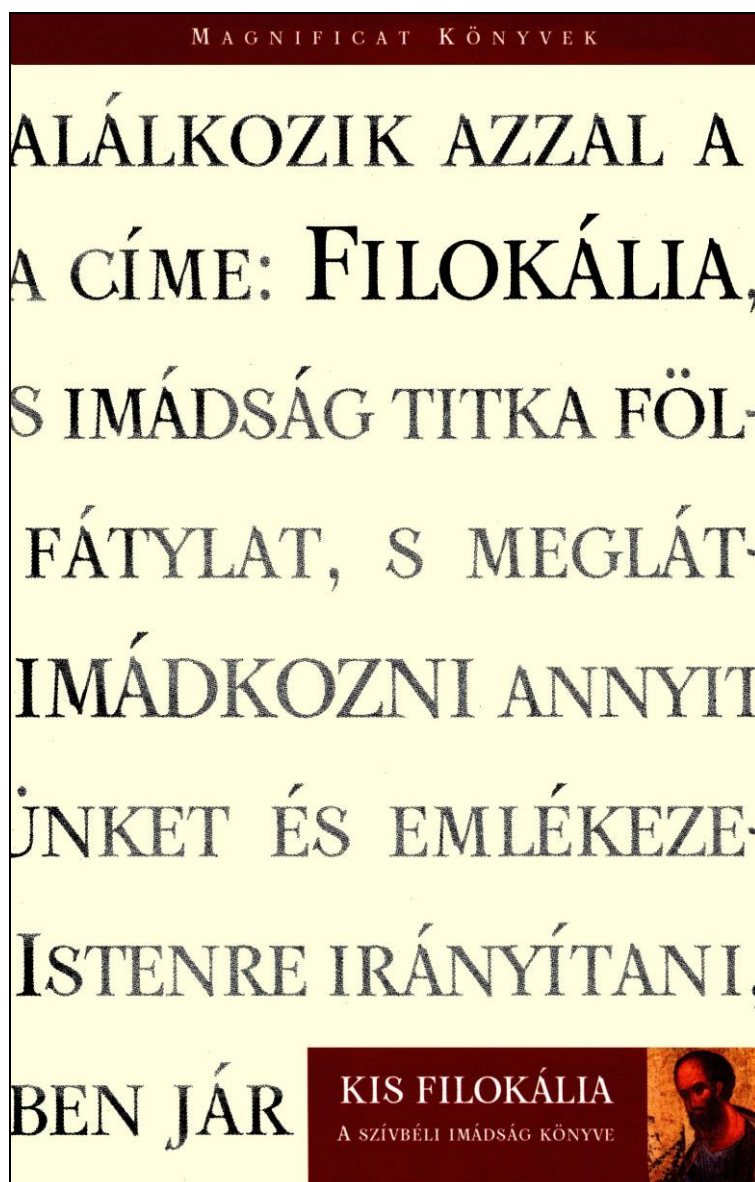


**Kis Filokália**  
**A szívbeli imádság könyve**  
**A Keleti Egyház szerzetesatyáinak tanításai az**  
**imádságról**

Mű a Pázmány Péter Elektronikus Könyvtár (PPEK)  
– a magyar nyelvű keresztény irodalom tárháza – állományában.

Bővebb felvilágosításért és a könyvtárral kapcsolatos legfrissebb hírekért  
látogassa meg a <http://www.ppek.hu> internetes címet.



# Impresszum

## **Kis filokália**

### **A szívbeli imádság könyve**

### **A Keleti Egyház szerzetesatyáinak tanításai az imádságról**

Válogatta: Mathias Dietz

---

### **A könyv elektronikus változata**

Ez a publikáció a hasonló című papír alapú könyvet tartalmazza, annak megjelenése előtt. Első és eredeti változata a Szegedi Görögkatolikus Egyházközség honlapján található, melynek Internet-címe <http://www.tiszanet.hu:80/gorkat>, postai pedig 6721-Szeged, Lechner tér 9.

Ezt a kiadványt lelkipásztori célokra szabadon lehet használni a Pázmány Péter Elektronikus Könyvtár szabályai szerint. Minden más jog az előbb említett Szegedi Görögkatolikus Egyházközség és annak plébánosa, Szaplóczay Miklós tulajdonában van. A könyv szövegét Gy. Balogh Viktória gondozta.

Az elektronikus változat címlapjának a nyomtatásban megjelent könyv borítóját használtuk fel.

## Tartalomjegyzék

Impresszum.....	2
Tartalomjegyzék .....	3
Előszó .....	5
A Filokália jelentősége az orosz vallási életben .....	6
Egyiptomi nagy Makáriosz.....	10
A lelki beszédekből .....	10
A régi egyiptomi mondás-gyűjteményből .....	12
Evagriosz Pontikosz .....	14
Tanítás az imádságról.....	14
Photikei Diadokhosz .....	19
A „Száz bölcs mondás a lelki tökéletességről” című munkájából.....	19
Remete Márk .....	25
„Azokról, akik azt hiszik, hogy cselekedeteik által igazulnak meg” .....	25
Barszanufiusz és tanítványa, János .....	27
Lelki tanítások.....	27
Ninivei Izsák.....	29
A megtisztulás fokai.....	29
Isten jelenlétének gyakorlása .....	29
A jobbik rész.....	30
Az imáról .....	30
Az ima fokozatai .....	31
Biztos vezetés az imán keresztül.....	32
Lépcsős János .....	33
Az Istenben elmerült ember imája .....	33
Hészükhiosz a Batosz-kolostorból.....	36
A lélek józanságáról és az imádságról .....	36
Niketasz Sztethatosz.....	43
A második száz bölcs mondásból .....	43
Remete Nikephorosz .....	45
A lelki józanságról és az érzésvilág őrzéséről .....	45
Szent Antal Atyánk életéből.....	46
Agathon sivatagi atya életéből.....	46
Új Teológus Simeon mondása .....	46
Nikephorosznak egy másik lelki tanítása .....	47
Simeon, akit tévesen új teológusnak neveznek.....	50
Az imádság három foka.....	50
Az imádság első foka.....	50
Az imádság második foka.....	51
Az imádság harmadik foka .....	51
Sinai Szent Gergely.....	55
Az Istenben való elmerülésről és az imádságról.....	55
Hogyan imádkozzunk? .....	55
A légzés fegyelmezéséről .....	55
Az Istenben való elmerülés és a zsoltárimádkozás .....	56
Különbségek a zsoltárimádkozásban.....	56
A tévedésekről.....	58

Tanítások Istenben elmélyülteknek .....	59
Állhatatosság az Istenben való elmélyülésben.....	59
Hogyan kell imádkozni? .....	59
Hogyan tanuljuk meg fegyelmezni lelkünket?.....	59
Hogyan lehet elűzni a gonosz gondolatokat?.....	60
Hogyan énekeljünk zsoltárokat? .....	60
Intés a tévutaktól .....	61
Philadelphiai Theoleptosz .....	63
Kilenc mondás az imádságról és a lelkiéletről.....	63
Thesszalonikai Gergely, aki Palamasz néven lett ismertté.....	65
Az Istenben való elmélyedés védelmében.....	65

## Előszó

A mai embert hajszolja a munka és rohan, a különböző ingeráradatok nyugtalanná teszik és bensőleg mégis kielégítetlen, az evilági boldogság-ígéretekben csalódott. Ez előtt az ember előtt kell most a 2. Vatikáni zsinat után a világban élő keresztény embernek tanúságot tennie Krisztus mellett. Hol talál erőt e magasztos és nehéz küldetéséhez?

Erre a kérdésre Kelet szerzetesatyái válaszolnak. Rámutatnak az imádság hatalmas erejére. Laikusként szólnak napjaink laikusaihoz. A laikus állapotnak nagy tette a katolikus egyháztörténelemben, hogy laikusok teremtették meg a szerzetesi életformát. Isten Lelkétől indítva vonultak el ezek a nemeslelkű keresztények a sivatag magányába. A világból való menekülésük nem gyávaság volt, hanem Krisztus hősies és lelkes szeretete. Ezáltal ima- és vezeklő életük – Pál szavai szerint – hatással volt az Egyház közösségére: „Ha szenved az egyik tag, valamennyi együtt szenved vele, s ha tiszteletben van része az egyik tagnak, mindegyik örül vele.” (1Kor 12,26)

Egyetlen mai keresztény – aki örvendetes módon mélyebb imaéletre törekszik – nem mellőzheti sivatagi testvéreink tanítását és tapasztalatait. Mindenesetre a józanság őrizte meg a sivatag szerzeteseit az eltévelyedésektől.

A mélyebb imaélet fokozatainak általában meg kell mutatkoznia: van kezdet és fokozatos haladás. A laikus keresztény nem tud a világban szerzetes-életet élni. Megvannak a családjával szembeni kötelességei és gondjai, amelyek éppen ma nem könnyűek. Élethivatásának kell szentelnie erejét, a közéletben Krisztus életelveiért kell harcolnia. Ez annyit jelent, hogy saját szívébe kell felépítenie egy szerzetes-cellát, hogy kamrája csendjében Istennel beszéljen. Rövid olvasmányok segítségével kell megteremtenie keresztény élete számára az elmélkedés oázisát. Évszázadok választanak el bennünket sivatagi testvéreinktől, azonban egyik vagyunk velük abban, hogy a megváltozott körülmények ellenére ugyanúgy imádságban akarjuk elérni Isten kegyelemmel teljes közelségét.

A „Kis Filokália” a sivatagban imádkozó testvéreink üdvözlete.

Berlin, 1976. Húsvétján.

P.M. Dietz S.J.

## A Filokália jelentősége az orosz vallási életben

A Filokália aszketikus-misztikus tartalmú írásokból álló gyűjtemény. A keleti egyház legelterjedtebb könyvei közé tartozik. Bár elsősorban a szerzetesek aszketikus-misztikus kézikönyvének szánták, mégis nagyon elterjedt a világiak között is, különösen Oroszországban.

A Filokáliában a keleti egyház aszkézise, kolostori élete és teológiai-misztikus küzdelme, ezeréves történetének aszketikus-misztikus törekvése tükröződik. Olyan aszkéták és misztikusok állították össze a Filokáliában egybegyűjtött írásokat, akik összeköttetésben érezték magukat az aszketikus életalakítás leggyümölcsözőbb hagyományával. Arra törekedtek, hogy ezt a hagyományt tapasztalataikkal gazdagítva továbbadják a következő nemzedéknek. A Filokália mondásokat, tanításokat tartalmaz, amelyeket maguk az aszkéták vagy tanítványaik és kortársaik őriztek meg szájhagyomány útján, és rögzítettek le írásban. Érezni lehet bennük azt a szellemet és szándékot, hogy a hagyományt nemcsak azzal akarták szolgálni, hogy továbbadják, hanem hogy azt egyáltalán meg is tartsák.

Így vált a Filokália a kolostori élet aszketikus, pedagógiai kézikönyvévé. Jóllehet elsősorban a szerzetesek vezérfonala volt, mégis a világiak számára is gyümölcsöző lett azért, mert a keresztény élet végső célkitűzésében ugyanaz a szerzetesek és laikusok számára egyaránt, ti. az Istennel való egyesülés utáni törekvés, a különféle életfeltételek ellenére.

Az őskereszténység eszkatologikus szellemű beállítottsága – bár az eljövendő Istenország utáni vágyakozás nem teljesült be – élénken tovább élt a keleti hitéletben. A jelen világ feltétlenül szükséges előkészület volt az Isten országának eljövételére. A földi élet a keresztény ember számára vándorlás volt csupán, fölemelkedés a mennyei élet felé. Út volt a bűnös világ veszélyein és kísértésein át. Nem az Isten, hanem saját bűnei és Istentől való eltávolodása kényszerítette rá ezt a világot. E veszélyek személyes felelősségben való legyőzése volt a válasza Isten határtalan szeretetére, mely Krisztusnak a keresztben szenvedésben való önfeláldozásában nyilatkozott meg. Abban ismerte fel saját útját, hogy minden földi dolgot le kell győznie Krisztus feltámadása és megdicsőülése által. Ez az út azonban az elengedhetetlen lelki megtisztuláshoz vezet, amely csak állandó lelki harcban érhető el. Ezen az úton közeledhet az Istenhez, hatolhat be az isteni dolgokba, ezen az úton dicsőülhet meg a teremtmény.

A földi dolgoknak való ellentmondást legtökéletesebben a magányban, a remete- és szerzetes életben tudták megvalósítani. Ez az élet egyúttal felszólítás volt minden keresztény számára, akik őszintén törekedtek a földiektől való megtisztulásra és az eljövendő Istenlátásra. Ezért világított bele oly erőteljesen a sivatag a gyakorlati keresztény életbe.

A keleti aszkézis célja az volt, hogy fokozatos értékrendben a testet, a lelket és a szellemet a tiszta szellemi imádság vagy az Istenben való elmerülés által vezesse az Istennel való egyesülésre. Ez a cél határozta meg a lelki küzdelem módszereit és eszközeit. Személyes kipróbálás alakította és adta tovább ezeket nemzedékről nemzedékre. A rend iránti egészséges érzék uralkodik a keleti aszkézisben. A lelki harcot egységesnek tekinti, amely bár a megtisztultság, a megvilágosodás és tökéletesség fokaira tagozódik, mégis mindig teljes egészésként szemléli, de sohasem korlátozza az egyes fokokra. A test, a lélek és a szellem a bűn törvénye alatt állnak. Meg kell tisztulniuk és egyensúlyba kell kerülniük, hogy majd a „Paradicsom létráján” emelkedhessenek Istenhez.

A „Szent Hegyen”, Athosz hegyén – mely a Khalkidiki félszigeten emelkedik ki az Égei tengerből – az idők folyamán keletkezett kolostorokban különösen élt a keleti egyház aszketikus-misztikus hagyománya. A „hiszükhia”, az Istenben való elmerülés volt a „Szent Hegy” szerzetesi eszménye. Hogy miképp élték ezek az első, Istenben elmerült emberek

cellájukban életüket, azt megmutatja a 734 körül meghalt Hagiorita Péterről szóló leírás. A hagiorita szó annyit jelent, mint athoszi szerzetes (szent hegyi szerzetes). „A szent hagioritikusz Péternek olyan buzgó hite volt, mint szent Péter apostolnak. Megvolt benne az igazi szeretet, a kiapadhatatlan türelem és remény, a tökéletes engedelmesség, a meghatódott szív töredelme és állandó sírás. Szelídség, a test legyőzése, a szenvedélytelenség, a test és a lélek tisztasága és az Isten szemlélése volt a sajátja.” (Porfirij Uszpenskij: „A keresztény Kelet”, Athosz, 3. rész, Pétervár, 1877. orosz.)

Az aszkézis a 11-13. század folyamán visszaesett. A 14. században újból felvirágzott az athoszi kolostorokban, és elérte csúcspontját. Újjáéledéséhez mindenekelőtt a keleti aszkézis késői jelentős képviselői: Sinaita Gergely, Palamasz Gergely és Nikolaosz Kebeszilasz járultak hozzá írásban, szóban és személyes példával. Később ismét hanyatlás következett be a lelki küzdelem területén.

A 18. század vége felé az athoszi szerzetes, Nikodemusz (1748-1819), aki maga is példás életet élt, nagy feladatot tűzött maga elé. Sok írást gyűjtött össze az aszketikus nevelés értelméről, és ez a gyűjtemény 1782-ben könyv alakban Velencében megjelent. A könyv 1207 kéthasábos negyedív oldalból áll. A szöveget majdnem teljesen ógörög nyelven írták. A nyomtatás költségeit Moldva és Oláhország görög, akkor hatalmas uralkodó családjának egyik tagja: Johannes Maurogordatusz vállalta magára. A könyv címe: „Filokália”, annyit jelent, mint „a szépség szeretete”, ti. az erényé, vagy a lelki szépségé. A szerzetes lelki magatartásából más jelentés aligha lenne lehetséges. Talán közrejátszott a cím megválasztásában Origenes Philocalia-jának emléke; talán a görögök harmonikus életeszmenyének is hatása volt rá, hiszen a görög kultúrkörben keletkezett, mely a tökéletes lelki élet szépségét keresztény valóságnak tekintette.

A könyv hosszabb-rövidebb kivonatokat tartalmaz 38 aszketikus író műveiből, akik egy kivételével valamennyien görög nyelvterülethez tartoztak. Nikodémusz írta a bevezetést, és a rövid életrajzi ismertetést az egyes szerzőkhöz.

A Filokália nagyon gyorsan elterjedt. Amikor hamarosan két kötetben egyházi szláv fordításban is megjelent, a szlávok számára is hozzáférhetővé vált. Oroszországban csakhamar nagy elismerésre talált. A könyv alap gondolatai megfeleltek az orosz vallásosság szellemének.

Az orosz vallásosság mindig aszketikus vonásokat mutatott, és középpontjában az imádság állt. Az orosz keresztény hívő nem annyira arra törekedett, hogy a hit teológiai-dogmatikus tartalmát megragadja, hanem inkább arra, hogy átélje az Istenhez fűződő kapcsolatát. Ezért érzelmvilágára nagyon erős hatást gyakorolt az istentisztelet, a liturgia. A templomban az orosz ember a világtól való eltávolodás állapotában érzi magát, az istentisztelet hosszú órái alatt igazi diadalt él át a világ felett. Az orosz emberben nem is annyira a világ tagadása él, hanem sokkal inkább a földi dolgok helyes értékelése. Számára a külső világ valami ideig-óráig tartó dolog, mulandó és korlátolt. Hazájának története gyakran vándorlásra kényszerítette. Oroszország belső kolonializálási folyamatai kényszerítették erre. A kereszténység a másik, az örök életet hirdette neki, és a földi élet semmisségét. Mivel saját történelmében átélte az evilági kincsek mulandóságát, a kereszténység tanításában felismerte ennek a nehéz és kemény valóságnak az igazolását. Az Istennel való egyesülés utáni törekvésben remélte a mennyei behatolását a földre is. Ezt a behatolást pedig átélte akkor, amikor egyházának liturgiáját ünnepelte. Annak ellenére, hogy a liturgikus áldozat mind Keleten, mind pedig Nyugaton minden különbség nélkül az istendicséret jellegét hordozza, melyet az Egyház, a hívők közössége Krisztus által és Krisztusban nyújt a mennyei Atyának, mégis a liturgikus cselekmény Keleten szoros és tágabb értelemben egyaránt egy sajátos veret, mondhatnánk sajátos színt kapott. Az orosz ember úgy érzi, hogy egészen mélyen a szívéhez szól a gazdag hymnológia, a liturgia hosszú imái, amelyeket töredelem és alázatosság, Isten irgalmaért való, mélyről feltörő imádság és az a vigasztaló remény jár át,

hogy az Isten meghallgatja. Az imádság az orosz ember számára mindig aszketikus-misztikus cselekmény volt, és benne életének legértelmesebb tevékenységét látta. Az imádságnak való buzgó önátadás a sok meghajlással és a hosszú időtartam elviselésével aszkézis volt számára, ezáltal élte át a földi dolgok legyőzését, és jutott el a mennyei megismerésére.

Ez a lelki magatartás kedvező feltétel volt a Filokália oroszországi fogadtatására. E könyv egyes részei már nagyon korán külön írásokként eljutottak Oroszországba. Az orosz kolostorokban ezekről az írásokról serényen másolatokat készítettek, s ezek kolostorról kolostorra vándoroltak. A 15. században sok aszketikus tartalmú írás jutott a Balkánról Oroszországba. Athosz hatására a Balkán kolostoraiban különösen ápolták az Istenben való elmerülés gyakorlatát.

Az aszketikus irodalom hatása a régi Oroszországban nem korlátozódott csupán a kolostori életre. Oly erősen kapcsolódott a régi Oroszország élete az egyház életével, hogy az egész orosz kultúra vallásos, egyházi jelleget mutat. Az orosz világi hívő, ha birtokában volt az olvasás művészetének, kizárólag csak vallásos tartalmú írásokat olvasott. A szellemi imát, a Jézus-imát buzgón gyakorolták laikus körökben is, néha jobban, mint a kolostorokban. A 16. század második felében a kolostori életbe nagy elvilágiasodási hullám hatolt be. Nagy Péter reformjai a 13. század első negyedében szekularizálták az orosz kulturális életet. Ez rányomta bélyegét a kolostori életre is. Az állam korlátozó rendelkezései folytán, melyek csak meghatározott feltételek mellett engedték meg, hogy valaki szerzetes legyen, megcsappant a szerzetesek száma. II. Katalin alatt sok kolostort bezártak (1754), és birtokait az állam javára elkobozták. A kolostori élet hanyatlásának korszaka volt ez. Hamarosan azonban új fellendülés következett.

Nagy volt a szerepe ebben az új felemelkedésben a szigorú aszkétáknak és a szerzetes-élet tehetséges szervezőjének, Paiszij Velicskovszkij archimandritának és sztarecnek. Az orosz kolostori fegyelemmel elégedetlen Paiszij fiatal szerzetesként 1742 táján Moldvába ment, ahol néhány kolostorban még szigorú szerzetes-élet volt. 1746-ban az Athosz hegyre ment, ahol néhány évig a hagyományos formában teljes szigorúságával vívta a lelki harcot. Majd visszatért Moldvába, és mint apát, több kolostorban visszaállította a régi, szigorú, aszkétikus fegyelmet. Ebben tapasztalatai és az Athosz hegyi kolostor szabályai irányították.

Néhány szerzetes segítségével, akik tudtak görögül, Paiszij lefordította egyházi szlávra Nikodemusz Filokáliáját. 1793-ban nyomtatták ki két fólia kötetben Pétervárott.

A Filokália egyházi szláv fordítása a „Dobrotoljubije” a szerzetesrendek és a hívő nép széles köreiben terjedt el. Különös buzgalommal terjesztették Paiszij tanítványai, mintegy mesterük végrendeletét.

Az orosz sztareci intézmény is hozzájárult a „Dobrotoljubije”, az „Erények szépségének szeretete” elterjedéséhez. Személyes életük és lelki tanácsadásaik zsinórmértékévé vált. A sztarec egy idősebb szerzetes, aki a lelki harcban tapasztalatot szerzett egy tanítómester vezetése mellett végzett hosszú aszketikus nevelés folyamán. Őrá volt bízva a noviciusok oktatása és a fiatal szerzetesek vezetése. Ő volt a lelkiatyjuk és tanácsadójuk. A világiak is nagy bizalommal voltak a sztarecek iránt. Tisztelte és becsülte őket az egész hívő nép. Sokan jöttek, hogy lelki problémáikra tanácsot és segítséget kérjenek a sztarecektől. Ezeknek a Filokália olvasását ajánlották, és megmutatták, hogyan találhatják meg benne az igazi keresztény élet alapjait, s ezeket csak az ő különleges életproblémáikra kellett alkalmazniuk.

A Filokália egyházi szláv fordítása, Paiszij Velicskovszkij „Dobrotoljubije”-je, melyet 1793-ban nyomtattak ki, 1857-ig hat változatlan kiadást ért meg. Az Athosz hegyi orosz Pantalejmon kolostor 1877-ben újra kiadta a Filokáliát modern orosz nyelven. Ez a kiadás a göröghöz és az egyházi szlávhoz képest bővebb és kissé változtatott, azonban anélkül, hogy megzavarná szellemét. A fordítást a tudós remete-szerzetes, Teofán végezte, aki azelőtt Pambov és Vlagyimir püspöke volt. Ez a kiadás öt nagy kötetet ölelt föl. Nagyon keresett volt



Oroszországban, különösen egyes kötetei, mint pl. az 1., 2. és az 5. kötet. 1902-ben jelent meg Moszkvában az egyházi szláv fordítás új kiadása.

Az orosz vallásosságot alig tudjuk helyesen magyarázni és megérteni, ha a „Dobrotoljubije” aszketikus-misztikus szellemét nem vesszük figyelembe, s nem ismerjük. Ezeknek a Filokáliában található hagyományoknak megtartása magyarázza meg a keleti, de különösen is az orosz egyház vallási életének jónéhány sajátosságát. A hívők szociális környezetükkel és koruk politikai eseményeivel kapcsolatos beállítottságát erősen befolyásolja aszketikus szemléletmódjuk. Ezt pedig nagyrészt a Filokália alap gondolatából merítették. Személyes szükségükben és gondjaikban a keleti keresztények az Atyáknál kerestek feleletet, akik századokkal előttük éltek. Meggyőződésük, hogy Krisztus tanítása gyakorlati megvalósításában a legjobban és legbiztosabban az atyáknál található meg, mert tovább következtet, hogy a keresztény embernek a kötelezettségeit az Istennel szemben a történelem folyamán nem lehet megváltoztatni. Ez a megrendíthetetlen meggyőződés mindig mély hatással volt a hívő orosz lélekre. Ezért szereti Filokáliáját, a „Dobrotoljubije”-t.

*Dr. Igor Szmolics*

## Egyiptomi nagy Makáriosz

(†390)

Makáriosz béke-csillagként világított a nyugtalan és mozgalmas 4. században. Életszentségre és tökéletességre való törekvése hatalmas erőt árasztott kortársaira. Számos szerzetes állt vezetése alá és élt vele a szkétéi sivatagban. Ez Alexandriától délre, a Natron völgyétől és a róla elnevezett nitriai hegységtől a Nílusig terül el. Nevét Szkéte helységről kapta. 40 éves korában Makárioszt pappá szentelték. Szombatonként és vasárnaponként a szkétéi szerzetesek négy templomban gyűltek össze istentiszteletre. A testvérek a legnagyobb figyelemmel hallgatták a szent sivatagi atya katekéziseit és lelki tanításait. 60 évig élt és működött Makáriosz. Közelről és távolról egyaránt sok, életszentségre törekvő ember jött hozzá, hogy érezzék magávalragadó erejének hatását.

### A lelki beszédekből<sup>1</sup>

A szív ébersége megszabadítja a lelket az ártalmas elkalandozástól, mert megóvjá a testet és a gondolatokat a világi szórakozásoktól.

Az igazi imádság föltételei a következők: az embernek uralkodnia kell gondolatain, és a szív nagy békességével, melyet semmi külső behatás nem zavar meg, kell átadnia magát az imádságnak. Vállalnia kell a harcot gondolataival, el kell űznie a rossz gondolatok tömegét, melyek megakadályozzák abban, hogy Istenhez forduljon. Nem engedhet nekik, hanem rendet kell vinnie közéjük, miközben különbséget tesz a tisztán természetes és a gonosz között. A léleknek, mely a bűn törvénye alatt áll, szinte egy olyan folyón kell átmennie, amelynek partját nád, bozót és tövis nőtte be. Ha át akar jutni, gondosan használnia kell a kezét, és erővel el kell távolítania az akadályokat, amelyek szembenállnak vele. Így kell utat törnie a léleknek az ellenség féktelen gondolatain keresztül. A lélek nagy buzgósága és ébersége kell ahhoz, hogy megkülönböztesse azon gondolatokat, amelyek az ellenség hatalma által nyomulnak be.

Mindazoknak, akik az Úristenhez akarnak közeledni, a legnagyobb nyugalomban és mély békében kell imádkozniuk és a szív erejével és józan gondolkodással minden oda nem illő és zavaros beszéd nélkül az Úrra kell összpontosítaniuk figyelmüket.

Ha imádkozni akarsz, tekints szívedbe és lelkedbe, és szilárdan határozd el, hogy csak tiszta imádságot engedsz felszállni az Úrhoz. Gondosan ügyelj arra, hogy semmiféle akadály tisztátalanná ne tegye imádságodat. Lelkednek úgy kell Istenre figyelnie, mint a földművesnek földjére, mint a férjnek feleségére. Amikor imádkozol, senkinek se engedd, hogy elrabolja imád összeszedettségét.

A fogat a kocsis hatalmában van, aki keményen tartja kezében a gyeplőt. A lélek és a lelkiismeret irányítja a helyes útra, és vezeti a szívet, örködik a természetes gondolatok fölött, amelyek föltámadnak benne. A léleknek különböző képességei vannak, jóllehet a lényege osztatlan.

A kereskedők azt keresik az egész világon, hogy hol tehetnek szert haszonra. Így igyekeznek a keresztények is a Szentlélek erejével az erények köteléke révén összegyűjteni a világszerte kóborló gondolataikat. Ez a legszebb és legigazibb hivatásuk. A Szentlélek

<sup>1</sup> Amint az újabb kutatás bebizonyította, a Lelki beszédeket tévesen tulajdonították Makáriosznak. A messzalianusok különböző tévedéseit tartalmazzák, amelyek azonban szemelvényünkben nem érezhetők. A német fordítás a Migne P.G. 34. alapján készült.

erejének van meg ugyanis az a hatalma, hogy a szívet, melyet szétzilál az egész világ, egyesítse az Isten szeretetében, hogy így az örökkévalóságra irányítsa.

Nem szükséges semmiféle hagyományos szokással kezdenünk az imádságunkat: sem meghatározott testtartással, hallgatással vagy akár meghajlással. Inkább a lélek megfeszített józanságával arra kell ügyelnünk, hogy megérezzük azt a pillanatot, amelyben közeledik hozzánk az Isten, amelyben ráhatásával meglátogatja az Ő útján járó lelket. Sem hallgatás, sem kiáltás, sem izgalom nem szükséges az imádsághoz, ha a lélek valóban Istenhez van bilincselve. Csak egészen szabaddá kell tennie magát a léleknek az állhatatos fohászkodásra és a Krisztus iránti szeretetre anélkül, hogy gondolataink elszórakoznának és elkalandoznának.

Együttműködésünkben a legtöbb, legnagyobb, amit tehetünk: állhatatosság az imádságban. Ezáltal tudunk mindennap minden erényt kérni Istentől, és meg is szerezni azokat. Akik méltónak bizonyulnak hogy egyesüljenek az isteni jóssággal, azok attól megkapják a Szentlélek működése által az Istennel való, kimondhatatlan szeretetben történő lelki beszélgetés kegyelmét. Aki nap nap után állhatatosságra kényszeríti magát az imádságban, szinte felemésztődik a lelki szerelemben, az Isten utáni vágyakozásban, lánggra lobban az Isten után epedő kívánságtól, és elnyeri a tökéletes szentség lelki kegyelmét.

Valamennyiünknek meg kell vizsgálnia magát, törékeny edényében vajon kincset talál-e; vajon a lélek bíbor köntösbe öltözött-e; vajon látta-e a királyt; vajon megnyugodott-e mellette, vagy a külvilágban kóborolt ebben a pillanatban is? A lélek ugyanis a képességek teljességével rendelkezik, és kiapadhatatlan mélysége van.

Makáriosz mondta ezt is <sup>2</sup> „A lélek, amely elhanyagolja az Isten jelenlétét, érzelemhullámszába és szenvedélyes vágyba kerül.” Az egyiket „állatias”-nak, a másikat „ördögi”-nek nevezte. Amikor előtártam csodálkozásomat, hogy miért nem tud az emberi lélek mindig Istennél időzni, ezt mondta: „A lélek minden Isten dicsőségére végzett cselekedet és gondolat által Istennél van.”

A „szerzetes” név eredeti jelentése: „egyedül élő”, mivel lemond feleségről, bensőleg és külsőleg ellene mondott a világnak. Külsőleg: lemond a világ anyagi javairól, bensőleg: elutasítja ezen dolgok mindenféle elképzelését, és megtiltja gondolatainak, hogy világi dolgokkal foglalkozzanak. Másodszor, azért nevezik így a szerzetest, mert szünet nélkül imádkozik az Istenhez, hogy tisztítsa meg lelkét a legkülönbözőbb ártalmas gondolatoktól, hogy ezáltal önmagában egyedül legyen, és minden rossz gondolatot elutasítva, csak az igaz Isten színe előtt éljen tisztaságban, s feddhetetlen maradjon Isten jelenlétében, életének minden napján.

Minden elkalandozástól meg kell szabadítanunk a lelket azért, hogy megakadályozzuk abban, hogy gondolatai által szétzilálódjék. Ha hiányzik ez a szabadság, feleslegesen imádkozol. Saját gondolataid körül kering a lélek, bár kész az imádságra, azonban imája nem emelkedik fel Istenhez. Ha a tiszta imádságot nem járja át az eleven hit, nem hallgatja meg az Isten.

