzád ez nem fog közeledni;
hanem saját szemeddel nézed,
és a bűnösök bűnhődését meglátod.
Mert te vagy, Uram, az én reményem.
A Fölségest választottad magadnak menedékül,
így baj nem ér téged,
és csapás nem közeledik hajlékodhoz.
Mert angyalainak parancsol felőled,
hogy megőrizzenek minden utadon.
Tenyerükön hordoznak téged,
hogy kőbe ne üssed lábad.
Áspiskígyón és viperán fogsz járni,
oroszlánt és sárkányt tiporsz el.
„Mivel bennem bízott, megszabadítom őt,
oltalmazom őt, mert ismeri nevemet.
Hozzám kiált, és én meghallgatom őt,
vele vagyok a szorongatásban,
kiragadom onnan és megdicsőítem őt.
Betöltöm hosszú élettel,
és megmutatom neki üdvözítésemet.”*

Ha természetünk gyöngéledése és az élet szűkössége folytán koldusszegénnyé válva csüggednél valaha, s **vigasztalást akarsz meríteni, rendelkezésedre áll a 101. zsoltár.**

„Uram, hallgasd meg imádságomat,
kiáltásom jusson eléd!

Ne fordítsd el tőlem arcodat,
szorongatásom napján fordítsd felém füledet,
amely napon segítségül hívlak, hamar hallgass meg!
Mert elenyésztek napjaim, mint a füst,
és csontjaim izzanak, akár a parázs.

Lekaszáltak, mint a levágott szénát, kiszáradt a szívem,
mert elfeledtem megenni kenyerem.

Hangos sóhajzásoktól húsom a csontomra sorvadt.

Hasonló lettem a pusztai pelikánhoz,
olyan vagyok, mint éjszakai bagoly a romokon.

Virrasztottam, és olyan lettem,
mint magányos madár a háztetőn.

Naphosszat gyaláztak ellenségeim,
akik valaha dicsérték, esküdöztek ellenem.

Hamut ettem kenyér gyanánt,
és könnyekkel vegyítettem italom

haragod és felindultságod miatt:
mert miután fölemeltél,

a földre sújtottál.

Napjaim mint az árnyék, lehanyatlottak,
én pedig mint a széna elszáradtam.

Ám te, Uram, mindörökre megmaradsz,
és emléked nemzedékről nemzedékre tart.

Fölkelvén megkönyörülsz Sionon:

ideje, hogy könyörülj rajta, hiszen eljött az ideje,
mert kövei igen kedvesek szolgálóidnak,
akik még a romjain is szánakoznak.

Akkor majd, Uram, a nemzetek félik nevedet
és a föld minden királya dicsőségedet.

Mert fölépíti majd Siont az Úr,
és megjelenik dicsőségében.

Letekintett a megalázottak imádságára,
és nem vetette meg könyörgésüket.

Írják le ezt a jövő nemzedéknek,
és a majd létrejövő nép dicsérje az Urat!

Mert lehajolt magassága szent helyéről,
az Úr a mennyből a földre tekintett,

hogy meghallja a foglyok sóhajtását,
és megváltsa a megöltek fiait;

hogy hirdessék az Úr nevét Sionon,
és dicséretét Jeruzsálemben,

ha majd ott népek és királyok gyűlnek egybe,
hogy az Úrnak szolgáljanak!

Válaszolt neki életerejé útján:

„Add tudtomra, milyen kevés napjaimnak száma!

Ne ragadj el engem életem delén,

*te, akinek évei nemzedékről nemzedékre tartanak!”
 Kezdetben, Uram, te vetettél alapot a földnek,
 és a te kezéd művei az egek.
 Ezek elmúlnak, te pedig megmaradsz:
 ezek mind elavulnak, mint a ruha,
 és te összegöngyölíted őket, mint egy palástot, és meg is változnak.
 Te pedig ugyanaz maradsz, és esztendeid soha el nem fogynak.
 Szolgáid fiai nálad fognak lakni,
 és ivadékuk megmarad mindörökre.”*

Ha megpróbáltatásaidat próbatételnek tekinted, a próbák után pedig hálát akarsz adni, ott van neked erre a 138. zsoltár.

