

Jálics Ferenc

TANULJUNK  
IMÁDKOZNI

PRUGG VERLAG

EISENSTADT 1982



Jálics Ferenc

# TANULJUNK IMÁDKOZNI

2. kiadás

PRUGG VERLAG

EISENSTADT 1982

**Spanyol eredetiből fordította özv. Jálics Kálmánné**

**Erdeti címe: Aprendiendo a orar  
Ediciones Paulinas  
Buenos Aires, 1975**

---

**Egyházi engedéllyel. – Druck u. Verlag: Prugg Verlag - Eisenstädter Graphische GesmbH, Eisenstadt**

## Bevezetés

Az ima aktuális téma. Nagy az érdeklődés iránta. Egyrészt tagadhatatlan, hogy sokan keresik a nekik megfelelő imamódot, másrészt viszont nem találnak megfelelő irányítást. A keresztény nép vágyik valami után, amit tanítómesterei még nem tudtak hozzáférhetően megfogalmazni. Valahányszor az imáról beszélek, élénk érdeklődésre találok, és azt mondják, hogy már régóta vártak ilyen világosságot gyújtó szavakra.

Ennek a könyvnek a célja, hogy ilyen egyszerű és világos útbaigazítást nyújtson. Gyakorlati útmutató szeretne lenni, hogy megtanuljunk imádkozni. Egy mindenkinek hozzáférhető könyvet szeretnék rendelkezésre bocsátani, amely a mai hajszolt élet közepette is alkalmas imamódok által tanít az Istenhez közeledni.

Modern világunk meggyorsult ritmusával új életkörülményeket teremtett. A mai ember e nyugtalan és sokszor ideges környezet dacára szeretne az Istennel kapcsolatba kerülni. Ehhez megfelelő útmutatásra és vezetőre szorul. Az a benyomásom, hogy eddig ezt az istenkeresést leginkább tanulással, gondolkodással és a helyzet tudatosításával igyekeztek elérni. Ez szükséges volt és továbbra is az lesz. De ugyanakkor égetően sürgős, hogy az imában a racionális sémákat túlszárnyalva nagyobb egyszerűsége jussunk el. Találkoztam emberekkel, akik saját igyekezetükkel eljutottak az imának sokkal egyszerűbb formájára, de vagy tiltottnak hitték ezt, vagy azt gondolták, hogy nem is ima. A modern élet sok gondolkodásra késztet. Az Istennel szemben valami kevésbé bonyolultra vágyunk. Úgy érezzük, hogy a közvetlenebb kapcsolat egyszerűbb imát igényel, amely szeretetet ébreszt, utunkat megvilágítja és békét ad szívünknek. Ilyen imát akarok tanítani.

Minthogy irányítást szeretnék nyújtani, szükséges, hogy a különböző imaformákról összképet nyújtsak. A tájékozódás titka a madártávlatból való áttekintésben van. Szándékom minden imamód értékét és határát kifejteni. Élete folyamán az ember mindegyiket alkalmazza. Ezek az imamódok a maguk idejében hasznosak, de

egyikben sem szabad elakadni, hanem tovább kell haladni és növekedni. Az imában növekedni annyit jelent, hogy az Istennel egyre egyszerűbb, természetesebb és ezért sokkal mélyebb formában találkozunk.

Ez a könyv a tapasztalat gyümölcse. Már tizenhat éve tanítok imádkozni. Ez alatt az idő alatt sok embert meghallgattam és megfigyeltem, hogy miként imádkoznak. Sokat tanultam azoktól, akik útbaigazítást jöttek kérni az imára vonatkozólag. Megkértem őket: mondják el, hogyan imádkoztak addig, hogy tapasztalatukból kiindulva tudjam őket segíteni. Mások meghallgatása sok mindenre tanított meg. Gyakran szégyenkeztem, mikor egyesek tanácsot kérve, tudtukon kívül többet tanítottak nekem, mint amit én tudtam nekik nyújtani. Máskor viszont elszomorított, hogy épp azoknak, akiknek az imádkozni tanítás hivatásuk lett volna, sem tapasztalatuk nem volt, nem is érdekelte őket, és az imáról egész téves felfogásuk volt. Sokat tanultam a közös imádkozásból is, de különösen társaimtól. Hálával emlékszem saját mestereimre, akik szavaikkal, de különösen példájukkal tanítottak imádkozni. Habár olvasásra nem volt túl sok időm, azt hiszem, hogy mégis nagyjából megértettem az Egyház kétezer éves tapasztalatát. Azonosítom magam vele és követem nyomdokait. Amennyiben ez a könyv valami újat nyújt, az kizárólag abban áll, hogy lehet a mai túlhajszolt világban egyszerűen imádkozni.

Az ima szónak általános értelmet adva, azt mondhatjuk, hogy érintkezés Istennel, vagy értelmünk és szívünk felemelkedése az Úrhoz. Imádkozni annyit jelent, hogy hozzá fordulunk. Ezért nem állítom az imát szembe az étellel. Az élet gyakran maga is imádság. Az aktivitással sem helyezem szembe, mert nagyon sok tevékenység egyidejűleg imádság is. Azonban mikor ebben a könyvben imáról beszélek, általában az ima gyakorlatára utalok, amelyben a figyelem kizárólag az Istenre irányul.

Az ima, mint Istennel való kapcsolat, kétoldalú kezdeményezésen alapul. Egyrészt emberi tevékenység, másrészt isteni. A találkozás Istennel nem pusztán emberi erőfeszítés, mert az Isten megelőzi és fenntartja. Az Isten gyakran behatol az emberek életébe, és rövid idő alatt megvalósítja azt, amit emberi erőfeszítés nem volt képes elérni. Más alkalommal elrejtőzik, és hagy minket ered-

ménytelenül keresni. Ebben a könyvben nem az Isten tevékenységéről van szó, hanem arra figyelünk, hogy milyen legyen az ember magatartása Isten keresésében.

