

87. Isten a csendben mondja ki magát és mutatja meg jelenlétét

Még jobban vágyódjunk a csend után és Isten után!
Készítgessük a szívünket a csendre, Istenre!

Bevezetőnek énekeljük a Jézus-imát:

Uram, Jézus Krisztus, élő Isten Fia, irgalmazz nekem, szegény bűnösnek!

Engedjük, hogy ez az imádság visszhangozzék a lelkünkben! Isten Fiának, a mi nagy Urunknak az irgalmát kérjük mi, kicsiny, bűnös emberek. Ahogy az ember vágyódik a tiszta levegőre, és olyan jó betöltődni vele, úgy vágyódik a lelkünk is Isten irgalmára, illetve az Isten irgalmával való betöltődésre, és örvendezzünk irgalmas szeretetének!

Énekeljük megint a Jézus-imát:

Uram, Jézus Krisztus, élő Isten Fia, irgalmazz nekem, szegény bűnösnek!

Ahogy elhangzik az ének és beáll a csend, olyan beszédessé is tud válni a csend! Arra vágyódjunk, hogy Isten, a végtelenül nagy Úr ebben a csendben lehajoljon hozzánk!

Most ne énekeljük a két utolsó szót: *szegény bűnösnek*, hanem csak a szívünkben mondjuk majd, vagy inkább érezzük. Csak eddig énekeljük: *irgalmazz nekem!*

Uram, Jézus Krisztus, élő Isten Fia, irgalmazz nekem!...

Ezzel a be nem fejezett imával érzékelhetjük, hogy mennyire vég nélkül árad Isten irgalma, amely megbocsát *nekem, szegény bűnösnek*. Isten irgalma szüntelenül árad! Még az is Isten irgalmának ajándéka, ha meg tudjuk élni a csendet, vagy legalább is igényünk van a csendre.

I. A lecsendesedés, vagyis a nyugalom imája

A csend létrehozása, majd művelése, azután továbbmélyítése érdekében próbáljak valami **olyan dologra gondolni, amely nyugalmat áraszt**. Például napsütkezés a tóparti homokban. **Maradjak mozdulatlan**, és igényeljem, hogy egyre többet tudjak befogadni a nap fényéből, melegéből. Hagyjam, hogy belém hatoljon, átjárjon a nap sugárzása! **Kitárulkozom feléje**, hogy a pórusaimon keresztül még többet tudjak befogadni belőle.

Segít a kontaktus felvételében:

- ha az arcomat a Nap felé fordítom,
- ha behunyt szemmel rátekintek,
- ha boldogan rámosolygok,
- ha a lelkem legmélyén is örvendezem Neki.

Ebben a jótékony, gyógyító csendben a lelkem csendjét a Nap Teremtőjére, az én teremtő Istenemre emelem. **Nem látom**, mint ahogy a napba sem tudok beletekinteni, **de reménykedem, hogy egyszer majd megláthatom!**

A továbbiakban próbáljam a Zsoltáros bölcs figyelmeztetését követni: *Légy csendben, és várj az Úrra!* (Zsolt 36,7). Tehát **csendben várok**.

Ha egy nagyon fontos személlyel akarok találkozni, akkor csendben, **türelmesen**, zúgolódás nélkül addig várok, ameddig csak kell. Majd jön. Majd meghallgat. Abban a reményben, hogy majd jön és meghallgat, csendben tovább várok. Ha segít a szó, ki is mondhatom: „**Jöjj el!**” De elegendő csak szavak nélkül várok. Ha segít a szó, kimondhatom: „**Irgalmazz!**” De az is elég, ha tudom, hogy irgalmaz, hiszen már megtapasztaltam, hogy irgalmas volt hozzám. Ha segít, kimondhatom a Zsoltáros szavait: *Hajlítsd füledet imádságomra, Istenem! Ne rejtőzz el kérésem elől! Figyelj rám, és hallgass meg engem!* (Zsolt 54,2.3). (Kodály Zoltán a *Psalmus Hungaricus* művében ezt a zsoltárt dolgozta fel.)

„Hajlítsd füledet hozzám! Ha a szó még nincs is az ajkamon, de Te már előre ismered mindet, amit mondanék neked. Ebben a csendben kölcsönösen egymásra figyelünk.”

