

11. Zsoltár

Az Úrhoz menekülök. Hogyan mondhatjátok nekem: Menekülj a hegyre, mint a madár?! Mert a bűnösök már feszítik az íjat, rátették a nyilat a húrra, hogy rálőjenek lesből a tiszta szívűekre. Ha az alapokat is lerombolják, mit tehet az igaz ember? Az ÚR ott van szent templomában, az ÚR, akinek trónja a mennyben van, lát a szemével, pillantása megvizsgálja az embereket. Az ÚR megvizsgálja az igazat és a bűnöst, szívből gyűlöli azt, aki az erőszakot szereti. Hullasson a bűnösökre kénkőves, tüzes parazsat, perzselő szél legyen osztályrészük! Bizony, igaz az ÚR, igaz tetteket szeret; a becsületes emberek meglátják arcát.

Lk 1,67-80

Apja, Zakariás, betelt Szentlélekkel, és így prófétált: Áldott az Úr, Izráel Istene, hogy meglátogatta és megváltotta az ő népét. Erős szabadítót támasztott nekünk szolgálójának, Dávidnak házából, amint kijelentette azt szent prófétái által örök időktől fogva, hogy megszabadítson ellenségeinktől, és mindazok kezéből, akik gyűlölnék minket; hogy irgalmasan cselekedjék atyáinkkal, és megemlékezzék szent szövetségéről, arról az esküről, amellyel megesküdött atyánknak, Ábrahámnak; és megadja nekünk, hogy ellenségeink kezéből megszabadulva, félelem nélkül szolgáljunk neki, szentségben és igazságban öelötte életünk minden napján. Téged pedig, kisgyermek, a Magasságos prófétájának neveznek majd, mert az Úr előtt jársz, hogy elkészítsd az ő útjait, hogy megtanítsd népét az üdvösség ismeretére bűneik bocsánata által, Istenünk könyörülő irgalmáért, amellyel meglátogat minket a felkelő nap a magasságból, hogy világítson azoknak, akik sötétségben és a halál árnyékában lakoznak, hogy lábunkat a békesség útjára igazítsa.

A kisgyermek pedig növekedett, és erősödött lélekben, és a pusztában élt addig a napig, amíg meg nem kezdte küldetését Izráelben.

Még meg sem született Jézus, de Zakariás máris hatalmas bizalommal beszél a megváltás bekövetkeztéről. Mennyit változott azóta, hogy megkérdőjelezte az angyal szavát, aki fia születésének ígéretét hozta!

Mitől változott?

1. Látta beteljesedni az Isten ígéretét: megszületett a fia.

2. Kilenc hónapra csendre volt ítélve. Ebben a csendben történt a változás.

Múltkor beszéltem a negatív gondolatokról, amik lehetetlenné tették Zakariás számára azt, hogy meghallja, amit az angyal mond, az Isten örömeit. Ha továbbra is a negatív gondolataival lett volna elfoglalva, akkor a csend sem segített volna rajta. Bizonyára már említettem nektek a kérődzés latin kifejezését a ruminálást. Ezt két dologgal kapcsolatban is szokták használni: az egyik, amikor valaki folyamatosan a saját általában önmagát gyalázó, félelmeit, szorongásait erősítő gondolatok körül kering, azokat bőfögi fel újra és újra, leragad valaminél. A másik, a Szentírással való elmélkedésnek, imádkozásnak egy formája, amikor jó alaposan megrágom, ismételve az ige szavait, hogy azok a szívemig, és ne csak az agyami jussanak el. Nem ugyanaz a két esetben a végeredmény.

Jó lenne, ha tudnánk megtalálni – Zakariáshoz hasonlóan – a csend idejeit, ahol Istenre figyelhetünk, hogy mi is rá tudjunk csodálkozni Isten hatalmára, jóságára. Hogy szembe tudjunk nézni a bennünk levő sötétségekkel, s azokat oda tudjuk tenni az Isten világosságába.

Én úgy látom, hogy egyáltalán nem könnyű csendet találni az adventben. Rengeteg dolgot kell megírnotok ezekben a napokban. Rengeteg esemény van: adventi koncert, vásár, ajándékok beszerzése stb. De pont ezért, mert ennyi minden van jön nagyon jól a csend. Teremtsd meg magad körül, ha csak öt percre is. Tarts egy lélegzetvételyi szünetet. Kertész Dani a facebookon egy ideje ad ezekre a lélegzetvételyi szünetekre javaslatokat. De magad is találhatsz: Akár a reggelente felolvasott zsoltárból egy fél mondatot, akár az áhítatban elhangzottakból valamit, amire rezonál a lelked.

Leülsz egy székre, vagy megállsz egy csendes helyen és veszel pár mély lélegzetet, arra figyelve, hogy lélegzel. Ha valami zakatol benned, hagyod, hogy zakatoljon, de nem arra figyelsz, hanem a lélegzésre. Azután párszor – lélegzeted ritmusára – elmondod magadban azt a mondatot, vagy pár szót, amit kiválasztottál. Majd esetleg még mondasz valamit, amit kérsz, vagy megköszönsz Istennek az adott pillanatban. És indulsz tovább.

A negatív, a szorongást keltő gondolatoknak nem kell külön idő. Azok megjelennek maguktól is. De ha azt szeretnéd, hogy Zakariáséhoz hasonlóan megváltozzon az életed, ahhoz neked kell csendes percek teremtene, hogy rácsodálkozhass Isten szeretetére.