

A hallgatás, avagy a csend szava

MEGGYESI TAMÁS

1936-ban született a felvidéki Persén. Építész mérnök, városépítés- és városgazdasági szakmérnök, a BME Építész-mérnöki Kar Urbanisztika Tanszékének professor emeritusa. Legutóbbi írását 2013. 5. számunkban közöltük.

Milyen érdekes, hogy a magyar nyelvben a *hall* igének több jelentése is van. Az egyik a *hallani* (például jól hallasz engem? hallottál már róla?), ami megfelel az angol *to hear* szónak. A másik a *(meg)hallgatni* valakit, vagy odafigyelni valakire vagy valamire, ami megfelel az angol *to listen to* igének. A harmadik pedig az *(el)hallgatni*, vagyis csendben lenni, ami azonos értelmű az angol *to keep (or remain) silent* kifejezéssel. Valószínűleg nem véletlen, hogy a magyar mindhárom helyzetben ugyanazt a szót alkalmazza. Ha jól belegondolunk, mindhárom jelentés valahol rokona is egymásnak, egymást feltételezik vagy kiegészítik. Valakit meghallgatni csak akkor tudok, ha odafigyelek, vagyis közben csendben vagyok. Sok szavunk van, főleg igék, amik hasonlóan viselkednek. Ha az igeképzőket is bevonom a játékba, akkor egy-egy szó körül egész *jelentésmező* rajzolódik ki. Egy ilyen mezőben nemcsak rokon értelmű, vagy egymást kiegészítő cselekvésformák, hanem lehetséges magatartásformák, mögöttük pedig komplex életfilozófiák is körvonalazódhatnak.

Érdeemes felfigyelni a hallgatni ige még egy másik jelentésére is. Ha egyetemre járok, akkor beiratkozás után rendes *hallgató* leszek (angolul: „to take course in something”). Átvitt értelemben arra gondolhatnánk, hogy egész életünk során mi is valamilyen szinten saját életünk és sorsunk *hallgatói* is vagyunk. Ez valódi egyetem: *universitas* a szó eredeti értelmében, hiszen sorsunkban a mindenség tükröződik. A tanár és a vizsgáztató, vagy néha a sűgő szerepét lényünk belső *magja* tölti be, akiről még nem is tudjuk, hogy ki az. Ez a különös tanulási folyamat életfogytiglan tart, és akkor lesz sikeres, ha megtanulunk értőn *hallgatni mindenre* — beleértve *Magunkat* is.

A másik érdekesség, hogy a szótőnek mintha önmagában is lenne jelentése. A *hal* (egy l-lel) mint élőlény azonban főnév, és nem valószínű, hogy etimológiailag rokonságban lenne a hallani igével — jóllehet tudjuk, hogy ha valakik, akkor a halak tényleg hallgatnak... Ugyanígy meglehet, hogy a *meghal*, a *halál*, a *hull*, a *háló* vagy a *hála* szavaknak sincs semmi közük a *hallani* alapszavunkhoz, mégis mintha egymás távoli analógiái lennének. De ha megnézzük a *Halak*, mint a zodiákus 12. jegyének és a vele rokon 12. ház asztrálmítoszi jelentéseit, akkor olyan minőségekre bukkanunk, mint szétáradó, határtalan, csend, feloldódás az egyetemességben, magány, értelenség vagy önfeláldozás. Ezek a minőségek már egyáltalán nem állnak távol a hallani ige mélyebb jelentéseitől — különösen, ha például a *csendre*, vagy az *elhallgatásra* gondolunk. Akárhogy is van, sejtésünk talán nem egészen alaptalan. Ezért nem árt erre is fi-

gyelni, amikor a következőkben megpróbáljuk a szó jelentésrétegeit kifejtetni.

A hallgatás és a beszéd viszonya

¹A szó a görög Kronosz, az idő istenségének nevéből képzett kifejezés, és szó szerint „időt-lenséget” jelent az utópia „tértelensége” mellett.

²Trencsényi Balázs: *A tegnap árnyékában. Bibó István és az Uchronia*. Nappali Ház, 1993/2. 35–45.

³Anselm Grün: *Hallgatni arany. A hallgatás igénye.* (Ford. Horváth Ilona.) Bencés Kiadó, Pannonhalma, 2004, 19.

Mire is gondolunk akkor, amikor nem beszélünk? Amikor nem vagyunk elfoglalva: utazás, séta, várakozás közben, vagy elalvás előtt? Egy állandóan mozgó, automata kaleidoszkóp közepében találjuk magunkat. Lehet, hogy a nappali színjáték folytatódik hangtalanul, és az is lehet, hogy alternatív történeteket játszunk. De most már — friss emlékeinket felhasználva — a fantáziánk és a vágyálmaink írják a szöveget és építik a díszleteket hozzá, miközben a dramaturg szerepét elszabadult érzelmeink és indulataink játsszák. Rajtakapjuk magunkat, hogy szenvedélyes párbeszédet folytatunk képzelt ellenfelünkkel, és persze mi győzünk, mindig nekünk lesz igazunk. Az *utópiák* mellett ma egyre többen végeznek gondolat kísérleteket az *ukrónia*¹ jegyében: mi lett volna, ha... Az ukrónia „a tegnap irracionálisát mutatja be, hogy a ma negatívumainak szükségszerűségét cáfolhassa”.² Ez a múlt képzeletbeli korrekciója, aminek során igazságot szolgáltatunk a mának — és magunknak. Az is lehet, hogy szabadon engedjük fantáziánkat, és ábrándozunk. A szerzetesek ilyenkor azt vizsgálják, hogy nem tartja-e őket fogva a *nyolc szenvedély* valamelyike: a falánkság, a kéjsóvárgás, a birtoklás vágya, a szomorúság, a harag, a kedvetlenség, a dicsőségvágy vagy a gőg. Talán nekünk sem árt, ha néha erre is gondolunk.

