

13. Csendteremtő szavak

Imádkozzuk el a 144. számú éneket:

*Édes Jézus, én szerelmem,
Ó mily nagyon szeretlek,
Te vagy kincsem és mindenem,
Hű szívembe elrejtlek.
Jöjj el, jöjj el, siess már,
Jézus Téged szívem vár.*

A csend mélysége a magasságot nyitja meg.

Elcsendesülés, elnémulás, mozdulatlanság, pusztaság, sivatag, magány, egyedüllét, remeteség, kiüresedés, semmi, ellazultság, tiszta levegő, befelé fordulás, elmélyedés, elmerülés, enyhület, elpihenés, nyugalom, belső béke.

Hallgatás, enyhe szellő cirógatása, figyelés, bizalom, kitárulkozás, felfelé tekintés, égre emelt tekintet, vágyakozás, sóhajtozás, suttogás, emelkedettség, szárnyalás, lebegés, súlytalanság, felhő, sötétség, várakozás, Hajnalcillag, virradat, napfelkelte, csipkebokor lángolása, ISTEN, jelenlét, együttlét, boldogság, mosolygás, leborulás, imádás.

Bevezetésképpen egy kicsit még **gondolkodjunk az elmélkedésről**, amely valójában szellemi élvezet.

A szellemünknek ugyanis van egy másik tevékenysége is: a gyötrődő töprengés. Ilyenkor az ember végiggondolja a cselekvési lehetőségeit, és a maga erejéből nem tud igazi megoldást találni a problémáira. Csak töpreng, szenved, nem tudja, hogy mit csináljon.

Az elmélkedésben – amely szintén szellemi tevékenység – azonban az ember nem gyötrődik, hanem valami olyan tevékenységet végez, amely nagyon jól megfelel emberi természetünknek, mert az elmélkedés **gyönyörűség**. Gondolkodásunk ugyanis az igazságok megismerésére törekszik, illetve akaratumk e megismert igazságok követésére vállalkozik. Az elmélkedés az elme és az akarat Istenre irányultságát eredményezi. Isten az ember legfőbb gyönyörűsége!

Az elmélkedés az Istenre történő rá gondolás és az akaratunk hozzásimulása által összekapcsol bennünket a láthatatlan Istennel, mint ahogyan az édesanya is tud a még meg nem született gyermekére gondolni és örülni neki. A fiatalok már a házasságkötésük előtt is tervezgetik, hogy mi lesz, ha gyermekük születik. Még nem is létezik a gyermek, de azért már tudnak reá gondolni, és mint jövőendő szülők akaratilag is készek a gyermekeket elfogadni. Így életüket az Úristen akarata szerint fogják irányítani, mert **a gyermek Isten ajándéka**, Istentől akart lény. Ugyanis mindannyian **Isten gondolata vagyunk, Isten akarása valósul meg bennünk!**

A szemlélődés az elmélkedéssel összehasonlítva nem csupán az ember által kezdeményezett szellemi tevékenység, tehát nem az értelem és az akarat műve, hanem itt **az ember a nézés és a birtoklás szellemi gyönyörűségét kapja meg Istentől**. Mint ahogyan az édesanyja gyönyörködve tudja nézni a már megszületett gyermekét, illetve a gyermek befogadja az anyja tekintetét. Elmerülnek egymás nézésében, betöltődnek egymás szeretetében.

A kicsi gyermek is tud már kommunikálni a szemével. A reá mosolygó szülővel már fel tudja venni a kapcsolatot. Szavaival még nem tudja kifejezni, de egész tekintetével reagálni tudja azt az élményt, amit akkor kap, amikor szülője rámosolyog. **Az egymásra figyelés előfeltétele az egymásba kapcsolódásnak, illetve a szülői szeretet befogadásának**

a gyermek részéről. Ha egy szülő lehajol a kisbaba fölé, s az nem néz rá, akkor szól hozzá, vagy kis zörgéssel hívja fel magára a figyelmét. Akkor egybekapcsolódik a tekintetük.

