

A csend mint életem

Nagy Zoltán

Budapest, 2023. október

A csend spirituális jellege

A csend képes feloldani és magába foglalni a zajokat. Kiegyenlítő szerepet tud betölteni. Minek eredményeképpen **védelmezi, óvja a szűkebb és a tágabb környezetet.**¹ Erre a védelemre pedig kiváltképp szükségünk van a témérdek mennyiségű zaj semlegesítése céljából.²

A csend által válik lehetségessé a mindennapos rutinok világából történő kilépés, a zajos, néha kavarodottságot előidéző életelemektől való eltávolodás. Természetesen a fizikai világban szükségszerű módon végzendő tevékenység ellátása is a feladatunk,



viszont e tevékenységek végzése során **a csendben könnyebben megvalósítható a harmonikus állapotunk fenntartása.**³ Mindez a változás hatását tekintve egyre inkább közelebb visz bennünket a minél inkább elcsendesült állapot felé. Azért az is szót érdemel, hogy ritkán zajlik az elcsendesedés folyamata fokozatosan lépésről-lépésre megvalósuló formában. Inkább jellemző a hullámzással kísért, ám jellegét tekintve egyre inkább elcsendesült állapot.

A spirituális élményekben rejlő, az azokból meríthető **csend lenyomata** megmarad a megelőben, amely emléknymok mélyen rögzülnek az egyén tudatában. A lenyomatok pozitív hatása pedig megmutatkozik a hétköznapi forgatagában, segítve a fizikai síkon való egyébként természetes mindennapos tevékenykedést a kevésbé elmélyült állapotban is.⁴ Mindehhez az is hozzátartozik, hogy a spirituális élmények örökkön valók, s a maguk teljességében elvileg tudatállapot függvényében bármikor és bárhol előhívhatók, avagy spontán módon is hatást gyakorolhatnak.

¹ Satchitananda (1931): Csend

² Az írásműben található képek saját készítésűek

³ Sárvári György (2020): Tudatváltás Az éber átkapcsolás művészete

⁴ Kamarás István (2021): Vallásszociológiai keresztmetszetek

A spirituális gyakorlatok végzésének nélkülözhetetlen kísérője az elcsendesedtség. Hiszen ez előfeltétele az elmélyült tevékenységnek.⁵ A spirituális tevékenységünk lehet tudatos, amikor arra előre felkészülünk, s **megfelelő csendes környezetet keresünk, biztosítunk**. Viszont a spirituális tevékenység spontán formában is kialakulhat, ekkor is jótékony hatású a csend, vagyis érdemes minél inkább tartósan kialakítani a csendes környezetet magunk körül. Természetesen az adott lehetőségek figyelembevételével.



Mélyebb értelmezésben **a csend egy mantra**. Ekképpen bizonyos formában többek között az Istenség tiszta megnyilvánulását is magában foglalja a maga komplex, univerzumi jellegéből adódóan.⁶ S mint mantra hathatósan elősegíti a befelé fordulás közepette a mélyen lévő önvalóhoz történő hozzáférést, ekképpen megvalósul az észlelés és a megélés újabb és újabb – akár azelőtt ismeretlen – formáinak megtapasztalása.

A csend új perspektívát biztosít, olyan csodálatos világ bontakozhat ki és válhat megtapasztalhatóvá, amely korábban még az álmainkban sem szerepelhetett.⁷ Mindezek háttérében a megváltozott tudatállapot húzódik meg, amely valóban, korábban elképzelhetetlen formában valósulhat meg, folyamatosan újabb és újabb megjelenési formát öltve.

A szépség észlelését is fokozza a csend, mindez egyaránt vonatkozik a külső és a belső szépség felfedezésének lehetőségére.⁸

⁵ Tim Muldoon: Silence

⁶ Gáthy Vera (2018): India Történelem, politika, gazdaság

⁷ Sárvári György (2020): Intuitív út Az ugrás szabadsága

⁸ Friedrich Wilhelm Joseph Schelling (2019): A művészet filozófiája

Maga a szépség a teremtésben rejlik, annak észlelése bizony erősen függ az észlelő pillanatnyi tudatállapotától, hogy mennyire képes koncentrálni a szépségre, észlelni azt, s befogadni szépség által hordozott, kinyilvánított üzeneteket.