A probléma nemcsak abban van, hogy jó dolog-e fantáziálni, hanem inkább abban, hogy milyen viszonyban van egymással a hallgatás a beszéddel a gyakorlatban. Sokszor azt tapasztaljuk, hogy „szómenésünk” van, és csak utólag szégyelljük, hogy túl sokat beszéltünk, de keveset mondtunk. „Ha hallgattál volna, bölcsebb lettél volna”: *hallgatni arany*. Egy bölcs tanács szerint, ha megtanultál beszélni, és megtanultál írni, akkor legfőbb ideje, hogy megtanulj hallgatni is. „A hallgatás nem fojtja el a felindulást és az agressziót, hanem megszelídíti és elrendezi őket. A beszéd során az érzelmek mindig újra felkavarodnak, a csendben leülepednek. Éppen olyan, mint a bor: ha mozgatjuk, zavaros lesz, ám nyugalomban tárolva a zavarosság elül, a bor megtisztul.”³

Bergman *Suttogások és sikolyok* című filmjében a két nővér közti fagyos, néma viszony a harmadik nővér halálával hirtelen, szinte robbanásszerűen oldódik fel; összeborulnak, és egymás szavába vágva, sírva nyílnak meg egymásnak — néhány percre. Aztán minden ismét megdermed, és visszazuhannak a megszokott néma, jeges csendbe. Máskor viszont azért röstelljük magunkat, mert szólnánk, de nem jönnek ki a szavak, gátlásosak, sőt: idétlenek vagyunk, mert nem azt sikerül kimondanunk, amit szeretnénk volna. Ez arra utal, hogy a hallgatásunk és a beszédünk *kölcsönviszonyban* állnak egymással, és ha ez a viszony labilis, akkor beszélünk, amikor hallgatni kellene, és hallgatunk, amikor szólni kellene. Ilyenkor talán rábízhatnánk magunkat a metakommunikációra is. A szavaknál sokszor többet

mondhat egy együtt érző mosoly, vagy egy érintés. Különösen fontos lehet ez olyan helyzetekben, amikor csak közhelyeket tudnánk mondani: amikor részvétet kellene nyilvánítanunk, vigasztalni kellene, vagy éppen gratulálni illene.

A külső hallgatás

A másik emberre figyelni, jelenlétében aktívan részt venni, sőt: időzni nem mindig könnyű, de elvárható. Ezt nevezhetjük *aktív külső hallgatásnak*. „A jó hallgatás” nemcsak összeszedettséget, hanem egyfajta önátadást is megkövetel, ami könnyen megy, ha valaki önmagában is érdekes, vagy szimpatikus egyéniség, de fárasztó lehet, ha nem az. Aki gondjait, fájalmát kívánja megosztani velünk, az elvárja, hogy meghallgassuk, és hogy higgyünk neki, sőt, valamilyen szintű *empátiára* is számot tart. Ez azt is jelenti, hogy méltányoljuk a bizalmát, és igyekszünk megérteni, „csak” meghallgatni, és nem ítélni — de ha úgy adódik, „nemcsak” meghallgatni, hanem válaszolni, és együttérzésünknek kifejezést adni.

Sokszor gátlásaink vannak, és nem tudjuk, hogyan „kell” viselkedni egy adott helyzetben. Ha viszont erre nem vagyunk képesek, és közönyünket még nem is palástoljuk, azzal azt üzenjük, hogy *nem érdekel*sz — ami a legnagyobb sértés annak, aki pedig bizalommal fordult hozzánk, és szüksége lenne szolidaritásunkra. „Boldogok, akik tudnak elhallgatni és meghallgatni, mert sok barátot kapnak ajándékba — és nem lesznek magányosok.” „Boldogok, akik el tudnak hallgatni, ha szavukba vágnak, ha megbántják őket, és szelíden szólnak — mert Jézus nyomában járnak.”⁴ A meghallgatást meg lehet tanulni. Sikeres elsajátításának nélkülözhetetlen feltétele, hogy akarjunk is. Nem elég a jó szándék, csinálni kell. Ahogyan mi magunk sem tudunk megnyílni valakinek, aki nem hallgat meg.