Az írott törvény rejtetten sok titkot tartalmaz. A szerzetes, aki gyakorolja az imádságot és állandóan érintkezik az Istennel, megismeri azokat, s a kegyelem még nagyobb titkokat mutat neki, mint a Szentírásban vannak. Az írott törvény olvasásával nem tudja az ember azt elérni, amit az Isten imádása megtesz. Aki imádással hódol az Isten előtt, mértéket tarthat az olvasásban. Fokozatosan megtapasztalja, hogy minden az imádságban nyeri el teljességét.

---

<sup>2</sup> A következő részletek G.L. Marriot Macarii Anecdota c. könyvéből valók; Cambridge, 1918.

## A régi egyiptomi mondás-gyűjteményből<sup>3</sup>

Egy tanítvány megkérdezte Makáriosz apátot: „Hogyan kell imádkozni?” Makáriosz így válaszolt: „Ne vessz el a szavakban. Elég, ha felemeled a kezed, és ezt mondd: Uram, amint Neked tetszik, és tudásod szerint könyörülj rajtam! Ha tombol a harc körülöttem: Uram, segíts! Ő tudja, mi válik üdvösségedre, és megkönyörül rajtad.”

Egy testvér megkérdezte: „Isten harcosainak és böjtölőinek melyik cselekedete legkedvesebb az Istennek?” Így válaszolt: „Boldognak kell mondanunk azt, akinek töredelmes szívvel, állandóan a mi Urunk, Jézus Krisztus áldott neve van az ajkán. Valóban nincs jobb a mindennapi életben, mint ez az áldott táplálék. Tégy úgy, mint az állat, mely még egyszer a szájába veszi táplálékát, s átérzi a kérődzés kellemességét, míg ismét gyomrába engedi jutni a táplálékot, és ezáltal jó érzés árad szét egész bensejében. Nem látod, hogy sugárzik az arcán ennek a kellemes érzésnek elégedettsége? Mi lehetne értékesebb számunkra, mint hogy a mi Urunk, Jézus Krisztus kegyelme által, nevének erejéből, szelíden és gyümölcsözően, szeretetében legyünk?”

Egy testvér így szólt Makáriosz apáthoz: „Taníts meg engem ennek az igének az értelmére: Szívem jelenlétedben elmélkedik.” Az agg tanítómester ezt válaszolta: „Nincs jobb elmélkedés, mint a mi Urunk, Jézus Krisztus áldott és üdvözítő nevének segítségül hívása, mert meg van írva: csicsergek, mint a fecske, és sóhajtozom, mint a galamb. Ehhez kell hasonlítani a jámbor embert, aki a mi Urunk, Jézus Krisztus nevét szünet nélkül ajkán és szívében hordja.”

A nagy Makáriosz apát tanítja: „Ha kimondjuk ajkunkkal a mi Urunk, Jézus Krisztus nevét, töredelmes szívvel fordítsuk Őrá figyelmünket, hogy jelen legyen lelkedben, és nehogy hiába vedd Őt ajkadra. Buzgón gondold erre a felkiáltásra: Uram, Jézus Krisztus, irgalmazz nekem! Akkor majd álmod felett az Isten virraszt, és a belső ember elnyeri Ádám tisztaságát, melyet a paradicsomban birtokolt. Áldott legyen az a név, amelyet szent János evangélista ezekkel a szavakkal illetett: Világ világossága, kifogyhatatlan édesség, élő kenyér!”

Evagriosz apát mondja el: „Amikor a lélek gondolatai és a test szenvedélyei kínoztak, elmentem Makáriosz apáthoz, és így szóltam: Atyám, mondj nekem egy szót, mely ismét életkedvvel tölt el. Makáriosz apát ezt mondta: Vesd horgonyodat az imádság mélységébe, és életed hajócskája Isten kegyelmének segítségével kiállja a sátán minden hullámverését, s ennek a sötét, csalóka és hiú világnak minden áradását és viharát. Tovább kérdeztem: Mit jelent a hajócska, a horgony meg a lánc, és a kő, mely azt tartja. Makáriosz apát így válaszolt: A hajócska a szíved, örködj fölötté. A horgony lánc a lelked. A horgonyt kösd Jézus Krisztushoz, hiszen Ő szegletkő, akinek hatalma van minden áradás és ördögi hullámverés fölött, mely a szenteket ostromolja. Igyekezzünk minden lélegzetvétellel mondani: Uram, Jézus Krisztus irgalmazz nekem; magasztallak Téged Uram Jézus, siess segítségemre. Ugyanúgy történik az ördöggel is, mint a hallal a hullámban: Harcol ellene, de anélkül, hogy sejtene, foglyul esik. Ha a mi Urunk, Jézus Krisztus üdvözítő nevének erejében vetettünk alapot, az ellenünk felkorbácsolt viharok és hullámok foglyul ejtik és ártalmatlanná teszik az ördögöt.”

Makáriosz apát beszéli el: „Egyszer meglátogattam egy súlyosan szenvedő beteget. Az agg szüntelenül ismételte a mi Urunk, Jézus Krisztus áldott nevét. Amikor megkérdeztem lelke felől, örömmel telve mesélte el a következő látomást: Mikor a mi Urunk, Jézus Krisztus nevének édes táplálékát élveztem, üdítő álmom volt. Elragadtatásomban láttam Krisztus

<sup>3</sup> Az Annales du Musée Guimet XXV-ből való, 1894; Jean Goullard válogatása nyomán, Petite Philocalie de la Prier du Coeur, Párizs, 1953.

királyt, aki háromszor így szólt hozzám: Nézd, nézd, én vagyok és senki más! – és azonnal felébredtem oly nagy örömmel, hogy ezáltal elfelejtettem minden fájdalmat.”

A nagy Makáriosz apát tanítja: „Egy szerzetesnek, aki szereti celláját, összeszedettségben kell őriznie lelkét, szabadnak kell maradnia a világ gondjaitól, és nem szabad zavartatnia magát annak semmisségétől. Törekvése egyedül arra irányuljon, hogy kizárólag Istenre összpontosítsa gondolatait, és pedig minden pillanatban, állhatatosan és nyugtalanság nélkül: úgy, hogy a legcsekélyebb világi dolgok se nyomuljanak be izgatásukkal szívébe. Ha valaha is bármi hat lelkére és kedélyére, megmarad az Isten jelenlétében.

A nagy Makáriosz apát továbbá ezt is tanítja: „Ha imádkozni akarsz, szedd össze magad minden erőddel, nehogy ellenségeid kezére juttasd edényeidet. Ők ugyanis el akarják rabolni ezeket az edényeket, ti. gondolataidat. Ezek azért nagyon értékesek, mert velük szolgálod az Istent. Az Isten nem kívánja az ajkak olyan szolgálata általi dicsőítést, mely szolgálat engedi, hogy gondolataid szerte kószáljanak az egész világon, hanem azt akarja, hogy minden gondolatod minden nyugtalanság nélkül Őrá irányuljon.

## Evagriosz Pontikosz<sup>4</sup>

Evagriosz Pontoszbán született, a kisázsiai Kappadóciában. Nagy Szent Vazul és Kazianzi Szent Gergely tanításán nevelkedett. Életének utolsó 20 évét remeteként töltötte az alsó-egyiptomi szkétei sivatagban. Itt tanítványa lett a nagy Makáriosz remetének (†390). Evagriosz volt az első, aki mondások formájába öntötte tanítását. Ezzel kora filozófiai irodalmának a nyomán járt. Az egyiptomi sivatag legtermékenyebb lelki írója. Írásainak Kelet kolostoraiban nagy hatása volt, mely még ma is érezhető. Origenosz és Niszoi Szent Gergely mély gondolatait terjesztette szélesebb körben.

### Tanítás az imádságról

A lélek, amely megtisztult egy erényekben gazdag életben, szemlélődő értelmének megrendíthetetlen nyugalmat ad, olyan lelki hangulatot, amely szükséges az imádsághoz.

Az imádság a szemlélődő lélek beszélgetése az Istennel. Szabad-e tehát hátratekintenie akkor, amikor Urához akar menni, s minden közvetítő nélkül akar vele érintkezni? Amikor Mózes az égő csipkebokorhoz akart közeledni, le kellett vetnie saruját. Hogyan akarod Őt szemlélni, aki minden gondolatot és minden érzelmet felülmúl, ha magad nem vagy szabad minden szenvedélyes indulattól:

Először kérd a könnyek adományát, hogy a bánat föloldja szíved keménységét. Váld meg magadnak Urad ellen elkövetett bűneidet, hogy bocsánatot nyerjél tőle.

Légy türelmes, és imádkozzál buzgón. Távolítsd el képzeletvilágodból a zavaró gondolatokat, és tegyél félre minden földi gondot, mert zavarnak, és gyöngítik erődet.

Talán azt hiszed, az ördögök nem tudják, hogy forrón kívánczol az igazi imádság után? A legkülönbébb dolgokat keltik fel emlékezetedben, melyek mintegy kényszerből erőszakolják magukat rád. Arra törekednek, hogy felkorbácsolják az emlékezetet, amely aztán belekapaszkodik az emlékekbe, s arra készíti az értelmet, hogy azokat mégegyszer átélje. Ha nem sikerül, bánat s gond tölti el. Magában az imádságban pedig a gonosz lelkek ilyen kísérletek és emlékek eredményeivel nyugtalanítják az emlékezetet, hogy ezekkel a zavarásokkal terméketlenné tegyék az imádságot.

Kényszerítsd magad arra, hogy imádság közben lelked süketté és némává váljon. Akkor majd tudsz imádkozni.

Az imádság a szelídség megcsillanása és nem ismer haragot.

Az imádság az öröm és hála gyümölcse.

Az imádság mentes a szomorúságtól és a kedvetlenségtől.

Menj, és add el mindenedet amid van, árát oszd szét a szegényeknek, azután vedd föl keresztedet és tagadd meg önmagadat, hogy ezáltal zavartalanul imádkozhass.

Ha helyesen akarsz imádkozni, tagadd meg önmagad minden pillanatban. Ha kiállsz minden próbatételt, akkor bölcsességet fogsz nyerni az imádság szeretetéből.

A bölcsen magadra vállalt fáradság gyümölcset az imádság órájában fogod learatni.

Ha helyesen akarsz imádkozni, ne csalj meg senkit; ha azonban nem így teszel, fáradozásod sikertelen lesz.

A szív neheztelése gyöngíti az imádkozó önuralmát és árnyékot vet imádságára.

<sup>4</sup> A válogatás és a német fordítás a Dobrotoljubije 2. kötete nyomán készült, Moszkva, 1884. A Dobrotoljubije-ben „A száz bölcs mondás” Sinai Nilus neve alatt szerepel, azonban Evagriosznak tulajdonítják. Lásd Hausherr, Revue d'Ascétique et Mystique, Toulouse 15, 1934.

Küzd le az izgalmakat, és ura leszel vágyaidnak, mert a vágy táplálja az izgalmat. Ez pedig elhomályosítja a szemlélődő lélek látását, és zavarja az imádságot.

Az imádságnál ne elégedj meg a külső testtartással, hanem nagy gonddal a tudatos, szellemi imára irányítsd lelkedet.

Ne azért imádkozz, hogy kívánságaid teljesüljenek, mert azok nem egyeznek meg mindig az Isten akaratával. Az Úr tanítása szerint inkább így imádkozzál: „Legyen meg a Te akaratod.” Azért kérd az Istentől, hogy mindig az Ő akarata váljék valóra, mert Ő lelked javát és üdvösségét akarja. Ezt rólad nem lehet minden további nélkül elmondani.

Mi jó létezik Istenen kívül? Bízunk Őrá minden ügyünket, s akkor megtaláljuk az igazi jót. Mivel azonban Ő az igazi jó, egyben Ő az is, aki igazi javakat oszt. Ne légy szomorú, ha Isten nem teljesíti azonnal kérésedet. Ekkor meg akar ajándékozni azzal a magasabbrendű jóval, hogy az imádságban hosszabban Vele időzöl. Mert nem értékesebb-e az Istennel beszélgetni, mint nélkülözni a Hozzá fűződő baráti kapcsolatot?

A szórakozottság nélküli imádkozás az értelem legnagyobb teljesítménye.

Az imádság a lélek felemelése Istenhez.

Először kérd a szenvedélyektől való mentességet, másodsor hogy megszabadulj a tudatlanságtól, harmadszor azt, hogy szabad legyél minden kísértéstől és elhanyagoltságtól.

Az imádságban egyedül az Isten országát és az Ő igazságát keresd, ti. az erényt és bölcsességet, s minden más hozzáadatik neked (Mt 6, 35).

Akár közösségben, akár egyedül imádkozol, arra törekedj, hogy ne megszokásból, hanem tudatosan imádkozz.

Ha imádság közben elkalandozik a lelked, akkor még nem imádkozik belső szabadsággal. Egyik lábával még a világban áll, és külső sátrát akarja ékesíteni.

Imádságod közben gondosan ügyelj emlékezedre, hogy ahelyett hogy emlékeket idézz fel, tudatosan az imádságra irányuljon. A léleknek ugyanis megvan az a veszedelmes hajlandósága, hogy imádság közben az emlékezet eltérítse.

Mit akarnak jobban az ördögök, mint azt, hogy falánkságra, tisztátalanságra, helytelen kívánságokra, haragra, bosszúvágyra, s más szenvedélyekre ingereljenek! Ezek nyugtalanítják a lelkünket, képtelenné teszik az imádságra. Ha ugyanis a szenvedélyek az értelmi képességeid fölé kerekednek, megakadályozzák, hogy a lélek az értelem szerint ítéljen, s ez esetben nem tud felszabadulni a legmagasabb értelemhez, az Istenhez.<sup>5</sup>

Akkor jutunk el az erényes életre, ha a természetet értelemmel használjuk. Ez az első lépés, vagy a tevékeny élet. Ha Teremtője iránti szeretetből uralkodunk a természetben, akkor megtesszük a második lépést, és eljutunk a szemlélődő élet alsó fokára. Ha pedig maga a Teremtő kinyilatkoztatja magát nekünk az imádságban, ahogy azt a kegyelem általános törvényei szerint teszi, akkor eljutunk az Isten megismerésére. Ez a harmadik lépés.

Az imádság olyan szenvedélymentes állapot, amely a szemlélődő lélek erős szeretete által túlszárnyalja az értelem legmagasabb ismereteit, és eltölti Isten ismeretével.

Aki szereti az Istent, szüntelenül érintkezik vele, mint atyjával, miközben megszabadul minden szenvedélyes gondolatától.

Nem mindenki nyerte el az igazi imádságot, aki eljutott a szenvedélymentességre. Megmaradhat ugyanis az ember az egyszerű gondolatoknál, ti. olyanoknál, amelyek mentesek ugyan az érzékek zavarásától, azonban a velük való foglalkozás elszórakoztat, és ezáltal távol maradhat az Istentől.

Megengedve, hogy az értelem nem időzik az egyszerű gondolatoknál, még lehetséges, hogy nem jutott el az imádság magaslatára. Megragadhatják ugyanis ezek a gondolatok, és

<sup>5</sup> Ha a szerzetesatyák szenvedélyről beszélnek, akkor mindenekelőtt a rendezetlen, nem uralt szenvedélyekre gondolnak. A szenvedélyeket mint az emberi személyiség erőit természetesen nem akarják letagadni. Sőt, a szeretet szenvedélye lobog bennük, mint a Krisztus-szeretet tüzes lángja, és ösztönzi egész életvitelüket.

befolyásuk alatt állhat. Igen, ezek az egyszerű szemléletek képeikkel annyira befolyásolhatják a szemlélődő lelket, hogy eltávolodik az Istentől.

Tegyük fel, hogy az értelem felemelkedett az anyagi világ szemlélése fölé, és még ezzel nem érte el a tökéletes Isten-látást. Lehetséges ugyanis, hogy a lélek elnyerte azt a megismerési módot, amivel a tiszta szellemek rendelkeznek, s megragadja ennek gazdagsága.

Ha helyesen akarsz imádkozni, szükséged van Isten segítségére, mert Ő ajándékoz meg az imádság kegyelmével, Hozzá kiált az imádságokban az Úr szavaival: „Szenteltessék meg a Te neved; jöjjön el a Te országod.” Ti. a Te Szentlelked és a Te egyszülött Fiad (Mt 6, 9-10). Hiszen maga az Úr úgy tanított bennünket, hogy „lélekben és igazságban kell imádnunk az Atyát” (Jn 4, 24).

Aki lélekben és igazságban imádkozik, az nem a teremtményekből meríti a dicséret áldozatát, amit a Teremtőnek bemutat, hanem maga az Isten az indító oka az istendicséretben.

Ha Isten tölt el téged, akkor imádkozol helyesen; ha helyesen imádkozol, akkor Isten eltölt téged.

Ha lelkedet az Isten iránti izzó szeretet tölti be, akkor – hogy úgy mondjuk – lelked fokozatosan elhagyja a testet, amely minden érzéki gondolatok forrása. Elszakad az emlékezettől és sajátos vonásaitól. Tiszteletteljes hódolat szállja meg, és így halad lassan előre az igazság verőfényes tisztása felé.

Gyengeségünkben segítségünkre van a Szentlélek, és mindaddig meglátogat bennünket, amíg tiszták vagyunk. Ha azt látja, hogy értelmünk buzgón fohászodik Hozzá, akkor leszáll ránk, és elúzi a zavaró gondolatok és képek felhőit. Így képessé teszi az értelmet arra, hogy vágyakozzék a tiszta imádság után.

Aki helyesen akar imádkozni, annak kerülnie kell a haragot és a rossz emléket, úrrá kell lenni szemén, mert egyébként zavaros lesz Istenre vetett pillantása.

Amikor imádkozol, ne egy látható képben állítsd magad elé az Istent. Ne engedd, hogy értelméd akár csak a nyomát is megragadja valamely gondolatnak, hanem test nélkül állj a testnélküli előtt, és megismered.

Őrizkedj az ördög csalárdságától. Akkor jön, amikor imádságodat semmiféle gondolat sem zavarja, s egy ismeretlen, meglepő képet állít eléd. Arra akar rávenni ezáltal, hogy testszerűen képzeld magad elé az Istent, hogy úgy szemléld az Istent, mint valami anyagi vonásokkal rendelkező lényt. Az Istennek azonban nincs sem kiterjedése, sem alakja.

Ha hiába kísérelte meg az álnok ördög, hogy megzavarja emlékezetedet az imádság közben, akkor testi mivoltodban támad meg, hogy így lelkedben ismeretlen fantáziaképet ébresszen, és általa valamilyen gondolatot közöljön. Az értelem ugyanis megszokta, hogy elidőzzön a gondolatoknál, és így könnyen befolyásuk alá kerül. Ha azonban a test nélküli és gondolati képek nélküli isten-szemléletre való törekvésben engedi hogy félrevezessék, akkor nem a tüzet fogja fel, hanem helyette csak a füstöt.

Ügyelj ezekre az óvatossági szabályokra és légy szabad minden idegen gondolattól, hogy így békés nyugalmat élvezz. Az Isten pedig, aki irgalmas a tudatlanokhoz, gazdaggá tesz az imádság ajándékával.

Ha anyagi dolgok terhelnek és állandó gondok nyugtalanítanak, nem kapod meg a tökéletes imádság kegyelmét, mert az imádság megkívánja, hogy szabad légy minden gondolattól.

Lehetetlen, hogy bilincsben fussál. A lélek, mely szenvedélyeknek van alávetve, sohasem fogja elérni az imádság magaslatát. Ide-oda rángatják szenvedélyei, és nem nyeri el a rendíthetetlen nyugalmat.

Ha segítségünkre jön az Isten angyala, egyetlen szóval elűz minden ellenséges beavatkozást, és fényt gyújt az értelembe, amely nem alszik ki.



A Titkos Jelenések 24 véne illatozó tömjénnel teli csészét tartott a kezében: a szentek imádságát. Az edényeken az Istennel való barátságot értjük, az Iránta való tökéletes lelki szeretetet, amelyben az imádság lélekben és igazságban száll az Isten elé.

Ha azt hiszed, hogy bűneid miatt nem kell könnyeket ontanod az imádságban, fontold meg, hogy messzire eltávolodsz az Istentől. Ha mindig kapcsolatban akarsz lenni Vele, onts forró könnyeket.

Ha helyesen imádkozol, benső biztonságot fogsz tapasztalni. Meglátogatnak az angyalok, mint egykor Dániel prófétát, s világos bepillantást engednek minden történésbe.

Ha szenvedélyektől mentesen és test nélkül, lélekben és mély békességben imádkozol, akkor olyan vagy, mint a magas levegőbe emelkedő sas.

A zoltárok imádkozása csillapítja a szenvedélyeket, és nyugtatja a test türelmetlenségét. Az imádságban az értelem veleszületett tevékenysége működik.

Az imádság az a tevékenység, amely a szemlélődő értelem magasztosságában gyökerezik, vagy más szóval: az értelem legmagasabb és legtökéletesebb tevékenysége, teljesítménye.

A zoltárok imádkozása megízleltet velünk sokféle bölcsességet. Az imádság a testnélküli isteni egységben-látás kapuja.

Ha az imádság és a zoltáréneklés isteni ajándékát még nem kaptad meg, tarts ki szilárdan kérésében, s el fogod nyerni.

Légy felkészülve, mint egy bátor harcos. Ne remegj meg, ha hirtelen jelenést láatsz magad előtt. Ne rendülj meg, ha kivont kard villan meg fölötted, vagy ha égő fáklya lobban fel szemed előtt. Maradj bátor, ha egy csúnya ellenséges kísértetet pillantasz meg. Állj keményen, tégy tanúságot bátorságodról, és legyőződ ellenségeidet.

Aki kiállja a próbákat, örömet arat. Aki elviselte a kellemetlent, ura lesz a kellemesnek is.

Vigyázz, hogy semmiféle jelenségekkel meg ne zavarjanak a pokolbeli szellemek. Ámde ha ilyen ér, imádkozz az Istenhez, hogy világosítson meg, vajon Tőle származnak-e? Ha nem Tőle származnak, azonnal kergesd el a csábítót. Légy elszánt, és ne túrd meg a pokol kutyáit közeledben, ha az Istenhez buzgón akarsz imádkozni. Isten láthatatlan segítsége elúzi mindet.

A kísértés idején rövid, de forró imádságban keress menedéket.

A test tápláléka a kenyér, a léleké az erény, a szemlélődő értelemé a szellemi imádság. Imádság közben légy úrrá minden testi inger fölött.

Ne engedd, hogy egy tetű csiklandozása vagy egy bolha, egy szúnyog, akár egy légy csípése elrabolja tőled az imádság nagy kegyelmét.

Egy testvérről hallottuk, hogy miközben imádkozott, vipera tekeredett a lábára. Ezért azonban nem eresztette le a kezeit mindaddig, amíg szokásos imádságát be nem fejezte, és semmi sem történt, mert jobban szerette az Istent, mint önmagát.

Uralkodj szemedben, s ne emeld föl imádság közben. Tagadd meg testedet, s akkor szemlélődő lélekben élsz.

Egy másik Isten-embere, akit Isten szeretete töltött el, és buzgó imádkozó volt, két angyallal találkozott, amikor a sivatagban ment. Közrefogták és kísérték őt, ő azonban egy pillantást sem vetett rájuk, nehogy elveszítse a nagyobb jót. Emlékezett az apostolok szavára: „Sem angyalok, sem fejedelemségek, sem hatalmasságok nem szakíthatnak el bennünket Krisztus szeretetétől.” (Róm 8, 38)

Arra törekszel, hogy a mennyei Atya arcát szemléld, ezért amikor imádkozol, semmi körülmények között se kutass semmilyen gondolati kép után.

Ne kívánd szemeddel látni az angyalokat, a mennyei fejedelemségeket vagy Krisztust, nehogy a farkast tartsd pásztornak, s az ördögöket köszöntsd barátaidként.

Mindig hangsúlyozom, amit a noviciusoknak mondok: „Boldog az az értelem, amely imádság közben tökéletes csendre törekszik.”

Boldog az értelem, amely zavartalanul imádkozik, s mind jobban elragadja az Isten utáni izzó vágyakozás.

Boldog az értelem, amely az imádságban egészen érzéktelenné válik.

Az imádkozik tökéletesen, aki első gondolatait zsenge gyümölcsként mindig Istennek ajándékozza.

Ha lélekben akarsz imádkozni, szabadítsd meg magad minden testi dologtól, ne engedj semmiféle sötét felhőt felszállni lelked égére.

Minden testi gondodat ajánld föl Istennek, akkor Ő is bizalmasan közölni fog veled minden lelki dolgot.

Szabadítsd meg magadat az élet semmisségétől és gondjaitól, s könnyű szárnycsapással fogsz imádságra lendülni.

A figyelmességnek csak egy jó eredménye lehet, és ez az imádság. Minden gondodat fordítsd tehát rá.

Amint a szem értékesebb minden más érzékszervnél, ugyanúgy az imádság istenibb minden más erénynél.

Az eszményi imádság nem a sok szó, hanem a tartalom. Ezt tanúsítja az a két ember, aki fölment a templomba, hogy ott imádkozzék (Lk 18, 10), és az Úr szavai (Mt 6, 7): „Amikor imádkoztok, ne szaporítsátok a szót.”

Ha még csak egy kis figyelmet is szentelsz a testi dolgoknak, s ha lelked még a külső kényelmével törődik, akkor nem érted még el az imádság magaslatát. Igen, nagyon messze vagy az oda vezető áldott úttól.

Ha olyan messzire jutottál, hogy imádságodban minden más örömet magad mögött hagytál, akkor valóban elnyerted az imádság kegyelmét.

## Photikei Diadokhosz<sup>6</sup>

(Az 5. sz. közepén)

Diadokhosz Photike püspöke volt Ó-Epirusban. Egyike az 5. sz. nagy aszkétáinak. Fő műve: „Száz bölcs mondás a lelki tökéletességről”. Rövid, tömör kifejezésmódját nagyra értékelték a keleti egyház kolostoraiban. Misztikus lendülete ellenére írása nagyon világos. Ezt személyes tapasztalatából meríti. A messzaliánusok ellenfele<sup>7</sup>. Velük szemben hangsúlyozza az akarat szabadságát és erejét, anélkül azonban, hogy gyengítené a kegyelem közreműködését.

### A „Száz bölcs mondás a lelki tökéletességről” című munkájából

A rossz nem a természetben rejlik, és természeténél fogva senki sem rossz, hiszen az Isten semmi rosszat nem teremtett. Ha valaki vágyával egy rossz gondolatot ébreszt föl, az akaratától kapja létezését anélkül, hogy önmagában létezne. Hasznos dolog állandóan Istenre gondolni, hogy megakadályozzuk a rossz megszokását, mert a jó természete sokkal erősebb, mint a rossz megszokása. Hiszen a jó valóban önmagában létezik, míg a rossz alapja csak az akarat döntésében van.

Az akarat szabadság az értelmes akaratnak az a képessége, hogy magát a kitűzött cél felé tudja irányítani. Ne felejtsük el, hogy jóra való hajlandóság van bennünk, s minden pillanatban képesek vagyunk arra, hogy a rosszat jó gondolatokkal kiűzzük emlékezetünkől.

A tudomány az imádság és a nyugtalanságtól teljesen távol álló mély béke gyümölcse. A bölcsesség az Isten igéjéről való elmélkedésnek és mindenekelőtt a kegyelemnek a gyümölcse, amely kegyelmet Krisztus, a kegyelem közvetítője ajándékozik.

Ha megszenteljük az imádság óráit és hallgatunk, ha gondok nélkül vagyunk, s az Istenre való eleven emlékezés tölt el bennünket, akkor felismerjük a tévedés veszélye nélkül, hogy igaz az Isten igéje.

Merüljete el a hit széles tengerében, amikor zúgnak a hullámai, de elmélkedjete róla a teljes szélcsend idején is. A hit mélysége olyan, mint a feledés folyója, amelyben elfelejti az ember bűneit, és semmiféle helytelen gondolat nem zavarja.

Ha megtisztítjuk magunkat a buzgó imádság által, akkor elérünk a célba, ahová törekedtünk, és az Isten kegyelmével tökéletesen megtapasztaljuk a célt.

<sup>6</sup> A szemelvények szétválasztása és a német fordítás Jean Gouillard nyomán készült; lásd 3. megjegyzés; P.G. Migne 65; Weis Liebersdorf, Lipcse, 1912 (kritikai kiadás); P.E. des Places, Párizs, 1943.

<sup>7</sup> A messzaliánusok egy fanatikus misztikus szektát alkottak a 4. század közepe táján. Szerintük a lélek egyszerre lehet a kegyelem és a bűn állapotában. Tévesen értelmezték az Úrnak ezeket a szavait: „A szívből származnak a gondolatok.” Mivel a keresztség után is támadnak rossz gondolatok a jók mellett, két forrásból származnak. A jó gondolatok forrása a Szentlélek, a rosszaké az ördög. Mindketten egyszerre laknak az ember szívében. Egy további tévedésük: szerintük a kegyelem lényeges tulajdonsága, hogy érezhető. Aki megérezte a kegyelmet, az a kegyelem állapotában van, amely többé nem vész el. Nem ismerték a keresztségben az embernek nem tudatosan adott kegyelmet. A kegyelemben élő számára a nem kegyelemben élő bűnös tetteivel való külső hasonlóság ellenére, a cselekedet tisztán objektív természetű esemény, s ezáltal nem bűn. Ennek az eretnokségnek volt az ellenfele Photikei Diadokhosz. A messzaliánusoknak főként a szerzetesek köréből voltak követői. A legerősebb egyházi és állami üldözés ellenére is elterjedtek Szíriában, Pamfiliában és Likaóniában. Még a későbbi századokban is tartották magukat. A bogumilek szektájában a 12. században jelentkeznek a messzaliánusok tévedései.

Isten harcosának állandóan ébren kell tartania értelmét, hogy lelke megkülönböztethesse a gondolatokat, amelyek irányítják. A jó és Istentől származó gondolatokat megőrzi emlékezetének kincsesládájában, a rosszakat és az ördögtől származókat pedig kiűzi.

Nagyon kevesen vannak, akik világosan felismerik saját vereségüket, de sohasem engedik, hogy lelkük elszakadjon Isten jelenlététől.

Ha érzelmünk kincseskamráját nem a Szentlélek tölti meg erejével, akkor minden képességünkkel sem ízelhetjük meg azt kimondhatatlan boldogsággal.

A belső érzék az értelem által világosan fölismert tárgy biztonságos élvezete.

Ha lelkünk már kezdi érezni a Szentlélek vigasztalásait, akkor jön a sátán és éjszakai nyugalmunk közben, amikor éppen könnyű szendergés száll ránk, a lelket a boldogság hamis érzésével tölti el. Ha ekkor az értelem erősen összeszedi magát és buzgón segítségül hívja Jézus szent nevét, s fegyvert kovácsol a szent és dicsőséges névvel ezek ellen az ámtások ellen, visszavonul ezeknek a csalárd képeknek a szerzője, hogy aztán nyílt harcot kezdjen a lélekkel. Az értelem pedig ezáltal felismerte az ördög csalárdságát, és előrehalad – anélkül, hogy különösebben érezné – a lelkek megkülönböztetésének tapasztalatában.

Az igazi vigasztalás – akár ébren van az ember, akár aludni készül – az Isten élénk jelenléte által keletkezik, amit az ember az iránta való szeretetből gyakorol. A hamis vigasztalás – amint már mondtam – mindig abból származik, ha az Isten harcosát könnyű szendergés lepi meg, s csak félig gondol az Istenre. Az első vigasztalás az Istentől van, aki egy erős ráhatással félreérthetetlenül meghívja az Isten harcosának lelkét a szeretetre. Az ördögi vigasztalás természeténél fogva hamis képekkel akarja zavarni, és el akarja rabolni álmát. Aki Isten jelenlétében él, gazdagodni fog tapasztalataiból. Ha az értelem – amint fentebb mondtam – az Úr Jézus állandó jelenlétében marad, felvértezi a kegyelem tapasztalatainak megfontolásával, szétszórja a hamis vigasztalás ördögi álképeit és vidáman tovább folytatja harcát.

