

4. Jó dolog csendben várakozni az Úrra!

A 152. számú énekkel szítsuk fel szívünk érzéseit:

*Ó Jézus, emlékezni Rád,
A szívnek szent örömet ád.
De minden méznél édesebb,
Szívünkben bírni Tégedet.*

Mostani alapgondolatunk *Jeremiás Siralmai* könyvéből való: *Jó dolog csendben várakozni az Úrra* (Siral 3, 26).

I. Az elrejtett Isten megtapasztalása

A **misztika** a skolasztikus teológia szerint *cognitio experimentalis Dei*, vagyis **Isten tapasztalati megismerése**. Ennek eredménye a *contemplatio sive scientia Dei*, azaz **Isten szemlélete vagy megtudása**. [Várkonyi Nándor: *Misztika és a misztikusok*. in: *Vigilia* 1975. 290. oldal]

Isten titokzatos, elrejtett Isten. A misztikus élményben erről a misztikus, elrejtett Istenről van közvetlen megismerésünk, megtapasztalásunk. Az Istennel, a végtelen Szellemmel való találkozás nem a tudatalattiban történik, amit az ember nem érez tudatosan, hanem a „tudatfelettiben”, vagyis ahogyan a régi misztikusok, a középkor nagy lelki mesterei fogalmazták: **a lélek csúcsán**. Az **embernek** maga fölé **kell emelkednie, oda, ahol Isten fénye, szellemi világossága tölti be**. Ezt a megvilágosodást követi **az Istennel való egyesülés**, amely nem az Istenben való feloldódást jelenti, hanem Isten és a lélek kölcsönös önátadását a szeretetben. Erre a kölcsönös, teljes önátadásra várakozunk. A mi emberi tevékenységünk az, hogy **felajánljuk, odaadjuk az Úristennek magunkat, az életünket**. Tesszük ezt jól-rosszul, jó vagy kevésbé jó hatásokkal. De azt, hogy Isten önmagát ajándékozza nekünk, azt mi emberek nem tudjuk kikényszeríteni. Isten abszolút módon több nálunk, Úr fölöttünk, transzcendens, természetfölötti lény, meghalad bennünket. Istent nem tudjuk arra kötelezni, hogy úgy adja magát nekünk, ahogyan mi adjuk át magunkat neki. Azonban **Isten végtelenül szeret bennünket!** Az Egyház történelme is mutatja, hogy a végtelenül szent Isten hányszor hajolt le hozzánk, a kicsikhez, magához emelt, átölelt, és egészen átadta magát nekünk, embereknek, hogy szentek legyünk.

Amikor valakire várakozunk, akkor már kontaktusban, szellemi kapcsolatban vagyunk vele, bár még nem látjuk. Istenre is tudunk így várni. Az istenkeresésünk és a Vele való találkozásunk élménye a szemlélés, a nézés. Ez a szó magába foglalja azt a gondolatot is, hogy **mi** akarunk valamit a szemünkkel nézni. Amikor pedig **Isten** ajándékozza önmagát nekünk, ez a szemlélődés, a látás. Ez a szó magában foglalja azt a gondolatot is, hogy nem mi akartunk valamit nézni, de szinte akaratunktól függetlenül látjuk. Itt nem a testi szem ismeri meg Istent, hanem **a lélek mélye, a belső szem**. Az előbbieken **a lélek csúcsa, magassága** kifejezést használtuk, de ez az utóbbi kifejezés is jogos, mert a misztikusok istenélményében a **magasság és a mélység ugyanazt jelenti**.

Amikor a Prófétával próbáljuk megélni, hogy *jó dolog csendben várakozni az Úrra*, akkor Isten megismerése itt a földön nem a szem látásával történik, hanem **a lélek intuíciójával**. Ez egy kapott megismerés. Nem én, az ember szerzem meg a tudást, hanem **Isten közli magát**. Az intuitív megismerés olyan, mint a kinyilatkoztatás, amelyben Isten feltárja önmagát. **Isten jelenvalóvá ajándékozza önmagát a lélek mélyén**.