A spiritualitás útján való haladás során **igaz társunk a csend**. Igazán mély tudatállapot csendben érhető el. A csend csarnokában nyílik meg a lehetőség a fensőbb tartozó tapasztalatok megélésére, a tiszta kibontakozáshoz.⁹

Mindezek mellett a fizikai síkon zajló tevékenység közepette rendkívül komoly kihívás elérni azt a mélységű csendességet, amely állapotban valóban gyakorolható a spirituális tevékenység. Ráadásul a spirituális tevékenységhez



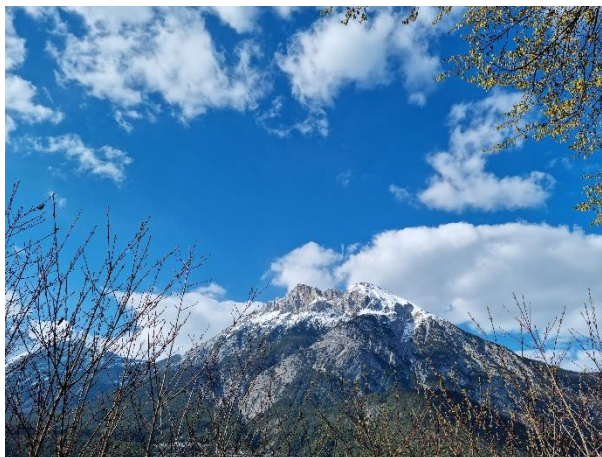
szükséges csend túlmutat a szimplán kommunikációmentes állapoton. Tehát az első lépés a „zajokkal” járó kommunikáció felfüggesztése, majd második és további lépések gyanánt az **egyre mélyebb és mélyebb csend állapotába kerülés** a cél.¹⁰ Mindeközben fokozatosan megváltozik az a meghatározó tudatállapot, amelyet az egyén pillanatról pillanatra megél.

⁹ Frederic and Mary Ann Brussat: The Basic Practice

¹⁰ Meetu Verma Nayyar (2014): The Power of Silence In Spirituality

A csend szerepe az életünkben

Az ember alapvetően nyugodt, kiegyensúlyozott, harmóniában létező teremtmény. Hogy az előző megállapítás a mindennapok során kevésbé tűnik valósnak az is egy meglehetősen érdekes tapasztalat, mivel zavaró, eltérítő hatások folyton folyvást kizökkentik az embert a harmonikus állapotából. A fenti két gondolat igazságtartalmának külön-külön történő elfogadása esetén némi ellentmondást vélünk felfedezni mivel számos külső/belső tényező téríti el a fizikai síkon élő embert a valós természetének kibontakoztatásától. Ezen tényezők egyik eleme - a sok-sok további hatótényező mellett - a csend pillanatnyi száműzöttsége, avagy az elcsendesedtség megélésének adott időpillanatban mutatkozó hiánya. Mindezek alapján úgy tűnik, hogy a **csend meghatározó szerepet tölt be** mindannyiunk életében. Ebből következően most koncentráljunk a csend jelentőségére a mindennapok forгатagában.



Mi térít el bennünket az alapvető természetünk kibontakoztatásának lehetőségétől? Számptalan inger ér bennünket függetlenül attól, hogy éber avagy kevésbé éber tudatállapotunkban létezőnk a pillanat parányi létvilágában. Már eleve az ingerek szelektálása, befogadása, rendszerezése, elemzése, a reakciók kivitelezése, illetve azok értékelése hatalmas mennyiségű **energiát emészt fel**. S mindeközben a zajok jelentős mértékben a figyelmünk irányultságát is meghatározzák, ami szintén jelentős energiaráfordítást igényel. Ezen a hétköznapi állapoton részben tudunk változtatni, mindemellett mint külső hatásmechanizmust kénytelenek vagyunk elfogadni, s megszervezni az együttélésünket ezekkel a hatásokkal.