Az aktív hallgatás mellett a *passzív hallgatás* is fontos szerepet játszik az életünkben, amikor nem beszélünk, bár volna miről. Cordélia *hallgat*, és szeret a *Lear királyban*: nincs értelme magyarázkodni, és a viszszautasítás sem változtat semmit az érzésein. A *Ji-Chingben* a „Bölcs” (*seng*) írásképe egy *nagy fület és egy kis szájat* ábrázol: bölcs az, akinek „füle van a hallásra”, vagyis inkább hallgat, figyel, és keveset beszél. De ennek a fordítottja is igaz lehet: „bűnösök közt cinkos, aki néma”. Az *elhallgatás* nem mindig elfogadható stratégia. Vannak helyzetek, amikor kötelességünk lenne szólni, mert a passzivitás részvétlenséget, netán gyávaságot takarhat: nem tartozik rám, nem akarok belekeveredni. A hallgatás maga azonban életforma, sőt, hivatás is lehet. Hétköznapi kapcsolatainkban fontos szerepe van a *diszkréciónak*. Sokszor *tapintatból* nem hozunk szóba dolgokat, amik a másik számára kínosak lennének. Távollévókról egyébként sem illik rosszat mondani. Ennek ellentéte a *pletyka*, a tapintatlan fecsegés, amikor nyilvánosan turkálunk mások magánéletében.

Az elhallgatásnak van egy nagyon nehezen kezelhető, fájdalmas változata: az, amelyik a *megbántottság* nyomán támad, vagyis a *sértődöttség* fülsiketítő csendje. Ez hasonlatos a testi bántalomhoz: a fáj-

⁴Gyökössy Endre:
A boldogságmondások
margójára; http://www.eletfa-alapitvany.hu/eletfa-alapitvany/letolt/gyokossy_endre_boldogsagmondasok.pdf

dalom jelzi, hogy baj van, tenni kellene valamit, hogy túléljük. Ilyenkor kiabálunk. Lelki megbántottság esetén viszont visszahúzódunk a csigaházba, nem teszünk semmit, hogy ne fájjon — sőt, perverz módon még élvezük is. Úgy néz ki, hogy könnyen süllyedünk az *önsajnálatt* mocsarába; végre egy kicsit „ölbe vehetjük magunkat” — ha már más nem teszi. Erről nagyon nehéz lemondani. *A sértődöttség az ego hisztis lázadása vélt megaláztatása ellen.* Azért meg kellene gondolnunk, hogy ilyenkor valójában szolgálalelkűek vagyunk: úgy védjük kényes identitásunkat, mint a hangyaboly az anyakirálynőt. Talán a mélylégzés segít: próbáljunk harcolni, vagy legalább legyünk *nagylelkűek*. A nagylelkűség nyitott, bölcs és megbocsát, és sok mindent elvisel. És el tudja képzelni, hogy nem csak nekünk lehet igazunk. Nem valódi énünk az, amit védünk, hanem csak annak fejletlen, elkényeztetett lárvája, amit egónak hívnak.

Végül beszélhetünk *az értő hallgatásról*. Amikor észrevesszük és élvezük a természet hangjait: a szél zúgását, a vizek mormogását, a madarak énekét, vagy akár a szívünk dobogását stb. Ilyenkor csendben vagyunk, és csak figyelünk, átéljük, hogy mi is a természethez tartozunk, és hajlamosak vagyunk feloldódni: egység-élményünk van — a Halak jegytulajdonságainak megfelelően. De értő hallgatásra van szükség a zenéhez, a színházi előadásokhoz, egy kiállítás megtekintéséhez, vagy magához az olvasáshoz is; ilyenkor észre sem vesszük, hogy az egónk is eltűnik a láthatárról. Abban a pillanatban azonban, amikor a képzeletünk elkalandozik, már csak a betűket látjuk, és azon kapjuk magunkat, hogy egy ideje nem is figyelünk oda. Ez már nem sokban különbözik attól, amikor kiszolgáltatjuk magunkat a külső zajnak: szörfözünk a TV csatornákon, vagy bömböltetjük a magnót, mert *nem akarunk figyelni*, de nem akarunk egyedül lenni sem. Mert idegesít a magány, és menekülünk az elfoglaltságainkba, ahol nem kell szembesülni a csend kihívásával, vagyis *magunkkal*.

A belső hallgatás

Amikor *elhallgatunk*, elcsendesedünk, visszahúzódunk egy természetlen vitából, vagy egyszerűen csak élvezük a csendet, *merünk* hallgatni, akkor hallgatásunk nem egyszerűen csak a beszéd hiánya, hanem visszatérés saját belső világunk forrásvidékére, ahová tartozunk. „Mindig olyan barátra vágytam, akivel jókat tudnánk együtt hallgatni” — mondta egyszer egy barátom. És valóban: *a kettős hallgatás* a párbeszéd legmélyebb változata. Egy zen tanmese szerint a bölcs 12 éves, a tanítvány 70 éves. A bölcs hallgat, a tanítvány pedig hallgatja a bölcs hallgatását. Hányszor tapasztaljuk, hogy partnerünk csak azért fecseg, mert szégyelli, hogy nincs mondanivalója. Pedig a páros hallgatás a meghittség jele is lehet: a szerelmeseknek például nincs szükségük szavakra. És elhallgatunk, amikor valami megrendítő élményben van részünk: a szó csak megtörné a csendet. Aki valóban hisz Istenében, az tudja, hogy a szótlán, kettős hallgatás a leghitelesebb ima. Amikor mindketten *egymásra hallgatnak*. Egy találó mondás szerint *a csend az a nyelv, amin Isten beszél, és minden*

egyéb hibás fordítás. Érdemes megemlíteni, hogy a keresztény–buddhista párbeszéd jegyében német bencés szerzetesek és japán zen buddhisták gyakran tartanak közös meditációt, vagyis gyakorolják a szótlan érintkezést egymás megértése érdekében.