Ha a lélek már a képek nélküli biztos úton jár és szeretetre gyúlt az Isten iránt, akkor a testet is ennek a kimondhatatlan szeretetnek mélységébe vonja. Egy olyan ember testéről van szó, akit átjár a kegyelem, s akár ébren van, akár alszik, nem ragadja meg más gondolat, mint az a működés, amely megérintette: a Szentlélek tevékenysége. Egészen eltölti ez a kimondhatatlan gyönyörűség, és lehetetlen másra gondolnia, annyira átjárja a mértéktelen öröm áradata. Ha ebben az értelemnek a legcsekélyebb kételye, sem tisztátalan gondolata nincs, még ha a szent nevében keres is menedéket, hogy visszautasítsa a gonoszt, de hiányzik belőle a tökéletes szeretet, akkor jogos a következtetés, hogy ez a vigasztalás még az öröm látszatával is az ördögtől származik. Ez a határozatlan és rendezetlen öröm attól való, aki hűtlenségbe akarja csábítani a lelket. Akkor amikor ugyanis az ördög az értelmet gyakori tapasztalata szerint hamis vigasztalással befolyásolja, arra akarja rávenni a lelket – mely fölfrissülve érzi magát a hiú és puha boldogság-érzésben –, hogy ne ismerje föl az egész szemfényvesztést. Ez ugyanis az alapja az igazság és a hamisság lelke közötti megkülönböztetésnek. Ha az ember szilárdan meggyőződött arról, hogy a kegyelem egész mélységében átfogja az értelmet, akkor lehetetlen, hogy a lélek egyszerre az Isten javait is ízelje, meg az ördög csalárdságait is élvezze. Az ördögök minden áron el akarnak rejtőzni az emberek előtt, nehogy a lélek, megfelelően kioktatva, Isten jelenlétével felvértezzék magát ellenük. Akkor azonban, amikor a lélek érzékéről beszélünk, senki ne várjon érzékekkel tapasztalható képet az Isten dicsőségéről. Csupán azt mondjuk, hogy a lélek, amely egyszer megtisztult, olyan élvezetben tapasztalja meg az isteni vigasztalást, amit az ember szavakkal még csak megközelítőleg sem tud leírni. Egyáltalán nem mondjuk azt, hogy a láthatatlan dolgok látható formában jelennek meg, hiszen a hit földi vándorlásunk útján vezet csupán, s nem vezet el a teljes Isten-látásra (2Kor 5, 7). Ha Isten harcosa valamiféle tüzes képet vagy másvalami fényjelenséget észlel, utasítsa el. Az ellenség ámtása ez. Sokan áldozatai lettek már ezeknek az élményeknek, és letévedtek a helyes útról.

Nem lehet kételkedni abban, hogy az Isten világosságának gyakori befogadása által megérett értelem éleslátó lesz saját világosságának magas fokával. Ez a szellemnek a szenvedélyek fölötti uralmából adódik. Ami pedig érzékelhető fényként vagy tüzes alakként mutatkozik, mindig az ördög szemfényvesztéseiből származik. Találónan tanít bennünket az Istennel eltelt szent Pál, amikor ezt mondja: „A sátán is a világosság angyalának tetteti magát.” (2Kor 11,14). Senki se kezdje ilyen reményekkel a lelki életet. Ennek az életnek egyetlen célja, hogy az Istent a legbensőbb barátságban és egész szívünkkel szeressük.

A látás, az ízlelés és az összes többi érzékek megörvendeztetik a szív emlékezéseit, ha megkülönböztetés nélkül átadjuk magunkat nekik. Éva ősanánk példája mutatja ezt. Ha nem nézett volna jóleső érzéssel a tiltott fára, emlékezett volna az Isten parancsára. Ha az Isten-szeretet szárnyai fedték volna be őt, sohasem vette volna észre ruhátlanságát. Amint azonban jóleső érzéssel tekintett rá, nagy vágy ragadta el, és végül élénk örömmel megízlelte a gyümölcsöt. Abban a pillanatban, amikor a testi egyesülés utáni vágy megragadta, rádöbent ruhátlanságának szerencsétlenségére. Amikor nem uralkodott a jelenvaló dolgok élvezete utáni kívánság fölött, a gyümölcs külsőleg látszó édességével Ádámot is belerántotta saját bűnébe. Itt látjuk, milyen nehéz az értelemnek az Istenre és az Ő parancsára emlékeznie. Ezért szemünket állandóan a szív mélységére akarjuk irányítani, s mindig Isten jelenlétében élve, mintegy vakként akarjuk végigjárni ezt a családságokat kedvelő életet. Az igazi lelki bölcsesség lényege abban áll, hogy szárnyakat kovácsolunk a látás utáni vágyunknak. A türelmes Jób, az az ember, aki sok megpróbáltatást állt ki, így tanít bennünket: „Szívem nem követte szememet.” (Jób 31, 7). Ez a lelki magatartás a tökéletes önuralom jele.

Az ilyen ember mindig úgy él érzelmvilágában, mint aki tökéletesen elhagyta ennek a világnak minden élvezetét. Aki lélek szerint él, nem ismerheti el a test kívánságait. Egész életét az erények vára felé irányítja, s az erények lesznek – hogy úgy mondjam – erős lelki várának őrei. Ezért is az ördög minden mesterkedése hatástalan vele szemben, még ha egészen várának lóréséig repülnek is a hamis szeretet lövedékei.

Elkerülhetjük a tunyaságot és az elpuhultságot, ha gondolatainkat erősen kordában tartjuk, amikor azokat csak az Istenre irányítjuk. Csakis ezáltal a buzgóság által tudja az értelem az értelmetlen tevékenységtől távol tartani magát.

Ha az értelem törekvését szilárdan megszábtuk az Isten jelenlétében való hit által, akkor feltétlenül vágyódik egy olyan tevékenység után, amely megfelel buzgóságának. Egyetlen foglalkozásul az „Uram, Jézus” kezdetű imát kell neki adni, amely ekkor törekvésének teljesen megfelel. Hiszen senki sem mondhatja: „Uram, Jézus”, ha csak nem a Szentlélek által (1Kor 12, 3). Aki nem fontolgatja a legnagyobb szigorúsággal állandóan ezt a szót magában, nem menekülhet meg a csalódásoktól. Aki szünet nélkül ezt a szent és dicsőséges nevet segítségül hívja, érzelmvilágának legmélyéből, az egy napon szemléli majd értelmének fényét is. Aki a legszigorúbb gonddal ügyel lelkére, erős belső érzésekkel minden foltot eltávolít arcáról. „A mi Istenünk emésztő tűz” – mondja az Írás (Mt 4, 24), vagyis az Úr meghívja a lelket nagy szeretetének dicsőségére. Ez a dicsőséges és óhajtott név, aki egyesül a lélekkel azáltal, hogy gyökeret ver bennünk, képességet ad, hogy minden időben, minden jövőző nehézség nélkül szerethessük jóságát. Íme, ez az a drágagyöngy, amelyért az ember eladja mindenét amiye van, s amelynek birtoklása kimondhatatlan örömet ad.

Más a kezdők, és más a tökéletesek öröme. Az első öröm még nem mentes ábrándképektől, a második azonban már az alázatosság erejével rendelkezik. Az út felét az a gond kíséri, hogy az Isten valóban szeressen bennünket, és fájdalom nélküli könnyek öntözik. Ennek az az alapja, hogy az Isten először a lelket a kezdők örömeivel hívja meg a harcra. Ha azonban a Szentlélek igazsága vezet és teszi próbára, felismeri bűnösségét elkövetett vétkei és eltévelyedései miatt. A lélek mintegy megtisztul az isteni nevelés olvasztótégelyében, s az Isten jelenlétében való élet buzgó gyakorlásának segítségével megtapasztalja a fantáziaképek nélküli boldogságot.

Ha izgalom zavarja a lelket, akkor örömmámor felhője takarja el, vagy ha egészségtelen szomorúság kínját érzi, akkor az értelem képtelen arra, hogy az Úr Jézus jelenlétére gondoljon, bármennyire is készíti rá az ember. Ha a szenvedélyek hatalma egészen elsötétítette, eltávolodik saját értelmétől.

Hiábavaló a törekvés sajátosságának a kifejezésére. A számára jelenlévő gondolatokról való elmélkedésben sem tud megpihenni, hiszen megkeményítették a lelkét a mohó szenvedélyek. Ha a lélek vágyakozik valami után, s rövid időre elveszíti szeme elől törekvése tárgyát, akkor az értelem jellegének megfelelően ismét megkeresi azt, mint uralkodó és megmentő erejét. Megkapja a kegyelmet, mely arra készíti, hogy kiáltsa, sőt vele együtt kiáltja is: „Uram, Jézus!”. Hiszen így tesz az anya is kisgyermekével, akinek addig ismételteti ezt a szót: „Apa”, míg ezzel a szóval, mielőtt még bármi más gyermeki szóra tudná nyitni az ajkát, álmában is tudja hívni atyját. Amint szent Pál is mondja: „Gyöngeségünkben segítségünkre siet a Lélek, mert még azt sem tudjuk, hogyan kell helyesen imádkoznunk. A Lélek azonban maga jár közben értünk, szavakba nem önthető sóhajtozásokkal.” (Róm 8, 26). Még valóban gyermekek vagyunk az imádságban, és mindig szükségünk van a Szentlélek segítségére, hogy minden gondolatunkat eltöltse kimondhatatlan édessége, és egész érzelemlámpánkat az Atyaisten szeretetére és jelenlétére összpontosítsuk. Rajtunk áll, hogy mindig kiáltsuk, amint szent Pál tanít bennünket: „Abba – Atyánk!” (Róm 8, 15).

Értelmünk az imádságban gyakran szenved a megszokottságtól. Ekkor átadja magát a szent írások alázatos olvasásának, mert ezek segítséget nyújtanak az Istenről való mélyebb elmélkedésben. Hogy megakadályozzuk, hogy a lélek sok szót mondjon, hogy ne engedjük meg, hogy örömeben erején túl szárnyaljon, kényszerítsük imádságra, a zsoltárok olvasására, hogy ne hanyagolja el a bölcsék eredményeit, akiknek szavai hitükről tesznek tanúságot. Ha így járunk el, nem keverjük majd saját szavainkat a kegyelem szavaiba, s nem engedjük, hogy a lélek kövesse a szóáradat hiú dicsőségét. Ellenkezőleg: elmélkedés közben megőrizzük minden csalárd képtől, s majdnem minden gondolatunkat fájdalom nélküli könnyek fogják kizárni. Ha az értelem egészen elmerül a magányban, és tökéletesen áthatotta az imádság édessége, többé már nem kalandozik el, hanem mindig átadja magát az isteni dolgoknak, könnyen, fáradság nélkül. Ugyanakkor az alázatos megkülönböztetés képességével előre fog haladni az elmélkedésben. Meg kell fontolni, hogy az imádság ajándékát minden kiváltságon felül kapjuk meg. Azok kapják meg, akiket szent kegyelem tölt el, s így tökéletes biztonságot érezhetnek.

Ha a lélek dúskál a természetfölötti működések nagy bőségében, akkor lelkesedik a zsoltárok énekléséért, és előnyben részesíti a szóbeli imádságot. Amint azonban megérett a Szentlélek viharában, háttérbe szorul a zsoltáréneklés, vigasztalásaival együtt, és csak érzelemlámpájával imádkozik. Az első lépést öröm kíséri, mely még hamis képekkel keveredik. A második lelki sóhajtozásokból áll, a hallgatás utáni vágy örömeivel. Az emlékezet, amely – hála a benső sugallatok megkülönböztetésének – felismeri buzgóságát, képessé teszi a szívet a sóhajtozásokra és a belső örömeire. Így az ember szívének földjét ezen könnyek által tudja bevetni az imádság magjával, a jövő aratás reményében. Valahányszor valamilyen szomorúság lep meg bennünket, valamivel magasabban kell kezdenünk zsoltáréneklésünket, s engednünk kell, hogy a lélek együtt szárnyaljon a remény boldog dallamával, míg a melódia ritmusában elcsitul a sötét hullám.

A tudomány azt tanítja, hogy a gonosz szellemeknek két osztálya van. Az egyik nagyon finom, a másik nagyon goromba. A finomak a lelket támadják meg, a gorombák a testet vonják az alacsonyabb ösztönök felé. Ha állandó ellentét van is a lélek és a test ellen harcoló ördögök módszerében, céljukban mégis megegyeznek, ti. hogy ártsanak az embereknek. Ha nem a kegyelem uralkodik az emberben, az ördögök kígyók módjára befészkelik magukat a szív mélyébe, s meggátolják a lelket, hogy vágyait a jóra irányítsa. Bűnös szenvedélyek

alakjában és sokféle figyelem-elterelésben telepsznek rá a szívre, mint a felhők a földre, hogy megfosszák az értelmet a kegyelemmel való meghitt érintkezéstől, s tévútra vezessék az emlékezetet. Ha nyugtalanítják lelkünket az ördögök, s fellobbantják bennünk a szenvedélyek lángját, különösen a büszkeségre ingerelnek, amely minden bűnnek atyja. Csillapítsuk a felfűjt dicsőség hiúságát a jövő halál gondolatával. Ugyanígy kell akkor is cselekedni, ha a testünkkel szemben annyira ellenséges érzelmű ördögök rossz gondolatokat akarnak a szívünkben ébreszteni. Elég Isten jelenlétére gondolni, hogy elűzzünk mindenfajta gonosz lelket.

A szív mélyéről jó és rossz gondolatok forrása fakad. Természete szerint nem terem gonosz gondolatokat, hanem első eltévelyedései után megőrzi a rossz emlékeket. Rossz gondolatai inkább az ördög gonoszságából vannak, mert aki gyönyörködik azokban a gondolatokban, amelyeket az ördög sugall neki, bevési szívébe azok emlékképeit, s biztosra vehetjük, hogy később rossz gondolatai támadnak.

Kezdetben a megkereszteltek nem érzik a kegyelmet. A kegyelem arra vár, hogy a lélek önmaga döntsön. Ha az ember már teljesen átadta magát az Úristennek, akkor a kegyelem egy alig leírható érzésben nyilvánul meg a szívben. Ekkor újból hatni kezd a lélek működésére. Megengedi, hogy az ördög alattomosan belopóddzék a lélek mélyére, hogy aztán képessé tegye a lelket, hogy forró elszántsággal, ugyanakkor alázatosan keresse az Istent. Ha az ember előre halad a parancsok megtartásában és az állandó Jézus-imában, akkor egyre jobban megragadja a szív külső érzékeit a szent kegyelem tüze. Elpusztítja a földi, ingatag mámorát, s biztos érzést ajándékoz helyette. A jövőben az ördögök támadásai csak távolról érik el a lélek partjait, kevesebbet érintik, s csak szenvedélyekre hajló oldalait ingerlik. Ha az Isten harcosa eljutott minden erény, de különösen a teljes szegénység gyakorlására, a kegyelem biztos érzéssel megvilágosítja egész valóját, és nagy Isten-szeretettel gyújtja lángra. Az ördög nyilai a földre hullanak, mielőtt még elérnék a test érzékeit. A Szentlélek fuvallata békés szelekkel sodorja magával a szív hajócskáját és azt eredményezi, hogy lehullanak az ördög nyilai, mielőtt még a levegőbe suhannának.

Ha télen kora reggel Kelet felé fordulunk tekintetünkkel a sík mezőn, akkor csak testünknek első felét melegíti fel a nap és a hátunk hideg marad, mert a napsugár nem függőlegesen ér bennünket. Éppen így vannak azok is, akikben a Szentlélek még csak most kezd működni, és szívüket a szent kegyelem csak részben melegítette át. Ez abból fakad, hogy a lélek a lelki gondolatok gyümölcseért fáradozik, alsóbb képességei azonban testét követve vágyakoznak. Mivel még nem árasztotta el a kegyelem szent fénye a szív egész területét, s nem hatolt le a mélyére, s ennek következtében még nem érezhető, ezért jönnek a lélekre egyszerre a jó és a rossz gondolatok. Ugyanaz történik, mint a fenti példában, ha egyszerre érezzük a hideg borzongását és a meleg kellemességét. Attól a naptól fogva, amelyen az értelem e kettős ismeret birtokába jutott, egyszerre jó és rossz gondolatokat kell elviselnie. Így arra kényszerül, hogy egy rendkívül pontos megkülönböztetést tegyen. Ha arra törekszünk, hogy mindig jó gondolataink legyenek, akkor a felötlő rossz gondolat figyelmeztetés arra, hogy Ádám engedetlensége által emlékezetünk kétféle gondolatkörre szakadt. Ha szívvel-lélekkel ügyelünk az Isten parancsaira, akkor a kegyelem mély érzéssel járja át lelki képességeinket, saját gondolatainkat – úgyszólván – fel fogja szívni, és érzelmeinket az Istennel való barátság kimondhatatlan békéjében meg fogja szilárdítani. Képes tesz bennünket, hogy lelki, és ne testi dolgokra gondoljunk. Ha közeledünk a tökéletességhez, érzelmvilágunkat meg fogjuk őrizni állhatatos összeszedettségben, és Jézus jelenlétére való emlékezésben.

A léleknek minden időben ki kell tartania az Isten parancsainak gyakorlásában és dicsőséges Urának élő jelenlétében.

Ha égő fájdalommal fogadja a szív a sátán nyilait, de Isten harcosa érzi, hogyan találták el, akkor nehéz a léleknek megvetni a szenvedélyeket, mert még a tisztulás kezdetén áll. Aki

megtapasztalta a bűn csúfságát, az túlradó örömmel tudja értékelni az isteni megbocsátás kincsét. Ha valaki a szív tisztaságára törekszik, azt Isten jelenlétének állandó gyakorlásával kell megszereznie. Ez legyen egyetlen gyakorlata, és szakadatlan törekvése. Ha az ember meg akar menekülni a kárhozattól, minden pillanatban imádkoznia kell. Állandóan imádkoznia kell, a lelket összeszedettségben kell tartani az imádság idején kívül is. Aki aranyércet akar olvasztani, annak nem szabad hagynia, hogy egy pillanatra is kialudjék a tűz az olvasztókemencében, mert különben az érc megtartja keménységét. Hasonlóképp történik azzal is, aki hol gondol az Istenre, hol nem, mert a megszakítással elveszti mindazt, amit az imádsággal megszerzett. Az erényeket szerető ember az, aki az Istenre való gondolással szakadatlanul eltávolítja szívének földi salakját, hogy a gonosz lassan elemésztdjék a jóra való gondolás által, és a lélek eljusson a tökéletes természetes és természetfölötti ragyogására.



## Remete Márk<sup>8</sup>

(Az 5. sz. első fele)

Márk hosszú ideig a galáciai Ankyra egyik kolostorának apátja volt. Életének hátralévő idejére remeteségbe vonult vissza. Ezen kívül keveset tudunk életéről. Három írás maradt fenn tőle, amelyek Kelet kolostori hagyományában nagy tekintélyt élveznek. Nikolaoszhoz, egy fiatal szerzeteshez értékes levelet írt a lelki életről, továbbá egy értekezést a lelki törvényről, s egy másikat „Azokról, akik azt hiszik, hogy cselekedetek által igazulnak meg”. Márk a messzaliánusok tévedése ellen küzdött.

### „Azokról, akik azt hiszik, hogy cselekedeteik által igazulnak meg”

Benső könyörgés nélkül nincs tökéletes imádság. Az Úr meghallgatja azt a lelket, amely szórakozottság nélkül imádkozik.

A lélek, amely szórakozottság nélkül imádkozik, töredelmessé válik. „Az alázatos és töredelmes szívet ó Isten, nem veted meg.” (Zsolt 51, 19).

Az imádságot joggal nevezzük erénynek, hiszen ez az erények anyja, Krisztussal való kapcsolatunkat hozza létre.

Akik Krisztusban megkeresztelkedtek, titokzatos módon megkapták a kegyelmet, azonban az olyan mértékben működik bennük, amilyen mértékben megtartják a parancsokat.

Az a szív, amely engedi, hogy a kellemes élvezet elszakítsa eddigi törekvésétől, már nehezen fordul vissza. Hasonlít a szakadékba gördülő nehéz kőhöz, amelyet többé már nem lehet megállítani.

Egy fiatal állat, amely tapasztalat nélkül, mohón, hol az egyik, hol a másik fücsomót legeli, egyszer csak egy olyan helyre jut, amely két szakadék között fekszik. Éppen így jár a lélek is, amelynek gondolatai lépésről lépésre eltávolodnak a rendtől.

Ha az értelem megérett az Úrban, ha a lélek elszakadt régi szokásaitól, a szív mintegy kínpadon fekszik, mert az értelem is, a szenvedély is a saját oldalára akarja vonni.

Mindaz, aki az igaz hitben megkeresztelkedett, titokzatos módon megkapta a kegyelem teljességét. Akkor szilárdul azonban meg benne, ha megtartja a parancsokat.

A parancsok megtartása azonban teljes egészében az imádságon alapszik, mert nincs fenségesebb, mint az olyan istenszeretet, amely a parancsok megtartásában lesz nyilvánvaló.

A szórakozottság nélküli imádság azoknál, akik kitartanak benne, arról tanúskodik, hogy szeretik az Istent. Azok, akik elhanyagolják és közben elábrándoznak, kimutatják a földi dolgokhoz való ragaszkodásukat.

Amit imádság és boldog remény nélkül teszünk, az rossz és nagyon tökéletlen lesz.

Ha imádság közben az ellenség sokféle kísértése miatt lelkünkben szomorúak leszünk, gondoljunk a halálra és a pokol kínjaira. Ámde jobb, ha bizalomteljes imádságban Istenhez fordulunk, mint ha a külső büntetésekre gondolunk, jóllehet ez is hasznos.

Nagy erény türelmesnek lenni önmagunkkal, és az Úr szava szerint szeretni ellenségünket, aki gyűlöl minket.

Tetteddel tégy tanúságot bölcsességedről, mert több bölcsességet adnak ezek neked, mint a róluk való szavak.

<sup>8</sup> A válogatás és a német nyelvű fordítás a Dobrotoljubije 1. kötete alapján készült; Moszkva, 1883.

Aki jót tesz, s ezért földi jutalmat vár, nem az Isten akaratáért cselekszik, hanem saját hasznát keresi.

Bár titokzatosan mindig mellette áll a kegyelem, akaratunk mégis szabad marad, hogy a jót megtegyük-e vagy elmulasszuk.

Semmi sem hathatósabb Isten segítségének megszerzésére, semmi sem alkalmasabb tetszésének elnyerésére, mint az imádság.

Az Isten jelenlétében való élet gyakorlása a hitben megerősödött lélek állandó erőfeszítése. Aki elfeledkezik az Istenről, az önző, és többé már nem tud szólni hozzá az Isten.

Ha el akartok jutni Isten állandó jelenlétére, ne utasítsátok vissza a megpróbáltatásokat, mint amelyekre nem szolgáltatok rá, hanem viseljétek el, mint amelyeket megérdemeltetek. Elviselésük arra indít, hogy Istenre emlékezzetek, s erre késztet minden helyzetben. Ha azonban visszautasítjuk, a lélek erőfeszítése ellanyhul és feledékenységbe esünk.

Ha azt akarod, hogy tiéd legyen a tiszta imádság erős lelki vára, pillanatonként kell elűznöd minden olyan dologról való gondolatot, amit a gonosz ellenség sugall, nehogy elveszítsd ezt az értékes kincset. Jobb átszűrni az ellenséget az imádság nyilaival, mint elbeszélgetni vele. Hiszen csak közel akar férközni hozzánk a hízélgéssel, nehogy legyőzzük az imádsággal.

## Barszanufiusz és tanítványa, János<sup>9</sup>

(Barszanufisz: †540 körül)

Mindkét szerzetes Szerdiusz apát kolostorában élt. Ez a kolostor Palesztinában volt, Gáza és Aszkalon között. Egyikük sem volt pap. Lelki tanításukat leveleik tartalmazzák. Ebből 800 maradt fenn számunkra. Kelet vallásosságának történetében e levelekkel igen nagy megbecsülést szereztek maguknak. Berszanufiusz a kérdést feltevőhöz intézett válaszaiban nagy jószágról és az ember számára kiszabott határok megértéséről tesz tanúságot.

### Lelki tanítások

Légy hálás mindenért az Apostol szavai szerint: „Adjatok hálát mindenért.” (1Tessz 5,18). Légy szükségben vagy gondok között, szorongattatásban, betegségben vagy testi bántalmakban, mindenért, ami veled történik, adj hálát az Istennek, mert „sok szorongatás közepette kell bejutnunk Isten országába”. (ApCsel 14, 22). Ne engedd, hogy lelkedet kétségek terheljék és szíved elcsüggedjen, hanem gondolj az Apostol szavára: „Bár a külső ember romlásnak indult bennünk, a belső napról napra megújul.” (2Kor 4, 16). Ha nem akarod elviselni a szenvedést, Krisztus szenvedésében és megváltásának gyümölcseiben sem részesedhetsz.

Amíg a hajó nyílt tengeren halad, viharoknak van kitéve. Ha azonban elérte a biztos és csendes kikötőt, nem veszélyeztetik már többé a szelek és a hullámok. Így van ez veled is, amikor a világban tartózkodsz: zavaró gondolatok veszélyei és viharai várnak ott rád. Ha azonban a hallgatás kikötőjében vagy, többé már nem kell félned.

Ezt írtad nekem: „Imádkozz Istenhez bűneim miatt.” Ugyanezt mondom én is neked: „Imádkozz te Istenhez az én bűneim miatt.” Hiszen írva van: „Úgy bánjatok az emberekkel, ahogy akarjátok, hogy veletek is bánjanak.” (Mk 6, 31). Ha még keveset vezekeltem is az emberekért, de ezt teszem a jelen pillanatig, amennyire gyöngye erőmből telik. Az Írás szerint: „Imádkozzatok egymásért, hogy meggyógyuljatok.” (Jak 5, 16).

Az imára és a zsoltáréneklésre meghatározott órák megfelelnek az egyházi hagyományoknak. Alkalmasak arra, hogy kialakítsanak egy ima- és életközösséget. A remete nem ismer megszabott órákat az imádságra vagy a zsoltárok éneklésére, hanem kétkezi munkával, elmélkedő olvasással foglalja el magát, s megszakítja imádsággal. Amikor imádkozol, meg kell szabadulnod a régi embertől, még ha most a Miatyánkot vagy valami mást imádkozol is. Az imádság után dolgozzál.

Ami az imádság tartamának kérdését illeti, tartsd magad az Apostol szavaihoz: „Szüntelenül imádkozzatok.” (1Tessz 5, 17).

Az éjszakai pihenésről a következőt mondom: Imádkozzál este napnyugtától számítva két órát, imádságotad fejezd be a dicsérő énekkel, és utána aludjál hat órát. Majd kelj fel, imádkozzad el a Matutinumot, és virrassz fáradhatatlanul négy órát imádságban. Tartsd meg ezt nyáron is, ám a dicsérő éneket és a zsoltárok éneklését megrövidítheted az éjszaka rövideje miatt.

Az igazi imádság érdekében nagyon ajánlatos, hogy mentes légy a szórakozottságtól, s így megtapasztalod, hogy az Úr megvilágosítja lelkedet és boldogsággal tölti el. Az, aki tökéletesen imádkozik, meghalt a világnak és élvezeteinek. Aki Istenért lelkiismeretesen

<sup>9</sup> A válogatás és a német nyelvű fordítás a Dobrotoljubije 2. kötete alapján készült; Moszkva, 1884.

teljesíti kötelességét, annak nem kell félnie semmiféle szórakozottságtól, mert méltó arra, hogy az Isten támogatást nyújtson neki.

Azt írod: Imádkozz értem, mert szenvedek. A szenvedésben való türelem eredményezi a tökéletes békét, s a béke a gyötrelmek mértéke szerint növekszik. Ő, szeretett testvérem! Az Úr a keresztet hordozta, s te nem akarsz örülni a szenvedésnek, melynek elviselése a mennyek országába vezet? Az, hogy keresztet kell hordoznod, jó jel. Nem tudod talán, hogy a gyötrelmek és kísértések akkor sokasodnak, ha az Úr meghívott szeretetére? Ne aggódj a testi egészség miatt, ha az Úr nem ajándékoz meg vele, hiszen ez a testi béke csupán mulandó érték az Úr előtt, mert azt mondta: „A világban szenvedni fogtok.” (Jn 16, 33).

Ha zsoltárokat imádkozom, szükségét érzi a szívem, hogy minden zsoltár után elimádkozzam egy Miatyánkot. De egy elég nekem.

Minden segítséget megad nekünk a mi nagy testvérünk – Urunkra, Jézus Krisztusra gondolok – Aki bennünket testvéreivé méltóztatott tenni (Zsid 2, 11). Maguk az angyalok is gratulálnak érte. Ő, micsoda testvérünk van Krisztusban! Erős Ő, hogy erősek legyünk. Hatalmas, hogy Vele együtt uralkodjunk mi is. Orvos Ő, és meggyógyítja bennünk a külső és belső embert szelíd uralmára. Táplálónk Ő, és lelki ételt ajándékoz nekünk. Ő az élet, hogy nekünk is életünk legyen. Ő a szeretet, hogy mi is tudjunk szeretni. Ő a gazdagság, hogy mi is gazdagok legyünk. Ő a király, hogy mi is királyok legyünk. Isten Ő, hogy mi is megistenüljünk. Ha szemed előtt tartod, micsoda gazdagság van Krisztusban, akkor imádkozz Hozzá, és Ő teljesíti szíved kívánságát, ha működésének útjába semmi akadályt nem gördítesz.

Jézus Krisztus mondta: „Kérjetelek, és kaptok.” (Jn 16, 24). Ezért minden imádat meg fogja hallgatni. Csak gondosan meg kell tisztítanod lelked lakását az isteni adományok befogadására. Csak felékesített hajlék részesül bennük, s csak ott árad jó illatuk, ahol semmiféle tisztátalan nincs. Aki ezt megérezte, leveti a régi embert. Keresztre van feszítve a világ számára, és a világ az ő számára, mert csak az Úrnak él. Legyőz minden ellenséges sereget és hadihajóit szétzúzza. Nem űzi el az ellenség támadását, ha megpillantják rajta a szent pecsétet, s nem olyan mértékben áll-e majd szembe ellenségeivel, amennyire a nagy Király igaz és szeretett barátja?

Milyen gyakran kell imádkozni, hogy az értelem egy dolgról, amit meg kell tennem, világos ismeretet szerezzen? Ha nem tudod megkérdezni lelkiatyádat, úgy minden tennivalód előtt háromszor imádkozzál. Utána pontosan figyeld meg, hogy hová von a szíved, mégpedig nagyon pontosan, s ezután láss a dologhoz. Ez a tanács világos, és mindenki számára érthető.

Különböző időben kell imádkozni, vagy ugyanabban az időben háromszor? Ez a dolog sürgősségétől függ. Ha elegendő idő áll rendelkezésedre, három nap leforgása alatt imádkozzál háromszor. Ha nagyon kell sietned, mint a Megváltónak a szenvedésekor az Olajfák hegyén, akkor végy példát Róla. Amint Ő is háromszor fogott az imádsághoz, te is imádkozzál háromszor egymás után ugyanazokkal a szavakkal.

Ha a zsoltárok éneklése, imádság vagy olvasás közben rossz gondolatod támad, vesd meg, mélyedj el az énekben, az imádságban és az olvasmányban, hogy magukból a szent igékből erő áradjon beléd. Ha nehéz, hívd segítségül az Isten nevét, és Ő meg fogja semmisíteni az ellenség támadásait.

Hogyan jutok el az imádság, az olvasás és a zsoltárok éneklése által a szív töredelmére? Megindul a szíved, ha elkövetett bűneidre gondolsz. Az imádkozónak szemé elé kell állítania tetteit, és hallania kell Istennek ezekről mondott ítéző szavát: „Távozzatok színem elől, ti átkozottak, az örök tűzre!” (Mt 25, 41). Ha azonban szíved ennek ellenére sem indul meg, türelmesen tarts ki fáradozásodban, mert jóságos, bőkezű és türelmes az Isten, és látja igyekezetünket. Gondolj mindig a zsoltár szavára: „Nagy türelemmel az Úrhoz kiáltottam s Ő lehajolt hozzám.” (Zsolt 39, 1). Tanulj meg mindenben, és bízzál benne, hogy hamarosan meglátogat az Isten irgalma.

