

anthony de mello sj



Test és lélek imája

Anthony de Mello S. J.

TEST ÉS LÉLEK IMÁJA

PRUGG VERLAG

Eisenstadt 1987

Az angol eredeti címe és kiadója:

Sadhana, A Way to God, Gujarat Sahitya Prakash

Anand, India, 1985, 15. kiadás

Fordította Puskely Mária

ELŐSZÓ

Életem elmúlt tizenöt évében mint lelki gyakorlat-vezető és lelki vezető segítetttem az embereknek abban, hogy megtanuljanak imádkozni. Ennek során sokak panaszát hallottam: Nem tudják, hogyan kell imádkozni; erőfeszítéseik ellenére úgy tűnik, semmit sem haladnak az imában; imájuk unalmas és elkedvetlenítő stb. Sok lelki vezető is bevallotta nekem, hogy tanácstalan, amikor embereket arra kellene megtanítania, miképpen imádkozzanak, vagy még pontosabban: hogyan találjanak az imában örömet és beteljesülést.

Ettől mindig elképedek, ugyanis viszonylag könnyűnek találom, hogy mi módon segítsék másoknak az imában. Ezt nem pusztán valami egyéni karizmának tulajdonítom, hanem néhány olyan egyszerű gondolatnak, amelyet én magam is követek imaéletemben és mások ilyen irányú vezetésében. Az egyik elgondolás szerint az ima olyan gyakorlat, amely beteljesülést és megelégedettséget hoz magával, és tökéletesen megengedett, hogy ezeket keressük az imában. A másik elmélet pedig azt mondja, hogy imádkozni nem annyira fejünkkel, mint inkább szívünkkel kell. És valóban: minél inkább eltávolodik az ima a fejtől és a gondolkodástól, annál nagyobb örömet leljük benne és annál több hasznot merítünk belőle. Sok pap és szerzetes számára az ima egyenlő a gondolkodással, s ez a felfogás okozza imájuk sikertelenségét.

Egy jezsuita barátom mesélte: megkért egyszer egy hindu gurut, vezesse be az ima művészetébe. A guru ezt mondta neki: „Összpontosítson lélegzésére.” Barátom így tett kb. öt percen át. Akkor a guru ezt mondta: „A levegő, amelyet lélegez, Isten. Istent lélegzi be és ki. Legyen és maradjon ennek tudatában.” Barátom, miután teológiai szempontból némileg helyesbítette ezt az állítást, követte ezt a tanítást, olyannyira, hogy naponta több órán át is így tett, és aztán — legnagyobb meglepetésére — felfedezte, hogy az ima lehet olyan egyszerű, mint a be- és kilégzés. E gyakorlat mélyén aztán olyan örömet és lelki táplálékot talált, amely azelőtt ismeretlen volt előtte hosszú évek sok-sok odaadó imájában.

Mindazok a gyakorlatok, amelyekről ebben a könyvben szó lesz, az említett guru tanításának irányába esnek, jól lehet soha nem találkoztam vele, és azóta sem hallottam róla. Örök az imára vonatkozó egész sor elméletet is;

ezeokról azonban csak a most következő gyakorlatokkal kapcsolatban beszélek majd, és megmagyarázom, hogyan húzódnak meg azok mögött.

Gyakran ajánlottam ezeket a gyakorlatokat csoportoknak. *Imacsoportnak* nevezem ezeket, vagy még pontosabban: *szemlélődés-csoportoknak*. Ellentétben a közhittel, létezik csoport-szemlélődés. Sőt, bizonyos körülmények között a szemlélődést gyümölcsözőbben lehet gyakorolni csoportban, mint egyedül. A most következő gyakorlatokat szinte teljesen abban a formában írom le, ahogy azokat a csoportoknak javaslom. Ha valaki szemlélődés-csoportot akar vezetni és ahhoz ezt a könyvet akarja felhasználni, az tegye egyszerűen a következőt: olvassa fel a csoportnak lassan az egyes gyakorlatok szövegét és végeztesse el a csoporttal a felolvasott utasításokat. Természetesen igen lassan kell olvasni, nagy szünetekkel, különösen a pontokkal (...) megjelölt helyeken.

A szöveg pusztá felolvasása még senkit sem tesz a szemlélődés-csoport jó vezetőjévé. Az illetőnek a szemlélődés szakemberének kell lennie. Előre meg kell tehát tapasztalnia valamit abból, amit másoknak felolvas, továbbá bizonyos jártassággal kell rendelkeznie a lelkivezetés művészetében.

Ezek a gyakorlatok nem helyettesíthetik a személyes tapasztalatot és a jártasságot a lelki életben. Inkább csak a kezdetet jelentik, helyes útra irányítják a vezetőt és a csoport tagjait. A könyvben nem szerepelnek olyan gyakorlatok, amelyek szükségessé tennék egy „ima-szakember” jelenlétét. Ha egy gyakorlattal valamilyen veszély is együtt járhat, arra utalni fogok, és megjelölöm, hogyan lehet elkerülni azt.

A Szent Szűznek ajánlom ezt a könyvet; számomra ő volt mindig a szemlélődés példaképe. Mi több, meg vagyok győződve arról, hogy a magam és az általam vezetettek számára az ő közbenjárására nyertem el sok olyan imakegyelmet, amelyekre másképp soha nem tehettem volna szert. Íme, első tanácsom azoknak, akik előre akarnak haladni a szemlélődés művészetében: mielőtt elindulnak ezen az úton, kérjék az ő pártfogását és közbenjárását. Neki jutott az a karizma, hogy esdekelljen a Szentlélek eljöveteleért az Egyházba: ez történt az angyali üdvözetkor és pünkösdkor, amikor együtt imádkozott az apostolokkal. Ha ő imádkozik velünk és értünk, valóban nagyon szerencsések leszünk.

TUDATOSSÁG

1. gyakorlat A csend gazdagsága

„A csend a nagy kinyilatkoztatás” — mondta Lao-ce. A mi gondolkodásmódunk szerint a kinyilatkoztatás a Szentírásban található meg. És így is van. Ma azt szeretném, ha felfedeznénk, hogy a csendben is lehet találni kinyilatkoztatást.

A Szentírásban található kinyilatkoztatás megragadásához szükség van arra, hogy kitárjuk magunkat a Szentírás előtt. Ahhoz, hogy megragadjuk a csend által felkínált kinyilatkoztatást, ki kell tárunk magunkat a csend előtt. Ez pedig nem könnyű. Próbáljuk meg most ezt az első gyakorlatban.

Helyezkedjünk el kényelmesen...

Csukjuk be szemünket...

Maradjunk csendben kb. tíz percig. Teremtsük meg magunkban a szív és az értelem lelető legteljesebb csendjét. Ha ezt elértük, nyíljunk meg az általa felkínált kinyilatkoztatás előtt.

A tíz perc elteltével azt kérem, nyissuk ki szemünket és osszuk meg egymással, amit ebben a gyakorlatban tettünk és megtapasztaltunk.

.....
.....
.....

Annak kölcsönös közlése során, hogy mi történt velünk vagy mit tettünk, el kell mondanunk, hogyan

kíséreltük meg a csend megteremtését és milyen sikert értünk el. Amennyire csak tudjuk, írjuk le ezt a csendet. Mondjuk el, mit tapasztaltunk meg ebben a csendben. Mondjunk el mindent, amit gondoltunk vagy éreztünk a gyakorlat során.

Rendkívül változatos tapasztalatokkal jár ez a gyakorlat. Legnagyobb meglepetésükre legtöbbször azt fedezik fel, hogy a csend valami olyasmi, amihez egyáltalán nincsenek hozzászokva: bármit tesznek is, nem tudják lecsendesíteni kóborló értelmüket, nem tudnak nyugalmat teremteni szívük érzelmi nyugtalanságában. Mások úgy érzik, megközelítették a csend határát, ettől azután pánikba estek és visszavonulást fújtak. A csend megrémítette őket.

Semmi ok az elbátortallanodásra. Kergetőző gondolataink is nagy kinyilatkoztatást rejtenek, nemde? Hogy gondolataink össze-vissza járnak, ez is kinyilatkoztat valamit saját magunkról. De nem elég, hogy ezt tudjuk. Szánjunk időt arra, hogy *megtapasztaljuk* értelmünk kalandozásait. S mennyi mindent feltár az *elkalandozás típusa!*

S még valami bátoríthat minket: az a tény, hogy tudatában vagyunk értelmünk kalandozásainak, belső érzelmi kuszátságunknak vagy csendre való képtelenségünknek, s ez azt mutatja, hogy már elértük a csendnek egy alacsony fokát — legalábbis az ahhoz elégséges csendet, hogy mindezt tudatosítsuk.

Most csukjuk be ismét szemünket és tudatosítsuk értelmünk kószálását... csak két percig.

Aztán érzékeljük azt a csendet, amely lehetővé teszi értelmünk elkalandozásának tudatosítását... Tudatosság ui. csak ott van, ahol csend van.

A következő gyakorlatokat a csendnek arra a minimumára fogjuk felépíteni, amely már megvan bennünk. A növekvő csend egyre többet és többet nyilatkoztat ki rólunk. Vagy még pontosabban: a csend fedi fel önmagunkat önmagunknak. Az első kinyilatkoztatás mi *magunk vagyunk*. Ez a kinyilatkoztatás pedig olyan pénzen meg nem vásárolható értékeket ad nekünk, mint bölcsesség, derű, öröm, Isten.

Ha mindezeket meg akarjuk szerezni magunknak, nem elég róluk gondolkodnunk vagy beszélnünk. Munkára van szükségünk. Lássunk is mindjárt hozzá!

Hunyjuk be szemünket...

Újabb öt percen át keressük ismét a csendet...

A gyakorlat végén kérdezzük meg önmagunkat, kísérletünk ez alkalommal sikeresebb vagy kevésbé sikeres volt-e.

Feltárt-e valami olyasmit nekünk a csend, amire korábban nem figyeltünk fel?

Ne keressünk semmi szenzációsat a csend hozta kinyilatkoztatásban: világosságot, ihletet vagy meglátásokat. Egyáltalán *ne keressünk semmit*. Tévékenységenket korlátozzuk annak *megfigyelésére*, ami bennünk tudatosul, bármilyen közhely legyen is az.

Csak azt figyeljük meg, hogy kezünk nyirkos-e. Vagy testhelyzetet kellene változtatnunk, esetleg aggódunk egészségünk miatt? Nem számít. A fontos az, hogy ez tudatosodjék bennünk. A tudatosságnak nem a tartalma számít, hanem a minősége. Ahogy a minőség javul, úgy mélyül bennünk a csend. A csend mélyülése pedig a tapasztalat megváltozását hozza magával. Nagy örömünkre fel fogjuk fedezni, hogy a kinyilatkoztatás nem tudás. A kinyilatkoztatás hatalom: olyan titokzatos erő, amely átalakulást eredményez.

2. gyakorlat

A test érzékelése

Helyezkedjünk el lazán, kényelmesen ...

Csukjuk be szemünket ...

Most azt fogom kérni, hogy tudatosan érzékeljük testünkben mindazokat a benyomásokat, amelyeket e pillanatban érzünk, de amelyeknek kimondottan nem vagyunk tudatában.

Tudatosítsuk vállunkon a ruha érintését ...

Most tudatosítsuk, hogyan érinti a ruha hátunkat ...
vagy hátunk hogyan érinti a széket, amin ülünk ...

Most tudatosítsuk, hogyan érinti egymást két kezünk,
vagy hogyan nyugszik ölünkben ...

Most váljék tudatossá bennünk, hogyan támaszkodik
a székhez combunk vagy csípőnk ...

Most összpontosítsunk lábunk talpára, ahogy az érinti a cipőt ...

És most újra: vállunk ... hátunk ... jobb kezünk ...
bal kezünk ... combunk ... lábunk ...

Ismét: vállak ... hát ... jobb kéz ... bal kéz ... jobb
comb ... bal láb ... jobb láb ...

Járjuk így körül saját magunkat, egyik testrészünktől a másikig haladva. Csak néhány másodpercet időzzünk minden résznél, vállnál, hátnál, combnál stb. ... ahogy haladunk egyiktől a másikig ...

Az említetteken kívül bármely testrésznél elidőzhetünk: fej, nyak, kar, mell, gyomor ... Fontos az, hogy *érezzük*, érzékeljük mindegyiket; hogy egy-két másodpercen keresztül érzékeljük, aztán menjünk tovább egy másik testrészre ...

Öt perc múlva azt kérem, lassan nyissuk ki szemünket és vessünk véget a gyakorlatnak.

Ez az egyszerű gyakorlat a legtöbb emberben azonnal a lazítottság érzését kelti. A legtöbb csoportban, amikor először végezzük ezt a gyakorlatot, akadnak olyanok, akik annyira lazítanak, hogy elalszanak!

Az ima egyik legnagyobb ellensége az idegfeszültség. Ez a gyakorlat ezen segít. A recept nagyon egyszerű: akkor lazítunk, amikor tudatosan érzékelünk, a lehető leg-tudatosabban érzékeljük testünket, a körülöttünk levő hangokat, lélegzésünket, valaminek az ízét szánkban.

Az ember hajlamos arra, hogy *fejében* éljen. Általában az emberek tudatában vannak gondolataiknak, fantáziájuknak, de nincsenek eléggé tudatában érzékeik működésének. Ennek eredménye pedig az, hogy ritkán élnek a jelenben. Szinte mindig a múltban vagy a jövőben időznek. A múltban: sajnálják a tévedéseket, keseregnek bűneik miatt, bosszankodnak sérelmeiken. Vagy a jövőben élnek: rettegnek az esetleg bekövetkező csapásoktól, előre örülnek valaminek és eljövendő sikerekről ábrándoznak.

Természetesen hasznos is lehet a múlt felidézése, hogy abból hasznot húzzunk, vagy örömdetes pillanatok újra-élése, hogy abból erőt merítsünk, továbbá a jövő elővételezése, hogy azt reálisan megtervezzük; értékes ténykedés, ha nem vesz el túl sok időt a jelenből. De ha jól akarunk imádkozni, ki kell magunkban fejlesztenünk a jelenbeli kapcsolatteremtés és az abban való időzés képességét. A jelenbeli kapcsolatteremtés legrövidebb útja pedig az, hogy „kapcsoljuk ki” fejünket és térjünk vissza érzékeinkhez.

Érezzük tehát a hideg vagy a meleg levegőt körülöttünk! Érezzük a testünket cirógató szellőt! Érezzük a bőrünkre sugárzó nap melegét! Érintsünk meg egy tárgyat és érezzük annak alakját és hőmérsékletét... és meg fogjuk látni a különbséget. Meglátjuk, milyen elevenek leszünk, amikor visszajutunk a jelenhez. Ha egyszer elsajátítottuk az érzékek tudatosításának ezt a technikáját, meglepődve tapasztaljuk, mit eredményez bennünk, főképp ha olyan típus vagyunk, aki fél a jövőtől, vagy büntudattal gondol vissza a múltra.

Még egy szót a fej kikapcsolásáról: a fej nem jó hely az imára. Nem rossz szintér az ima elkezdésére, de ha imánk túl sokáig itt marad és nem száll le a szívbe, fokozatosan kiszárad, unalmassá és idegesítővé válik. Meg

kell tanulnunk annak művészetét, hogy kilépjünk gondolatainkból, belső monológunkból és belépjünk az érzékek és az érzések világába. Itt születik meg a szemlélődés, az ima itt válik átalakító erővé, a végtelen béke és belső boldogság forrásává.

Az is lehetséges, hogy néhányan — nagyon kevesen — a gyakorlat végén nem lazítottságot vagy békét éreznek, hanem a feszültség növekedését. Ha ez történik, irányítsuk tudatunkat a feszültségre. Figyeljük meg, melyik testrészünk feszült. Figyeljük meg pontosan magát a feszültséget. Tudatosítsuk, és határozzuk meg pontosan, hogyan történik ez.

Szeretném hangsúlyozni, hogy ez a gyakorlat nem a gondolkodás, hanem az érzékelés és érzés dolga. Lehetnek olyan emberek, akik — ha megkérjük őket, hogy érezék karjukat, lábukat vagy kezüket, valójában nem érzik; egyszerűen megalkotják végtagjaik értelmi képét, azok nagyságát, alakját, helyét, — de nem érzik végtagjaikat. Csupán értelmi képet alkotnak.

E hiba leküzdésének legjobb módszere (és annak biztosítása, hogy nemcsak értelmi képet alkotunk az érzetről) abban áll, hogy testrészeinkkel — váll, hát, comb, kéz, láb — kapcsolatban annyit érzékelünk, amennyit csak tudunk. Egyben ez azt is elősegítheti, hogy együttérezzünk azokkal az emberekkel, akik egyáltalán nem érzik végtagjaikat. Ugyanis minden valószínűség szerint fel fogjuk fedezni, hogy kezdetben végtagjaink felületének csak egy nagyon kis részét érzékeljük. Tapasztalhatjuk, hogy testünk nagy részét egyáltalán nem érzékeljük. Ennek oka, hogy érzékelőképességünk eltompult, mivel annyira fejünkben élünk. Bőrünk felületét biokémiai reakciók trilliói borítják — ezeket nevezzük érzékelésnek — és mindebből alig tapasztalunk egy keveset! Megkeményítettük magunkat, hogy ne érezzünk — valószínűleg olyan érzelmi sérülések vagy konfliktusok miatt, amelyeket már rég elfelejtettünk. Ennek következtében érzékelésünk, tudatosságunk, összpontosító képességünk és figyelmünk még nagyon fejletlen.

Később majd megmagyarázom, mi köze van ennek a gyakorlatnak az imához, és hogyan lesz ez a gyakorlat — sokak számára — szemlélődés. Most maradjunk annál, hogy mindez az ima és a szemlélődés előkészületeül szol-

gál, mint a lazítás és a csend megszerzésének eszköze; ezek nélkül az ima nem lehetséges.

Csukjuk be ismét szemünket, érzékeljük különböző testrészeinket...

Az eszményi az lenne, ha nem gondolnánk az egyes testrészekre — „kéz“ vagy „láb“ vagy „hát“ —, hanem csak egyik érzékeléstől a másikig haladnánk anélkül, hogy címkével vagy névvel látnánk el a végtagokat vagy az azokkal kapcsolatos érzékléseket.

Ha úgy érezzük, sürgősen meg kell változtatnunk testhelyzetünket, ne engedjük ennek a sürgetésnek. Tudatosítsuk ezt a vágyat és a test kényelmetlen érzését vagy bármi mást, ami felébreszti bennünk ezt a vágyat.

Folytassuk ezt a gyakorlatot néhány percen át, és fokozatosan valamiféle nyugalmat fogunk érezni testünkben. De ne időzzünk kifejezetten ebben a csendben, folytassuk a tudatosítási gyakorlatot, s hagyjuk, hogy a csend gondoskodjék önmagáról.

Ha elszórakoztunk, térjünk vissza a test érzékelésének tudatosításához, haladjunk egyik résztől a másikig, amíg csak testünk ismét nem lesz csendben, értelmünk nem nyugszik meg, és egész valónk nem válik békéssé — s ez pedig már a kontempláció előjátéka. Ismétlem azonban, ne hagyjuk abba a gyakorlatot azért, hogy kifejezetten megpihenjünk ebben a csendben.

Miért kell óvakodnunk attól, hogy a csendben maradjunk, holott az azt bizonyítja, hogy lazítottak és örömmel teltek vagyunk? Azért, mert ebben az esetben azt kockáztatjuk, hogy szelíd transzot vagy értelmi űrt idézünk elő, ez pedig mindenhez vezet, csak nem szemlélődéshez. Ez aféle önhipnózis, aminek semmi köze sincs sem a tudatosság fokozásához sem a kontemplációhoz.

Fontos tehát, hogy ne akarataunkkal igyekezzünk előidézni magunkban valamiféle nyugalmat vagy csöndet, ha pedig ez megszületik, kimondottan ne akarjunk abban

időzni. A tudatosság fokozását kell keresnünk, nem pedig annak eltompulását, amely egy transzhoz hasonló állapot eredménye. Hagyjuk tehát a csöndet — az majd gondoskodik magáról —, és szorgalmasan fokozzuk a tudatosságot.

Lesznek majd olyan pillanatok, amikor a csönd olyan hatalmassá válik, hogy lehetetlenné tesz számunkra minden gyakorlatot vagy erőfeszítést. Ezekben a pillanatokban már nem mi erőltetjük a csendet, hanem maga a csend vesz minket birtokába és borít el önmagával. Amikor ez történik, biztonságosan hagyhatunk abba minden erőfeszítést (ami különben is lehetetlen) és rendeljük alá magunkat a Csend túláradó hatalmának.

3. gyakorlat A test érzékelése, a gondolatok ellenőrzése

Ez a gyakorlat az előzőt mélyíti el. Az előző gyakorlat igen egyszerűnek tűnhetett – olyan egyszerűnek, hogy szinte csalódást éreztünk. A szemlélődés azonban lényegében igen egyszerű, és aki ebben előre akar haladni, annak nem a technikai eljárásokba kell belebonyolódnia, hanem az egyszerűségben kell kitartania; ez pedig a legtöbb ember számára rendkívül nehéz. Tűrjük el az unalmat. Álljunk ellen az újdonság kísértésének, ehelyett keressük a mélységet.

Hogy ebből és az előző gyakorlatból a legteljesebb hasznot húzzuk, hosszú időt kell ráfordítanunk. Egyszer egy buddhista lelkigyakorlaton vettem részt; ezen naponta tizenkét-tizennégy órát szenteltünk arra, hogy lélegzésünkre összpontosítsunk, az orrlükainkon ki- és beáradó levegőre. Semmi változatosság, semmi izgalom, egy árva gondolat sem, amely értelmünket elszórakoztathatta volna! Igen jól emlékszem, egész napot töltöttünk el azzal, hogy tudatosan érzékeljük azt az icipici levegőt, ami orrlükünk és felső ajkunk között érezhető! Legtöbbünk órákon át hoppon maradt és csak kitartóan, türelmes erőfeszítéssel tudatosíthatta annak érzéklését, amit ez e konok kis terület megengedett.

Azt kérdezheti valaki, mi köze ennek a gyakorlatnak az imához. E pillanatban csak ezt a választ adhatom: ne vessünk fel kérdéseket. Tegyük, amit mondanak, és saját magunk találjuk majd meg a választ. Az igazság nem annyira a szavakban és magyarázatokban, mint inkább a tettben és tapasztalatban található meg. Lássunk dologhoz hittel és kitartással (mindkettőre szükségünk van!), és kérdéseinkre hamarosan *megtapasztaljuk* a választ.

Idegenkedni fogunk attól is, hogy másnak erre vonatkozó kérdéseire válaszoljunk. Voltaképp mindezek a kérdések ezt mondják: „*Mutasd meg nekem.*” Az egyetlen valamirevaló válasz pedig így hangzik: „*Nyisd ki a szemed és lásd magad!*” Inkább felmegyek veled a hegytetőre, hogy együtt meglássuk a napfelkeltét, mintsem hogy azt magyarázzam, mit jelent számodra a napfelkelte a hegyen. „Jöjj, és lásd”, mondta Jézus két kérdező tanítványának. Milyen bölcs válasz!

A csodálatos hegyi napfelkelte, sőt ennél sokkal több, benne rejlik abban a szürke gyakorlatban, hogy órákon át

tudatosan érzékeljük a testünket! Próbáljuk csak meg! Ha pedig nem találjuk üdítőnek, hogy órákat szenteljünk ennek a gyakorlatnak, – valószínűleg így is lesz – azt javaslom, hogy kezdjünk minden imát ezzel a gyakorlattal. Mindaddig végezzük a gyakorlatot, míg csak meg nem születik bennünk a béke és a csend, és aztán kezdjünk csak bármiféle imához.

A nap bármely szakában nagy haszonnal tehetjük ezt. Próbáljuk ki például, amikor a buszra várunk, amikor stressz-állapotban vagyunk és szükségünk van lazításra, amikor van néhány olyan percünk, amelyet szabadon felhasználhatunk.

Ha ismételten próbálkozunk, biztosan eljön az az idő, amikor megjön az étvágyunk, és örömet tapasztalunk ebben a tudatosságban, sőt idegenkedni fogunk attól, hogy áttérjünk más imaformára. Feltétlenül eljön az az idő, amikor ennek a szerény gyakorlatnak a mélyén felfedezzük az abban rejlő szemlélődést. Erről a titokzatos szemlélődésről később még lesz szó.

Térjünk most át egy másik gyakorlatra, amelyet könnyű leírni, de belső mélységének és szépségének megtapasztalásához kitartó ismétlésre van szükség. Szemlélődéscsoportjaimban mindig ezekkel a gyakorlatokkal kezdem, és arra kérem a csoport tagjait, reggel délben, este gyakorolják egy rövid ideig.

Csukjuk be a szemünket. Ismételjük meg az előző gyakorlatot, haladjunk egyik testrészünktől a másikig, legyünk tudatában minden rész érzékelésének. Folytassuk ezt a gyakorlatot néhány percen át.

Most válasszuk ki arcunk egy kis részét: pl. homlokunkat, orcánkat vagy állunkat. Tudatosan érzékeljük ezt a kis területet.

Lehet, hogy ez a rész semmi érzékelést nem nyújt. Ha ez történnék, térjünk vissza egy kis időre az előző gyakorlathoz. Aztán kezdjük el újra. Folytassuk, míg csak nem érzékelünk valamit, legalább gyengén. Amikor ez bekövetkezik, maradjunk meg ebben az érzékelésben; lehet, hogy eltűnik; vagy más érzékelésbe fordul; lehet, hogy körülötte újabb érzetek keletkeznek.

Tudatosítsuk a felmerülő érzékelés típusát: viszket, szúr, ég, rángatózik, vibrál, lüktet, elzsibbad...

Ha értelmünk elkalandozik, szelfden vezessük vissza azonnal, amint tudatosítottuk elkalandozását.

E fejezet lezárásaképp bemutatunk egy testvér-gyakorlatot az imán kívüli időre. Járás közben tudatosítsuk lábunk mozgását. Ezt bárhol megtehetjük, a legforgalmasabb utcán is. Nem arról van szó, hogy *tudjuk*, lábunk mozog, hanem hogy *érezzük* ezt a mozgást. Ez nagyon megnyugtató hatással lesz ránk. Rendszeresen is gyakorolhatjuk, de lehetőleg olyan helyen, ahol nem lát más, nehogy valaki arra a következtetésre jusson, hogy valami nincs rendben velünk! — Íme a gyakorlat:

A szobában vagy a folyosón fel és alá sétálva annyira lassítsuk le mozgásunkat, hogy teljesen tudatában legyünk lábunk minden mozdulatának. Tudatosítsuk a következőket: a bal láb felemelkedik... a bal láb előre mozdul... a bal láb a földet érinti... a test súlya ránehezedik a bal lábra...

Most a jobb láb emelkedik fel... előrelép... megnyugszik a földön... és így tovább...

A tudatosításban segíthet, ha a bal láb felemelésekor magunkban ezt mondjuk: „*Felemelem... felemelem... felemelem...*” Előrelépéskor pedig: „*Mozdítom... mozdítom... mozdítom...*” Amikor meg a talajt érinti: „*Leteszem... leteszem... leteszem...*”

Ezt a gyakorlatot kétségtelenül *nem* akkor kell végeznünk, amikor éppen rohanunk valahová! És csak egyszer kell végeznünk, hogy mindjárt megértsük a figyelmeztetést: olyan helyen tegyük, ahol senki sem lát, legkevésbé helyes ítéletre képtelen emberek!

4. gyakorlat Gondolataink ellenőrzése

Szóljunk egy szót minden elméllkedő keserűségéről – a szórakozottságról:

A szórakozottság leküzdésében segíthet, ha szemünket nem csukva, hanem félig nyitva tartjuk. Egyesek nehezen összpontosítanak csukott szemmel. Számukra a csukott szem olyan, mint egy üres vászon, amelyre értelmük a legkülönbélebb gondolatokat vetíti, és így elvonja őket gyakorlataiktól. Ezért javaslom, hogy szemünket hagyjuk félig nyitva, irányítsuk a földre, kb. 1 m távolságra. De ne a föld egy pontjára koncentráljunk! A gyakorlatra összpontosítsunk! És csak akkor fogadjuk meg ezt a tanácsot, ha segít. Lehet ugyanis, hogy azok közé tartozunk, akik félig nyitott szemmel éppúgy elszórakoznak, mint behunyt szemmel!

A szórakozottság leküzdésében – akár hisszük, akár nem – segíthet az egyenes tartás. Eddig még nem sikerült felfedeznem ennek tudományos magyarázatát. Magam és mások tapasztalatából azonban tudom, hogy ez így van. Az eszményi testtartás ebből a szempontból a lótuszülés, amit a yoga-tanítványok gyakorolnak: keresztbetett lábak és egyenes gerinc. Akiknek sikerül ez a testtartás, azok azt állítják: alig kell küzdeniük a szórakozottság ellen, inkább az esik nehezükre, hogy értelmüket működésre bírják. Ezért mondják, hogy ez a testtartás a legalkalmasabb a szemlélődésre.

Legtöbben azonban nem képesek kitartani ebben a rendkívül nehéz, de igen kifizetődő testtartásban. Mi elégedjünk meg azzal, hogy vagy egy egyenes hátú széken ülünk, vagy egyenesen ülünk egy szék szélén. Ez nem annyira kényelmetlen, mint azt első látásra gondolnánk. Ellenkezőleg, idővel rájövünk, hogy a meggörnyedt gerinc sokkal kényelmetlenebb. Arra is rá fogunk jönni, hogy az egyenes hát nagymértékben elősegíti az összpontosítást. Tapasztalatból tudom, hogy némelyik Zen-mester, belépve egy terembe, pusztán az elméllkedő hátának tartásából meg tudja állapítani, szórakozott-e az illető, vagy sem. Nekem ugyan túlzásnak tűnik ez az állítás, mivel emlékszem olyan pillanatokra, amikor hátam biztosan nem egyenesítettem ki, mégsem voltam szórakozott.

Az egyenes hát mellett kardoskodók odáig mennek, hogy javasolják: feküdjünk hanyatt valami kemény felületen

(földön vagy faágyon), ha másképp nem tudjuk kiegyenesíteni hátunkat. Értékes javaslat, érdemes megpróbálni. Egyetlen ellenvetésem lenne, nevezetesen az, hogy a legtöbb ember hanyatt fekvé egyszerűen elalszik, ez pedig még kevésbé vezet szemlélődéshez, mint szórakozottság.

Amíg a szórakozás kiküszöbölésére testtartásunkkal – szemünkkel, hátunkkal – bajlódunk, még nagyon ránk nehezül elkalandozó értelmünk súlya. Semmi ok azonban az aggodalomra. Az el-elkalandozó értelem foglalkozásbeli kényelmetlenség, ami ellen minden szemlélődőnek küzdenie kell. Az értelem ellenőrzéséért folytatott küzdelem hosszú és kemény, de érdemes megkísérelnünk, mivel nagyszerű gyümölcsöket terem. A türelmet és a kitartást semmi sem helyettesítheti, sem azt a hitet, hogy egy napon sok elbátortalanító tényező ellenére sikert aratunk.

Befejezésül elmondom, mit találtam a szórakozás elleni küzdelemben a leghatékonyabbnak. Ültessük ezt gyakorlatba!

Hunyjuk be szemünket egészen vagy félig, ahogy az minket a legjobban segít.