Az első hét fejezetben kifejtem az imádkozás különböző módozatait. A nyolcadikban ezekre visszatérve közösségi formájukat szemléltetem. A kilencedik fejezetben érintek néhány általános nehézséget és utalok arra, hogyan lehet velük megküzdni. A tizedikben arról szólok, hogy az életnek kell imává válnia. A végső megfontolások pedig arra vonatkoznak, milyen helyet kellene az imának a jövő társadalmában elfoglalni.

## 1. Imákat elmondani

1. Az imádkozásnak legáltalánosabb módja könyv nélkül megtanult vagy olvasott imák elmondása. Mikor valakit látunk a templomban, azt mondjuk rá, hogy imádkozik. Van, aki úgy fejezi ki magát, hogy például „Minden este elimádkozom egy Miatyánkot.” Sok embernek ez az egyetlen módja, hogy kapcsolatot keressen az Istenrel. A gyermek úgy tanul imádkozni, hogy megtanulja a Miatyánkot, az Üdvözlégyet, vagy egy más imát. Egy ima elmondása könnyű és nevelő hatású, mert a gyermek még nem tudja, hogyan forduljon az Istenhez.

A gyerek első lépéseit a megtanult imádság képezi. Még nem tudja, mit mondjon Istennek, de a megtanult imádság szavaival kifejezi azt, amit mondania kellene. Ilyen módon vágyak, érzelmek és keresztény magatartás ébred benne.

Imákat nemcsak gyerekek mondanak el. A liturgia tele van imákkal, amelyeket vagy a jelenlévőkkel együtt mond el a pap, vagy egyedül. Ez a közösségi ima leggyakoribb formája. Mindnyájan együtt mondják el ugyanazt az imát, és ezáltal szívük együtt emelkedik az Istenhez.

2. Sok ember részére szükségszerű feltétele az imának, hogy kérés legyen. Elmondanak például néhány Miatyánkot barátjuk vagy rokonuk felgyógyulásáért. Az imák valóban könyörgések szoktak lenni. Az Istentől valamit kérni általában nemes lelkültre vall, mert ezzel beismerjük nyomorúságunkat, bebizonyítjuk bizalmunkat, elismerjük az Ő nagyságát, mindenhatóságát és irántunk való szeretetét. A kérés valóban keresztény magatartás, de veszélyt is rejthet magában. Lehet egészen egocentrikus beállítottságú is, amennyiben valaki az Istent saját céljainak elérésére akarja felhasználni. Sok ember, mikor kér, öntudatlanul is azt gondolja, hogy jobban tudja az Istennél, mire is van szüksége. Ez akkor derül ki, mikor egy meg nem hallgatott kérés miatt megharagszik Istenre.

Ezért nagyon is ajánlatos kéréseinket felajánló imával kiegészíteni. Ezekben felajánljuk fájdalmainkat, örömeinket, szolgálatunkat, és egész életünket neki szenteljük. Az ilyen ima Istenhez való kapcsolatunk súlypontját saját



magunkról egyre inkább Őrá helyezi át. A figyelem középpontja a saját szükségleteinkről lassanként az Isten jóságára tolódik át. Ez nem az ima szövegében jelent változást, hanem annak a szívében, aki elmondja. A kereszténység imái ebben azért segítenek, mert annyira fennkölték, hogy önként irányítják figyelmünket az Istenre. Habár jól ismert az Úr Jézus által tanított ima, mégis leírom itt, hogy jobban megfigyelhessük, hogyan vezet a hét különböző kérés életünknek és szükségleteinknek az Isten szemszögéből való szemléletére.

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;  
mindennapi kenyerünket  
add meg nekünk ma;  
és bocsásd meg a mi vétkeinket,  
miképpen mi is megbocsátunk  
az ellenünk vétkezőknek;  
és ne vigy minket a kísértésbe,  
de szabadíts meg a gonosztól. Amen.

Az imádást és hálaadást tartalmazó imák hasonlóképpen magunkról az Istenre helyezik át a súlypontot. Ha csak kicsit is átérezzük az értelmét, az Istent imádó ima belső örömet fakaszt, mérhetetlen csodálatot és a megváltottság mélységes tudatát. Mélyedjünk csak bele a szentmise Gloriájába:

Dicsőség a magasságban Istennek!  
És a földön békesség a jóakarató embereknek.  
Dicsőítünk Téged, áldunk Téged,  
Imádunk Téged, magasztalunk Téged,  
Hálát adunk Neked nagy dicsőségedért.  
Urunk és Istenünk! Mennyei Király!  
Mindenható Atyaisten!  
Urunk, Jézus Krisztus: egyszülött Fiú,  
Urunk és Istenünk,  
Isten Báránya, az Atyának Fia,  
Te elveszed a világ bűneit:  
irgalmazz nekünk!

Te elveszed a világ bűneit:  
hallgasd meg könyörgésünket!  
Te az Atya jobbján ülsz:  
irgalmazz nekünk!  
Mert egyedül Te vagy a Szent,  
Te vagy az Úr,  
Te vagy az egyetlen Fölség:  
Jézus Krisztus!  
A Szentlélekkel együtt  
az Atyaisten dicsőségében. Amen.

