

54. A kontemplatív csend gyümölcse az összeszedettség Istenben: megállok és leborulok Előtte, Ő pedig lehajol hozzám és felemel magához

A 119. számú éneket imádkozzuk:

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

Folytassuk a kontemplatív csendről szóló elmélkedésünket! Az előzőekben már láttuk, hogy a kontemplatív csend nem más, mint az Istennel betöltött csend. Most próbáljuk ízlelgetni, szemlélni, megélni ennek a **kontemplatív csendnek a gyümölcset**. Vegyünk példát a kisgyermekről, aki csak csendesen édesapja elé áll, az pedig szeretettel lehajol hozzá, fölemeli magához, és a szívére szorítja.

I. Megállok és csendben leborulok Isten előtt

Az egész napos rohanás után jólesik megállni Istennél, és csendben leborulni Előtte. Most ezt gyakoroljuk!

1. Megállok a tevékenykedéssel, **megállok az Úr előtt**, és amennyire lehet, testem is mozdulatlan marad.

Ami a nap folyamán felkavarodott bennem, azt most hagyom, hadd ülepedjen le. Nem kell részleteznem, hogy mi zavart a nap folyamán, hiszen az újra felkavarodást eredményezne bennem. Egyszerűen csak hagyjam lefelé süllyedni azt, ami felkavart. Szinte érzékeljem, hogy a negatív benyomás hogyan hullik vissza méltó helyére, a „nem fontos” tartományba.

Szabad élveznem a belső csendet. Valami hallatlan luxus ez a mai világban: megállhatok elcsendesedni. De nagyon jó ez! Ezért oly kívánatos. Ez a **csend** ugyanis **nyugalmat hoz létre lelkemben**, s ezt olyan jó megélni.

2. Testem mozdulatlansága **lelkem mozdulatlanságát** segíti, ami pedig a legkisebb szennyeződések leülepedését is eredményezi lelkem tenger módjára hullámzó vizében.

Ahogy a bűvár jobban lát a víz alatt, ha a víz nincs felkavarodva, úgy én is ebben a mozdulatlanságban egyre jobban kezdem látni hittemmel és szívemmel a lelkem mélyén jelenlevő Istent. Ez még nem színről színre való látás, hiszen most még csak úgy láthatom arcát, mint valami *tükröben* felsejlő sziluettet. *Látásom még nem tökéletes*, nem eléggé éles (vö. 1 Kor 13, 12). Ezért most megelégszem azzal, ha *homályosan* látom, vagyis tudom, hogy itt van.

3. Önkéntelenül is **meghajlok Előtte**, olyan ártatlanul és kedvesen, ahogyan csak a kisgyerekek tudnak bókolni, amikor édesanyjukat vagy édesapjukat köszöntik.

4. **Leborulok** az én édes jó Mennyei Atyám lábai elé. Nem baj, ha olyan hosszú köntös van rajta, hogy az a lábát is eltakarja előlem. A hódoló, leboruló szeretet a lényeges. Ezt a szeretetet akkor is tudom gyakorolni, ha nem látom Őt, mert sötét van, vagy ha a föld és ég távolsága választ el minket, vagy csupán egy szoba fala, vagy az Őt eltakaró köntös vékonysága.

Eddig nem csináltam mást, csak álltam, és leborultam Mennyei Atyám előtt. Jó ez az elcsendesedés, ez a szent megpihenés Nála! A lelkem örömét csak mélyíti, ha tudatosítom: „Csendben Előtted állok, Uram, és csendben leborulok Előtted.” Ez a gesztus, megnyilatkozás – a test és a lélek mozdulatlansága és leborulása – szavak nélkül is jelzést ad, kifejezi, hogy mivel is akarok kedveskedni Uramnak:

„Az elsődleges szellemi képességemet, **értelmemet**, Uram, Rád irányítottam, vagyis egy irányba tereltem a gondolataimat. Ez összekapcsolt Veled. Ez olyannyira Veled töltötte be a lelkemet, hogy nem óhajtottam másra gondolni. Talán sikerült megélnem, hogy nem kalandoztak el a gondolataim. Nálad vagyok. Leborultam Előtted.”

„A másik szellemi képességgel, **az akaratommal** egy irányba terelgettem vágyaimat, vagyis Rád gondolok! Most, hogy így leborultam Előtted, nincs más vágyam, csak hogy még jobban szerethesselek, hogy még inkább akarjalak Téged!”

Ha most csendesen ellenőrzöm magamat, akkor rájövök: „A Te segítségével mindez az én tevékenységem volt. Előtted csendesen megállva és leborulva, Hozzád emeltem fel gondolataimat és vágyaimat. Boldogan állapítom meg: **jó leborulva Nálad lennem.**”

5. Ahogyan a bűvár lámpája előrevetítődik, úgy **vetítem szívem örömét az én Uram felé:** „Mintegy kilép belőlem ez az öröm, és megérkezik Hozzád, Uram!” De nem szakad meg, hanem állandóan áramlik bensőmből, mint ahogyan a fény a lámpából, mint ahogyan a harangszó a harangból. Ez is a szüntelen imádság egyik formája: **folyamatosan áradjon szívemből a szeretet Hozzád, Uram!**

Egyes reflektorokat lehet fókuszálni, vagyis kisebb területre úgy beállítani, hogy a fény még erősebb nyalábban törjön előre. Nekem most inkább tágítanom kell szívem szeretetét, ezzel ugyanis jobban tudok az igazi Fókusz felé irányulni! Ő is segít, és begyűjti az én szeretetfényemet. Vonzza magához. **Olyan vonzó!**

Ez a csendes, Isten előtt leboruló imám itt megy át az imádság második szakaszába. Ugyanis nemcsak én irányítom értelmemet és akaratomat Istenre, hanem kérlelhetem Őt:

II. Istenem, hajolj le hozzám, és emelj fel magadhoz!

1. „**Vond magadhoz akaromat és vágyaimat**, hogy ne kalandozzék el a lelkem Tőled, Istenem! **Vonj a szívedre, Kedves!**” Itt engedhetek a mélység vonzásának: „Feltétlen bizalommal szédülhetek bele a Te irgalmas szeretetedbe!” Ez azonban nem semmisít meg, csak átalakít.