Végül *teremtő hallgatásnak* nevezhetjük a költészet és az alkotás csendjét, amikor a csend mélyéről teremtő erők szólnak hozzánk. Rilke maga vall róla, hogy verseit sokszor egy „belső leányka” diktálja. A képzelet határai végtelenek, de csak akkor, ha hallgatunk és figyelünk rá. Érdekes, hogy nemcsak a beszédnek, hanem a versnek és a zenének is szerves része a csend: ha a szavak és a hangok közt nem volnának szünetek, akkor minden összefolyna. *A csend rokona a térnek*. Az írók, a festők és a szobrászok is a csendből és a térből, vagyis a képzeletből merítenek — még akkor is, ha sokuk alkotás közben inspiráló zenét hallgat. Az építészet pedig tér nélkül elképzelhetetlen: nemcsak a falakon belül, hanem kívül is, ahol a házak utcákat és tereket formálnak. Az építészet a tér szobrászata — jóllehet paradoxon, hogy ez csak anyagok segítségével lehetséges. Ahogy sokszor fontosabb az a csend is, amit csak néhány jól megválasztott szóval tudunk megidézni.

A szufi, az iszlám misztikus tanítása szerint a csend és a tér Isten lábnyoma és visszhangja. Mert az úr is csendes, homogén, tagolatlan és végtelen, mint ahogy Isten sem köthető egyetlen helyhez: leginkább a sivatagban, vagy a pusztában szólal meg. Mindkettő *a csend és a tér* helye. Nem véletlen, hogy a korai remeték előszeretettel vonultak ki a pusztába — aminek önként vállalt magánya ugyanakkor tele volt belső szakadékokkal. A csend és az úr a kísértések helye is. Mert a csend *halálos* is lehet, a végtelen úrban pedig elveszünk, mert mindkettő valahol a *semmi* tériszonyával terhes. A csend és az úr ugyanakkor — és talán éppen ezért — *a szent megnyilvánulásának* helye. Ha jól meggondoljuk, a semmi, az úr teszi használhatóvá alkotásainkat is: „Harminc küllő kerít egy kerékagyat, / de köztük üresség rejlik: / a kerék ezért használható. / Agyagból formálják az edényt, / de benne üresség rejlik: / az edény ezért használható. / A házon ajtót-ablakot nyitnak, de belül üresség rejlik: / a ház ezért használható. / Így hasznos a létező / és hasznos a nemlétező.”⁵

Sokak szerint a költészet lényege is éppen az, ami nem mondható ki. Kormos István mondja szellemesen Gulácsi Lajos festészetéről, hogy „*elhallgatta a mondhatót, kikotyogta a mondhatatlant*”.⁶ Nemes Nagy Ágnes szerint József Attila *Eszmélet* című versciklusában „már nem a szavak, a sorok szabadon asszociáló távolságával él, hanem a versszakok között tágítja minél levegősebbé, mint egy széles oszlopsorét”.⁷ Rilke szerint: „A tényeket nem lehet elhallgatni, de szörnyű, hogy a tények miatt nem látjuk meg a valóságot. A valóság azonban nem annyira látható, mint inkább a csendben meghallható.” Pilinszky pedig azt mondja: „A művészet ambíciója tulajdonképpen nem más, mint a tényektől eljutni a valóságig”. A tények pedig mindig zajosak, míg a valóság hallgat.

⁵Lao-ce: *Az Út és Erény könyve*. (Ford. Weöres Sándor.) Európa, Budapest, 1958.

⁶Kormos István: *Nakonxipánban hull a hó*. In: *Verses öröknaptár*. (Szerk. Bohus Magda et al.) Liget Műhely Alapítvány, Budapest, 1994.

⁷In: *Verses öröknaptár*. 2. kiadás, 97.

A valóság „meghallása”

⁸Matek Judit, látássérült leveléből (2008). Szakdolgozatát az ELTE bölcsészkarán erről a témából írta.

⁹Anselm Grün: *Élet az Életért*. (Ford. Várnai Jakab.) Bencés Kiadó, Pannonhalma, 2002.

¹⁰Thomas Merton: *No man is an island*. Harcourt, Brace & Company, New York, 1955. Magyarul lásd in Thomas Merton: *A csend szava*. (Összeáll. és ford. Lukács László.) Szent István Társulat, Budapest, 2009.