## Ninivei Izsák<sup>10</sup>

(7. század)

Ninivei Izsák szír szerzetes és püspök volt. Nesztoriánus, de ez a tévedés alig észlelhető írásaiban. Jelentős a befolyása a keleti vallásosságra. Kelet kolostorai nagy lelki tanítót látnak benne.

### A megtisztulás fokai

A test fegyelmezése, összekapcsolva a lélek nyugalmával, megtisztítja a testet az anyagi elemektől, amelyek körülveszik. A lélek fegyelmezése alázatossá teszi és megtisztítja az anyagi benyomásoktól, amelyek a mulandó dolgokhoz fűzik, amennyiben szenvedélyes természetét az Istenben való elmerüléssé változtatja. Ez az Istenben való elmerülés vezet el a lelket az értelem tisztaságához, amelyet tiszta lelki szemlélésnek is neveznek. Ez a lelki fegyelmezés. Ez emeli a lelket a földi dolgok fölé, és táplálja eredendően lelki szemléletén keresztül. Ez szilárdan Istenre irányítja a lelket, az Ő kimondhatatlan dicsőségének szemléletén keresztül; és az eljövendő dolgok boldog reményében él, a legapróbb részletekig.

A testi erőfeszítések hordozzák az Istenért vállalt testi fegyelmezés nevét, mert ezek szolgálják azt, hogy a lélek megtisztuljon egy tökéletes szolgálatra, amely kifejeződését a személyes teljesítményekben találja, amely az embereket megőrzi a test eltévelyedésétől.

A lélek fegyelmezése a szív erőfeszítése. Ez az isteni gondviselés, isteni gondoskodás és a világ egészében és részleteiben való megismerését jelenti, amit a szív szüntelen imája kísér. Ez továbbá azt is jelenti, hogy ügyelünk a lélek szenvedélyeinek területére, hogy megakadályozzuk belopódzásukat a lélek legbensőbb kamráiba. Ez a szív munkája, vagy a lélek fegyelmezése.

A szív tisztasága a minden szenvedélytől való mentességben rejlik; a lélek tisztasága pedig mentesség minden szenvedélytől, gyökerezzék még oly rejtve is a lélekben. Az értelem tisztaságát az érzéki világhoz való minden szenvedélyes vonzalom felismerése adja.

Az értelem és a szív tisztasága között pontosan az a különbség, mint a test egy része és az egész test között. A szív központja a belső érzékeknek, az érzékek érzéke, mert a gyökérük: „Ha szent a gyökér, szentek lesznek az ágak is.” (Róm 11, 16). De ha a gyökér nem szent, úgy az ágak sem lesznek szentek. Az Írások mértéktartó olvasásával kössük össze kipróbált bölgt gyakorlatunkat és az Istenben való elmerülést. Utána elfelejti az elme előző működését, és meg fog tisztulni, hogy rendetlen hajlamainak ellenálljon. Így kevés dolog van, ami beszennyezheti. A szív megtisztulását csak nagy erőfeszítések árán nyeri el, ha elszakad a világgal való bizalmas érintkezéstől, és így eljut a teljes önlegyőzéshez. Ha azonban egyszer elérte a tisztaságot, akkor már nem mocskolja be a mellékes dolgokkal való érintkezés, sőt, arra is gondja lesz, hogy ne kelljen félnetek a legnehezebb harcoktól sem.

### Isten jelenlétének gyakorlása

Gondoljatok az Istenre, hogy ő is mindig gondoljon rátok. Ha az Isten gondol rátok, megment benneteket és megkaptok minden jót. Ne feledkezzetek meg Róla szétszórtságotok

---

<sup>10</sup> A válogatás és a német nyelvű fordítás J. Gouillard alapján készült; vö. 3. jegyzet; P. Sedjan, Mar Isaacus Ninivita de perfectione religiosa; Párizs – Lipcse, 1909. A.J. Wenainck, Mystic treatises by Isaac of Ninieveh, Amsterdam, 1923; Migne, P.G. 86.

miatt, ha azt akarjátok, hogy Ő se felejtse el titeket, kísértésetek órájában. A boldogságban maradtatok hűségesek Hozzá engedelmisségetek által. Úgy számíhattok majd szavára, ha szükségben szenvedtek, és imátok meg fogja őrizni a jelenlétét. Színe előtt szüntelenül gondoljatok Rá, és szívetekben ne feledkezzetek meg Róla. Ha nem gyakoroljátok ezt, abba a veszélybe kerülnétek, hogy mindig messzebb és messzebb látjátok Őt, és határozatlanságokat következtében elveszítitek a Vele való biztos kapcsolatot. Aztán az állandó érintkezés Vele a bizalom magas fokára vezet. Az emberek állandó érintkezése testi jelenléttel történik. Az imában való elmélyülés és odaadás pedig az Istennel való állandó érintkezés.

Ha a bor ereje az ereken kering, az értelem elveszti azt a képességét, hogy meglássa a részleteket és megkülönböztesse a dolgokat. Ha az Istenre való emlékezés átjárja a lelket, akkor a lélekben eltűnik a földi dolgokra való emlékezés.

Aki minden pillanatban lelke bensejében elmélyül, az mély megismerésnek örvend. Aki gondolatait a bensőre koncentrálja, megőrzi a Szentlélek ragyogását. Aki a szétszórtságot megveti, meglátja az Urat lelke mélyén. Aki az Urat látni akarja, lelkét meg kell tisztítania az Istenre való állandó emlékezéssel. Így minden pillanatban értelmének fényében látni fogja az Urat. Amilyen a hal sorsa víz nélkül, olyan az értelem sorsa az Istenre való emlékezés nélkül, ha hagyja magát a világ emlékképeivel sodortatni.

## A jobbik rész<sup>11</sup>

Boldognak kell mondani azt, aki ezt megérti és békében megmarad minden testi munka nélkül, ezzel szemben az imát részesíti előnyben, ha ehhez belső hívást érez. Aki azonban magányosságát nem tudja elviselni munka nélkül, az dolgozzon, de csak mint segédmunkás. Mintegy mellékesen dolgozzon, ne üzemszerűen, és a munkát ne tekintse fő hivatásának. A munka a még lelkileg gyengéknek való. Evagriosz apát mondja, hogy a testi munka még akadály is lehet Isten jelenlétének gyakorlásában. Ha Isten értelmet befelé megnyitotta és te imádság közben elmulasztod a szokott meghajlásokat, ne félj attól, hogy az ördög ezen gyakorlaton át titokban le tud győzni, hanem csodálkozva figyeld meg, hogy mi történik benned az ilyen élmény következtében. Őrizkedj attól, hogy lekicsinylő összehasonlításokat tégy az imádságban való meghajlások között, hogy összehasonlítsd ezeket a Szent Kereszt előtt való leborulással és a kéztartással. Ha meg akarsz maradni a buzgóságban, ha nem akarsz, hogy elapadjon könnyeid árja, akkor tarts ki e gyakorlatok mellett. Virágzó paradicsomhoz és csobogó forráshoz fogsz hasonlítani.

Szemléld a számos kegyelmi élményt, amit Isten jóságos gondviselése az embereknek készít. Olykor az ember térdelve imádkozik, kezeit kiterjesztve vagy az égre emelve, vagy szemével a Szent Keresztet szemlélve, lelkületét és értelmét Istenre irányítva, áhítatos könyörgésben. Mialatt így elmerül imájában, egyszerre feltör szívéből az öröm forrása, és felfrissíti minden képességét. Szeme ragyog, fejét lehajtja, térdei már alig találnak támaszt a földön a kegyelem örömétől, és ujjongásától, amely egész testét elárasztja.

## Az imáról

Mi tartozik a tökéletes imához? Minden földi dologtól szabad értelem és olyan lelkület, amely teljesen a remény jóságára irányul. Ha ez hiányzik, hasonlít az ember a magvetőhöz,

<sup>11</sup> Ninivei Izsák a fizikai munkát itt annak az imádságnak az ellentétéként tárgyalja, amelyet az ember legmagasabb tevékenységeként jelöl meg. A fizikai munkát Kelet kolostoraiban nem vetették meg, hanem csak helyesen értékelték. Már az élet fenntartása megkívánta természetszerűleg a közösségi életben.

aki szántóföldjébe vegyes magvakat vet el, vagy barázdáit egy ökörből és egy szamárból álló fogattal szántja.

A szétszórtság nélküli ima az Istenre való állandó emlékezés gyümölcse. Isten állandó összeszedettség által lakik bennünk, ha azt olyan ima kíséri, amellyel erőnket megfeszítve keressük Isten akaratát. Az önkéntelen rossz gondolatokat az önfegyelem korábbi hiánya okozza.

Miben áll a lelki ima? Lelki imáról akkor beszélhetünk, ha a lélek – valódi tisztasága következtében – a Szentlélek hatása alatt tevékenykedik. Tízezerből egy ember kapja meg ezt a kegyelmet. Ez az ima halk sejtelve eljövendő állapotunknak, mert a természet minden olyan rendetlen indulat fölé emelkedett, mely a földi dolgokra való emlékezésből ered. Belső látás ez, amely az imában veszi kezdetét.

Mikor érzük el a lelki harcban a csúcsot? Mikor tudhatjuk meg, hogy ezen az úton elérte-e a célhoz, melyre törekedtünk? Mikor vagyunk méltók az állandó imára? Aki elérte minden erény csúcsát, az egycsapásra lelki hegyet épített magának. De aki még nem kapta meg a vigasztaló Lélek ajándékát, az még nem tudja gyakorolni az alvás közben az állandó imát. Ha a Szentlélek az emberben felépítette templomát, utána mindig tud imádkozni. Ekkor akár ébren van az ember, akár alszik, az ima többé nem távozik a lelkéből. Mialatt eszik, iszik, munkáját végzi, mély álomban pihen, imájának tömjénillata árad a lelkéből. Most az ima a lelket nemcsak meghatározott időszakban tölti el, hanem minden pillanatban. Még ha úgy látszik is, hogy ez a kegyelemmel megáldott ember nyugalomra is tér, bensőleg tovább imádkozik, mert ennek a hallgatása is imádság, aki az álmában a külső behatások számára megközelíthetetlen, mondja egy ember, aki Krisztus Lelkét bírta. Gondolatait Isten irányítja. A megtisztított értelem tevékenysége akkor kifelé néma, de befelé zsoldozás a Láthatatlan dicsőségére.

Ha éjszakai elmélkedéseiteket egyesítitek nappali munkáttal anélkül, hogy szívetek a buzgóságban gyengülne, késedelem nélkül megnyugodhattok Jézus szívén. Ez az én tanácsom: Tartsatok ki a békében és az éberségben amennyire tudtok, zsoldozás, hajlongás nélkül, és ha meg tudjátok tenni, szünet nélkül imádkozzatok szívetekben. De ne aludjatok!

## Az ima fokozatai

A kegyelem az emberekben különböző mértékben működik. Egyiket megtermékenyítő izzó áhítatának hatása alatt imádságának gazdagsága, a másik meg olyan lelki nyugalmat kap, hogy imádságának gazdagságát egy egységgé köti.

Nem szabad a vigasztaló imát és a szemlélődő imát felcserélni. A második felülmúlja az elsőt, mint egy felnőtt férfi a kisfiút. Előfordul, hogy az ima szavai sajátos édességet keltenek, és ugyanazt a szót ismételjük szünet nélkül, és a jóllakottság érzése nem hagy minket tovább menni a következőhöz.

Olykor a szóbeli ima Istenben való elmerülést hoz létre, amely a szóbeli imát megszünteti. Az, akinek egy ilyen Istenben való elmerülés jutott osztályrészül, elragadtatásba kerül, és olyan testhez lesz hasonló, amely a lélektől el van választva. Ezt hívjuk mi szemlélődő imádságnak. Ez nem olyan kép- vagy gondolat-tartalom, amely az elképzelésekből keletkezik, mint néhány balga ember állítja.

A szemlélődő imának vagy az Istenben való elmerülésnek különböző fokozatai és hatásai vannak. De itt valóban imáról van még szó? Habár a lélek nem jutott el egy olyan állapothoz, ahol nincs többé ima, hanem egy ima fölötti állapotban van. A nyelv és az érzelmek mozgása a kulcs az ima folytatásában. Csak most következik a szobába való belépés. Itt elhallgat a száj, és az ajkak csöndesek. Érzelmi világunknak, gondolataink marásának, a dolgokon uralkodó értelemnek, a léleknek, ennek a gyors madárnak minden rendelkezésére álló képességével és bensőséges könyörgésével együtt el kell hallgatnia: mert belépett a lélek várának Ura.

A törvényeknek és parancsoknak a tekintélye, amelyeket az Isten az emberiségnek adott, a tiszta lélekben nyer értelmet, amely a szentatyák szavait követi. Így az imádságnak minden formája és testtartása is, amelyekkel az ember Istenhez fordul, értelmét a tiszta imában találja meg. Ha a lélek a tiszta ima határait átlépte és ott lehorgonyzott, akkor nincs többé imádság, sem felindulás, sem könny, sem megkötöttség, sem szabadság, sem áhítatos könyörgés, és nincsenek erre vagy a másik világra irányuló kívánságok és remények. Az imának nincs olyan foka, amely magasabb a tiszta imánál. Aki ezt a határt átlépi, elragadtatásba esik és az ima megszűnik. Ez a szemlélődés. A lélek már nem imádkozik, hanem néz.

Tízezer ember között alig lehet egyet találni, aki Isten törvényeit és parancsait megfelelő módon teljesíti, és ezáltal méltó arra, hogy a léleknek az Istenben való tökéletes elmerülését elérje. Épp oly ritka az, hogy sok ember közt egy olyat találjunk, aki állandó ébersége miatt a tiszta imára van hivatva. De a titokzatos ország számára, amely ezen felül terül el, nyilván nehéz lesz egy egész nemzedékben egy olyan embert találni, aki Isten dicsőségének erre az ismeretére eljut. Itt eltűnik az ima tárgya. A lélek működése elmerül az öröm tengerében, és ez az ember nem ismeri többé a világot. Ezt a szent tudatlanságot Evagriosz apát jól ismeri, mert ő mondja erről: „Boldog, aki eljut az imádságban ehhez a nem-tudáshoz, amit senki nem tud átlépni.”

Célszerű, hogy megmagyarázzuk, amit fent a lelki örömről mondtunk. Ez először is egy meghatározhatatlan erő, amely a szívben kézzelfogható okok nélkül szeretetet ébreszt. A lelket személyes belátás és praktikus gondolat nélkül mozgásba hozza. Az értelem bizonytalan marad, és nem talál okot.

Ez a benyomása a tapasztalt embernek. Ha ehhez a tökéletességhez eljut, megvizsgálja az okokat. A hatás idővel erősebb lesz, mert az öröm kiáramlik a szívébe is. Ha ugyanis az ember teste egy területének figyelmet szentel, másik területét átengedi lelke többi képességének. Az érzelmvilág jelenti az egyensúlyt a lélek és a test észlelése között. A szív a lélekhez viszonyítva egy érzékszerv, a testhez viszonyítva természetének egy része. Az ember cselekedeteinek előszeretettel kifelé irányítja. A világnak nem kell-e ugyanúgy elszakadnia tőle, mint ahogy neki el kell szakadnia a világtól? Erősen kell kutatnunk az alapokat ehhez az adottsághoz. A szeretet természeténél fogva tüzes. Ha a szeretet teljes erővel rászáll a lélekre, akkor az megittasodik. A szív, amely azt élénken érzékeli, nem tudja sem érezni, sem elviselni anélkül, hogy szokatlan és erős változások ne mennének végbe. És a jelek láthatóvá lesznek. Hirtelen kipirul az arc, ragyog, a test mozgásba jön, a félelem és kishitűség eltűnik. Az önuralom hatalma visszalép, lelkesedés és féktelenség következik.

## **Biztos vezetés az imán keresztül**

A kormányos útja alatt szemeit a csillagokra szegezi, és ezek szerint kormányozza hajóját. Nagyon figyel, hogy mutassák neki az utat a kikötőhöz. A szerzetes szemét az ima csillagaira irányítja. Ez mutatja neki a vágyott kikötőhöz vezető utat. A szerzetes az imádságra tekint. Ez mutat neki egy szigetdarabot, ahová élete hajójának horgonyát irányíthatja, hogy megrakja tartalékkal, mielőtt a sziget mellett elindulna egy másik sziget felé. A különböző felismerések, amelyeket szerez, megannyi sziget, amelyeknél megáll, míg végül kiköt az igazság városánál. Lakóinak nem kell többé kereskedő utakat tenni, mert mindegyik el van halmozva saját gazdagságával. Boldognak kell mondani azokat, akiknek minden vihar ellenére sikerül az utazás a széles óceánon.



## Lépcsős János<sup>12</sup>

(Klimakosz 580–650)

János 50 évig volt a Sinai kolostor szerzetese. Először remeteként élt ott, majd később a kolostor apátjává választották. Hírnevét és nagyrabecsülését a „Paradicsomba vezető lépcső” c. könyve alapozta meg az egyházban. A lelki élet és lelki harc alapvető műveként tartják számon. Teljes tanítást ad a lelki életről. 30 lépcsőn vagy létrafokon vezet el a noviciust a tökéletességre, azaz az Isten-szeretetre. A 30-as számot Jézus életéből veszi, a Jordánnál történt megkeresztelkedésig eltelt éveknek megfelelően. Elsősorban szerzeteseknek ír, csak mellékesen van mondanivalója a világban élő keresztények számára is.

### Az Istenben elmerült ember imája

Az igazi szerzetes olyan, mint a lélek mozdulatlan tekintete és a test megrendíthetetlen érzéke. A szerzetes láng, amelyet szívének izzása szüntelenül táplál. A test nyugalma a bölcs életmód és az érzéki élet rendje. A lélek nyugalma a bölcs gondolkodásban és a lélek tisztaságában mutatkozik meg. A csend barátja a lélek ébersége, amely lelkiismeretesen őrt áll a lélek kapujánál, nem gondol alvásra, és kész hogy mindent megsemmisítsen és eltiporjon, ami közelít hozzá. Aki ezt a csendet lelke mélyén átéli, megéri szavaimat. Isten fiatal harcosa ezt még nem tapasztalta meg, és ezért nem is képes engem megérteni. A hallgatag embernek nincs szüksége szavakra, mert gyakorlati megtapasztalás révén szerezte meg a fényt.

A hallgatag, vagyis az Istenben elmerült ember testben szeretné befogni a Testetlent. Ahogy macska az egér után, úgy leskelődik az Istenben elmerült ember a láthatatlan után. Ne botránkozzatok meg a hasonlaton, ezzel csak eláruljátok, milyen járatlanok vagytok az Istenben való elmélyedés terén. A közösségben élő szerzetes helyzete más, mint a remetéé. A remete szerzetesnek nagy éberségre, és olyan lélekre van szüksége, amely minden kötöttségtől szabad. A conobita szerzetes a szerzetes testvérben talál támaszra, a remete szerzetest angyal segíti. Az angyalok szeretik az igazi remetéik lakhelyét, és részt vesznek Isten-dicséretükben. Az Istenben elmélyedt ember így beszél: „A szívem be van zárva.” (Zsolt 57, 8). Vagy: „Alszom, de szívem ébren van.” (Én 5, 2). Zárjátok rá cellátok ajtaját testetekre, szájakat pedig szavaitokra, a belső kapukat lelketekre.

Azok, akik valóban megtanultak lélekben imádkozni, szemtől szemben beszélnek az Úrral, mint ahogy a császári kihallgatáson. Akik szájukkal imádkoznak, hasonlítanak azokra, akik a császár előtt, az egész udvar jelenlétében földre vetik magukat. Mindenkinek, aki a világban él, a nép zajongó csapatában kell a császárhoz intéznie kérését. Ha megtanultok helyesen imádkozni, akkor már semmi mást nem kell tanulnotok.

Az Istenben való elmerülés teljes megszabadulást jelent mindenféle értelmetlen és értelmetlen dolgok miatti gondtól. Aki az elsőnek kaput nyit, a másodiknak is meg fogja tenni.

A második lépés az állandó imádság, a harmadik pedig a belső világ makulátlan (bűntelen) tevékenysége. Nem lehet helyes, hogy a harmadikkal kezdjük, ha előbb az első két lépést nem tettük meg.

<sup>12</sup> J. Gouillard alapján; vö. 3. jegyzet.

Amint egy kicsi porszem a szemünkben elég ahhoz, hogy elhomályosítsa tekintetünket, úgy egy kicsi gond elég ahhoz, hogy megzavarja az Istenben való elmélyedésünket. Ez minden gondolatnak és gondnak megszüntetését jelenti. A zavartalan lélek égboltja a legkisebb gondfelhőt sem ismeri, még saját testéért sem aggódik. Az, aki az Istennek lelke felhőtlen égboltját akarja áldozni, s közben engedi hogy azt a gondnak bármilyen kis felhője is beárnyékolja, hasonlít ahhoz az emberhez, aki szorosán megbilincsel lábba akar futni.

Többre kell becsülni az egyszerű, engedelmes szerzetest, mint a szórakozottat, aki hasztalanul igyekszik hogy az Istenben elmerüljön. Aki úgy érzi, hogy remete-életre kapott hivatást, és nincs minden pillanatban ennek a magasztos feladatnak tudatában, az nem igazi remete, hanem saját önhitségének áldozata. Feladata a szüntelen Isten-dicséret és Isten-szolgálat. Ha minden lélegzetvételekkel Jézusra gondoltok, megtanuljátok majd, mit jelent az Istenben való elmerülés bőséges nyeresége.

Az engedelmesség a szabad-akarati elhatározással szűnik meg, a remete-élet az imádság abbahagyásával. Az éjszaka nagyobb részét szenteljétek az Istenben való elmélyedésnek, a kisebbet a zoltáréneklésnek. Amikor hajnalodik, készüljétek fel határozottan a további kötelességekre.

Aki imádság alatt érzelmei mélyén elmerül Istenben, elmozdíthatatlan oszlophoz fog hasonlítani. Gyakran előfordul, hogy aki őszintén engedelmes, azt amikor imádkozik, hirtelen fény és öröm tölti el. Isten harcosát a tökéletes szolgálat teszi képessé és bensőleg felkészültté erre. Kevésbé hasznos, ha tömegben imádkozunk, a legtöbb embernek jobb az, ha egy hasonló lelki beállítottságú társával együtt imádkozik. A tökéletes Istenben való elmerülés rendkívül ritka kegyelmi ajándék. A közös zoltáréneklés közben szellemileg imádkozni lehetetlen.

A túl sok alvás feledékenységet okoz, a virrasztás tisztítja az emlékezetet. A földművest az éghajlat és a szőlőprés teszi gazdaggá, a szerzetes a lélek esti és éjszakai tevékenységével szerzi meg gazdagságát és bölcsességét. Amikor az est beálltával elkezdődik a virrasztás, némelyek mindenféle gondtól szabadon emelik imára kezüket, ismét mások olvasmányokkal foglalkoznak, és vannak akik gyengeségükben hősiiesen harcolnak az álom ellen, miközben kétkezi munkával foglalkoznak. Vannak olyanok is, akik a halálra gondolnak, hogy így ápolják a szív töredelmét, a harmadik osztály alacsonyabb fokon áll, de az Isten mindenki áldozatát lelkiismerete és képessége szerint fogadja el.

Kerüljétek imádságotokban a sok szót. Egyetlen szó elég volt ahhoz, hogy a vámos és a tékozló fiú elnyerje Isten bocsánatát. Ne iktassatok imádságotokba hosszú elmélkedéseket. Mily gyakran meghatja az édesapát kisgyermekének egyszerű, újra és újra ismételt gagyogása. Ne bocsátkozzatok ezért hosszú gondolatmenetekbe, hogy lelketek a szavak keresésében szét ne szóródjon. A hit egyetlen szava üdvözítette a kereszten függő latort. Az imádkozó gondolat-bősége a képek özönét idézi fel, szétzilálja a lelket – míg egy folyton ismételt szó sokszor összeszedetté teszi azt.

Ha az imádságban egy szó megvigasztalt és szíven talált benneteket, maradjatok annál, mert az őrzőangyalotok veletek akar imádkozni. Ne bízzatok magatokban még akkor sem, ha a megtisztulás útja már mögöttetek van. Gyakoroljatok inkább mély alázatosságot, és így annál nagyobb reménység tölt el benneteket. Ha már ti is felemelkedtetek az erények lépcsőfokain, csak akkor kérjétek igazán Szent Pál szavainak megfelelően, a bűnök bocsánatát: „Én vagyok a bűnösök között az első.” (1Tim 1, 15). Az olaj és a só adják a savát és borsát az ételnek, a tisztaság és a bánat könnyei pedig az imádság szárnyai. Ha megszereztétek a szelídséget és elhagytátok a haragot, akkor már nincs szükségetek sokra, hogy lelketek megszabaduljon a rabságból. Amíg nem jutottunk el az igazi imádságra, hasonlítunk azokhoz a kisgyermekhez, akik első lépéseiket próbálgatják. Törekedjétek az egyszerű imádságra.

Ha a kisgyermek gyengesége miatt elesik, akkor felemeljük. A lelkünk is gyenge természeténél fogva, de aki erejével a mindenséget megszilárdította, az lelkünket is állhatatossá tudja tenni. Ha nem szüntök meg küzdeni, akkor meglátogat benneteket az, aki a tengernek határt szabott, és így szól: „Eddig jöhetsz, de tovább nem!” (Jób 38, 11). Lehetetlen a lelket bilincsbe verni, de ahol a lélek Alkotója tartózkodik, ott hatalma áll. Ha még sohasem vetettetek egyetlen pillantást sem az örök Napra, akkor még nem tudtok az Istennel úgy beszélgetni, ahogy méltóságának megfelel. De aki még sohasem látta, hogyan tudna csalódás nélkül közeledni Hozzá? Az imádság első foka a gonosz sugallatok leküzdése egy egyszerű és sokszor ismételt gondolat útján. A második fok a gondolkodás koncentrációja egyedül csak a gondolatunk, a bennünk lévő szó tárgyára. A közösségben élő szerzeteseknél egy újabb fok: a léleknek imádságban való felsóhajtása. A remete-szerzeteseknek ezen a fokon más imádság-élményeik vannak. Az első fokot könnyen befolyásolhatják a képzelődések, a másodikat betölti az alázat.

A magasabb rendű és tökéletesebb imádság nagy mestere mondja: „Inkább mondok öt szót a lélekben.” (1Kor 14, 19). A kiskorú gyermekek nem értik még ezt. Ha még nem vagyunk tökéletesek, akkor a tartalom mellett szükségünk van a szavak sokaságára is. Ha közösségben imádkozunk, alázatosan könyörgő belső magatartásra törekszünk. Ha Istendicséretünknek nincs látható tanúja, akkor is tiszteletből fakadó külső magatartást tanúsítunk, mert a tökéletleneknél a lélek gyakran alkalmazkodik a testhez. A világ szeretetéből kigyógyulva vessetek el minden gondot, szabaduljatok meg minden gondolattól, minthogy a látható világból kilépünk a láthatatlanba.

Különbség van a szív lelkiismeretes megvizsgálása és lelkivé alakítása között; a szív lélekkel való eltöltése azt jelenti, hogy észszerű áldozattal hódolunk Krisztusnak, a királynak és papnak. Az előbbiről azt mondja nekünk egy lelki tanító, hogy abban szent és mennyei tűz ereszkedik le áldozatunkra és elemésztí azt, amit meghagyott a még nem tökéletes tisztulás. Másodszor tökéletességének mértékében megvilágítja a szívet; ugyanaz a tűz ugyanis tisztít és világít. Ezért van az, hogy egyesek úgy fejezik be az imádságot, mintha tüzes kemencéből lépnének ki, mert megszabadulnak az anyag szennyétől és terhétől; másokat viszont fénnel tölt el, és az alázat és ujjongás kettős ajándékával tesz gazdaggá. Akik az imádságot e két eredmény nélkül fejezik be, pusztán testileg imádkoztak, hogy azt ne mondjuk, helytelenül – mindenestre nem lelkileg.

A látást nem tudjuk megtanulni, mert az a természet működése. Az imádság szépségét sem tudjuk megtanulni egy másik ember oktatása révén. Saját mestere van – és ez az Isten.

## Hészükhiosz a Batosz-kolostorból<sup>13</sup>

(7–8. század)

Hészükhiosz a Tüskebokor-kolostor apátja volt a Sinai félszigeten. Többet nem tudunk róla. Kétszáz bölcs tanítást írt „A lélek józanságáról és az imádságról”.

### A lélek józanságáról és az imádságról

A lelki józanság a lelkiélet művészete, mely Isten és a világosan átgondolt életvitel segítségével megszabadít bennünket a szenvedélyes gondolatoktól, szavaktól és cselekedetektől. Megadja nekünk a megragadhatatlan Isten biztos ismeretét, és megfoghatatlan módon feltárja az elrejtett isteni titkokat. Elvezet bennünket az Ó- és Újszövetség parancsainak teljesítéséhez, és hozzásegít az eljövendő élet javaihoz. Elsősorban a lélek tisztaságát jelenti, ez a legfőbb értéke. Sajnos a mai szerzetesek figyelmetlenségük és hanyagságuk miatt ritkán jutnak el idáig. Pedig Krisztus szerint „Boldogok a tisztaszívűek, mert meglátják az Istent.” (Mt 5, 2). Magas jutalmat jelent számunkra ez a boldogság. A lelki józanság a helyes, és Istentől elfogadott útra vezeti azt, aki kitartóan gyakorolja. Megnyitja az Istenben való elmerülés útját. A lélek hármasszövegének szerinte megtanít bennünket arra, hogy hogyan cselekedjünk, hogyan örködjünk érzekeinken, és hogyan gyarapodjunk naponta a négy főerényben.

„Ügyelj, nehogy gonosz gondolat támadjon szívedben.” (Mt 15, 9). Mózes, a nagy törvényhozó, vagy még inkább a Szentlélek, nem olyan bűnös gondolatot ért ez alatt, mely gyűlöletes Isten előtt, s amelyet az Atyák gonosz sugallatnak neveznek. Ha az ördög fülünkbe súgja vagy értelmünkbe oltja, gondolataink követik, s egyesülnek a szenvedéllyel.

A lelki józanság minden erény és minden isteni parancs teljesítésének útja. Az érzésvilág szenvedélymentes hallgatásban, a minden csalódás ellen felvértezett lélek érzésében áll.<sup>14</sup>

A vakon született nem láthatja a nap fényét. Aki nem él lelki józanságban, az nem tapasztalhatja a leereszkedő kegyelem dicsőséges ragyogását. Aki nem tartja magát távol a bűnös cselekedettől, melyet Isten gyűlöl, a bűnös szavaktól és gondolatoktól, az soha nem szabadul meg az Alvilág fejedelmétől.

A figyelmesség az érzelmek tartós nyugalma, amely nem ismer más gondolatot, mint hogy mindig azt mondja: „Jézus Krisztus, Isten fia”, és ahhoz kiáltson, aki bátran harcol oldalán, s megvallja azt, akinek hatalma van a bűnök megbocsátására. Arra kell törekednie, hogy örömeit és belső harcait egészen eltitkolja az emberek elől. Így az ördög nem talál ajtót,

<sup>13</sup> A Dobrotoljubije 2. kötete alapján, Moszkva, 1884. Itt a Batosz kolostori Hészükhioszt összetévesztik a jeruzsálemi Hészükhiosszal, aki az 5. században élt. „A száz bölcs tanítás” pedig idézi Lépcsős Jánost és Hitvalló Maximoszt, akik az 5. század után éltek.