Most figyeljük meg a megszülető gondolatot . . . Gondolatainkkal kétféle módon bánhatunk: követhetjük őket, mint ahogyan az utcán a kölyökkutya követ minden mozgó lábat, függetlenül attól, hogy azok merre tartanak. A másik: „megfigyelhetjük őket“, ahogyan valaki az ablakból nézegeti a járókelőket. Javaslom, hogy inkább ez utóbbi módon figyeljünk gondolatainkra.

Miután már így tettünk egy kis ideig, tudatosítsuk, hogy voltaképpen mire is gondolunk. Hang nélkül még ezt is mondhatjuk magunknak: „*Gondolko-dom . . . gondolkodom . . . gondolkodom . . .*“, hogy elevenen tudatában legyünk a bennünk éppen most végbemenő gondolkodási folyamatnak.

Ha úgy találjuk, hogy nincs egyetlen gondolatunk sem, hogy értelmünk üres, várjuk meg a következő gondolat megjelenését. Legyünk éberek, és mihelyt megjelenik egy gondolat, tudatosítsuk vagy a gondolatot, vagy magát a tényt, hogy gondolkodunk.

Maradjunk ennél a gyakorlatnál három-négy percig.

A gyakorlat alatt meglepődve fogjuk felfedezni, hogy miközben azt tudatosítottuk, hogy gondolkodunk, az egész gondolkodási mechanizmus kezd leállni.

Van tehát egy igen egyszerű út is az elkalandozó értelem ellenőrzésére. Tartsunk egy rövid szünetet és tudatosítsuk azt a tényt, hogy gondolkodunk, aminek következtében minden gondolkodási folyamat csökken, szünetelni kezd. Akkor vegyük elő ezt a gyakorlatot, ha különösen szórakozottak vagyunk. Szinte lehetetlen elkerülni a szórakozottságot, amikor először kezdünk bele a szemlélődésbe. A legtöbb szórakozottsággal el lehet bánni, ha értelmünket figyelmeztetjük feladatára, vagyis ha tudatosítjuk szórakozottságunkat.

A szórakozottság egy bizonyos típusát az erős érzelmi töltés jellemzi: szeretetet, félelem, sértődöttség stb. Az erős érzelmi alapra támaszkodó szórakozottság esetében nem elegendő a fentebb bemutatott gyakorlat. Más módszereket kell alkalmaznunk. Ezekről később lesz szó.

5. gyakorlat

A lélegzés érzékelései

A gyakorlat elején kb. öt percen át tudatosan érzékeljük testünk különböző részeit...

Most tudatosítsuk lélegzésünket. Legyünk tudatában annak a levegőnek, amely ki- és bemegy orrlyukunkon...

Ne összpontosítsunk a tüdőnk mozgására, tudatosságunkat korlátozzuk arra, ami orrlyukunkon keresztül halad...

Legyünk biztosak abban, hogy nem ellenőrizzük lélegzésünket. Ne vegyünk mélyebb lélegzetet. Ez nem lélegzési, hanem tudatosítási gyakorlat! Ha aprókat lélegzünk, hagyjuk úgy. Ne avatkozzunk bele. Csak figyeljük meg.

Valahányszor szórakozottságon kapjuk magunkat, térjünk vissza feladatunkhoz. Segíteni fog, ha kezdetben elhatározzuk, hogy egyetlen lélegzés tudatosítását sem mulasztjuk el. Azonban semmi feszültség! Komoly játékossggal kezdünk hozzá a gyakorlathoz.

Tíz-tizenöt percig folytassuk ezt a gyakorlatot.

Legtöbb ember nehezebbnek tartja ezt a gyakorlatot, mint az előző kettőt. És mégis, a tudatosság élesedése szempontjából a három közül ez a leghasznosabb.

Amikor arra törekszünk, hogy tudatosítsuk lélegzésünket, ne feszítsük meg izmainkat. A határozottság nem jelent feszültséget. Számítsunk arra, hogy az elején szórakozottak leszünk. Függetlenül attól, mennyire vagyunk szórakozottak, a pusztán tény, hogy mindig vissza-visszatérünk lélegzésünk tudatosításához – a befektetett erőfeszítés – megtermi gyümölcsét, amit lassan látni is fogunk.

Ha már jól előrehaladtunk ebben a gyakorlatban, térjünk át egy valamivel nehezebb de még hatékonyabb változatra.

Tudatosítsuk az orrlyukakon áthalladó levegő érzékelését. Érezzük érintését. Jegyezzük meg, az orrlyukak melyik részén érzékeljük a levegő érintését belélegzéskor, és melyik részen kilélegzéskor...

Tudatosítsuk, ha tehetjük, hogy meleg-e vagy hideg-e a levegő... Hidegségét, amikor belélegezzük, és melegségét, amikor kilélegezzük...

Az is tudatos lehet bennünk, hogy az egyik orrlyukon nagyobb mennyiségű levegő halad át, mint a másikon...

Legyünk érzékenyek és éberek annak a levegőnek legfinomabb, leggyengébb érintésére, amelyet orrlyukainkon ki- és belélegzünk...

Maradjunk ennél a tudatosságnál tíz-tizenöt percig.

A gyakorlatra megjelölt idő a minimuma annak az időnek, amelyre szükségünk van, hogy valami fogalmunk legyen értékéről. Minél több időt szánunk erre a gyakorlatra, természetesen annál több hasznunk lesz belőle.

Az egyetlen módosítás, amit ezzel az állítással kapcsolatban mondani akarok: ne maradjunk a lélegzés tudatosításának állapotában több órán keresztül, és ne gyakoroljuk tovább két-három napnál. Megtörténhet, hogy ez a gyakorlat mély békével, a mélység érzésével és a teljesség örömeivel tölti el. Hosszabb ideig kockáztathatnánk, pl. egy lelki gyakorlat alkalmával, amikor napokon keresztül csendben vagyunk. Ne tegyük, ha nincs tapasztalt vezetőnk. Az ok: ha hosszan koncentrálnak olyan finom funkcióra mint a lélegzés, ez az összeszedettség hallucinációkat okozhat, vagy olyasmit dob fel a tudatalatti szférából, amelyet aztán nem tudunk ellenőrizni. A veszély távoli, igaz, és annak valószínűsége, hogy valaki órákra kinyújtja ezt a gyakorlatot, nagyon csekély. De azért inkább óvni akarok tőle.

Nem tudom ennek a gyakorlatnak értékét eléggé magasítani azok előtt, akik megpróbáltatások közepette önuralomra és mély belső örömeire akarnak szert tenni. Egy híres keleti mester ezt mondta tanítványainak: *„Lélegzések a legnagyobb barátok. Bajaitok közepette tértek vissza hozzá, vigaszt és irányítást fogtok találni benne.”* Titokzatos kijelentés, — de mi is egyet fogunk vele érteni, ha már elegendő időt fektettünk a tudatosság nehéz művészetének elsajátításába.

Tudatosság és szemlélődés

Itt az ideje, hogy szembenézzünk azzal az ellenvetéssel, amely néha felmerült szemlélődés-csoportomban: ezeknek a tudatosítási gyakorlatoknak, bár segítenek a lazításban, semmi közük sincs a keresztény értelemben vett szemlélődéshez vagy imához.

Hadd kíséreljem most meg megmagyarázni, hogyan lehet ezeket az egyszerű gyakorlatokat szemlélődésnek tartani, mégpedig a szó szoros, keresztényi értelmében. Ha magyarázatom valakit nem elégít ki, vagy csak újabb problémákat okoz, az ne vegye figyelembe, ami most következik, és a tudatossági gyakorlatokra csak úgy tekintsen, mint eszközökre, amelyek előkészítik az imára vagy szemlélődésre. Vagy egyszerűen ne vegyen tudomást az eddigi gyakorlatokról és keressen másokat e könyvben, olyanokat, amelyek jobban megfelelnek ízlésének.

Először hadd mondjam el, mit értek az ima és a szemlélődés fogalmán. Az ima számomra az Istennel való kommunikáció, kapcsolat, ezt pedig legtöbbször szavak, képek és gondolatok által valósítjuk meg. Később még sok olyan gyakorlatot javaslok, amelyek az ima címszó alá tartoznak.

A szemlélődés viszont olyan kapcsolat Istennel, amelyben kevés szót, képet és gondolatot alkalmazunk, sőt teljesen mellőzhetjük azokat. Ez utóbbi „imáról” beszél Keresztes Szent János *A lélek sötét éjszakája* c. könyvében, és ezt magyarázza oly csodálatosan *Az ismeretlen felhője* c. könyv szerzője. Néhány gyakorlat, amelyet e könyvben – például az ún. Jézus-imával kapcsolatban – ajánlok, imának vagy szemlélődésnek, illetve mindkettő ötvözetének tekinthető, attól függően, mennyire hangsúlyozzuk a gyakorlatban a szavak és a gondolatok szerepét.

A probléma központi magja a következő: amikor a testi érzékelés vagy a lélegzés tudatosításának gyakorlatát végzem, mondhatom-e azt magamnak, hogy Istennel vagyok kapcsolatban? A válasz: igen. Engedjék meg, hogy megmagyarázzam ennek a kapcsolatnak a természetét.

Sok misztikus beszél arról, hogy a mindennapi szóhasználatban vett értelmünkön és szívünkön kívül – rendszeren ezek által kerülünk kapcsolatba Istennel – misztikus értelemmel és misztikus szívvel is rendelkezünk. Ezek a ké-

pességek teszik lehetővé, hogy Istent mintegy közvetlenül ismerjük meg, intuitív módon lényében ragadjuk meg Őt. Mindez sötétségben történik; sötétségben, mivel ez a megismerés fogalom-talan és kép-telen.

Istennel való kapcsolatunk általában közvetett; olyan képek és fogalmak által történik, amelyek szükségszerűen eltorzítják valóságát. Isten képeken és gondolatokon túli megragadása annak a képességnek köszönhető, amelyet éppen most próbálunk megvilágítani. Szívnek fogom nevezni (ez a szó oly kedves *Az ismeretlen felhője* szerzőjének!), jóllehet semmi köze sincs fizikai szívünkhöz vagy affektivitásunkhoz.

Legtöbbünkben alszik ez a szív és nincs kifejlődve. Ha felébredne, állandóan Isten felé irányulna, és ha lehetőséget kapna, egész lényünket Isten felé hajtaná. De hogy ez megtörténhessék, ki kell fejlődnie, meg kell tisztulnia az őt körülvevő salaktól, hogy az Örök Mágnes vonzásába kerülhessen.

A salak azoknak a gondolatoknak, szavaknak és képeknek vastag rétege, amelyeket mindig Isten és magunk közé helyezünk, amikor Ővele akarunk kapcsolatba kerülni. A szavak akadályozhatják a bensőségességet. Amikor a szív tele van szeretettel, legjobban a csend hozza létre a kapcsolatot. Az Istennel megélt csendes kapcsolat azonban nem könnyű. Szeretettel nézhetek egy barátom szemébe, és szavak nélkül is létrejön köztünk a kapcsolat. De hová nézek, amikor Istenre nézek? Aki kép-nélküli, alakatlan, s mégis valóság! S ezért teljes „üresség“!

Nos, pontosan ezt kívánjuk meg azoktól, akik mély kapcsolatba akarnak kerülni Istennel. Erre az ürességre kell szegezniük tekintetüket. Néhány misztikus azt ajánlja, hogy *szeretettel* nézzünk ebbe az ürességbe. Nem kis hitre van szükségünk ahhoz, hogy szeretettel és vágyódomással nézzünk valami felé, ami szinte semminek tűnik, amikor először kerülünk vele kapcsolatba.

Ha nincs csend, értelmünkben nem kerülünk közelebb ehhez az ürességhez, még akkor sem, ha erősen vágyódunk erre. Amíg értelmünk gépe fogalmi szószaporításunk végnélküli áradatát köpüli, misztikus értelmünk vagy szívünk alszik. Figyeljük csak meg, milyen éles egy vak ember hallása. Elvesztette látóképességét, ezért élessé kellett tennie hallását. Valami hasonló történik a miszti-

kus világban. Ha értelmileg vakok tudnánk lenni, és — hogy úgy mondjuk — be tudnánk kötni értelmünk szemét, miközben Istennel akarunk kapcsolatba kerülni, a Vele való kapcsolatteremtés érdekében más képességeinket kellene kifejlesztenünk: azt, amely sok misztikus szerint már Isten felé tör, jóllehet akadályozza a bennünk uralkodó belső zaj; ez a képesség a misztikus szív.

Amikor ez a szív először villan közvetlenül Istenre, az embernek az az érzése, hogy hirtelen a semmit pillantotta meg. Aki ebben az állapotba került, gyakran panaszkodik: az imában semmit sem csinálnak, csak elvesztegetik idejüket, henyélnek, úgy tűnik, semmi sem történik, tökéletes sötétségben vannak. Hogy kimeneküljenek ebből a kényelmetlen állapotból, sajnos ismét a gondolkodáshoz folyamodnak, leveszik a kendőt értelmük szeméről, és ismét *gondolkodnak* Istenről, *beszélnek* Vele — holott nem ezt kellene tenniük.

Ha Isten irgalmas hozzájuk, akkor meg fogja akadályozni, hogy az imában ismét használják értelmüket. Minden gondolkodást fzetlennek fognak találni: a szóbeli ima elviselhetetlen lesz, mivel a szavak értelmetlenné váltak. Szárazság lesz az osztályrészük, ha másképp akarnak kapcsolatba lépni Istennel, mint a csend útján. Kezdetben pedig még ez a csend is száraz és fájdalmas lesz. Lehet, hogy egészen abbahagyják az imát, arra kényszerülnek ugyanis, hogy válasszanak: egyik oldalon meghiúsult imájuk áll, hiszen már nem képesek használni értelmüket, a másikon pedig az az érzésük, hogy a sötétségben elvesztegetik idejüket, mivel valahányszor lecsendesítik értelmüket, ezzel a sötétséggel találkoznak.

Ha ellenállnak ennek a kísértésnek, és kitartanak az ima gyakorlatában, kitéve magukat a pusztá hitben az ürességnek, a sötétségnek, a látszólagos semmittevésnek, a semminek, akkor fokozatosan felfedezik — először apró villanásokban, aztán állandóbb módon —, hogy ez a sötétség izzik, hogy az üresség titokzatosan betölti szívéket, hogy a semmittevés telve van isteni tevékenységgel, hogy ebben a semmiben egész lényük újjáteremtődik . . . , s mindez úgy történik, hogy azt sem maguknak, sem másoknak nem tudják leírni. Minden ilyen ima vagy szemlélődés után — nevezzük, aminek akarjuk — tudni fogják, hogy valami titokzatos erő működik bennük, frissíti, táplálja és életerővel tölti el őket. Sívár vágyat éreznek, hogy visszatérhessenek

ebbe a sötét szemlélődésbe, amelynek látszólag nincs értelme, de ugyanakkor elhalmozza élettél és valami olyan szelíd mámmal, amelyet értelmükkel nehezen tudnak felfogni, érzelmeikkel tapintani; és ez kétségtelenül mégis jelen van, oly valóságos és oly boldogító, hogy semmi pénzért el nem cserélnék olyan örömekért, amelyet az érzék-érzelem-értelem világa kínál fel nekik. Különös, hiszen mindez először olyan sötétnek, száraznak és ízetlennek tűnt!

Ha közel kerülünk ehhez a titokzatos sötétséghez és a misztikusok szíve által kerülünk kapcsolatba Istennel, az első teendők az, hogy csendet parancsoljunk értelmünknek. Akadnak szerencsés emberek (ezt fontos tudnunk, másképp azt hisszük, hogy mindenkinek, aki csak előrehaladt a szemlélődésben, szükségképpen át kell mennie ezen a sötétségen), akik mindezt könnyedén elérik, anélkül, hogy valaha is le kellett volna csendesíteniük csapongó értelmüket. Olyanok ezek, mint akik a látás ajándékának elvesztése nélkül rendelkeznek a vakok éles hallásával. Élvezik a szóbeli imát, az imában nagy haszonnal kamatoztatják fantáziájukat, teljesen szabadjára engedik gondolkodásukat, miközben Istennel vannak elfoglalva és mindezen a tevékenységen túl szívük irányítja őket egyenesen az Isten felé.

Aki nem tartozik ezek közé a szerencsés emberek közé, annak ki kell fejlesztenie szívét. Természetesen közvetlenül semmit sem tehet ezért. Csak azt, hogy csendesítse le csapongó értelmét: az imában tartózkodjék minden gondolatától és szótól, és hagyja, hogy a szív magától kibontakozzék. Az értelem elhallgattatása rendkívül nehéz feladat: az értelmet meg kell őrizni a gondolkodástól, az örökös fontolgatástól, az örökös, végnélküli gondolat-teremtéstől. Hindu mestetereink szokták mondani: A tövist egy másik tövissel lehet eltávolítani. Ez azt jelenti, hogy az ember az értelmét tömegesen megtöltő gondolatokat bölcsen — egy gondolattal — eltávolítja. Egyetlen gondolathoz, képhez vagy mondathoz köti értelmét. Lehetetlen ugyanis, hogy az értelmet tudatosan, gondolat-nélküli állapotban őrizzük meg. Az értelemnek ugyanis szüksége van valamire, amivel foglalkozzék. Adjunk tehát neki valamit, de csak egy valamit: pl. az Üdvözítő képét, amelyet szeretettel nézünk és mindig rátekintünk, valahányszor elkalandoztunk. Ez az állandóan ismételt *mantra* megóvjá az értelmet a

kalandozástól. Remélhetőleg el fog jönni az az idő, amikor a kép eltűnik a tudatból, a szó elhal az ajkunkon, a csapongó értelem lecsendesedik, és a szív szabad teret kap, hogy akadálytalanul belenézzen a sötétségbe!

De nem is kell eljutnunk a teljes csendnek ebbe az állapotába ahhoz, hogy a szív szabadon működhessék. Gyakran csak arra van szükség, hogy drasztikusan lecsökkentsük a csapongó értelem tevékenységét. Ha soha nem jutnánk is el a kép- és szó-nélküli állapotba, növekedhetünk a szemlélődésben.

Megfigyelhettük, hogy az általam javasolt két eszköz — az Üdvözítő képe és egy ima (a Jézus-ima) ismételtetése — nyilvánvalóan *vallási* természetűek. Nem szabad azonban elfelejtenünk, hogy a gyakorlat elsődleges célja nem a csapongó értelmi tevékenység, hanem a szív megszabadítása. Ha ezt elértük, elsősorban nem az számít, hogy a felhasznált túske „vallásos” túske, vagy sem. Ha egy helyzetben a főcél az, hogy bevilágítsunk a sötétségbe, számít-e az, hogy a gyertya nincs megáldva? Ezért kérdezhetjük a tudatosítási gyakorlatoknál: oly döntően számít-e, hogy mire összpontosítunk? Egy jezsuita barátom, aki egészséges szkepticizmussal tekint minden vallási „elméletre”, azt állította, hogy az „egy-kettő-három-négy” ritmikus ismétlésével ugyanazt a „misztikus” eredményt éri el, mint jámborabb rendtársai Isten nevének ismételtetése által. Nem látok bele lelkébe, tehát nem tudom, mennyiben igaz az, amit állít. Tagadhatatlan, hogy a „vallási tövisek” felhasználásának van bizonyos szentségi, megszentelő értéke. Ugyanakkor azonban az is áll, hogy — pusztán módszertani szempontból — különböző tövisek érhetnek el jó eredményt.

Igy azonban arra a zavarbaejtő következtetésre jutottunk, hogy a lélegzésre való összpontosítás vagy a test érzékelésének tudatosítása a szó szoros értelmében igen jó szemlélődés. Ezt az elméletemet megerősítette azoknak a jezsuitáknak egy csoportja, akik vezetésemmel elvégezték a harminc napos lelkigyakorlatot. Beleegyeztek abba, hogy a Szent Ignác-i napi öt órás elmélkedéshez hozzáadjunk napi 4–5 órát, hogy gyakoroljuk a lélegzés és a test érzékelésének a tudatosítását. Egyáltalán nem lepett meg, amikor azt mondták, hogy a tudatossági gyakorlatokon, mihelyt megbarátkoztak velük, tapasztalatuk megegyezett azzal, amit a keresztény terminológia a hit vagy a nyuga-

lom imájaként ismer. Legtöbbjük még arról is biztosított, hogy a tudatossági gyakorlatok elmélyítették addigi imatapasztalatukat; annak — úgymond — elevenebb életerőt és kifinomultságot adtak.

A könyv egy másik részében kimondottan vallási jellegű gyakorlatokat jelölök meg, hogy eloszlassam azok kétségeit, akiknek kényelmetlen érzést okoz, ha imaidejüket tudatossági gyakorlatokkal kell eltölteniük. Olyan megfontolással is találkozunk ott, ami nem szerepel a tudatosítási gyakorlatokban. A különbség azonban kicsi, szinte elhanyagolható, úgyhogy a tudatossági gyakorlatok helyett nyugodtan folyamodjanak ehhez, főképp ha ebben több örömet találnak.

Az emberek általában vonakodnak attól, hogy abba-hagyják imájukat (vagyis a szavak, képek és fogalmak útján kialakított kapcsolatukat Istennel) a *tiszta szemlélődés* kedvéért. Kétségtelenül megvan az ideje az elmélkedésnek és az imának, s megvan az ideje a szemlélődésnek, valamint a tevékenységnek. Ha valaki azonban *szemlélődik*, álljon ellen a gondolkodás kísértésének, bármilyen szent gondolatról legyen is szó. Ahogy az ember az ima idején elvet minden munkájára vonatkozó — akár szent — gondolatot (mivel azt az imában való elszórákozásnak tekinti), ugyanígy el kell vetnie a szemlélődés idején minden gondolatot, mivel azok akadályozzák az Istennel való kapcsolatának ezen a sajátos útján. Most annak van itt az ideje, hogy az ember csendben kitegye magát az isteni nap sugárzásának, nem pedig annak, hogy fontolgassa a napsugár értékét és tulajdonságait. Most kell az isteni Szerető szemébe néznünk, és ne törjük meg szavakkal és róla folytatott reflexiókkal a Vele kialakult bensőséges kapcsolatot. A szóbeli közlés várhat. Ez most a szótlan találkozás ideje.

Egy fontos pontra vonatkozóan sajnos nem tudok irányelveket adni ebben a könyvben: Istennel való kapcsolatunkban mennyi időt kell szentelnünk az imára, és mennyit a szemlélődésre. Ezt legokosabb a lelki vezetővel (legyen az férfi vagy nő) megbeszélni. Segítségével eldönthetjük, rá kell-e egyáltalán lépnünk a *szemlélődésnek* erre az útjára. Lehet, hogy mi is azok közé a már említett szerencsés emberek közé tartozunk, akik — jóllehet soha nem kötötték be szemüket — a legtökéletesebb módon halla-

nak, akiknek szíve egyesül Istennel, miközben értelmük szavak és gondolatok által van kapcsolatban Vele; akik szavak által is el tudják érni azt a bensőséges kapcsolatot Istennel, amelyre mások csak a csend által jutnak el.

Akinek nincs lelki vezetője, az vezesse önmagát. Naponta szánjon néhány percet *szemlélődésre* akár a tudatossági, akár a később következő „jámborabb” gyakorlatok által. A kimondottan *imára* szánt időben is használja inkább a szívét, mint értelmét. Avilai Szent Teréz tanítja: *„Nem az a fontos, hogy sokat gondolkodjunk, hanem hogy nagyon szeressünk.”* Tegyük ezt, és még az esetleges megpróbáltatások és tévedések közepette is megtaláljuk saját utunkat.

6. gyakorlat Isten a lélegzésemben

Az előző fejezetben azt ígértem, bemutatok néhány olyan gyakorlatot, amelyek, jóllehet kimondottan vallási jellegűek, a tudatosítási gyakorlatok sok előnyét is tartalmazzák. Íme:

Csukjuk be szemünket, és tudatosítsuk egy kis ideig testünk érzékelését...

Aztán tudatosítsuk lélegzésünket, ahogyan az le van írva az előző gyakorlatokban, és maradjunk néhány percig ebben a tudatosságban...

Most gondoljunk arra, hogy az a levegő, amit ki- és belélegzünk, telve van Isten hatalmával és jelenlétével... Gondoljunk úgy a levegőre mint Istennel telt végtelen óceánra... Miközben tüdönket teljesívjuk levegővel, Istent lélegeztük magunkba...

Figyeljük meg, mit érzünk arra gondolva, hogy minden lélegzetvétellel Istent szívjuk magunkba...

Ezt a reflexiót a zsidóktól vettük kölcsön, úgy, ahogyan az le van írva a Szentírásban. Számukra egy ember lélegzése az életet jelentette. Amikor valaki meghalt, Isten elvette tőle a lélegzést; ettől halt meg. Ha éltél, az azért volt, mivel Isten állandóan beléd lehelte „lelkét“, saját lélegzetét. Isten lelkének jelenléte tartotta az embert életben.

Miközben belélegzünk, képzeljük azt, hogy Isten Lelke jön belénk... Töltsük meg tüdönket ezzel az isteni energiával...

Miközben kilélegzünk, képzeljük, hogy kivetünk magunkból minden tisztátalanságot... minden félelmet... minden negatív érzést...

Most képzeljük el azt, hogy Isten életadó Lelkének belélegzése által és tisztátalanságaink kilélegzése által egész testünk ragyogóvá válik...

7. gyakorlat Lélegzés-kapcsolat Istennel

Előzőleg megkülönböztettem az imát a szemlélődéstől. E megkülönböztetést más módon is kifejezhetjük úgy, hogy az ima két fajtájáról, nevezetesen ájtatossági és intuitív imáról beszélünk.

Az intuitív ima nagyjából ugyanaz, amit szemlélődésnek, az ájtatossági ima pedig, amit imának nevezünk. Mindkettő elvezet az Istennel való egyesüléshez. Egyik az egyik, másik a másik embernek felel meg jobban. Vagy pedig egyesek bizonyos időben az egyik, máskor a másik formát találják megfelelőbbnek.

Az ájtatossági imának is szív-imának kell lennie, mivel az ima, ha csak fontolgatásra korlátozódik, valójában nem ima, legfeljebb annak előkészítése. Nincs igazi, személyek közötti kapcsolat, ha az — legalább egy bizonyos fokig — nem szív-kapcsolat, ha nem tartalmaz valamilyen fokú érzelmet. Ha a kapcsolat teljesen és kizárólagosan nélkülöz minden érzelmet, megszűnt személyes lenni.

Hadd mutassam be most az előző gyakorlat — inkább ájtatossági, mint intuitív — változatát. Mivel gondolati tartalma minimális, könnyen megtörténhet, hogy a gyakorlat ájtatossági imából intuitív imába fordul, eljut a szívtől a Szívig.

Tudatosítsuk lélegzésünket egy ideig...

Most gondoljunk arra, hogy Isten jelen van a minket körülölelő atmoszférában... Gondoljunk jelenlétére, amikor ki- és belélegzünk... Figyeljük meg, mit érzünk, amikor arra gondolunk, hogy Istent lélegezzük be és ki...

Most beszélgessünk Istennel! De szavak nélkül; így lesz nagyon intenzív ez a beszélgetés.

Először sóvárgó vágyunknak adjunk hangot: „Istenem, utánad sóvárgok...”, de szavak nélkül, egyszerűen csak lélegzésünk által. Lehet, hogy mélyebben kezdünk el lélegezni, erősebb lesz belélegzésünk...

Most fejezzünk ki valami más magatartást vagy érzelmet: bizalmat és odaadást. Csak lélegzésünk által

mondjuk neki: „*Istenem, teljesen neked rendelem alá magam...*” Ezt valószínűleg úgy tesszük majd, hogy erősebbé válik kilélegzésünk. Amint kilélegzünk, érezzük, hogy egész lényünket Isten kezébe helyeztük...

Most válasszunk más magatartásokat, és fejezzük ki azokat lélegzésünkkel: Szeretet... Közelség és bensőségesség... Imádás... Hála... Dicséret...

Ha kifáradtunk, térjünk vissza a gyakorlat elejére és maradjunk meg békésen abban a tudatban, hogy a körülöttünk lévő Isten van jelen... Ha értelmünk elkezd csapongani, térjünk vissza a gyakorlat második részére és beszéljünk Istenhez szavak nélkül...

„Légy csendes és tudd, hogy én vagyok az Isten” — mondja az Úr. Korunk emberét az idegfeszültség csapása sújtja, szinte lehetetlenné téve, hogy nyugodt legyen. Ha meg akar tanulni imádkozni, először azt kell megtanulnia, hogy csendben legyen, hogy megnyugtassa önmagát. A nyugalom gyakran imává válik, amelyben Isten titokzatos módon kinyilatkoztatja önmagát.

Ismételjük meg testi érzékelésünk tudatosításának gyakorlatát. Ez alkalommal menjünk körbe egész testünkön, fejünk tetejétől egészen lábujjhegyünkig, ne hagyjunk ki egy részt sem...

Tudatosítsuk minden végtagunk érzéklését... Ha valamely tagnál nem érzékelnénk semmit, ott időzünk tovább... Ha néhány másodperc után sem jelentkezik semmi érzéklés, haladjunk tovább...

Ha jól belejöttünk ebbe a gyakorlatba, remélhetőleg élessé válik bennünk annak tudata, hogy nincs olyan testrészünk, ahol ne jelentkezne különféle érzéklés... Pillanatnyilag azonban meg kell elégednünk azzal, hogy kissé hosszabban időzünk az érzéktelen részeknél, és aztán áttérünk azokra a részekre, ahol több az érzékelés... Haladjunk lassan fejünktől lábunkig... és így tovább.

Ahogy élesebbé válik a tudatosság, olyan érzékelések is felmerülnek, amelyeket előbb nem vettünk észre... Egészen finom érzéklések, amelyeket mélyen összeszedett és békés emberek tudnak csak érzékelni.

Most tudatosítsuk egész testünket. Érezzük testünket mint a különféle érzékelések tömegét... Maradjunk meg egy darabig ennél, aztán térjünk vissza az egyes részek érzékelésének tudatosításához, fejünktől lábunkig... Aztán ismét maradjunk testünk egészének érzékelési tudatosításában...

Testünket mély nyugalom járja át. Ne engedjük, hogy ez a nyugalom elszórakoztasson. Csak tartsunk ki a gyakorlatban...

Nagyon fontos, hogy a gyakorlat idején ne változtassuk meg testünk helyzetét. Először ez nehéz lesz, de valahányszor mozdulni szeretnénk, vakarózni, izegni-mozogni, tudatosítsuk ezt a vágyat... Ne engedjünk neki, hanem tudatosítsuk olyan élesen, amennyire csak lehet... A tudatosítás az ösztönzést más érzékeléssé fogja alakítani.

Sok ember számára rendkívül nehéz ez a mozdulatlan-ság, fájdalmat éreznek, feszültek lesznek. Ha ez velünk történne meg, töltsünk el annyi időt, amennyi csak szükséges e feszültség tudatosítására... Hol érzem, mit érek... és maradjunk ennél, amíg csak el nem múlik a feszültség.

Mindegy, milyen kényelmes testtartást alkalmaztunk a gyakorlat elején, testünk tiltakozni fog a nyugalom ellen, fájdalmat, kínt fogunk érezni tagjainkban. Ha ez történik, álljunk ellen a kísértésnek, hogy megváltoztassuk testtartásunkat, vagy mozgassuk végtagjainkat, s így enyhítsük a fájdalmat: Csak a fájdalmat kell tudatosítanunk.