Kívánatos lenne ezt a **túllüktetést semlegesíteni**, megpihentetni a fizikai testünket, elérni egy olyan tudatállapotot, amely jelentősen elősegíti **harmóniateremtés** folyamatát. Ekképpen el is érkeztünk az elcsendesedés igényéhez.

Milyen lépések tartoznak az elcsendesedéshez, hogyan is juthatunk el a kívánatos állapotba? Első lépés gyanánt érdemes elgondolkodni azon, hogy mely hozzánk kapcsolódó **szokás, általunk végzett tevékenység elhagyása** lehetséges, mindezzel csökkentve a tudatunk zajterhelését.

Jótékony hatású a környezet megfelelő kialakítása, úgy vizuális, mint akusztikus, illetve további érzékszervi behatások szempontjából. Ez esetben is **az ingerek mennyiségének csökkentése** automatikusan elősegíti az egyre csendesebb környezet kialakulását.



A dolog természetéből adódóan a befelé fordulás kiemelt jelentőséggel bír. A csend igazi otthona és létezése bennünk rejlik. A befelé fordulás mindannyiunk számára más és más formában valósítható meg. Mindeközben belépünk a csend előszobájába. Itt tartózkodva fokozatosan eljutunk a csend egyre mélyebb és mélyebb állapotába. Mondhatjuk, hogy **a csend fokozódik, kiterjed bennünk, körülöttünk.**

Megtesszük a gyakorlat szintjén a szükséges lépéseket. Ekkor jogosan vetődik fel a kérdés: hol is tartok a csendben lévő állapotban? Nos, a lépéseket tekintve a **hangos csend** az első állomás, amikor azért még észlelünk „zajokat” (külsőt/belsőket egyaránt), viszont a rájuk nehezedő hatásuk fokozatosan csökken. A következő állapot az **elcsendesedés**, ez esetben elértünk egy relaxált, meditatív tudatállapotot. Ekkor hosszabb-rövidebb időre megtapasztaljuk a valós belső csendet. Ebben a tudatállapotban már megszűnnek létezni a külső eredetű csendet zavaró hatások. Kezdetben szükségünk lesz a tudatos tevékenységre, az önfegyelmre, s lehet, hogy még erőfeszítést is igényel a tevékenységünk. Majd fokozatosan egyre inkább eltolódik az elcsendesedés folyamata a tudattalan irány felé. Az elménk egyre inkább megszelídítésre kerül, kicsapongása egyre kevésbé zavarja meg a csendet. Valójában életformánkká válik a csendben létezés fizikai és tudati értelemben egyaránt.

Ekkor már **spontán módon csendben fogunk élni** függetlenül a külső és belső tényezők hatásától. Azt azért mindenképpen lássuk be, hogy több éves, akár több évtizedes munkálkodás fog elvezetni a spontán módon megélt csendben létezéshez.

Mindezek után el is érkeztünk a spirituális valóság egy bizonyos perspektívából történő szemléléséhez.

Elcsendesedett állapotunkban

fokozatosan egyre tisztábban észleljük a fenső tudatunkhoz, a közösségi, az univerzumi tudatunkhoz kapcsolódó megnyilvánulásokat. Amely észlelések

minőségi változást idéznek elő a gondolkodásunk, a cselekvésünk számtalan területén.



A további kiteljesedés az Isten felé fordulásban bontakozik ki, amikor az abszolút teljesség tudatállapotában megtapasztaljuk a mindenség mindent átható voltát, **a szeretet magas fokának megélése közepette**, a csend különleges formájában.