Nemcsak a szemünkkel érzékeljük a világot, hanem csendben és behunyt szemmel is. Oidipusznak meg kellett vakulnia, hogy lásson. Érdekes, hogy a vakok például a külső világról meglepően pontos, jóllehet más módon „képet” alkotnak maguknak. Egy interjúban az egyik vak úgy nyilatkozott, hogy „ami önnek a szem, az nekem a hang. A hang lejtésére a látók biztosan kevésbé figyelnek, mint mi. Nekünk a mosolyt a hang közvetíti, nem az arc.”⁸ A hang a látónak is többet árulhat el a másik emberről, mint gondolnánk. Feszültségeink, aggodalmaink nehezen palástolhatók. Előfordul, hogy egy kényes helyzetben bántón elnémulunk, nem akarjuk meghallani a másik kiáltását, pedig talán szólni, vagy tenni kellene. Mindez arra utal, hogy a hallgatás vagy a beszéd egyaránt lehet hordozója egy metakommunikációnak is, amivel többet és mást is tudunk közölni — vagy elhallgatni —, mint ami szavakban kifejezhető. De vajon mit „hall” a hallássérült, vagy a néma? Miről beszél nekik az, ami nekünk már csak „süket csend”? És hogy is vagyunk azzal a csennel, ami a magány közege, és ami — ha nem lennénk tőle idegesek — éppúgy üzenne valamit, ha lenne türelmünk *végighallgatni*?

„Ülj le nyugodtan a szobádban, ne csinálj semmit, ne olvass, ne tűnődj. Próbálj meg pusztán csak lenni, élvezni, hogy Isten jelenlétében lehetsz. Próbáld megérezni a békét, amely körülvesz. Képzeld el, hogy Isten jelenléte beburkol. Maradj ülve színe előtt. Pihend ki magad nála, ne akarj semmit se mondani. Hallgatózz befelé: próbáld felfedezni magadban azt a helyet, ahol minden egészen csendes, ahová nem jutnak el gondolatok és érzések, ahová senkinek sincs belépése, se gondjaidnak, se félelmeidnek, se embertársaidnak, hanem csak egyedül Istennek. Oda zuhanj be és élvezd, hogy egyedül vagy Istennel. Isten megszabadít önmagadtól, gondolataidtól, fölösleges éned követeléseitől, az emberek elvárásaitól és késztetéseitől.”⁹

És mi van azokkal, akiknek nincs istenélményük? Azok számára a csend inkább a semmi, amivel értelmét veszti az élet? De ha rájövünk, hogy nem csak mi vagyunk a világon, akkor talán rácsodálkozhatunk a másik emberre is, aki éppúgy küszködik, mint mi, és ugyanabban a semmiben részesedik. Thomas Merton híres könyvének az a címe, hogy *Senki sem sziget*.¹⁰ És ha ez összeköt minket, „az már nem semmi”. *Az együttézés csendje* nemcsak a másik betegségében vagy a szerencsétlenségben esedékes, hanem az élet egészével szemben is. Segíteni nem mindig tudunk, de *jelenléti*ink akkor is a *szolidaritás* kifejezése lehet, ami egy kicsit a mi magányunkat is oldja, és talán közelebb visz a valóság „meghallásához”. De az is lehetséges, hogy rá kellene éreznünk *Isten magányosságára* is, aki a teremtésben és velünk kívánta megosztani magát. Rilke szerint a házasság is inkább két fél örökösége egymás magánya felett. Nem is vagyunk egyedül, sokakkal osztozunk a magányban, de igazán csak a csennelben vagyunk együtt.

A csend szava

Ránk jön néha valami pánikszerű idegenkedés az egyedüllétől: mintha a semmibe kerülnénk, ahol *az úr az úr*. Ez azzal a veszéllyel jár,

hogy önmagunkba görbülve tehetetlenül engedjük át magunkat a semmi tériszonyának, vagy legalábbis a melankóliának. Amikor elhallgatunk, az bizony exodus a sivatagba és a lelki szegénységbe, ahol kénytelenek vagyunk feladni szerepeinket és szembesülni önmagunkkal. Ilyenkor nem „gondolkodni” kell, hanem engednünk kellene a csend hívásának. Gyökössy Endre *A boldogságmondások margójára* írt mondatai közt talán a legszebb a következő ajánlás: „Boldogok, akik lenni is tudnak, nem csak tenni, / mert megcsendül a csöndjük, / és titkok tudóivá válnak. / Leborulók, és nem kiborulók többé.”

Ennek természetes eszköze és művészete a *meditáció*. Meditálni nem valamiről kell: a meditáció nem elmélkedés vagy töprengés, hanem elmerülés önmagunkban, lényünk valódi *magjában*, a Lét forrásában. Ilyenkor meg kell küzdenünk szétszórtságunkkal, a *belső riccsajjal*, az egó tolakodásával, ami megakadályozza, hogy figyelhesünk „a csend szavára”, ami megcsendülhet bennünk. A monitort le kell oltani, a fülhallgatót levenni, szemet becsukni, a testet és az elmét „lehorgonyozni”. Mert az elme a lehangosabb adó, ráadásul nem is tudjuk kikapcsolni. Ez ellen csak az használ, ha megtanuljuk mintegy kívülről nézni: legyünk inkább *tanúk*, megfigyelők, de ne vegyünk részt benne.¹¹ A hinduk szerint *Atmán*, a bennünk élő személytelen szellemi princípium is csak tanú, megfigyelő, de nem avatkozik semmibe. Ehhez hasonló az, amit Jung *Selbstnek*, *Önmagunknak* hív, ami viszont — ellentétben az *Atmán*nal — szolidáris velünk, mert többet tud arról, hogy mi válik igazán hasznunkra, és sokszor egyéni, vagy kollektív szimbólumokon keresztül igyekszik hatni életvezetésünkre.