Egy buddhista lelkigyakorlaton azt kívánták tőlünk, hogy egyhuzamban egy óra hosszat ülünk, s ne mozduljunk. Én éppen keresztbetett lábbal ültem; a térdembe és a hátamba olyan fájdalom vágott bele, hogy szinte keresztrefeszített. Nem emlékszem, hogy életemben nagyobb fizikai fájdalmat éreztem volna, mint akkor. Az volt a feladatunk, hogy ez alatt az egy óra alatt tudatosítsuk testünk érzékeléseit. Az én tudatomat egészen elnyelte a térdemben észlelt éles fájdalom. Elöntött a veríték, azt hittem, elájulok a fájdalomtól — míg csak el nem határoztam, hogy nem küzdök ellene, nem menekülök, nem kívánom elmúlását, hanem tudatosítom és azonosítom összetevőit. Legnagyobb meglepetésemre felfedeztem, hogy az, amit én „fájdalomnak” gondoltam, voltaképp nem csak egy, hanem sok érzékelésből tevődött össze: érzékelttem égést, húzódást, taszítást, nyomást, rándulást és valami éles nyilallást. Ez utóbbi hol itt, hol ott jelentkezett, vándorolt egyik helyről a másikra. Egy pontot azonosítottam a fájdalommal. Amint mindezt megfigyeltem, rájöttem, hogy egészen jól elviselem a fájdalmat, sőt tudatosságomból még futotta más testrészek érzékelésére is. Életemben először tapasztaltam fájdalmat szenvedés nélkül.

Ha a gyakorlat alatt nem ülünk keresztbetett lábbal, fizikai fájdalmunk nem lesz olyan éles, mint az enyém volt. Az elején kikerülhetetlenül tapasztalni fogunk valamilyen fájdalmat, mindaddig, amíg testünk meg nem szokja, hogy teljesen nyugodt legyen. Tudatosan nézzünk szembe a fájdalommal. Amikor testünk végre megnyugszik, bőséges jutalmunk lesz az a békés szellő, amelyet a nyugalom hoz magával.

A vakarózás ingere minden kezdőt megkísért. Ahogy ugyanis finomodik a testi érzékelés tudatossága, tudatossá válnak azok a viszkető, szúró érzéklések is, amelyek egész idő alatt jelen vannak, de rejtettek maradnak tudatunk előtt. Ez egyrészt annak a lelki-fizikai megkeményítésnek az eredménye, amelynek legtöbbször alávetik testüket, másrészt tudatosságunk durva voltának következménye. Ha ez a viszkető folyamat jön ránk, maradjunk tökéletesen nyugodtak, tudatosítsunk minden viszketési érzékelést, tartssunk ki a tudatosításban, míg el nem múlik a viszketés, és álljunk ellen a vakarózás kísértésének!

Álljon itt a test érzéklésének egy másik, áhítatot ébresztő változata:

Először csendesítsük le magunkat a testrészeinkben tapasztalható érzékelések tudatosítása által... Éle-
sítsük ezt a tudatosságot azzal, hogy nemcsak a vas-
kos és evidens, hanem a finom érzékelésekre is fel-
figyelünk...

Most lassan mozdítsuk kezünket és ujjainkat úgy,
hogy kezünk ölünkben nyugodjék, befelé fordított
tenyerünk egymás felé nézzen, ujjainkat kulcsoljuk
össze... A mozdulat legyen nagyon-nagyon lassú...
olyan lassú, mint amikor a virág kibontja szirmai-
t... És legyünk tudatában minden mozzanatnak...

Amikor kezünk már ölünkben nyugszik, tenyerünk
egymás felé néz, tudatosítsuk a tenyerünkön tapaszt-
alt érzékeléseket... Aztán tudatosítsuk magát a
gesztust: a legtöbb kultúra és vallás számára ez az
ima mozdulata. Milyen jelentése van számunkra en-
nek a gesztusnak? Mit mondunk általa Istennek?

A mozdulatok által létrehozott kapcsolatnak ezt a fajtá-
ját gyakorolhatjuk csoportban; nem kíván meg semmiféle
különleges helyváltoztatást. Egyben megízlelhetjük, mit je-
lent testünkkel imádkozni.

Következzék most néhány olyan gyakorlat, amelyet szo-
bánkban végezhetünk, ahol szabadon kifejezhetjük magun-
kat, anélkül, hogy valaki is zavarna.

Álljunk egyenesen, kezünk lazán lógjon lefelé olda-
lunkon. Gondoljunk arra, hogy Isten jelenlétében
vagyunk...

Most találjuk meg annak módját, hogy mozdulat által
fejezzük ki a következő érzelmet: „*Istenem, felaján-
lom magam neked!*” Végezzük ezt a mozdulatot rend-
kívül lassan (emlékezzünk a szirmai bontó virágra),
legyünk egészen tudatában minden mozzanatnak és
mozdulataink fejezzék ki érzelmünket...

Az önfelajánlás magatartását így is ki lehet fejezni: emeljük fel kezünket nagyon lassan, míg csak ki nem egyenesítjük magunk előtt; karunk párhuzamos a talajjal... Most lassan fordítsuk tenyerünket egymás felé, ujjunkat kulcsoljuk össze és nyújtsuk ki... Aztán fejünket emeljük fel nagyon lassan az égre... Aztán ugyanezzel a lassúsággal nyissuk ki a szemünket... tekintsünk az ég felé...

Maradjunk így egy percen át... Most kezünket lassan engedjük vissza eredeti helyzetébe, fejünket is hajtsuk vissza, hogy szembenézzen a horizonttal... Csukjuk be szemünket, tartsunk rövid szünetet és ízleljük előző felajánló imánkat... Aztán ismételjük meg a szertartást...

Végezzük el ezt a szertartást háromszor vagy négyszer... vagy annyiszor, ahányszor csak áhítatot találunk benne.

Egy másik változat: emeljük fel kezünket mint az előbb, fordítsuk tenyerünket egymás felé, egyenesítsük ki ujjunkat és kulcsoljuk össze... Most közelítsük egymáshoz tenyerünket és formáljunk vele egy kelyhet... Ezt a kelyhet most emeljük lassan mellünkhöz... aztán tenyerünket lassan fordítsuk az ég felé, ahogy azt az előbb leírtuk... Őrizzük meg ezt a helyzetet egy percen át.

Egy másik példa: fejezzük ki Isten utáni vágyunkat, vagy fogadjuk be Őt illetve az egész teremtest; emeljük fel kezünket s karunkat és nyújtsuk ki, amíg párhuzamosak lesznek a talajjal... Most tárjuk ki ölelésre... Nézzünk vágyódva a horizont felé... Maradjunk ebben a testtartásban egy percig. Aztán térjünk vissza eredeti testtartásunkba, maradjunk nyugodtan egy kicsit, átímádkozva, amit éppen tettünk. Aztán ismételjük meg a gesztust, ahányszor csak áhítatot ébreszt bennünk...

Ezek a gyakorlatok csak példák. Egyebet is találunk ki, hogy kifejezzük szeretetünket... dicséretünket... imádsunkat...

Jelenítsünk meg valamit, amit mondani akarunk Istennek. Tegyük ezt oly méltóságteljesen, amennyire csak tudunk, hogy ez lassanként rituális táncává váljék...

Tegyük fel, hogy elhagyatottnak, imára képtelennek érezzük magunkat, vagy nincs semmi ihletünk. Fejezzük ezt ki úgy, hogy levetjük ruhánkat, leborulunk a földre, és kereszt alakban kitárjuk karunkat... némán várakozunk, hogy leborult testünket Isten elárássa kegyelmével...

Amikor így imádkozunk, imánkat testbe öltöztetjük. Erre különösen akkor van szükség, amikor képtelennek érezzük magunkat az imára, amikor értelmünk szórakozott, szívünk kökemény, lelkünk érzéketlen. Ilyenkor kezünket áhítatosan kulcsoljuk össze magunk előtt, szemünkkel könnyörögve tekintünk Rá... A testünkkel kifejezett áhítatból valami be fog szívárogni lelkünkbe, és egy idő után könnyebbé fog válni az ima.

Egyesek azért találkoznak nehézséggel az imában, mivel elfelejtik testüket is magukkal vinni a templomba. Mondjuk, hogy a feltámadt Úr jelenlétében vagyunk, de közben figyelmetlenül csúszkálunk a széken, kompos nemtörődomséggel állodogálunk... Kétségtelenül nem ragadott meg minket a Jelenlét. Ha megragadott volna, megmutatnánk testünkkel.

Befejezésül bemutatunk egy olyan test-imát, amelyet csoportban lehet gyakorolni.

Csukjuk be szemünket. Csitítsuk le magunkat valamilyen tudatossági gyakorlat által.

Most, csukott szemmel, lassan emeljük felfelé arcunkat... Mit mondunk Istennek felemelt arcunkkal? Maradjunk így néhány percig... Aztán tudatosítsuk, amennyire csak tudjuk, arcunk helyzetét... az arcunkon tapasztalható érzékeléseket...

Ha valaki nem tudja imaként és szemlélődésként elfogadni a test-érzékelés tudatosítását, íme egy áhítatot ébresztő változat:

Ismételjük meg a test-érzékelés tudatosításának valamelyik gyakorlatát... Fordítsunk időt arra, hogy annyi érzékelést tapasztaljunk meg különböző testrészeinken, amennyit csak tudunk...

Most fontoljuk meg a következőt: minden érzékelés, amit tapasztalok, legyen az erős vagy finom, olyan biokémiai reakció eredménye, amely csak Isten mindenható hatalmából jöhet létre...

Képzeliük el, hogy ezeken az érzékeléseken keresztül Ő érint meg minket... Érezzük Isten érintését testünk különböző részein: érintése erős, gyöngéd, kellemes, fájdalmas...

Az emberek gyakran vágyódnak Isten megtapasztalására és aggodalmaskodnak, hogy soha nem volt benne részük. Nos, Isten megtapasztalása nem ölt szükségszerűen valamilyen rendkívüli formát. Természetesen Isten megtapasztalása eltérhet a rendes, megszokott tapasztalattól: mély csend, amelyről már beszéltem, izzó sötétség, teljességet hozó üresség. De megtapasztalhatjuk az örökkévalóságnak vagy a végtelennek egy-egy váratlan, kiszámíthatatlan villanását is, mégpedig akkor, amikor a legkevésbé várjuk; szinte önkívületbe eshetünk e szépség és e szeretet hatósugarában. Ritkán gondoljuk, hogy ezek a tapasztalatok meghaladhatják a közönségest. Alig figyelünk fel rájuk, ezért nem ismerjük fel mivoltukat, és Istennek valami rendkívüli megtapasztalására várunk, amely remélhetőleg átalakítja az életünket.

Pedig oly keveset kell tennünk, hogy Istent *megtapasztaljuk*. Mindössze arra van szükség, hogy lecsitítsuk magunkat, nyugodttá, csöndessé váljunk – és tudatosítsuk, hogy valaki keze érint minket. Legyünk tudatában kezünk érzékeléseinek... Isten él és működik bennünk, Ő érint minket, olyan közel van hozzánk, mint mi saját magunkhoz.

Az emberek úgy tekinthetnek erre a gyakorlatra mint valami közhelyre. Természetesen Isten megtapasztalása többet jelent, mint egyszerűen érezni sáját kezünk érintését! Hasonlítanak azokhoz, akik a jövőbe meresztett szemmel várják a dicsőséges Messiást, közben Ő ott áll mellettük, fel nem ismerten.

Könnyen elfelejtjük, hogy a megtestesülés azt jelenti, Istent a hétköznapiiban találjuk meg. Látni akarja valaki Istent? Nézzen a mellette lévő ember arcába. Hallani akarja valaki Istent? Hallgassa a kisgyermek sírását, a hangos nevetést egy baráti összejövetelen, a fák között zúgó szelet, egy vonat zakatolását. Érezni akarja valaki Istent? Nyújtsa ki a kezét és fogjon meg valakit, vagy érintse meg a széket, amelyen ül, a könyvet, amelyet olvas: nyugodtan figyeljen teste érzékléseire. Emmanuel. Isten velünk van.

11. gyakorlat

Hangok

Szemlélődés-csoportjaim panaszkodni szoktak a szomszédból jövő zajok miatt: az utca forgalma, üvöltő rádió, ajtócsapkodás, telefoncsörgés. A zajok zavarják őket a szemlélődésben.

Bizonyos hangok szórakozottá tesznek, mások viszont csöndre hangolnak. Hallgassuk alkonyatkor a harangszót, reggel a madarak csicsergését, vagy a templomban halkan szóló orgonát. Ezek miatt senki sem panaszkodik. Leszámítva azt a hangos zajt, amely már kárt okoz dobhártyánknak, nincs olyan hang, amelynek meg kellene zavarnia csendünket. Ha a hangok zavarják tudatosságunkat, ne űzzük el, hanem fogadjuk őket magunkba, és fel fogjuk fedezni, hogy minden hang szívében csönd van jelen. Ezért szeretem közös imáinkat nem teljesen csendes helyen tartani. Például egy forgalmas utcára nyíló terem csodálatosan megfelelő célnak.

Íme egy gyakorlat, amely segíteni fog abban, hogy a hangot csenddé változtassuk:

Csukjuk be szemünket. Dugjuk be fülünket hüvelykujjunkkal, fedjük be szemünket tenyerünkkel.

Most semmit sem hallunk a körülöttünk lévő hangokból. Hallgassuk lélegzésünk hangját. Tíz teljes lélegzetvétel után kezünket lassan ejtsük ölünkbe. Szemünket tartsuk továbbra is csukva. Figyeljünk a körülöttünk lévő hangokra, halljunk meg annyit, amennyi csak lehetséges: erős hangokat, gyöngébbeket; közeliakat és távoliakat...

Egy kis idő múlva azonosításuk nélkül hallgassuk ezeket a hangokat (lépések, óra, a forgalom hangjai). Úgy hallgassuk a hangok világát, mintha az egyetlen szimfónia volna...

A hangok addig zavarnak, ameddig el akarunk futni előlük, amíg el akarjuk távolítani tudatunkból, amíg tiltakozunk ellenük. Mihelyt azonban elismerjük jelenlétüket és elfogadjuk őket, többé már nem szórakoztatnak el, sőt a csend, a lazítás csatornájává válnak.

Sőt szemlélődéssé! A hangok tudatosításában is alkalmazhatjuk azt a gyakorlatot, amelyet a szív kifejlesztésére adtam meg. A testi érzékelések tudatosítása helyett foglalkozunk el értelmünket a hangok tudatosításával; eközben misztikus elménk, szívünk fokozatosan megnyílik és Istenre vár.

Ha ez a gondolatmenet nem tetszik, íme egy másik eszköz, amellyel kifejezetté tehetjük a gyakorlat Isten-dimenzióját:

Hallgassuk a minket körülvevő hangokat, amint azt a fenti gyakorlatban megadtuk...

Figyeljük meg a leghalkabb hangot is. Ugyanaz a hang gyakran többből tevődik össze..., változik magassága és erőssége... Figyeljük meg, hányféle árnyalatot tudunk megkülönböztetni...

Most ne annyira a körülöttünk megszólaló hangokat tudatosítsuk, hanem inkább a hallásunk aktusát...

Milyen érzések ébrednek bennünk, amikor felismerjük hallóképességünket?

Most térjünk vissza a hangok világához... Változva tudatosítsuk a hangokat és hallóképességünk tevékenységét...

Fontoljuk meg, hogy minden hangot Isten mindenhatósága hoz létre és tart fenn... Isten „hangzik” körülöttünk... Pihenjünk meg a hangok e világában... Pihenjünk meg Istenben.

A bibliai zsidó gondolkodásmódra jellemző, hogy mindenben Isten tevékenységét látja. Mi szinte kizárólag a másodlagos okoknál időzünk; a zsidók viszont majdnem mindig az elsődleges oknál álltak meg. Vereséget szenvedtek csapataik a csatában? Isten verte meg őket, nem ellenségeik. Esett? Isten küldte az esőt. Termésüket fölfalták a sáskák? Isten küldte a sáskákat. Vagy még merészebben: Isten keményítette meg a bűnös nép szívét!

Kétségtelen, hogy valóságyszemléletük részleges és felületes volt, mivel nem ismerték teljesen a másodlagos okokat. Ugyanígy részleges a modern ember valóságyszemlé-

lete is, mivel teljesen figyelmen kívül hagyja az elsődleges okot. Elmúlt valakinek a fejfájása? A zsidók ezt mondanák: „Isten meggyógyított.” Mi viszont ezt mondjuk: „Hagyjuk ki ebből Istent; az aszpirin gyógyított meg.” A igazság természetesen az, hogy Isten gyógyította meg az illetőt az aszpirin által. Mindenünk megvan, de elveszítettük az életünkben működő Végtelen iránti érzéket, nincs már érzékünk az iránt, hogy Isten alakítja életünket törvényeink által, Isten gyógyítja érzelmi sérüléseinket tanácsadóinkon keresztül, Ő ad egészséget orvosaink segítségével, Ő alakítja életünk minden eseményét, Ő küld minden embert, aki csak beleszól életünkbe, Ő hozza létre az esőt, Ő játszik körülöttünk a szellőben, Ő érint minket minden érzékelésünkben, Ő teremti a hangokat, amelyeket hallunk...

E gyakorlat kellemes kiegészítője, amikor a csoportvezető vagy a csoport hallkan elénekel egy antifónát. A szanszkrit OM éneklése is nagy segítséget nyújthat. A legjobb az, amikor egy sort vagy csak egy szótagot énekelünk, aztán csendes szünetet tartunk, aztán ismét énekelünk. Kipróbálhatjuk ezt akkor is, amikor egyedül vagyunk. A fontos az, hogy ne csak a hangot halljuk, hanem az énekre következő csöndet is.

Néha a csendes szemlélődő-csoportban is megszólaltatunk valami éneket. Ez elmélyíti a csendet, ha a csoport már tudja, hogy hallgasson valamire. Hasonló hatást érhetünk el egy kellemes hangzású gong megütésével. Üssük meg a gongot, hallgassuk zengését, aztán figyeljünk arra, hogy hogyan hal el a hang, és követi a csend. Aztán üssük meg ismét a gongot...

12. gyakorlat Koncentráció, összpontosítás

Ez tisztán tudatosítási gyakorlat.

Válasszunk ki valamit figyelmünk tárgyául. Azt javasolnám, legyen ez valamelyik testrészünk érzékelése vagy lélegzésünk, esetleg a körülöttünk levő hangok.

Összpontosítsunk úgy az adott tárgyra, hogy mihelyt figyelmünk valami másra irányul, azonnal tudatában legyünk a figyelemeltolódásnak.

Tegyük fel, hogy megfigyelésünk tárgyául lélegzetünket választottuk. Nos, akkor most összpontosítsunk lélegzetünkre... Egy kis idő múlva figyelmünk valószínűleg elterelődik valami más tárgyra, gondolatra, hangra, érzésre... Most, feltéve, hogy tudatában vagyunk: figyelmünk valami más felé irányult, akkor ezt nem szórakozottságnak tekintjük. Csak legyünk ennek az eltolódásnak egyidejűleg tudatában, vagy közvetlenül utána tudatosítsuk. Akkor minősítsük ezt elszórakozásnak, ha a figyelemeltolódásnak csak jóval megtörténte után leszünk tudatában.

A gyakorlat valószínűleg így folyik majd le: Lélegzem... lélegzem... Most gondolkodom... gondolkodom... gondolkodom... Vissza a lélegzéshez... Most a hangot hallgatom... hallgatom... hallgatom... Vissza a lélegzéshez... Most ingerült vagyok... ingerült... Vissza a lélegzéshez... Most unom magam... unom... unom... Vissza a lélegzéshez... lélegzem...

Ebben a gyakorlatban az értelem csapongása nem számít elszórakozásnak, feltéve ha tudatában vagyunk értelmünk elkalandozásának... Mihelyt tudatosítjuk a figyelemeltolódást, álljunk meg egy időre az új tárgynál (gondolkodás, valaminek a hallgatása, érzés...), aztán térjünk vissza figyelmünk első tárgyához (lélegzés)...

A tudatosságban akkora jártasságra tehetünk szert, hogy nemcsak azt tudatosítjuk: figyelmünk más tárgy felé fordult, hanem tudatában leszünk még az elterelődés indíté-

kának és vágyának is. Így pl. amikor fel akarjuk emelni kezünket, először annak a bennünk felébredő vágynak leszünk tudatában, hogy felemeljük kezünket, aztán beleegyezünk ebbe a vágyba, és ezt követi kezünk első mozgulata stb.

Mindez a tevékenység a másodperc tört része alatt zajlik le, és ezért mindaddig képtelenek vagyunk az egyes mozzanatok megkülönböztetésére, míg csak a csend és a nyugalom szinte teljes nem lesz bennünk, és tudatosságunk nem válik borotvaélessé.

Egyesek az önzés egy formáját látják a tudatosságban, és inkább azt sürgetik, felejtsük el magunkat és induljunk mások felé. De, hogy milyen végzetes kimenetelű lehet ez a tanács, arról akkor győződhetünk meg, ha meg-meg hallgatunk egy olyan hangszalagra vett beszélgetést, amelyet egy jószándékú és önzetlen, de kevés tudatossággal rendelkező tanácsadó folytatott. Ha ez a jó tanácsadó nincs tudatában annak, mi is megy végbe saját magában, annak sem lesz bizonyára tudatában, mi megy végbe a tanácskérőben, vagy mi történik közöttük. Nemcsak hogy nem lesz hatékony kliense megsegítésében, hanem még árt is neki, mivel nincs tudatában azoknak az indítékoknak, és érzelmeknek, amelyek saját szavai és cselekedetei mögött húzódnak meg.

A tudatosság rendkívül hatékony eszköze annak, hogy növekedjék bennünk az Isten és a felebarát iránti szeretet. A tudatosság fokozza bennünk a szeretetet. A szeretet viszont, ha igazi, elmélyíti a tudatosságot.

Ne keressünk nehezen elérhető eszközöket, hogy kifejlesszük tudatosságunkat. Kezdjük kicsi dolgokkal, mint pl. testünk érzékelésének vagy a körülöttünk levő hangoknak tudatosításával, aztán térjünk át olyan gyakorlatokra, amelyeket itt ajánlottam. Nemsokára tapasztalni fogjuk a békének és szeretetnek gyümölcseit, amelyeket a fokozott tudatosság hoz magával.

13. gyakorlat Találjuk meg mindenben Istent

Most összefoglaljuk az előző gyakorlatok nagy részét.

Végezzünk el az előzőkből egy tudatosítási gyakorlatot!

Összpontosítsuk figyelmünket pl. a test érzékeléseire . . . Ne csak a vaskosabb érzékeléseket figyeljük meg, amelyeket könnyen tudatosítunk, hanem a finomabakat is . . . Ha lehet, ne adjunk nevet érzékeléseinknek — égés, zsibbadás, szúrás, viszketés, hidegség. Pusztán tapasztaljuk meg ezeket az érzékeléseket mindenféle címke ráragasztása nélkül . . .

Tegyük ugyanezt a hangokkal . . . Fogjunk fel, amennyit csak tudunk . . . Ne próbálkozzunk a hangforrások azonosításával . . . Hallgassuk a hangokat, de ne ragasszunk rájuk semmiféle címkét . . .

Ahogy előrehaladunk ezzel a gyakorlattal, észrevesszük, hogy béke árad ránk, mély csend borít el . . .

Ez a gyakorlat az itt és most ízt adja nekünk. Minimális a cselekvés, maximális a lét.

Akik kifejezettebben keresnek egy vallásos keretet, azoknak a következőt ajánlhatjuk:

Végezzük addig a fenti gyakorlatot, amíg el nem árad bennünk a béke . . .

Most fejezzük ki magunkat Istennek szavak nélkül. Képzeljük, hogy süketek vagyunk, csak szemünkkel és lélegzetünkkel tudjuk közölni magunkat. Mondjuk az Úrnak szavak nélkül: „Uram, jó itt lenni veled.”

Vagy ne közöljünk az Úrral semmit. Maradjunk egyszerűen jelenlétében.

Most pedig egy gyakorlatot közlünk, amelyik alapvető lehet a szorosan vett vallásos élethez, hogy mindenben megtaláljuk Istent:

Térjünk vissza az érzékek világához. Tegyük a lehető legélesebben tudatossá lélegzetünk levegőjét... a körülöttünk levő hangokat... testünk érzékeléseit...

Érzékeljük Istent a levegőben, a hangban, az érzékelésekben...

Maradjunk az érzékek világában. Maradjunk Istenben... Rendeljük alá magunkat az érzékek egész világának (hangok, érintés, színek)... Rendeljük alá magunkat Istennek...

14. gyakorlat Embertársam tudatosítása

Az eddigi gyakorlatok önmagunk tudatosítására épültek. Ennek oka, hogy semmiféle valóság nincs olyan közel Istenhez, mint önmagunk. Szent Ágoston helyesen hangsúlyozza: Az embereket vissza kell adni önmaguknak, hogy aztán kiinduló pont lehessenek Isten felé. Lényünk igazi alapja Isten; Ő van létünk legmélyén. Nem mélyülhetek el önmagamban anélkül, hogy ne kerülnék kapcsolatba Vele.

Önmagam tudatosítása azonban eszköz arra, hogy a másik ember tudatosulása is kifejlődjék bennem. Csak annyira leszek képes tudatosítani mások érzéseit, amennyiben nyitva állok saját érzéseim észrevételére. Csak annyira léphetek ki önmagamból, és indulhatok szeretetben mások felé, amennyiben tudatában vagyok másokkal kapcsolatos reakcióimnak és fogékony vagyok önmagam tudatosításában. Így fejlődik ki bennem felebarátom kifinomított tudatosítása. Ha nehezemre esik a hozzám legközelebb levő, vagyis saját magam tudatosítása, hogyan képzelem, hogy nehézségek nélküli Isten és embertársam tudatosítása?

Annak a gyakorlatnak, amelyet most a felebarátom tudatosításának távlatában bemutatok, semmi köze sincs ahhoz, amit egyesek talán elvárnak. Egy könnyebb kiinduló pontot választunk: nevezetesen a teremtett világ tudatosítását. Ebből aztán fokozatosan eljuthatunk az emberekhez. Azt szeretném, hogy ebben a gyakorlatban fejlesszük ki magunkban az élettelen teremtmények iránti tiszteletet és nagyrabecsülést. Néhány misztikus elmondja, hogy, elérve a megvilágosodás fokát, titokzatos módon megteltek az élet iránti mély tisztelet érzékével: így tekintettek az élet minden megnyilvánulása és az élettelen teremtmények felé.

Számukra az egész teremtés megszemélyesül. A dolgokat már nem dolgokként, hanem mintegy személyekként kezelik; ennek eredményeképp viszont megnövekszik az emberek iránti tiszteletük és szeretetük.

Assisi Szent Ferenc testvéreit látta a napban, a holdban, a fában, a madarakban és az állatokban. Családtagjaivá váltak, akikhez szeretettel beszélt. Pádúi Szent Antalról meg azt mondják, hogy a halaknak prédikált! Ostobaság, mondja erre a racionalista. Misztikus szempontból azonban rendkívül bölcs, személyessé és szentté tevő eljárás.

Szeretném, ha az eddig elmondottakból valamit mi is megtapasztalnánk. Ezt célozza a most következő gyakorlat. Egy kis időre tegyük most félre *felnőtt* előítéleteinket, legyünk olyanok, mint a gyermek, aki Assisi Szent Ferenchez hasonlóan képes testvéreit látni a napban, a holdban és az állatokban. Aztán – mint gyermek – felfedezhetjük az Országot, belepillanthatunk azokba a titkokba, amelyek a bölcsék és okosak előtt rendszerint rejtve maradnak.

Válasszunk ki valami gyakran használt tárgyat: egy tollat, egy csészét... Legyen olyan a tárgy, amit könnyen kézben tartunk...

A tárgy feküdjön nyitott tenyerünkön. Most csukjuk be szemünket és érzékeljük a tenyerünkön nyugvó tárgyat... Tudatosítsuk súlyát... érzékeljük tenyerünkre gyakorolt hatását...

Most indítsuk kezünket felfedező útra. Fontos, hogy ezt gyöngéden és tisztelettel tegyük. Derítsük fel, hogy a tárgy érdes-e vagy sima, kemény-e vagy puha, meleg-e vagy hideg... Érintsük meg más testrészünkkel: ajkunkkal... orcánkkal... homlokunkkal... kézfejükkel... és érzékeljük a különbözőségeket.

Megismerkedtünk tárgyunkkal a tapintó érzék által... Most tudatosítsuk a tárgyat látásunkkal. Nyissuk ki szemünket, nézegessük a tárgyat különféle szemszögből... Vizsgáljuk meg színét, alakját, különböző részeit...

Aztán szagoljuk meg... ízleljük is, ha lehetséges... fülünkhöz közelítve hallgassuk...

Most gyöngéden helyezzük a tárgyat magunk elé, vagy tegyük ölünkbe és beszéljünk hozzá... Kérdezzük ki..., érdeklődjünk élete, eredete, jövője iránt... Aztán hallgassuk, amint felfedi létének és jövőjének titkát... Hallgassuk, amint elmagyarázza, mit jelent számára a létezés...

Tárgyunk rejtett bölcsességet fog kinyilatkoztatni magunkról... Kérdezzük őt efelől, aztán hallgassuk,

mit mond . . . Mit adhatunk mi ennek a tárgynak . . . ?
Mit szeretne ez a tárgy tőlünk . . . ?

Most helyezzük magunkat és ezt a tárgyat Jézus Krisztus, Isten Igéje jelenlétébe; Őbenne és Őerte lett minden. Hallgassuk, mit mond Ő nekünk és a tárgynak . . . Mit válaszolunk mi és mit a tárgy . . . ?

Most még egyszer nézzünk a tárgyra . . . Megváltozott-e iránta való magatartásunk? A gyakorlat eredményeképp megváltozott-e magatartásunk a minket körülvevő más tárgyak iránt . . . ?

A tudatosságból fakadó személyes előnyök

Amikor először kezdjük meg az eddig leírt gyakorlatokat és az abba foglalt szemlélődést, talán elfog a kétség. Ezek a gyakorlatok se nem elmélkedések, se nem imák a szó hagyományos értelmében. Ha az ima számunkra *beszél/gesztés az Istennel*, itt alig vagy egyáltalán nem volt szó beszédről. Ha az elmélkedés számunkra reflexió, megvilágítás, belátás, elhatározás, akkor ezekben a gyakorlatokban aligha érzük el ezeket a célokat.

E gyakorlatokból úgy kerülünk ki, hogy a befektetett erőfeszítésnek semmi konkrét gyümölcsét nem tudjuk felmutatni. Nem írhatunk semmit lelki naplónkba – legalább is az elején nem, vagy talán soha. Gyakran kell szembesülnünk azzal a kényelmetlen érzéssel, hogy semmit sem tettünk, semmit sem értünk el. Ez az imamód különösen fáradtságos azok számára, akik megszokták, hogy eredményeiket elraktározzák, és akik számára a cselekvés fontosabb, mint a lét.