Minden korban és számtalanszor ismételte a kritika, hogy a templomok tele vannak imádkozó emberekkel, de életük ellentétben áll a kereszténységgel. Ez sok esetben bizony így van. A megírt imák igyekeznek ezt megelőzni. Figyeljük csak meg, mennyire segít szent Ferenc imája, hogy életünket és Istennel való kapcsolatunkat ne különítsük el egymástól:

Uram,  
Tégy engem békéd eszközévé, hogy  
ahol gyűlölet van, oda szeretetet vigyek,  
ahol sérelem van, oda megbocsátást,  
ahol széthúzás, oda egyetértést,  
ahol tévedés, oda igazságot,  
ahol kétség, oda hitet,  
ahol kétségbeesés, oda reményt,  
ahol sötétség, oda világosságot,  
ahol szomorúság, oda örömet.  
Hogy ne vigaszt keressek, hanem vigasztaljak,  
hogy ne megértést keressek, hanem másokat értsek  
meg,  
hogy ne engem szeressenek, hanem szeretetet  
nyújtsak.  
Mert mikor adunk, akkor kapunk,  
mikor megbocsátunk, nyerünk bocsánatot,  
mikor meghalunk, születünk meg az életre.

Nem lehet a realitástól való meneküléssel megbélyegezni azt, aki ezt az imát megtanulja és az élet konkrét helyzeteiben elimádkozgatja.

3. Ezzel eljutottunk a meghatározott szövegű ima belső dinamikájához. Habár az Isten felé szeretnénk fordulni, rendszeren nagyon elmerülünk a saját problémáinkba. Az Egyház közös imáit és azokat, amelyeket ima-

könyvekben találunk, rendszerint nagyon nemes és fennkölt érzelmek sugalmazták, nagy istenszeretettel írták őket. Ha bármi kis visszhangot is képesek bennünk felkelteni, kezdjük átérezni őket, legalábbis vágyakozunk az után, amit kérnek. Lassankint azonosítjuk magunkat velük, és úgy mondjuk el őket, mintha mi magunk szerkesztettük volna, mert kifejeznek minket.

Azért, hogy összhangba kerüljünk tartalmukkal, igen fontos imáink kiválasztása. A szövegnek önmagában nincs értéke, csak amennyiben bensőséges imát tud előidézni. Manapság az Egyház által ajánlott imák nagyon alkalmasak arra, hogy átérezzük őket. Ilyenek például a bűnbánati imák, mint a „Gyónom a Mindenható Istennek . . .”, amit a mise elején mondunk, vagy az 51. zsoltár. Ha valaki csak kicsit is tudatában van annak, hogy megtérésre van szüksége, segítenek ezt kérni. Ha azonban valaki még nem is vágyik rá, az ima gépiesé és külsőségessé válik. Szórakozottság áll be, mert a szavak önmagukban nem jelentenek semmit sem. Szájunkkal elmondjuk a szöveget, de az mégsem imádság.

Az ima értéke a szavakra és azok jelentésére összpontosított figyelemtől függ. Ez a figyelem elsősorban a szöveg szóbeli értelmére vonatkozik. Ha elmélyül, akkor növeli azt a tudatot, hogy az Úrhoz szólunk. Ha tovább növekszik, mélyen átértett áhítattá válik, ami a szívnek tiszteletteljes és szeretettel telt érzelme az Istennel szemben.

Ha a szóbeli imádság folyamán az ember eljut az áhítatra, a figyelem bensőségessé válik, és már nincs minden egyes szóhoz, minden mondathoz kötve. Egyik-másik kitétel jobban felhívja magára a figyelmet és le is köti. Így az ima táplálja a belső áhítatot, bár az ember figyelmével nem követi lépésről lépésre a szöveget. Nem is fontos. A szöveg végső célja az Istenre irányított figyelem, ami ebben az esetben megvalósul. A szöveg mintegy külső kísérelője marad a belső figyelemnek, amely elkülönül tőle, hogy az Úrra összpontosuljon. Akik olvasót szoktak imádkozni, tudják, hogy az Üdvözlégyek ismételt elimádkozása nem jelenti szükségszerűen, hogy mind-egyiknek a szövegét hűségesen kell követni. Mialatt az ember imádkozza, értelmével egyik vagy másik mondatot kíséri, vagy az egyes szakaszok titkait. Habár nem figyel mindenre, amit mond, szívében imádkozik.

A következő lépés a belső összeszedettség, ami az áhítatnál mélyebb belső figyelem. Az idősebb hívek, akik olvasót imádkozva sok időt szoktak a templomban tölteni, valamint a szerzetesek, akik órák hosszat zsolozmáznak, gyakran ilyen összeszedettséggel élik meg az imát. Ha a szóbeli ima nem párosul nagy összeszedettséggel, akkor csak nagyon rövid lehet. Az ember hamar elfárad, és nem tudja soká folytatni. Ha hosszabb ideig békésen folyik, az annak a jele, hogy mélyebbre jutott el.

Általában, ha szóbeli imáról beszélünk, nem mélyebb imáról van szó, hanem az összeszedettség első fokáról. Legáltalánosabb szerepe éppen az, hogy elérjük a figyelem első fokát. Mikor a figyelem elmélyül, más imaformák szükségét érezzük. Ezekről a továbbiakban lesz szó. Mikor viszont valaki, aki általában sokkal egyszerűbben szokott imádkozni, szórakozottabb állapotba kerül, vissza kell térnie az imának ehhez a módjához. Gyakorlatilag ez az egyetlen mód, amit egy felizgatott, szórakozott vagy ideges személy magáévá tud tenni.

Egy argentin pap barátom, aki rendszeren szavak nélkül, egyszerűen szokott imádkozni, mesélte nekem, hogy amikor letartóztatták, hetekig bekötött szemmel és állandó kihallgatásokkal zaklatva, teljes bizonytalanságban különzárkában tartották. Ebben a helyzetben elvesztette belső nyugalmát és a nagy félelem megakadályozta, hogy elmélkedjen, vagy szemlélődjön. Csak a szóbeli imák nyújtották neki az egyetlen lehetőséget, hogy minimális összeszedettséget érjen el. Pedig előzőleg lebecsülte őket. Abban a helyzetben mégis segítették, hogy felzaklatott értelme az Istennel maradjon, míg vissza nem szerezte békéjét és vissza nem térhetett megszokott ima módjához.