<sup>14</sup> A jobb megértés miatt helyesebb leszögezni, hogy ez a kifejezés a mindennapi életből származik. Ha az ember részegítő italok hatása alatt van, akkor elhomályosodott értelme, ahogy a nép mondja. Hiányoznak a lelkierő gátlásai. Az ember elveszíti világos látását, és olyan szavakra és olyan cselekedetekre ragadtatja magát, amelyeket később megbán. Ha lelkét megragadják a szenvedély csábításai, akkor olyan állapotban van, amely a részegséghez hasonlít. A szenvedélyek feletti uralom a parancsok megtartása adta értelmes élet, a tiszta értelmi belátással együtt, a szerzetesatyák szerint a lélek tiszta égboltjának előfeltétele, amelyet egyetlen kis felhő sem homályosít el. Ezen a tiszta lelki égbolton jelenik meg a lelki imádságban az Úr Krisztus, az Igazságosság Napja. Szent Péter apostol szava: „Testvérek, józanok legyetek és virrasszatok!” – volt a keleti kolostorok számára a mértékadó.

amelyen át gonoszságát a lélekbe csempészhetté, hogy e minden másnál tökéletesebb művet megsemmisítse.

A lelki józanság a lélek őrszeme, rendíthetetlenül és kitartóan áll az érzelmek kapujában, s minden érkezőt élesen szemügyre vesz, kihallgatja mesterkedéseiket, szavukat. A gonosz lelkeknek ugyanis egyetlen szándéka az, hogy becsapják, s ezáltal összezavarják lelkünket. Ha az éberséget gyakoroljuk, akkor az, amikor csak akarjuk, igen pontos tapasztalatban részesít bennünket a belső harc javára.

A kettős félelem – ti. a belső elhagyatottság és a megpróbáltatás félelme –, melyet Isten nevelő célzattal bocsát ránk, természetesen állandó és alapos éberséget szül lelkünkben, amikor a lélek arra törekszik, hogy a rossz gondolatok és cselekedetek forrását betömje. Az elhagyatottság és az Istentől küldött próbatétel alapja az, hogy megzavart életrendünket helyre akarja állítani, mivel az üdítő béke élvezetében éberségünk hanyaggá vált. A kitartó erőfeszítés szokássá válik, a szokás pedig állandó éberség, amely közvetlen bepillantást enged a belső harcba. Ha a szakadatlan Jézus-ima lépést tart vele, akkor ez megadja nekünk a lélek nyugalmát, mely az önhittségtől mentes, és Jézusnál talál otthonra. A lélek, mely folyvást Jézushoz kiált, és ellenségeitől Hozzá menekül, még ha úgy veszik is körül ellenfelei, mint vadászatkor a kutyák falkája a vadat, mégis férfias bátorsággal áll ellen, hisz erős a fegyverzete. Lesújtja ellenfeleit, mert aljas támadásukat jó előre felismeri. Fegyverzete: kitartó imádság a békét hozó Jézushoz. Így marad sértetlen az ellenségeivel folytatott harcban.

„Nem jut be mindenki a mennyek országába, aki mondja nekem: Uram, Uram. Csak az, aki teljesíti mennyei Atyám akaratát.” (Mt 7, 21). Isten akarata pedig – a 7. zsoltár 11. verse szerint – a gonoszság gyűlölete. A Jézus-imában gyűlöljük a gonosz gondolatokat és teljesítjük Isten akaratát.

Amint a tenger végtelen víztömeget ölel magába, úgy tölti el a lelki józanság a szívét mély és mérhetetlen hallgatással. Csodálatos, ugyanakkor kimondhatatlan örömet hoz a léleknek, igazságot és szeretetet Jézus Krisztusban. A tiszta és áhítatos Jézus-imát ajándékozza a léleknek. Bár nagy erőfeszítést követel, mégsem ismeri a csüggedést és a csömört.

Nézetem szerint az éberség első foka a fantáziaképek és a rossz sugallatok szigorú őrzésében áll. Hiszen ha az ördög nem izgatja fantáziánkat, nem tud hatást gyakorolni gondolatainkra, s nem képes azokat szövevényes hazugságainak szolgálatába állítani. Második foknak azt az igyekezetet tartom, hogy lelkünket hallgatásban őrizzük, és minden sietség helyett a pihenés mélységében készítsük imádságra. Az alázatos és szüntelen segítségért könyörgő Jézus-imát nevezem a harmadik foknak. További fokozat a halálra való állandó emlékezés.

Ezek a gyakorlatok, kedves Testvéreim, jó kapuőrökként megakadályozzák, hogy a gonosz gondolatok a lélekbe lépjenek. Azokról a – számunkra igen jelentős – fokokról, amelyeken az ember csak az eget látja, s a földet megveti, ha Isten is úgy akarja, később szólok.

Isten harcosában<sup>15</sup> minden pillanatban meg kell lennie a következő négy erénynek: az alázatosság, a külső éberség, a harcrakészség, és az imádságos lélek. Az alázatosság azért

---

<sup>15</sup> Az Isten harcosa, a lelki harcos, az aszkéta szavak a szerzetes megjelöléseként gyakran szerepelnek szemelvényeinkben. Az aszkézis szó a görög nyelvhasználatban önmegtartóztató, szigorú életmódot jelent, amellyel az atléták a versenyre készültek. A keresztény élet harc, s azt mindig is így fogják fel, ahogy ezt világosan látjuk szent Pál leveleiben. A görög atléták mulandó babérkoszorúért küzdöttek, a keresztények az el nem múlóért, a mennyei boldogságért, az Istennel való egyesülésért. A szerzetesek különösen keresztény harcosoknak érezték magukat, mert ők az evangélium szellemében önkéntes lemondásban, egy tervszerűen rendezett és állhatatosan végigvitt metódus szerint a keresztény ember végső céljáért harcoltak. Ebben látták

szükséges, mert az ördöggel, az alázatosság ellenségével való lelki harcot alázatos szívvel kell megvívni. Ez felel meg Urunk és Üdvözítőnk szándékának, aki gyűlöli a gőgösöket. Az éberség nem tűri meg a szívben a gonosz gondolatot, még akkor sem, ha az a jó látszatát kelti. A harcra-készültség megadja az erőt, hogy az ellenséget, még ha merőben új alakban lép is fel, a szív mezején szent haraggal verjük vissza. A harcra készültséget az imádság követi azért, hogy a lélek mélyéről kimondhatatlan sóhajtással hívjuk Krisztust. Isten harcosa azonnal tapasztalni fogja, hogy Jézus szent és imádatra méltó nevére az ellenséges sereg szétesztlik akár a szélfúttá por, és csalóka képzeivel együtt elszáll, mint a füst.

Aki még nem jutott el a tiszta imádságig, annak hiányzik a harchoz szükséges fegyverzete. Itt arra az imádságra gondolok, amelyet a lélek rejtett szentélyében végzünk szakadatlanul. Célja az, hogy Jézus Krisztus segítségül hívásával korbáccsal kergessük ki és üzzük el a láthatatlan ellenséget.

Tartsátok mindenkor tisztán lelki szemeiteket, hogy felismerjétek az előre nem látható eseményeket. Midőn pedig felismertétek, kiáltatok buzgón Krisztushoz, és bátran tiporjátok szét a kígyó fejét. Meg fogjátok tapasztalni Krisztus láthatatlan segítségét, és lelketek helyes állapotát világosan felismeritek majd.

Ha valaki emberek között van és tükröt tart kezében, ameddig csak kezében tartja, látja benne önmagát és a többieket. Ugyanígy van azzal, aki lelke éberségének tükrébe néz: felismeri benne saját állapotát, s ugyanakkor az ördögök birodalmából való gonosz lélek kísérteties fintorait is.

Kedves Testvér, ha vállalni akarod a lelki harcot, végy példát a póktól. Ez a rovar a hallgatás segítségével fogja el az apró szúnyogokat. Ha ugyanígy tesztek, ha kellőképp hallgat bennetek a lélek, akkor megsemmisítitek az ördög fiait.

Egész életetekben bölcs alázattal emlékezzetek a halálra, és gondosan ügyeljétek lelketekben a harci kedvre és Jézus Krisztus hívására. Minden nap éljétek éberségben és harci kedvvel felfegyverkezve járjátok a belső utat, amely nehéz ugyan, de örömmel jár. Így eljuttok arra a pontra, ahol elmerülhettek Krisztus szent valóságában. Szent Pál rólatok beszél, amikor ezt írja: „Bennetek rejlik a tudomány és bölcsesség minden kincse.” (Kol 2, 3). Mély titkokat fogtok felismerni az Ő fényében és Krisztusban, aki kiárasztotta szívetekbe a Szentlelket, és megvilágosította az emberi lelket. Felfogjátok e szavak értelmét: „Mi pedig mindnyájan, akik földetlen arccal tükrözzük vissza az Úr dicsőségét, a dicsőségben fokról fokra hozzá hasonlóvá változunk át, az Úr Lelke által.” (2Kor 3, 18).

Mindenkinek, aki elfogadja a tanítást, tudnia kell, az ördög szándéka az, hogy irigységében elterelje figyelmünket a belső harcról, s így gyengítsen bennünket; gyűlölködve tekintenek a drága segítségre, amely Istenhez emel bennünket, a felismerésre, amely ebből fakad. Hanyagságunk miatt a gyanútlan pillanatokban megragadják lelkünket és egyeseket odáig visznek, hogy elmulasztják az örökösést lelkük fölött. Minden gondolatuk és szándékuk arra irányul, hogy lelkünk éberségét csökkentse. Jól ismeritek azt a gazdagságot, amely a mindennapi éberség által lelkünkbe áramlik. Ezért, ha lelki szemlélődésre szenteljük magunkat, és Urunkra, Jézus Krisztusra emlékezünk, a harci kedv újra kigyullad lelkünkben.

A léleknek, amely bátor bizalommal Krisztushoz kiált, semmiféle ellenségtől nem kell félnie. Hiszen nem egyedül harcol a testi és lelki, látható és láthatatlan ellenségek ellen, hanem a Mindenható Királlyal és Teremtőjével, Jézus Krisztussal.

Minél több eső esik, annál jobban megpuhítja a földet. Minél kevésbé zavarnak a gondolatok Krisztus nevének segítségül hívásában, annál termékenyebbé teszi az szívünk termőtalaját, hogy öröm és gyönyörűség közt remegjen szívünk.

---

életük feladatát. Sajnos az aszkézis szó az idők folyamán sötét és negatív fogalmakkal társult. Ezek a fogalmak idegenek az eredeti jelentéstől, mert az aszkézis nem más, mint a keresztény ember hősies önátadása a legmagasabb célnak.

Fontos, hogy a csekély tapasztalattal rendelkezők tudják a következőket: amíg testünk vagy értelmünk a talajhoz húz és a földhöz köt, addig láthatatlan, álnok és ravasz ellenséggel van dolgunk, amely romlásunkra tör. Nincs más mód, mint legyőznünk őket, a lélek állandó józansága, és Jézus Krisztusnak, Istenünknek és Teremtőnknek segítségül hívása által. A tapasztalatlanok találjanak ösztönzést a Jézus-imában, hogy megtapasztalják és felismerjék a jót. A tapasztaltak számára pedig nincs megfelelőbb mód, nincs praktikusabb út a jó felé, mint hogy azon járjanak, és rajta megmaradjanak.

Az ártatlan gyermeket elcsábítja a szemfényvesztő, egyszerűségében fut utána. Így örvend a mi egyszerű és jó lelkünk is – hiszen ilyenek alkotta a jó Mester – az ördög sugalmainak. Engedi magát félrevezetni és úgy fut a rossz után, mintha jó lenne. Ahogy a galamb a madarász zsákmánya lesz, aki hurkot vetett fiókáival telt fészkére. A lélek összekeveri saját gondolatait az ördögtől származó képzetekkel. Legyen az egy szép női tekintet vagy más, krisztusi parancs által szigorúan tiltott dolog, a lélek arra törekszik, hogy amit látott, megszerezze. Szövetkezik a gondolattal és vesztére, a test segítségével, azt teszi, ami tilos. Pontosan így jár el a gonosz. Nyilaival mérgezi meg az ellenséget. Eljárásában nagyon okos. Látszólag ártalmatlanul közeledik a harcban járatlan lélekhez. Ez különösen a kezdetre érvényes, midőn lelkileg még vonzalmat érez az ördög sugallatai iránt, öröme telik bennük, és gyorsan követni akarja őket. Elengedhetetlen tehát, hogy az ember azon pillanatban, amint felismeri a gondolatokat, leküzdje őket. Ha az embernek e kiváló gyakorlatban nagy tapasztalata van, és megszerezte az ehhez szükséges tudást, a harcot rögtön eldönti a gondolatok éles megkülönböztetése. A lélek a próféta szavát követi, és azonnal elfogja a rókát. Így jól felfegyverzetté válik, megakadályozza a gonosz gondolatok beáramlását, és Krisztus segítségével kiállja a harcot.

A bűn az ördög sugalmazásával kezdődik. Gondolataink elkeverednek vele, és kapcsolat születik köztük. Tanácskozást tartanak és megfogják a bűn terveit. Ez aztán a külső cselekvésben is megnyilvánul, és kész a bűn. Ha azonban a lélek éber és józan, akkor a harckészültség és Jézus Krisztus segítségül hívása megakadályozza, hogy a sugalmak kifejeződjének a fantáziában, és így azok hatástalanok maradnak. Mivel az ördög szellemi lény, csak fantáziaképekkel vagy azokból eredő gondolatokkal tudja elcsábítani a lelket.

Ügyeljetekek állandóan arra, hogy semmi megengedett vagy meg nem engedett gondolat meg ne telepedjék lelketekben, különben úgy jártok mint Egyiptom elsőszülöttei, akiket a halál angyalának kardja elpusztított.

Az éberség Jákob létrájára emlékeztet, amely fölött Isten áll, s amelyen az angyalok felalá szállnak. Megsemmisít bennünk minden rosszat, elnyomja az üres fecsegést, a hazugságot, a szétszórtságot és mindent, ami az érzéki szenvedélyekből fakad. Egyszerűen nem tűri el, hogy e dolgok miatt megfossa magát – akár egy szempillantásra is – saját édes békeességétől.

Építsetek cellát lelketekben, és nem fogtok bosszankodni a kísértések miatt. Ha azonban elhagyjátok lelketek celláját, el kell viselnetek a következményeit is.

Aki meg akarja tisztítani szívét, kiváló támaszt talál minden láthatatlan ellenséggel szemben Jézus nevének segítségül hívásában. Erről saját tapasztalatunk van. Íme, mennyire egyeznek ezek a tapasztalatok a Szentírás tanúságával. Ámosz prófétánál ez áll: „Készülj fel Izrael, hogy segítségül hívd a te Uradat, Istenedet.” (Ám 4, 12). Szent Pálnál pedig: „Imádkozzatok szüntelenül.” (1Tessz 5, 17). Mi ér többet az imádságnál, minden jó közvetítőjénél? Megtisztítja a lelket, mivel Isten kinyilatkoztatja önmagát a hívőknek. Figyeljetekek Urunk szavára: „Én vagyok a szőlőtő, ti a szőlővesszők. Aki bennem marad és én őbenne, az bő termést hoz. Hisz nélkülem semmit sem tehettek.” (Jn 15,5).

Aki minden törekvésével befelé fordul, az tiszta, és nem csak tiszta, hanem elmerül Istenben, látja az Istent, hirdeti Istent, imádkozik.

Aki lemond a földi dolgokról, az asszonyról a gazdagságról, az még csak külsőségeiben szerzetes, bensőleg még nem az. Aki viszont az ezekről a dolgokról való szenvedélyteli gondolatokról is lemond, az már benső, lélektől átjárt ember, Valóban szerzetes. Könnyű külsőleg szerzetesnek lenni, ehhez egyetlen akarati döntés elég. Hogy azonban bensőleg szerzetessé váljunk, az már komoly harcot kíván.

Nem tudom, van-e egyetlen ember is a mi nemzedékünkben, aki teljességgel elhagyta rossz gondolatait és elnyerte a tiszta lelki imádságnak, a belső szerzetes valódi ismertetőjelének kegyelmét?

Ne fordítsátok minden figyelmeteket a testetekre! Szabjatok ki rá olyan munkát, amely erejével arányos, lelketeket azonban egészen belső világotokra irányítsátok, mert írva van: „A test gyötrésének kevés a haszna, de az istenfélő élet mindenre jó.” (1 Tim 4, 8).

A mennyek országa nemcsak munkánk fizetése, hanem Urunk kegyelmi ajándéka is, amelyet hűséges szolgálóinak tart fenn. A rabszolga nem jogos fizetésként kéri szabadságát, de ha ajándékba kapja, hálával adózik érte. Ha azonban nem kapja meg, úgy várja, mint az irgalmasság jelét.

Aki Jézussal elnyomja a gonosz sugalmakat, egycsapásra elkerüli azok következményeit. Isten ismeretében gazdagodik. Ha lelkét tükörként Isten elé tartja, úgy ragyog majd fényében, mint tiszta kristály a napon. Lassanként eljut vágyai végcéljához, és nyugalmat talál Istenben. Ám annak ragyog csak fel az Istenség boldogító fénye, aki minden gondolattól megszabadult.

Minél inkább gondolataitokra fordítjátok figyelmeteket, annál inkább képesek lesztek forró vággyal Jézushoz kiáltani. Amint ez a figyelem megvilágosítja lelketek égboltját, ugyanúgy, ha lemondtok a figyelemről, s arról, hogy segítségül hívjátok a békét osztó Jézust, ennek természetes következménye a lélek mennyboltjának beborulása. S minél kevésbé ügyeltek gondolataitokra, annál inkább eltávolodtok Jézustól is. Ez a természet rendje. Tartsátok tiszteletben ezt a tapasztalatot, és próbáljátok ki tettben, mert ezt az erényt, ezt a pompás fényt adó napot csak a gyakorlatban ismerhetitek meg.

Az állandó Jézus-ima, ha izzó vággyal egyesül, szigorú éberség következtében, békével és örömmel árasztja el a lélek tágas tájait. A lélek megtisztulását ugyanis végül és utoljára csak Jézus Krisztus, Isten Fia adhatja meg, és maga Isten, aki ezt mondja a próféta által: „Én, az Úr viszem ezt végbe mind.” (Iz 4, 7). Jézus üdítő vigasztalása eltölti a lelket, hogy örömben és szeretetben ismerje fel jótévőjét. A lélek hálát ad annak, és vidáman kiált ahhoz, aki megtisztítja. Lelki szemeivel látja bensőjében, hogy Isten hogyan űzi el a gonosz lelkek fantáziaképeit.

Ha nincs többé csalóka kép a lélekben, a szellem visszanyerte eredeti állapotát és megnyílt az Istennek tetsző lelki elmélyedés iránt. Így egészítik ki, így támogatják egymást kölcsönösen lelki józanság és Jézus-ima. A tökéletes éberség erősíti a szakadatlan imát, az imádság pedig növeli a tökéletes éberséget és a lelki józanságot.

Gyakoroljuk a Jézus-imát minden percben. Végezzük áhítatos lélekkel, hogy folyvást Jézus szent nevével egyesülve maradjunk. Az erényben is – akár a bűnben – az ismétlés szokást szül, az meg mintegy második természetünk.

Lélegzés nélkül nem lehet élni. Ugyanígy az alázatos és kitartó Jézus-ima nélkül lehetetlen megtanulni a lélek belső harcának tudományát és tervszerűen kiűzni az ellenséget.

A feledékenység megöli a lélek éberségét, amint a víz kioltja a tüzet. Az állandó Jézus-ima a tevékeny éberséggel megakadályozza a lélek szétszórtságát. Az imádsághoz úgy kell ugyanis az éberség, mint a mécseshez a kanóc.

Az ember roppantul ügyel arra, hogy megóvja drága kincsét. Nem rendelkezünk-e mi is egy olyan valódi magasrendű értékkel, amely minden esetben megóv bennünket a lelki romlástól? Ez a lélek ébersége a Jézus-ímával, vagy helyesebben egy tekintet, amely folyvást a lélek bensőjére irányul, és a lélek megingathatatlan békéje. Továbbá azt mondom, meg kell szabadulnunk minden gondolattól, még a látszólag jóktól is: a tolvajok kelepcét állíthatnak. A



lélek fegyelemben tartásának gyakorlata kétségtelenül nehéz. Ám egyedül általa költözik lelkünkbe a béke nyugalma.

A mindenekelőtt fáradhatatlanul őrzött lélekben természetesen születnek a világos gondolatok. A láng meggyújtja a gyertyát. Így a keresztség óta bennünk lakó Isten, ha lelkünk égboltját a gonosz sugalmak zavaros fellegeitől megtisztítva találja, s az éberséget ott leli a lélek kapujánál, lelkünket fel fogja gyújtani a Benne való elmélkedésre.

Lelkünk égboltján újra és újra fel kell hogy villanjon Urunk, Jézus Krisztus neve, mint a mennybolton közelgő sötét felleg előtt a villám. Mindenki tudja ezt, akinek lelki tapasztalata van, s ismeri a belső harcot. Úgy vezessük e harcot, olyan rendezetten, mintha csatamezőn állnánk. Először az ellenség gonosz gondolatait kell elűznünk haragunk átkot szóró sugarával. A Jézus-imában megerősödve elátkozzuk az ördögöt. Csalárdságai elillannak, s a lélek nem fut többé a sátáni gonoszság képzelet-játékai után, mint gyermek a szemfényvesztő után.

Aki kinéz a napfényre, pillantása szükségképpen világos lesz. ugyanúgy tölti el a világosság azt, aki lelke tiszta égboltját szemléli szüntelen.

Gyakoroljuk helyesen a lélek tisztaságát és az éberséget az Újszövetség szellemében, s akkor minden szenvedélyt távol tartunk tőle. A gonosz helyébe akkor az öröm lép, az erős remény, a bánat és a töredelem, a könnyek adománya és az önismeret, bűneink és gyengéink belátása, a halálra való emlékezés, az igazi alázat, a határtalan Isten- és emberszeretet, s a lélek isteni gyöngédsége.

A lelki józansággal összekapcsolt Jézus-ima mintegy magától úzi el az összes gondolatot, amely akarunk ellenére telepedett meg és lopkodott be a lélek mélyére.

Nehéz és fáradságos munka a lélek gondolatoktól mentes hallgatásának megőrzése, valóban nehéz. Hogy a testi befogja a testetlent, nemcsak a lelki küzdelemben tapasztalatlanok számára nehéz feladat, hanem a kipróbáltaknak is az marad. Akit azonban az állhatatos imádság nyomán átjár Jézus Krisztus, az Jézus ragyogása, szépsége és kedvessége segítségével nem fog csődöt mondani ellenségei, az őt körülrajzó tisztátalan ördögök előtt. Szíve kapuja előtt hozzá kiált és Jézussal elüzi őket (Zsolt 127, 5).

Kezdjük a lélek figyelmességével, kapcsoljuk hozzá az alázatosságot, az imát és a harci kedvet, s vidáman léphetünk előre a lelki úton. Jézus Krisztus imádatra méltó nevének sugárzásában megtisztítjuk és felékesítjük lelkünk várát. Ha pusztán éberségünkben bízunk, hiányzik az erős fegyver, Jézus Neve. Ha e szent fegyvert egyszerű lélekkel és állhatatosan forgatjuk, megszabadulunk az ellenségtől.

Gondoljunk a halálra, amennyire csak lehetséges, állandóan. Így megszabadulunk minden hiú gondolatunktól, megkapjuk a lélek éberségét és a bűnök gyűlöletét. Ebből fakad az összes tevékeny erény. A képzelet játékeitől megszabadított lélek szent és titokteli gondolatokon át jut el a nyugalomra. A tenger mozdulatlan tükrén halak játszadoznak, s a delfinek ugrándoznak az örömtől.

Jézus Krisztus segítségével a lelki józanság által megerősödünk, s fény ragyog fel bennünk. Eleinte mint kezünkben lévő mécs vezet bennünket a lélek ösvényén, majd megnő, mint ragyogó telihold, amely a lélek égboltján futja pályáját. Végül olyan, mint a sugárzó nap. Jézus az igazság napja, szemlélésének tiszta fényében jelenik meg előttünk.

A lélek józansága felülmúl minden testi erény-gyakorlatot, bármily sok is van az emberben az ilyenből. A legnagyobb tisztelettel kell adóznunk ezeknek a gyakorlatoknak. A bűnösöket, a gonosz embereket, a tudatlanokat, tisztátalanokat és igaztalanokat igazzá, jóvá, szentté és bölccsé alakítja Krisztus ereje. Sőt, lassacskán elmerülnek az isteni titkok fényárjában. Kimondhatatlan gyönyört éreznek: meghívottak ők Isten színe látására és otthont lelnek abban.

A kitaró imádság: „Jézus Krisztus, Isten Fia, könyörülj rajtam!” nem engedi, hogy akár a legcsekélyebb gonosz sugalom is foltot leheljen lelkünk tükrére, és megnyerje a lelket.

Megtisztítja lelkünk égboltját a gonosz lelkek sötét felhőitől. Fényesen, tisztán sugárzik az, Jézus fényéből táplálkozva. Csak ne fuvalkodjék fel Isten harcosa, s ne uralkodjék el rajta a gőg vagy önhittség.

Legyetek éberek minden lélegzetvételkor, teljes alázatban gyakoroljátok a Jézus-imát, s a halálról való elmélkedést. Valóban boldognak mondható az elme, amelybe behatol a Jézus-ima, amelyben Jézus Neve mindenkor jelenvaló, miként a levegő körüllegi a testet, s a láng az égő gyertyából táplálkozik. A nap bejárja útját a föld felett, s világos nappalt ad. Jézus Szent Neve szakadatlanul ott világít az értelemben, s gondolkodását gazdagsággal, fénnel ragyogja be.

## Niketasz Sztethatosz<sup>16</sup>

(11. század)

Niketasz a konstantinápolyi Keresztelő Szent Jánosról elnevezett Studion kolostor szerzetese volt. Lelki nevelését Új Teológus Simeontól kapta, akinek az életét ő írta meg. Szervedélyes híve volt Kaerulariosz Mihály pátriárkának, aki alatt 1054-ben Róma és Bizánc között az egyházi szakadás bekövetkezett. Kaerulariosz nézetének megfelelően írt a latinok ellen vádiratot, melyet azonban nyilvánosan és magánúton is visszavont. Az imádságról és a lelki életről írt 300 bölcs mondást, amit a Keleti Egyházban nagyra értékelnek.

### A második száz bölcs mondásból

Az Isten-szeretet kezdete a látható világ megvetése. Az érzelmek és a lélek megtisztulásával növekszik az Isten-szeretet, amely megnyitja lelki szemünket, hogy felismerjük Isten bennünk rejtőző országát. Teljessége a csillapíthatatlan vágyakozás Isten mindent felülmúló ajándékai után, forró sóvárgás, hogy az Istennel közösségben és békében éljünk.

Ahol Isten szeretete uralkodik, ott átszellemül az ember, részesedik a megközelíthetetlen fényességben, minden érzéki ereje megnyugszik, lelke megtisztul és öröme talál a legszentebb Háromságban. Ezért mondja Urunk: „Aki szeret engem, az megtartja tanításomat, s Atyám is szeretni fogja. Hozzá megyünk, és Benne fogunk lakni.” (Jn 14, 23).

A mértékletesség, a böjt és a lelki harc fékezi a test csábításait és követeléseit. A Szentírás olvasása lehűti a lélek szenvedélyét és az érzelmek fellobbanásait. A kiapadhatatlan imádság – gyógyító olajként – alázatosságot és töredelmet terem.

Csak a tiszta és szellemi imádság tesz bennünket Isten lakótársává, és csak aki szétszórtság nélkül imádkozik, az egyesül Vele. Akinek lelkét megtisztították a bánat könnyei, azt átjárja a töredelem vigasztalása, azt megvilágosítja a Szentlélek lángja.

A hosszantartó zsoltározás igen értékes, mert megadja nekünk az állhatatosságot és a figyelmet. A zsoltárok tartalma pedig felüdíti lelkünket, és gazdag termést hoz. Aki lélekben imádkozik, az a zsoltárok éneklésekor figyelemmel kíséri a szent írások értelmét. Ezek az istenes gondolatok lelkében ugyanannyi isteni visszhangot teremtenek. A lélek ekkor elragadtatik a fény világába, s ez egészen átjárja és megtisztítja.

Rezdüléseit egészen az égig emeli és meglátja a szenteknek fenntartott javak szépségét. A sóvárgástól emésztődve, a szemek kifejezik ennek a fénynek működését, amikor a könnyek árja megindult a Szentlélek megvilágosító ereje nyomán. E javak élvezete annyira érzékelhető, hogy az ember ilyen pillanatokban még teste táplálásáról is megfeledkezik. Ennyire erős az ima hatása, amely zsoltáréneklés közben ebből a lelki magatartásból az imádkozó lelkében fakad.

Ahol látjátok a Szentlélek működését, ott megvan a helyes imádság is. És ahol megvan a zsoltár éneklése közben a helyes imádkozó magatartás, ott a hosszúság is nagyon jó. De ha semmi gyümölcsöt sem látjátok, akkor a belső magatartás hiányzik; és ha ez így van, akkor a hosszú idő sem használ semmit, bár a test erőlködik. Azonban legtöbb számára ez a fáradozás haszon nélkül lesz.

<sup>16</sup> A Dobrotoljubije 5. kötete alapján; Moszkva, 1889.

Óvakodjatok az ördög csalafintaságától, ha imádkoztok, vagy az Úrnak zsoltárt énekeltek. A buzgó lelket alattomosan el akarja vonni az ének tartalmától, és elméjét meg akarja zavarni. Mindent elkövetnek, hogy az imádság gyümölcseit elrabolják tőlünk, hogy elvegyék a kedvünket és hogy éreztessék velünk az imádság hosszúságát. Mégis bátran harcoljatok ellene. Annál inkább mélyedjete el zsoltáraitokban az elmélkedés útján, hogy a versekben az imádság gyümölcseit összegyűjtsétek, és gazdagodjatok a Szentlélek világosságánál, amely a szentek számára van fönntartva.

Ha odafigyelve éneklitek a zsoltárokat, és valami hasonló történik veletek, mint ahogy fentebb leírtam, ne engedjete a hanyagságnak. Ne ápoljátok a test kényelmét a lélek kárára azáltal, hogy a zsoltározás hosszúságára gondoltok. Azon a helyen, ahol lelketek elkalandozik, ott álljatok meg: kezdjétek buzgón előlről, még ha ez a zsoltár végén lenne is. Tegyetek így akkor is, ha a zsoltározás folyamán több alkalommal elszórakoztok. De ha így jártok el, akkor az ördögök nem viselik el türelmeteket és erős elszántságotokat, és szégyenkezve visszavonulnak. Legyetek erősen meggyőződve arról, hogy a szüntelen imádság sem éjjel, sem nappal nem hagyhatja el lelketeket. Ez nem a kitárt karokban, sem valamilyen testtartásban, nem is a hang csengésében, hanem az értelem lelki gyakorlásában, Isten jelenlétében és az állhatatos töredelemben van.

Az állandó imádságot akkor gyakoroljuk, ha gondolatainkat nyugalomban és mértéktartásban összegyűjtve, az értelem irányítása alatt tartjuk, hogy kikutassuk az Istenség mélységeit, és megízleljük az Istenbe merülés üdítő forrását. Az tudja gyakorolni az állandó imádságot, akinek összes lelki erejét megszenteli a bölcsesség.

Nincs hely és meghatározott idő az imádság misztériumának ünneplésére. Ha órákat, pillanatokot vagy helyeket állapítotok meg az imádság számára, akkor a többi időt, bár soha ne történne meg, könnyen hiábavaló foglalatosságokra pazaroljátok el. Ha meg akarjuk határozni az imádságot, akkor azt kell mondanunk, hogy az a léleknek az Istenhez való elszakíthatatlan kötődése. Tevékenysége: a gondolkodó léleknek az istenes dolgokra irányítása. Célja, hogy az értelem elmerüljön Istenben, hogy szinte egy lélek legyen Vele, ahogyan az apostol is mondja.