Élénken emlékszem egy fiatalemberre, akinek úgy tűnt, hogy semmit sem nyert e gyakorlatok révén. Értelmetlennek találta, hogy mozdulatlanul üljön a semmivel szemben, jóllehet elismerte, hogy az imában sem tudott gondolkodni, vagy valami másra használni értelmét. Imára szánt ideje azzal telt el, hogy jobbra eredménytelenül küzdött a szórakozottság ellen; végül is arra kért, javasolják neki valamit, amire gyümölcsözőbben fordíthatja idejét és erőfeszítéseit. Szerencsére azért mégis kitartott ezekben a látszó-

lag semmitmondó gyakorlatokban. Hat hónap múlva bevallotta, hogy mérhetetlen hasznot húz belőlük, sokkal többet, mint amit valaha is merített előzőleg végzett imáiból, megvilágosodásaiból és elhatározásaiból. Mi történt? Szórakozottsága nem csökkent. A gyakorlatokat továbbra is szinte értelmetlennek találta. A gyakorlatokban sem változott semmi. Csak az élete! Ez a napról-napra ismétlődő, állandó, fáradságos, az elszórakozás elleni küzdelemben eltelt erőfeszítés „valamiért”, ami pusztán semminek és ürességnek tűnt, s így a naponta megújuló kísérlete, hogy testének, lélegzésének vagy a hangoknak tudatos érzékelése által lecsendesítse értelmét és eljusson a csend egy bizonyos állapotába, új erővel töltötte el mindennapi életét: mégpedig egészen nagy és szembetűnő mértékben.

Ennek az imaformának ez az egyik legszembeszökőbb hatása: látszólagos erőfeszítés nélkül megváltozunk. Erőlködés nélkül teszünk szert mindazokra az erényekre, amelyeket előzőleg akaratunkkal akartunk megszerezni: őszinteség, egyszerűség, kedvesség, türelem... Anélkül, hogy szükségünk lett volna külön elhatározásra vagy erőfeszítésre, megszabadulunk káros szenvedélyektől (cigaretta-zástól, túlzott alkoholfogyasztástól), vagy valakitől való túlzott függéstől stb.

A tudatosítás előnyei a csoport részére

Ha csoportban végezzük ezeket a gyakorlatokat, észre fogjuk venni, mennyire növekszik a szeretet a csoport tagjai között. Manapság dicséretes módon sok mindent megpróbálnak, hogy a családban vagy szerzetes közösségben párbeszéd, hitélmény-megosztás és csoport-találkozások által közelebb hozzák egymáshoz a szíveket. Van ennek még egy útja: a csoport-szemlélődés, amelynek során a csoport tagjai naponta legalább egy fél órát együtt töltenek, lehetőleg körben ülve (nem tudom, miért segít a körben ülés, de kétségtelenül segít), és teljes csendben. Fontos, hogy a csend ne csak külső legyen – semmi mozgás a szobában, semmi nyugtalanság, semmi szóbeli ima –, hanem belső is; nevezetesen arra kell törekedni, hogy a csoport tagjai a már bemutatott gyakorlatok segítségével elcsendesítsék magukban a szavakat és a gondolatokat.

Egy férj beszélt el nekem, hogy feleségével minden reggel egy óra hosszat gyakorolják a szemlélődésnek ezt a fajtáját: egymással szemben ülnek, szemüket csukva tartják. Minden ilyen óra után olyan egység és szeretet ébred a szívükben, amely meghaladja minden addigi tapasztalatukat, beleértve legromantikusabb pillanataikat is. Hozzá kell tennem, hogy mindketten szakemberek az értelem elcsendesítésében.

Egy pap mondta a harminc napos lelkigyakorlat végén, amelyet vezetésemmel végezett, negyven, számára teljesen idegen pappal együtt: Közelebb érzem magam ehhez a csoporthoz, mint életemben bármi máshoz. Mi történt a lelkigyakorlat alatt? Miért érzett ekkora egységet a csoport többi tagjával? Nos, mindössze annyi történt, hogy a csoport tagjai minden este csendben közös szemlélődést végeztek mintegy negyvenöt percen keresztül.

Az igazán mély csend egyesíthet. A szavak gyakran akadályozzák a kommunikációt. Egy lelkigyakorlat-mester Zen lelkigyakorlatokat vezetett, amelynek során a lelkigyakorlatozók órákat töltöttek el egymással azért, hogy értelmüket kiüresítsék minden gondolati tartalomtól. — Ő mondta, hogy a résztvevőket mindig egy nagy teremben gyűjti össze, s ott gyakorolják a szemlélődést. Eljárásának célja az volt — és ezt mindig sikerült elérnie —, hogy ezt a jónéhány (néha nyolcvan!), egymás számára teljesen idegen embert közel hozza egymáshoz és megtapasztaltassa velük mély belső egységüket.

Csoportban könnyebb a szemlélődés

Könnyebbnek fogjuk találni a figyelem összpontosítását, ha csoportban végezzük a gyakorlatokat. Fontos azonban, hogy a csoport minden tagja bekapcsolódjék a gyakorlatokba. Ha csak egy ember is lusta vagy értelmileg renyhe, az visszahúzza a többi is; ugyanakkor néhány szemlélődőnek erőfeszítése és törekvése lendítőleg hat a csoport többi tagjára. Lelkigyakorlatozók gyakran mondták, hogy mekkora különbséget éreznek, ha szemlélődésüket csoportban, s nem visszavonultán, egyedül végzik. Természetesen ez sem kivétel nélküli, általános szabály, de nagyon meglepett egy buddhista lelkigyakorlaton szerzett tapasztalat.

talatom. Amikor egyik vagy másik lelkigyakorlatozó rendkívül nehéznek találta a figyelem összpontosítását, a lelkigyakorlat vezetője megkérte, üljön melléje. S ez mindig segített!

Van valami tudatalatti kommunikáció azok között, akik mély csendben fizikailag közel ülnek egymáshoz? Valamiféle „rezgés” keletkezik a gyakorlat által és ez gyakorol jótékony hatást azokra, akik elég közel vannak ahhoz, hogy magukat kitegyék ennek? Buddhista lelkigyakorlat vezetőnknek ez volt az elmélete. Ugyancsak ő ajánlott egy másikat, szerintem is igen hatékony gyakorlatot: Amennyire csak lehetséges, végezzük a szemlélődést mindig ugyanazon a helyen; ha lehet, szobánkban tartsunk fenn egy sarkot erre a célra. Vagy végezzük a gyakorlatokat egy másiktól is használt „szent” imahelyen. A buddhista mester szerint ugyanis a szemlélődés gyakorlata jó hatású rezgéseket hoz létre, és ezek még a szemlélődés befejeződése után is megmaradnak ugyanazon a helyen. Nos, hogy ez az elmélet megalapozott-e, vagy sem, a magam és a mások tapasztalatára hivatkozom: az imában nagy segítséget jelent, ha azt egy olyan „megszentelt” helyen végezzük, amelyet szentté tett a szemlélődés ismételt gyakorlata.

A test tudatosításának sajátos értéke

Eddig gyakran javasoltam, hogy szemlélődésünkhöz válasszuk a lélegzésünk illetve a hangok vagy a test érzékelésének tudatosítását. Vajon egyenértékűek ezek a gyakorlatok? Véleményem szerint a test érzeteinek tudatosítása előnyösebb a másik kettőnél. Lelki és lélektani haszonnal jár.

A test és a psziché között igen mély a kapcsolat, ezért ha az egyiket sérülés éri, kárt szenved a másik is. Viszont ha egyiknek növekszik az egészsége, az jótékony hatással van a másikra is. Ha testünk tudatosítása olyan éles lesz, hogy szinte minden testrészünk „megelevenedik” az érzéklések által, nagy mértékben csökken bennünk a fizikai és érzelmi feszültség. Ismertem embereket, akik a testi érzékelések tudatosításának gyakorlata által megszabadultak olyan pszichoszomatikus betegségeiktől, mint pl. az asztma, migrénes fejfájás, továbbá olyan érzelmi feszültségektől, mint neheztelés, neurótikus félelmek.

Ennek a gyakorlatnak néha az lesz az eredménye, hogy felnyílik tudatalatti világunk; erős érzelmek és fantáziaképek lépnek el, amelyek mindeddig tudattalan, főképp haraggal és a nemiséggel kapcsolatos anyagot hoznak felszínre. Nincs itt semmi veszély, feltéve ha tovább folytatjuk tudatosítási gyakorlatunkat, és különleges figyelmet szentelünk fantáziaképeinknek és érzéseinknek. Csak — amint már hangsúlyoztam —, ne folytassuk hosszú órákon keresztül lélegzési gyakorlatunkat, hacsak nincs közelünkben szakképzett vezető.

Ha tehát komolyan és rendszeresen akarjuk végezni ezeket a gyakorlatokat, azt javaslom, hogy minden gyakorlat elején néhány percig kezdjünk a lélegzés és a hangok tudatosításával. Ezt követően térjünk át a testi érzékelések tudatosítására, haladjunk körbe mindaddig, amíg egész testünk egyetlen nyüzsgő érzékelés-tömeggé nem válik. Aztán pihenjünk, s maradjunk meg az egész test tudatosításában addig, amíg el nem szórakozunk és szükségünk nem lesz arra, hogy ismét egyik testrészünktől a másikig haladjunk. Ez a gyakorlat azt a lelki hasznot eredményezi, hogy szívünk megnyílik az isteni Szív előtt. Ezenfelül jótekonnyal hatással lesz pszichénkre és testünkre is.

Még egy utolsó bátorító szó: akik hűségesen végzik ezeket a gyakorlatokat, olyan békét és örömet ízelnek meg, amelyhez nem vagyunk hozzászokva; kezdetben olyan finoman jelentkezik, hogy alig nevezhető érzésnek vagy bármiféle érzelmi megmozdulásnak. Ha nem vagyunk ezzel tisztában, már a kezdetnél elbátortalanodhatunk.

E béke és öröm élvezésének sajátos íze van. Ha a gyermeknek azt mondják, hogy a sör élvezetes ital, a gyermek a maga „élvezetes” tapasztalatával emeli ajkához a sörrel telt poharat. Először meglepődik, aztán csalódott lesz, a sör ugyanis semmit sem tartalmaz abból az édességből, amit ő az eddig fogyasztott szörpökből megismert. Azt mondták neki, hogy a sör kellemes, élvezetes ital, a gyermek számára azonban az „élvezetes” fogalma az „édes”-re korlátozódott. Ne közeledjünk tehát a szemlélődéshez semmiféle előregyártott fogalommal. Közeledjünk hozzá új tapasztalatok felfedezésére irányuló készséggel (ez kezdetben talán nem is lesz egyáltalán „tapasztalat”); legyünk készen új „ízek” érzékelésére és befogadására.

FANTÁZIA

15. gyakorlat

Itt és most

Fantáziánkban egy nem sejtett és ki nem aknázott életforrás rejlik. Mielőtt elmondanám, hogyan használjuk képzelőerőnket a szemlélődésben, tegyünk egy próbát.

Csukjuk be szemünket. Helyezkedjünk el kényelmesen. Csendesítsük le magunkat a tudatosítási gyakorlatok valamelyikével. Fantáziánk működése szempontjából fontos, hogy értelmünk nyugodt, csöndes és békés legyen...

Most képzeletünkben vonuljunk vissza egy olyan helyre, ahol a múltban boldogságot tapasztaltunk meg... Ha kiválasztottuk ezt a helyet, töltsünk el bizonyos időt a részletek felidézésével... Használjuk fel képzelőerőnk minden egyes forrását: lássuk azon a helyen a tárgyakat, a színeket, halljunk ismét minden hangot; ha lehetséges, érintsük, szagoljuk ezt a helyet, amíg csak egészen meg nem elevenedik bennünk és nem érezzük, hogy valóban ott vagyunk és újraélünk minden boldog pillanatot...

Mit teszünk...? Mit érzünk...?

Miután kb. öt percet töltöttünk azon a helyen, térjünk vissza a jelenbe, abba a szobába, ahol éppen most vagyunk... Tudatosítsuk jelen helyzetünk oly sok részletét, amennyi csak lehetséges... Figyeljük meg különösen azt, mit érzünk itt... Maradjunk meg ebben az érzésben mintegy három percen át...

Most térjünk vissza a fantáziánk által felidézett helyre... Mit érzünk most? ... Változott valami a helyen

vagy érzelmeinkben...? Aztán térjünk újból vissza a szobába... aztán ismét oda és vissza a hely és a szoba között. Tudatosítsuk, mit érzünk mindkét helyen. Figyeljünk meg minden érzelmi változást...

Néhány perc múlva azt kérem, nyissuk ki szemünket, vessünk véget a kísérletnek, és ha óhajtjuk, osszuk meg tapasztalatunkat a többiekkel.

Amikor a gyakorlatot követően az emberek beszámolnak élményeikről, legtöbbször azt mondják, felfrissültek és megerősödtek. Képzelőtehetségük által visszavonultak egy olyan helyre, ahol a múltban szeretetet, örömet vagy békét és csöndet tapasztaltak meg... Amikor képzeletükben visszaidézik a jelenetet, gyakran ugyanazt érzik, amit eredetileg éreztek azon a helyen.

A jelenlegi szobába való visszatérés gyakran fájdalmas... De ahogy oda és vissza járunk a fantázia által megteremtett hely és a szoba között, a képzelőerővel felidézett helyről sok, ott megapasztalt pozitív érzelmet hozunk magunkkal. Ez pedig felfrissülést és megerősödést jelent. Ugyanakkor — és ez rendkívül érdekes megfigyelés — sokkal élesebben vesszük észre jelen helyzetünket. Nem menekülünk el a valóságból, mint azt a legtöbb ember teszi, amikor visszavonul a képzelőereje által teremtett világba, ellenkezőleg: ez a visszatérés a múltba abban segít, hogy jobban elmerüljünk a jelenlegi valóságban, jobban megértsük és megújult energiával megragadjuk.

Ha legközelebb fáradt és unott valaki, próbálja ki ezt a gyakorlatot és meglátja, mit eredményez. Lehet, hogy azok közé tartozunk, akik ritkán használták fantáziájukat és az elején nehéznek találjuk, hogy bármit elevenen elképzeljünk; ezért előbb néhány bemelegítőt végezzünk, mielőtt megtapasztalnánk ennek a gyakorlatnak éltető hatását.

Mindenekelőtt ügyeljünk, hogy ne csak *emlékezetünkkel* idézzük fel azt a bizonyos jelenetet, hanem *fantáziánkkal* is. A fantázia és az emlékezet között az a különbség, hogy a fantáziában újra átéljük az eseményeket. Nem vagyok többé tudatában a jelen helyzetnek, hanem a fantáziám által felidézett helyen vagyok. Így újra élem a tengerparti jelenetet, szinte újra hallom a hullámok zúgását, ismét érzem hátamon a nap sugarait, talpam alatt ismét éget a forró homok... mindezek eredményeképpen újra érzem mindazt, amit akkor.

Valamikor elfogadtam azoknak a lelkigyakorlatozóknak az állítását, akik azt mondták, hogy az imában nem tudják használni képzeletüket. Ma viszont már meg vagyok győződve arról, hogy egy kis gyakorlattal szinte mindenki kibontakoztathatja képzelőerejét, s ezzel nagy érzelmi és lelki gazdagságra tehet szert.

Ha valaki azt gondolja, hogy egyáltalán nem képes használni fantáziáját, próbálja meg a következőt: egy ideig nézen valami vele szemben fekvő tárgyra. Aztán csukja be a szemét, s próbálja felidézni, „látni” az adott tárgyat. Hány részletet tud így megragadni? Most nyissa ki ismét a szemét, s nézze, figyelje meg a tárgyat, különösen azokat a részleteket, amelyeket fantáziaképében nem tudott felidézni. Aztán újra csukja be a szemét, s figyelje meg, hányféle részletet képes maga elé állítani, milyen elevenen lát... Ugyanezt megteheti a hallás képzelőerejével. Hallgasson néhány ütem zenét... Idézzze vissza... játssza le ismét, s figyelje meg, mit hagyott ki... Íme, így is kifejezheti valaki fantáziáját.

Milyen lelki hasznot húzhatunk a fenti tapasztalatból?

Csukjuk be szemünket és nyugtassuk le egész valónkat...

Most képzeletünkben térjünk vissza egy olyan helyre, ahol a múltban megtapasztaltuk Istent...

Kövessük az előző gyakorlat mozzanatait... váltokozva a jelen és a múlt között... Ha a jelenben újra megélünk valamit a múlt lelki tapasztalatából, a múltból a jelenbe hozunk át valamit abból a lelki erőből, amelyet ez a tapasztalat magába foglal.

Hogy fantáziánk sikeresen működjék, és hogy ebből a gyakorlatból maximális hasznot húzzunk, a belső magány állapotában kell lennünk. Akkor fantáziánk eleven lesz, majdnem olyan eleven, mint az érzékek világának valósága.

Ne féljünk attól, hogy e gyakorlat eltávolít minket a való életől, vagy álmodozóvá tesz. A nappali álmodozók csak akkor veszélyesek, amikor az álmodozó nem képes különbséget tenni a valóság és a fantázia-kép között, vagy nincs ereje ahhoz, hogy tetszése szerint indítsa el illetve állítsa le az álmodozást. Feltéve, hogy megőrizzük ezt az erőt, minden félelem nélkül végezhetjük ezeket a gyakorlatokat.

Imánk egyik legnagyobb segítsége az ihlető hely. Ahogy már mondtam, vannak olyan helyek, amelyek természet-szerűen tartalmaznak jóhatású „rezgéseket”. S már tapasztalhattuk, mit jelent imánk számára egy csodálatos napfelkelte vagy naplemente, a csillagos ég vagy a fákon keresztülszűrődő holdvilág.

A természethez való közelség a legtöbb embert segíti az imában, éspedig lényegileg segíti. Vannak természetesen kedvenc helyek: a tengerpart a hullámok zúgásával, a csendesen hömpölygő folyó, egy tó csendje vagy egy hegycsúcs békéje . . . Még soha nem csodálkoztunk azon, hogy Jézus, az ima mestere, vette magának a fáradságot és fölment a hegytetőre imádkozni? Mint minden nagy szemlélődő, Ő is tudatában volt annak, hogy az ima helye befolyásolja az ima minőségét.

Sajnos legtöbbször olyan környezetben élünk, amely elszakít minket a természettől. És a legtöbb hely, amelyet imára választanunk kell, sajnos szürke és egyáltalán nem ihlet, hogy lelkünket felemeljük Istenhez. Ez eggyel több ok arra: minden lehető alkalommal engedjük hatni magunkra azon helyeket, amelyek segítenek minket az imában. Szakítsunk időt, hogy elmerüljünk egy holdvilágos éjszaka, a tengerpart vagy egy hegyi magány atmoszférájában. Szívünkben magunkkal vihetjük ezeket a helyeket, és ha földrajzilag távol kerülünk is tőlük, emlékek mélyen belénk vésődik, és képzelőtehetségünk segítségével felkereshetjük őket.

Töltsünk el bizonyos időt önmagunk lecsendesítésével, aztán képzeletünkben vonuljunk vissza valami olyan helyre, amely elősegíti az imát: tengerpartra, folyó mellé, hegycsúcsra, egy csendes templomba, a csillagos égre néző erkélyre, egy holdfényes kertbe.

Lássuk a helyet oly elevenen, amennyire csak tudjuk . . . Minden színt . . . Halljuk a hangokat (hullámokat, a fák között füttyörésző szelet, az éjszakai bogarakat) . . .

Most emeljük fel szívünket Istenhez, és mondjunk Neki valamit.

Akik ismerik Szent Ignác Lelkigyakorlatait, azok ezt a gyakorlatot a „színhely kialakításának“ (*compositio loci*) fogják nevezni. Szent Ignác azt ajánlja, hogy mintegy építsük fel újra azt a színteret, ahol az a jelenet lezajlott, amelyet szemlélni akarunk. Az eredeti spanyol szöveg azonban nem annyira a hely elképzeléséről beszél, hanem önmagunk összeszedéséről (*compositio*), a hely látásáról (*videre locum*). Más szóval nem a helyet kell „összeszednünk“, hanem önmagunkat, amikor képzeletünkben látjuk az adott helyet.

Ha sikert érünk el ebben a gyakorlatban, olyan békeközpont alakul ki szívünkben, ahová mindig visszavonulhatunk, amikor nyugalomra és magányra van szükségünk, legyen az akár a piactéren vagy egy zsúfolt vonaton.

17. gyakorlat „Térjenek vissza Galileába!”

Amikor a szerelmesek egy összeveszés után ki akarnak békülni, sokat segíthet, ha visszaemlékeznek az együtt töltött boldog pillanatokra. A próféták által Isten gyakran idézte a zsidók emlékezetébe a pusztaban eltöltött „mézesheteket”. Annál is inkább, mivel most, a tejjel-mézzel folyó földön a zsidók hamis szeretők után indultak, és nem emlékeztek többé a mézeshetek boldog napjaira.

Leiki válság idején célszerű, ha követjük a feltámadt Úr tanácsát; Ő a következő tanácsot adta levert tanítványainak: „Térjenek vissza Galileába”. Térjenek vissza azokhoz a boldog napokhoz, amelyeket az Úr társaságában töltöttek el. Térjünk vissza és, akárcsak az apostolok, mi is új úton találkozunk Vele. Miért várunk azonban a válság napjaira? Tegyük meg ezt most, és előzzük meg a válságot.

Képzeletünkben térjünk vissza egy olyan jelenethez, amikor valamilyen formában megtapasztaltuk Isten szeretetét... Időzzünk el benne és fogadjuk be ismét szeretetét... Ezután lépjünk ismét a jelenbe és beszéljünk Istennel.

Vagy térjünk vissza egy olyan pillanathoz, amikor közel éreztük magunkat Istenhez... lelki örömet és vigasztalást éreztünk...

Fontos, hogy képzeletünkben ne csak felidézzük, hanem újraéljük az eseményt... Fordítsunk rá annyi időt, amennyire csak szükségünk van... Ez az újraélés ugyanazokat az érzéseket hozza magával, mint amelyeket akkor tapasztaltunk: örömet, bensőséges szeretetet... Ne távolodjunk el ezektől az érzésektől; *időzzünk velük oly hosszan, ameddig csak tudunk*... amíg el nem árad bennünk a béke és az öröm. Aztán térjünk vissza a jelenbe... Beszéljünk az Úrral egy ideig és aztán fejezzük be a gyakorlatot.

Az az utasítás, hogy hosszan időzzünk a kellemes érzések mellett, azért fontos, mivel – és ez különösen hangzik – a legtöbb ember nehezen viseli el a pozitív érzéseket. Leikük mélyén méltatlannak érzik magukat, ezért ösztönösen elfordulnak még a legkisebb kellemes érzéstől

is... Figyeljük meg magunkban ezt a hajlamot, és bizonyosodjunk meg arról, hogy engedünk a pozitív érzelmeknek, amikor újraéljük az Úr társaságában eltöltött boldog percekét.

Néhány szentnek az volt a szokása, hogy feljegyezte misztikus tapasztalatait, naplót vezetett az Úrral való kapcsolatáról. Én nem ajánlom, hogy lelki élményeinkről hosszú feljegyzéseket készítsünk. De ha egy tapasztalat rendkívül erős volt, a rövid feljegyzés segíthet, hogy később visszatérhessünk Galiléába...

Az Úrral és barátainkkal való kapcsolatunk egyik tragikus vonása, hogy hajlandók vagyunk nagyon gyorsan elfeledkezni róla!

18. gyakorlat Életünk örömdetes titkai

Mindnyájan hordunk szívünkben egy értékes képekkel telt albumot: életünk boldog pillanatainak emlékeit. Most nyissuk ki ezt az albumot és idézzük fel emlékezetünkbe ezeket az eseményeket . . .

Ha még soha nem végeztük el ezt a gyakorlatot, kezdetben alig találunk ilyen eseményt. Aztán fokozatosan egyre több, emlékezetünkben eltemetett emléket fedezünk fel, örömmel ássuk ki ezeket, és éljük át újra. Emlékezetünk hatalmas kincseskamrává tágul, amelybe bármikor belemerülhetünk, hogy életünkbe új örömet és erőt hozzunk.

Azt hiszem, ezt tette Mária is, amikor szívében híven megőrizte Jézus gyermekségének emlékeit, azt a gazdagságot, amelyhez később szeretettel visszatérhetett.

Térjünk vissza egy olyan jelenethez, élményhez, amikor pl. valaki nagyon szeretett minket . . . Hogyan nyilvánult meg ez a szeretet: szóban, tekintetben, érintésben; talán valami szolgálat volt vagy egy levél . . . ? Maradjunk ennél a jelenetnél oly hosszan, hogy újból megtapasztaljuk az akkori örömet.

Most éljük át újból egy olyan jelenetet, amikor örömet éreztünk . . . Mi váltotta ki ezt az örömet? Valami váratlan jó hír? . . . Valamilyen vágyunk beteljesedése? . . . A természet szépsége? . . . Éljük át az eredeti jelenetet és az azt kísérő érzelmeket . . . Maradjunk meg ezekben az érzésekben, ameddig csak tudunk . . .

Pszichológiai egészségünk egyik legkiválóbb gyakorlata, amikor felidézzük a múltnak olyan mozzanatait amelyekben szeretetet és örömet éreztünk. Sokan élük át azt, amit egy pszichológus csúcs-tapasztalatnak nevezett. Csak az a baj, hogy amikor ez az élmény valóban bekövetkezik, kevés ember képes arra, hogy ennek alárendelje magát. Így aztán nagyon kevés vagy semmi hasznót nem húz ebből a tapasztalatból. Szükség van tehát arra, hogy képzeletben visszatérjen ezekhez az élményekhez, és hagyja, hogy azok teljesen átítassák. Aki megteszi ezt, a lélek táplálásának soha ki nem apadó forrását fedezi fel ezekben a gyakorlatokban. Örökké tartó örömet.

Bizonyosodjunk meg azonban arról, hogy visszatérve ezekhez a jelenetekhez, nemcsak kívülről szemléljük az

eseményeket. Nem megfigyelnünk kell azokat, hanem újra élnünk. Éljük meg ismét, és vegyünk részt bennük. Hagyjuk, hogy fantáziánk oly elevenen működjék, mintha mindent most tapasztalnánk meg.

Nem kell sok idő ahhoz, hogy tapasztaljuk e gyakorlat pszichológiai értékét, és nagy tisztelet ébredjen bennünk fantáziánk, mint élet- és energiaforrás iránt. A fantázia erőteljes gyógyítóeszköz, és elősegíti a személyiség erősödését. A valósághoz hasonló kellemes vagy fájdalmas hatást gyakorol a pszichikumra. Ha az esti félhomályban azt látom, hogy egy barátom közeledik, de azt képelem, hogy ellenség, pszichológiai és fizikai reakcióim olyanok lesznek, mintha valóban az utóbbi lenne jelen. Ha a szünetben egy szomszéd ember azt képzelem, hogy vizet lát, az eredmény ugyanaz lesz, mintha valóban vizet látott volna. Ha visszatérünk azokhoz a jelenetekhez, amikor szeretetet és örömet tapasztaltunk, éppen úgy élvezni fogjuk ennek a szeretetnek és örömnak jótékony hatásait, mintha mindez most történne. És ezek az előnyök rendkívül nagyok.

Miben áll tehát ennek a gyakorlatnak lelki jelentősége? Elsősorban letöri azt az ösztönös ellenállást, amelyet a szeretettel és örömmel szemben a legtöbb ember kiépített magában. Továbbá növeli képességüket arra, hogy befogadják életükbe ezeket az érzelmeket, ezáltal megtapasztalják Istent és megnyíljanak az Isten-élménnyel együttjáró szeretetnek, boldogságnak. Ha nem engedélyezzük magunknak, hogy élvezzük azoknak az embereknek szeretetét, akiket látunk, hogyan engedélyezzük azt, hogy Isten szeretetét élvezzük, akit nem látunk?

Másodsorban abban is segít ez a gyakorlat, hogy legyőzzük a méltatlanságnak és bűnnek azt a bennünk rejlő érzését, amely egyike az isteni kegyelem útjába állított legfőbb akadályoknak. Isten szívünkbe beáradó kegyelmének első hatása ugyanis az, hogy megéreztetni velünk: Ő szeret minket és mi szeretetreméltók vagyunk. Ez a gyakorlat felkészít minket erre a kegyelemre.

Íme, egy másik módja annak, hogy lelki hasznunk legyen ebből a gyakorlatból:

Térjünk vissza egy olyan pillanathoz, amikor szeretetet vagy nagy örömet éreztünk... Éljük újra ezt a jelenetet... Kutassuk e jelenetben Isten jelenlétét... Hogyan van jelen?

Az ember gyakran sajgó múltbeli sebeket hordoz magában. Az idő múlásával a sajtó talán csökken, de a sebkáros hatása továbbra is megmarad.

Például egy gyermeket elborít anyja elvesztésének mérhetetlen fájdalma. A fájdalmat el lehet nyomni és el lehet felejteni, azonban továbbra is befolyásolja a gyermek majd a felnőtt életét. Az illető talán nehezen közeledik másokhoz, attól félve, hogy elveszíti őket; vagy nem lesz képes arra, hogy befogadja mások szeretetét. Esetleg fokozatosan elveszti életkedvét és az emberek iránti érdeklődését, mivel érzelmiileg még mindig anyja sírja mellett áll, s nem engedí, hogy anyja eltávolodjék tőle; követeli szeretetét, ezt pedig anyja már nem tudja megadni neki.

Vagy gondoljunk egy nőre, akit mélyen megsértett egy barátja. A sértés haraggá válik, állandóan benne izzik, összekeveredik az iránta érzett igazi szeretettel, s így, titokzatos módon, kettőjük viszonyából lassan eltűnik a szeretet melege.

Előfordul, hogy valakinek gyermekkorában szörnyű élménye volt. Ez a kellemetlen emlék megmarad; emiatt valahányszor hasonló helyzetbe kerül, félelem és aggodalom ébred benne.

Máskor valami múltbeli helytelen tett miatt hordozunk büntudatot magunkban. A bűnt már régen megbocsátották, a büntudat azonban még mindig rátelepszik energiánkra és örömünkre.

Nagyon hasznos, ha visszatérünk ezekhez a negatív érzéseket kiváltó eseményekhez, hogy ezáltal feloldjuk mindmáig ránk nehezedő káros hatásait.

Térjünk vissza valami olyan múltbeli jelenethez, amikor fájdalmat, szomorúságot, félelmet vagy keserűséget éreztünk... Éljük át újra úgy, hogy kutassuk és találjuk meg benne az Úr jelenlétét... Milyen módon van jelen...?

Vagy képzeljük el, hogy maga az Úr is részt vesz abban az eseményben... Milyen szerepet tölt be?... Beszéljünk hozzá... Kérdezzük Őt, mit jelentenek ezek az események... Hallgassuk, mit válaszol...

Sokat segít, ha képzeletünkben ismét visszatérünk ehhez az eseményhez mindaddig, amíg nem érezzük, hogy nem hat már ránk az abból fakadó negatív érzés; amíg meg nem szabadulunk a bűntudattól, meg nem bocsátunk rágalmozónknak, az ellenünk vétőnek, amíg nyugodtan nem tudunk szembenézni azzal, ami előzőleg félelemmel töltött el... Mindaddig, míg képesek leszünk ezt az eseményt békében újraélni; sőt lehetőleg az öröm és a hála érzéseivel.