4. Végül pedig néhány gyakorlati tanácsot szeretnék adni. Ha szeretjük ezt az imamódot és ez kielégítően vezet az Istenhez, válasszunk olyan imákat, amelyek saját érzelmeinket és vágyainkat fejezik ki. Tanuljuk meg őket fejből. Mondjuk el lassan és értelmesen. Előkészületül gondoljunk arra, hogy most az Istenhez vagy Jézus Krisztushoz fordulunk. Tanuljuk meg jól elmondani a kereszttétést, amellyel a keresztyén misztérium szívébe jutunk el. Tartsuk fontosnak a Miatyánkot, és ne mulasszuk

el, hogy a Szent Szűzhez is intézzünk valami imát. Hívjuk gyakran segítségül egy-egy kedves szentünket vagy őrangyalunkat. Ha van imakönyvünk, használjuk. Maradjunk meg mindig megszokott imáinknál, hacsak lelkiállapotunk megváltozása miatt nem szükséges másra áttérni. Ha kedvünk telik benne, mondjunk zoltárokat, vagy énekeljünk gyermekkorunkban tanult, a templomban énekelt énekeket. Szövegük leginkább igen tartalmas.

Ha nem jutunk el mély összeszedettségre, ne imádkozzunk hosszan. Sokkal többet ér, ha napjainkat rövid imákkal hintjük tele, amelyek lelkünket az Istenhez emelik, és megszentelik mindennapi cselekedeteinket. Imádkozzunk például mielőtt valamihez kezdünk, étkezés és alvás előtt, étkezés után. A rövid hálaadó esti ima még a vasárnapi misére nem járó hívek közt is eléggé elterjedt. Mint a nap utolsó cselekedete, nagyon fontos befolyással van a tudatalattira. Mondjunk vagy énekeljünk el egy rövid napi felajánlást, mikor felébredünk, vagy mialatt öltözködünk.

Ne kötelezzük magunkat hosszú imák elmondására se ígéretből, se más okból. Ha mégis megtettük, amint terhezzé válik, legyen bátorságunk elhagyni. Dicséretes egy szokáshoz ragaszkodni, de csak abban az esetben, ha támaszul szolgál, hogy elérjük, amit szeretnénk, vagy segít pillanatnyi ingadozások áthidalásában. Mikor viszont a megígért imát már nem tudjuk belső ellenállástól mentesen elvégezni, vagy anélkül, hogy ellenanyagot ne termelne, jobb elhagyni. A kitartást összhangba kell hozni a rugalmassággal és a szabadsággal.

A szóbeli imánk végső kritériuma, hogy mennyire emel fel az Úrhoz. Ez a szerepe, és ezért eszköz, de nem cél önmagában. Amennyiben szerepét nem tölti be, már nem szolgálja a célt. Esetleges kétségeket meg kell vizsgálni, és annak alapján javítani vagy elhagyni az imát. A döntést saját tapasztalatunk alapján kell meghozni. Még ha pillanatnyilag nem is érzek áhítatot, észre kell vennem, hogy imám az Istenhez vezet-e. Ha pedig nem érzem ezt, az azt jelenti, hogy nem vezet hozzá.

## 2. Mindkét lábbal a földön állni

1. Az evangélium alapvető üzenete, hogy Isten emberre lett és köztünk lakozott. Itt ütötte fel sátrát. Szolidaritást vállalt a szegénnyel, az elhagyottal, az özvegyvel, a betegekkel és mindenkivel, aki körülöttünk van: a felebaráttal. Hozzáférhetővé tette magát, közeledett hozzánk, hogy elérhessük. Megértette velünk, hogy a hozzá vezető út ugyanaz, mint amelyik embertársainkhoz vezet.

Ezt a szolidaritást az evangélium azzal magyarázza, hogy azonosítja az Istenhez és a felebarátunkhoz való viszonyunkat. Aki szereti felebarátját, szereti az Istent is, aki pedig nem szereti a felebarátot, nem tudja az Istent sem szeretni (1Jn 4,20). De az a szolidaritás, amit az utolsó ítélet leírása szemléltet, mindannyiszor megdöbent, mikor olvasom. Az Isten annyira azonosítja magát a felebaráttal, hogy amikor annak nem adtam enni, az Istennek nem adtam; mikor nem adtam egy pohár vizet a felebarátnak, Jézus Krisztust hagytam szomjasan. Mikor viszont szállást adtam a szükségben lévő utasnak, Krisztust fogadtam be házamba. A felebarátunkhoz való viszonyunkat azonosítja azzal, ami vele szemben áll fenn. Mikor meglátogatok egy foglyot, Jézus úgy tekintí, hogy őt látogattam meg, ha nem látogatom meg, ő róla nem vettem tudomást.

Ha ezt az azonosítást komolyan vesszük, be kell ismernünk, hogy nemcsak egy általános elfogadásról vagy visszautasításról van szó, hanem ez az azonosítás a kapcsolatok minőségére is vonatkozik. Ha valaki befogad egy vándort a házába, Jézus Krisztust fogadja be; az utast azonban lehet lelkesedéssel, de lehet kelletlenül is, vagy belső visszautasítással is befogadni. Bánhatok vele úgy, mint a testvéremmel, szeretetteljesen, vagy éreztethetem vele, hogy kegyet gyakorolok. Ezek a színezetek valamiképpen az Úr Jézushoz való viszonyomban is visszatükröződnek.