2. Most már nem kell fűjnom a tüzet, hogy lobogjon. „Lelkem lobogását Te szítod, Uram. Én pedig hagyom, és átélem ezt az egyre nagyobb lobogást, amelyet Te azáltal hozol létre bennem, hogy **lehajolsz hozzám és betöltesz önmagaddal!** Akkor már nem érek rá másra gondolni, nem érek rá mással foglalkozni, csak Veled! Csak arra vágyódom, hogy egyre jobban befogadhasam szeretetedet, illetve, hogy egyre jobban engedjem érvényesülni bennem szeretetedet, amellyel magadhoz vonzol, magadhoz emelsz!”

3. „Lám, ez a csendben történt megállás, és az Előtted való leborulás azt eredményezte, hogy **lehajoltál hozzám, és fölemeltél magadhoz.** Olyan jó ez a felemeltség, ez az emelkedett lelkület, amellyel a föld fölé és magam fölé emeltél, **és egészen szent szívedhez szorítottál!** Mint a gyermek anyja kebelén, úgy pihen a szívem a szíveden, Uram. Ebben a csendben már csupán a szíved lüktetését hallom. A szereteted lüktetését. Minél üresebb a lelkem, annál többet tudok befogadni ebből a szeretetáradatból. Két szív, de egy vérkeringés, egy élet. **A Te életed énbennem,** ahogyan ezt az Eucharisztia szentségében is megvalósítod. Jaj, vajon nem szentségtörő merészség azt gondolni: **»Én pedig Tebenned vagyok«?** Te jogosítottál fel rá! Micsoda isteni Donor vagy Te, hogy a szívedet nekem ajándékoztad?”

4. Itt, ebben az isteni miliőben, isteni csendben megélhetem: **az igazi összeszedettség, a kontemplatív csend nem más, mint a magammal való kiüresedés és a Veled való betöltődés,** amikor már Te vonzottál magadhoz, és szívedbe, isteni életedbe gyűjtötted az én szellemi képességeimet, értelmemet és akaromat. *Ha így Veled vagyok, nem kívánok semmit e világból* (vö. Zsolt 72, 24-25). Nincs semmi más, ami gyönyörködtetne.

5. Ha ekként magadhoz vonzottad és magadhoz ölelted lelkemet, akkor csak a zsolttáros szavát mondhatom: *Mit adhatok még az Úrnak a sok jóért, amit Ő nekem adott?* (Zsolt 115, 3). Mit adhatok, amikor Ő saját magát ajándékozta nekem? Akkor ne csak gondolataimat és vágyaimat adjam Neki, hanem egész magamat! „Tied vagyok egészen (Totus Tuus!)” Olyan jó, hogy II. János Pál pápával és a rám bízott összes testvérral együtt egészen a Tied lehetek! De Téged, Uram, nem lehet felülmúlni a nagylelkűségben. Ha én egészen adtam önmagam, Te ezt is tudod fokozni, és még jobban, vagyis egészen adod nekem magadat.

6. Hogyan tudnálak még jobban befogadni? Angelus Silesiustól tanulom: „Dich auftun, wie

die Rose – Tárulkozz ki, mint a rózsa!” Ez a megoldás! **Csendben kitárulkozom Isten előtt.** Feléje emelkedem, mint a rózsa illata. Szelíden, de nagyon valóságosan. A rózsának az egész – mondjuk így – „szellemi” (a matériát szinte meghaladó) mivolta be tud hatolni „gazdájába”, aki gyönyörködik benne. De ezzel a kitárulkozással a rózsa befogadja a gyümölcsstermő napfényt, ahogy én is kitárulkozom Istenem előtt, illetve Feléje emelkedem. Ezzel lehetőséget kapok arra, hogy egyre jobban befogadjam a felém áradó isteni Napfényt, amely bennem is gyümölcsöt akar hozni: *maradandó gyümölcsöt* (Jn 15,16).

7. Vagy: legyek *illatos mirhacsomó*, amelyet az én Uram *a keblére tett*, hogy **ott illatozzam az Ő kedvére** (vö. Én 1, 13). Én pedig majd’ elolvadok a gyönyörűségtől, hogy ilyen közel lehetek a szívéhez!

8. Szeretnék még jobban kitárulkozni, szeretnék még lelkibb, **még inkább a Szentlélekkel betöltött ember lenni!** A Szentlélek jár át, hogy életem kellemes illat módjára megörvendeztesse az én Uramat.

Ó, hogy örülök neki! Ő belém árasztja örömét: Ő énbennem, és én Őbenne! Micsoda gyümölcse ez a kontemplatív csendnek, amelyben **leborultam Előtte, és Ő felemelt magához! Kitárulkoztam Előtte, és Ő nekem ajándékozta magát!**

Énekeljük a 119. számú éneket:

*Noha Szent Tamással sebed helyét nem látom,
Uram, igaz hittel jelenléted megvallom.
E vallásban tarts meg, szent színedet add meg
Égben egykor meglátnom.*