II. Hogyan tudjuk az Úrra várakozás csendjét megvalósítani?

1. Most ezzel a gondolattal, hogy *jó dolog csendben várakozni az Úrra* – akit ugyan nem látunk, de várunk, és akinek a jelenlétét, valamint önközlését szeretnénk megtapasztalni –, várakozunk az Úrra! „Uram, szeretnék nagyobb csendességet magamban, hogy meghallhassam lépteid neszt!” Két feladatunk van most: csend és az Úr utáni várakozás. **Csendben várakozunk az Úrra!**

Ahogy a tüzet lehet szítani, úgy most **próbáljuk szítani a lelkünk várakozását** is: „Uram, mélyebb csendre vágyódom!” Ennek a belső csendnek az eléréséhez segít a szemek becsukása. Kizárjuk a külvilágot, annak zavaró tényezőit.

2. Segít a **mozdulatlanság** is. Amikor a kisgyermeknek mondjuk: „Psztt, figyelj!”, akkor mozdulatlanul hallgatózik, vajon mi fog történni!

Jeremiás próféta így mondja: *Jó dolog csendben várakozni az Úrra!* Jó dolog a csend. **A csend hűséges barát.** Eljem át barátságos jellegét! A zajok elrabolják a csendet. A zajok hiánya a csend. A külső zajokról nem tehetünk, azokat legtöbbször nincs is módunk megszüntetni, azokat el kell viselnünk. Próbáljuk hallatlanba venni őket, függetleníteni magunkat tőlük.

3. Most **a belső csendre irányuljunk!** Szoktuk mondani: „Teremtsünk csendet magunkban!” Ha másokat vagy magunkat a csend fontosságára buzdítjuk, akkor valamiféle isteni tevékenységet hangsúlyozunk: Teremtsünk csendet! De **hogyan** teremtsünk csendet magunk körül, magunkban? Erre az a válasz, hogy **nem annyira létrehozni kell a csendet, hanem észrevenni, ráfigyelni.** Amennyire tudjuk, szűrjük ki a külső zajforrásokat! Mivel nem kapcsoltuk be, most nem szól a rádió, ami a füleket töltene be, nem látjuk a televíziót sem, amely a szememet töltene be. A csendre figyelünk. A belső csend érdekében nem annyira csinálni kell valamit, hanem **csupán hagyni kell a gondolatokat és a vágyakat leüledni:** „Uram, amikor el akarok csendesedni Előtted, akkor figyelmen kívül hagyom ezeket az értelmemet és az akaratomat zavaró belső tényezőket.” A kérdés az, hogy **hogyan?** Úgy, hogy hagyjuk, ülepedjenek le, merüljenek el! A rend *csinálásával* szinte felzavarjuk ezeket a gondolatokat és vágyakat. Az a jó megoldás, ha csendre várakozó lélekkel visszahúzódunk, mint a remete a barlangjába. A mi cellánk a lelkünk mélye: **„Uram, segíts visszahúzódnom a lelkem cellájába!** Ha nem figyelek másfelé, akkor a lelkem cellájában csak Rád irányulnak a gondolataim.” **Lelkünk cellája** – mint a remete barlangja – **védelmet ad.** Azt szeretnénk, hogy minél kevesebb benyomást, információt kapva a külvilágból és a belső világunkból, vágyaink is egyre jobban hangolódjanak rá Urunkra, Istenünkre! „Csak egy gondolatom, egy vágyam van: Te, Uram!” Tehát **elengedünk, elhagyunk mindent, ami felkavarná a leüledni készülő lelkünket:** mindazt, ami megzavarná, összetörné a belső csendünket.

4. A várakozás, a mozdulatlanság és csend mellett a hangtalanabb, **nyugodtabb lélegzés is segít** a célunk eléréséhez. Szinte hangtalanra tudjuk tenni a levegővételt. Magunk se halljuk! Nem baj, ha emiatt hosszabb ideig tart a be- és kilégzés. Legalább tízszer próbáljuk gyakorolni a laza, hangtalan, mély lélegzést! Próbáljuk még lazábban, még mélyebben beszívni a levegőt! Próbáljuk érzékeltetni belső csendünk növekedését! Amíg pörögnek a gondolataink, talán a vágyaink is moccannak. Ha már nem a mozgás, a megmozdulás érdekel, akkor **le tudjuk lassítani a gondolatainkat és vágyainkat**, mint ahogyan a be- és kilégzést is tudjuk hosszabbra nyújtani vagy a szavainkat lassabban kimondani.