Sok minden másra is figyelhetnék, ami betolakodna a lelkembe, de azokat csendesen kitérőkelem onnan. **Talán már nem is kell mondanom az Úrnak**, hogy fordítsa felém a fülét, elég ha tudom, hogy felém fordította. Ezt a csendet talán már nem is volna szabad megzavarnom esengő szavammal, hogy *figyelj rám*, mert

- tudom, hogy lát,
- tudom, hogy a tekintetét felém fordította,
- tudom, hogy szeret.

Én hagyom, hogy a tekintete megcirógasson, hagyom, hogy szeretgessen engem! Hagyom, hogy a napfénynél is jobban belém hatoljon, egészen átjárjon. Lelkem minden pórusát kitérőm, hogy még jobban befogadhassam. Árad, árad a lelkembe a Szentlélek! Ha nem is hallom a hangját, amellyel mondja, hogy itt vagyok; belül, a lelkem csendjében mégis **tudom, hogy itt van!** Ő – aki a lét Teljessége – öröktől fogva örökké mondja: *Én vagyok!* De most bennem is kimondja: *Én vagyok!* Csendben, mozdulatlanul maradván vágyódom arra, hogy ez az isteni Szó, ez a Létteljesség egyre jobban visszhangot verjen bennem, egyre jobban betöltsön, egyre nagyobbra tágítsa lelkem befogadó képességét, Szent Ágoston megfogalmazásában: a *tengerparti kis gödörnyi befogadóképességemet*. Mert az Úr ebben a csendben bennem is szüntelenül, folytonosan, újra meg újra kimondja Magát:

- Én vagyok.
- Én itt vagyok.
- Én itt vagyok veled. Hajlandó megmutatni a jelenlétét.

A láthatatlanul és hangtalanul sugárzó uránál is hatékonyabban érvényesül az Úr jelenlétének a sugárzása. Amint a Geiger–Müller-féle számlálószervezet érzékeli az urán sugárzását, úgy a lélek is képes érzéklni ennek a sugárzó isteni jelenlétnek az erejét. S ha a lelkem műszere még nem mutatja, vagy nem eléggé mutatja a sugárzást, próbáljak finoman állítani az érzékelőképességemen, vagyis lelkem tisztaságán! Szítsam még nagyobbra lelkem vágyakozását! **Ha pedig megdobb a szívem az örömtől, mert az Úr itt van, akkor hagyjam lüktetni a boldogságom tüzeit!** Szívem minden dobbanása jelezze az Úr intenzív szeretetáradását, sugárzását! Amint a mérnök aggódva figyel, ha a sugárdózis emelkedik, úgy én boldogan figyelhetem, amint Isten szeretetáramlása a végtelenségig fokozódik. A lelkemet az Úr olyan műszernek alkotta, amely nem ég ki e hatalmas szeretetintenzitástól. Jól van méretezve! Egyre többet tudok befogadni Istenből, Aki itt jelen van! Ez tehát a *lecsendesedés*, vagyis a nyugalom imája.

II. Az összeszedettség imája

Ebben az imában Istennek ez a reám nézése és irántam való szeretete – amellyel magához vonja a lelkemet, hogy rátekinsek, és a lelkem összeszedett legyen – már átvezet a szemlélődő ima következő fokozatához, a jelenlét imájához.

III. A jelenlét imája

„Te, Uram, itt vagy közel!”

Annyi készülődés után, a várakozás annyi tisztító gyötrelme után végre felcsillan valami világosság Istenből, Aki mindenütt jelen van, s Aki most az én csendemben is kimondja Önmagát és megmutatja jelenlétét.

Kezdem már megérteni: „a lélek magánya belső egyedüllétet jelent Istennel”, ahogyan ezt a *Sponsa Christi* kezdetű, a szemlélődő szerzetesekről szóló szentszéki dokumentum 4. pontja tanítja. Az én csendem, az én lelkem magánya is belső egyedüllétet jelent Istennel.

Istenem,

– de jó, hogy vagy,

– de jó, hogy jelen vagy,

– de jó, hogy itt vagy velem!

Ó, de szeretem ezt a csendet, ezt az Istennel teljes csendet, amelyben nekem is kimondtad magadat és megmutattad jelenlétedet!

Énekeljük Isten üzenetét, amellyel válaszol az irgalomért esedező szavunkra:

Gyermekem, te most már tudod, hogy' szeretlek én!

Gyermeki bizalommal kérleljük még tovább:

Istenem, szeress még jobban, engem szüntelen!