

53. A kontemplatív csend: Istennel betöltött csend

A 131. számú éneket imádkozzuk:

*Templom csendes mélyén, oltárrejteken
Hóféhéren Jézus titkon ott pihen.
Körülötte éj van, egyedül virraszt.
Mint az égi harmat, hull a szent malaszt.*

Az összeszedettség imájával kapcsolatban próbáltunk egyre jobban behatolni Isten templomának, vagyis lelkünk hajlékának a belsejébe: lelkünk mélyén Istenre találtunk, aki édes és jó. Tehát ha a lelkünk mélyén Istenre figyelünk, akkor ez a figyelés, ez a csend, ez a hallgatás Isten belső világába segít minket.

Ma a kontemplatív csendet igényeljük, vagyis azt a **belső csendet, amelyből a kontempláció**, az Isten szemlélése, az Istennel való betöltődöttség **táplálkozik**.

A csendet – a már jól bevált módszerrel – próbáljuk **megélni**:

Helyezkedjünk el kényelmesen a széken, hogy – amennyire lehetséges – mozdulatlanok tudjunk maradni a továbbiakban. Kicsit kiegyenesítjük a gerincünket. Az égi gravitációnak engedve az ég felé emeljük a fejünket. Ezzel a fölfelé nyújtózó magatartással a tüdők is szabadabb lesz, több levegőt kap. Próbáljuk betölteni belsónket ezzel az éltető levegővel! De a felfelé vonzó égi gravitáció mellett érzékelhetjük a földi gravitációt is, hogyan húzza a föld a testünket! Ez segíti az izmok ellazulását is. Ha tudatosan fújom ki a levegőt, akkor érzem, hogy az egész testem lefelé irányul. A tüdő és a mellkas összehúzódik. Érzem a talpam egész felületével, hogy az hogyan nyomja lefelé a földet! Nem erőfeszítéssel, izomerővel, hanem egyszerűen a súlyánál fogva. Ahogy érzem ellazulni az izmaidat, úgy gondolatban még segíthetem ezt egy belső ellazulással, egy további belső, gondolati utánaengedéssel, hogy az ellazult izmokban is érezzem a gravitációt, ahogyan a föld lefelé húzza az egyes testrészeimet.

Behunyom szememeimet egy kicsit fölfelé emelem, Uramra tekintek. A hitemmel ugyanis tudom, hogy itt van és néz. Hiszem, hogy szeretettel néz, és rám mosolyog. Én meg hívő lélekkel visszamosolygok Rá. Ez a mosolygás hozzásegít arcizmaid ellazulásához is.

Amikor az ember beszél, a hangképző szervek egy bizonyos feszültséget hoznak létre. Most nem akarok beszélni, tehát a torkomat is ellágyíthatom, ellazíthatom. Mélyen, hátul, szinte a gégefőnél próbálom venni a levegőt, lazán, mintha egy „h” hangot mondanék ki a „há-la” gondolatával.

Ebben az elcsendesedett állapotban szavak nélkül próbáljam megélni, tehát ne mondjam ki Neki: „**Uram, szeretnék szüntelenül szent színed előtt állni, ahogyan most vagyok itt ebben a csendben!**”

Nem mondom ki ezt a gondolatomat, csak nagyon szelíden vágyódom rá: „Szeretnék szüntelenül szent színed előtt állni **testvéreimmel együtt**, akikkel most itt vagyok. Uram, de jó, hogy megígérted: *Ahol ketten-hárman összegyűlnek a nevemben, én is ott vagyok* (Mt 18, 20). Hitemmel boldogan élem meg: itt vagy velünk! Most, amikor tudom, hogy a színed előtt állhatok, amikor tudom, hogy a testvéreimmel vagyok Előtted, akkor éljem át ezt a vonatkozásomat, amely összeköt mindazokkal, akiket rám bízta, Uram. Tehát a színed előtt állok a testvéreim közösségében, és fogom mindazok kezét, akiket nekem adta, hogy Hozzád vigyem őket!”

I. Mit jelent a kontemplatív csend?

1. Ez a szemlélődés csendje, vagyis **a rácsodálkozás és a szeretet csendje**.

Most itt a csendben lelkem felsikolt az örömtől: „Hát itt vagy, Uram?” Ebben az örömben felfakad a másik élményem is: „Hát együtt vagyunk itt Előtted?” Boldogan éljem át a harmadik örömet is: „Hát itt vannak Nálad, Uram, mind, akiket nekem adta!” Ó, ebben a csendes

csodálkozásban úgy el lehet időzni! Nem kapkodva, nem erőltetve, de behunyt szemmel mégis ide-oda nézhetek, vagyis Uram arcára, azután a testvéreimre, és a rám bízottakra. Amikor a test nem lát, a lélek annál jobban tud nézni, szeretettel szemlélődni.

2. A kontemplatív csend tehát az **Istennel való találkozás csendje**, az áhítat csendje. A lelkem az égit, az ég Urához áhítózik. Csak engedjem, hogy egyre jobban felfakadjon bennem ez az áhítózás az én Uram iránt! Ó, milyen mélységes csend ez, amikor csak a szív lüktet, amikor a szív a szeretettől és az örömtől dobban!

3. Ez az **imádás csendje**, amikor a lélek egészen leborul az Úr előtt. Most nem kell szavakkal beszélnem arról: „Te vagy a nagyobb, Te vagy az én Uram. Ebben a Rád figyelő, Téged szemlélő csendben tudom, hogy Te ki vagy, és én mi vagyok. Isteni nagyságod nem félelemmel tölt el, hanem gyermeki boldogsággal. Mint ahogy a gyermek boldogan felnéz az édesapjára, én is úgy állok boldogan Melletted, s feltekintek Rád. Gyermeki boldogságom szavak nélkül is mindenkinek tudtára adja: látjátok, hogy milyen nagy az én Atyám?”