A szemlélődésben az Úristen tekint reánk és szól hozzánk. Az egymásra figyelés létrejöttéhez, **a kapcsolat megvalósulásához szükséges a csend**, hogy meghallhassuk a kopogást, ahogyan az Úr zörget a lélek ajtaján (vö. Jel 3, 20). Csak teljes csendben érthetjük meg nekünk szóló üzenetét, annak ellenére, hogy mondanivalóját nem füllel hallható emberi szavakkal hozza létre. Ma olyan csendteremtő szavakat szeretnénk megtanulni, amelyek mélyebb átélése segít bennünket eljutni a csend mélységébe, onnan pedig fel Isten magasába, mert **a csend mélysége a magasságot nyitja meg.**

Próbáljuk megtalálni a kényelmes testhelyzetet! Lazán ülünk a székünkön! Testünk feszültségeit ne csupán a testrészeink kilazításával igyekezzünk elérni, hanem a föld vonzerejének érzésével is. Próbáljuk érzékelni a föld és az ég gravitációját, hogy az segítsen megélni az ég vonzását is!

- A behunyt szemünkkel felfelé, az Úrra tekintünk!
- A gerincünket a felfelé irányulás megélésével egyenesítjük ki!
- A bal tenyerünket, a már gyakorolt módon lefelé fordítjuk, hogy abból minden földi kiessék!
- A jobb tenyerünket felfelé tartjuk, hogy ezzel a felfelé irányultságunkkal mindent oda tudjunk adni az Úrnak, illetve mindent befogadhassunk, amit Ő nekünk akar ajándékozni!
- Különös figyelmet szenteljünk a lélegzésünkre! A lassabb, mélyebb lélegzéssel több oxigénhez jut a tüdők.

I. Vágyakozzunk az Úr csendjére, a lélek mélységeibe!

Kérjük Istent, hogy ajándékozza ezt nekünk!

A csendteremtő szavakkal először lefelé, a lélek mélységeibe irányulunk. Mondjuk ki az itt következő csendteremtő szavakat, de nem is annyira az ajkunkkal, hanem inkább belül, a szívünkben:

1. *Elcsendesülés.* Ez az állapot nagyon jó előkészület a csendre: magát az elcsendesülést eredményezi bennünk. **A csendre törekvésem jelzi**, hogy nem e világ dolgai, hanem Isten felé fordulok.

2. Az elcsendesülés magasabb fokozata az *elnémulás*. Nem akarok szólni. Ezt a némaságot azzal tudom még mélyíteni is, ha mozdulatlan maradok.

3. Tehát a következő szavunk a *mozdulatlanság*. Ha esetleg jönnek viszkető érzések – amelyek miatt az ember megtörné a mozdulatlanságát –, nem szükséges csillapítani ezeket. Kibírom! Elmúlnak! **A mozdulatlanságom** azonban megmarad, és **segít a mélyebb hatolásomban.**

4. *Pusztaság.* Most megpróbálom behunyt szemű önmagamot itt hagyni, s lélekben elmegyek egy nagy pusztaságba, annak a csendjét hallgatni. Nekünk, magyaroknak a *puszta* szó hallatára a termékeny, étellel teli puszta jut eszünkbe: csend és békesség, nagy tágas térség sok fűvel és állattal.

5. De menjünk tovább a még mélyebb csendbe, a *sivatagba*! Ott csupán szélhordta homokdűnékkel találkozunk, alig látjuk az élet nyomát. Bár a tudósok sok gyönyörűséget találnak ott is az állatvilág tanulmányozásában, hiszen ott is van élet, főleg esők után, ahogyan azt a *Sivatagi show* című természettudományos film olyan szépen bemutatta. Ám én most a sivatag kifosztottságát, sivárságát próbálom átélni, ahol **semmi sem vonja el a figyelmemet, szemlélődő elmémet Istentől.** Itt a sivatagban még mélyebb magányra találok.

6. Micsoda csendteremtő ereje van a *magánynak*! Hallgassam!

7. Az *egyedüllét* a következő csendteremtő szó. A magányban megélhetem azt, hogy

egyedül vagyok. Senkit sem látok, semmit sem hallok.