*„Uram, megvizsgáltál és ismersz engem.
 Tudod, ha leülök vagy ha fölkelek,
 messziről is érted gondolataimat;
 ösvényemet és életutam mértékét megvizsgáltad,
 minden utamat már előre láttad.
 Mert nincs hamis szó a nyelvemen;
 lám, Uram, te mindenről tudsz,
 ami legutóbb vagy régebben történt velem.
 Te alkottál engem, és rám tetted kezedet.
 Csodálatos előttem ez a tudásod,
 oly hatalmas, hogy nem érhetek föl hozzá.
 Hova menjek lelked előtt,
 és hova fussak színed előtt?
 Ha fölmegegyek az égbe, te ott vagy,
 ha az alvilágba leszállok, jelen vagy.
 Ha hajnalban szárnyat ölténék
 és a tengerentúlra mennék lakni,
 ott is a te kezéd vezet, és jobbod tart engem.
 Ha azt mondom: a sötétség fog elborítani engem,
 még az éj is világosság gyönyörűségemben,
 mert a sötétség nem sötét neked:
 az éj, mint a nappal, világos,
 mint a sötétsége, olyan lesz világossága is.
 Mert te hoztad létre veséimet, Uram,
 anyám méhétől fogva oltalmaztál engem.
 Hálát adok neked, mert félelmetes és csodálatos vagy,
 csodálatosak a te műveid, és ezt lelkem nagyon jól tudja.
 Nem maradtak rejtve előtted csontjaim,
 melyeket a rejtekben alkottál,
 se lényem, melyet a föld legalsó részeiben.
 Még alakatlan voltam, már láttak szemeid,
 a te könyvedbe be van írva mindenki:
 a megfelelő napra lesznek megformálva,
 bár közülük még egy sincs meg.
 Mily tiszteletreméltóak számomra a te barátaid, Isten,
 vezetőik igen hatalmasak lettek.
 Megszámlálnám őket, de a homoknál is számosabbak.
 Fölbredtem és még mindig veled vagyok.*

*Tégy próbára engem, Isten, és ismerd meg szívemet,
vizsgáld meg engem, és ismerd meg ösvényeimet,
nézd meg, van-e bennem gonosz út,
és vezess engem az örökkévaló útra!”*

Aki ilyen helyes módon zsolttározik, az összeszedi lelkét, s azt úgyszólván a rossz hangzásból az összhangra vezeti, úgyhogy természetes állapotát szilárdan megtartva nem fél senkitől, hanem épp ellenkezőleg: gondolatképeivel nyugton marad, s egészen eltelik az eljövendő javak utáni sóvárgással. Szavainak dallamához hozzáigazodva ugyanis elfeledkezik szenvedélyeiről, és örömmel tekint a Krisztusban lévő lelkületre, mindig csak a legjobbakra gondolva.

Szükséges tehát, fiam, hogy aki csak olvasgatja ezt a könyvet, őszintén olvassa mindazt, amit isteni ihletésre megírtak abban, végül, pedig mint valamiféle paradicsomkertből valami olyan hasznosat szakítson róla, amire úgy látja, hogy szüksége van.