4. A kontemplatív csend a **szeretet csendje**, amelyben Isten és én kölcsönösen egymás felé irányulunk. Ő nekem ajándékozza önmagát, én pedig magamat Őneki.

5. A szeretetnek ez a csendje az **egymásnak való intenzív öröm csendje**. Egyre jobban átjár az egymásnak való öröm! Az örömből sohasem elég! Ezt nem lehet megenni. Minél tovább tart, annál jobban fokozódik. Bárcsak tudnám még nagyobbra tágítani lelkemet, hogy még jobban belém áradjon az Ő öröme! Bárcsak még több öröme telne Istennek bennem, kicsiny teremtményében, hogy az Ő szívében ott legyen a miattam való öröm is!

Ha a táborűz nem lobog eléggé, akkor ismerjük a módját, hogyan kell a tüzet felszítani. Szítsam a kicsinyke, szikrányi szív-örömöt, hadd legyen egyre nagyobb! Hadd lobogjon az ég felé! Hadd szárnyaljon az örömöm egyre szabadabban, egyre magasabban, egyre sebesebben az ég Ura felé, hogy a föld gravitációját legyőzve elérkezhesen szívem Urához, aki nincs messze tőlem, hiszen lehajolt hozzám, hiszen lelkem hajlékába ajándékozta magát!

6. Bár Ő a végtelen nagy Isten, mégis hajlandó az én kicsi lelkem hajlékában is lakni. Ezért Vele én is végtelen tereket tudok bejárni, mindig ott van velem, én meg Ővele. Ebben a végtelen tágasságban megszületik lelkemben a kontempláció: **a végtelen Istenben való gyönyörködés csendje és határtalan boldogsága**.

7. A szemlélődés ugyanis nem csupán nézés, nemcsak a szeretett személy fölötti gyönyörködés – hogy tudniillik „tetszel nekem, Uram, akit nézek” –, hanem **olyan gyönyörűség, amelyet Ő hoz létre bennem**, mert önmagát ajándékozza nekem. Az Ő bennem levése kimondhatatlanul édes! Vágyódjam ezen isteni édesség után! Ha egy kicsit is meg tudok Belőle ízlelni, akkor örvendezve gyönyörködjem Benne! Persze, hogy végtelen nagyra szeretném tágítani a lelkemet, hogy Isten gyönyörűségét mind jobban befogadhassam és élvezhessem.

Most már kezdem érteni, hogy a kontemplatív csend **Istennel teljes csend**. Én hallgatok, mert Ő itt van, Ő pedig – egyetlen isteni Igével – kimondja önmagát bennem is. Én hagyom, hogy ez az isteni szó egyre jobban betöltsön. Azt mondja: *Én vagyok*. Ezt nemcsak Mózesnek akarja kinyilatkoztatni – amikor a csipkebokor lángja közepette így szólt: *Én vagyok atyáid Istene* (Kiv 3, 6) –, hanem szeretetének lángolásában nekem is: **„Én vagyok a Te Istened!”**

II. Mi történik a kontemplatív csendben?

1. Ebben az isteni csendben már kezdek valamit megérteni Jézus szavából: *Az Atya mindent átadott nekem* (Jn 3, 35), mert én is Isten gyermeke vagyok a Fiúban. **Az Atya nekem is mindent átadott a Fiú által a Szentlélekben**, a Szeretetben. Amikor a kinyilatkoztatásban azt hallom, hogy *Isten szeret minket* (vö. Róm 1, 7), akkor az történik, amit az előbb próbáltam átélmélni: Isten az Ő végtelen Igéjével és szeretetével mindent egészen nekem akar ajándékozni, **nekem adja önmagát**.

2. A szeretetre mindig a szeretet a válasz. Nekem is válaszolnom kellene, de Jeremiással csak dadogni tudok: *„Jaj, Uram Isten! Nézd, nem tudok én beszélni, hiszen még olyan kicsi vagyok* (Jer 1, 6), Te pedig olyan hatalmas vagy! Hogyan tudnálak még jobban befogadni? Csak úgy, hogy

Te tágítod egyre nagyobbra a lelkemet. Ahogyan a szeplőtelenül fogantatott Szűzanyánál, a Te legszentebb teremtményednél titted: Téged, akit az egész világ sem tudott befogadni – hiszen Te teremtetted az egész világmindenséget –, a Te szent akaratodból az ő áldott szűzi méhe befogadhatott.”

3. „Ebbe az áldott szűztiszta csendbe a Te ajándékokból én is befogadhatlak: **Te énbennem, én Tebenned! Uram, mi most már együtt vagyunk!**”

Így már egy kicsit jobban kezdem érteni, hogy „dicsőséged betölti a mennyet és a földet”. Istenséged, isteni mivoltod, dicsőséges lényed betölti a világmindenséget, és benne engem is.

Ebben a kontemplatív csendben **áradjon szívem öröme Isten felé**, az én hatalmas, nagy, dicsőséges Uram felé! Öröm, öröm!

Isten dicsősége, szeretete pedig belém árad, betölt testvéreimmel és szeretteimmel együtt.

Ó, mennyi mindent lehet látni, szemlélni ebben a kontemplatív csendben!

Az 50. számú éneket imádkozzuk befejezésül:

Mintha köztünk Jézus járna,

Elhallgat itt minden lárma.

Néma csendben, áhítatban,

Örvendünk, mert az Úr itt van.