Lehetséges, hogy miközben javaslatom szerint újraélljük ezeket az eseményeket, lassan kezdjük megérteni: magának az Úrnak is része volt abban, hogy mindez megtörténjék. Az is tökéletesen elképzelhető, hogy neheztelésünk, haragunk vagy keserűségünk Ő ellene fordul. Ha az történik, el kell ismernünk ezeknek az érzéseknek a jelenlétét, és félelem nélkül ki kell ezeket fejeznünk az Úrnak. Az Úr tudja, mi van szívünkben; semmit nem érünk el azzal, ha egyszerűen elnyomjuk ezeket az érzéseket. Amikor viszont őszintén kifejezzük, amit csak érzünk — még ha keserű és kemény szavakat használunk is! — világosabbá válik a légkör és közelebb kerülünk Istenhez. Nagyszerű, hogy ennyire tudunk Benne bízni, és legyünk meggyőződve szeretetéről olyannyira, hogy kemény dolgokat is mondhatunk neki! Nagy jelentősége van annak, hogy Jób szenvedéseiben néhány kemény dolgot is mondott az Úrnak, miközben megbotránkozott társai megrótták őt, s azt követelték, hogy saját magát szidja, ne az Urat. Amikor azonban Isten végre bekapcsolódott a jelenetbe, felmentette Jóbot a vád alól, viszont nemtetszését fejezte ki jószándékú de nem őszinte barátainak!

A gyakorlat egyik változata lehet:

Térjünk vissza valamilyen olyan fájdalmas eseményhez, amely a közelmúltban történt. Éljük át újra.

Most helyezzük magunkat a megfeszített Krisztus elé. Ne beszéljünk... Csak nézzük, szemléljük Őt... Ha valamit mégis közölni akarunk, tegyük ezt szavak nélkül...

Néhány percen át váltogatva időzzünk a kellemetlen eseménynél illetve a megfeszített Jézusnál...

Aztán fejezzük be a gyakorlatot.

Ha valaki nem hajlandó másoknak megbocsátani az igazi vagy vélt sérelmeket, az megmérgezi fizikai, érzelmi és lelki egészségét. Egyesek ezt mondják: „Meg tudok bocsátani, de felejteni nem tudok.” Mások: „Akarok megbocsátani, de nem vagyok képes.” A valóságban gyakran azt jelenti mindez, hogy élvezni akarják azt a kielégülést, amely haragjuk táplálásából fakad. Nem akarnak lemondani róla. Azt akarják, hogy sértőjük beismerje bűnét, hogy bocsánatot kérjen, hogy megjavuljon: ez a feltétele annak, hogy lemondjanak haragjukról és feloldják magukat ettől a mérgezéstől.

Lehetséges az is, hogy valóban le akarnak mondani neheztelésükről, de az továbbra is izzik bennük, mivel nem fejezték ki és távolították el szervezetükből. A megbocsátás igazi vágya nem ment fel attól, hogy a haragot és neheztelést fel ne oldjuk legalább fantáziánkban.

Nem szükséges ünnepélyesen kijelentenem, hogy a tudatosan ápolt neheztelés a szemlélődés halálát jelenti. Íme egy mód, amelynek segítségével megszabadulhatunk a nehezteléstől:

Mindenekelőtt az segít, ha kidobjuk szervezetünkből ezt a neheztelést. Képzeld el, hogy az a személy, akire haragszunk, velünk szemben ül. Mondjuk el neki, mennyire neheztelünk rá, fejezzük ki haragunkat olyan erősen, ahogyan csak tudjuk. Ne takarékoskodjunk a rendelkezésre álló szavakkal! Az ellenszenv eltávolításában segíthetnek bizonyos fizikai erőfeszítések: pl. verjünk egy matracot vagy egy párnát. Sokakban azért gyűl fel a harag, mert félnek attól, hogy erősek legyenek. Ezért saját maguk ellen fordulnak azzal a határozottsággal, amelyet mások felé kellene mutatniuk. Amikor olyan emberek gyakorolják a megbocsátásra való készséget és mutatkoznak szelídnek, akik félnek attól, hogy nyilatkozzanak vagy kiálljanak a megismert igazság mellett, nem erényt gyakorolnak, hanem gyávaságukat takargatják.

Miután kifejeztük neheztelésünket – és csak utána! – vegyük szemügyre a neheztelést kiváltó esetet a másik fél szempontjából. Foglaljuk el az ő helyét: hogyan fest az ügy az ő szemében? Tudatosítsuk azt is, hogy az emberek nem rosszakaratból okoznak fájdalmat. De még ha fel is tételez-

zük, hogy a másikban sértő a szándék, ez a valóság félreértéséből vagy helyzetének mélységes boldogtalanságából fakadt. Az igazán boldog emberek nem barátságtalanok. Mi több, nagyon valószínű, hogy mi, személyesen, nem is vagyunk a másik ember támadásának célpontja. Nem tudatosan vetítettek ránk valamit... Figyeljük meg – *miután* szívünkben kidobtuk a haragot –, vajon ezek a megfontolások nem inkább együttérzést ébresztenek-e bennünk, mintsem neheztelést?

Ha mindezek a módszerek nem vezetnek eredményre, akkor valószínűleg ahhoz az embertípushoz tartozunk, akik nem tudatosan ugyan, de kitartóan azon fáradoznak, hogy minél több sértést és neheztelést gyűjtsenek össze. Különös, de így van: némelyik ember csak azért tart ki valamilyen helyzetben, hogy megbántsák és megsértsék, s amikor megkapta, amire várt, szabadjára engedi magában azokat a rossz érzéseket, amelyekre egész idő alatt vágyódott. Ezen a hajlamon akkor leszünk úrrá, ha semlegesítjük másokra vonatkozó elvárásainkat. Más szóval, tartsuk meg elvárásainkat, sőt esetleg fejezzük is ki ezeket másoknak, de hagyjuk az embereket szabadon, vagyis ne érezzék kötelességüknek elvárásaink teljesítését. Ezzel a módszerrel elejét vehetjük annak, hogy rossz érzések töltsenek el, ha nem teljeseznek váramozásaink. Sok ember egész életében valami tuskét hordoz magában; másokhoz való viszonyát egy ki nem mondott előfeltétel határozza meg. „*Ha igazán szeretsz, nem bírálatsz engem, kedvesen szólsz hozzám, nem felejtet el születésnapomat, megteszed a szívességet, amit kérek stb., stb.*” Igen nehezen látják be, hogy elvárásaiknak semmi közük sincs a másik igazi szeretetéhez.

Végül, hogy megerősítsük elhatározásunkat: lemondunk a neheztelésről, és ezért megpróbálhatjuk az alábbi gyakorlatot. De a lényeg marad: valóban le *akarunk* mondani arról? Törődni akarunk-e az étellel és a helyes emberi kapcsolatokkal, vagy pedig azok közé tartozunk, akik dédelgetik magukban a neheztelést, közben azon panaszkodnak, hogy nem tudnak tőle megszabadulni?!

Képzeld magunk elé a keresztben függő Jézust...
Szenteljünk hosszú időt a részletek eleven megfigyelésére...

Most térjünk át neheztelésünk jelenetére... Időzünk itt egy darabig...

Térjünk vissza a keresztfeszített Jézushoz és nézzük Őt...

Újra forduljunk a neheztelésünket kiváltó jelenethez, aztán megint a kereszten függő Jézushoz... Folytassuk ezt mindaddig, amíg észre nem vesszük, hogy a neheztelés elillant, szabadnak érezzük magunkat, szívünk megkönnyebbedett.

Ne csodálkozzunk, ha a neheztelő érzés visszatér egy idő múlva. Bánjunk vele türelmesen. A negatív érzésekről való lemondás legtöbb ember számára akkora áldozatot jelent, hogy azt nem képes meghozni egyetlen gyakorlattal!

Ez a gyakorlat egy történet eredményeképp született meg. Egy pap meglátogatott otthonában egy beteget. A betegágy mellett egy üres széket vett észre; megkérdezte, mi célt szolgál. A beteg ezt mondta: „Jézust ültettem arra a székre, Vele beszéltem, mielőtt Ön megjött. Hosszú éveken át igen nehéznek találtam az imát, míg csak egy barátom el nem magyarázta, hogy az ima nem más, mint beszélgetés Jézussal. Nos, elképzelem, hogy Jézus ezen a széken ül, beszélgetek Vele, és hallgatom, amit válaszol. Azóta nincs semmi nehézségem az imával.“

Néhány nappal később – folytatódik a történet – a beteg leánya bejelentette a plébánián, hogy édesapja meghalt. Ezt mondta: „Néhány órára egyedül hagytam. Visszatérve a szobába, holtan találtam, feje azon a széken nyugodott, amely ágya mellett állt.“

Próbáljuk ki ezt a gyakorlatot, még ha gyerekesnek látszik is:

Képzeljük azt, hogy Jézus a közelünkben ül. Amikor ezt tesszük, képzeletünket hitünk szolgálatába állítjuk: Jézus nem úgy van itt, mint ahogyan azt most elképzeljük, de valóban itt van, és képzeletem segít abban, hogy ez számomra valóságos legyen.

Most beszéljünk Jézushoz . . . Ha senki sincs a közelben, beszéljünk félhangosan . . .

Ha nem tudjuk, mit mondjunk, foglaljuk neki össze a tegnapi eseményeket és fűzzünk azokhoz megfelelő kommentárt. Ez a különbség a gondolkodás és az ima között. Amikor gondolkodunk, rendszerint magunknak beszélünk. Amikor pedig imádkozunk, Istenhez beszélünk. Ne fordítsuk figyelmünket arcának vagy ruhájának részleteire. Ez csak elszórakoztatna. Avilai Szent Teréz, aki gyakran imádkozott így, bevallja, hogy soha nem tudta elképzelni Jézus arcát. Csak közelségét érzékelte, mint ahogy annak közelségét érzékeljük, akit egy sötét szobában nem láthatunk.

Tudomásom szerint ez az imamód a legegyszerűbb eszköze annak, hogy „megtapasztaljuk Krisztus jelenlétét“.

Képzeliük el, hogy Jézus egész nap mellettünk van. Beszéljük hozzá elfoglaltságaink közepette. Olykor csak annyit tehetünk, hogy rátekintünk, szavak nélkül közlünk vele valamit... Szent Teréz, aki szószólója volt ennek az imaformának, megígérte, hogy az így imádkozó ember rövid időn belül megtapasztalja az Úrral való egyesülést. Néha azt kérdezik tőlem, hogyan lehet az életben találkozni a feltámadt Úrral. Nem tudok egyszerűbb módot, mint ez.

22. gyakorlat Szent Ignác-i szemlélődés

A képzelőerő imaformáját Szent Ignác ajánlja Lelkigyakorlataiban; sok szent imádkozott így. A lényege az, hogy kiemelünk egy jelenetet Krisztus életéből, újraéljük azt, részt veszünk benne, mintha csak most történné, és mi is részese lennénk az eseménynek. De a módszert akkor értjük meg, ha megpróbáljuk. Szent János evangéliumából vegyünk egy részt.

Nem sokkal ezután ünnepük volt a zsidóknak, s Jézus fölment Jeruzsálembe. Jeruzsálemben a Juh-kapunál van egy fürdő, amelynek héberül Beteszda volt a neve. Öt oszlopcsarnoka volt, nagyon sok beteg feküdt bennük: vakok sánták, bénák...

(várva, hogy a víz megmozduljon. Az Úr angyala ugyanis leszállt időnként a tóra, és föl kavarta a vizet. Aki föl kavarása után először lépett a vízbe, az meggyógyult, bármilyen betegségben szenvedett is.)

De volt ott egy ember, aki már harmincnyolc esztendeje szenvedett. Amikor Jézus meglátta, amint ott feküdt, s megtudta, hogy már régóta beteg, megkérdezte tőle: „Meg akarsz gyógyulni?” „Uram – válaszolta a beteg –, nincs emberem, aki bevinne a tóba, amikor felkavarodik a víz. Így mire odaérek, már más lép be előttem.” Erre Jézus azt mondta neki: „Kelj föl, fogd az ágyadat és menj!” Az ember azon nyomban meggyógyult, fölvette ágyát s elindult. (Jn 5,1-9)

Csendesítsük le magunkat, végezzük el valamelyik tudatosítási gyakorlatot...

Most képzeljük el a Beteszdanak nevezett medencét... az öt oszlopcsarnokot... a vizet... a környezetet... Önmagunkat, ahogy mindezt nézzük... Képzeljük el mindent olyan elevenen, ahogyan csak tudjuk, szánjunk erre elegendő időt... Milyen hely ez? Tiszta vagy piszkos? Tágas vagy szűk?... Figyeljük meg az építészeti sajátosságokat... a vizet...

Az így előkészített szintéren most elevenedjék meg a jelenet: lássuk az embereket a víz mellett... Sok ember van ott?... Miféle emberek...? Hogyan vannak öltözve?... Mit csinálnak...? Mit mondanak?... Milyen betegségtől szenvednek?...

Ne kívülről nézzük a jelenetet, mint valami filmet a mozivászonon. Vegyünk részt benne... Mit csinálunk

itt? ... Miért jöttünk ide? ... Milyen érzelmek ébrednek bennünk, miközben nézzük a jelenetet és az embereket? ... Beszélünk valamilyenhez? ... Kihez? ...

Most pillantsunk arra a beteg emberre, akiről az evangélium beszél ... Hol található ebben a tömegben? ... Hogy van öltözve? ... Van-e társa? ... Menjünk és szóljunk hozzá ... Mit mondunk neki? ... Mit válaszol? ... Szánjunk elég időt élete és személyes állapotos megfigyelésére ... Milyen benyomást gyakorol ránk? ... Milyen érzések ébrednek bennünk, miközben vele beszélgetünk? ...

Ahogy vele beszélgetünk, szemünk sarkából észrevesszük, hogy Jézus lép be a csarnokba ... Figyeljük meg mozdulatait, tetteit ... Hová tart? Mit csinál? ... Vajon mire gondol? ...

Most felénk és a beteg ember felé tart ... Mit érzünk most? ... Álljunk félre, amikor észrevesszük, hogy a beteg emberrel akar beszélni ... Mit mond neki? ... Hallgassuk meg az egész párbeszédet – töltsük ki az evangélium vázlatos híradását ...

Időzzünk el Jézus kérdésénél: „Meg akarsz gyógyulni?” ... Most figyeljük meg, hogyan parancsolja Jézus az embernek, keljen fel és járjon ... Az ember első reakciója ... megpróbál felkelni ... Csoda! Tanulmányozzuk az ember reakcióját ... aztán a sajátunkat ...

Jézus most felénk fordul ... Beszéljünk vele az éppen most történt csodáról ...

Szenvedünk-e mi is valamilyen betegségben? Testi, érzelmi, lelki betegségben? ... Beszéljünk erről Jézusnak ... Mit mond nekünk? Hallgassuk meg ismét ezeket a szavakat: „Meg akarsz gyógyulni? Valóban azt gondold, amit mondasz, amikor kéred, hogy meggyógyulj? ...” Készen állunk-e arra, hogy elfogadjuk a gyógyulás minden következményét? ... Kegyelmi pillanathoz érkeztünk ... Hisszük-e, hogy Jézus meg tud gyógyítani, és hogy valóban meg akar gyógyítani? ... Vajon megvan bennünk a bizalom,

hogy ez meg is fog történni, mégpedig az itteni csoport hite gyümölcsként? ... Aztán halljuk, amint ki mondja felettünk a gyógyítás hathatós szavait, érezzük, ahogyan kezét ránk helyezi ... Mit érzünk? ... Biztosak vagyunk-e abban, hogy a most hallott szavak hatékonyak lesznek, sőt már el is érték hatásukat, még ha e pillanatban nem is tapasztalunk semmi kézzelfoghatót? ...

Töltsünk most rövid időt csendes imában, Jézus jelenlétében ...

Ne bátoratlanodjunk el, ha mindjárt az első alkalommal nem érünk el sikert ebben a szemlélődő imában, vagy nem érzünk semmi örömet. A legközelebbi alkalommal jobban fog sikerülni. Amikor csoportban végezzük ezt a szemlélődést, az ima végén hitélménymegosztásra hívom meg a csoport tagjait. Néha közösen imádkozunk valakiért; fejére tesszük kezünket Jézus nevében.

Sok embernek teológiai nehézséget okoz ez az imaforma. Nem mindig képesek elmerülni egy olyan gyakorlatban, amelyet nem tartanak valósnak. Különös nehézségeik vannak olyan evangéliumi szakaszokkal, mint pl. a fenti vagy a Jézus gyermekségének története. Nem veszik észre, hogy ennek a szemlélődésnek mély szimbolikus jelentése van – ami nem azonos az irrealitással. Annyira szerelmesei a történelmi igazságnak, hogy figyelmen kívül hagyják a misztérium igazságát. Az igazság számukra csak történelmi, nem pedig misztikus.

Amikor Assisi Szent Ferenc Jézust szeretettel leemelte a keresztről, biztos volt abban, hogy Jézus többé már nem függ a kereszten. Amikor Pádai Szent Antal a gyermek Jézust karjában tartotta, tudatában volt annak, hogy Jézus tulajdonképpen nem gyermek. És mégis, a szentek gyakorolták a szemlélődésnek ezt a fajtáját; túl minden képen és fantázián valami mély és titokzatos született meg szívükben.

Avilai Szent Teréz legszívesebben úgy elmélkedett, hogy Krisztus mellett időzött a Getszemáni kertben megélt haláltusájában. Loyolai Szent Ignác pedig azt kérte a lelki gyakorlatozótól, legyen Mária és József szolgája, szeretettel kísérje őket Betlehem felé, segítse őket szükségükben,

beszélgessen velük, és ebből a magatartásból merítsen lelki hasznot. A szentet nem érdeklik a pontos földrajzi adatok, jóllehet ő maga is meglátogatta a Szentföldet és pontos leírást adhatott volna Betlehemről és Názáretről: azt kéri a lelkigyakorlatozótól, alkossa meg a maga Betlehemét, a maga Názáretét, a Betlehem felé vezető utat, a betlehemi barlangot stb. Szemmel láthatóan nem törődött a történelmi adatok pontosságával, legalább is nem modern értelemben. A szemlélődésnek ettől a formájától biztosan nem rettentették volna el a formakritika vagy a modern szentírástudomány felfedezései.

Ezt a szemlélődést azzal a magatartással kell folytatni, amelyről oly csodálatosan mesél a Ramakrisna hindu misztika következő története. Egy szegény fiúnak mindennap a szomszéd faluba kellett iskolába mennie. Kora reggel, még sötétben indult és este már sötétben tért vissza. Hogy eljusson az iskolához, át kellett mennie egy erdőn. Mivel félt egyedül, arra kérte özvegy anyját, adjon melléje egy szolgát. Anyja ezt felelte: „Kisfiam, mi túl szegények vagyunk ahhoz, hogy szolgát tarthassunk. Krisna, a dzsungel ura testvéred. Mondd neki, kísérjen el az iskolába és vissza.” A kisfiú így is tett. Amikor másnap hívta Krisna testvérét, Krisna igent mondott a fiúcska kérésére. Aztán együtt jártak egy jó darabig.

Elérkezett a tanító születésnapja, amikor is a gyerekek ajándékot szoktak neki adni. Az özvegy ezt mondta fiának: „Mi túl szegények vagyunk ahhoz, hogy a tanítónak valami ajándékot adjunk. Kérd meg Krisna testvéredet, adjon valami ajándékot a tanítónak.” Krisna meg is tette. Adott neki egy köcsög tejet és a fiúcska ezt helyezte nagy büszkén a tanító lábához a többiek ajándékával együtt. A tanító nem vett tudomást erről az ajándékról, s egy kis idő múlva a fiúcska — úgy gyerekmódra — elkezdett panaszkodni: „Senki sem figyel az én ajándékomra... Úgy látszik, senki sem örül az én ajándékomnak...” Ekkor a tanító ezt mondta szolgájának: „Az ég szerelmére, öntsd ki azt a tejet és add vissza a fiúnak a kancsót, másképp nem hagy békén!”

A szolga kiöntötte a tejet egy edénybe, de amikor vissza akarta adni a kancsót, meglepődve vette észre, hogy a kancsó ismét tele van tejjel. Még egyszer kiöntötte. Aztán az megint színültig megtelt. Amikor a tanító értesült erről,

hívta a fiúcskát és megkérdezte, honnan vette ezt a köcsögöt. „Krisna testvérem adta“, volt a válasz. „Krisna testvéred? Ki az?“ „Ő a dzsungel ura“ — mondta a kistű ünnepelesen. Ő kísért el mindennap az iskolába és vissza. „Nos — mondta a mester hitetlenkedve — szeretnénk mi is látni ezt a Krisnát és beszélni vele. Vezess el hozzá!“

A fiúcska a kis csoport — tanító, a szolga és iskolatársai — élén haladt az erdőben. Boldog volt, hogy mindenkit bemutathat csodálatos Krisna testvérének. Amikor az erdő széléhez értek, ahol mindennap találkozott Krisnával, bizalommal hívta, hogy most is jöjjön, mint máskor. De senki nem válaszolt. Ismét hívta, aztán újból és újból. Még hangosabban, még erősebb hangon. Semmi válasz. Társai gúnyolódni kezdtek. A kistű sírva fakadt. Mi történt?

„Krisna testvérem — kiáltotta sírva — kérlek, gyere! Ha nem jössz, azt fogják mondani, hogy hazug vagyok!“ Egy pillanat csend után felhangzott Krisna válasza; ezt mondta: „Kisfiam, nem jöhetek. Azon a napon, amikor tanítód szíve olyan tiszta lesz, mint a tied, s a tiedhez hasonló gyermeki hit tölti el, jönni fogok.“

Amikor ezt a történetet hallottam, az első gondolat, ami szíven ütött, ez volt: a feltámadt Úr csak azoknak jelent meg, s csak azok láthatták őt, akik hittek benne. Ezt mondja: „Higgy, s akkor meg fogsz látni.“ Mintha ezt mondaná valakinek: „Szeress, s akkor meg fogod látni szépségemet!“

Ilyen lelkiülettel kell belefognunk ebbe az ignáci szemlélődésbe. Miután elkezdünk így szemlélődni, felismerjük, hogy egyszerű gyermeki fantáziánk segítségével olyan igazsághoz jutottunk, amely messze meghaladja a képzelőerőt: a misztériumhoz, a misztikusok igazságához.

23. gyakorlat Szimbolikus fantázia-képek

Bizonyos értelemben minden képzeleti-szemlélődés szimbolikus. Mégis: a Szent Ignác-i szemlélődés bizonyos történeti elemeken alapul. Most viszont egészen más típusút javaslok.

Képzeld el, hogy egy nagy városra néző hegy tetején ülsz. A nap éppen lebukott a láthatáron, a városban megjelennek az első fények... Figyelsz a fényekre, míg csak az egész város nem válik egyetlen fénylő tóvá... Egyedül vagyunk, szemben ezzel a csodálatos látvánnyal... Milyen érzések töltönek el?...

Egy kis idő múlva lépéseket hallunk hátulról; tudjuk, hogy a remete közeledik, aki ezen a vidéken él. Hozzánk lép, szelíden ránk tekint és kedvesen ezt mondja: „Ha ma este lemegy a városba, megtalálod Istent.” E néhány szó után megfordul és elmegy. Nem magyarázkodik. Kérdésre sincs idő...

Meg vagyunk győződve arról, hogy ez az ember tudja, mit beszél. Elfogadjuk állítását és elindulunk a városba? Vagy inkább ott maradunk, ahol vagyunk?

Bármilyen lett légyen is első válaszunk, képzeljük azt, hogy elindulunk a városba Isten keresésére... Mit érzünk lefelé menet?...

Megérkeztünk a külvárosba; most el kell határoznunk, merre induljunk az Ő keresésére... Az irány megválasztásában feltétlenül szívünkre hallgassunk. Ne arra gondoljunk, mit „tehetnénk”, vagy merre „mehetnénk”. Menjünk csak egyszerűen arra, amerre szívünk indít...

Mi történik, miután megérkeztünk erre a helyre?... Mit találunk ott?... Mit csinálunk ott?... Mi történik velünk?... Megtaláljuk Istent? Hogyan?... Vagy csalódtunk?... Mi lesz a következő lépés?... Valahová máshová akarunk menni?... Hová?... Vagy egyszerűen ott maradunk, ahol vagyunk?...

Most változtassunk képet. Függetlenül attól, hogy „megtaláltuk-e” Őt vagy nem, szimbolizáljuk valamilyen Istent: egy gyermek arcával, egy csillaggal, egy virággal, egy nyugodt tóval... Szenteljünk elég időt a jelkép kiválasztásának...

A választás után időzzünk előtte nagy tisztelettel... Mit érzünk, amikor rá tekintünk? ... Mondjunk neki valamit...

Majd képzeljük azt, hogy a szimbólum szól hozzánk...

Most váljunk mi magunk a jelképpé... Nézzük magunkat kívülről, nagy tisztelettel... Mit érzünk most, a szimbólum nézőpontjából tekintve önmagunkra?...

Ismét térjünk vissza saját éünkhöz és álljunk meg a szimbólum előtt... Maradjunk meg egy kis ideig csendes szemlélődésben... Aztán köszönjünk el a szimbólumtól... Tartson ez egy-két percig. Azután nyissuk ki szemünket. Vége a gyakorlatnak.

A gyakorlat végén rendszerint arra kérem a csoport tagjait, mondják el, mit tapasztaltak képzeletükben. Általában megdöbbentő felfedezéseket tesznek önmagukra, Istenre és kettőjük kapcsolatára vonatkozóan.

Íme egy másik szimbolikus képzeleti szemlélődés:

Egy szobrászművész éppen most dolgozik szobrunk elkészítésén. Amikor a szobor elkészült, odaadja műterme kulcsát. Bármikor betérhetünk a műterembe, és megvizsgálhatjuk a szobrot, mielőtt azt a nagyközönségnek bemutatnák.

Kinyitjuk az ajtót. A műterem közepén magasodik a szobor. Lepel takarja... Lassan odamegyünk és levesszük a leplet...

Viisszalépünk egy kicsit és szemügyre vesszük a szobrot... Első benyomásaink...? Tetszik vagy elégedetlenek vagyunk? ... Tanulmányozzuk a szobor minden részletét... Milyen nagy? ... Milyen anyagból készült? ... Járjuk körbe... Vizsgáljuk meg kü-

lőnböző szemszögből... Nézzük messziről, aztán lépünk közelebb és vizsgáljuk meg minden részletét... Érintsük meg... Érdes vagy sima? ... Hideg vagy meleg? ... A szobor melyik része tetszik?... Melyik része nem? ...

Mondjunk valamit saját szobrunknak... Mit „válaszol”? ... Folytassuk ezt a párbeszédet, amíg nekünk vagy a szobornak van vallami mondanivalónk ...

Most legyünk mi a szobor ... Milyen érzés saját szobrunknak lenni? ... Milyen életem van mint szobornak? ...

Még mindig szobor vagyunk; most képzeljük el, hogy Jézus belép a műterembe... Hogyan néz ránk?... Mit érzünk, miközben Ő néz minket? ... Mit mond? ... Mit válaszolunk? ... Folytassuk a párbeszédet, ameddig csak Jézus szól, vagy mi mondunk neki valamit ...

Kís idő múlva Jézus eltávozik... Most legyünk ismét „önmagunk“, és nézzünk vissza a szoborra... Változott valami a szobron? ... Változott valami bennünk vagy érzéseinkben? ...

Most köszönjünk el szobrunktól... Tartson ez egy jó percig. Nyissuk ki szemünket.

A fantázia-képek, akárcsak az álmok, hasznos segítséget nyújtanak önmagunk megismerésében, ugyanis fantázia-képeinkbe saját magunkat vetítjük ki. Nemcsak bepillantást engednek önmagunkba, hanem titokzatos módon meg is változtatnak minket. Egy-egy fantázia-képből néha úgy kerülünk ki, hogy érezzük: megváltoztunk, jóllehet magunk sem tudjuk, hogyan is történt ez a változás. Remélhetőleg a két fantázia-kép is megváltoztatja Istennel való kapcsolatunkat, mélyíti azt, bár nem tudjuk megmagyarázni, hogyan és miért.

Ne elégedjünk meg azzal, hogy egyszer gyakoroltunk így képzelőerőnkkal. Valószínű, hogy hasznot húzunk a többszöri ismétlésből. Sőt engedjünk még nagyobb teret alkotó fantáziánknak és szerkesszük meg saját szimbolikus fantázia-gyakorlatainkat.

Képzeljük el a következőt: orvoshoz megyünk, akitől megtudjuk a legutóbbi vizsgálatok eredményét. A kivizsgálás súlyos betegséget mutathat. Milyen érzések töltenek el, miközben az orvos rendelője felé haladunk? ...

A várószobában ülünk... Figyeljük meg a szoba részleteit... Milyen színű a fal, milyen minták láthatók rajta... a bútor... a folyóiratok és képes lapok... Mások is várnak az orvosra... Figyeljük meg alaposan az embereket: milyen az arcuk, ruhájuk... Milyen érzések töltenek el, miközben arra várunk, hogy behívjanak a rendelőbe? ...

Most hívnak... Nézzünk szét az orvos rendelőjében... Lássuk minden részletét, a bútorokat... Széles vagy keskeny a szoba? ... Vegyük szemügyre az orvost, arcát, öltözetét... Milyen ember? ...

Mihelyt elkezd beszélni, érezzük, hogy valamit eltitkol... Megkérjük, beszéljen nyíltan... Akkor nagyon kedvesen megmondja, hogy a leletek szerint gyógyíthatatlan betegségben szenvedünk... Megkérdezzük, mennyi időnk lehet még hátra... „Tevékeny életéből két hónap, maximum... aztán egy vagy két hónapig ágyhoz lesz kötve.“

Hogyan válaszolunk ezekre a szavakra? ... Mit érzünk? ... Időzzünk el egy ideig ezekkel az érzésekkel... Elhagyjuk az orvos rendelőjét és kilépünk az utcára... Forgalmas az utca vagy üres? ... Milyen idő van: napos vagy felhős? ...

Hová tartunk? ... Szeretnénk valakivel beszélni? ... Kivel? ... Végül hazzatérünk családunk körébe... Mit mondunk házastársunknak, vagy gyermekeinknek? ... Szeretnénk-e, hogy családunk, rokonságunk többi tagja is tudja...? S ha megkérdezznek, hogy mit szeretnénk csinálni ebben a két tevékeny hónapban... s utálnak arra, hogy bármilyen munkát választhatunk...? Hogyan tervezzük meg ezt a két hónapot? ...

Vacsora után látogatók jönnek ... A család megszo-
kott, kedves barátai ... Tudják-e már a hírt? ... Mit
érezünk társaságukban? ... Miről beszélünk? ...

Most menjünk vissza szobánkba, írjunk levelet idős
szüleinknek ... Élettársunknak ... Gyermekeinknek
... Mit írunk ezekben a levelekben? ...

Késő éjszaka van ... Már mindenki lefeküdt ... Lo-
pózzunk be a kápolnába, vagy gondolatban menjünk
el a templomba ... Sötét van, csak az öröklámpa
fénye imbolyog ... Leülünk és a tabernákulumot néz-
zük ... Mi történik? ...

A gyakorlat eredményeképp a legtöbb emberben meg-
növekszik az élet szeretete ... Mélyebben elmerülnek az
életben, örülnek az életnek és teljesebben élik azt ... So-
kan meglepve fedezik fel, hogy nem is félnek annyira a
haláltól, mint gondolták.

Gyakran megtörténik, hogy csak akkor becsülünk vala-
mit és csak akkor vagyunk hálásak, amikor már elvesztet-
tük. Senki sem olyan hálás a látásért, mint a vak. Senki
nem értékeli annyira az egészséget, mint a beteg ember.
De miért kell addig várnunk valaminek az értékelésével,
amíg elveszítjük?

