

## 55. A kontemplatív csend a magam tevékenységének és Isten ajándékának az eredménye

A 17. számú éneket imádkozzuk imádság gyanánt:

*Az égből színméz csörgedez,  
A légben illat lengedez.  
Mozdul az ég, áll a csillag,  
Ég kapui már kinyílnak.  
Messiásunk születik ma.*

Kontemplatív csend – már maga a szó is kívánatos. Annyira igényeljük a csendet és a szemlélődést! A keresztény szívben elemi vágy van arra, hogy csendben szemlélődjék. Ahogyan az énekünk is mondta: *Mozdul az ég, áll a csillag*. Kitarul az ég, és én csendben megállok az Úr előtt.

Próbáljam biztosítani a külső és a belső csendet! Már a csend utáni vágyam is segít, mert ami után vágyódom, az foglalkoztat.

A külső csend a test imáját eredményezi. Az egész lényem valami boldog ünnepi magatartást vesz fel. Átélem, hogy a végtelen nagy Isten jelenlétében vagyok.

A belső csend pedig a lélek imáját eredményezi. Ahogyan Ady Endre írta: „És megvakultak hiú szemeim. Meghalt ifjúságom, de őt, a fényest, nagyszerűt mindörökre látom.” (*Az Úr érkezése*). Testi és lelki szememmel már nem az e világ hívságaira akarok nézni. Amikor megvakulok ezek számára, amikor már nem látom ezeket, akkor látok lelkileg, akkor szemlélem az én Uramat. Ez az aszketika szférája. Én törekszem az Úr felé, s a magam erejével az Úrra irányítom a tekintetemet. Ez a **szemlélés** szférája.

A misztika szférája pedig akkor kezdődik, amikor az Úr irányítja maga felé a tekintetemet. Ezért mondjuk passzív alakban: **szemlélődés**. A szemlélés és a szemlélődés körülbelül úgy viszonyul egymáshoz, mint a látás és a láttatás.

A kontemplatív csendre háromféle módon lehet eljutni: a magam tevékenységével, továbbá Isten ajándékával, illetve ezeknek egybekapcsolódásával.

Hogyan telik meg a lelkem a kontemplatív csenddel?

### I. A kontemplatív csend kezdetben a magam tevékenységének az eredménye

*Az első mód* – amely segít, hogy a kontemplatív csendben Istennel legyen tele a lelkem – **az Úr felé, a magasba kitárt kezek mozdulata**. Ez a magam tevékenysége.

A koldus kéregetésre kinyújtott keze jellemzi legjobban ezt az imát: „Uram, Előtted állok, koldullak! Veled szeretnék gazdagabb lenni!”

Nyugodtan nyújtsam ki most mindkét kezemet, s mindkét tenyeremet fordítsam felfelé! Van olyan koldus is, aki fél kézzel kéreget. Itt szabad telhetetlennek lennem: **mindkét kezemet az Úr elé tárom**.

1. A kézbe történő szentáldozásnál is magam elé nyújtom ki a kezemet, és kérem: „Ajándékozd nekem magadat, Uram!” Most – amennyire csak tudom – tárjam ki lelkemet Isten előtt, azaz irányítsam Rá **értelmemet**, vagyis figyeljek Rá, és irányítsam Rá **akaratomat**, vagyis vágyódjam Utána: „Rád figyelek, Uram, Utánad vágyódom!”

2. Vagy használhatunk más hasonlatot is: Ha megengedik, hogy egy gyümölcsöskertben bármilyen gyümölcsöt szedhetek, akkor már **előre tudom**, hogy én milyet szeretnék, pedig még nem is látom a gyümölcsöket. **Vágyódom utánuk**, illetve ott a kertben, ágaskodom elérni azokat.

Tudom, hogy a Lélek milyen gyümölcsseit szeretném: *Szeretet, öröm, békeség*. (Gal 5, 22). Vágyódhatom, ágaskodhatom elérni ezeket a mennyei magasságban termő gyümölcsöket: a szeretetet, az örömet és a békét.

3. Fontos ez az **ágaskodás**. Ez a vágyakozás hevítse lelkem felső részét, azt, ahol a lélek szférája az őt körülvevő Istennel érintkezik. Az Istenhez intézett szavakkal, a Rá irányuló

gondolatokkal és az Utána való vágyódással próbáljak a sokszor inkább csak alantas tájakon járó önmagam fölé magasodni: „Szeretnék még magasabbra ágaskodni, még közelebb jutni Hozzád, én Uram, Istenem, hogy onnan fentről minél hamarabb elérkezhessem hozzád a Te örömed!”

