



Amikor rám szakad a csend

Annyira fel voltunk gyorsulva, oly sok zaj, csengés-bongás határozta meg hétköznapijaink, hogy most hirtelen rácsodálkozunk: csend van, kívül-belül (?), az utcán, a tereken, a szobáinkban (ha valaki egyedül él, annál még nagyobb).

Furcsa. De jó! Vagy már régen vágytunk erre vagy ambivalens gondolatok juthatnak eszünkbe. Most itt van. Mit tegyünk, hogyan értelmezzük? **Rám szakadt a csend. Megajándékozott vagyok vele.**

Magányos leszek és félelmetesé válik számomra? Elgondolkodtam, hogy akik megbetegedtek, akik karanténban vannak, óriási csendben vannak. Én személyesen nagyon szeretem az embereket, de a csendet is nagyon értékelem és nagy kegyelemnek élem meg, amikor kívül és belül is a termékeny, értékes csendet tudom megélni.

Sajnos Olaszországban egyes nővértársaim már áldozatul estek a COVID-19-nek.

De hogy is állok én a csenddel?

Mustó Péter jezsuita atya csodálatosan ír a Csendben születik az élet című könyvében:

„A csendben jobban megértjük önmagunkat és a világot. Azt, ami történt. Jobban megismerjük azt, ami van. [...] A csendben kozmetikázás nélkül mutatkozhat meg, ami bennünk van. Ami a csendben kinyilvánul, az hozzátartozik a valósághoz. [...] A csend nem valaminek a hiánya, hanem annak a lehetősége, ami megszülethet. A test érzékelésében születik a csend, és a csendben erősödik a test észlelése. Így nyílik meg a lélek a testen keresztül, hogy észrevegye és befogadja azt, ami számára feltárul.”¹

Még egy nagyon fontos gondolat a csendről:

„A csend nem valaminek a hiánya, hanem lehetősége annak, hogy valami megszülethessen. A csend körülvesz minket, éltet és betölt. Az ember számára mégis művészet az elcsendesülés. Mert a külső csendet ugyan meg tudod teremteni, de a belső csend felett nem te rendelkezel. [...] A belső csend kialakulása folyamat.”²

Bizony ez így van, **a belső csend, a gondolatok lestoppolása, megfékezése, a lézés ritmikussága, érzések tudatosítása**, ... és aztán megsejted picit. Óriási **önismeret**. Ezt az élményt szerezte meg Illés is a Hóreb hegyén. Se a szélvészben, se a tűzben, se a földrengésben nem fedezte fel Istent, csak az enyhe szellőben. Vö. 1Kir 19

¹ Mustó Péter: *Csendben születik az élet*, Jézus Társasága Magyarországi Rendtartománya, Budapest, 2014, 21–22

² Uo 66–67

Jézusról is tudjuk, hogy sokszor elvonult a csendbe, tanítványait is meghívta, buzdította erre. „Jöjjetek félre egy magányos helyre és pihenjétek ki magatokat egy kicsit.” Mk 6,31

Oly sok elvárással, kérdéssel, igénnyel keresték fel Jézust, de ő határt tudott szabni az elvárásoknak, igazi jó napirendet alakított ki. Elvonult apostolaival a csendbe, olyan helyre, ahol maguk között lehettek. Most rajtad áll, hogy a jelenlegi helyzetted, bezártsággént, beszűkülten éled-e meg, vagy szabadon elhatározott csend-időnek.

Mit teszel otthon, mindig szól a rádió, zene, hogy ne legyen csend?

Feladat:

Mit jelent számodra a csend? Végig gondolhatod azokat az időszakokat, amikor visszahúzódtál, elvonultál azért, hogy másként lásd önmagad, a világot. Erre most a saját lakásod, szobádból tekinthetsz rá. Keresd és vedd elő azokat a képeket, képeslapokat, magaddal hozott emléktárgyakat (követ, hűtő mágnes, szép ruhát stb.) szemlélheted, visszaemlékezhetsz.

Fogalmazd meg a jövőbeli vágyad a csend megélése, a pihenéssel avagy a visszahúzódsággal kapcsolatosan.

Hívj fel egy családtagod, barátod stb., akivel közös régi élménnyel felvidítanád magad. A HÁLA gyűjtését továbbra se feled!

<https://www.youtube.com/watch?v=3mEUFzC1v6w> Margaret Island: A csend

<https://www.youtube.com/watch?v=9hgGUPvt-e8> Csiszér László: Csendben állok

Ilyés Erika sa