A hívők gyötrő kételyeire Richard Rohr azt tanácsolja, hogy tanuljunk meg *válaszok nélkül* élni. A meditációban kapcsolatba kerülünk legmélyebb énünkkel és természetünkkel, ezért hagynunk kellene, hogy az szabadon szétáradjon bennünk — anélkül, hogy kérdéseket tennénk fel neki. John Main szerint: „Csak a csend befogadásával ismerheti meg az ember saját lelkét, ha átadja magát a csend végtelen mélységének, ahol minden sokféleség és megosztottság megszűnik.”¹²

Ehhez először is arra van szükség, hogy tegyünk szert az *éber figyelemre*. Érdemes fölfedezni a tudat sajátos világosság-, vagy *ragyogás*-természetét. A tudat nem egyszerűen egy tükör, mert az fény nélküli, vagyis ha nincs mit tükröznie, csak egy fekete luk. A tudat olyan *élő tükör*, ami magában is világít, tehát *önmagáról is van képe*. A tudat eszerint numinózus természetű, mintegy az isteni láng bennünk. Abu Bakr kalifa, szufi tudós még tovább megy, amikor azt mondja, hogy „Isten tehát a tükör, amiben önmagadat látod, ahogyan te vagy Isten tükre, amelyben a Neveit szemléli”.¹³

A meditációt sokan azonosítják a légzéstechnikával. De a légzés csak eszköz, és nem cél — jóllehet a valóságban való elmerülés talán legmélyebb metaforája. Rá kell ugyanis jönni, hogy a *csend szava* nemcsak időnként „hallható”, hanem egész életünk alaphangja is lehetne. Amikor Jézus imádkozott, az mindig „rövid” volt, mégis *soká tartott*

¹¹Milyen érdekes, hogy a *tanulni* igében benne van a *tanú* szó is: talán arra utalván, hogy tanulni leginkább úgy tudunk, ha *tanúi* vagyunk az eseményeknek.

¹²John Main: *Szótól a csendig. A keresztény meditáció.* (Karacs Ágnes.) Bencés Kiadó, Pannonhalma, 2005.

¹³Titus Burckhardt: *Bevezetés a szúfi doktrínába.* (Ford. Medve István.) Sophia Perennis Kiadó, Érpatak, 2005, 167.

¹⁴Jon Kabat-Zinn: *Bárhová mész, ott vagy. Éberségmeditáció a mindennapi életben.* (Ford. Veszprémi Krisztina.) Ursus Libris, Budapest, 2009.

¹⁵Osho: *Egy provokatív misztikus önéletrajza.* (Ford. Bujdosó István.) Amrita Kiadó, Budapest, 2005.

¹⁶Rainer Maria Rilke: *Szonettek Orfeuszhoz.* Kétnyelvű kiadás. (Ford. Báthori Csaba.) Scolar Kiadó, Budapest, 2013.

— vagyis meditált. Jon Kabat-Zinn arról beszél, hogy minden helyzetben lehet meditálni: ülve, állva, fekvve, folyó partján, hegytetőn, séta közben stb., mert „bárhová mész, ott vagy”.¹⁴ Osho, ez a radikális hindu guru pedig *a meditációt és a szeretetet* az élet alapvető polaritásainak tartja, amit integrálni kellene. Az új ember szerinte *Zorba, a buddha*, akiben eggyé válik a passzív és az aktív élet, a belégzés és a kilégzés, a belső és a külső világ, a nő és a férfi, az élet és a halál, öröm és szenvedés, tudomány és művészet, valamint kelet és nyugat élet-érzése.¹⁵ Rilke számára a légzés a világgal való párbeszéd közege: belégzéskor a világűr behatol személyes létünk minden pórusába és kitölti mindennapjaink terét, mi pedig kilégzésünkkel otthonossá „házasítjuk” és utódainkkal népesítjük be a világmindenséget: „Messzeségek halk barátja, érzed? Lélegzetedre tágul a Tér.”¹⁶ A meditáció a költészet forrása is lehet, amiben feltárulhat a mindenséggel való titokzatos egységünk titka. Ennek sajnos ősellensége az *egó*, ami nem győzi hangoztatni saját fontosságát, és ellene van minden egység-élménynek. Inkább egyfajta házörző, akit azonban fegyelmezni kell, mert könnyen átveszi az uralmat a házban.