4. Ha az ágaskodó gyermek nem tudja elérni a kívánt gyümölcsöt, akkor nemcsak lábujjhegyre áll, hanem **karjait is maga fölé emeli**, csakhogy megszerezze azt. Sőt, ha kézzel nem tudja elérni, egy kampósbottal hajlítja magához a gyümölcsöt termő ágat. Lelkem kampósbotja a kereszttel, amelyet az Úr adott, hogy velem még magasabbra tudjak elérni!

5. Ha egy a rózsát tartok a kezemben, s noha még messze van az orromtól, illatát mégis érzékelhetem. Az illat ugyanis kiárad a rózsából, és belém hatol. Az én Uram felé is így kellene áthidalnom a távolságot. Mennyei Atyám látja ágaskodásomat, hiszen már annyiszor mondtam Neki: *Atyám, kezedbe ajánlom lelkemet* (Lk 23, 46). A kezébe vesz, és én boldogan tapasztalhatom, hogy a **Hozzá való törekvésem illata egészen a szívéig hatol**. Ahogyan az illat száll felfelé, úgy szellemi, spirituális mivoltommal, vagyis lelkemmel én is egyre magasabbra emelkedhetem. Bárcsak egészen közel juthatnék már isteni Uram arcához!

6. Ha pedig még nem élem meg, hogy lélekben ott lehetek Nála, akkor **ágaskodásomat toldjam meg** a Hozzá intézett **szavaimmal**. Az ugyanis, amit mondok, hamarabb elérkezik Hozzá, mint az illat áradása. Ha *Hozzá kiáltok a mélységből* (vö. Zsolt 129, 1), meghallja szavamat. Próbáljak ilyenkor egy-egy szót vagy akár egy mondatot odakiáltani Istennek: „Szeretlek!” Vagy: „Örülök Neked!” Vagy azt: „Add nekem a Te békédet!” Akkor a zsoltárossal együtt előbb-utóbb majd boldogan megállapíthatom: *Kiáltásom egészen a füléig hatolt* (Zsolt 17, 8).

7. De a lelkemnek ezt a felső részét – ahol a lélek kezd átmenni Istenbe – nemcsak a Hozzá való beszéddel tölthetem be, hanem a **Reá való gondolással is**. Mint ahogyan a földszinti kapunál csengető ember a tízedik emeleten lakó barátjához gondolatban egy pillanat alatt fel tud ugrani, sokkal gyorsabban, mint ahogyan a lift odavinné, úgy emeljem fel én is a gondolatomat az én Uramhoz!

8. Elfáradhatok az ágaskodásban, elhalkulhat a beszédem, meggyérülhetnek a gondolataim is, de mindig **megmarad** az Utána való **vágyódásom, az Iránta való szeretetem**. Ady Endre után „Szeretnélek szeretni!” (*Maradhatsz és szerethetsz*) – így is megfogalmazhatom magatartásomat: „Szeretnélek szeretni – szüntelenül, Uram!”

Itt a földön élek még, de **gondolataimmal és vágyódásaimmal, szavaimmal és szeretésemmel**, vagyis lelkem Hozzá emelésével **már Uramnál lehetek**, illetve **megélhetem, hogy Ő eljön hozzám**, s elmondhatom: *Vágyva vágytam az Úrra, és Ő lehajolt hozzám* (Zsolt 39, 1).

## II. A kontemplatív csend elsősorban Isten ajándékának az eredménye

*A másik módozat* – amely segít, hogy a kontemplatív csendben Istennel legyen tele a lelkem – **az a befogadó kézmozdulat**, amellyel az Úr érkezését akarom beengedni a szívembe.

1. Boldogságában a gyermek mindkét kezével a szívére öleli a kapott ajándékot. A gyermeknek az anyai ölelést elfogadó kézmozdulata jellemzi legjobban ezt az imát.

2. Keressem meg tehát azt a mozdulatot, amely legjobban kifejezi a befogadásra való készségemet. **Kezeimet** magam előtt kissé **a szívem felé fordítom**, s kifejezem készségemet: „Uram, bármit adsz, örömmel fogadom.”

3. Akik szeretik egymást, átölelve akarják tartani a másikat. Isten iránti szeretetem késztesse erre az átölelő mozdulatra! **Magamba ölelem az én Uramat, Istenemet!** Ahogyan a gyermek tudja dédelgetni kis bábuját, ahogyan a szerelmesek tudják átölelni egymást, amint a gyermek átkarolja szülőjét, úgy dédelgessen – ezzel a befogadó mozdulattal – a szívemben Istent! Ez az átölelés, ez a dédelgetés még az én cselekvésem, de az, hogy Ő bennem van, az már az Ő ajándéka! Ez karácsonykor is a legnagyobb örömünk: **Isten nekünk ajándékozta önmagát!**

4. Az átölelés mindig **kölcsönös**. A szerelmesek egymásba felejtkező ölelése mindig kétoldalú. Hagyjam, hogy Isten átölelve tartsa a lelkemet! Hagyjam, hogy engem is dédelgessen lelkem Vőlegénye és Ura, és viszonozzam!