8. Megszületik bennem a *remeteség*, az a magatartásmód, ahol megélhetem a csend újabb mélységét. **A remetéek azért mennek a magányba, hogy a csendben Istennel találkozzanak.** Erre vágyódom most itt én is!

9. A *kiüresedés* a következő csendteremtő szó. Ha meg tudnánk engedni magunknak azt a fényűzést, hogy egész nap ne szóljunk, vagy – ha megadatik – hogy a hat- illetve többnapos lelkigyakorlaton csak hallgassunk, akkor valami csodálatos, mélységes kiüresedést élhetnénk meg! Legalább most, ebben a néhány pillanatnyi csendben **próbáljuk megfigyelni**, hogy mi üresedik ki belőlünk. **Mivel kell még üresebbnek lennünk, hogy elérjük az áhított csendet, Isten csendjét?**

10. Így egyszer csak eljutunk a *semmihez*. Nem szükséges az, ami zajt eredményezne a lelkemben, hiszen a belső csendet keresem! A *semmit*, ezt a misztikus szót Keresztes Szent János is sokszor hangoztatta. **Ez a semmihez sem ragaszkodás egy belső ellazultságot eredményez.**

11. Most tehát próbáljam megélni ezt az *ellazultságot!* Itt nemcsak a testi ellazulásról, relaxációról van szó, hanem sokkal inkább a **belső szabaddá levés** élményéről, amelyben azok az összetartó erőim is ellazulnak, amelyek engem személyiséggé tesznek!

12. *Tiszta levegő.* Ebben a laza, egészen könnyű, szabaddá lett állapotban a sivatag tiszta levegőjét próbálom beszívni. Micsoda életforrás: Isten tiszta levegője ez! A levegővel való mélyebb betöltődés mélyebb befelé fordulást, lelkem központja felé irányulásmat eredményezze!

13. A *befelé fordulás* a következő csendteremtő szó. Nem a külvilág csendjére figyelek, hanem a belsőm felé fordulok. **Szeretnék még jobban befelé fordulni**, egészen a **szívem mélyéig!**

14. Kimondatlanul is kimondom, vagy inkább csak átérzem a következő csendteremtő szót: *elmélyülés*. **Egyre mélyebbre tudok hatolni önmagamban**, mert ellazultam.

15. A következő szavam: az *elmerülés*. Akármennyire is elmélyed, elmerül a vízben az úszó ember, a feje azért kinn van. Próbáljak elmerülni a lelkem legmélyére, hogy ne az e világ tartson magánál – még egy lélegzetvételnyi idő erejéig sem –, hanem **Isten titokzatos világa öleljen körül!**

Ez egyébként nagyon jó imamódszer, hiszen az embernek nincs mindig annyi ideje, hogy a csendet az előző lépcsőfokok szerint élje át. Ha azonban **csak egyszerően belemerülök az isteni környezetbe, milióbe, az is nagyon élményszerű imádság!** Lassan egyre mélyebbre merülök.

16. Kezdem érezni, hogy az **igazi létközegembe** jutottam, s megszületik bennem az *enyhület*. Olyan édes ez az állapot!

17. Ebből fakad a következő szó: az *elpihenés*. Az ember úgy érzi: otthon van, **hazaérkezett. Jó nekünk itt lennünk!** (Lk 9, 33).

18. A *nyugalom* latin neve: *requies*, amelyet az örök nyugalomért is szoktunk imádkozva emlegetni. *Requiem aeternam dona eis, Domine.* [*Örök nyugalmat adj nekik, Uram!] Ez már az **örök nyugalom előíze!**

19. A földön ez a nyugalom a *belső béke* formájában tapasztalható meg. Ez még nem a mennyei béke, mert az elveszíthetetlen, de annak valamiféle **előzetes megtapasztalása**. Most ízlelgessem ezt a belső békét a lelkem mélyén!

II. Felfelé, Hozzád, Istenem!

A csendteremtő szavakkal **eddig lefelé**, a mélységbe haladtunk, **most pedig felfelé, Isten felé fordulunk**, lélekben Hozzá szeretnénk felemelkedni.