A *zarándoklat* a beszéd, a cselekmény és a hallgatás dinamikus viszonyának különleges, szimbolikus jelentéssel is átitatott ötvözete. A zarándokút talán annak az emberi igénynek próbál megfelelni, hogy elébe menjünk az ismeretlennek, és engedjük azt behatolni az életünkbe. Korniss Mihály szerint nem is az ismeret a fontos, hanem *a titok*: az élet célja helynek lenni a még meg nem valósult számára. Az úti cél ezért inkább csak szimbóluma ennek a titoknak — legyen az a Cédrus, Santiago de Compostella, vagy Auschwitz. A zarándoklat valódi célja ugyanis nem annyira az út végállomása, az emlékhely vagy kegyhely a maga tárgyi mivoltában, hanem inkább *maga az Út*. Az út átalakít, alkalmassá, netán méltóvá tesz minket valaminek a befogadására, amire most még éretlenek vagyunk, és amiről igazából nem is tudjuk, hogy mi az. Ehhez azonban nagyon mélyen kell bízni benne, és vállalni kell a megpróbáltatásokat. És innentől kezdve a zarándokút egész *életünk metaforája*. Az „életút” végcélja is titok marad, és hogy ennek a titoknak a befogadására megérjünk, végig kell járni. Ha tudatosítjuk magunkban, hogy saját misztériumjátékunk alanya és tárgya vagyunk, akkor a hétköznapi zajok közt is titokban folyton *hallgatni, figyelni* fogunk, hogy el ne vétsük az utat. Ez a belső hallgatóság sok tekintetben hasonlít a szerzetesek „profi” összeszedettségére és hallgatására, amit ők hivatásszerűen, mi viszont nagyrészt laikusán gyakorolunk. Hogy mi is a tétje ennek a hallgatásnak, talán Eckhart mester szavai világítanak rá a legtisztábban: „A hallgatásban arról van szó, hogy fosszuk meg magunkat minden képtől és gondolattól, nehogy akadályt állítsunk Istennek a hozzánk vezető úton. Ha lemondunk saját gondolatainkról, ha elengedjük azt az Istent, akit mi gondolunk ki magunknak, akkor megadjuk Istennek a lehetőséget, hogy megszülessék bennünk. Isten születése a lélek legbelső valójában az értelem kicsiny szikrájában történik. Ott

¹⁷Meister Eckhart:
Das System seiner
religiösen Lehre und
Lebensweisheit.
In Anselm Grün:
Hallgatni arany, i. m. 73.

kell lennie abban, amit a lélek mint legtisztábbat, legnemesebbet, leggyöngédebbet képes nyújtani: abban a mélységes hallgatásban, ahová soha nem ér el sem teremtett lény, sem bármilyen kép.”¹⁷

Innen már könnyű belátni, hogy az életre szóló zarándokúton talán nemcsak mi megyünk előre, hanem közben valaki Más is jöhet elénk, akiről nem is tudjuk, hogy kicsoda. Hogy ismeretlenül is felismerhessük, nemcsak csendben kell lennünk, hanem *várni is kell*, hogy „az értelem kicsiny szikrájában” megszülessen bennünk az, aki, vagy ami miatt ezt az utat felvállaltuk.

Isten hallgatása

A belső csend, a hallgatás nemcsak szótlanság, hanem *a saját magunkkal való párbeszéd* közege is. Sokak szerint az ateista és a hívő közt csak az a különbség, hogy az egyik magában beszél, a másik pedig úgy véli, hogy nincs egyedül. Akárhogy is van, a hívő is azt tapasztalja, hogy *Isten hallgat*. Isten kétféleképpen is hallgathat. Jézus hallgatott a viharral, az értelmetlen kérdésekkel, a megalázásokkal és az igazságtalan ítélettel szemben. Ugyanakkor hallgat a mi kételyeinkkel és értetlenségünkkel szemben is. Ez a hallgatás néha már-már elviselhetetlen; a misztikusok *a lélek sötét éjszakájáról* beszélnek. Lehet, hogy Nietzschének igaza van, és Isten tényleg halott (hiszen mi öltük meg), de lehet, hogy csak *bennünk* halt meg. De az is lehet, hogy bennünk fel is támadt, vagyis igazából „már csak” bennünk él. Istent nem lehet kényszeríteni, hogy válaszoljon, és amikor azt halljuk, hogy „meghallgatott az Isten”, lehet, hogy csak naiv kegyességről van szó, mert nem tudjuk elviselni, hogy ne legyen. Isten, ha válaszol, bizonyára másként és máskor szól, mint várnánk. Lehet, hogy azért nem halljuk őt, mert beszéde *maga a végtelen, de bennünk személyessé váló Lét*, mint minden létezők forrása, és aminek „jó szándokában” (József Attila) szeretnénk hinni. Talán az, amit a keletiek *dharmának* neveznek, és amit mi gondviselésnek hívunk. Mi is csak hallgatunk, mint a zen tanítvány, aki hallgatja guruja hallgatását. Vagy mint Jób, aki ugyan nem kap választ kínzó kérdéseire, de meglát valamit Isten felfoghatatlan nagyságából, amittől megrendül, de ami meg is nyugtatja. *Benne élünk* — ez Teilhard de Chardin *Milieu divin* könyvcímének zseniális magyar fordítása. Mert Isten nemcsak az „abszolút más”, hanem valahogy lényünk Magja is. Szent Ágoston szerint „Isten közelebb van hozzám, mint én magam”. Régen még szólt a próféták által, vagy álmukban a kiválasztottaknak, de hallgat, amikor pedig a legnagyobb szükségünk lenne Rá. Érthető, hogy a zsolttárok tele vannak keserű panasszal: „Hozzád kiáltok Uram, sziklám, / ne zárd be előlem füled! / Ha nem hallgatsz meg, olyan leszek, / mint a sírba szállók” (23. zsoltár).