Egyetlen egy császár sem tudja dicsőségét és császári méltóságát oly nagyon magasztalni, hatalmát oly magasra felemelni és annak annyira örülni, mint ahogyan egy szerzetes örül szenvedély-nélküliségének és töredelmes könnyeinek. A nagyszerű érzések az uralommal együtt eltűnnek. A boldognak mondandó szenvedély-mentesség azonban mindent felülmúl, és öröme eltart az örökkévalóságig. Ahogyan egy golyó a földet mindig felületének a legkisebb részével érinti, éspedig csak olyan mértéken, ahogyan a természet törvénye megkívánja, úgy mozog a szerzetes is a jelen földi életben. Lelkének égboltja ennek ellenére csodálatos boltozattá tágul, magában egyesítve a napkeltét és a napnyugtát. Ezen az égbolton ragyog boldogságot ígérően a gazdag jutalom az alázatosság koronájaként. Számára az Istenben való elmerülés gazdag vendégsége a bölcsesség kelyhe az itala, és maga az Isten az örök nyugalma.

## Remete Nikephorosz<sup>17</sup>

(13. század)

Nikephorosz Athosz szent hegyén élt szerzetes életet. Tanítója volt Szaloniki Gergelynek, aki később a heszükhiaszták fő védelmezője lett. Nikephorosz szorgalmasan tanulmányozta az Atyák írásait, és összegyűjtötte belőlük a lelki józanságra, a figyelemre és az imára vonatkozó legfontosabb helyeket, és hozzáfűzte személyes tapasztalatait. Írásai nagy tekintélynek örvendenek Kelet kolostori hagyományában.

### A lelki józanságról és az érzésvilág őrzéséről

Ég a vágy bennetek, hogy Megváltónknak, Jézus Krisztusnak csodálatos és isteni megvilágítását különleges fény-élményben tapasztaljátok meg. Lelkivilágotokban meg akarjátok látni azt a tüzet, amely felülmúlja az ég izzását. Azon fáradoztok, hogy Isten bocsánatát érezhetően megtapasztaljátok. E világ minden gazdagságát elhagytátok, hogy szívetek szántóföldjén találjatok kincset, és az a tiétek legyen. Arra vágyakoztok, hogy a lelketekben már itt, ezen a földön meggyújtsátok az öröm fáklyáját, hiszen azért mondtatok búcsút minden földi dolognak. Isten országát, amely már bennetek van, a tapasztalat segítségével kívánjátok megismerni és megtartani. Figyeljetez ide mindnyájan, megtanítlak benneteket erre a tudományra, vagy helyesebben mondva, az örök mennyei életre vezető útra, amely könnyen és biztosan vezet a szenvedélytelenség révébe, ha ezen jártok. Ez a nap nem ismeri a kísértés és az ördögi megpróbáltatás félelmét. Csak azt fenyegeti szerencsétlenség, akit az engedetlenség levezet erről az útról, és úgy jár, mint Ádám. Miután ő megvetette az isteni parancsot, szövetségre lépett a kígyóval, és abban bizakodva ízlelte meg a tiltott gyümölcsöt. Így zuhant bele ő, és vele együtt utódai, a halál, a sötétség és a pusztulás torkába.

Fontoljátok ezt meg magatokban kedves testvéreim, és nagy megvetéssel utasítsátok vissza a kígyó minden sugalmát, a vele való minden bizalmaskodást, mely titkon közeledve megkönyékez benneteket. Csak egyetlen eszközünk van, hogy Isten bocsánatát és a Vele való bizalmas kapcsolatot megszerezzük, hogy önmagunkba szálljunk, amennyire csak tudunk. Továbbá fel kell adnunk a világhoz fűződő minden kapcsolatunkat, és el kell vetnünk minden hiú gondot, hogy egyedül és teljesen a bennünk levő Isten országához tartozunk. Ha a kolostori életet a „tudományok tudományának” és a „művészetek művészetének” nevezzük, akkor tevékenységeinknek már nem lehet semmi közük az evilág mulandó javaihoz. Ezek eltérítik lelkünket egy jobb világtól, és csalóka képek fátylát vetik ránk. Ez a tudomány csodálatos, kimondhatatlan kincseket ígér nekünk, ahogy írva van: „Szem nem látta, fül nem hallotta, emberi szív föl nem fogta.” (1Kor 2, 9). És másutt ez áll: „Nem annyira a vér és a test ellen kell küzdenünk, hanem a fejedelemségek és hatalmasságok, ennek a sötét világnak kormányzói ellen.” (Ef 6, 12). Ha tehát ez a világ sötétség, akkor meneküljünk előle gondolatainkban és érzésvilágunk minden rezdülésében. Isten ellenségeivel semmi közös ügyünk nem lehet, hiszen szent Jakab ezt mondja: „A világ barátsága ellenségeskedés az Istennel.” (Jak 4, 4). Aki pedig Isten ellensége lett, azon senki sem segíthet.

Utánozzuk ezért Atyáinkat, kövessük őket, és keressük a bensőnkben elrejtett kincset; és ha megtaláltuk, akkor minden erőnkkel tartsuk is meg, és törekedjük úgy felhasználni, hogy a

---

<sup>17</sup> A Dobrotoljubije 5. kötete alapján; Moszkva, 1889.

célt, amire kezdettől fogva meghívást nyertünk, elérjük. Ha valaki ebben a kérdésben szörszálhasogatással foglalkozik, hogyan tudja benső világában gondolatait összeszedni, hogy tud ott tevékenykedni és otthonra találni? Megváltónk az ellenvetéseire ugyanazt a választ adja, amit Nikodémusznak adott arra a kérdésre: „Hogyan térhet vissza az ember másodszer is anyja méhébe, hogy újra szülessék, ha már él?” (Jn 3, 4). Krisztus így válaszolt: „A lélek ott fúj, ahol akar.” (Jn 3, 8). Ha azonban már akkor kétségeink támadnak, amikor még csak törekszünk az erényes életre, akkor hogyan akarunk eljutni az Istenben való elmerülésre? Hiszen az erényekre való törekvés az Istenben való elmerülés kapuja.

Mivel a hitetlen értelmet írásos bizonyítékok nélkül nem lehet meggyőzni, ezért mindenki hasznára meg akarom magyarázni világosan a szentek életét és írásaikat. És ha ezek meggyőznek bennünket, akkor már ne kételkedjünk többé. Kezdjük Atyánkkal, Nagy Szent Antallal.

## Szent Antal Atyánk életéből

Két testvér útrakelt egy este, hogy meglátogassa Szent Antal apátot. Útközben elfogyott a vizük. Az egyik meghalt, és a másik sem tudott továbbmenni, mert nem volt már ereje. Lefeküdt a földre és várta a halált. Antal a hegyen ült, és magához hívott két szerzetest, akik a közelében voltak, és elküldte őket: „Fogjatok egy korsó vizet és siessetek az Egyiptomba vezető útra. Két testvér indult el hozzánk. Az egyik már halott, a másik is hamarosan meg fog halni, ha nem siettek. Imádságomban tudtam meg.” A szerzetesek útrakeltek, megtalálták a halottat, és eltemették. A másikba a vízzel erőt öntöttek és elvezették a mesterhez.

Most valaki megkérdézhetné, miért nem küldte korábban Antal a szerzeteseket? De fölösleges ez a kérdés, mert nem állt Antal hatalmában, hogy a halálról döntsön. Isten határozott úgy, hogy az egyik meghalt, a másik pedig életben maradt. Az ebben a csodálatos, hogy Antal lelki józanságában egy távoli eseményről Istentől kapott kinyilatkoztatást. Világosan látjátok, hogy Antal lelki józanságával érdemelte ki azt a boldogító ajándékot, hogy ilyen távoli eseményeket meglátott. Lépcsős János mondja, hogy az Isten először a léleknek mutatkozik meg, aztán az érzelmenek, hogy megtisztítsa azt, akit szeret. Később ajándékoz neki fényességet, amely a lelket tisztánlátóvá és Istenhez hasonlóvá teszi.

## Agathon sivatagi atya életéből

Egy testvér megkérdezte Agathon apátot: „Atyám, mondd meg nekünk, melyik a kettő közül a jobb: a testi munka, vagy a benső fölötti éberség?” Agathon ezt válaszolta: „Az ember egy fához hasonlít. A testi munkák a levelek, a benső világ fölötti éberség a gyümölcs. Minden fát – ahogy írva van –, mely rossz gyümölcsöt terem, kivágnak és tűzre vetnek.” Ebből az következik, hogy fáradozásunknak gyümölcsöt kell hoznia. Ezért törekedjétek az éberség gyakorlására. Azonban a levelek kellemes árnyékára is szükség van, ezért végezzetek testi munkát. Figyeljétek meg, mit mond szentünk azokról, akik nem őrködnek lelkük fölött. Akik nem tudnak felülemelkedni a tevékeny életen, azoknak kiáltja oda: „Minden fát, amely nem hoz gyümölcsöt, azaz: aki nem vigyáz a lelkére, és amelynek csak levelei vannak, azaz: aki csak aktív életet él, azt kivágják és tűzre vetik.” Atyám, félelmetes ez a tanítás.

## Új Teológus Simeon mondása

Attól a naptól fogva, amelyen az engedetlenség kizárta az embert a Paradicsomból és az Istennel való kapcsolatból, a sátánnak hatalma van arra, hogy az embert éjjel és nappal, hol kevésbé, hogy erősebben, olykor a végsőkig háborgassa lelkében. Védekezésének egyetlen eszköze Isten állandó jelenléte: Istenre gondol, ezt a kereszt ereje véste lelkébe, és ez

rendíthetlenné teszi lelkét. A lelki harc célja, hogy a keresztény ember a keresztény hit harcmezéjén harcoljon, mert erre kapta fegyverzetét. Ha a harc nem a hitben zajlik le, akkor értelmetlen. Ez a harc az egyetlen értelme a különböző erény-gyakorlatoknak, amelyeket Isten kedvéért magára vállal az ember. Arról van szó, hogy Isten jóságát megindítsuk, eredeti méltóságunkat visszazerezzük, Krisztust vessük magunkba az Apostol szavai szerint: „Fiaim, újra a szülés fájdalmait szenvedem értetek, amíg Krisztus ki nem alakul bennetek.” (Gal 4, 19).

## Nikephorosznak egy másik lelki tanítása

Most megértitek kedves testvérek, hogy van a lelki életnek egy olyan útja, amely nyílsebesen a szenvedélytelenségre és Isten látására vezet azt, aki arra rálép. Most meggyőződtek arról, hogy az egész tevékeny élet az Isten előtt csak falevél, hogy minden léleknek, amelyből hiányzik a lélek ébersége, gyümölcssei is hiányoznak. Éberség nélkül mindez semmit sem használ a léleknek. Gondoskodjatok arról, hogy a halál kapujához ne gyümölcs nélkül érkezzetek, hogy ne kelljen ott szomorkodnotok terméketlen életetek miatt.

Kérdés: Atyám, fejtegetésed megmutatta nekünk azoknak a magatartását, akik tetszenek Istennek. Továbbá megtanított bennünket arra, hogy van egy olyan út, amelyen a lélek gyorsan megszabadul a szenvedélyektől, és hogy erre minden kereszténynek szüksége van, aki Krisztus hadseregébe akar tartozni. Nincs több kétségünk, meggyőztél bennünket. De miben áll az éberség? Hogy lehet rá eljutnunk? Szívesen megtudnánk, mert erről csak szerény ismeretünk van.

Válasz: Urunk, Jézus Krisztus nevének segítségével tudunk arra eljutni, mert Ő mondja: „Nélkülem semmit sem tehettek.” (Jn 15, 5). Az Ő segítségével és együttműködésével legjobb képességeim szerint próbálom megmutatni nektek, hogy miben áll a figyelem és hogyan tudjuk megszerezni azt, Isten kegyelmével.

Bizonyos szenteknél a figyelem a lélek ébersége, néhányánál az érzékek ébersége, másoknál a józanság vagy a lélek nyugalma, és még sokan máshogyan nevezik. Ahányféle elnevezés lehetséges, az mind ugyanarról beszél, mint amikor a kenyérré gondolunk, ha fehér kenyeret vagy kenyérszeletet mondunk.

Mi a figyelem, és mik a sajátosságai? Jól figyeljetek rám. A figyelem a tökéletes bánat jele, a lélek önmagára találása, a világ gyűlölete és Istenhez sietés. A figyelem nem más, mint hogy elhagyjuk a bűnt, hogy felvegyük az erények öltözetét; rendíthetetlen bizonyosság a bűnök bocsánatáról, az Istenben való elmerülés kezdete, vagy jobban mondva állandó, alapvető feltétele. Emiatt hajlik le az Isten a lélek fölé, hogy kinyilatkoztassa magát neki. A figyelem a lélek nyugalma, elcsendesedése, vagyis hallgatása, melyet Isten irgalmasságából kap ajándékul a lélek. A gondolatok megtisztítása az Istenre emlékeztető templom és erőforrás a megpróbáltatások elviseléséhez. A figyelem a hit, a remény és a szeretet hajtóereje. Hit nélkül az ember nem viseli el a kívülről jövő megpróbáltatásokat. Aki nem fogadja vidáman a megpróbáltatásokat, az nem szólhat így az Úrhoz: „Te vagy a menedékem és a védőváram!” (Zsolt 3, 4). Akinek nem a Magasságbeli a menedéke, annak a lelke mélyen nem lehet szeretet.

Ezek a magasztos hatások pedig a legtöbbször – hogy azt ne mondjam mindenkinek – tanítás útján hangzanak fel. Nagyon ritka, hogy az ember egyedül a munka és a hit erejével, tanítómester nélkül tudja az Istent befogadni. Egy kivétel még nem teremt szabályt. Ezért jó, ha egy megbízható tanítót keres magának. Az ő útbaigazításai kioktatnak bennünket a jobbról és balról fenyegető tévedésről és a figyelem terén jelentkező túlzásokról is. Személyes tapasztalatai ilyen megpróbáltatásokban rávilágítanak értelmükre és kétségtelenül

megmutatják a helyes lelki utat, amelyen aztán minden nehézség nélkül mehetünk. Ha nincs mestered, keress magadnak minden körülmények között. Ha azonban nem találsz, könyörögj Istenhez a lélek töredelméért, kérd Őt alázatos könnyek között és tedd, amit mondok neked. Először is életed legyen nyugodt, minden gondtól szabad, és élj békében mindenkivel. Aztán menj a celládba, zárkózz be, és ülj le az egyik sarokba, és pontosan kövesd, amit mondok.

Tudod, hogy a beszívott levegőt nem tudjuk a szív nélkül kilélegezni. Hiszen a szív a hordozója életünknek, és testi melegünknek. A szív végzi a belélegzést, hogy saját melegét a kilégzéskor kifelé áramoltassa. Így egy tökéletes hőcserét hoz létre. Ebben a tüdő az eszköze. A Teremtőtől finom szövetségként alkotva, szünet nélkül szívja be, és szellőkéshez hasonlóan bocsátja ki a levegőt. Így hoz létre a szív a hideg beszívása és a meleg kiáramlása által a lélegzésben egy zavartalan tevékenységet, amit az élet egyensúlyának nevezhetünk. Ülj le – amint az előbb mondtam – és szedd össze figyelmedet; szívd be a levegőt az orrodon keresztül, mert ez az az út, amelyen át a lélegzet a szívbe jut. Kényszerítsd a lélegzetet, hogy a belélegzés pillanatában szívedhez jusson. Ha ott tartod egy ideig, megérzed azt az örömet, amely ebből származik. Nem fogod megbánni. Egy férj, aki távollét után hazatér, örül, hogy feleségét és gyermekeit viszontlátja. Ugyanígy van a szellemmel is, ha a lélekben otthonra talál – túlrad a gyönyörtől és a kimondhatatlan örömtől<sup>18</sup>.

Testvérem, arra tanítsd meg értelmeket, hogy ne kifelé igyekezzen. A kezdőknél még hiányzik az ilyen elzártásra és visszavonultságra irányuló buzgalom. De ha ehhez hozzácsokott, akkor semmiféle vágy nem csalogatja külső sétákra. Isten országa már bennünk van; aki tekintetét befelé irányítja, tiszta imára törekszik, annak az egész külső világ üres és utálatos lesz. Ha kezdettől fogva az értelmeken keresztül leszállsz a szívbe – ahogyan megmutattam neked –, akkor mondjunk hálát Istennek. Magasztald Őt, ujjongj és tartsd magad egyes-egyedül ehhez a gyakorlathoz. Megtanít majd arra, amit még nem tudsz. De tudd meg, hogy nem szabad tétlennek maradnod, míg értelmek a szívben lakik. Ellenkezőleg, egyetlen tevékenységed és szemlélődésed: „Úr Jézus Krisztus, Isten Fia, irgalmazz nekem!”. Semmilyen körülmények között ne légy tétlen. Végezd tovább ezt a gyakorlatot, akkor is, ha lelked már megszabadult a szórakozottságtól. Tedd siketté és megközelíthetetlené az ellenség sugalmi számára, és törekedj naponta fölfelé a gyakorlat segítségével az Isten iránti szeretetben és vágyban.

Ha pedig, kedves testvér, oktatásom szerinti minden erőfeszítésed ellenére sem tudsz eljutni érzelmvilágod mélyére, akkor azt tedd, amit mondok és Isten segítségével sikerre jutsz. Tudod, hogy az emberi értelem helye keblünkben van. Ha ajkunk néma is marad, akkor is tudunk bensőnkben igazán beszélni, dönteni és felkészülni az imádságra, zoltáréneklésre és más gyakorlatokra. Ha értelméből minden más gondolatot kiürítettél, akkor töltsd meg ezzel az imával: „Úr Jézus Krisztus, irgalmazz nekem!”. Minden más gondolatot kizárva kényszerítsd magad erre az imára. Idővel mester leszel ebben a gyakorlatban. És így magadba szállsz az érzelmvilágodba, mégpedig úgy, hogy semmi kétség nem nyugtalanít, ahogy az előbb mondtam neked. Én magamban tettem szert erre a tapasztalatra.

Ha figyelmes vagy, amire boldog sóvárgással törekedtél, akkor látni fogod, hogyan látogat meg téged az erények kara. Jön a szeretet, az öröm, a béke és az összes többi

<sup>18</sup> Nikephorosz itt egy régi keleti szemléletmódot követ. Már Kyroszi Theodorátosz, aki az 5. században élt, ezt a nézetet mondja el. P.G. 83, 589. A lélegzés feletti uralom belejátszik ebbe a szemléletbe. Ma már a lelki légzéstechnikáról szóló tanítás nem idejétmúlt többé. Ahogy az énekeseknek éveken át kell dolgozniuk, míg a légzéstechnikát el nem sajátítják, amely a hivatásos énekművészet alapja. Ma maguk az orvosok állítják a légzéstechnikát a szívbeteg gyógyításának szolgálatába. A légzés fölött való uralom Kelet ősi tanítása. A buddhisták indiai kolostoraiban máig gyakorolják. Természetes eszköz, amely önmagában véve erkölcsileg közömbös. Ha keresztény vallási cél szolgálatába lép, nem természetes, hanem erkölcsi változáson megy át, mert a különbség az, hogy egy kegyelmi állapotban élő keresztény vallási célra használja-e, vagy egy pogány természetes célra.



nagyszerű kíséretben csatlakozik hozzájuk. Átaluk minden kérés meghallgatásra talál Urunk, Jézus Krisztusnál, a mi Urunknál, Akivel együtt az Atyát és a Szentlelket dicsőség és hatalom, tisztelet és imádás illeti, most és minden időben és mindörökkön örökké. Amen.

## Simeon, akit tévesen új teológusnak neveznek<sup>19</sup>

Nem tudunk pontosabb adatokat Simeonról. Úgy látszik, hogy remete Nikephorosz kortársa volt. Az írások, amelyeket neki tulajdonítanak, a lelki élet mély ismeretéről tanúskodnak. Nikephorosz a 13. században élt, és minden valószínűség szerint ugyanebben a században élt Simeon is.

### Az imádság három foka

Az imádságnak és az éberségnek három foka van, amelyek a lelket felfelé irányítják vagy lesüllyeszti aszerint, hogy megfelelő vagy meg nem felelő időben, vagy helytelenül gyakoroljuk.

A lelki józanság és az imádság egy, amint a lélek és a test, és egyik sem létezik a másik nélkül. Kölcönösen kiegészítik egymást. A lelki józanság úgy harcol a bűn ellen, mint hírszerző és előőrs. Ezután jön az imádság, amely éberség segítségével kirekeszti és megsemmisíti a rossz gondolatokat, mert az egyedül nem képes rá. Őszintén szeretném mondani, hogy az éberség és az imádság az életre vagy a halálra vezető kapuk. Ha megtisztítjuk imádságunkat a lelki józanság segítségével, akkor előre haladunk. Ha mindkettőt alacsonyra értékeljük és rossz gondolatainkkal bepiszkítjuk, haszon és eredmény nélkül maradunk.

### Az imádság első foka

Beszéljünk először az imádság első fokáról. Aki így imádkozik, az kezét és szemét az égre emeli, és ezzel együtt lelkét is. Az Istenről gondolkodik, maga elé képzelem a menny szépségét, az angyalok karait, az eget és az igazakat. Egyszerűen: imádságában összefoglalja mindent, amit a Szentírásból megismert és azon Isten iránti szeretettel meggyújtja lelkét, miközben akarátát megfeszítve, tekintetét az égre irányítja. Eléri, hogy folynak a könnyei, hogy benső világa fokozatosan lángalobban és fellendül. Ezeket az élményeket isteni vigaszként fogja föl, és sóvárgása csak a gyakorlatokra irányul. Azonban ezek képzeletének jelei, mert a jó, amit nem jól tettek, ezáltal nem lesz jó.

Tegyük fel, hogy ez az ember tökéletes, elvonult remeteéletet él. Szükségképpen elveszti értelmét. Tételezzük fel, hogy ez nem következik be, így lehetetlen, hogy a gyakorlat révén eljusson az erényre és a szenvedélymentességre. Ez az a figyelem, amely még mindenkit megtévesztett, aki az érzékileg észlelhető fényt megkapta, aki jó illatot érzelt, hangokat hall, és efféle jelenségei vannak. Egyesek valóban ördögtől megszállva egyik helyről a másikra terelődnek, vidékről vidékre rohannak. Mások pedig, mert nem ismerték föl, hogy az ördög a világosság angyalává változik át, a tévedéstől annyira hagyták magukat rászedni, hogy egyszer s mindenkorra javíthatatlanok és hajthatatlanok lettek. Másokat a csábító öngyilkosságba kergetett, miközben hegycsúcsról a mélységbe vetették magukat, vagy kötelet ragadtak. Ki tudná leírni az ördögi csalárdság összes csavaros útját?

Itt azt lehetne mondani, hogy egy ember, akit figyelmeztettek volna, az éberség első fokából is hasznot tudott volna húzni, így azonban haszontalan volt a lelki élete. Egyeseket – véleményem szerint – a közösségi élet óvott meg ezektől a dolgoktól.

---

<sup>19</sup> A Dobrotoljubije 5. kötete alapján; Moszkva, 1889.

## Az imádság második foka

Most beszéljünk az imádság második fokáról. A lélek kivonja magát az érzéki dolgok alól, őrizkedik a külső benyomásoktól, kordában tartja erejét, nehogy földi dolgokkal kapcsolatos hiú gondolatokhoz ragaszkodjék. Egyszer átkutatja gondolatait, majd Istennek mondott szóbeli imádságára irányítja figyelmét. Máskor megfogja gondolatait és uralkodik rajtuk, majd pedig őt magát is elfogja a szenvedély, és erőszakra van szüksége ahhoz, hogy újra magához térjen. Aki így harcol, sohasem jut el a békére, sohasem fogják a győzelmi koszorút a homlokára fenni. Ezt az embert éjszakai harcosnak kell neveznünk. Hallja az ellenség kiáltását, felfogja ütését. Azonban alig hogy felismerte az ellenséget, már nem tudja hova tért ki előle, ahogy az együtt jár az éjszakai harc természetével és céljával. Mivel csak a fejére figyel és nem a szívére, amelyből a rossz gondolatok származnak, így nem látja azokat, mert nem ismeri szívét. Mivel a heves viharok elrabolják gondolatvilágának tiszta látását, nem tud elmenekülni az ördögök, az ellenségei elől. A szerencsétlen haszontalanul pazarolja erejét, és még elveszíti jutalmát is. Eközben anélkül hogy észrevenné, a hiú dicsőség karmaiba kerül, mert figyelme képzelődés. Büszkeségében lenézi a másikat és elítéli, magát ellenben dicséri. Elvakultságában egy testvéri közösség alkalmas pásztorának tartja magát, és azt hiszi, hogy képes másokat vezetni. Így olyan vakká lesz, aki arra vetemedik, hogy világtalanokat vezessen.

Ilyen az imádság második foka. Mindannak, aki komolyan akarja biztosítani üdvösségét, itt látnia kell azt a veszedelmet, amely a lelkét fenyegeti. Ezért gyakoroljátok az éberséget. Mégis, az imádság második foka úgy múlja felül az elsőt, mint ahogy a holdvilágos éjszaka felülmúlja a sötét, csillagtalan éjszakát.

## Az imádság harmadik foka

Az imádság harmadik foka valóban csodálatos, de rendkívül nehéz megmagyarázni azoknak, akik még nem tapasztalták meg. Egyszerűen lehetetlennek tartják. Azok száma, akik ismerik, nagyon csekély. Azért vannak olyan sokan akik nem ismerik, mert véleményem szerint nem is ismerik már az engedelmisséget.

Az engedelmisség, ha az ember lelkiatyjának tökéletesen teljesíti, megszabadít minden meggondolatlanságtól és mindenféle ragaszkodástól. Mindenkor rábízza az ember gondjait a lelkiatyjára. Ekkor szétszakadnak a kötelek, amelyek a világ örömeihez kötnek bennünket, bátor harcossá leszünk, és alkalmasak az imádság harmadik fokára. Ha biztos vezetőnk van, akkor biztos támaszra találunk. Ha átadjuk magunkat az Istennek és szilárd alapot vetettünk a lelkiatyához fűződő engedelmisségben, úgy, hogy az ember már nem saját életét éli, nem a saját tulajdon akaratát követi, és így meghal minden földi csábítás számára, a tulajdon testének is, milyen gond tudná még nyugtalanítani? Milyen gondja lehetne még? Most tudunk az engedelmisségben az imádság harmadik fokához eljutni. Megsemmisül és szétfoszlik minden álnokság és ravaszság, amit az ördög alkalmaz, hogy a lelket sokféle gondolati képe által átfonja. Az ilyen ember lelke most szabad, nyugalmat és békét talált az ördög minden ostroma elől, és bátran elúzi őket. Tiszta érzelmvilággal tud imádkozni az Istenhez. Mindazok, akik nem így kezdik, elpusztulnak anélkül, hogy valami hasznuk lett volna, de akik így kezdenek, egy valóban *lelki* életet kezdenek el.

Az imádság harmadik foka elvileg nem kívánja meg, hogy tekinteted az égre emeld, kitárd a kezed, hogy a gondolatokat a mennyből jövő segítség kérésére irányítsd. Ezek az első imagyakorlatok lényeges vonásai. Az imádság harmadik foka nem azzal kezdődik, mint a második, hogy a lélek figyelmét a külső dolgokra irányítjuk anélkül, hogy a belső ellenséget világosan szemügyre vennénk. Láttuk, hogy sokkal könnyebben fogadjuk a csapást, ha nem

tudunk visszaütni. Megsebesülünk anélkül, hogy tudnánk hogyan; fogságba esünk anélkül, hogy ellene tudnánk állni azoknak, akik elhurcolják az embert.

Kedves testvér, ha üdvösségeden akarsz munkálkodni, akkor úgy fogj hozzá, ahogy fent leírtam. Semmire tekintettel nem levő engedelmesség után lelkiismereted szerint kell előrehaladnod. Az engedelmisségen kívül azonban nincs világos lelkiismeret. Vigyázz lelkiismeretedre először az Istennel, azután a lelkiatyáddal, végül az emberekkel és a dolgokkal szemben. Az Isten előtt ne csinálj olyat, ami az ő szolgálatával ellentétben van. Lelkiatyád előtt tedd meg mindazt, amit mond neked, és még kívánságát is tedd meg anélkül, hogy valamit belőle elhagynál vagy hozzátennél. Az emberek előtt úgy viselkedj, hogy senkinek se tedd azt, amit nem akarsz, hogy neked tegyenek. Azokban a dolgokban, amelyek testedet érintik, óvakodj minden visszaéléstől – étkezésben, ivásban és öltözködésben. Egyszóval, mindent Isten szeme előtt cselekedj, hogy lelkiismereted ne tehessen szemrehányást neked.

Miután tekintetünket szabaddá tettük az igazi éberség számára, néhány rövid és odaillő szót akarunk mondani lényeges vonásairól. Az éberség és az imádság kétségtelenül a következőkben áll: az imádságban elmerült lélek örködik érzélemvilága fölött, és benne kimeríthetetlen pihenőhelyet talál. Belső kamráiból irányítja kérését Istenhez. Ha a lélek egyszer megízlelte, hogy milyen édes az Úr, nem hagyja el soha többé érzelmeinek otthonát. Belekapaszkodik ebbe az Igébe: „Jó itt nekünk.” (Mt 17, 4). De éles tekintettel mindig szemmel kell tartania az érzélemvilágot és el kell üznie minden gondolati képet, amelyet az ellenség létrehoz. Mindazok számára, akik még nem gyűjtöttek ezen a területen tapasztalatot és ismeretet, ez a gyakorlat fáradságos és kemény. Biztos, hogy ez a gyakorlat nehéz és egyenesen lélegzetelállító. De akik már érzélemviláguk mélységében ezt az örömet megízlelték és megszerezték, szent Pállal együtt felkiálthatnak: „Ki szakíthat el bennünket Krisztus szeretetétől?” (Róm 8, 35).

Szent atyáink jól megértették az Úr szavát: „A szívből törnek elő a gonosz gondolatok: a gyilkosság, a házasságtörés, a kicsapongás, a lopás, a hamis tanúság, a káromlás” és a másik kijelentését: „Ezek szennyezik be az embert.” (Mt 15, 19-20). Ezért figyelmeztetnek bennünket: „Előbb belül tisztítsd ki a poharat, akkor majd kívül is tiszta lesz.” (Mt 23, 26). Szerintük az erény minden más gyakorlati útjának háttérbe kell szorulnia, hogy egyedül a lélek éberségéért vívjuk harcunkat, mert meggyőződésünk, hogy vele a többi erény is könnyen gyakorolható. Egyes atyák az „érezésvilág nyugalmanak” nevezik vagy „figyelemnek”, „érzelmek őrzésének”, „lelki józanságnak” vagy a „lélek megfigyelésének”. De mindnyájan egyetértő összhangban szívük csatamezején fáradoztak, és így Isten munkáját élvezhették. Érvényes itt is, amit a prédikátor Salamon mond: „Örülj, ifjú ember, ifjúságod idején, ...menj, ahová húz a szíved.” (Préd 11, 9). Mi pedig szemrehányás nélkül és nem ítélve el szíved hajlamaitól, mondjuk: „Ha az uralkodó haragja fölgerjed ellened, ne hagy el helyedet.” (Préd 10, 4). A „hely” szóval a szívre gondol. Urunk mondja: „Ne nyugtalanodjatok.” (Lk 12, 29). Nem kell nekünk, mint egy hulló meteornak, lelkünkkel majd ide, majd oda csapódnunk. Egy másik ige így hangzik: „Boldogok a lélekben szegények.” (Mt 5, 3). Azaz: boldogok azok, akiknek semmiféle kapcsolatuk nincs ezzel a világgal, akik szegények földi gondolatokban.

Amit a szent atyák az érezésvilág éberségéről mondanak, azt mind meg fogják ismerni, akik veszik a fáradságot, hogy elolvassák őket. Mindenekelőtt három dolgot kell magadéva tenned, ha nekilátsz e magasztos feladatnak. Először tökéletes gondtalanságra törekedj a megengedett és meg nem engedett dolgok miatt. Éppen ezek számára kell halottnak lenned. Másodszor szerezz magadnak tiszta lelkiismeretet, miközben védekezel szemrehányásaival szemben. Végül, szabadulj meg mindattól a szenvedélytől, amely e jelen világhoz vagy saját testedhez húz. Aztán nincs gondolati kép, képzet, amelyet nem száműz vagy nem semmisít meg Jézus segítségül hívása. A lélek az ördög iránti gyűlöletében haraggal és nagy

akaraterővel úzi el lelki ellenségeit. Te Isten segítségével a lélek éberségét fogod megtanulni, mert Jézust őrzöd bensődben. Tedd azt, amit az egyik atya mond: „Ülj le csendesen a celládban, és ez mindenre meg fog tanítani.”