1. Most *itt, a lelkem legmélyén* éljem meg ezt a szót: *hallgatás*. Ha elértem a belső

béke állapotát, akkor **csendben hallgatók**.

2. Ha az ember mozdulatlanul tud hallgatni, azért – ha a füle nem is hall semmi neszt a nagy csendben – a test és a lélek tudja érzékelni az enyhe szellő cirógatását. Ezt úgy érezzük, mint a hétköznapi életben a huzatot. Illés próféta is erről az enyhe szellőről beszélt (vö. 1 Kir 19, 12). **Próbáljam érzékelni** lelkemben ennek az *enyhe szellőnek a simogatását!*

3. Ezen enyhe cirógatásnak az észleléséhez szükséges a *figyelés*. Nem tudom, *hogyan honnan jön, és hová megy* (Jn 3, 8), csak arra figyelek, hogy jön a Szentlélek, mint a cirógató enyhe szellő. **Vágyakozva figyelek** rá: „Mikor jössz már végre?”

4. Ez a figyelés felindítja bennem a bizalmat. Megszületik bennem a *bizalom*: „Uram, Te jössz felém, én meg mehetek Hozzád!” Ó, hogy **árad a szívembe a bizalom!**

5. Ahhoz, hogy ez az eláradás még hatásosabb, még eredményesebb legyen, kimondom a következő szót: *kitárulkozás*, és **kitárom a lelkem** az Úr előtt. A kezem kitérése a lelkemet is segítse egyre jobban kitérni.

6. *Felfelé tekintés*. Itt a csendem mélyén felfelé tekintek. Vonz a magasság. Még magasabbra, **az égbe**, a felhők fölé **akarok tekinteni!**

7. A következő imaszó így hangzik: *égre emelt tekintet*. A tíz-tizenkét kilométer magasan járó repülőgépeknél is magasabbra emelem a tekintetemet. Ahová nem jutok el a szememmel, **oda csak vágyakozzam bizalommal!**

8. Megszületik bennem a *vágyakozás*. Most azután **szabadjára engedhetem** a lelki vágyaimat.

9. A következő imaszavam: *sóhajtozás*. Amíg nem teljesednek be a vágyaink, de sokat sóhajtozunk! **Engedjük a Szentlelket** is *imádkozni bennünk kimondhatatlan sóhajtozásokkal* az Atya és a Fiú felé! (Vö. Róm 8, 26).

10. *Suttogás*. Ezekkel a sóhajtozásokkal elkezdhetünk suttogni is Istennek. Ez a suttogás nem töri össze a csendemet, de összeköt Istennel! **Mondjam ki** a legbelsőbb **vágyaimat** is, Isten meghallja!

11. Ez a **felfelé tekintés**, ez a neki való suttogás valami *emelkedettséget* eredményez.

12. *Szárnyalás*. Engedjem a lelkemet **felfelé szárnyalni!**

13. *Lebegés*. Ahogyan az úrhajósok egy bizonyos távolság után eljutnak a súlytalanság állapotába, úgy a föld vonzásától elszakadva **engedjem** mintegy **lebegni** a testemet és a lelkemet.

14. *Súlytalanság*. Én is súlytalanná válok. Ó, de jó ez az érzés, amikor már nem vonz a bűn, nem vonz a világ, hanem már **Isten vonzása érvényesül** bennem!

15. Ahogyan így felfelé emelkedem, egyszerre csak *felhő* takarja el a tekintetemet. Nem látom se az eget, se a földet, de **mégsem félek**. *A halál sötét völgyében sem félek, mert a Te kezéd vezet engem, Uram* (Zsolt 22, 4).