Ez már Jób imája is lehetne, aki perbe száll az Úrral, amiért az hallgat. Ez a néma kiáltás azóta is jelen van a hívő emberek életében, és aligha fog eltűnni belőle. Az egyik hasszid mondás szerint az, hogy „hiszek”, igazából azt jelenti, hogy „vajha hinnék”. Az egyébként ateista José Saramago szerint Isten a világegyetem csöndje, az

ember pedig a kiáltás, ami értelmet ad ennek a csöndnek. Lehet, hogy ez a kiáltás visszhangtalan marad, mégis: ha némán is, de kiáltani kell. Nincs nehezebb, mint kitartani a sötétségben és a magunkra hagyatottságban. Az úgynevezett istenbizonyítékok mit sem érnek, hiszen éppen a hitszerűséget hagyják figyelmen kívül. Spányi András szerint *a hit az értelem hódolata a lét misztériuma előtt*. Aki hisz, annak együtt kell élnie az értelem akadékoskodásaival, a kétkedőnek pedig be kell látnia, hogy a valóság meghaladhatja az emberi ráció határait.

„Ez a mai kor alapvető tapasztalata, amely alól még egy istenhívó sem vonhatja ki magát. Arra a kérdésre, hogy »van-e X?«, nemcsak úgy lehet válaszolni, hogy »hiszem, hogy van«, vagy »azt hiszem, hogy nincs«, hanem így is: »nem tudom, hogy van-e! Ez a válasz, ez a magatartás az adott kérdést meghagyja annak, ami: meghagyja kérdésnek — anélkül, hogy valaha is lemondana a Talány megoldásáról.“¹⁸

¹⁸Nyíri Tamás: *A filozófiai gondolkodás fejlődése*. Szent István Társulat, Budapest, 1991.

Az ima csendje

Rónay György hívja fel a figyelmünket, hogy a vallásokat már csak azért sem kellene lenézni, mert általuk a hívó egy nálánál magasabb eszményképet tart a szeme előtt, amit követni szeretne. Ezzel saját maga meghaladásán és felemelkedésén dolgozik, vagyis segít „ön-magává” válni. Jung szerint feltűnő, hogy Isten és a személy szimbólumai azonosak. Lényünk valódi magja, amit a magyar olyan találóan „magam”-nak mond, és amit a filozófusok „önvalónak” is hívnak, talán a bennünk élő Isten képe — hiszen a Biblia szerint saját képére és hasonlatosságára teremtett minket. Lehet, hogy úgy érezzük: Ő csak hallgat, de az is lehet, hogy közben *minket hallgat*. Akárhogy is nézzük, Isten és saját lényünk magva is csak a csend legmélyebb régióiban szólíthatók meg. Ha viszont hallgatunk erre a csendre, akkor a sokféleség és a megosztottság hétfejú sárkánya megnyugszik, és átéljük, hogy végül is *egyek vagyunk*. A hit nem bizonyosság, hanem *nyitottság, irányultság és bizalom* a lét titkával szemben. Vagyis: remény. Mert Karl Rahner szerint: „Az ember olyan lény, aminek titok gyanánt állandóan odaajándékozta magát *a néma, végtelen valóság*, amellyel nem rendelkezünk”. De ezt kiegészíthetjük Thomas Merton szavaival is: „Nagyobb vigasztalás rejlik a csönd méhében, mint egy kérdésre adott válaszban. Az örökkévalóság itt van a jelenben. Az örökkévalóság itt van a tenyerünkben.”¹⁹

¹⁹Thomas Merton: *Párbeszéd a Csönddel*. (Ford. Lukács László.) Vigilia, Budapest, 2009.

Thomas Merton meglátásai közel állnak Eckhardt mesterhez, vagy akár a szufi mondások szelleméhez. Például: Ha Istenre emlékezünk, akkor Isten emlékezik meg rólunk. Azért ismerhetjük őt, mert Ő ismer minket. Akkor tudunk róla, ha felfedezzük, hogy Ő tud rólunk. Nem kereshetnénk Istent, ha Ő nem keresne minket. A pusztá tény, hogy keressük Őt, azt bizonyítja, hogy már meg is találtuk. Uram, meghallgattad kiáltásomat, mert Te voltál az, aki bennem kiáltott! Mindez mintha a lét és Isten tükör-szimbolikája, vagy a *visszhang* teológiája lenne. Mert nemcsak a szónak, *a csöndnek is lehet visszhangja!* Csak meg kellene hallani.