Kérdés: Az első és második fok, az éberség gyakorlása miért alkalmatlan arra, hogy egy szerzetest elvezessen az igazi imádságra?

Válasz: Mert nem veszik figyelembe a helyes sorrendet. Lépcsős János állította fel ezt a sorrendet, amely egy létra fokainak felel meg. Egyesek azon fáradoznak, hogy szenvedélyeiken uralkodjanak, mások pedig zsoltárokat imádkoznak. Erre fordítják idejük nagyobb részét. Ismét mások kitartással a hosszú imát gyakorolják, mások pedig elmerülnek a legmélyebb szemlélődésbe. Aki létrát akar használni, az nem felülről lefelé megy, hanem alulról fölfelé. Először az első fokot teszi meg, aztán a következőt, és egymás után a többit. Ily módon emelkedik a föld fölé, és emelkedik az ég felé. Ha felnőtt férfi krisztusi nagykorúságra akarunk eljutni, akkor kezdjük el gyermekek módjára a létrán felmászni. A növekedés minden fokán végig kell menniök, hogy fokozatosan eljussanak a férfi érettségre és végül az aggkorhoz.

A lelkiélet fiatalsága a szenvedélyek fölötti uralkodás. Ez a kezdők feladata. A lelkiélet növekedésében a második lépés a kitaró zsoltározás. Ha egyszer a szenvedélyek legyőzettek és megnyugodtak, akkor a zsoltározás és minden szóbeli imádság édességgel árasztja el a nyelvet, és értékes lesz Isten előtt. A növekedés lépcsőjén a harmadik lépés, amely az ifjút férfivá érleli, a lélek imádsága. Ez az előrehaladás jele. A negyedik lépés következik a lelki növekedésben. Ez az öregség, a fehér haj díszében lévő kor. A céltudatos és rendületlen Istenben való elmerülés a tökéletesek tápláléka. A vándorlás elérte a célt, a létra legmagasabb fokát.

Ez az a rend, amelyet a Szentlélek alapozott meg. Semmi más eszköz nem létezik egy gyermek számára hogy férfivá érjen vagy eljusson az öregkorra, mint hogy megkezdje az első fokkal, hogy aztán tovább emelkedjék – ahogyan a sorrend megkívánja. Ez a négy fok vezet a tökéletességre.

<sup>20</sup> Akinek az érzélemvilága éber, az lassan eljut az öregkor bölcsességére, a tökéletesek osztályrészére. Ha az ember ezeket a fokozatokat rendezett időszakokban elérte, érzélemvilágában uralkodik a szenvedélyeken, zsoltározásnak szenteli magát, a fantáziaképek által fölkorbácsolt gondolatait és a szürke felhőket lelkének egén megerősödött szokásával elúzi, akkor tudja – ha bensőleg is vonzódik hozzá – a testi szemét a lélek szemével együtt az égre emelni. A tiszta imádságot kitartással kell végeznünk, azonban minden gyakorlatot ritkán és csak mellékesen, a levegőben leselkedő gonosz szellemek miatt. Ami tőlünk megkívántatik, az az éberség által megtisztított érzélemvilág. Ha a gyökér szent, mondja az Apostol, akkor az ágak is szentek. És mi folytathatjuk: a gyümölcs is szent lesz. De a szemet és a lelket felemelni, ahogyan egy másik helyen mondtuk, hogy a képzelet világában képeket elevenítsen fel, azaz hiú tükörképeket akarjon nézni, az olyan eljárás, amiből

---

<sup>20</sup> A szemelvényekben az érzelmekről és a szívről van szó. Ezen az érzésre való képességet értjük, ellentétben a gondolkodással és az akarattal. Az érzélem a test és a lélek belső kapcsolatán alapszik, s ezért testi és lelki oldala van. Beszélünk indulatos és szelíd, szegény és gazdag, nyers és finom, komor és derűs, rossz és jó érzélemvilágról. Egyedül már ez is az emberek számára való óriási jelentőségét mutatja. Mivel ezt a szenvedélyek különösen hatásuk alatt tartják, ezért értjük meg az aszkézisnek az érzélemvilág megtisztításáról szóló mondanivalóját. Közismert az imádság meghatározása; az érzélemvilágnak az Istenhez való felemelése. Az ókori népeknél a szív a lelkiélet középpontjának számított, mert az érzelmi mozgások és a lélek indulatai a szívben mutatkoztak meg észrevehetően. Szemelvényeinkben akkor használjuk a „szív” szót, ha inkább az organikus oldalát kell kiemelni; az „érezlem” szót pedig ha az érzelmek rezgései és a szenvedélyektől való befolyásoltsága lépnek előtérbe. Ezért beszélünk az érzélemvilág imádságáról és az atyák értelmében megtisztított érzélemvilágról. Itt meg kell állapítani, hogy a szív imádságában az atyák eszközt láttak, hogy eljussanak az Istennel való egyesülésre.

hiányzik a valóság iránti érzék. Ezért nem haladnak előre azok sem, akik az első vagy második módon imádkoznak, mert érzelemlágyulásuk még nem tisztult meg.

Ha valaki házat épít, akkor először az alapokat rakja le, mert másképpen építeni lehetetlen. Csak az alapok után megy tovább az építkezés, amíg tető nem kerül a házra. Így kell a lelki harcban is történnie. Érzelemlágyulásunk fölötti éberséggel és a szenvedélyek legyőzésével rakjuk le lelki várunk alapjait. Ha a második fokkal visszautasítjuk a gonosz lelkek támadását, amelyet azok külső érzéki benyomásokkal ébresztenek, és határozottan álljuk a harcot, az alapokon a lelki vár falait építjük. Végül Istennek való tökéletes önatadásunkkal és összeszedettségünkkel felállítjuk a tetőt, s így befejezzük a lelki vár építését Jézus Krisztusban, akinek dicsőség legyen mindörökké. Amen.

## Sinai Szent Gergely<sup>21</sup>

(1255–1346)

Gergely Kisázsziából származik, és először Ciprus szigetén lépett be egy kolostorba. Utána a Sinai félszigetre költözött, ahol szigorú aszkézisben élt. Később Athosz szent hegyére ment. Ott a szerzetesek között föllépett a lelki ima újraélesztése érdekében. Később viták miatt, melyek az imamódszerek körül keletkeztek, menekülnie kellett. Hosszú vándorútra indult, és végül Bulgáriában kötött ki, ahol egy kolostort alapított, s itt végre nyugalmat talált. Itt is halt meg. Gergely a 14. században a lelki ima megújításában kiemelkedő helyet foglal el. Sok tanítványa és követője volt, akik az ő szellemében imádkoztak.

### Az Istenben való elmerülésről és az imádságról

#### Hogyan imádkozzunk?

Reggel vesd el a magjaidat, azaz imádkozz és ne hagyd kezedet este lehanyatlani, azaz ne szakítsd meg állandó imádat. Különbözik annak a veszélynek tennéd ki magad, hogy elmulasztod a meghallgatás óráját. Reggel ülj egy alacsony zsámolyra félig hajlott tartásban. Ebben a helyzetben engedd lélegzetedet mintegy szívedbe áramolni, és ott tartsd fogva. Mialatt fáradtságosan görnyedve maradsz, a mellvedben, válladban és nyakadban lévő élénk fájdalmak ellenére is hívd lelkedben szünet nélkül az Urat: „Uram, Jézus Krisztus, irgalmazz nekem!”. Később, az erőltetett tartás és talán az időtartamból származó unalom miatt, fordítsd lelkedet az ima második felének: „Isten Fia, irgalmazz nekem!”. Az ima-hívást nem szabad az önmagával mindig azonos étel és a változatlan háromszoros név miatt megváltoztatnod, hiszen akik belőle táplálkoznak, éhezni fognak. Ismételd az ima-hívás második felét mindig újra, és ügyelj arra, hogy türelmetlenségből ne változtasd helyzetedet, mert a fák, amelyeket túl gyakran átültetnek, nem vernek gyökeret. Urald a tüdő légzését úgy, hogy ne tetszése szerint lélegezz. A heves légzés, amely mint egy vihar vonul át a szíven, elhomályosítja a lelket, és nyugtalanítja a belsőt. Szétszórja és kiszolgáltatja őt fogolyként a feledékenységnek, vagy a legkülönbözőbb dolgokat engedi rajta végigvonulni, és érzékennyé teszi a tilosra. Ha érzed, hogy a gonosz ellenség csúnya gondolatai feltámadnak benned és fantáziaképeid sűrűsödnek, ne hagyd, hogy kihozzanak a sodrodból. Ha jó gondolataid jönnek, azoknak se tulajdoníts jelentőséget. Ameddig tudod, tartsd vissza a lélegzetedet, zárd keményen a szívedbe, és megszakítás nélkül imádkozd a Jézus-imát. Az isteni nevek által minden gondolatodat el fogod űzni, és láthatatlan ellenségeidet Lépcsős Szent János szavai szerint korbáccsal fogod verni.

#### A légzés fegyelmezéséről

A légzés fegyelmezésének szükségességét tanúsítja remete Izajás és vele együtt sokan mások. Ő mondja: „Urald féktelen lelkedet, azaz a lelket, amelyet a gonosz ereje összetör és szétszór, mert könnyelműsége a szent keresztség után minden rossz lelket magával hoz.” De Urunk mondja: „Annak az embernek a sorsa pedig rosszabbra fordul, mint előbb volt.” (Mt 12, 45). Egy másik atya mondja: „A szerzetesnek Isten jelenlétére kell emlékeznie, ahányszor

<sup>21</sup> A Dobrotoljubije 5. kötete alapján; Moszkva, 1889.

csak lélegzik”, és egy újabb ezt tanítja: „Az Isten iránti szeretet fontosabb, mint lélegzetvételnünk.” Simon, az új teológus mondja: „Lélegzettedet úgy fegyelmezd, hogy az orrodon át szívod be, és ne tetszése szerint áramoljon vissza.” A szent keresztségben való megtisztulásunk után a Szentlélek zálogát kaptuk meg. A parancsok elhanyagolása által ismét visszaesünk a szenvedélybe, és ahelyett, hogy a Szentlelket lélegeznénk be, a gonosz lélek levegőjét szívjuk magunkba. Aki befogadja a Szentlelket és megtisztul általa, azt fel fogja gyűjtani, beszívja az isteni életet, beszél róla, gondol rá, és az Úr szava szerint él: „A Szentlélek abban az órában megtanítja nektek, mit kell mondanotok.” (Lk 12, 12).

## Az Istenben való elmerülés és a zsoltárimádkozás

Aki elfárad a munkában – mondja Lépcsős Szent János – imádkozzon. A változatosságtól ismét erőre kap, és új kedvvel lát neki ismét előző munkájának. Ez a tanács arra érvényes, aki lelke fegyelmezésére már eljutott, de nem érvényes minden további nélkül a zsoltárimádkozás számára.

A nagy Barszanufiosz, akit megkérdeztek a zsoltárimádkozás helyes módjáról, így válaszolt: „A kórusimák és himnuszok az egyházi hagyományokból származnak, és ránk vannak bízva, különös tekintettel a közösségi életre. A szkéteiszi pusztaság remetái sem zsoltárt nem imádkoztak, sem himnuszt nem énekeltek. A kétkezi munkát és az Istenben való elmerülést gyakorolták. Ha imádkozol, mondd először a Háromszor-szent éneket, a Miatyánkot, és kérd az Istent, hogy szabadítson meg a régi embertől és a hozzá való minden ragaszkodástól. Így imádkozzon a lelked egész nap.” Barszanufiosz az Istenben való elmélyülés közben világossá teszi számunkra a remete imáját, a lélek mélyének imáját. A zsoltárimádkozás egy fokozat az ima változásában.

## Különbségek a zsoltárimádkozásban

Kérdés: Hogy van az, hogy egyesek nagyon igyekeznek, hogy zsoltárt imádkozzanak, mások kevésbé, ismét mások pedig egyáltalán nem?

Válasz: A következő okai vannak: Azok, akik az erényre törekvés által fáradtsággal teli évek múltán a kegyelmet mint jutalmat elnyerik, a többieket arra tanítják, amit ők maguk már kipróbáltak. Nehezen hisznek azoknak, akik a kegyelmet rövid időn belül, de jól átgondolt úton, Isten irgalmassága és élő hitük által érték el. Mint oktalanságuk és önelégültségük áldozatait, megrónak másokat, és azt gondolják, hogy minden más tapasztalat önámítás, és nem a kegyelem eredménye. Nem tudják, hogy Isten a szegényt egycsapásra gazdaggá teheti: „Mert a bölcsesség kezdete, ha azt szívesen hallgatják.” (Bölcs 4, 7).

Az apostol is megfeddi testvéreit a kegyelem felől való tudatlanságuk miatt, mondván: „Nem ismeritek föl, hogy bennetek él Jézus Krisztus? Ha nem, akkor nem álltátok ki a próbát.” (2Kor 13, 5). A hitelenség és az önhittség akadályozza, hogy a Szentlélek rendkívüli és különleges hatását megismerje, amiket ő egyesekben előidéz.

Ellenvetés: Atyám, röviden mondd el nekem: A böjt, az önuralom, a virrasztás, a tántoríthatatlanság, a bűnbánat véghezvitele, az ima-meghajlások és önmagunk földrevetése, a szegénység gyakorlása nem tevékeny, erényes élet?

Hogy mondhatod, mikor te magad kizárólag a zsoltárimát emlegeted, hogy lehetetlen cselekvő, erényes élet nélkül az imához jutnunk?

Válasz: Kedves testvér, figyelj csak jól ide: Mit használ a szóbeli ima, ha a lélek ide-oda kószál? Az egyik lerombolja, amit a másik fölépít. A sok külső munka magában semmi hasznot nem hoz. Aki testével dolgozik, a lélekkel is dolgoznia kell, különben csak testileg lennénk jók, míg a lélek unalommal és undorral lenne megterhelve. Az apostol megerősíti ezt: „Ha ugyanis valamely nyelven imádkozom – azaz csak a számmal – lelkem ugyan



imádkozik – ti. hangom által –, de eszem meddő marad. ...imádkozzam elmémmel is... inkább öt érthető szót akarok kimondani...” (1Kor 14, 14).

Azoknak, akik keveset szoktak zsoltárt énekelni, szerintem megvan rá az okuk. Helyes beosztást követnek, és mértéktartást mutatnak, amelyek rendkívüli jelentőségét számunkra a bölcsék tanítják. Ők nem áldozzák egész erejüket a cselekvő erényes életre, nehogy lelkük elhanyagolja az imát, és elveszítse a lelkesedést iránta.

Kevés zsoltárt énekelnek, idejük nagy részét ezért a belső imának áldozzák. Ha a lélek Jézus hosszan gyakorolt segítségül hívásában és a tekintet mozdulatlanságában kifárad, akkor megszakítást – pihenőt – talál a zsoltárimádkozásban, az Istenben való elmélyülés erős szellemi megköttöttsége közepette. Ebben igen bölcs férfiak által átgondolt rendet és jól megalapozott véleményt látok.

Végül, ami azokat illeti, akik a zsoltárimádkozást egyáltalán nem gyakorolják, jól teszik, ha az előrehaladottabbakhoz tartoznak. Nem szükséges többé zsoltárokat imádkozniuk, de gyakorolniuk kell a hallgatást, a szakadatlan imádkozást, és az Istenben való elmerülést, hiszen elérték a megvilágosodást. Ők bensőségesen egyesülnek Istennel. A lelket többé el nem térítik, és nem engedik többé szanaszét kószálni. Aki engedelmisség alatt áll, saját akarata által bukik el, aki Istenben nyugszik, az imádság megszakítása által – mondja Lépcsős János. Ha a lélek házasságtörő cselekedetek által megválnak az Isten jelenlétére való emlékezéstől, szeretetét a házasságtörés által értéktelen dolgokra fecsérli. Az természetesen nem helyénvaló, hogy mindenkinek különbség nélkül ezt az utat tanácsoljuk. Az egyszerűeknek és képzetleneknek, akik az engedelmisség vezetése alatt élnek, azért tanácsolhatnánk ezt, mert az engedelmisség, az alázatosság által, minden erényből részesül.

Azoknak viszont, akik engedelmisségen kívül élnek, nem javallanánk, mert annak a veszélynek teszik ki magukat, hogy tévedjenek, mert ezt a tanácsot illetően csak az együgyűek és a bölcsék kerülnek szóba. Aki a vezetést elutasítja, nem menekül meg az önhittségtől, amely – mint Ninivei Izsák mondja – mindig természetszerű velejárója a tévedésnek.

Egyesek – anélkül, hogy a veszélyes következményeket átlátnák – ezeket a gyakorlatokat tanítják a noviciusoknak, hogy lelküket iskolázzák, mint mondják, és hogy bennük az Isten jelenlétére emlékezést, az ehhez szükséges szeretetet ébresztgessék. Ezt mégis vissza kell utasítanunk, különösen, ha egyedül élő szerzetesekről van szó. Lelkük még nem tisztult meg a hanyagságtól és a büszkeségtől. A könnyek még nem tiszta forrásból törnek fel, mert lelkük még inkább hibás elképzelésekkel és gondolatokkal van teli, mint imával. Ha Jézus félelemébresztő neve megzavarja a tisztátalan lelkeket, akkor haragszanak, és elpusztítással fenyegetik azt, aki őket korbáccsal veri. Ha az egyedül élő szerzetes ezt a gyakorlatot vállalja és véghezviszi, két lehetőség közül az egyiket meg fogja tapasztalni. Vagy egész erejét beveti, csalódik és ezáltal állapotán semmit sem változtat, vagy langyos lesz, és lelki életében semmi előrehaladást nem tesz. Saját tapasztalatomban bízva még ezt fűzöm hozzá: Ha éjjelnappal, Istenhez forduló áhítatos imában, teljes alázatban és saját gondolatok nélkül a celládban ülnél, lelked az ima-hívástól elfáradt, tested fáj, lelked a Jézus nevének megerőltető hívása ellenére sem érez meghatottságot és örömet, amely a lelki küzdőknek elszántságot és türelmet ajándékozik, akkor állj föl. Énekelj zsoltárokat egyedül vagy egy testvérrel. Szemlélődj a zsoltár egy szaván, vagy emlékeztess magad a halálra, térj a kétkezi munkához, vagy olvass el egy lelki könyvet. Ha egyedül énekelsz zsoltárokat, akkor mondd először a Háromszor-szent éneket, az Úr imáját, és tégy róla, hogy szíveden örködjön. Ha ennek ellenére unalom nyom el, imádkozz még két-három zsoltárt, a bűnbánatiakat, de anélkül, hogy énekelnéd. Szent Vazul mondja, hogy a zsoltárokat minden nap váltogatni kellene az elszántság felélesztésére, hogy a lélek el ne veszítse kedvét ugyanazoknak a zsoltároknak imádkozása miatt; bizonyos szabadságot adni neki, hogy harcra-készségét frissen tartsa. Ha

egy hűséges tanítvánnyal együtt imádkozod a zsoldárokat, hagyd őt beszélni, te pedig egész figyelmedet a szív belső imájára irányíthatod, magad fölött örködhetsz.

Az ima segítségével minden érzéki elképzelést, minden gondolatképet, ami lelkedben föltámad, le fogsz becsülni. Az Istenben való elmélyülés előzetes megszabadulás minden gondolattól, ami nem a Szentlélektől ered, hogy az ezen való gondolkozás által nehogy a jobbik részt veszítsük el.

## A tévedésekről

Aki Istent szereti, éber kell hogy legyen. Ha imagyakorlatodnak átadod magad, és világosságot vagy tűzfényt látsz magadban vagy kívül, még ha Krisztusnak, az angyaloknak és a szenteknek képét is, ne törődj vele. Különben annak a veszélynek teszed ki magad, hogy kárt szenvedj. Tiltsd meg lelkednek, hogy tovább foglalkozzon vele. Minden ilyen kép kárt akar okozni a lelkednek. Az ima igazi következménye a lélek tüze, amely minden szenvedélyes ingert eléget, a léleknek örömet és boldogságot hoz, a lelket a biztos szeretet által és érzését kétségtelen lelki gazdagságból erősíti.

Minden érzéki és lelki benyomás, amely nem Istentől ered, kétségeket és aggályokat hoz a lélekbe, mivel azokat a gonosz ellenség idézi elő. Ez az atyák véleménye. Ha lelkedet valamiféle bizonytalan erők kifelé vagy az éghez húzzák, ne hagyd magad vonzani, hanem kényszerítsd magad rögtön egy gyakorlatra. Az isteni beleszólások ilyen kísértő-jelenségek nélkül jönnek, és nem ismered az órájukat – mondja Izsák. A belső és természetes ellenség, a zűrzavar, tetszése szerint átalakítja az egyik lelki képet másikká, és egyiket a másikba mossa.

A buzgóság leple alatt hozza lidércfényét, hogy a lelket tévútra vezesse. Öröm helyett az érzékekben kelt vágyat, síkos gyönyört a vele járó elvakultsággal és önhittséggel. Ravaszul elrejtőzik a tapasztalatlan noviciusok előtt, és hagyja hogy ők csalóka játékát a kegyelem eredményének tartsák. De az idő, a tapasztalat és a lelki érzék erőt adnak őt leleplezni, és felvilágosítani azokat, akik túlságosan nagy dörzsöltsége miatt nem látták őt. A Szentírás mondja: „...úgy, mint ahogy az íny ízleli az ételt.” (Jób 34, 3). Figyeljete arra, hogy lelki ízeleletek hibátlanul megkülönböztesse mindezeket a jelenségeket. Ha testileg elfoglalt vagy – mondja Lépcsős Szent János –, akkor munkád egy könyv legyen, és ez az olvasmány megszabadít téged minden mástól. De nyúlj mindig azokhoz az írásokhoz is, amelyek az Istenben elmerültek életéről és az imáról szólnak. Olvasmányaid idején zárj ki minden mást. Nem mintha lenéznéd, hanem mert nem felel meg a célnak, amelyet pillanatnyilag követsz, mégpedig az olvasmányoknak. Lelked ezáltal erősödik, és szerez új erőket a belső imához. Minden más olvasmány elhomályosítja, elernyeszti, zavarossá teszi lelkedet, értelmed beteg lesz, és az ima iránti lelkesedésed veszendőbe megy.

Kell még hogy tevékenységünk nehézségeit világosan kifejtsük, és azt, hogy miként fogjanak neki ennek a tevékenységnek. Mindenki, aki hallott minket, és gyakorlatait a hallottak alapján végzi, de eredményt nem lát, szemrehányásokkal illethetne, hogy a dolgokat sem magunknak, sem másoknak nem úgy mondtuk el, ahogy valójában vannak.

A lélek munkája és a test fáradozásai együtt építik az igazi szellemi lélek-várat. Ezek a Szentlélek tevékenységét mutatják, akit te és minden más keresztény a szent keresztségben kapott ajándéknak. A törvények elhanyagolása a szenvedélyek útján kivonta a tekintet látóköréből. A vezeklés, Isten kimondhatatlan irgalmasságával szorosán összekapcsolódva, ismét meg kell hogy mutassa a lelki szemnek. A szellemi lélek-vár felépítése nem fejeződhet be az építők fáradsága nélkül, hiszen írva van: „...a mennyek országa erőszakot szenved.” (Mt 11, 12). Ez az erőszak a test tartós önlegyőzése. Akik hanyagságban és langyosságban élnek, talán az a benyomásuk, hogy sok kényelmetlenséget viselnek el, de nem hoznak gyümölcsöt, mert önmaguk legmélyében nincsenek megragadva.

Tanú erre a szó: „Ha a művünket magunk előtt mégoly magasra magasztaljuk is, és hiányzik a szív töredelme, akkor hamisak maradunk és légvárat építünk.” (Lépcsős Szent János).

## Tanítások Istenben elmélyülteknek

### Állhatatosság az Istenben való elmélyülésben

A kényelmetlenség ellenére maradj állhatatosan hosszabb ideig zsámolyodon ülve, és csak utána nyújtózz ki fekhelyeden, hogy kikapcsolódjál, ám ritkán, mintegy mellékesen. Türelmesen ülve ki fogsz tartani e szavak miatt: „Ők kitartottak az imádságban.” (ApCsel 1, 14). Kényelmességből vagy az érezhető fájdalom miatt, amit a lelked mélyéből szüntelenül feltörő imahívás okoz, nem szabad sietni, hogy felemelkedj. A próféta mondja: „...szorongás fogott el minket és fájdalom, mint a vajúdó asszonyt.” (Jer 6, 24). Ha szorongás és fájdalom aggaszt, gyűjtsd szellemedet lelkedbe: és ha Jézus Krisztust segítségül hívod, rögtön fel fog derülni. Annak ellenére, hogy a vállad és fejed fáj, tarts ki forró kívánságodban, hogy lelked mélyéből az Urat keresd.

### Hogyan kell imádkozni?

Az atyák azt a tanácsot adják, hogy egyesek egész idejükben imádkozzanak, mások csak fele időben, ami tekintettel a lélek gyöngeségére, sokkal könnyebb. „Nem mondhatja senki: „Jézus az Úr”, hacsak a Szentlélek által nem.” (Kor 12, 3). A kisgyerek még csak dadogni tud, az egyes szavakat képezni nem. Nem helyénvaló az imahívásokat azért váltogatni, hogy a lustaságnak engedjünk, hanem az állandóság miatt. Néhány atya továbbá arra tanít minket, hogy az imahívást szóban vagy lélekben mondjuk. Én az egyiket is és a másikat is javaslom: mert egyszer a lélek, egyszer az ajkak fáradnak el. De az imahívást lassan mondd ki, izgalom nélkül, hogy ezzel se a hangot ne pazarold el, se a lélek érintettsége és figyelme ne szóródjék szét. Egy napon uralni fogod a lelkedet, lelked előrehalad és befogadja a Szentlélek erejét, hogy egész bensőségesen mélyüljön el az imában. Utána nem lesz szüksége szavakra, sőt a lélek képtelen lesz a szavakra és az lesz az öröme, hogy kizárólag és tökéletesen a lelki imát gyakorolja.

### Hogyan tanuljuk meg fegyelmezni lelkünket?

Tudja meg mindenki, hogy nem képes önerejéből fegyelmezni lelkét, ha a Szentlélek előbb nem uralja, hiszen lelkünk féktelen. Nem mintha természettől fogva lenne ilyen, hanem az eredendő bűn sújtotta a fegyelmezetlenségre való hajlammal. Isten törvényének megszegése szakított el minket Tőle. Ezáltal elvesztettük finom lelki érzékünket is Isten iránt. A lélek, amely elszakadt Istentől, tévútra vezetett és most szüntelenül hagyja magát foglyul ejteni. Csak az Istennek való alávetés és a Hozzá való csatlakozás által található ismét nyugalmat és egyesülhet örömmel Istennel. Ha az ember állandóan és kitartóan kéri Istent, naponta beismeri Neki bűneit, akkor bocsánatot nyer. A légzés fegyelmezése, a hallgatás, a lelket csak részben neveli, mert mindig újra szétszórják. Ami váratlanul tör az imagyakorlatra, az éppen attól jön, akinek őt uralni a és őriznie kell. Előfordulhat, hogy a szellem az imára irányulva megingathatatlanul a lélekben marad, ennek ellenére a kószáló képzelőerő más dolgokkal foglalkozik. Ugyanis csak azoknak engedelmeskedik, akik a Szentlélekben megtértek a tökéletességre, és Jézus Krisztusban elérték a szenvedélytelenséget.

## Hogyan lehet elűzni a gonosz gondolatokat?

Senki nem tudja egy gondolatát sem elűzni, amit előbb Isten el nem űzött. Csak erős lelkek tudnak harcolni vele, és elutasítani azt. Egyébként sem egyedül küzdenek, hanem a harcot Isten oldalán folytatják, az Ő fegyverzetét magukra öltve. Ha szétszóródó gondolatok jönnek, nagy türelemmel hívd Jézus nevét, és menekülni fognak. A gonosz lelkek nem bírják elviselni a tüzet, amelyet ez az ima gyújt a lélekben.

## Hogyan énekeljünk zsoltárokat?

Tanácsolom neked, azoknak a példája szerint énekelj a zsoltárokat, akik ezt időről időre teszik. A gyakori zsoltáreneklés a küszködők dolga tapasztalatlanságuk miatt, és hogy a rájuk rótt kötelességet betöltsék. Az Istenben elmélyülők megelégszenek a lelkükből végzett, Istenhez való imával, és hogy minden gondolat elől menedéket keresnek. Ha megtapasztalod, hogy kezdetét veszi lelkedben a gátlás nélküli ima, hagyd érvényesülni, és ne kezdj el zsoltárt énekelni, hacsak Isten felszólítására nem, mert Ő az, aki ily módon az előzőt nem kívánja tovább. De ha az Ő hívása nélkül félbehagyod belső imádat, az azt jelentené, hogy Istent bensőleg elhagyod, és kívülről beszélsz Vele, vagy hogy a magasból a földre estél.

Nem akarom szóba hozni, hogy szükségtelen szétszórtságot okoznál, és lelked nyugalmit elűznéd. Hiszen ez a nyugalom a tevékenységet is magában rejti, csak ez a mély békében megy végbe. Akik még nem tapasztalták meg a belső imát, jó ha zsoltárokat énekelnek, és kitartóan ennél a kincsnél maradnak. De szakadjanak el tőle, ha elérték lelkiismeretes fáradozásuk által az Istenben való elmélyülést, és rátaláltak a belső imádságra, ami hatni kezd bennük.

Más tevékenység érvényes az Istenben elmélyültek számára, és ismét más a kolostorban élő szerzetesekre.

Csak aki hivatásához híven él, az üdvözülni fog. De aki az imát csak saját benső hangjában bízva gyakorolja, és olvasmányjaiból meríti, az tanító hiányában tönkremegy. Aki itt szörszálhasogatásból közbeveti, hogy a szentatyák és újabb tanítók is az éjszakai és állandó zsoltárimádkozást gyakorolták, annak a Szentírás bizonyítékára támaszkodva azt válaszoljuk, hogy nem tökéletes mindenki számára, és hogy a buzgóságnak és az erőfeszítésnek határai vannak. Továbbá érvényes az ige, hogy aki a nagyok szemében kicsinek mutatkozik, azért még nem kell szükségszerűen kicsinek lennie, és aki a kicsik szemében nagynak látszik, az még nem minden további nélkül nagy. A tökéleteseknek minden könnyű. Miért nem élt mindegyik cselekvő életben, és miért nem fogja mindegyik ezt tenni? Éppen mert nem mindenki ugyanazt az utat járja. Sokan vannak, akik tevékeny élet által mégis elérték az Istenben való elmélyülést, és azután minden külső tevékenységet feladtak. Ők a lélek szombati nyugalmit ünnepelték, egyedül az Úrban örvendeztek, isteni eledel táplálta őket, és képtelenek voltak arra, hogy zsoltárokat énekeljenek. Megtapasztalták, hogy Isten hirtelen megragadta őket, és apránként zálogul nyerték, ami nekünk is végső vágyunk. Mások meghaltak a világnak, és üdvösségüket a tevékeny életben megtalálták. Jutalmukat megkapták odaát. Mások, kiknek égi boldogságát a holttestükből áradó finom illat bizonyította, csak a halálban kapták meg a keresztségi kegyelem fölötti biztonságot, amit életükben minden megkeresztelttel megosztottak. Ám megbéklyózott lelkük, földi zarándokútjuk alatt, tudatlanságuk miatt, nem engedte, hogy Isten titkaiban részesüljenek. Másokra imájuk és zsoltáreneklésük miatt tisztelettel tekintenek, mivel gazdagok voltak egy állandó, tevékeny, minden akadálytól mentes élet kegyelmében. Ismét mások életük végéig Istenben elmélyültek maradtak. Együgyű emberek voltak, és tökéletesen elégedettek pusztán az imával, ami őket Istennel egyesíti örökre. A tökéleteseknek minden lehetséges Krisztusban, aki nekik ehhez erőt ad.