Ez azt jelenti, hogy ha gyűlölöm a felebarátomat, gyűlölöm az Istent is, ha félek az emberektől, félek az Istentől is, ha nincsenek barátaim, az Isten sem barátom. Ha sértegetem az embereket, ugyanakkor az Istent is megsértem, ha fölényesen semmibe sem veszem őket, valamilyen az Istentől sem veszek tudomást. Ha figyelmes vagyok az emberekkel szemben, az Istennel szemben is az

vagyok, de ha kihasználom őket, az Istent is eszközül igyekszem felhasználni, céljaimnak alárendelni. Mikor lenézem az embereket, vagy ítélkezem felettük, az Istennek is azt teszem. Mikor nem hallgatom meg a felebarátot és szenvedése iránt érzéketlen vagyok, az Istenre sem hallgatok és közömbös vagyok iránta. Aki igazságos a felebaráttal szemben, az Istennek szemben is az, aki szereti felebarátját, az Istent is szereti, aki pedig becsapja, az Istent is be akarja csapni.

Az Istent emberi szívünkkel szeretjük. Nincsen két szívünk: egyik makulátlan, tiszta, fennkölt, hogy az Istent szeresse, a másik önző, beszennyezett és emberi tapasztalatok alapján bizalmatlan. Csak egy szívünk van, és csak azzal szeretjük az Istent és az embereket.

Ezért ha valaki ismerni akarja viszonyát az Istenhez, elég, ha emberi kapcsolatait felülvizsgálja: ezeknek összessége megmutatja, mennyire egyesült az Istennek, és azokat az érzelmeket, azt a magatartást, amelyek ezt a kapcsolatot aláfestik.

Az emberi kapcsolatok és az Istenhez való viszonyunk közt fennálló párhuzamot szeretném egy példával szemléltetni, amely megközelítőleg érzékeltetni tudja. Tétélez-zük fel, hogy olyan környezetben élek, amely száz személlyel hoz közvetlen kapcsolatba. Ezekből gyűlölök harmincat, negyven közömbös nekem, harminccal viszont barátságban vagyok. Akkor az Istennek való kapcsolatomban is lesz egy harminc százalékos zóna, amelyben gyűlölöm, negyven százalékban közömbös leszek, és harminc százalékos körzetben barátomnak fogom tekinteni. Ha ehhez hozzáadjuk mindazokat a színárnyalatokat, amelyeket az ember érzelmileg meg tud élni a gyűlölet és szeretet közt – irigység, fondorkodás, rosszakarat, jóakarát stb. –, akkor megkapjuk az Istennek való kapcsolatunk képét. Természetesen még néhány közelebbi meghatározásra is szükség lenne. Aki közelebb áll hozzánk – feltételezve például, hogy együtt élünk szülőkkel, hitvessel, gyermekekkel –, sokkal súlyosabban esik latba, mint azok, akikkel csak alkalmadtán találkozunk.

Az emberi kapcsolatok az Istenhez való viszonyunk hőmérője. Hogy imaéletéről és Istennek való érintkezésünkről beszélhessünk, szükséges ennek a felismerése. Hogy imaéletem nem képzelődés, arra az egyetlen biztosíték,

ha finom érzékem van arra, miképp tükröződik vissza emberi kapcsolataim megváltozása az Istenhez való viszonyomban. Ez az egyetlen garancia arra is, hogy Istenről alkotott képem nem menekülés a valóságtól. Az emberekhez való viszonyunk legfinomabb változása is befolyással van kapcsolatunkra az Istennel és felfedezhető imánkban. Az emberek és az ima iránti érzék együtt fejlődik.

2. Ezeket a megfontolásokat még néhány szemponttal ki kell egészíteni. Az Istenhez való viszonyunk nemcsak az egyéni kapcsolatokban tükröződik vissza, hanem egy közösségbe való beilleszkedés képességében is. Az emberiség történelme azt mutatja, hogy új világ felé menetelünk mindaddig, míg el nem érjük a mennyei lakomát. Mikor az emberiség eléri a tökéletes kapcsolatot az örök életben, az Isten jelenléte teljes lesz. Ugyanis az Isten jelenléte az emberiségben függ az általános kapcsolatok mértékétől. Az a képesség, hogy egy család, egy meghitt csoport, egy egyesület, egy ország és végül az egész emberiség történelmi menetelésének folyamatáért felelősen érezzük magunkat, az Istenhez való kapcsolatunk záloga. Az Isten, a mi Urunk, az egész teremtést magáénak érzi. Ha ővele kapcsolatban vagyunk, az azt jelenti, hogy belekapcsolódva az ő ügyeibe, az egész emberiséget, sőt az egész teremtést magunkénak érezzük. Így kezdünk el valóban testvérekké válni közös istengyermekei viszonyunk által.

Ezért ha meg akarjuk tudni, hogy milyen viszonyban vagyunk az Istennel, azt nemcsak személyes kapcsolatainkból olvashatjuk le, hanem utal rá az emberi csoportok és az egész emberiség iránti fogékonyságunk is.

Az egész természethez való viszonyunkban is tükröződik kapcsolatunk az Istennel. Az a képesség, hogy megérezzük és csodáljuk a természetet, hogy élvezzük egy virágban, a szabad levegőben, hogy eltűnjük viszontagságait, hogy elfogadjuk a magunk testét, ugyancsak megnyilatkozása viszonyunknak az Úrhoz.

Ha ezt a három szempontot – a személyes kapcsolatokat, a szociális érzéket és a természethez vonzó szeretetet – tekintetbe vesszük, elég érzékeny hőmérővel rendelkezünk, hogy Istenhez való viszonyunkat megállapítsuk.



Más szemszögből vizsgálva ez nem más, mint önmagunk elfogadása, ami az előbbi szempontokat magába foglalva Istenhez való viszonyunk tökéletes tükörképe. Hogy mit gondolunk az Istenről, azt végeredményben a magunk realitásának elfogadása határozza meg. Ha nem fogadjuk el magunkat tökéletesen, – és ki az, aki teljesen el tudja magát fogadni –, az azt jelenti, hogy elítéljük az Istent, mert nem olyannak teremtett, mint amilyennek kellett volna, vagyis kritizáljuk az ő művét. Az a meggyőződés van mögötte, hogy nem szeret minket, vagy csak részben szeret.

