

Halgass és...

Tegyük meg, amit a próféta mond:

„Szóltam, vigyázok utamra, hogy ne vétkezzem nyelvemmel. Őrizet alá vettem számat. Elnémultam, megalázkodtam és hallgattam a jókról” (Zsolt 38, 2-3). Ezzel megmutatja a próféta, hogy a hallgatás kedvéért néha még a jó beszédektől is tartózkodnunk kell, mennyivel inkább kell a bűnnek büntetése miatt a rossz szavakkal felhagynunk. Tehát a hallgatás fontossága miatt a tökéletes tanítványok is ritkán kapjanak engedélyt még a jó, szent és épületes beszédre is, mert írva van: „A sok beszédben nem kerülöd ki a bűnt” (Péld 10, 19). És másutt: „Halál és élet van a nyelv kezében” (Péld 18, 21). Mert szólni és tanítani a mester dolga, a tanítványokhoz a hallgatás és az odafigyelés illik. Ha tehát valami kérdeznivalójuk van, azt teljes alázattal és az alárendeltek tiszteletadásával kérjük. Az illetlen tréfálkozást pedig és a haszontalan, nevetésre ingerlő szavakat mindenünnen örökre száműzzük, és nem engedjük meg, hogy a tanítvány ilyen beszédekre nyissa száját (RB 6).

A pannonthalmi barokk ebédlő ajtaja felett őrködő, mutatóját a szájára tevő Benedek képe híven idézi fel a Regula 6. fejezetét a hallgatásról. Az a fajta szikárság, szigorúság, amivel ez a szöveg a *taciturnitas* parancsát a tanítványok elé tárja, nem ébreszt azonnali rokonszenvet, számomra értelmezésre szorul.

A beszédet, a gondolatok, vélemények, érzések hangos szakba öltését gyanakodva nézi, kevesek kiváltságának tartja, mert „szólni és tanítani a mester dolga”. Nem emlékezik meg a korban pedig szívesen művelt beszélgetés, dialógus értékeiről (bár olvastatja a *Beszélgetéseket* a kompletórium előtti üres időben). Még a „jó beszédektől” is óva inti az olvasót, nehogy a rosszaktól. Az általunk oly szívesen művelt, néha ártatlan, néha csípős nyelvű anekdotázgatásnál pedig semmi nem áll tőle távolabb.

Hogy a hallgatásnak mi a gyümölcse, hogy a beszéd-től való megtartóztatás aszketikus parancsa, a nyelv féken tartására tett erőfeszítés hová vezet, mire nyit meg, arra pedig nem igazán vesztegeti a szót Benedek, pusztán azt látjuk, mitől óv. És mintha figyelmen kívül hagyná a beszéd sok-sok regiszterét, amiken az ember megszólalni képes, és amivel annyi jót is tehet – magának és másoknak.

Pedig a hallgatásnak is van nagyon sok regisztere, ezt magamról tudom. Van büszke, gőgös, cinikus, sértődött, manipulatív vagy gyáva hallgatás. Meg biztosan sok másféle is, a magam praxisából, abból a fajtából, amelyet erényesnek biztosan nem neveznék, nagy hirtelen ennyit sikerült összeszednem. Ez a fajta hallgatás nem csöndbe visz, hanem hosszas belső monológok, képzelt dialógusok útvesztőjébe vezet. Zsákutcának tartom. Ha gyakorlom is. Ez gyakran egyébként a hatalomgyakorlás kifinomult módja lehet, vagy egy romboló, kimondatlan, talán végig sem gondolt, de valami miatt mégis hasznos *status quo* fenntartására is irányulhat. Abban talán biztosak lehetünk, hogy nem ezt a fajta dacos elnémulást tartja szem előtt a Regula.

Benedek számára ez a hallgatás (*taciturnitas*), a szavakról – legyenek azok jók vagy haszontalanok – való lemondás az alázatosság tizenkét fokú létráján a kilencedik, ahol szinte szó szerint megismétli a 6. fejezetben foglaltakat. Ehhez jön a következő kettő:

Az alázatosság tizedik foka, ha nem hajlandó és kész a nevetésre könnyen, hiszen írva van: „A bolond fölemeli hangját a nevetésben” (Sir 21, 23). Az alázatosság tizenegyedik foka, ha a szerzetes beszéd köz-

ben szelíden és nevetés nélkül, alázatosan és komolyan keveset és okosat szól, és nem lármás a hangja, amint az egyik írás tartja: *Kevés szavából ismerhető föl a bölcs.* (RB 7,56-60).

A szavakhoz, a hangos megnyilvánulásokhoz való viszony alkotja az égiségig érő létra utolsó fokait, amelyek a létra két oldala, testünk és lelkünk között húzódnak (vö. RB 7,7-8). Ha alaposan utánajárunk a 7. fejezetnek, akkor látjuk, hogy az alázat itt nem elsősorban tornagyakorlat, teljesítmény, bár kétségtelenül tartozik hozzá gyakorlat és olyan „fölfelé törekvő cselekedetek, amelyekkel ezt a létrát felállítjuk” (RB 7,7). De főleg nem póz, amit kívülről vesz magára a szerzetes. Amivel meg akarna mutatni magáról valamit. Nem eljátszható, megjátszható. Épp a *jó cselekedetek eszközei* közt sorolja fel: „Ne kívánd, hogy szentnek mondjanak mielőtt az lennél.” (RB 4,62) De ha nem teljesítmény és nem póz a hallgatás, akkor micsoda?