## Intés a tévutaktól

Az ördögök szeretik körülvenni (szívesen teszik ezt) a noviciusokat, és az egyedül élő szerzeteseket. Ezért nem kell csodálkoznunk, hogy ezek egy része letéved a jó útról, lelkibeteg lesz, és tévedés áldozatául esik. Az ördög még mindig megtalálta áldozatait, akik a dolgokat fordítva látják, vagy butaságukban és tapasztalatlanságukban értelmetlen dolgokat locsognak. Milyen gyakran látunk embereket, akik az igazságot akarják magyarázni, de hiányos tudásuk következtében felcserélik a dolgokat, és világos önkifejezésre való képtelenségük miatt összezavarják felebarátaikat.

Támadásokat intéztek az Istenben elmélyültek ellen, de csak szemrehányást és gúnyt arattak. Ha egy novicius becsületes fáradozása ellenére téved, nem kell csodálkoznunk. Ez korábban is előfordult, és ma is megtaláljuk sok istenkeresőnél.

Az Isten jelenlétére való emlékezés és a lelki ima minden tevékenység közül a legmagasztosabb. A szeretettel együtt minden erény csúcsa. Aki bátran Istenhez akar érni, hogy Őt teljes tisztaságában megismerje, hogy Őt erővel is birtokolja, az könnyen az ördög áldozata lesz, ha az Isten magára hagyta őt. Az Istenben elmerülést csak azzal a fáradozással gyakorold, amellyel Istennel való egységre juthatsz. Érzéki vagy lelki képet, jöjjön az belülről vagy kívülről, legyen az akár Jézus, egy angyal, egy szent képe vagy valamilyen fény-képződmény, ne engedj lelkedbe nyomulni vagy benne kirajzolódni. A képzelőerő természetétől fogva megvan a lélekben és könnyen hagyja magát befolyásolni kívánságának tárgyai által, mindenkinél, aki nem figyel, és így saját romlásába jut. Még a jó vagy rossz dolgokra való emlékezés is megérinti a lélek érzéki részét és a fantázia birodalmába viszi őt.

Óvakodj a hiszékenységtől és a túl gyors beleegyezéstől – még ha jó dologról van is szó – mielőtt tanácsot kértél egy tapasztalt embertől, és hosszan megvizsgáltad a lehetőségeket. Akkor védelmet találsz a veszedelemtől. A megpróbáltatás, amit Isten küldött, hogy növelje a jutalmat, nem egy embernél gyakran kárt okoz. Urunk szabad akaratunkat akarja megpróbálni, és látni, melyik oldalra hajlik. Aki gondolatban vagy lelki érzékében valamilyen tartalmat megállapít – még ha az Istentől jön is –, és a tapasztalt férfiak véleményének meghallgatása nélkül egyezik bele, az könnyen megtéved, mert mindennel hatékonyan egyetért. A novicius nyugodtan átadhatja magát a szív gyakorlatának, mert az nem csal meg. Mászt nem kell hozzávenni, míg nem tudja, hogy eljött az óra, amelyben a szenvedélyek megnyugvása bekövetkezik. Azoktól, akik kíméletlenül ügyelnek magukra, mert félnek hogy tévednek, az Isten nem kívánja, hogy bármit magukévá tegyenek, még ha ez Tőle jön is – anélkül, hogy előbb megvizsgálják és megfontolják. Ez az okosság Istent dicséri.

Aki becsületesen fáradozik azon, hogy a tiszta imához eljusson, útját nyugalomban fogja járni, ha a belső megrendüléseit és nagy összeomlásait tapasztalt tanácsadó vezetése alá helyezi. Állandóan bánni fogja bűneit, örökös félelemben fog élni az eljövendő büntetéstől, vagy aggodalomban, hogy ebben vagy az eljövendő életben el lesz szakítva Istentől.

A legbiztosabb ima a bensőséges Jézus-ima. Ez felemésztí a szenvedélyeket, mint a tűz a száraz töviseket. A léleknek örömet és gyönyört hoz, és nem enged balra vagy jobbra letérni, hanem egyedül az egyenes utat ismeri. Lelkében forrás zúg, amelyet az életadó Szentlélek tölt el.

Egyetlen vágyad az kell hogy legyen: ne keress és ne birtokolj mást, mint hogy lelked állandó ébersége által minden képzelettől, gondolattól és fogalomtól tiszta maradj lelkedben. Ha az Úrhoz kiáltunk, nem szabad félnünk és szomorkodnunk. Az ok, hogy egyesek letévednek az Útról, a büszkeségben és a remeteélet elzárkózottságában van. Az alárendeltségben élő és alázatosan tanácsot kérő istenkeresőnek sosem kell ilyen szerencsétlenségtől tartania.

Az Istenben elmerülő soha ne hagyja el királyi útját. Minden túlbuzgóság önhittséget hoz létre, amit mindig tévedés követ.

Győzd le a lélek langyosságát és lazaságát. Ajkaidat az imák ideje alatt zárd be, uralkodj külsődön, ne ess a buták büszkeségébe.

A kegyelem felvillanása az imában, és a Szentlélek közlése egészen az ő képe szerint megy végbe, különböző formákban. Egyeseknél a félelem szelleme hegyeket hasított, sziklákat repesztett, azaz kemény büntudatot hívott elő. Másoknál a lélek a testet félelemből bilincsbe veri, és holtan hagyja hátra. Ismét másoknál a Szentlélek megrázkódtatásban és örömujjongásban nyilvánul meg, teljesen testetlenül, de mint érezhető valóság a belsőben.

Az imában előrehaladottnál a Szentlélek fényes lánglobogást hív elő, mely Őbenne és Krisztusban meglátogatja a lelket, és titokzatosan megnyilatkozik. Ezért mondja Isten Illésnek a Hóreb hegyén, hogy nem az első és nem is a második jelenésben vonul át. Ez nyilván azt jelenti, hogy Isten gyengéd lángja még nem a kezdők egyes gyakorlataiban, hanem a tökéletesek imáiban lobog.

## Philadelphiai Theoleptosz<sup>22</sup>

(Született: 1250, meghalt: 1321 vagy 1326 körül)

Theoleptoszt Philadelphia nagy fényének nevezik. Az idősebb II. Andronikosz császár (†1332), Paleologosz Mihály fia uralkodásának éveiben élt. Először szerzetes volt Athosz szent hegyén, onnan hívták meg az ókori Lydiába, a Kogamosz mellett fekvő Philadelphia püspöki székére.

### Kilenc mondás az imádságról és a lelkiéletről

A lélek, amely a külvilág elől menekül és önmaga bensejében szedi össze magát, önmagához tér meg. Így egészen természetes módon mélyed el önmaga lelki igéjében és a vele való alapvető kapcsolat révén jut el az imádsághoz. Ezen imádság által emelkedik fel szeretetének teljes szilárdsága és ereje által Isten ismeretére. Eltűnnek a test vágyai, háttérbe lép a gyönyör minden csalóka képe, s a földi ingerek már nem nyújthatnak neki örömet. A lélek, amely eljutott az önmaga, a test és a testi világ fölötti uralomra, Krisztus szépségére vágyik, a tiszta tettek és tiszta gondolatok által követi őt, s ujjong a zsoltárossal: „A királyhoz vezetik. Hajadonok a kísérei, játszóársnői vezetik oda.” (Zsolt 45, 15). Krisztus mindig jelen van számára, a zsoltár szavai szerint: „Szemem előtt az Úr mindenkoron, ha Ő áll jobbomon, én meg nem ingok.” (Zsolt 16, 8). Szeretetlenben tartozik Krisztushoz, s beteljesedik rajta az Ige: „Uram, kívánságom előtted van nyíltan, sóhajtásom nem marad rejtve előtted.” (Zsolt 38, 10). Tiszta imádságban beszélget vele, és élvezzi gyönyörűségét, mert így szólhat: „Az Úr az én örömöm.” (Zsolt 104, 34). Isten pedig, ha így szeretik, így hívják, ha így kérik segítségét, meghallgatja az imádságos hívást, és az imádkozó léleknek kimondhatatlan örömet ad. Az imádság dialógusában elmélyült lélekre érvényes az Ige: „Istenre gondolok és sóhajtozom.” (Zsolt 76, 4).

Uralkodj érzékeiden, s le fogod győzni elképzeléseid ingereit. Menekülj a gondolatok csalóka képei elől, s meg fogsz szabadulni csábításaiktól. A lélek, amely megőrzi magát a csalódásoktól, amely nem engedi be az érzéki vágy benyomásait és nem engedi meg a róluk való gondolkodást, az eljut a lélek egyszerűségére. Az érzékek és a gondolatok világa fölött járva, gondolkodása Istenhez emelkedik lelkivilágának mélységeiből. Vidám patakként, pihenés és megállás nélkül árad belőle a Jézus-ima Isten jelenlétében. A lélek kisgyermekként szakadatlanul kiáltja: „Atyám!”. Ádám Isten teremtő keze által lépett elő a földből, s Isten lehelete által lett élőlény. Így a lélek is, amelyet az erény-gyakorlat formál, isteni változtatást tapasztal meg. Az Úr állandó segítségül hívása, tiszta gondolatai, bensőséges imája által nyeri el Istenről való ismerete és az Iránta való szeretet által az igazi életet.

Ha a kitartó és tiszta imádság megszabadít bennünket minden földi ingertől, s ha mindezeket árnyéknak tekinted, s ha lelkünket tökéletesen Isten jelenlétére irányítjuk, akkor szövetségesünk támad az istenszeretben. A könyörgő, imádságos kiáltás forrásként buzogtatja föl lelkünkben az Isten iránti szeretetet, megragadja lelkünket, hogy betekintést nyújtson neki egy titokzatos országba. A léleknek a szeretettel kötött házassága gyümölcsként a bölcsességet nyújtja, s ezáltal kimondhatatlan valóságok jelentkeznek. Ha Krisztushoz, Istenünkhöz mint az „Igéhez” szólunk bensőségesen imádságunkban, akkor Ő elveszi a

<sup>22</sup> A Dobrotoljubije 5. kötete alapján; Moszkva, 1889.

lélektől saját gondolkozási tevékenységét, s helyébe magasabb ismeretet ajándékoz neki, s a hiányzót alkalmas képességekkel és új erőkkel egészíti ki. Megalapozza a lélekben a fényt adó szeretetet, s olyan extázisba ragadja, amelyben megnyugszik, minden földi vágytól szabadon. A szeretet a lélek szövetségese mindenféle értelmetlen és érzéki bonyolultságtól való megpihenésben. A most megtisztult léleknek jó hallást ad a bölcsesség igéje számára. Az értelem fölfogja a bölcsességet, örvend neki és hirdeti embertársainak áradó szókészséggel az erények titokzatos erőit és az isteni tudomány láthatatlan hatásait.

Uralkodj érzéki életeden és vedd meg a test törvényét, a lélek törvénye lesz szívedbe írva. Él a lélek szerint, és ne teljesítsd a test kívánságait, az Apostol szavai szerint: „Lélek szerint éljete, akkor nem fogjátok teljesíteni a test kívánságát.” (Gal 5, 16). Így el fogod hagyni a testi világot, s lelked elnyeri az igazi bölcsességet. Ebből megsejtheted, hogy mit ajándékozott Isten Ádámnak a bűnbeesés előtt.

Az ember, ha figyel a parancsokra, a kitaró imádság paradicsomában él, előrehalad az Isten jelenlétére való állandó emlékezésben, Isten kivonja a test érzéki ingerei alól. Isten teszi, hogy meghal minden érzéki benyomásnak, a gondolati képek minden fajtájának, s meghívja az isteni életben való részvételre. Amint az alvó hasonlít a halottra, azonban mégis él, ugyanígy az, aki lélek szerint él, halott a test és a világ számára, azonban él a lélek bölcsessége által.

Ha értelemmel követed a zsoltár-imádságot, ismeret fogamzik meg benned, s ez belátást közvetít. Ebből ismét a tudatos, tökéletes tett következik, ennek a gyümölcse pedig a tapasztalati tudás, amely elvezet az Istenben való elmerüléshez. Akkor a kegyelem sugarai és a bölcsesség fénye ragyog fel a lélek egén, s olyan országot láttatnak meg veled, amely el van rejtve a be nem avatottak előtt.

Először keres a lélek, s ha megtalálja a keresett dolgot, egyesül vele. Az értelem segítségével keres, a szeretettől megragadva cselekszik. Az értelem kutatása az igazság birodalmában megy végbe, az egyesülés a jó birodalmában, a szeretet által.

Uralkodj a jelenlévő dolgok iránti vágyon, vedd meg a mulandót és a földi gyönyört. Tekintetted szegezd magasra, az erényekben való bajnoki (legmagasabb) teljesítményekre, s a tiszta boldogság iránti vágy töltse el lelkedet. Aki földi öröme és a test vágyaira tekint, az nem fogja meglátni az eget, mert lelki szeme felhőben van. Aki azonban tiszta szemmel néz a magasba, az látja az eljövendő dicsőséget, amely megígértetett a szenteknek. Isten szeretete saját természete fölé emeli, a Szentlélek templomává teszi, isteni gondolatokkal tölti meg, és az istengyermekségre emeli. Isten a barátja, aki Istenhez való hasonlósággal ajándékozza meg. „Mert mindazok, akiket Isten Lelke vezérel, Isten fiai.” (Róm 3, 14).

Ha elfáradtál is, egyetlen egy napon se hagyd el az imádságot, amíg az életnek csak egy kis szikrája van is benned. Hallgass arra, aki most szól: „Amikor gyenge vagyok, akkor vagyok igazán erős.” (2Kor 12, 10). Ha így haladsz előre, nagy haszonra teszel szert, s a kegyelem támogatásával el fogsz jutni az igazi imádságra; mert ahol a Szentlélek vigasztalja a lelket, ott nincs gyöngeség és nincs kedvetlenség.



## Thesszalonikai Gergely, aki Palamasz néven lett ismertté<sup>23</sup>

(1296–1359)

Palamasz Gergely először Konstantinápolyban a császári udvarban élt, majd innen az Athosz hegy egyik kolostorába vonult vissza. Új Teológus Simeon tanítványa volt, nála ismerte meg az Istenben való elmélyedést. Az imádság e módja egészen birtokba vette; terjeszteni igyekezett, főként a szerzetesek körében. Fáradozását, tanítását erősen vitatták. Szemelvényünkben nem esik szó a vitatott pontokról.

### Az Istenben való elmélyedés védelmében<sup>24</sup>

Kérdés: Vannak, akik azt állítják, rossz úton járunk, mivel lelkünket testünkbe kívánjuk zárni. Testünkben – mondják – feltétlenül ki kellene szabadítanunk lelkünket. Írásaikban ezért kemény ítéletet mondanak rólunk, hogy noviciusainknak azt tanácsoljuk: figyelmüket önmagukra irányozzák, lelküket pedig lélegzetükön uralkodva, önmagukba vezessék vissza. A lélek, mondják, nem válik el a bensőnkől. Hogyan vezethetünk vissza magunkba valamit, kérdik, ami nem különálló, hanem belsőleg hozzánk tartozik. Azt is hozzáfűzik, hogy némelyek közülünk állítólag azt beszélik, a kegyelem légzés útján volna befogadható. Jól tudom, hogy ez rágalom, s nem is hallottam ilyesmit soha a mi köreinkben. Alávalóság, ami nem különbözik a többitől. Aki eltorzítja a tényeket, annak nem esik nehezére újakat kitalálni.

Magyarázd meg hát, Atyám, mire való a sok fáradság, hogy lelkünket önmagunkba vezessük; s rosszul cselekszünk-e, midőn testünkbe kívánjuk zárni?

Felelet: Testünk önmagában korántsem rossz, természeténél fogva jó. Csak a hús-test vágyának lelkét, s a bűn által megszenteltségtelenített testet ítélnél el. A rossz nem a testből ered, hanem attól, aki a testben lakik. A rossz nem onnan ered, hogy a lélek a testben lakik, hanem abból, hogy tagjainkban a lélek törvényével ellentétes törvény hat. Azért küzdünk a bűn törvénye ellen, azért úzzuk el a testből, hogy kiterjesszük benne a lélek hatalmát. Ettől az uralomtól reméljük, hogy a szellem minden ereje lelkünk minden képességében megszilárdul, sőt, a test tagjaiban is. Adjuk meg mindennek ami megilleti. Az érzékeknek adjuk meg a rendezett természetüket, s tevékenységük határát. A szellem törvényének ezt a működését nevezzük mérsékletnek. Belső világunk szenvedélyével nagyszerű magatartásra törekszünk: a szeretetre. S figyelembe kell még vennünk az értelem oldalát is. Ennek megnevesítésére úgy igyekszünk, hogy mindentől eltávolodunk, ami megakadályozza az értelem Istenhez emelkedését. A lelki törvénynek ezt a részét nevezzük lelki józanságnak.

Aki a mérséklet által ura testének, felindulásra való hajlamát és bírvágyát pedig a szeretet által erény-gyakorlássá alakítja, aki tehát végülis imádsága révén uralkodó lelket ajánl fel Istennek, az befogadja és önmagában szemlélheti a tiszta szíveknek ígért kegyelmet. Az Apostol ezt mondja: „A sötétségből támadjon világosság! Isten a mi szívünket is

<sup>23</sup> A Dobrotoljubije 5. kötete alapján; Moszkva, 1889.

<sup>24</sup> Szemelvényeinkben a „hészükhia” az Istenben való szent nyugalom alatt az Istenben való elmerülést (elmélyedést) értjük. Hisszük, hogy e fordítás tárgyi tekintetben igazolt, s tágabb körök számára könnyebben érthető. Azok a szerzetesek, akik az Istenben való elmerülést gyakorolták, hittek abban, hogy a keleti egyház hagyományát folytatják. Miként a jó és egészséges gondolatok közé becsúsztatnak túlzások, s magyarázatukba tévedések, ez történt az Istenben elmerülteknél vagy hészükhasztáknál is.

megvilágosította, hogy Isten dicsőségének ismerete Jézus Krisztus arcán felragyogjon nekünk. E kincsünket azonban cserépedényben őrizzük, hogy a nagyszerű erőt ne magunknak, hanem Istennek tulajdonítsuk.” (2Kor 4, 5-6). Ha tehát lelkünket megtartjuk testünk bensejében, vétkezünk-e a Szentlélek emelkedett igéi ellen? Bensőnk különféle erőkkel rendelkező létező, a test pedig ennek éltető eszköze. Az a lelki erő, amelyet értelemnek nevezünk, különböző eszközök által hat.

Gondolta-e valaha is bárki, hogy a lélek székhelye a körmökben, a szempillákban, az orrban vagy az ajkakon van? Mégis mindenki tudja, hogy bennünk lakik. A felfogások csak attól kezdve mutatnak eltérést, amikor arról van szó, hogy megnevezzük a belső szervet, amelyben a lélek lakik. Némelyek azt vélik, a lélek székhelye az agy, amelyben úgy lakik, mint vár a hegytetőn. Mások a test középpontjában nyugvó szívet jelölik meg. Nekünk az a szilárd meggyőződésünk, hogy benső voltunk nem úgy lakik bennünk, mint valami edényben, hiszen testetlen, de nem is rajtunk kívül, hanem úgy egyesül a testtel, hogy a szív és a tagok számára szüntelenül jelen van.

Szívünk tehát a gondolkodó lélek székhelye. Legelőkelőbb testi eszköze. Ha éberem, feszült lelki figyelemmel szeretnék uralkodni lelkünk felett, adódnék-e helyesebb út, mint lelkünk befelé kormányzása? Összeszedetté tesszük, hiszen külső érzéki benyomásai révén kifelé csapongana el; s befelé, a szívhez vezetjük: a gondolatok lakhelyéhez. Makáriosz is ezt az utat mutatja nekünk, midőn azt mondja, oda kell irányítani pillantásunkat, oda kell néznünk, ahová a kegyelem bevési a Szentlélek törvényét. Hova tehát? A vezető eszközhöz, a kegyelem trónjához, a szívhez, mert itt található lelkünk, és annak minden gondolata. Ebből megismerheted, hogyan kell mindannak, aki elszánta magát az éberségre és az Istenben való elmerülésre, lelkét visszavezetnie testébe, s főként teste középpontjába, amelyet szívnek nevezünk.

Ha Isten Igéje érvényes, hallgasd hát meg: „Mivel Isten fiai vagytok, Fia Lelkét árasztotta szívünkbe Isten, aki őt így szólítja: Abba, Atya!” (Gal 4, 6). A másik ige pedig így hangzik: „Isten Országá bennetek van.” (Lk 17, 21). Nem zárja-e ki tehát magát Isten országából az, aki tudatosan igyekezett megengedni lelkének, hogy kifelé törekedjék? Ismerd fel továbbá, hogy ha valaki harcolni akar a bűnök ellen, és el akarja érni az erényt, annak jutalmát, s a lelki értelmet, el kell vezetnie lelkét testének bensejébe, önmagába. Ha a léleknek szabad utat engedünk, nemcsak érzéki gondolatok által, hanem magával a testtel is úgy, hogy az csupán külső szemlélőként, mint színházat nézi a lélek küzdelmét, azt jelentené ez, hogy behódolunk a tévedésnek. Lelkünket azonban nemcsak a testre és a szívre irányozzuk, hanem önmagunkra is. Természetesen állíthatjuk azt is, hogy a lélek nem megosztott, hanem egységes. Akik ezt mondják, nem akarják belátni, hogy a lélek lényege és működésének módja – két különböző dolog. Azt azonban nem hisszük, hogy ilyen ostobák lennének – épp ezért nem mentesek a tudatos kétszínűségtől. Nyíltan kimondva: rágalmozók. Azt válaszolom nekik: a lélek nem cserélhető össze a szemmel, amely minden más tárgyat lát, önmagát kivéve. A lélek vele szemben – Dionysios kifejezését használva – önmagát átfogó mozdulattal viszi véghez a külső tetteket. Megragadja önmagát, önmagán keresztül műveli az aktust, mely által önmagát ismeri meg. Ez pedig az értelem legelőkelőbb, leglényegesebb aktusa, amelyben az értelem bizonyos pillanatokban túllép önmagán, hogy Istennel egyesüljön.

Szent Vazul szerint az a lélek, amely nem ömlik kifelé, önmagához jut, és biztos úton emelkedik Istenhez. A tévedés és a hazugság atyja azonban, aki nem szűnik eltántorítani az embert a helyes útról, társakat keres. Sajnos igaz, hogy vannak emberek is, akik hasonló vonásokat mutatnak, és más embereket, kiváltképp a lelki élet magasabb fokán állókat, az Istenben elmerülteket, arról akarják meggyőzni, hogy jobb ha az imádság alatt a testen kívül időzik a lélek. Mindezt azonban úgy cselekszik, hogy közben megvetik Lépcsős Szent János

világos tanítását. Ő azt mondja, hogy az Istenben elmerült ember olyan lény, aki igyekszik a testetlent befogadni a testbe. Lelkiatyáink, akik előttünk éltek, mind ugyanígy tanítottak.

Láthatod, kedves testvérem, hogy értelmes lelki megfontolások győznek meg bennünket róla: ha csakugyan belső emberek, igazi szerzetesek szeretnének lenni, szükségképpen testünk bensejében összegyűjtve kell megtartanunk lelkünket. Semmiképp sem helytelen tehát figyelmeztetni a noviciusokat, hogy önmagukra ügyeljenek, s közben lélegzetükkel lelküket maguk fölé irányítsák. Melyik értelmes ember akarná lebeszélni bizonyos lelki összeszedettségre vezető gyakorlatok alkalmazásáról azt, aki még nem jutott el az önmagában való elmélyedésre? Mégis tény, hogy azoknál, akik első ízben lépnek a lelki harcmezőre, a lélek nem annyira összeszedett, mint inkább szétszórta, s óriási erőfeszítésre van szükség ahhoz, hogy megtörjük ellenállását. Ezért ajánlják nekik, legyenek úrrá lélegzetük fölött, azaz a belélegzett levegőt tartsák vissza egy kevéssé, s ezalatt kössék meg lelküket. Ha ezt megtartják, Isten segítségével előrehaladnak és megtisztítják lelküket, elzárják ugyanis tőle a külvilágot, és belső összeszedettségükkel birtokban tartják a lelket.

Bárki beláthatja, hogy alapvető gyakorlatról van itt szó, mégpedig annak számára, aki el akar jutni a lelke fölötti uralomra. A be- és kilégzés lassacskán elvezet a lélek önmagába téréséhez. Meg fogják tapasztalni ezt mindazok, akik gyakorolják a test nyugalma és a lélek elmélyedését. Valóban a lélek szombati nyugalma ünnepe lesz ez számukra. Tartózkodnak minden testi tevékenységtől, és lehetőség szerint minden mozdulatot és váltakozó cselekvést visszaszorítanak. Az emberi benső megismerő-képességei az összes érzék-tevékenységgel együtt uralkodnak rajtuk, röviden szólva: az egész testi tevékenységen, amennyiben ez akarattuktól függ. Viszont azokon, amelyek nem függenek tökéletes mértékben akarattuktól – például a lélegzésen – olyan mértékben uralkodnak, amilyen mértékben lehetséges. E hatások azután mintegy maguktól következnek be anélkül, hogy gondolnának rájuk azok, akik az Istenben való elmerülés gyakorlatában előrehaladtak. Így szükségképpen belső összeszedettségre jutnak lelkükben.

Kezdők esetében ez nem megy minden fáradság nélkül. Hallgassunk a szóra: „A türelem a lélek gyümölcse.” (Gal 4, 22). „A szeretet mindent elvisel.” (1Kor 13, 7). Nem azt tanítja-e az Apostol, hogy minden eszközt fel kell használnunk, ha el akarunk jutni a szeretetre? Nem így van-e a mi esetünkben? Akik tapasztalatot szereztek, mosolyognak azok ellenvetésein, akiknek e tapasztalatuk hiányzik. Mesteretek nem szavakra hivatkoznak, tapasztalat indítja szóra. A tapasztalat ugyanis hasznos gyümölcsöt terem, és megcáfolja azok üres fecsegését, akik maguknak adnak igazat.

Egy nagy tanítás szerint az ősbűn óta külső minták szerint alakul a belső ember. Ne lenne hát a lelküket befelé irányítóknak nagy hasznára, ha tekintetüket mellkasukra irányoznák, ahelyett, hogy hagynák ide-oda kószálni? Ha az ember egész külső tartásában uralkodik magán, akkor lelke belső mozgását utánozza, s e testi uralom a lélek erejét a szívbe vonja: ez az erő a kívülre vetett tekintet miatt szétszóródott volna.

„Ügyelj önmagadra.” (Mt 15, 9) – mondja Mózes – azaz egész személyiségedre ügyelj, s ne csak erre vagy arra. Hogyan tegyük ezt? Azt felelem: a lélek által. Hiszen nincs más eszköze, mint az önmagára való éber figyelés. Mint pajzsos őrszemet állítsd az éberséget lelked és tested elé. Könnyűszerrel megszabadít majd a test és a lélek szenvedéseitől. Ne hagyd felügyelet nélkül lelked vagy tested egyetlen részét sem. Így kilépsz a belső kísértések területéről, és biztosan állsz meg majd Az előtt, Aki a veséket és a szíveket vizsgálja, hiszen előzőleg már megvizsgáltad te magad.

„Ha magunkat ítélnénk meg, nem vonnánk magunkra ítéletet” – mondja az Apostol (1Kor 11, 31). Neked is részed lesz a zsoldáros boldog tapasztalatában: „Az éjszaka nem sötét előtted, s a sötétség napvilág néked; mert egész bensőmet Te alkottad.” (Zsolt 138, 12-13). Azt is mondhatjuk továbbá: nemcsak bensőmet alkottad, hanem összes vágyaim a Te kezében vannak. Ha testemben e vágyakozásnak egyetlen szikrája is bennmarad, Te

visszavezetted eredetéhez, Hozzád szállt, Téged keresett. Mindenki, aki érzéki élvezetekben romlásra adja magát, tettevel lelki vágyódásának minden erejét eltékozolja, teste hús-testté lesz: a Szentlélek nem lakhat benne. Aki azonban Istenhez emeli lelkét, az Isten szeretetében alapozza meg benső világát. Hús-teste a lélek felszállása által átváltozik, és az Istennel való kapcsolatban szellemi testté lesz: Isten szántóföldje, lakhelye. Védelmet lel az Istennel való ellenségeskedéstől, és nem törekszik többé a lélek ellenére.

Hol van hát az Alvilág lelkének bennünk felbukkanó sajátos lakhelye? Lelkünkben vagy testünkben? Abban a testben van, amely – az Apostol szavai szerint – semmi jót nem szül, ha nem uralja az élet törvénye. Ez épp elég ok arra, hogy sose hagyjuk őrizetlenül. Hogyan is juthatna másként birtokunkba, mint ezen éberség gyakorlása által, külső magatartásunkkal összekapcsolva? Ezzel megóvjuk az ellenség közeledéseitől, és elűzzük a gonosz lelkeket, főként akkor, amikor nincs még birtokunkban a lelki tudomány. Miért is ne tanácsolnánk tehát mindenkinek, aki a lelki harcnak szeretné szentelni magát – különösképpen, ha azt látjuk, hogy elegendő képessége van rá –, hogy e tartást haszonnal alkalmazza az imádságban, és így Isten jóindulatát esdje le ránk? Ez nemcsak azokkal történt meg, akik Krisztus földreszállása után éltek, hanem azokkal is, akik előtte. Illés, aki tökéletes volt Isten szemlélésében, térdére hajtotta fejét, lelkét erőteljesen összegyűjtötte magában, s így véget vetett a sok évig tartó szárazságnak (1Kor 18, 42).

Úgy tűnik, kedves testvérem, hogy azok az emberek, akikről te beszéltél, a farizeusok hibájában szenvednek. Megvetik a vámos imádságos testtartását, jóllehet az megigazulására szolgált. Sőt, másokat is befolyásolnak, nehogy a vámost utánozzák, aki „nem merte a szemét az égre emelni”. (Lk 18, 13). Ti ellenben csak kövessétek azoknak példáját, akik imádság közben önmagukra irányozzák tekintetüket. Akik a „köldöknéző” gúnynevet szájukra veszik, megrágalmazzák ellenfeleiket. Megvetik a kipróbált gyakorlatokat, s nem úgy viselkednek, mint akik jóvá akarnák tenni helytelen cselekedetüket. Nem az Istenben elmélyült élet, de nem is a igazság ösztönzi őket írásra, hanem a hiúság. Nincs bennük vágy, hogy a lelki józanságra jussanak, hanem inkább hogy attól eltávolodjanak. Tanácsaik révén csak azt érik el, hogy lerombolják ami életreszóló feladat, s megsemmisítik azokat, akik őszinte hittel közelednek hozzájuk.

Ismered Új Teológus Simeonnak és Remete Nikephorosz szerzetesnek életét és írásait! De miért is fordulnánk a múlt szentségeihez? Hiszen saját szájukkal tanították nekünk ugyanezt olyan férfiak, akiknek a Szentlélek megengedte a tanúságtétel lelkét: például Theoleptosz philadelphiai püspök, Athanasziosz pátriárka és mindenki, aki előtte és utána élt, arra bátorít bennünket, hogy ehhez a hagyományhoz ragaszkodjunk. A mai tanítók ellenben megvetik az Istenben való elmélyedést, arra törekszenek, hogy eltorzítsák, sőt megsemmisítsék. Mi azonban együtt élhettünk még néhányal a fent említett férfiak közül: ők voltak a tanítómestereink. Miért becsülnénk le hát őket, s tapasztalataikat, amelyeket a kegyelem és az imádság hozott meg számukra? Azokra hallgassunk talán, akiknek nincs egyéb jogcímük kioktatásunkra, mint egyéni büszkeségük? Az lehetetlen dolog, s nem is szabad, hogy megtörténjék.