Következzék most néhány olyan gyakorlat, amely hálá-
val és örömmel tölthet el:

Képzeljük el, hogy az orvos megvizsgálta szemünket.
Képzeljük el a jelenetet olyan élénken, ahogyan csak
tölünk teljük. Figyeljük meg alaposan a helyet, az em-
bereket, ahogyan az előző gyakorlatban tettük ...

Orvosunk közli, hogy látóképességünk megromlott,
már semmit sem tehet megmentéséért, és minden
valószínűség szerint három-négy hónapon belül meg-
vakulunk ... Mit érezünk most?

Három vagy négy hónap áll rendelkezésünkre ... Ez
idő alatt kell mindannak képét emlékezetünkbe fény-
képezni, amit többé nem fogunk látni ... A meg-
vakulás előtt mit szeretnénk leginkább látni? ... Tu-
datosítsuk, hogyan tekintünk most a tárgyakra ...

Most képzeljük el azt, hogy valóban megvakultunk . . .
Hogyan élünk mint vakok? . . . Merüljünk el érzéseinkben . . . Nézzük végig napunkat, hogyan töltjük el azt vak emberként? Felkelünk, megmosakszunk . . . egészen addig, míg este ágyba nem kerülünk . . . Ülünk asztalhoz, „olvassunk“ könyveket, beszélgeszünk, sétáljunk . . . vakként . . .

Aztán nyissuk fel szemünket és nézzünk körül a világban . . . Látunk! Milyen érzések töltenek most el? . . . Mit mondunk Istennek? . . .

Az életben a legértékesebb dolgok ingyenesek: mint pl. a látás és az egészség, a szeretet és a szabadság. És maga az élet! A baj csak az, hogy mindezeknek nem örülünk igazán. Túlságosan aggódunk egyes dolgok miatt, amelyek pedig másodlagosak: nincs elég pénzünk vagy szép ruhánk vagy hírnevünk. Emlékszem, egyszer repülőgépen hazafelé tartva ingerült voltam, mivel a gép késett. Ráadásul közel fél óráig keringtünk leszálláskor a reptér felett – ahogyan szépen mondják – „technikai nehézségek“ miatt –; nos, ez még hozzáadódott a késéshez! Micsoda szorongással és félelemmel telt fél óra volt ez! El lehet képzelni, hogy fellélegeztünk, amikor a gép végre földet ért. Mi történt a késés miatt érzett ingerültségemmel? Nyoma sem volt. Mindnyájunkat öröm töltött el, hogy épségben megérkeztünk . . . A késés semmiségnek tűnt. És mégis, egy baleset lehetőségének kellett felmerülnie, hogy mindezt értékelni tudjuk!

Egyszer olvastam egy náci fogoly levelét, amelyben az illető nagy örömről írt családjának, arról ti., hogy új cellába helyezték. Eddig csak a négy csupasz falat látta, most viszont a cellának van egy felső ablaka, s ezen keresztül láthatja a ragyogó reggeli ég egy darabját, éjjel pedig néhány csillagot. Mindez óriási kincset jelentett számára. Elolvastam ezt a levelet, aztán kitekintettem ablakomon, és megbámultam az óriási égboltozatot. Ezerszer olyan gazdag voltam, mint az a nyomorult rab, de nagy gazdagságomban még csak egy kis részét sem éreztem annak az örömnak, amelyet az megélt, szemlélve azt a darabka eget. Valójában semmi örömet nem jelentett nekem az ég!

Gondoljuk csak el, milyen élete van egy rabnak vagy egy koncentrációs tábor foglyának . . . És amikor már való-

ban átéreztek, mit is jelent az az élet, üljünk buszra, utazunk körbe a várost, örüljünk minden látnivalónak és ízleljük szabadságunkat!

Ráadásul még egy, hasonló típusú gyakorlat. Kitalálhatunk bármit, fontos, hogy szívünkben túlcseréljük az Isten iránti hála: hála mindazért, amivel elhalmoz minket.

Képzeld el, hogy egy kórházban fekszünk, megbénulva... Segíthet, ha elképzeld, hogy földön fekszünk vagy ágyon. Egyetlen tagunkat sem tudjuk mozdítani, még nyakunkat sem...

Tekintsük át az egész napot, amit bénaságban töltünk... Mit csinálunk egész nap? ... Miről gondolkodunk? ... Mivel foglalkozunk magunkat?...

Most tudatosítsuk, hogy még látunk... Legyünk hálásak érte... Aztán tudatosítsuk, hogy hallóképességünk is ép... Legyünk ezért is hálásak... Aztán tudatosítsuk, hogy még normálisan tudunk gondolkodni... Tudunk beszélni, magunkat ki tudjuk fejezni... Tapintóérzékünk is megmaradt... Legyünk hálásak mindezekért az ajándékokért... Értsük meg, hogy béna voltunk ellenére is milyen gazdagok vagyunk...

Most képzeljük azt, hogy egy bizonyos idő múlva hatni kezd a gyógykezelés, és lassan mozgatni tudjuk nyakunkat. Először csak fájdalom árán, aztán egyre könnyebben fordíthatjuk fejünket... Látóhatárunk egyre távol... Már át tudjuk tekinteni az egész kórtermet egyik sarkától a másikig anélkül, hogy valakinek forgatnia kellene testünket... Milyen hálásak vagyunk ezért is...

Most térjünk vissza a jelen pillanathoz és tudatosítsuk, hogy nem vagyunk bénák. Mozgassuk ujjunkat és érezzük bennük az életet, a mozgást. Hajlítsassuk lábujjunkat... aztán karunkat és lábunkat... Mondjunk hálaimát végtagjaink mindegyikének mozgásáért...

Azon a napon, amikor életünkben mindenért hálásak tudunk lenni (a mozgó vonatért, a csobogó vízért, a kapcsó-

lás után felgyúló fényért, ágyunkon a tiszta lepedőért), szívünk megtelik elégedettséggel és soha véget nem érő örömmel. Hogy mindig örvendezők legyünk, annak egyetlen titka van: legyünk mindig hálásak.

Próbáljuk ki ezt a gyakorlatot az emberi kapcsolatok területén. Ha neheztelünk valamelyik barátunkra vagy családtagunkra, képzeljük el, hogy sokkal rosszabb, mint jelenleg gondoljuk, hogy sokkal több hibája van, mint amit mi most látunk... Aztán gondoljunk jó tulajdonságaira... Jobban fogjuk értékelni, nagyobb hála tölt el iránta, és könnyebben meg fogunk neki bocsátani.

25. gyakorlat Lássuk életünket távlatokban

Az előző gyakorlat e változata az élet értékére hívja fel figyelmünket.

Folytatva az előző gyakorlatot, képzeljük el, hogy az orvos által jelzett két hónapi tevékeny élet után most már ágyhoz vagyunk kötve... Hol vagyunk?... Nézzünk jól körül... Milyen most az életünk?... Hogyan töltjük el a napot?...

Képzeljük a következőt: este van, nincs körülöttünk senki... Milyen érzést kelt bennünk az a tudat, hogy már nem sokáig tart az élet?... Hogy többé már nem lehetünk tevékenyek?...

Ebben a magányban — amely immár osztályrészünk — tekintsünk vissza elmúlt életünkre... A boldog pillanatokra...

Idézzünk emlékezetünkbe néhány szomorú pillanatot... A halál távlatából hogyan tekintünk ezekre vissza?...

Emlékezzünk néhány olyan fontos döntésre, amely hatással volt életünkre vagy mások sorsára. Megelégedéssel töltenek el ezek a döntések, vagy sajnálkozunk miattuk?... Lettek volna olyan döntések, amelyeket meg kellett volna hoznunk és nem tettük?...

Emlékezzünk most arra, milyen jelentős emberekkel találkoztunk életünk során... Kérnek az arcát idézzük fel a legkönnyebben?... Milyen érzések töltöttek el, amikor ezekre az emberekre gondolunk?...

Ha még egyszer élhetnénk, elfogadnánk ezt a lehetőséget?... Szabnánk-e előbb valami feltételt?...

Ha csak egyetlen tanácsot adhatnánk barátainknak, vagy búcsúzóul csak egyetlen mondatot mondhatnánk, mi lenne az?...

Kis idő múlva forduljunk Krisztushoz. Képzeljük el, hogy ott áll ágyunk mellett. Beszéljünk hozzá...

Még egy gyakorlat a halál távlatában:

Jézus tudván tudta, hogy meg fog halni, és életének utolsó óráit nagyon gondosan megtervezte. Úgy rendezte, hogy ezeket az utolsó órákat barátaival töltsse egy étkezés keretében, majd pedig Atyjával imában.

Ha alkalomunk lenne megtervezni életünk utolsó óráit, hogyan szeretnénk azokat eltölteni? Egyedül szeretnénk lenni, vagy másokkal? Ha másokkal, akkor kikkel?

Az utolsó vacsorán Jézus Atyjához imádkozott. Melyik az az utolsó ima, amit el akarunk mondani Istennek?

26. gyakorlat Búcsút mondunk testünknek

Most képzeljük el, hogy elbúcsúztunk mindenkitől, életünkből már mindössze egy vagy két óra van hátra. Ezt az időt magunknak és Istennek tartottuk fent...

Beszélgünk először testünkhöz. Szóljunk minden végtagunkhoz: kezünkhöz, lábunkhoz, aztán szívünkhöz, agyunkhoz, tüdünkhöz... Mindegyiknek istenhozzádot mondunk... Bizonyos testrészeinkhez talán most szólunk először, — most, a halál órájában!

Szeressük minden testrészünket! Kezdjük talán jobb kezünkkel... Mondjunk neki köszönetet a nekünk tett szolgálatokért... Mutassuk ki szeretetünket, fejezzük ki hálánkat, most, hogy majd hamarosan porrá válik... Jánjunk el így minden végtagunkkal, minden testrészünkkel, aztán egész testünkkel, különös tekintettel azok alakjára, külsejére, színére, súlyára és tulajdonságaira.

Most képzeljük el, hogy Jézus mellettünk áll. Hallgassunk rá, mondjunk neki köszönetet testünk minden tagjáért, azért, hogy egy életen át szolgáltak minket... Lássuk Őt, amint egész testünket eltölti hálájával és szeretetével...

Aztán hallgassuk, amit nekünk mond...

A gyakorlat által szert tehetünk önmagunk egészséges szeretetére és elfogadására, amely nélkül nem adhatjuk egész szeretetünket Istennek és testvéreinknek.

27. gyakorlat

Temetésünk

Ez a gyakorlat elmélyíti az élet és önmagunk szeretetét, vagyis megerősíti az előző gyakorlat jó hatását.

Lássuk azt képzeletben, hogy testünket felravatalozták a templomban... Nézzük meg alaposan önmagunkat, különösen arckifejezésünket...

Tekintsünk szét a temetésünkre érkezett emberek között... Lassan haladjunk egyik padtól a másikig, nézzünk az arcukba... Álljunk meg mindegyikük előtt, és próbáljuk eltalálni, mit éreznek, mit gondolnak...

Most hallgassuk a beszédet. Ki prédikál? ... Mit érzünk szavai hallatán? El tudunk fogadni minden jót, amit rólunk mond? ... Ha nem, tanulmányozzuk, miért...

Nézzünk ismét a temetésünkre jött barátok arcába... Képzeljük el, mennyi jót mondanak rólunk a temetés után... Távozásuk előtt szeretnénk-e valamit mondani nekik, egy utolsó búcsúszót mintegy feleletül mindarra, amit most gondolnak vagy éreznek velünk kapcsolatban. Mindezt azonban — ó jaj! — most már soha nem hallják meg... Mondjuk el mégis, s figyeljük meg, milyen hatást vált ki bennünk...

A temetés befejeződött. A testünket rejtő sír felett állunk, figyeljük, amint barátaink elhagyják a temetőt. Milyen érzések töltenek el, ahogy itt állunk és visszatekintünk életünkre meg tapasztalatainkra... Érdekes volt egyáltalán?...

Most térjünk vissza jelenlegi életünkre és tudatosítsuk, hogy még élünk, és még rendelkezésünkre áll az idő... A gyakorlat eredményeképp másképp látjuk barátainkat? Másképp látjuk önmagunkat?...

A gyakorlatot folytathatjuk úgy, hogy átgondoljuk az igazságot: „Ember, por vagy és porrá leszel!”

Szemléljük koporsóban fekvő holttestünket és figyeljük meg oszlásának fokozatait. Legalább egy percet töltsünk minden foknál.

E gyakorlat során úgy gondoljunk egy napra, mint egy filmre. Tegyük fel, hogy ezt a gyakorlatot este végezzük: visszapergetjük a filmet jelenetről-jelenetre, amíg elérkezünk az első jelenetig, az ébredés pillanatáig.

Mit tettünk közvetlenül e gyakorlat megkezdése előtt? Leültünk és felkészültünk az imára. Ez lesz az első, szemlélődésre szánt jelenet. Mi történt ez előtt? Bejöttünk a szobába. Íme ez lesz a második jelenet. És ezt megelőzően? Abbahagytuk a beszélgetést egy barátunkkal. Ez lesz a harmadik jelenet...

Válasszunk ki egy jelenetet, az élet egy kis egységét, és figyeljük meg, mit teszünk, gondolunk és érzünk e jelenet során. Ne éljük újra az eseményt. Eltérően az előző fantázia-gyakorlatoktól, ne vegyünk részt ezekben az eseményekben, mintha minden ismét megtörténnék. Csupán kívülről figyeljük meg mindent. Viselkedjünk tárgyilagosan az eseménnyel szemben, amennyire azt egy semleges megfigyelő meg tudja tenni.

Végezzük el valamelyik tudatosítási gyakorlatot, hogy ezzel lecsendesítsük értelmünket és összpontosítsunk a jelen pillanatra...

Most kezdjük el a film lepergetését, térjünk vissza a nap eseményeihez... Szenteljünk ezeknek eleget időt, vizsgáljuk meg az események részleteit... Figyeljük meg különösen a főszereplőt, azaz önmagunkat... Figyeljük meg, hogyan cselekszünk és hogyan reagálunk, mit gondolunk és mit érzünk...

Igen fontos, hogy az események megfigyelése közben magatartásunk semleges legyen, vagyis se ne helyeselljünk, se el ne ítéljük azt, amit megfigyelünk... Szorítkozzunk csupán a megfigyelésre. Ne akarjunk kiértékelni...

Ha a gyakorlat során szórakozottak lennénk, mihelyt észrevettük, kövessük nyomon a szórakozottságot, keressük meg forrását. Tegyük fel pl., hogy a legközelebbi étkezésre gondolunk. Kérdezzük meg ma-

gunkat, hogyan jutottunk ehhez a témához. Mi volt az étkezés előtti utolsó gondolatunk? És az előtt? Így lépésről lépésre kövessük gondolataink egymásutánját, amíg csak vissza nem térünk ahhoz a pont-hoz, ahol abbahagytuk feladatunkat, vagyis a film pergetését.

Végezzük ezt a gyakorlatot mindaddig, amíg csak el nem jutunk a reggeli felébredés első jelenetéig . . .

Rendkívül nehéz gyakorlat ez, ha valóban sikeresen végre akarjuk hajtani. Szükség van az összeszedettség magas fokára és az összpontosítás művészetére. Az összeszedettségnek ezt a típusát csak az fogja elérni, aki békében él önmagával, és akinek értelmét elárasztja ez a béke. Legyünk tehát készen sok-sok sikertelenségre. Már maga a film lepergetésének kísérlete is nagy jót eredményez, még akkor is, ha csak egy vagy két jelenetet figyelünk meg. A gyakorlatot ajánló keleti mesterek azt állítják, hogy akik urai lettek ennek a gyakorlatnak (és ennek megfelelően eléggé megnevelték értelmüket, hogy az alkalmas legyen a gyakorlat sikeres végzésére), képesek arra, hogy a leg-tökéletesebb világossággal felidézzék nemcsak a napnak minden eseményét, hanem az elmúlt hetek, hónapok és évek minden mozzanatát, egészen születésük pillanatáig!

Ha úgy találjuk, hogy a szórakozottság nyomon követése még nagyobb elszórakozást eredményez, hagyjuk abba. Mihelyt észrevesszük, hogy elszórakoztunk, térjünk vissza ahhoz a jelenethez, amelyet az elszórakozás előtt szemlélünk. A szórakozottság nyomon követése — egészen annak forrásáig — túl nehéz feladatot is jelenthet.

Az a parancs, hogy se ne helyeseljük, se ne ítéljük el magunkat, a keleti mesterek tanításán állapszük: se helyeslésre, se elmarasztalásra nincs szükségünk ahhoz, hogy megreformáljuk életünket és cselekedeteinket. Ha akaratunkkal elhatározzunk valamit, ha ítélkezünk és megbüntetjük önmagunkat, ellenállás ébredhet bennünk, felesleges belső konfliktusba keveredhetünk, ami pedig ismét csak ellenkező reakciót válthat ki.

A tudatosság elkerüli ezt a veszélyt. Az alapvető feltevés tehát a következő: Anélkül, hogy szükség lenne ítéletre vagy elhatározásokra, maga a tudatosság meg fogja hozni

a kívánt változást. A tudatosság fel fog perzselni mindent, ami egészségtelen, és növekedésre készíti mindazt, ami jó és szent. Nincs szükség arra, hogy evégett lelki vagy pszichológiai „izmainkat“ használjuk. Csak egy szükséges: a nyugodt tudatosság és a tárgyilagos megfigyelés. Ez, természetesen, követelmény. Mihelyt azonban megbarátkozunk a tudatosság hatalmával, az nem lesz többé követelmény, hanem személyes tapasztalattá alakul.

Most tegyünk meg még egy lépést:

Pergessük ismét a filmet; figyeljük meg a nap eseményeit, egyiket a másik után . . .

Miután már lepergettünk egy sor jelenetet, válaszszuk ki azt, amelyiket a legjelentősebbnek tartjuk, és figyeljük meg ismét részleteiben . . .

Minden mozdulat, minden szó, minden érzés, minden gondolat, minden reakció mond valamit önmagunkról. Jegyezzük meg, amit mond . . .

Ne elemezzünk. Csak *nézzünk* . . .

És még egy utolsó lépés:

Ismételjük meg az előző gyakorlatot, emeljük ki egy jelenetet és figyeljük azt meg részleteiben . . .

Krisztus jelen volt az eseményben? Hogyan? Valóban észleljük, hogy Ő cselekedett abban a jelenetben? . . .

29. gyakorlat

A jövő tudatosítása

Ez a gyakorlat voltaképp az előzőnek egy változata; a különbség annyi, hogy a gyakorlat tárgya nem a múlt, hanem a jövő. Ezért jobb, ha ezt a gyakorlatot reggel, az előzőt pedig este végezzük.

A jelen pillanatból kiindulva térjünk át azokra az eseményekre, amelyek előttünk állnak ezen a napon... Természetesen nem lehetünk mindenben biztosak, de válasszunk olyan eseményt, amely a legnagyobb valószínűséggel be fog következni: beszélgetés valakivel, étkezések, ima, munkába megyünk és jövünk haza...

Figyeljük meg ezeket az eseményeket... Ne akarjuk azonban kijavítani vagy jobbá tenni azokat... Csak nézzük... Csak figyeljük meg...

A következő lépés:

Menjünk át ismét ezeken az eseményeken, lássuk magunkat, amint gondolkozunk, érzünk, reagálunk, mégpedig úgy, ahogyan azt szeretnénk... Semmi féle jófeltétellel! Csak szemléljük magunkat, amint úgy viselkedünk, ahogyan azt szeretnénk...

Aztán nézzük az eseményeket és lássuk olyanoknak, amilyeneknek szeretnénk...

A befejező lépés:

Térjünk vissza külön-külön valamennyi eseményhez... Fedezzük fel azokban Krisztust és tevékenységét...

Térjünk vissza a jelen pillanathoz, és fejezzük be a gyakorlatot egy Krisztushoz intézett imával; képzeljük, hogy itt van előttünk...

Egy másik változat:

Reflektáljunk egy kis ideig arra, hogy általunk Isten nyilatkoztatja ki magát a világnak. Ma, bennünk álcázva, Isten jelenik meg mindenkinek! . . .

Most nézzük ismét végig a jövőbeli eseményeket, és lássuk, hogyan nyilvánul meg bennük az Isten
Egyszerűen lássuk úgy az eseményeket, ahogyan szeretnénk, hogy megtörténjenek . . .

30. gyakorlat A személyek tudatosítása

Ez a gyakorlat egyszerű változata az előző kettőnek. Azon a tudáson alapszik, hogy Jézus Krisztus, a feltámadt Úr olyan formákban jelenik meg életünkben, amelyekben nem ismerjük fel Őt. A feltámadás után ez volt a tanítványok tapasztalata. Először idegennek látták őt (az Emmausz felé vezető úton, a Tiberiás-tó partján, a sír előtt, ahol Mária Magdolna a kertésznek vélte), és csak később ismerték fel.

Ismételjük meg az előző gyakorlatot, tekintsünk végig néhány olyan eseményen, amelyekre ma valószínűleg sor kerül...

Most időzzünk el azoknál az embereknél, akikkel a nap folyamán valószínűleg találkozni fogunk... Gondoljuk el, hogy valamennyiben az ártuhás feltámadt Úr jelenik meg nekünk...

Ismerjük fel az Urat bennük... Szeressük őt, imádjuk őt, szolgáljunk neki... Képzelőerőnkkel engedélyezzünk magunknak olyan imádási formákat, a szolgálatnak és szeretetnek olyan megnyilvánulásait, amelyeket a való életben nem engednénk meg...

A gyakorlat végén térjünk vissza a jelen pillanathoz... Tudatosítsuk, hogy Jézus itt van velünk a szobában... Imádjuk őt... Beszéljünk hozzá...

Ez az utolsó fantázia-gyakorlat. A fantázia imaéletünk értékes eleme, mint ahogy értékes összetevője minden egészséges érzelmi életnek. Okosan kell felhasználni, azaz ne gyönyörködötve szórakoztasson, hanem összeszedettségünknek és belső csendünknek legyen eszköze. Ezáltal gazdagítja imaéletünket, amint azt már bizonyára tapasztaltuk ezekben a gyakorlatokban.

Avilai Szent Teréz, aki az Istennel való misztikus egyesülés csúcsaira jutott el, erőteljesen pártolja a fantáziának az imában való felhasználását. Ő úgy imádkozott, mondja, hogy bezárkózott önmagába; de ezt nem tudta megtenni anélkül, hogy egyidejűleg ezer hiú szórakoztató gondolatot is ne zárt volna be magába. Hálás volt azért, hogy ér-

telme annyira szétszórta volt; ugyanis így kényszerítve volt arra, hogy imáját kiemelje a gondolatok birodalmából, és azt a szeretet és a fantázia világába helyezze át. Ajánlja a képek használatát: képzeljük azt, hogy az agonizáló Jézus van előttünk a Getszemáni kertben és vigasztaljuk őt; képzeljük azt, hogy lelkünk csodálatos kert, és abban Krisztus sétál a virágok között; képzeljük azt, hogy csodálatos várkastély kristály falakkal, amelynek csodálatos gyémánt közepe az Isten; képzeljük el, hogy lelkünk a paradicsomkert, maga a menny, ahol eláraszta minket a ragyogó fény. Vagy képzeljük azt, hogy szívacs vagyunk, amelyet át- meg átjár Isten jelenléte. Nézzük Istent mint lényünk középpontjában fakadó forrást. Vagy mint káprázató napot, amely lényünk minden részét bevilágítja, és szívünk középpontjából küldi szét sugarait.

E képek mindegyike fantázia-szemlélődéshez segít. Téréz azt ajánlja, hogy az imában a fantáziával együtt használjuk szívünket is. De erről a következő fejezetekben lesz szó.

ÁHÍTAT

31. gyakorlat A „bencés” módszer

Ezt, az Egyházban századokon át széles körben alkalmazott imaformát Szent Benedeknek tulajdonítják; ő népszerűsítette. Hagyományosan három része van: a *lectio* (szent szöveg olvasása), a *meditatio* (az elmélkedés) és az *oratio* (az ima).

Íme, így is lehet gyakorolni:

Kezdjük azzal, hogy Isten jelenlétében lecsendesítjük magunkat... Aztán vegyünk egy lelki könyvet a kezünkbe; olvassunk mindaddig, amíg csak meg nem ragad minket egy szó, egy mondat, míg csak egy gondolat nem szól hozzánk, nem vonzza szívünket...

Mihelyt ilyen gondolatra akadunk, hagyjuk abba az olvasást. A gyakorlat első része ezzel befejeződött, kezdődik a második rész, az elmélkedés.

Még egy szót arról, hogyan válasszuk meg az olvasnivalót. Szinte minden olyan könyv alkalmas, amely nem annyira a fontolgatást, mint inkább az imát és az áhítatot segíti elő. Az eszményi könyv a Szentírás. Kempis *Krisztus követése* is segít ebben az imában. Olvashatunk az egyházatyák műveiből vagy bármilyen más lelkiismereti könyvből.

Ne olvassunk olyan részt, amely még nem ismerős. Az olvasásnak ugyanis az a célja, hogy szívünket imára készítse, nem pedig az, hogy értelmünk kíváncsiságát fokozza. A kíváncsiság a teremő (kreatív) értelem megnyilvánulása vagy egyszerűen a lustaság egyik finom formája. Akkor lesz a lustaság megnyilvánulása, amikor eltérít minket az előttünk álló, látszólag ostoba vagy nehéz feladattól.

Feltételezzük, hogy az Újszövetségből vagy a Zsoltárok könyvéből vettünk egy részletet; a Szentírásnak ezek a könyvei eszményi módon segítik elő imánkat. Egyik kedvenc szövegem Jn 7,37. Olvassuk el:

Az ünnep utolsó, nagy napján Jézus a templomban volt, és fennhangon hirdette: „Aki szomjazik, jöjjön hozzám és igyék! Aki hisz bennem, annak belsejéből az Írás szava szerint élő víz forrása fakad.”

Tegyük fel, hogy a következő szavak ragadtak meg: „Aki szomjazik, jöjjön hozzám és igyék.” Vége az olvasásnak, kezdődik az elmélkedés. Az *elmélkedést* nem értelmünkkel, hanem ajkunkkal végezzük. „Az igaz ember ajka bölcsességről elmélkedik” – mondja a Szentírás. Amikor a zsoltáros azt mondja, hogy mennyire szeret elmélkedni az Úr törvényéről, s ezt édesebbnek találja, mint a lépesmész, továbbá pedig azt, hogy hogyan elmélkedik az Úr törvényéről: szünet nélkül, éjjel-nappal, – vajon olyasmiről beszél, amely pusztán értelmi gyakorlat, illetve reflexió Isten törvényéről? Azt hiszem, Isten törvényének állandó recitálásáról is beszél, – vagyis legalább annyira elmélkedik ajkával, mint értelmével. Ezt kell nekünk is tennünk azzal a mondattal, amely megragadta lelkünket.

Ismételgessük újra meg újra; tehetjük ezt gondolatban; nem kell feltétlenül kiejtenünk a szavakat ajkunkkal, mondhatjuk azonban fennhangon is. A fontos az, hogy – miközben a szavakat mondogatjuk – gondolatainkat a leglényegesebb mondanivalóra összpontosítsuk, sőt, a legjobb, ha egyáltalán nem gondolkodunk. Szívünk már tudja, mit jelent ez a mondat. Ismételve a szavakat, hagyjuk, hogy behatoljanak szívünkbe, és szinte részünkké váljanak...

Aki szomjazik, jöjjön hozzám és igyék... Aki szomjazik, jöjjön hozzám és igyék... Aki szomjas...

Eközben lassan izlelgetjük s mintegy élvezzük az ismételt szavakat... Valószínű, hogy ösztönösen is meg fogjuk rövidíteni a mondatot, elidőzünk egyik vagy másik szónál. Szomjazik... szomjazik... szom-

jazik... Jöjjön hozzám... jöjjön hozzám... jöjjön hozzám...

Amikor már elegendő ideig izleltük a szavakat, érezzük, hogy elteltünk velük, elöntött minket azok kenete. Ekkor fejezzük be az elmélkedést és kezdjük el az imát, az orációt.

Hogyan történjék ez az „oratio”? Beszéljünk szabadon a jelenlévő Úrhoz, vagy maradjunk meg a szeretet csendjében; hiszen eltölt minket az elmélkedés által a kegyelem, a szavak kenete, az a beállítódás (attitude), amelyet bennünk ezek a szavak eredményeztek. Ezért pl. így folytathatjuk:

„Aki szomjazik... Igazán így gondolod, Uram? Kész vagy arra, hogy mindenkinek élő vizet adj inni? Nem számít neked, hogy bűnös vagyok vagy szent? Hogy szeretlek-e vagy sem? Hogy hűséges voltam-e vagy nem? Elég, ha egyszerűen szomjas vagyok – és aztán hozzád jövök?...“

Vagy ezt mondhatjuk: „Szomjazom, Uram, tehát hozzád jövök... Azonban bátorítatlanul jövök, mivel a múltban, amikor hozzád jöttem, egyáltalán nem csillapítottad szomjamat... Mi az a titokzatos élő víz, amelyről beszélsz? Van-e bennem valamiféle akadály, amely miatt nem láthatom... nem izlelhetem azt?...“

Imádkozzunk így, szabadon, vagy maradjunk egyszerűen az Úr előtt a szeretet csendjében, amint ezt már javasoltam. Maradjunk így annyi ideig, ameddig csak el nem szorakozunk. Amikor azt vesszük észre, hogy nem tudunk szórakozottság nélkül kitartani ebben az imában, újból vegyük kézbe a könyvet és kezdjünk el ismét olvasni... míg csak rá nem akadunk megint egy olyan mondatra, amely megragad minket...

Ezt a kiváló imaformát elsősorban azoknak lehet ajánlani, akiket be akarunk vezetni az ima művészetébe, hogy inkább a szívükkel, mintsem fejükkel elmélkedjenek. A fejnek is ad valami részt az imában, és így megvédi az elszórakozástól. Ugyanakkor ez a módszer finoman elvonja az imát a fontolgatástól, egyszerűvé és áhítatossá teszi.

A zsoltárok aranybányát kínálnak fel ehhez az imához.
Ki tudna ellenállni az alább következő mondatok erejének,
– és ilyenekben bővelkedik a Zsoltárok könyve?!