3. Alapjában véve nagyon is érthető és emberies, hogy minden emberi áthatja az Úrhoz való viszonyunkat. Az Isten teremtett minket és helyezett ebbe a világba. Teremthetett volna világot azok nélkül az emberek nélkül, akik terhünkre vannak, jellembeli nehézségeink nélkül, azok nélkül a körülmények nélkül, melyeket nem tudunk elfogadni. Azt mondják, hogy ő alkotott minden jót, és az ember kezdeményezett minden rosszat. Ez így is van, de ő megengedte. Miért engedte meg? Talán túl racionális ez a gondolatmenet.

Kizárólag azért vettem fel a gondolatot, hogy rámutassak arra: ha nem fogadjuk el az életet, az végeredményben mindig vonatkozik az Istenre is. Mikor imádkozni akarunk, ha érintkezésbe akarunk jutni vele, mindig tudatosítanunk kell, mit is gondolunk róla. Enélkül a vele való viszonyunk képzelt és irreális.

Ha komolyan vesszük ezeket a meggondolásokat, megszűnik a vallásnak az élettől való elválasztása. Megszűnik az eseményektől független áhítat. Egy pap, akire ezek a gondolatok nagy hatással voltak, azt mondta nekem: „Most jövök rá, hogy ez mennyire komoly; mostanig az embereknek kitettem a szűrét, és én Krisztussal maradtam.”

Ezzel vége tisztának vélt istenszeretetünknek is. Nemes vágyaink következtében néha azt gondoljuk, hogy az Istent teljes szívből szeretjük, bár környezetünkkel nehézségeink vannak, hiszen viszályal és gyűlölettel telt emberiség közepette élünk. Nem, míg az emberiség nem él viszály- és gyűlöletmentes közösségben, istenszeretetünk nem makulátlan. Ezért ahelyett, hogy imánkban azt mondanánk: „Uram, teljes szívemből, végtelenül szeret-

lek”, sokkal igazabb lenne alázatosan azt mondani: „Uram, tudom, hogy még nem szeretlek egészen és nem szeretünk téged teljes szívünkben. Csak kicsit szeretünk. A valóság ezt bizonyítja. Alig van köztünk kapcsolat. Szeretnénk jobban szeretni, de most még fogadj el olyan-  
nak, amilyenek vagyunk. Azért légy türelmes velünk.”

Ezekkel a gondolatokkal nem akarok az olvasóban büntudatot ébreszteni, arra sem akarom ösztökélni, hogy heroikus, emberfeletti aktussal egyszerre akarja egész helyzetét megváltoztatni, mert nem tudja elviselni, hogy tökéletlenül szereti az Istent. Csak arra akartam utalni, hogy alázatosabb és reálisabb magatartást kellene tanúsítanunk. Elsősorban ne azt lássuk, aminek lenni kellene, hanem a valóságot, melyben élünk; ne a tökéletesből induljunk ki, mintha valóság lenne, hanem a konkrét helyzetből.

Nem egy távoli, elérhetetlen ideálból, hanem a valóságból kiindulva lehet jól imádkozni. Hajlamosak vagyunk, hogy eszményítsük kapcsolatunkat az Istennel, mert szeretnénk, hogy tökéletes legyen. Ha abból a nyers valóságból kiindulva tekintjük istenszeretetünket, amelyben élünk, akkor reálisak leszünk anélkül, hogy a szeretetbe, a megváltásba és a feltámadásba vetett reményünket elvesztenénk.

4. Életemnek egyik legfontosabb tapasztalata az volt, mikor felismertem az isteninek az emberihez való viszonyát.

Már jó ideje nagyon távolinak éreztem az Istent. Ezzel kapcsolatban hitbéli kételyek gyötörtek, ami megszakításokkal néhány évig tartott. Egy alkalommal, mikor kételyeimbe merülve sétáltam egy fasorban, hirtelen megvillant bennem valami. Rádöbbsentem, hogy amikor nagyon magamba zárkóztam, kételyeim sokkal élesebbek voltak. Végeredményben a gondolat egy egészen jelentéktelen, köznapi eseménnyel kapcsolatban merült fel. Néhány tényért kellett volna elmosnom, és nem tettem meg. A tény magában véve semmiség volt, de hirtelen felfogtam, milyen érzéketlenséget jelentett a másikkal szemben, akinek ezt helyettem kellett elvégezni. Ez a meglátás segített hozzá, hogy felismerjem a párhuzamot mások iránti kilengéseim és hitbéli kételyeim közt. Ráébredtem, hogy mikor szolgálatkészebben, jobban

megnyíltam mások felé, hitbeli kételyeim meggyöngültek. Megállapítottam, hogy ezzel a ténnyel megtaláltam kétségeim megoldását, meg tudok tőlük szabadulni. Az altruista magatartás abszolút és elvitathatatlan értékét már nem tudtam kétségbe vonni. Ha az e téren bekövetkező pozitív változás növeli a hitet, akkor vitathatatlan, hogy a hit szilárdan a valóságra van alapozva. Az eredmény figyelemre méltó volt. Kételyeim teljesen elmúltak, és érzem, hogy hitem nem a levegőben lóg, hanem az élet realitásán nyugszik.

Míg a felnőtt ember nem szenteli életét egy másik emberi lénynek, legyen az hitves, gyerek vagy az egész emberiség, könnyen nagyon távolinak érezheti az Istent.

Lassankint rájöttem, hogy emberi kapcsolataink és Istenhez való viszonyunk szoros párhuzamban vannak, a legkisebb hatás is kölcsönös és megérezhető. Későbbi beszélgetések folyamán kitűnt, hogy mások is ugyanazt tapasztalták. Az egyhangú tanúságtétel minden kétséget megszüntette arra vonatkozólag, hogy életkörülményeink alkotják Istennel való kapcsolatunk alapját, és azért az imádságét is. Végül, mikor azt hittem, hogy felfedeztem a puskaport, rájöttem, hogy az evangélium lépten-nyomon ezt hangsúlyozza.