Ennek megértésében segítségemre siet egy apoftegma. Egy hozzá forduló testvérnek, aki másokkal élt együtt, ezt tanácsolja Bésszarión atya: „Hallgass, és ne másokhoz mérd magad!” (*Apoftegma, Bésszarión 10*). A Benedek által parancsba adott hallgatás és a belőle fakadó csend az önmagában megálló, önazonos ember mércéje itt. Az, aki a hallgatásban tapasztalja meg, hogy „ami kijön az emberből, az teszi tisztátalanná. Mert belülről, az ember szívéből jön elő a rossz szándék, a paráznaság, a lopás, a gyilkosság, a házasságtörés, a kapzsiság, a gonoszság, a csalás, a kicsapongás, az irigység, a rágalmazás, a gőg és a balgaság. Mindez a gonoszság belülről jön, s ezek teszik tisztátalanná az embert.” (Mk 7,20–23)

De miközben ezek sűrűjén átverekszik magát a csendben imádkozó ember, megtapasztalja azt is, hogy „megkapta a fogadott fiúság Lelkét, aki által kiáltjuk: »Abba, Atya!« Maga ez a Lélek tesz tanúságot lelkünknek arról, hogy Isten gyermekei vagyunk... Ugyanígy a Lélek is erőtlenségünk segítségére siet. Mert nem tudjuk, hogy valójában mit is kell kérnünk, de maga a Lélek esedezik értünk szavakba nem foglalható sóhajtozásal.” (Vö. Róm 8, 14–15.26)

Mindezzel a hallgatást választó ember tud érdemben találkozni. Megnyílik evvel számomra egy olyan terület, ahol a benedeki önkéntes elhallgatásról szóló szavakat jól tudom hasznosítani. A meditációs csoportomban szerzett tapasztalataimban – hetente leülünk és közösen másfél órát teljes csendben töltünk – új hangsúlyt kap számomra ez a sokadik olvasásra is némileg elidegenítő hatású szöveg. Amikor nekiállunk meditálni, az a remény, hit hajt bennünket, hogy az észlelésben kitartva, ahhoz újra és újra visszatérve, Isten jelenlétében időzünk. Az ima elején tudatosan úgy döntünk, hogy a hallgatást, elhallgatást választjuk: lemondunk a szavakról és a képekről, az aktivitásról és az eredményekről; nem a gondolatainkkal és érzéseinkkel foglalkozunk. Mindezt annak érdekében, hogy ebben az eszköztelen, kiszolgáltatott létezésben hagyjuk Istent Istennek lenni, a Lelket pedig sóhajtozni bennünk, itt és most. Ez így nagyon szép. Ez a vegytiszta cél lebeg a szemünk előtt, amikor a meditációs másfél óra előtt az imádság szándékát megkeressük magunkban és szavakba is öltjük: „Azért ülök itt, mert...”

Ami viszont ezután következik, az általában sem vegytiszta, sem eszköztelen kiszolgáltatottságnak nem nevezhető. Sokszor zavaros, szétszalazhatatlan képek, gondolatok, érzések, érzetek jönnek, és ezek köszönőviszonyban sem látszanak lenni a céllal, mintha Jézus előbb idézett szavai színházszerűen megelevenednének bennünk. Sok erőlködés, küzdelem, próbálkozás, hanyattatás juthat ki ezekben a másfél órákban, és persze ajándékszerűen és megmagyarázhatatlanul békés pillanatok is, több-kevesebb. Ha valaki benézne a kápolnába, nyugalomban és mozdulatlanságban ülő embereket látna, megérintené az az egység, az a mély csend, amit körükben megtapasztalna. De hogy mi minden látogatja meg az ott ülőt, mivel kénytelen elidőzni, miközben a légzésére, a tenyerére és Jézus nevének belső megpendülésére próbál figyelni, az az ő titka.

A szavaktól való megtartóztatás, amit Benedek olyan erőteljesen köt a lelkünkre, pusztán előszoba egy olyan helyzetbe, állapotba, ahol nem mi mondjuk meg, mi történik, nem mi mondjuk el a történeteinket, nem mi diktáljuk a játékszabályokat, hanem

jön, aminek jönnie kell. Ezen keresztül vezethet az út az ajándékcsendbe, ahol a békét, bár megküzdöttünk érte, nem mi hozzuk létre, ahol az imádságot, bár mindent megtettünk érte, mégsem mi végezzük.

Jó az imádság másfél órájában szerzett tapasztalatainkat nem szétbeszélni, nem mindent szavakba öltetni, hanem ennek az erejét inkább magunkban magunkkal vinni. Ha ilyenkor megosztjuk is élményeinket, jó, ha nem végeláthatatlan beszámolókkal engedjük ki annak az energiáját, amit átéltünk; nem okos és jól megformált szavakba öltve vesszük el a velünk történtek életét. A legjobb ilyenkor talán néhány ítéletmentes szóval arra reflektálni, hol jártam én a közösen gyakorolt meditáció végtelenül egyszerű cövekjeihez képest – légzés és a tenyér észlelése, Jézus nevének belső megpendülése. És talán az is jó, ha a meditációs hallgatásunk minőségét nem a siker és sikertelenség mércéivel mérjük, hanem arra bízunk, aki megküzdött hallgatásunk idején, akár észrevétlenül is dolgozik bennünk.

Fehérváry Jákó