16. Ahogyan haladok felfelé a felhőkbe, nem baj, ha egyre nagyobb lesz a *sötétség*. Azt sem látom, hogy honnan jöttem, azt sem, hogy hova megyek. De azt tudom, hogy **a felhő is, és a sötétség is Isten jelenlétének a jele**. A Sínai-hegyen Mózes (vö. Kiv 24, 15), a Tábor-hegyen Jézust és a tanítványait is felhő borította be (vö. Lk 9, 34). Jaj, de boldog lehetek, hogyha most Isten jelenlétének ezt a jelét én is megtapasztalhatom! Amikor teljesen kilátástalannak látszik a helyzetem, akkor abszolút bizonyos lehetek abban, hogy **Isten körülvesz**.

17. Megszületik bennem a *várakozás*. Nem tudok mást csinálni, csak várom, hogy mikor jutok ki ebből a felhőből, mikor lesz vége a sötétségnek. Ahogyan a repülőgép is kijut egyszer a felhőből, ugyanúgy én is tudom, hogy kijutok majd belőle, mert **az Úr vonz magához, és én hagyom magam vonzani!** Legfeljebb szent türelmetlenséggel még nagyobb sebességgel szeretnék előrehaladni.

18. *Hajnalcsillag*. Egyszer csak alattam maradnak a felhők, és felragyog a **Hajnalcsillag**, a Szűzanya. Szelíd alakjának fénye, **ragyogása biztos irányt ad**. Jó úton

haladok!

19. Megélhetem a következő imaszót: *virradat*. Ahogyan pirkad a hajnal, úgy **veszíti el erejét** a sötétség, **az én sötétségem is**, és Jézus Krisztus, az én isteni Napom közeledését jelzi a rózsaujjú hajnal, a virradat hajnalpírja.

20. Amint ebben a csendben a *napfelkeltére* várok, egyszer csak az én látóhatáromon is **felragyog az isteni Napom!** Engedem, hogy betöltsön világosságával. Nemcsak fényével tölt be, hanem melegével is! Micsoda isteni napsütkérezés ez!

21. Ha figyelmesen nézem, akkor észrevehetem *isteni Napomban a csipkebokor lángolását*, ahol a pusztaság csendjében Isten megnyilatkozott Mózesnek (vö. Kiv 3, 2-6). Azon a szent helyen én is levetett saruval állok.

22. Miután Isten elmondta nekem a nevét, én legnagyobb tisztelettel, csupa nagybetűvel mondhatom ki neki: **ISTEN!** Ó, micsoda áhítattal kell ezentúl **kimondanom** ezt az imaszót: **ISTEN!**

23. Talán így megtapasztalhatok valamit az Ő létéből! Ez eredményezi bennem a következő imaszót: *jelenlét!* „Itt vagy, Uram!” A karthauzi rend alapítójának, Szent Brúnónak is kedvenc imaszava volt a jelenlét, a praesentia. Isten jelenlétének a hatalma nem elnyomja az értelmemet, hanem felszabadítja képességeimet **jelenlétének elismerésére és az Ő befogadására.**

24. Ennek a jelenlétnek befogadásából születik meg az *együttlét*. Együtt vagyunk, Uram, ketten: **Te meg én.** Ezt a két szót érdemes lesz ezután is még nagyon sokszor imádkozni: „Te” meg „én”!

25. Ebből az együttlétekből születik meg a *boldogság*. „Uram, boldog vagyok Veled!”

26. Boldogságom *mosolygást* eredményez: „**Visszamosolygok Rád**, mert Te már előbb mosolyogtál rám.” (Vö. 1 Jn 4, 19).

27. Ezután a *leborulás* következik. **Leborulva áldlak, láthatatlan Istenség! Előtted, Jézusom, leborulok** (Ho. 119; 143).

28. A teremtmények legigazibb magatartása, a szeretet csúcsteljesítménye lesz bennem is a **végő szó: az imádás!**

Ó, micsoda fenséges csend ez, ahol már csak a szeretetből fakadó teljes önátadás boldogsága lüktet: „Imádlak, imádlak, Istenem!”

Befejezésül imádkozzuk el a 119. számú éneket:

*Leborulva áldlak, láthatatlan Istenség,
Kenyér és bor színben elrejtett emberség,
Noha itt nem láthat, meg nem tapasztalhat
Az emberi gyengeség.*