Csendes gondolatok¹¹

A **csend** segít, támogat, biztat;

Fokozatosan a háborgó tenger is **csendessé** válik;

Az elme **elcsendesedése** tisztulást eredményez;

A **csend** a felső, a zaj a fizikai síkhoz tartozik;

A türelem, a nyugalom, az **elcsendesedett** elme hegyeket képes megmozgatni;

Az elme **elcsendesíthető** önmaga által és a szeretet áldásával;

Más és más tudatállapotba kerüléshez eltérő tudati **elcsendesedettségek** és tisztaság tartozik;

Akkor lehet igazán megélni a tudatváltozást, amikor a fizikai síkhoz tartozó történések hatásai **elcsendesednek**;

A transzcendentális **elcsendesülés** – egyidejűség mellett -, akkor is megvalósulhat, amikor a fizikai síkon tombolnak az események;

A meditáció során megélt tudatállapot fokozatosan válik egyre letisztultabbá, **elcsendesedettebbé** és mélyebbé;

A meditáció tiszta tudatállapotot, mindent átható, lágy, simogató, selymes nyugalmat, teljes kiegyensúlyozottságot, szeretetteljes boldogságot és **elcsendesedettséget** nyújt;

A **csend**, a béke és a nyugalom a segítők körébe tartozik az elmélyültség állapotába kerülés során;

A hallgatás nemes tevékenysége vezet el a belső megértéséhez, a **csend** tiszta hangjának felismeréséhez, s elmélyült állapotban, a vezetés hangjának észleléséhez;

A szeretet templomában **csend**, béke, nyugalom és megértés honol;

Az Istenségen való elmélkedés elősegíti az elme **elcsendesedését**, megnyugvását, harmonizációját;

Az elme által szült gondolatok **elcsendesítése** is elvezet a tiszta szeretet megéléséhez, mely megnyitja a kaput az Istenközelséghez, az Isteni szándék tiszta megértéséhez, és az a szerinti gondolkodáshoz, cselekvéshez;

Isten a **csendben** hallható, s minél tisztább a **csend** annál inkább felsejlik, érzékelhető Isten szava, jelenléte, áldása, kiterjedése;

¹¹ Nagy Zoltán (2023): Ajándék Istentől Szeretet Valósága

Irodalomjegyzék

- Frederic and Mary Ann Brussat: The Basic Practice, <https://www.spiritualityandpractice.com/practices/alphabet/view/30/silence>, megtekintés időpontja: 2023. június 29.
- Friedrich Wilhelm Joseph Schelling (2019): A művészet filozófiája, Akadémiai Kiadó, <https://mersz.hu/kiadvany/630/info/>, megtekintés időpontja: 2023. június 29.
- Gáthy Vera (2018): India Történelem, politika, gazdaság, Akadémiai Kiadó, <https://mersz.hu/kiadvany/388/info/>, megtekintés időpontja: 2023. június 29.
- Kamarás István (2021): Vallásszociológiai keresztmetszetek, Akadémiai Kiadó, <https://mersz.hu/kiadvany/849/info/>, megtekintés időpontja: 2023. június 29.
- Meetu Verma Nayyar (2014): The Power of Silence In Spirituality, Metaphysics Knowledge, <https://www.metaphysics-knowledge.com/spirituality/the-power-of-silence-in-spirituality/>, megtekintés időpontja: 2023. június 29.
- Nagy Zoltán (2023): Ajándék Istentől Szeretet Valósága, <http://szeretetvalosaga.hu/ajandek.pdf>, megtekintés időpontja: 2023. június 29.
- Satchitananda (1931): Csend, <https://mek.oszk.hu/00100/00164/00164.htm#4>, megtekintés időpontja: 2023. június 29.
- Sárvári György (2020): Tudatváltás Az éber átkapcsolás művészete, Akadémiai Kiadó, <https://mersz.hu/kiadvany/660/info/>, megtekintés időpontja: 2023. június 29.
- Sárvári György (2020): Intuitív út Az ugrás szabadsága, Akadémiai Kiadó, <https://mersz.hu/kiadvany/718/info/>, megtekintés időpontja: 2023. június 29.
- Tim Muldoon: Silence, <https://www.ignatianspirituality.com/silence/>, megtekintés időpontja: 2023. június 29.