5. Gondolataink lelassítása érdekében próbáljunk csupán egy szót, **egy imaszót mondani:** „Várlak! – Vár-lak!” Egyre lassabban, egyre nagyobb átéléssel ismételgessük! Ha elkalandoznának a gondolataink, akkor újra mondjuk ki az imaszót: „Vár-lak!” Mondhatjuk neki így is: „Lélegzetvisszafojtva vártalak. Mikor jössz már végre? Uram, várlak! Mikor jössz már?”

Ez a várakozás táplálja a csendet, ez a csend mélyíti a várakozást. Őrizzük a csendet, hogy meghallhassuk közeledő lépteid nesztét! „*Uram, olyan jó várakozni Rád!*” Luxus, ritka lehetőség egy-másfél órát adni most közvetlenül Neked. „Nem én akarok csinálni valamit, hanem azt várom, hogy Te cselekedj, Te közelíts! Kiteszem magam a lehetőségnek, hogy meglepj az érkezéssel! Micsoda kitüntető lehetőség: ebben a nyüzsgő nagyvárosban, ahol majdnem mindenki fut, szalad, én ünnepi díszbe öltöztetve készíthetem a szívemet, mert Te akarsz eljönni hozzám!”

6. Antoine de Saint-Exupérynek *A kis herceg* című könyvében is ez a legklasszikusabb, legfontosabb – a szemlélődésre utaló – mondat: „Ha tudom, hogy négykor érkezel, én már három órakor elkezdek örülni. Minél előrébb halad az idő, annál boldogabb leszek!” **Öltöztessék én is ünnepi örömbé a szívemet!** Engedjem fellobbanni szívemben az öröm kicsi lángját! Ez nem úgy érzékelhető, mint amikor a kovakövet odaütik az acélhoz, vagy a gyufaszálat a gyufásdoboz oldalán végighúzzuk, és az attól egy pillanat alatt lángra lobban. Ez inkább az öngyulladásához hasonló csendes fellobbanás: **Isten titokzatos, elrejtett valósága egyszer csak áttetszővé lesz.** „Uram, jó volt várakozni Rád, de most még jobb Veled együtt lenni! **Ragyogtasd fel bennem a jelenléted örömét!** Tedd lobogóbbá a Neked való örömet! Ó, milyen nagy ünnep számomra ez a Veled való találkozás!” Vágyódjunk megtapasztalni ezt az örömet Istennel!

7. Ez a megismerés titokzatos, vagyis misztikus módon történik, tehát nem a köznapi szokott módon. Az ugyanis a tapasztalásból merít az anyagvilág közvetítésével: valamit meg tudunk tapasztalni, fogni, nézni és hallani az érzékszerveink által. Mindezek mellett az értelem munkájával is szert tudunk tenni ismeretekre. **Isten titokzatos, misztikus megismerése közvetlenül történik!** Nem kereséssel, nem következtetéssel, nem szellemi erőfeszítés gyümölcseként, hanem készen, mintegy előregyártva kapjuk ezt az ismeretet, megtapasztalást, örömet. **Ingyen, kegyelemből kapjuk.**

Ismerős a Zsoltáros szava: *Pihentében is megáldja az Úr, akit szeret* (Zsolt 126, 2). Ez az élmény – hogy tudniillik Isten hajlandó eljönni hozzánk, ha csendben várakozunk Rá – Isten ajándéka. A mi dolgunk az, hogy a csend és a várakozás által előkészítsük magunkat a befogására. **Isten ugyanis a csend hullámhosszán sugározza, közli önmagát.** Nem a televízió vagy a rádió hullámhosszán, de ahhoz hasonló módon próbálhatjuk megélni, hogy Isten hogyan sugározza önmagát felénk, csak hangoljuk Reá a lelkünket a csendben!

A 152. számú énekkel fejezzük ki szívünk érzéseit:

*Nincs szó a földön kedvesebb,
Nincs dallam zengőbb, édesebb,
Gondolni szebbet nem lehet,
Mint Jézus, édes, szent neved.*