5. A rózsza a napnak attól a szeretetétől nyílik ki, amellyel az átöleli őt. Illatát a nap felé árasztja. A kontemplatív csendben – ebben a szemlélődésre vágyódó csendben – **hagyjam, hogy Isten kegyelmi napsugárzása kinyissa lelkemet!** Hagyjam, hogy fényét és éltető melegét nekem ajándékozza. Ő „kinyit engem”, én pedig befogadom Őt. Engedem, hogy betöltse lelkemet önmagával. Boldogan éljem át: *Isten előbb szeretett minket* (1 Jn 4, 19). A nap már előbb létezett, mint a kis rózsza.

6. Isten szeretete hívott engem is a létbe, és nekem akarja ajándékozni magát. Én csak a rendelkezésre állásomat, **a készségemet tudom nyújtogatni:** „Itt állok Előtted, Uram, a Tied vagyok!” Engedjem, hogy betöltse lelkem Őhöz közelebb eső részét, ahol a léleknek már szabad átjárása van Istenbe; ahol a szavak nélküli összekapcsoltság valósul meg Istennel.

7. Drót nélkül is **árad az energia Őtőle énhozzám.** Még nagy a távolság a mennyország és a föld között, de tudom, hogy Isten már eljött hozzám, jelen van. Lehajolt hozzám, összekapcsolta a lelkemet önmagával. Engedjem, hogy betöltse lelkemet az Őiránta érzett szeretetem, illetve Istennek az énrántam való szeretete!

### **III. A kontemplatív csend végső fokon Isten ajándékának és a magam tevékenységének az eredménye**

*A harmadik mód* – amely segít, hogy a kontemplatív csendben Istennel legyen tele a lelkem – **az Úr önajándékozásának a magamba zárására utaló, a kapott ajándék megőrzésének a szándékát kifejező kézmozdulatom.** Itt mindkettőnk tevékenysége egybehullámzik.

1. Azért szükséges a szívem előtt keresztbe tennem kezeimet, hogy ezzel mintegy **lelakotljam a szívemet:** ebből a nagy isteni kincsből egy szikrányi se vesszen el! Féltően őrzöm magamban Isten szeretetét!

2. Mivel szeretetével *öröme hangolt* (Bár 4, 22), **őrízni akarom azt az örömet,** amellyel betöltötte lelkemet: „Hát ilyen nagyon szeretsz? Ennyire örülsz nekem, parányi teremtményednek?”

3. Ettől a szeretettől és örömtől olyan **béke, belső csend** szállt a lelkemre, amire az Úr hívott, amelyet Ő készített nekem. Íme, a vágyaimat – amelyeket Ő adott – most magához vonzotta. Kívánva kívánom imádságaimban ezt az összeszedettséget: „**A szívem mindig Nálad legyen, Uram, Te pedig az én szívemben nyugodjál!**”

Ezt a teremtményektől való elszakadást Isten hozza létre bennem, vagyis az Ő erejéből felül tudok emelkedni mindazon, ami e világi, és nem vezetne közelebb Istenhez.

Íme, a csendben Rá figyelő és Utána vágyakozó **lelkemben felragyog Isten jelenlétének a fénye!** Ha egy bájos kis gyermekre mondhatjuk, hogy „micsoda ragyogó teremtés!”, mennyivel inkább érvényes ez a ragyogás a minden szépséget birtokló és teremtő Istenre? Szépsége bennem is fel akar ragyogni!

Ebben a kontemplatív csendben rányílik lelkem szeme Isten szemének az izzó ragyogására! Szívem rárezonál szíve szeretetének az áradására. Lelkembe beleárad az Ő Lelkének a szeretete! Nem szükséges szavakkal kimondanom, **ebben az Őt szemlélő csendben** úgyis **tudom,** minden porcikám lükteti: „Szeret, szeret, önmagát ajándékozóan szeret!” Belső ragyogást, belső tágasságot, **a szeretet felizzását hozza létre bennem** ez az isteni szeretet: lelkem gyönyörködését Istenben, és Isten gyönyörködését az Ő teremtménye lelkében!

Befejezésül a 17. számú éneket imádkozzuk:

*Én is sietve elmegyek,  
és elviszem a szívemet.  
Aranyalma kis Jézusnak,  
Néki adom ajándéknak.  
Legyen Ővé mindörökre!*