Isten, én Istenem, téged kereslek,
utánad szomjazik a lelkem!
Érted sóvárog a testem, mint a száraz,
tikkadt, kiaszott föld! (Zsolt 63,2)

Egyet kérek az Úrtól, csak egy a vágyam:
hogy életem minden napján az Úr házában lakjam.
Hogy élvezzem az Úr édességét
és hogy szemlélhessem szent templomát...
Uram, a te arcodat akarom keresni. (Zsolt 27,4.8)

Tekintetem a hegyek felé emelem:
honnan jön segítség számomra?
Lám, nem alszik, nem pihen,
aki órseget áll Izrael felett. (Zsolt 121,1.4)

Lelkém Istenben lel nyugalmat,
segítség csak tőle jön. (Zsolt 62,2)

Némelyek a harci szekerekben, mások a lovakban bíznak,
mi ellenben Urunk, Istenünk nevét hívjuk segítségül.
(Zsolt 20,8)

Szeretleg, Uram, erősségem,
Uram, menedékem, váram, szabadítóm.
Istenem, sziklám, hozzád menekülök.
Igen, te vagy világosságom, Uram,
Istenem, te megvilágítod sötétségemet.
Veled bástyákat ostromlok,
Istenemmel falakat ugrok át. (Zsolt 18,2-3.29-30)

„Bárcsak szárnyam volna, mint a galambnak,
akkor elrepülnék és megnyugodnék.”
Bízd gondjaidat az Úrra,
ő majd megerősít. (Zsolt 55,7.23)

És szent lelkedet ne vond meg tőlem!
Add meg újra üdvösséged örömét! (Zsolt 50,13-14)

Ezt az imaformát csoportban is gyakorolhatjuk: a csoport vezetője, hogy a résztvevőket bevezesse a csendbe, elvégeztet egy tudatosítási gyakorlatot... Néhány percnyi csend után a vezető hangosan felolvas egy szentírási mondatot, aztán elhallgat, és így időt enged a csoport tagjainak, hogy szívüket átjárják ezek a szavak... Minél mélyebb szívünkben a csend, annál nagyobb lesz a szavak

hatása. Ha a szavak elszórakoztatnak, ne törődjünk vele; építsük be egyszerűen a szavak hangját tudatos világunkba.

Azt is megtehetjük, hogy a csoport vezetője után az egész csoport recitálja a szavakat, minden mondatot kétszer vagy háromszor. Figyeljünk arra, hogy elegendő teret hagyjunk a csendnek valamint annak, hogy elmerülhessünk a szavakban, és így kialakulhasson bennünk a következő szavak befogadásához szükséges atmoszféra.

A legtöbb ember meg tudja különböztetni a szóbeli imát az elmélkedő imától. Általában azt gondolják, hogy a szóbeli ima egyenlő az elrecitált imával, elmélkedő imának pedig általában azt tartják, amit valaki szívével és értelmével végez. Azt is mondják még, hogy a szóbeli ima a kezdőknek való, és ez mindenképpen alacsonyabb rendű, mint az elmélkedő ima.

Ez a vélekedés téves. Az Egyházban csak a középkor végén kezdtek villágosan megkülönböztetni a szóbeli és az elmélkedő imát. Ezt megelőzően az emberek nem tudták elképzelni, hogy valaki szavak nélkül imádkozik. Tanácsot kérőknek manapság ezt szoktuk mondani: „Ne imákat mondj, hanem imádkozz!” Nos, ez a mondat olyan embereknek, mint Szent Ágoston, Szent Ambrus vagy Aranyászú Szent János, érthetetlen lenne; nem tudnák felfogni, hogyan imádkozhat valaki anélkül, hogy imákat mondana.

Ők is ismerték az imának azokat a pillanatait, amelyeket a szemlélődő megtapasztal; Avilai Szent Teréz kifejezésével: Isten elveszi ajkunkról a szavakat, még ha akarnánk sem lennénk képesek beszélni. A teljes csönd feleslegessé tesz minden szót és gondolatot. Az említett szentek valamint az ima művészetének nagy szakértői azonban azt tartották, hogy a szóbeli ima inkább elvezet a belső csendhez, mint a *gondolatok*.

Egy ilyen szakértő, Olimacus Szent János, a következő – magától értetődő s ezért általában nem ismert – módon tanította az ima művészetét:

Tudatosítsuk, hogy Isten jelenlétében állunk, amikor imádkozunk... Aztán vegyünk egy imaszöveget és mondjuk el a tőlünk telhető legnagyobb figyelemmel. Figyeljünk a szavakra, amelyeket kimondunk, valamint arra a személyre, akihez a szavakat intézzük.

Tegyük fel, hogy a Miatyánkot választjuk. Mondjuk el elejétől a végéig tökéletes figyelemmel: Mi Atyánk, ki vagy a mennyekben, szenteltessék meg a te neved, jöjjön el a te országod, legyen meg a te akaratod miképpen mennyben, azonképpen itt a földön is... Merüljünk el minden szó jelentésében.

Ha bármelyik szónál elszórakozunk, térjünk vissza ahhoz a szóhoz, amelynél szórakozottak lettünk, ismételgessük mindaddig, amíg figyelmünk ismét nem lesz teljes.

Ha már az egész szövegen átmentünk tökéletes figyelemmel, kezdjük előlről. Vagy mondjunk valami más szóbeli imát.

Ezzel a módszerrel sok szent haladt előre nagy lépésekkel az ima és a szemlélődés művészetében. Avilai Szent Teréz beszél egy nővéréről, aki azt kérte tőle, tanítsa meg a szemlélődésre. Teréz kikérdezte, hogyan imádkozik; megtudta, hogy az Üdvözítő öt szent sebére nagy áhítattal öt Miatyánkot és öt Üdvözlégyet mond el. Azt is felfedezte, hogy ez a nővér e szóbeli imák alapján már eljutott a szemlélődés magaslataira.

Íme, a szóbeli imának egy másik módszere. Válasszunk ki egy imát vagy egy zsoltárt. Recitáljuk el egyszer és figyeljük meg, mely szavakat mondunk ki könnyen, s melyeket nehezen.

Íme egy példa:

Az Úr az én pásztorom, nem szenvedek hiányt,
zöldellő réteken tanyázhatok.
A nyugalom vizéhez terel és felüdíti lelkemet.
Az igaz úton vezérel, nevéhez híven.
Ha sötét völgyben járok is,
nem félek a bajtól, hisz te velem vagy.
Botod s pásztorbotod biztonságot ad.
Számomra asztalt terítettél,
ellenségeimnek szeme láttára.
Fejemet megkented olajjal,
s a poharam színültig töltötted.
Kegyelmed és jóságod vezet
életemnek minden napján,
s az Úr házában lakhatom
örök időkön át. (Zsolt 23)

Válasszunk most ki a zsoltárból azt a sort, amelyik leginkább a szívünkhöz szól. Ami legkönnyebben ajkunkra jön.

Ismételgessük... Tápláljuk vele lelkünket...

Választhatunk egy másik sort is, amely különösen nekünk szól. Majd azt, amelyet a legnehezebb ki-mondanunk . . .

Ismételjük el többször . . . mit mond ez a sor mirőlünk és Istennel való kapcsolatunkról? . . . Aztán beszéljünk erről Istennek.

Így, utazgatva az ima világában, ha elég bölcssek vagyunk, útravalót is készítünk magunknak: szóbeli imák, himnuszok és zsoltárok egy-egy mondatát, hogy legyen tartalékunk szűkösebb időkre.

Egyesek olykor azt panaszolják, hogy a kész imaszövegek *személytelenek*. Ez azonban nem állja meg a helyét. Nincs olyan két ember, aki a Miatyánkot ugyanúgy mondaná el. Amikor a szavakat mondjuk, azok leszállnak szívünkbe, hogy ott alakítsanak, formáljanak minket; azután a tőlünk kapott megkülönböztető jellel felszállnak Istenhez. Egyáltalán nem mondhatjuk azt, hogy ezek az imák *személytelenek*.

33. gyakorlat

A Jézus-Ima

A görög és szláv ortodox keresztények körében Jézus nevének állandó ismételtetése a lelki élet alapját képezi. Aki valami fogalmat akar alkotni magának erről az imáról, értékéről, annak ajánlom *A zarándok útja* című könyvet.

Ez az imaforma Indiában, a hinduk között már több ezer éve kibontakozott. A Név emlékének nevezik. Mahatma Gandhi buzgón ajánlotta és hangoztatta, hogy lélekre és testre egyaránt rendkívül jó hatással van. Azt mondta, hogy egyszerűen Isten nevének szüntelen ismétlése által úrrá lett minden félelmén, Isten nevében ugyanis nagyobb hatalom rejlik, mint az atombombában. Azt állította, hogy ha valaki hittel recitálja Isten nevét, minden betegségből kiigyo gyul. Nos, ha ő valamilyen betegségben halt volna meg, a világ most képmutatónak nevezhetné!

A következő gyakorlatban inkább csak Jézus nevére korlátozom magam. A lelki élet mesterei szerint Isten bármely nevét mondhatjuk. Lesz, aki *mantraként* Istennek azt a nevet ismétli, amelyet a Lélek kiált a szívünkben: *Abba! Atyánk!*

Imánk kezdetén kérjük a Szentlélek segítségét, hiszen csak a Lélek erejével ejthetjük ki méltón Jézus nevét...

Aztán képzeljük el, hogy Jézus az általunk leginkább szeretett formában van jelen: mint gyermek, mint a megfeszített Krisztus, mint a Feltámadt Úr...

Képzeletünkben hová állítjuk őt? Előttünk van? Vagy szívünk szentélyében...? Néhány hindu mester azt ajánlja, hogy homlokunk közepén, valahol a két szem között... Válasszuk azt a helyet, amely a legtöbbet mondja nekünk...

Most ejtsük ki Jézus nevét minden be- és kilégzésnél... Vagy az első szótagot belégzéskor, a második szótagot pedig kilégzéskor. Vagy ha ezt túl gyakorinak találjuk, minden harmadik vagy negyedik lélegzésnél ejtsük ki a nevet. Fontos, hogy mindezt nyugodtan és békésen tegyük...

Ha mások is jelen vannak, csak magunkban ejtsük ki a nevet. Ha magunk vagyunk, halk hangon ki is mondhatjuk...

Ha fáraszt minket a Név kiejtése, pihenjünk meg egy kicsit, aztán mondogassuk ismét valahogy úgy, mint a madár, repülés közben: hol csapkod a szárnyaival, hol lebeg, aztán megint szárnyalni kezd... Tudatosítsuk, mit érzünk, miközben nevét kiejtjük...

Most más érzésekkel és másféle magatartással ejtsük ki Jézus nevét. Először vágyódással. Anélkül, hogy mondanánk: „Uram, teutánad vágyódom“, neve kimondása által fejezzük ki vágyunkat...

Ismételjük meg azt néhányszor, aztán válasszunk egy másik érzelmet, pl. a bizalmat. Neve kiejtése által közöljük vele: „Uram, bízom benned!“ Aztán kis idő múlva térjünk egy másik érzelemre: szeretetre, báratra, dicséretre, hátlára, odaadásra...

Képzületben halljuk, hogy ő ejti ki a mi nevünket, ... ahogyan a feltámadás hajnalán Mária Magdolna nevét mondta... Senki sem fogja nevünket úgy kiejteni, mint Jézus... Milyen érzelmekkel mondja? Milyen hatást vált ki belőlem?

Az ortodoxok szokása az is, hogy Jézus nevét a következő fohászba foglalva ejtik ki: „Úr Jézus Krisztus, könyörülj rajtam!“ Így egy módja annak, hogyan alkalmazhatjuk ezt a formulát:

Csendesítsük le magunkat, tudatosítsuk az Úr jelenlétét... Képzeljük el, hogy előttünk áll...

Most összpontosítsunk lélegzetünkre, tudatosítsuk be- és kilégzésünket...

Belélegzéskor mondjuk ki a formula első részét: „Úr Jézus Krisztus“, és eközben képzeljük azt, hogy az Úr szeretetét, kegyelmét és jelenlétét lélegezzük be...

Most tartsuk vissza egy kicsit tüdőnkben a levegőt, közben képzeljük el azt, hogy egész lényünket előnti az ő jelenléte, az ő kegyelme . . .

Kilégzéskor mondjuk a formula második részét: „Könyörülj rajtam!” Képzeljük közben azt, hogy kilégezzük minden tisztátalanságunkat, mindent, ami akadályozza bennünk a kegyelmet.

Ajtatos hinduk olykor megtanulják szanszkrit nyelven Isten ezer nevét (minden névnek mély jelentése van, leírja az istenség valamelyik tulajdonságát); ezek a nevek alkotják imájukat.

Javaslom, találjunk ezer nevet Jézusra. Utánozzuk a zsoltárost, aki nem elégszik meg Istennek szokásos neveivel, mint pl. Úr, Üdvözítő, Király, hanem a szerető szív találékonyságával új neveket eszel ki. „Te vagy az én sziklám”, mondja, majd meg: „pajzsom, erősségem, örömöm, énekem”...

Engedjük szabadon alkotóerőnket: Jézus, örömem... Jézus, erőm... Jézus, szeretetem... Jézus, gyönyörűségem... Jézus, békém...

Valahányszor kilélegzünk, mondjuk valamelyik nevet. Ha valamelyik név különösen a szívünkhöz szól, mondjuk többször. Vagy mondjuk ki egyszer, aztán szeretettel pihenjünk meg benne, s egy kis ideig ne mondjunk semmit... aztán ejtsünk ki egy másik nevet... pihenjünk meg benne... haladjunk a következőkhöz...

Most a gyakorlat egy megindító része következik:

Képzeljük el, hogy most Jézus talál ki nekünk új neveket! Mit érzünk, amikor ezeken a neveken hív minket?...

Az emberek gyakran elfordulnak attól, hogy meghallgassák azokat a szerető szavakat, amelyeket Isten mond nekik. Túl szép ahhoz, hogy igaz legyen. Ezért vagy csak negatív dolgokat hallanak Jézustól, mint pl. „bűnös”, vagy süketek lesznek, s egyáltalán nem hallanak semmit! Még fel kell fedezniük Istent, aki feltétel nélkül és végtelenül szereti őket, és hagyniuk kell, hogy érezzék ezt a szeretetet. Pontosan ez a célja ennek a gyakorlatnak.

Menjünk tovább egy lépéssel és halljuk, amint Jézus ugyanazokat a neveket találja ki számunkra, mint amiket mi adtunk Őnek – kivéve azokat, amelyek kimondottan az istenséget jelölik... Ne féljünk attól, hogy kitegyük magunkat szeretete lángolásának!

Sokakban kétségek ébrednek, amikor azt képzelik, hogy Krisztus ilyesfélét mond nekik. A fantázia-gyakorlatok egyikében azt javasoltam, beszéljünk Krisztushoz, és képzeljük el, hogy ő is beszél hozzánk. Valaki ezt mondhatja: „Honnan tudjam, hogy valóban Krisztus mondja-e nekem ezeket a szavakat, vagy csak én találom ki? Vajon Krisztus beszél hozzám, vagy én beszélek saját magamhoz Krisztusnak a magam elé varázsolt képe által?”

Válasz: minden valószínűség szerint mi beszélünk saját magunkhoz Krisztusnak azon képe által, amelyet fantáziánk hozott létre. Mindazonáltal az is nagyon lehetséges, hogy Isten fel fogja használni képzelőerőnket, szavainkat és jelképeinket, hogy általuk fényt, ihletet, örömet és erőt adjon.

Ami pedig ezt a gyakorlatot illeti, nem kell aggódnunk amiatt az ellenvetés miatt, hogy a szavak, amelyeket Krisztus ajkáról hallunk, esetleg saját kitalálásaink. Isten irántunk való szeretete Jézus Krisztusban messze meghaladja mindazt, amit mi el tudunk képzelni vagy ki tudunk találni!

35. gyakorlat Lássuk őt, amint ránk tekint

Még egy gyakorlat arra, hogy „engedélyezzük” Krisztus irántunk való szeretetének megtapasztalását. Ez egyike azoknak az alapvető gyakorlatoknak, amelyet Avilai Szent Teréz mindenkinek ajánlott.

Képzeljük el, hogy Jézus előttünk áll... Ránk néz...
Nincs más tennivalónk, mint őt nézni, amint ránk tekint...

Teréz még két fontos szót tesz hozzá ehhez a formulához: „Nézzük, amint szeretettel és alázatosan ránk tekint.”

Mindkét magatartás nehézséget szokott okozni. Sokan nehezen tudják elképzelni, hogy Jézus szeretettel tekint rájuk; Jézusról alkotott képük olyan valakinek a képe, aki szigorú és követelő, ha pedig szeretettel néz rájuk, csak azért szereti őket, mert jók voltak. A második magatartást még nehezebben tudják elfogadni. Hogy Jézus alázatosan tekint rájuk? Lehetetlen! Még most sem értették meg az Újszövetség Jézusát! Nem veszik komolyan azt a tényt, hogy Jézus szolgáljuk, sőt rabszolgájuk lett, olyan emberré, aki megmossa lábukat, aki szívesen halt rabszolga-halált irántuk való szeretetből.

Nézzünk tehát rá, amint ránk tekint. És lássuk meg tekintetében a szeretetet. Lássuk meg az alázatot. Szent Teréz egyik nővére, aki órákon keresztül hűségesen gyakorolta ezt az imamódot, a végén azt mondta, hogy imájában mindig szárazságot tapasztalt. Amikor megkérdezték tőle, mégis mit tett az imában, ezt válaszolta: „Egyszerűen engedélyeztem önmagamnak, hogy Isten szeressen!”

Következzék még egy gyakorlat, amelynek során kitesz-
szük magunkat Krisztus irántunk való szeretetének. Egy
plébánostól tanultam, akinek különös adománya volt arra,
hogy közvetítse Jézus Krisztusnak, a feltámadt Úrnak a
megtapasztalását azokkal, akik kapcsolatba akartak kerü-
lni Vele. Amennyire vissza tudok emlékezni szavaira, mód-
szere a következő volt:

Tegyük fel, valaki ezzel ment hozzá: „Kapcsolatba aka-
rok kerülni a feltámadt Úrral.” A plébános elvezette őt egy
csöndes sarokba. Mindketten lehunyták szemüket és imára
hajtották fejüket.

A plébános aztán valami ilyesfélét mondott: „Hallgassa
figyelmesen, amit most mondok. Jézus Krisztus, a feltá-
madt Úr most itt van velünk. Hiszi ezt?” Kis szünet után
az ember azt mondta: „Igen, hiszem.”

„Most valami olyan megfontolni valót adok, amit még
nehezebb lesz hinni. Jézus Krisztus szereti és úgy fogadja
el Önt, amilyen. Nem kell megváltoznia ahhoz, hogy meg-
kapja szeretetét. Nem kell megjavulnia, vagy elhagynia bü-
nös útját. Nyilvánvalóan akarja, hogy megjavuljon és el-
hagyja bűneit, de mindezt nem kell megtennie ahhoz, hogy
megkapja szeretetét és elfogadott legyen. Már meg is kap-
ta, pontosan most, ebben az állapotában, mielőtt még el-
határozta volna, hogy megváltozik-e vagy sem. Hiszi ezt?
Nyugodtan gondolkodjék... Aztán döntse el, hiszi-e vagy
sem.”

Kis gondolkodás után válaszolt az ember: „Igen, ezt is
hiszem.” „Nos, akkor — folytatta a plébános — mondjon
valamit Jézusnak. Mondja hangosan.”

Az illető elkezd beszélni az Úrnak... És nem telik el
hosszú idő, megragadja a plébános kezét és ezt mondja:
„Most már pontosan tudom, mit értett azon, hogy meg kell
tapasztalnunk őt. Itt van! Érzem a jelenlétét!”

Merő képzelődés? A plébánosunknak juttatott sajátos
karizma? Lehet. Függetlenül attól, hogy ez a módszer al-
kalmass-e vagy sem arra, hogy valakit kapcsolatba hozzunk
a feltámadt Úrral, tény az, hogy egészséges hiten nyugszik,
és mint módszer Krisztus végtelen szeretetének és kincsei-
nek megtapasztalására fog ihletni. Próbáljuk meg mi is!

Idézzük emlékezetünkbe a feltámadt Úr jelenlétét...
Mondjuk neki, hogy hisszük jelenlétét...

Reflektáljunk arra a tényre, hogy szeret, és elfogad minket olyannak, amilyenek most éppen vagyunk... Szakítsunk elég időt feltétel nélküli szeretetének átélésére, és érezzük magunkon *szerető és alázatos* tekintetét.

Beszélgünk Krisztushoz... Vagy csak szeretettel maradjunk csendben, és, túl a szavakon, közöljük magunkat vele.

Krisztus Szívének tisztelete, amely évekkel ezelőtt anyyira elterjedt volt, s ma ennyire meggyengült, ismét fel fog virágozni, ha megértjük, hogy annak lényege Jézus Krisztusnak mint megtestesült szeretetnek elfogadása; Ő Isten irántunk való feltétlen szeretetének megnyilvánulása. Mindazok, akik ezt elfogadják, meg fogják tapasztalni minden képzeletet meghaladó gyümölcsseit. Életünk nagy fordulópontjához nem akkor érünk el, amikor megértjük, hogy szeretjük Istent, hanem akkor, amikor megértjük és teljesen elfogadjuk azt aényt, hogy Isten feltétel nélkül szeret minket.

Lelkigyakorlatokon rendszerint felteszik a lelkigyakorlatozóknak Szent Ignác híres három kérdését: „Mit tettem Krisztusért? Mit teszek Krisztusért? Mit fogok tenni Krisztusért?” A harmadik kérdésre adott feleletek általában egy egész sor nagylelkű tettet és áldozatot jelölnek meg, azokat, amelyeket a lelkigyakorlatozó Krisztus iránti szeretetének kifejezésekképg végre szeretne hajtani. Az én javaslatom ez lenne: A gyakorlatozó semmivel sem szerezhethet nagyobb örömet Krisztusnak, mint ha hisz Jézus iránta való feltétlen szeretetében. Ezt talán nehezebbnek fogja találni, mint a betervezett nagylelkű áldozatokat. Ugyanakkor meg fogja látni, hogy ez nagyobb lelki haladást fog eredményezni, mint bármi, amit Krisztusért tehetne. Végül is, nem arra vágyódunk-e a legjobban, hogy az, akit mélységesen szeretünk, higgyen szeretetünkben és azt teljesen elfogadja?

37. gyakorlat

A Név mint jelenlét

A „Jézus-ima” gyakorlása egyeseket arra vezetett, hogy Jézus nevének szinte babonás értéket tulajdonítsanak, hogy ezt a nevet szinte imádják. Pedig Jézus neve csupán eszköz arra, hogy magához Jézushoz elérjünk. Ha nem vezet be minket Jézus jelenlétébe, amikor szeretettel mondogatjuk, önmagában értéktelen marad az egész.

Miután lecsendesítettük magunkat, ejtsük ki lassan Jézus nevét . . . Képzeljük el, hogyan növekszik bennünk Jézus jelenléte . . .

Milyen formában tapasztaljuk meg ezt a jelenlétet? Mint fényt? . . . Mint áhítatot és kenetet? . . . Mint sötétséget és szárazságot? . . .

Amikor a jelenlét elevenné válik, pihenjünk meg benne . . . Amikor a jelenlét elhalványodik, mondogassuk ismét Jézus nevét . . .

Nagyon keveset tudunk arról, hogyan imádkozott Jézus. Ez azoknak a hegycsúcsoknak és puszta helyeknek titka maradt, ahová visszavonult, amikor imádkozni akart.

Tudjuk, hogy szerette a zsolnárokat; s mint minden ájtatos zsidó bizonyára ő is rendszeresen imádkozta azokat. Azt is tudjuk, hogy imájában közbenjárt azokért, akiket szeretett: „Simon, Simon, a sátán hatalmat kért magának fölöttetek, hogy megrószáljon benneteket, mint a búzát. De imádkoztam érted, nehogy meginogj hitedben“ (Lk 22, 31-32). Íme egy utalás Lukács evangéliumában arra, mit is tett Jézus imaidejében. A közbenjáró imát gyakorolta.

János evangéliumában találunk egy másik utalást: „Értük könyörgök. Nem a világért könyörgök, hanem azokért, akiket nekem adtál . . . Szent Atyám, tartsd meg őket a nevedben, akiket nekem adtál, hogy egy legyenek, mint mi. . . . De nemcsak értük könyörgök, hanem azokért is, akik a szavukra hinni fognak bennem. Legyenek mindnyájan egy. Amint te, Atyám, bennem vagy, s én benned, úgy legyenek ők is bennünk, hogy így elhiggye a világ, hogy te küldtél engem“ (Jn 17). Ismét közbenjárás!

A Szentírás azt is elárulja, hogy ez Jézus szerepe ma is. Megváltó feladatát már teljesítette. Most a közbenjáró feladatát vállalta magára: „[Jézus] örökre megmarad, s így papsága örökké tart. Ezért mindörökre üdvözítheti is azokat, akik általa járulnak Isten elé, hiszen örökké él, hogy közbenjárjon értünk“ (Zsid 7,24-25). „Ki emel vádat Isten választottai ellen? Isten, aki a megigazulást adta? Ki ítél el? Krisztus Jézus, aki meghalt, sőt fel is támadt, és Isten jobbján közbenjár értünk?“ (Róm 8,34-35).

Jézus tanítványainak is ajánlotta ezt az imaformát: „Az aratni való sok, de a munkás kevés. Kérjétek hát az aratás urát, küldjön munkásokat az aratáshoz“ (Mt 9,37-38). Egész sor ellenvetés jut az eszünkbe: miért kell kérnünk Istentől valamit, amikor úgyis tudja, hogy szükségünk van rá? S mi több: ez az ő aratása! Hát nem tudja, hogy szükség van munkásokra?

Úgy tűnik, Jézus elhessegeti ezeket az ellenvetéseket, és az ima világának egy titokzatos törvényét hirdeti meg: Isten saját elhatározásából közbenjáró emberek kezébe

helyezte hatalmát, oly módon, hogy ha azok nem járnak közbe, hatalma nem érvényesül.

Ez tehát a közbenjáró ima nagy „attrakciója”: ima közben megérezzük annak félelmetes hatalmát. Miután pedig megsejtettük ezt a hatalmat, soha nem hagyjuk abba az imát. Majd csak ennek a világnak a végén tudatosul bennünk, hogy az egyes emberek és nemzetek sorsát nem annyira hatalommal rendelkező férfiak és nők külső tevékenysége vagy kikerülhetetlennek látszó események alakították, hanem azoknak csendes és ellenállhatatlan imája, akiket a világ soha nem ismert.

Teilhard de Chardin *Az isteni miliő* c. könyvében beszél egy kápolnában imádkozó apácáról: amint imádkozik, a világegyetem valamennyi erővonala újraszerveződik, összhangban e törekény imádkozó alak vágyaival. Úgy tűnik, hogy a föld tengelye a kápolnán keresztül húzódik! Jakab apostol ezt mondja: „Igen hathatós az igaz ember buzgó könyörgése. Iltés hozzánk hasonlóan esendő ember volt, de esedezve imádkozott, hogy ne essék az eső, s nem is esett a földön három évig és hat hónapig. Majd ismét imádkozott, és esőt adott az ég, mire a föld termést hozott” (Jak 5,16-18).

Elég, ha belelapozunk Szent Pál leveleibe, hogy észrevegyük, mily gyakran alkalmazta apostoli tevékenységében a közbenjáró imát. Nem volt nagy szónok (ezt maga is beismeri a korintusiak előtt), de hatalmas volt csodákban és hatalmas volt az imában. Íme egy példa arra, hogyan járhatott közbe övéért:

„Ezért meghajtom térdemet az Atya előtt; tőle származik minden közösség az égben és a földön. Adja meg nektek dicsőségének gazdagsága szerint, hogy Lelke által megerősödjetek benső emberré, hogy a hittel Krisztus lakjék szívetekben, s gyökeret verjete és alapot vessetek a szeretetben. Akkor majd fel tudjátok fogni az összes szenttel együtt, mi a szélesség és a hosszúság, a magasság és a mélység, megismeritek Krisztusnak minden értelmet meghaladó szeretetét, és beteltek az Isten egész teljességével. Annak pedig, aki a bennünk működő erővel mindent megtehet azon felül is, amit mi kérünk vagy megértünk, legyen dicsőség az Egyházban és Jézus Krisztusban minden nemzedéken át, örökkön örökké! Amen” (Ef 3,14-21).

„Valahányszor rátok gondolok, hálat adok Istenemnek, és mindig, minden imádságomban örömmel emlékezem meg

rólatok . . . Könyörgők is azért, hogy szeretetetek egyre jobban gyarapodjon a helyes ismeretben és a teljes megértésben, hogy el tudjátok dönteni, mi a helyes" (Fil 1,3-4.9-10).

Alig van olyan levél, amelyben ne biztosítaná keresztényeit arról, hogy állandóan imádkozik értük, vagy az ő imáikat kéri magáért:

„Minden alkalommal imádkozzatok a Lélekben könyörögve és imákat mondva. Legyetek éberek és imádkozzatok kitartóan az összes szentért és énértem is, hogy megkapjam a beszéd ajándékát, hogy amikor megszólalok, bátran hirdessem az evangélium titkát" (Ef 6,18-20).

Talán mi is egyike vagyunk azoknak, akiket az Úr arra hívott meg, hogy gyakorolják a közbenjáró ima szolgálatát és így az ima hatalmával átalakítsák a világot és az emberi szíveket. „Semmi sem olyan hatalmas a földön, mint a tisztaság és az ima" — mondja Teilhard de Chardin. Ha erre hívott meg minket Isten, akkor leggyakoribb imánk a közbenjáró ima lesz. Ha nem a közbenjáró ima szolgálatára vagyunk is meghíva, Isten gyakran fog arra készíteni, hogy közbenjárjunk valakiért. Ezt sokféle módon tehetjük. Íme egy példa:

Töltsünk el egy kis időt azzal, hogy tudatosítjuk Jézus jelenlétét és Vele kapcsolatba kerülünk . . .

Képzeliük el azt, hogy Jézus eláraszt minket életével, fényével és hatalmával . . . Képzeliük el továbbá azt, hogy egész testünk ragyog a belőle áradó fénytől . . .

Most egyenként idézzük emlékezetünkbe mindazokat, akikért imádkozni akarunk. Tartsuk mindegyikük fölé kezünket, közöljük velük azt az életet és hatalmat, amit éppen most kaptunk meg Krisztustól . . . Időzzünk el mindegyiküknél . . . Szavak nélkül kérjük rájuk Krisztus szeretetét . . . Nézzük, amint az illetőt elárasztja Krisztus élete és szeretete . . . Nézzük, hogyan alakul át . . .

Aztán térjünk át a következő emberre . . . aztán megint a következőre . . .

Mindjárt a közbenjáró ima kezdetekor legyünk tudatában Jézus jelenlétének. Egyébként ugyanis közbenjárá-

sunk nem ima lesz, hanem egyesekre való jóakarató emlékezés gyakorlata. A veszély abban áll, hogy figyelmünk azokra az emberekre összpontosul, akikért imádkozni akarunk, nem pedig Istenre.

Miután a javasolt formában már imádkoztunk néhány emberért, maradjunk egy kis ideig egyszerűen Krisztus jelenlétében, aztán folytassuk közbenjáró kézfeltételünket.

Ha már imádkoztunk mindazokért, akiket szeretünk, imádkozzunk a ránbízottakért: a pap híveiért... a szülők gyermekeikért... tanítók tanítványaikért...

Aztán, egy kis szünet után, imádkozzunk „ellenségeinkért“, ahogyan azt Jézus meghagyta nekünk. „Tegyük kezünket“ mindazokra, akiket nem szeretünk... vagy akik minket nem szeretnek... akik nekünk fájdalmat okoztak... Érezzük, hogyan áramlik kezünkön át Krisztus ereje azok szívébe...

Aztán imádkozzunk egész nemzetekért... az Egyházért... Krisztus gazdagsága végtelen, nem kell félnünk attól, hogy kimerítjük, amikor azt nemzetekre és népekre kiárasztjuk...

Aztán üresítsük ki értelmünket, hogy most a Lélek hassa át és súgja meg, kikért és miért imádkozunk... Amint valaki eszünkbe jut, „tegyük rá kezünket“ Krisztus nevében...