Úgy vélem ugyanis, hogy ennek a könyvnek az igéiben benne van az ember egész élete, lelkének érzelmei, sőt gondolatainak menete is, úgyhogy ennél több nincs is az emberben. Ha valakinek bűnbánatra vagy gyónásra van szüksége, vagy szorongatott helyzetbe és próbatételbe került, vagy ha üldöztetést szenved vagy éppen most szabadult meg valamilyen támadástól, illetve ha szomorú lett és háborog a lelke, vagy ha az eddig említett szenvedések közül éri őt valami, vagy ha épp azt észleli, hogy végre halad és az ellenség fölött diadalmaskodik, vagy ha dicsérni és áldani akarja az Urat, vagy épen hálát akar adni neki, mindegyre a szent zsolttárakban talál tanítást. **Ki-ki válaszon csak magának tetszése szerint az elmondott helyzetekre, s már úgy olvashatja, mint amit épp róla írtak**, s akkor úgy fordulhat velük az Úrhoz, hogy érzései terén is egyet tud érteni a leírtakkal.

Amikor tehát most zsolttározunk, ki-ki bízzék abban, hogy Isten ezek révén gyorsan meghallgatja a rászorulókat: ha szorongatásban mondjuk ezeket, nagy vigasztalást találunk majd bennük; s ha valaki megpróbáltatás vagy üldöztetés idején imádkozza ezeket, csak még kipróbáltabbnak fog bizonyulni, s az Úr, aki megóvta azt, aki ezeket elmondta, meg fogja óvni az illetőt. Ha valaki bűnbe esett, e szavakat mondva elszégyelli magát és már nem vétkezik, ha pedig valaki nem vétkezett, azon veszi észre magát, hogy örvendezik, mert az előtte álló javak felé tart, s a zsolozsmázással küzdelmei során erőre kap, úgyhogy már nem esik el ingadozva az igazságtól, hanem megcáfolja azokat a csalókat, akik el akarnák csábítani.

„Magam is – folytatta az öreg szerzetes – bölcs férfiaktól hallottam, hogy hajdan, a régi Izraelben még egyszerűen a Szentírás felolvasásával elűzték a démonokat és elhárították azoknak az emberek ellen irányult támadásait. Éppen ezért – mondotta – minden elítélésre méltók azok, akik ennek olvasását elhanyagolják és világi forrásból vett tetszetős szavakat állítanak össze maguknak, s így neveztetik magukat ördögűzőknek. Inkább csak szórakoznak az ilyenek, s a démonok nevetsége tárgyává teszik ki magukat, ahogy ez bizonyos zsidókkal, s Szkévának a fiaival is megtörtént (ApCsel 19,13-16), akik ily módon próbáltak ördögöket űzni. A démonok bizony csúffá teszik az ilyeneket, ha efféle szavakat hallanak tőlük, a szentek szavaitól viszont félnek, sőt elviselni sem képesek azokat. A Szentírás igéiben ugyanis jelen van az Úr, s mivel őt nem voltak képesek elviselni, így kiabáltak ezek: „Kérlek, ne gyötörj engem idő előtt!” (Lk 8,28), tudniillik égette őket a jelenlévő Úr pusztá látványa is.

Most is így van ez: ha valaki szenvedőket gondoz, mondjon zsolttárokat, s így segít a szenvedőnek, de egyúttal saját igaz és biztos hitéről is tanúságot tesz, úgyhogy ha Isten meglátja ezt, teljes gyógyulást nyújt azoknak, akik segítségül hívják. Tudta ezt a szent [zsolttárszerző], és így szólt a 118. zsolttárban: „A te igazságaidról elmélkedem, nem feledem el beszédeidet”. Később pedig: „Énekké lettek számomra a te igazságaid zarándokságom helyén”. Ezek folytán nyerték el ugyanis az üdvösséget. ... S ezért erősítette Pál is éppen ezekben tanítványát: „Ezekre a dolgokra legyen gondod, ezeknek szenteld magad, hogy haladásod nyilvánvaló

legyen!” (1 Tim 4,15) Ezekre legyen hát gondod neked is, s értelmesen úgy olvasgasd a zsoltárokat, hogy a Szentlélek vezetésével fölfoghasd mindegyiknek az értelmét! S törekedj te is olyan életre, amilyen azoké a szent, isteni ihletésű férfiaké volt, akik ezeket elmondták!”