Emlékszem, hogy egy lelkigyakorlat alkalmával valaki hirtelen megtérést élt meg. Másnap csodálkozva mesélte, hogy változtatta meg a lelki fordulat emberi kapcsolatait, hogyan váltak jelentéktelenné és természetesen megoldhatóvá előzőleg óriási, legyőzhetetlennek látszó problémái.

5. Ezek az Istenhez való viszonyunkra és az általuk megélt valóságra vonatkozó elvek nem újak. Azelőtt arra oktattak, hogy „vizsgáljuk meg lelkiismeretünket”. Véleményem szerint minden lelkiismeretvizsgálat célja az legyen, hogy észrevegyük emberi életünk vallási dimenzióját, ami nem más, mint személyekhez, közösséghez, saját magunkhoz és a természethez való viszonyunk.

Ha ezt figyelemmel kísérve kifejllesztjük iránta érzékünket és megváltozunk, akkor ezáltal megjavítjuk kapcsolatunkat az Úrral. Ez imádság. Emberi és isteni relációnk párhuzamának tudatosítása fontos módja az imának.

A gyermekkorban és a serdülés időszakában különösen fontos, hogy mindennapi cselekedeteink vallási dimenzióját így vizsgáljuk meg. Azelőtt ragaszkodtak ahhoz, hogy ezt naponta meg kell tenni. Hiszem, hogy ez a gyakorlat nagyon hasznos, míg valaki meg nem szokta, hogy önkéntelenül kiértékelje helyzetét. Ez sok olyan belső megismerést tenne lehetővé, amely megelőzhetné a pszichológiai kezelés szükségességét, amennyiben a felismert valóság irányítaná az ember természetes erőfeszítését. El kell kerülni a túlzott büntudat felkeltését, a már úgylis eltúlzott kötelességérzet hangsúlyozását és azt, hogy az ember elérhetetlen eredményeket követeljen saját magától.

Valóban sokan allergiásak a lelkiismeretvizsgálat iránt. Egyesek, mert azért végzik, hogy anyagot találjanak a gyónáshoz. Mások, akiknek úgylis elég nagy a büntudatuk, vég nélkül vizsgálgtják lelkiismeretüket, amíg még hibásabbnak és bűnösebbnek érzik magukat. A merev és feszült emberek, akik túlhajtott kötelességérzettel sanyargatják magukat, a lelkiismeretvizsgálattal ezeket a hibákat még csak fokozzák. Mindhárom esetben – anyagot keresni a gyónáshoz, bűnösnek érezni magát, többet követelni saját magától – téves célt tűznek ki a lelkiismeretvizsgálatnak. Igazi célja az, hogy életünk tudatosabbá váljon, vagyis felfogjuk és megérezzük a mindennapi élet vallási dimenzióját. Ki kell fejlesztenie az Isten jelenléte iránti érzéket az élet minden viszontagsága között.

Az a felnőtt, aki már hosszabb ideig gyakorolta a lelkiismeretvizsgálatot, már egész természetesen tudatosítja lelkiállapotát, és nincs szüksége arra, hogy minden este rendszeres lelkiismeretvizsgálatot végezzen. Ellenben teljesen helytelen, ha papok, hitoktatók és mindazok, akik gyerekekkel foglalkoznak, nem tanítják a mindennapi lelkiismeretvizsgálatot, mert az a maga idejében hasznos és szükséges. Azt szeretném ajánlani mindazoknak, akiknek mindennapi cselekedeteik vallási dimenziója iránt nincs kifinomult érzékük, ne a tízparancsolat alapján végezzenek napi lelkiismeretvizsgálatot, hanem emberi kapcsolataik felülvizsgálatával.

### 3. A Szentírás on elmélnedni

A Szentírás lelki kincs, és kimeríthetetlen bölcsességet tartalmaz. Általa az Isten beszélt az emberiséghez, és továbbra is szól hozzánk. Jézus Krisztust ismerteti meg. A Biblián elmélkedve minden század keresztényeivel jutunk kapcsolatba. Minden egyes lapja megszámlálhatatlan nemzedék imájával van átitatva és megszentelve. Ezért magától értetődik, hogy a legalkalmasabb könyv az Istennel kapcsolatba jutni. Vizsgáljuk meg ezért, hogyan elmélkedjünk a Szentírás segítségével.

1. Három különböző szándékkal nyithatjuk ki a Bibliát: olvasás, tanulmányozás vagy elmélkedés céljából. Ha olvasni akarjuk, felütjük az egyik evangéliumot, Szent Pál egyik levelét, az Ó- vagy Újszövetség egy másik könyvét, és folytatólagosan olvassuk, mint egy komoly könyvet, valamivel lassabban egy regénynél.

A tanulmányozás mélyebbre hatol és nagyobb ismerethez vezet. Ebből a célból nyelvészeti, régészeti és szövegmagyarázó forrásokat is tekintetbe veszünk. Tanulmányozzuk a kulturális hátteret. Elemezzük a szerző szándékát és stílusát. Összehasonlítjuk a szöveget hasonló témát fejtegető egyéb szakaszokkal, vagy olyanokkal, amelyek ugyanazt a témát más szempontból világítják meg. Ezért a tanulmányozáshoz cikkeket, könyveket és szótárakat használunk.

Van azonban a Szentírásnak másféle tanulmányozása is, ami mindenkinek módjában áll. Nincs sok könyvre szükség hozzá. Azoknak ajánlom, akik a Szentírásban jártasak akarnak lenni. Ez a párhuzamos szövegek tanulmányozása. Természetesen előzőleg legalább az Újszövetséget el kell egyszer olvasni.