Mint lelkigyakorlat-vezető tapasztaltam, hogy egyesek, mihelyt eljutnak az Istennel való egyesülés mélyebb fokára, arra éreznek ösztönzést, hogy másokért imádkozzanak. Kezdetben aggodalmaskodnak, nehogy ez elszórakozást eredményezzen, de aztán felfedezik: azért jutottak el az Istennel való mély egyesülésre, hogy másokért közbenjárhassanak. Azt is megtapasztalják, hogy ez a közbenjárás – távol attól, hogy elszórakozást okozzon – még mélyebb egyesülésre vezeti őket.

És még valamit fel fogunk fedezni: a közbenjáró ima ismételt gyakorlása, minél inkább másokra pazaroljuk Krisztus kincseit, annál inkább elárasztja saját szívünket és életünket. Amikor másokért imádkozunk, magunk is gazdagodunk.

Amikor a tanítványok arra kérték Jézust, tanítsa meg őket imádkozni, szinte a kérésima volt az egyetlen, amelyet Jézus nekik megtanított. Nehezen mondhatja valaki, hogy Krisztustól tanult imádkozni, ha nem sajátította el a kérésima gyakorlatát.

Lukács 11. fejezetében ezt olvassuk: „Történt egyszer, hogy valahol éppen imádkozott. Amikor befejezte, egyik tanítványa kérte: „Uram, taníts meg minket imádkozni, mint ahogy János is megtanította tanítványait.” Erre így szólt hozzájuk: „Amikor imádkoztok, ezt mondjátok: Atyánk! Szenteltessék meg a neved. Jöjjön el az országod. Add meg a mindennapi kenyerünket mindennap. Bocsásd meg bűneinket, amint mi is megbocsátunk minden ellenünk vétőknek. És ne vigy minket kísértésbe.”

Az Úr imájának minden egyes mondata kérés! Most pedig hallgassuk meg azt a kommentárt, amelyet maga az Úr fűz ehhez az imához. Ez már a gyakorlat része:

„Aztán így folytatta: „Mondjuk, hogy valamelyiteknek van egy barátja, és az éjféلكor bekopog hozzá ezekkel a szavakkal: Barátom, adj kölcsön nekem három kenyeret, útról érkezett egy barátom, s nincs mit enni adnom neki. De az kiszól: Ne zavarj. Az ajtó már be van zárva, én is, gyermekeim is ágyban vagyunk. Nem tudok felkelni és adni neked. Mondom nektek: Ha azért, mert barátja, nem kel fel, hogy adjon neki, amiatt, hogy nem tágít, mégis fölkel és ad neki annyit, amennyire szüksége van.

Azt mondom azért nektek, kérjétek és kaptok, keressetek és találjátok, zörgessetek és ajtót nyitnak nektek. Mert mindenki, aki kér, kap, aki keres, talál, és aki zörget, annak ajtót nyitnak. Közületek melyik apa ad a fiának követ, amikor az kenyeret kér? Vagy ha halat, akkor hal helyett tőn kígyót ad neki? Vagy ha tojást kér, akkor talán skorpiót ad neki? Ha tehát ti, bár gonoszak vagytok, tudtok jót adni gyermekeiteknek, mennyivel inkább adja mennyei Atyátok a Szentleket azoknak, akik kérik tőle.” (Lk 11,1-13)

Méglepősen egyszerűek ezek a szavak: „Kérjétek és kaptok... Mindenki, aki kér, kap...” Képzeli el azt, hogy ezeket a szavakat Jézus most nekünk mondja. És kérdezzük meg magunkat: valóban hiszem? Mit jelentenek nekem ezek a szavak?

Aztán feleljünk e kérdésekre magának Jézusnak.

Megtehetjük ugyanezt Lk 18,1–6-tal is. Vagy vegyük ezt a szakaszt: „Kora reggel a városba visszamenet megéhezett. Az út mentén látott egy fügefát. Odament, de nem talált rajta egyebet, csak levelet. Erre így szólt: „Ne teremjen rajtad gyümölcs soha többé!” A fügefa azon nyomban kiszáradt. Ennek láttán a tanítványok csodálkozva kérdezték: „Hogyan száradhatott ki így egyszerre a fügefa?” „Bizony mondom nektek — felelte Jézus —, ha lesz bennetek hit, és nem kételkedtek, nemcsak a fügefával tehetitek meg, ami történt, hanem akár ennek a hegynek is mondhatjátok: Emelkedj föl és omolj a tengerbe, s az is végbemegy. Bármit kértek hittel az imádságban, megkapjátok.” (Mt 21, 18-22)

„Amikor másnap korán reggel elmentek a fügefa mellett, látták, hogy tövestül kiszáradt. Péternek eszébe jutott (az átok): „Mester — mondta —, nézd, a fügefa, amelyet megátkoztál, elszáradt.” Jézus így felelt: „Higgyetek az Istenben! Igazán mondom nektek, hogyha valaki azt mondja ennek a hegynek: Emelkedjél fel és vedd magad a tengerbe, és nem kételkedik szívében, hanem hiszi, hogy amit mond, megtörténik, akkor az csakugyan megtörténik. Ezért mondom nektek, hogy ha imádkoztok és könyörögtök valamiért, higgyetek, hogy megkapjátok, és akkor valóban teljesül kéréstek. Amikor imádkozni készültök, bocsássatok meg, ha nehezteltek valakire, hogy mennyei Atyátok is megbocsássa bűneiteket.” (Mk 11,20-26)

Miután elidőztünk egyik vagy másik szövegnél és beszéltünk azokról Jézusnak, csendesítsük le magunkat, hogy így előkészüljünk a kérő imára...

Bocsássunk meg mindenkinek, aki ellen panaszunk van... Gondolatban mondjuk mindegyiknek: „Megbocsátok neked teljes szívemből Jézus Krisztus nevében, amint az Úr is megbocsátott nekem...”

Most kérjük az Urat, hogy töltsen meg szívünket azzal a hittel, amely a kérőimát mindenhatóvá teszi... „Uram, hiszek, segíts hitetlenségemen...”

Aztán kérjük, amit el szeretnénk nyerni az Úrtól: egészséget, sikert vallami vállalkozásunkban...

Képzeliük el, hogy az Úr megadja az ajándékot, és mi ezért örvendezve dicsérjük Őt... Vagy képzeljük azt, hogy az Úr megtagadja tőlünk ezt az ajándékot, de szívünket elárasztja békével... Dicsérjük Őt ezért örvendezve...

Ez a Jézus-ima gyakorlásának egy másik módja. Jézus nevének ismételtgetése nemcsak jelentését, hanem Jézus üdvösségét is magával hozza. Jézus lényegében az Üdvözítő. Ezt jelenti neve (Mt 1,21). „Nincs üdvösség senki másban. Mert nem adatott más név az ég alatt az embereknek, amelyben üdvözülhetnének“ (Csel 4,12).

Milyen üdvösséget hoz Jézus? Azt az üdvösséget, amelyet 2000 évvel ezelőtt Palesztínába vitt: meggyógyítja a fizikai, érzelmi és lelki betegségeket. Ennek eredménye pedig: béke testvéreinkkel, Istennel és önmagunkkal.

Már beszéltem arról, milyen gyógyító tulajdonságai vannak Isten neve odaadó ismétlésének. Mahatma Gandhi ezt a „szegény ember orvosságának“ nevezi. Jézus neve, ha azt hittel ismétljük betegségeink és sebeink felett, gyógyít.

Jézus nevének ismétlése magával hozza valamennyi bűnünk bocsánatát is. Indiában mesélik a következő történetet: Egy király megölte testvéreit és aztán bűnbánóan elment egy szent remetéhez, hogy vezekeljen és bocsánatot nyerjen. Amikor a király megérkezett, a remete éppen távol volt. A remete egyik tanítványa vállalta magára a feladatot, hogy kiszabja a királynak a jóvátételt. Ezt mondta: „Ismételd háromszor Isten nevét és bűneid bocsánatot nyernek.“ Amikor a remete – visszatérve – meghallotta, mit tett tanítványa, méltatlankodott. „Nem tudod – mondta –, hogy valaki egyszer is szeretettel kimondja Isten nevét, az elég ahhoz, hogy eltörölje az egész királyság bűneit? Hogy merted azt mondani a királynak, hogy háromszor ismétlje Isten nevét?“

Ismételjük lassan és szeretettel Jézus nevét, közben mindig tartsunk szünetet... vágyódjunk arra, hogy betöltsön minket jelenlétével...

Most „kenjük meg“ minden érzékünket és képességünket Jézus nevével. A Szentírás ezt mondja: „Mint a kiöntött olaj, olyan e neved“ (Én 1,3). Öntsük tehát nevének olaját szemünkre, lábunkra, szívünkre... emlékezetünkre, értelmünkre, akaratunkra, képzeletünkre... Miközben ezt tesszük érzékeinkkel, vég-

tagjainkkal, lelki tehetségeinkkel, lássuk, hogyan tölti el azokat Jézus jelenléte és hatalma, — míg csak egész testünk nem izzik Jézus jelenlététől.

Most induljunk el, és öntsük rá másokra ezt a kenetet... Ismételjük Jézus nevét betegek... barátok fölött, öntsünk olajat megpróbált emberekre, az egészségügy szolgáira, orvosokra, ápolókra, tanácsadókra, papokra... Lássuk, hogyan erősödnek meg és válnak elevenné e Név által...

Valahányszor fáradtnak érezzük magunkat, térjünk vissza Jézus jelenlétéhez és pihenjünk meg benne...

41. gyakorlat Mondatok az evangéliumból

A gyakorlat megkezdése előtt válasszunk ki magunknak néhány olyan hívást vagy kérdést az evangéliumokból, amelyeket Jézus intézett az emberekhez. Pl.: „Jöjj és kövess engem . . . Jöjjetek és lássátok . . . Legeltesd bárányaimat . . . Evezz a mélyre . . . Emberhalásszá teszek . . . Virasszatok és imádkozzatok . . .” Vagy ilyen kérdéseket: „Ti mit mondtok, ki vagyok én? . . . Szeretsz engem? . . . Híszed, hogy meg tudom tenni? . . . Mit akarsz, hogy tegyek neked? . . . Meg akarsz gyógyulni? . . .”

Válasszunk ki egyet és kezdjük meg a gyakorlatot:

Képzeljük azt, hogy magunk előtt látjuk a Feltámadott Urat . . . Aztán halljuk, amint e mondatok közül egyet hozzánk intéz, pl. „Jöjj és lásd . . .”

Ne válaszoljunk azonnal . . . Hallgassuk, amint ismétli ezeket a szavakat . . . Hagyjuk, hogy ezek a szavak átjárják egész lényünket . . .

Továbbra is irányítsuk figyelmünket e szavakra . . . Hagyjuk, hogy a kihívás szíven találjon, felébresszen és válaszra készítsen . . . míg már nem tudjuk választunkat visszatartani. Ekkor mondjuk azt az Úrnak, amit szívünk diktál.

A Szentírás áhítatteljes és gyakori olvasása gazdagítja imánkat és életünket. Fokozatosan felfedezünk olyan részeket és mondatokat, amelyek által az Úr különös módon közli magát velünk.

Aztán a szomorúság, a megpróbáltatás órájában vagy az öröm és magány idején ismét szívünkhöz szól ezekkel a szavakkal és összekapcsol magával. Akkor pedig fel fog gyulladni szívünk, amint lángolt az emmauszi tanítványok szíve, amikor az Úr megmagyarázta nekik az írásokat.

Ezt az egyszerű és ragyogó imaformát Loyolai Szent Ignác gyakran ismételt kifejezése ihleti: „Ima és szent vágyak.” A papságra készülő fiataloknak beszél erről; ezeknek ugyanis minden idejüket tanulásra kellett fordítaniuk és nem volt sok idejük imára. Az imaidő csökkenésének ellensúlyozására tápláljanak szent vágyakat, hogy ti. nagy dolgokat szeretnének tenni Istenért és felebarátjaikért. Az előjáróknak ezt mondja Szent Ignác: az az elsődleges kötelességük, hogy közösségeiket a vállukon hordozzák imáik (közbenjáró ima) és szent vágyaik (nagy dolgok a közösségért) által.

Ignác maga is a nagy vágyak embere volt. Megtérése után gyakran adta át magát olyan gyakorlatnak, amelyet afféle szent nappali álmodozásnak nevezhetnénk. Ezek által táplálta vágyait, hogy valami nagyot tegyen Istenért. Képzeteletében látta önmagát, amint nagy és nehéz vállalkozásokba fog Istenért. Emlékezetébe idézte a szentek hőstetteit és ezt mondta magának: „Szent Ferenc ezt és ezt tette az Úrért. Én többet fogok tenni. Szent Domonkos nagy dolgokat vitt végbe az Úrért. Én többet fogok tenni...” Szent Ignác elmondja, hogy ezek a szent gyakorlatok mindig békével, áhítattal és erővel töltötték el.

Avilai Szent Teréz kifejezetten sürgeti a nagy vágyak ápolását. Különösen a kezdőknek ajánlja: örömmel, nagy szabadsággal és bátorsággal, telve vágyakkal kezdjenek hozzá ahhoz, hogy kitűnjenek Isten szolgálatában. Őszentfelsége szereti a bátor és merész lelkeket.

Szent Teréz nagy pszichológiai érzékről tesz tanúságot. Nehezen vesszük végbe azt, amit még csak el sem tudunk képzelni. Nagy vágyak és távlatok emberének kell lennünk ahhoz, hogy nagyok legyünk a kivitelezésben.

Ennek a gyakorlatnak két része van. Az elsőben a szent vágyak másokra irányulnak, a másodikban saját magunkra.

Helyezzük Isten elé mindazokat a vágyainkat, amelyek teljesedéséért imádkozunk... Képzeteletünkben lássuk ezeket az embereket, amint elnyerték mindazt, amiért imádkozunk... Nem kell kifejezetten imádkoznunk értük. Elég, ha Isten elé terjesztjük

szent vágyainkat ... és „látjuk“, amint ezek beteljesednek.

Amit egyesekért tettünk, azt tegyük meg most családokért, csoportokért, közösségekért ... nemzetekért ... az Egyházért ... Győzzünk le minden fatalizmust és borúlátást. Reméljük nagy dolgokat ... és szemléljük, amint ezek Isten végtelen hatalma által beteljesednek ...

Most helyezzük Isten elé saját magunkra vonatkozó vágyainkat: mindazt, amit szolgálatában meg szeretnénk tenni ... Az a tény, hogy valószínűleg soha nem tesszük meg, vagy hogy képtelenek vagyunk megvalósításukra, lényegtelen. A fontos az, hogy mérhetetlen vágyainkkal megörvendeztessük Isten Szívét, még akkor is, ha erőnk nagyon kicsi ... Hasonló ez ahhoz, mint amikor a szerelmesek kifejezik egymásnak mérhetetlen vágyaikat, bár tudják, hogy ezek messze meghaladják képességeiket ...

Másféle módon is tehetjük ezt. Képzeljük el néhány szent — Szent Pál, Xavéri Szent Ferenc, vagy bármely általunk szeretett és csodált szent — nagy tetteit ... Tegyük ezeket a nagy tetteket magunkéivá azáltal, hogy vágyódunk azokra, akarjuk őket, sőt képzeletünkben meg is tesszük ... Azonosuljunk a szentekkel nagy szeretetünkben ... Képzeljük el, hogy Isten kegyelmével mi is ugyanezeket a nagy tetteket visszük végbe, ugyanazokat a szenvedéseket viseljük el iránta való szeretetből ... Fantáziánkban engedjük szabad folyást azoknak az égő vágyaknak, amelyeket gyöngeségünk miatt a valóságban nem vihetünk véghez ...

Aztán fejezzük ki Istennek az előttünk álló napra vonatkozó vágyainkat ... mi mindent akarunk tenni az ő szolgálatában ... Képzeletünkben lássuk magunkat, amint véghezvisszük, amire vágyódunk, és úgy cselekszünk, ahogyan cselekedni szeretnénk ...

Abban a világban, amelyben oly nagy fontosságot tulajdonítanak a sikernek, az eredményeknek, hajlamosak vagyunk arra, hogy lebecsüljük a vágyak értékét, különösen akkor, amikor azokat nem követi az azonnali siker.

Amikor a tanítványok arra kérték Jézust, tanítsa meg őket imádkozni, Ő ezt tanította nekik: „Miatyánk, ki vagy a mennyekben, szenteltessék meg a te neved, jöjjön el a te országod, legyen meg a te akaratod...” Atyja országával, Atyja érdekeivel kezd. Mi már megszoktuk, hogy úgy gondoljunk Jézusra mint másokért élő emberre, amint hogy az is volt. Hajlamosak vagyunk azonban arra, hogy elfelejtsük: Ő elsősorban Atyjáért élő ember volt. Lényegében volt Isten-központú ember.

Manapság fennáll az a veszély, hogy túlságosan földközpontúvá válunk. A zsoltáros érzelmei – aki a hegyekre tekint, mert onnan jön számára segítség – idegenek számunkra.

A következő gyakorlatnak az a célja, hogy segítsen életünket ismét Isten-központúvá tenni.

Soroljuk el vágyainkat... a nagyokat, a kicsiket, a „romantikusokat” és a prózaiakat...

Soroljunk fel néhány olyan problémát, amelyekkel éppen viaskodunk... családi, munkahelyi, személyes...

Most kérdezzük meg magunkat: milyen szerepet szánok Istennek vágyaim beteljesedésében? Szerepet játszik-e abban, hogy ezek a vágyak valóra váljanak? Milyen szerep ez? Elégedett vagyok-e az ő szerepével? És Ő elégedett-e a neki jutott szereppel?

Aztán kérdezzük ezt önmagunktól: milyen részt juttatok Istennek azoknak a problémáknak megoldásában, amelyekkel jelenleg küszködöm? ... A megoldásban mennyire támaszkodom Őrá? ... Milyen nagy Istenbe vetett bizalmam? ...

És még egy kérdés: hol szerepel Isten vágyaim sorában? ... Vajon Ő is egyike azoknak a dolgoknak, amelyre vágyódom? ... Mennyire vágyódom Őrá? Problémáim sorában hol szerepel az istenkeresés? ...

Most vizsgáljunk meg közelebbről egy vágyat vagy egy problémát. Kérdezzük meg magunkat: hogyan próbálom teljesíteni azt a vágyat? Általában hogyan kíséreltem meg ennek a problémának megoldását? Dolgozzuk ezt ki képzeletünkben... Lássuk magunkat, amint vágyunk teljesedik, amint problémánk megoldódik... És figyeljük meg, milyen eszközöket használunk fel...

Most helyezzük Isten elé ezeket az eszközöket, tegyük ki azokat az ő hatásának... Itt most nem az eredmény a fontos, hanem az, hogy mindezeket Isten elé tegyük... Lássuk azt, hogy minden tett, minden gondolat Istentől jön és Isten felé tart... Figyeljük meg, hogyan érezzük magunkat, miközben ezt tesszük...

44. gyakorlat Az élő szeretet lángja

Ezt a gyakorlatot *Az ismeretlen felhője* c. csodálatos könyv ihlette; elbűvölően beszél a szeretetnek arról a forró indulatáról, amely szívünkben keletkezik és Isten felé tart.

Szenteljünk egy kis időt arra, hogy valamelyik tudatosítási gyakorlattal lecsendesítsük magunkat...

Most képzeljük el, hogy lehatolunk lényünk mélyére, középpontjába... Mindent sötétség borít... De találunk ott egy forrást, ami Isten felé bugyog. Vagy képzeljük el azt, hogy ott élő szeretetlángot találunk, ami Isten felé lobog...

Találjunk most egy szót vagy egy rövid mondatot, amely megfelel a láng lobogása vagy a forrás bugyogása ritmusának... Jézus... Atya... Szentlélek... Istenem és mindenem...

Hallgassuk ezt a lényünk legmélyén kiejtett szót... De ne mondjuk ki. Messziről halljuk, alig hallhatóan...

Most képzeljük el, hogy a hang felerősödik, fokozatosan betölti egész valónkat, ezt a hangot halljuk fejünkben, mellkasunkban, gyomrunkban... egész testünkben...

Egy idő múlva halljuk, hogy ez a hang betölti az egész szobát... aztán a környezetet... Aztán egyre erősebb lesz, betölti a földet, az eget... végre az egész világmindenség ezt a szívünkben fakadó hangot visszhangozza...

Maradjunk meg ebben a szóban... és most — ha akarjuk — mi magunk is ejtsük ki nagy szeretettel...

Ha ki kellene választanom azt az imaformát, amely Krisztus jelenlétét életemben a legvalóságosabbá tette, és amely elmélyítette bennem azt a meggyőződést, hogy Isten szerető gondviselése támogat és ölel körül, habozás nélkül azt az imaformát választanám, amelyet utolsóként javaslok ebben a könyvben: a dicsérő imát. Azért is ezt választanám, mivel a letörtség óráiban oly gyakran töltött el békével és örömmel.

Ennek az imának lényege egyszerűen az, hogy dicsőítjük Istent és hálaát adunk neki mindenért. Azon a meggyőződésen alapul, hogy életünkben semmi — még bűneink sem — történik anélkül, hogy azt Isten ne látná előre vagy ne adna neki helyet tervében.

Isten a bűnt nyilvánvalóan nem akarja. Nyilvánvalóan nem akarta a legnagyobb bűnt sem, Jézus Krisztus megölését. Ugyanakkor a Szentírás megdöbbentő módon újra és újra azt mondja, hogy Krisztus szenvedése és halála „meg volt írva“, és mindezeket át kellett mennie. Szent Péter is megerősíti ezt a zsidóknak mondott beszédében: „Ezt az embert az Isten elhatározott terve szerint kiszolgáltatták, és gonosz kezek által keresztre feszítve elítették az útból“ (Ap Csel 2,23). Isten tehát előre látta és tervébe foglalta Krisztus megölését.

A bűn nyilvánvalóan olyan dolog, amit gyűlölnünk kell és elkerülnünk. És mégis: bűneinkért is dicsérhetjük Istent, ha megbántuk azokat, mivel így Isten azokból is valami jót hozott ki. Ezért az Egyház a szeretet eksztázisában így énekel a húsvéti liturgiában: „Ó szerencsés bűn... Ó Ádám oly annyira szükséges bűne!“ Szent Pál pedig kifejezetten ezt mondja a Rómaiaknak: „Amikor azonban elhatalmasodott a bűn, túláradt a kegyelem... Mit mondjunk tehát? Maradjunk meg a bűnben, hogy a kegyelem gyarapodjék? Szó sincs róla!“ (Róm 5,20; 6,1).

Ez az, amit alig merünk gondolni is: hogy megköszönjük Istennek és dicsérjük Őt még bűneinkért is! Helyes, hogy megbánjuk bűneinket. Miután azonban ezt megtettük, azt is meg kell tanulnunk, hogy dicsérjük értük Istent. Ha Heródes vagy Pilátus megtértek volna, bizonyára megbánták volna azt a szerepet, amit a Kínsvetetésben betöltöttek.

Aztán pedig dicsérték volna Istent, hogy ilyen szerepet játszhattak, amelyből következett Krisztus halála és feltámadása.

Oly sok ember hordja elkövetett bűnei miatt a büntudat terhét egész életén át! Valaki egyszer mondta, hogy mély büntudat tölti el, még hozzá nem is bűnei miatt, hiszen biztos volt abban, hogy azok bocsánatot nyertek, hanem azért, mivel néhány perccel megkésve érkezett apja halálos ágyához. Egyszerűen nem volt képes megszabadulni a büntudattól, bármennyire próbálta is. Milyen megkönnyebbülést és békét érzett, amikor kimondottan köszönetet tudott mondani Istennek és dicsérni Őt azért, hogy későn érkezett apja halálos ágyához! Hirtelen megérezte, hogy minden jól történt, minden Isten kezében volt, Isten akart valamit ezzel, hogy még ebből is valami jót hoz ki...

Próbáljuk meg most ezt mi is:

Gondoljunk valamire, ami fájdalmat vagy letörtséget vagy büntudatot vagy kielégületlenségi érzést okoz bennünk...

Ha ezek miatt bármilyen értelemben hibáztatnunk kell magunkat, fejezzük ki az Úrnak bánatunkat és sajnálatunkat...

Most pedig kifejezetten mondjunk mindezért köszönetet Istennek, dicsérjük Őt mindezekért... Mondjuk el neki, hogy hisszük: még ez is beleillik ránk vonatkozó tervébe, és hogy mindebből valami jót fog kihozni mi magunk és mások számára, még ha mi nem látjuk is ezt a jót... Helyezzük ezt a dolgot és életünk minden más eseményét, a múltat, a jelent és a jövőt Isten kezébe... és pihenjünk meg az ebből fakadó békében és megkönnyebbülésben.

Pontosan ezt tanítja Szent Pál a keresztényeknek: „Legyetek derűsek, imádkozzatok szüntelenül. Adjatok hálát mindenért, mert Isten ezt kívánja mindnyájatoktól Jézus Krisztusban“ (1Tessz 5,16). „Egymás közt énekeljétek zsoltárt, himnuszt és szent énekeket. Énekeljétek és ujjongjatok szívből az Úrnak. Adjatok hálát mindig mindenért Jézus Krisztus nevében az Istennek, az Atyának“ (Ef 5,19). „Örüljétek az Úrnak szüntelenül. Újra csak azt mondom,

örüljete! . . . Ne aggódjatok semmi miatt, hanem minden imádságtokban és könyörgéseitekben terjesszétek kéréseiteket az Úr elé, hálaadástokkal együtt. Akkor Isten békéje, amely minden értelmet meghalad, megőrzi szíveteket és értelmeteket Krisztus Jézusban" (Fil 4,4; 6-7).

Egyesek attól tartanak, hogy ha Istent mindenért dicsérjük, ez tunyasághoz és fatalizmushoz vezethet. Ez a nehézség inkább elméleti, mint valóságos. Mindazok, akik őszintén gyakorolják ezt az imát, jól tudják: részünkről minden lehetőt elkövetünk azért, hogy jót tegyünk és a rosszat elkerüljük, és csak ezt követően dicsérjük Istent az eredményért, bármi legyen is az.

Az egyetlen veszély, amit én ebben az imaformában látok, nem a fatalizmus, hanem az, hogy elfojtjuk kellemetlen érzéseinket. Gyakran szükség van arra, hogy szabad folyást engedjünk a bennünk levő fájdalomnak vagy haragnak, vagy kielégületlenségi érzésnek, mielőtt dicsérjük Istent és megnyitjuk szívünket az ezzel járó örömnek és békének.

Ez az öröm és béke szinte állandó belső magatartásunkká válik, ha hozzászokunk ahhoz, hogy Istent állandóan dicsérjük és Neki hálálkodjunk. Valamikor feszültek és szorongók voltunk az élet kikerülhetetlen csapódásai és apró kellemetlenségei miatt (megkéső vonat, rossz idő, szerencsétlen elcsúszás a beszélgetésben). Most viszont nyugodtan megteesszük a magunk részét, aztán a többit derűsen Istenre hagyjuk, tudván, hogy minden jól van, még ha látszólag nem annak tűnik is.

Egy kínai mese egy parasztról szól, aki öreg lovával műveli földjét. Egy napon a ló a hegyekbe szökött. Amikor a paraszt szomszédai a balszerencse miatt sajnálkozásukat fejezték ki az öregnek, a paraszt így felelt: „Balszerencse? Jószerencse? Ki tudja?” Amikor egy hét múlva a ló egy egész csapat ló kíséretében visszatért a hegyekből, a szomszédok gratuláltak a parasztnak jószerencséje miatt. Ő azonban megint ezt mondta: „Jószerencse? Balszerencse? Ki tudja?” Aztán amikor a paraszt fia meg akarta szelidíteni az egyik vad lovat, leesett a hátáról, és eltörte a lábát.

Minderki azt gondolta, ez aztán valóban balszerencse! A paraszt azonban megint csak ezt mondta: „Balszeren-

cse? Jószerencse? Ki tudja?“ Néhány hét múlva katonák érkeztek a faluba, és összeírták a hadviselésre alkalmas fiatalokat. Amikor látták, hogy a paraszt fiának el van törve a lába, kihagyták. Nos, jószerencse volt ez? Vagy balszerencse? Ki tudja?

Minden látszólagos rossz álcázott jó lehet. És minden, látszatra jó dolog, valójában rossz lehet. Akkor vagyunk bölcssek, ha Istenre hagyjuk, hadd döntse el Ő, mi a jószerencse és mi a rossz. Mi csak köszönjük meg neki, hogy az Őt szeretőknek minden javukra válik. Akkor mi is részesedünk abban, amit Norwich-i Julianna egy misztikus látomásban megtapasztalt. Ő mondta ezeket a számomra rendkívül drága és vigasztaló szavakat: „És minden jól fog menni; és minden jó lesz; és minden, minden jó lesz!“

TARTALOM

ELŐSZÓ	3
TUDATOSSÁG	5
1. gyakorlat — A csend gazdagsága	5
2. gyakorlat — A test érzékelése	8
3. gyakorlat — A test érzékelése, a gondolatok ellenőrzése	13
4. gyakorlat — A gondolatok ellenőrzése	16
5. gyakorlat — A lélegzés érzékelése	19
Tudatosság és szemlélődés	21
6. gyakorlat — Isten a lélegzésemben	28
7. gyakorlat — Lélegzés-kapcsolat Istennel	29
8. gyakorlat — Csend, nyugalom	31
9. gyakorlat — A test imája	34
10. gyakorlat — Isten érintése	37
11. gyakorlat — Hangok	39
12. gyakorlat — Koncentráció, összpontosítás	42
13. gyakorlat — Mindenben Istent találjuk meg	44
14. gyakorlat — A másik tudatosítása	46
A tudatosságból fakadó személyes előnyök	48
A tudatosság előnyei a csoportban	49
Csoportban könnyebb a szemlélődés	50
A test tudatosításának sajátos értéke	51
FANTÁZIA	53
15. gyakorlat — Itt és most	53
16. gyakorlat — Az ima helye	56
17. gyakorlat — „Térjenek vissza Galileába!”	58
18. gyakorlat — Életünk öröndetes titkai	60
19. gyakorlat — A fájdalmas titkok	62
20. gyakorlat — A neheztelés feloldása	64
21. gyakorlat — Az üres szék	67
22. gyakorlat — Szent Ignác-i szemlélődés	69
23. gyakorlat — Szimbolikus fantázia-képek	74

24. gyakorlat	– Az élet értéke	77
25. gyakorlat	– Lássuk életünket távlatokban	82
26. gyakorlat	– Búcsút mondunk testünknek	84
27. gyakorlat	– Temetésünk	85
28. gyakorlat	– A múlt tudatosítása	86
29. gyakorlat	– A jövő tudatosítása	89
30. gyakorlat	– A személyek tudatosítása	91

ÁHÍTAT 93

31. gyakorlat	– A „bencés” módszer	93
32. gyakorlat	– Szóbeli ima	98
33. gyakorlat	– A Jézus-ima	101
34. gyakorlat	– Isten ezer neve	104
35. gyakorlat	– Lássuk Őt, amint reánk tekint	106
36. gyakorlat	– Krisztus Szíve	107
37. gyakorlat	– A Név mint jelenlét	109
38. gyakorlat	– Közbenjáró ima	100
39. gyakorlat	– Kérés	114
40. gyakorlat	– Jézus, az Üdvözítő	116
41. gyakorlat	– Mondatok az evangéliumból	118
42. gyakorlat	– Szent vágyak	119
43. gyakorlat	– Isten-központúság	121
44. gyakorlat	– Az élő szeretet lángja	123
45. gyakorlat	– A dicsőítő ima	124