A Szentírás nem rendszeres tantételeket nyújt. Olyan, mint a liturgia, amely a teljes keresztény misztériumból kiindulva más és más színezetben mutatja be. Ezért olyan nagyon tanulságos, ha az egyik szakaszt összehasonlítjuk a másikkal, amely hasonló dologról szól, vagy pedig az előbbit kiegészíti, megmagyarázza. Így jobban meg lehet érteni. Két azonos témával foglalkozó szöveget nevezünk párhuzamosnak.

Majdnem minden szentírási szövegnek van a párhuzamos szakaszokra utaló széljegyzete. Ezeknek a szaka-

szoknak az összehasonlítása a Szentírás jobb megismeréséhez vezető nagyon hasznos eljárás. Például Szent Pál leveleit olvasgatva felmerülhet a „kegyelem” szó. Észrevesszük, hogy a szerzőnek ez nagyon fontos, és nem egészen tudjuk, mit ért rajta. Kezdjük keresni a jegyzetekben, megnézzük egy bibliai szótárban. Megtaláljuk a teljes magyarázatot és utalást néhány hasonló szakaszra. Mindezt összehasonlítva jobban megértjük a szó bibliai jelentését. Az ember így gazdagítja ismereteit, és jobban megérti, amit a szöveg mondani akar. Meghitté válik a Biblia világa. Szent Jeromos azt mondja, hogyha nem ismerjük a Bibliát, nem ismerjük Jézus Krisztust.

A Biblia tanulmányozása azonban nem elengedhetetlenül szükséges, hogy elmélkedni tudjunk róla.

Nagy különbség van a tanulmányozás és az elmélkedés közt. A tanulmányozás célja az üzenet megértése, míg az elmélkedés meg akarja érezni. A tanulmányozásban az értelem dominál, az elmélkedés a szívünket gazdagítja. A tanulmányozás a Biblia objektív üzenetét elemzi, az elmélkedés személyünket érintve életünket világítja meg. Befejezve a tanulmányozást azt mondhatom, hogy a szöveget megértettem, de az elmélkedés végén úgy érzem, hogy megvilágosított az evangélium fénye. Érzem, hogy mit kell megváltoztatnom, és hogy az Isten szeret.

Az olvasás, valamint a tanulmányozás is átváltozhat elmélkedéssé. Csak arról van szó, hogy mikor egy szakasz értelmét felismerjük, elgondolkodjunk és életünkre alkalmazzuk.

2. Az elmélkedés titka, hogy felismerjük: mi az az üzenet, amit az evangélium részemre tartalmaz. Ez egész természetes intuitív módon történik. Jobb is lenne nem elemezni a folyamatot. De hogy könnyebben megtanuljunk, először leírom, azután megmagyarázom az eljárást.

Vegyünk szemügyre egy epizódot Szent Márk evangéliumából (12,41-44):

„Ezután leült szemben a kincstárral és figyelte, hogyan dob a nép a perselybe. Sok gazdag sokat dobott be. De aztán jött egy szegény özvegy, s csak két fillért dobott be. Erre odaintette tanítványait, s így szólt hozzájuk: „Igazán mondom nektek, ez a szegény özvegy többet adott minden-

kinél, aki csak dobott a perselybe. Mert ők a feleslegükből adakoztak, ez pedig mindent odaadott, ami csak szegénységétől telt, egész megélhetését.” \*)

Lassan olvasom, újra elolvasom, talán harmadszor is. Szeretnék tovább menni, mert ez a szöveg nem mond nekem semmit. De nem teszem. Akkor az írott szöveget félretéve, magam elé képezem a jelenetet. Szemem előtt elvonulnak az emberek. Látom az özvegyet. Szegény és alázatos, szégyenkezve jön. Kezében elrejtí a pénzt, de szíve tiszta és nagylelkű. Az Istennek ajánl fel valamit. Olyasvalamit, amire szüksége lenne. Talán nem is tudja, hogy másnap mit fog enni, de egy csodálatos gesztussal jelképezi teljes odaadását az Istennek. Megcsodálom.

Elgondolkodom, vajon manapság nem akad-e hasonló helyzet. Eszembe jut egy nyomortelepen dolgozó barátom elbeszélése. Élt ott egy mindig jókedvű, kedélyes chilei ember. Tenorionak hívták, és a harmincötödik évét taposta. Anyagilag jól állt. A barátom megkérdezte, miért olyan jókedvű. Elkezdtek beszélgetni. Tenorio mesélni kezdett a múltjáról. Chilében, Puerto Montt városában született. Mikor kilenc éves volt, egy súlyos családi probléma következtében egyik napról a másikra el kellett hagynia otthonát, és nincstelenül az utcára került. Puerto Montt főterére ment, és ott leült. Miután órák hosszat volt ott, délfelé jött egy ember és leült melléje. Megkérdezte, hol kaphatna valamit enni, mert útban van feleségével és gyermekeivel, de pénze nincs. „Mikor ezt az embert láttam – mondta Tenorio –, megsajnáltam, kezemet a zsebembe dugva összeszedtem utolsó pár filléremet, és odaadtam neki.” Az ember megköszönte és elment. Estefelé egy gyermek jött és hívta, hogy jöjjön vele gesztenyét árulni. Elment vele, keresett néhány garast, és volt mit ennie. Másnap ismét gesztenyét árult, és az életben soha többé nem szenvedett hiányt. Ez a történet az özvegyasszony esetéhez hasonló.

Ezzel a kis történettel közelebb jutok az evangéliumi jelenethez és annak mondanivalójához. Érzem, hogy reális és aktuális. Ma is akad ember, akinek nincs semmije,

\*) A szentírási idézetek a Szent István Társulat szentírási bizottsága által készített és Budapesten 1973-ban kiadott fordításból valók.

és mégis kész adakozni. Megindít, próbálok valami hasonlót találni az életemben. Eltűnődöm, vajon volt-e, van-e valami hasonló helyzet az én életemben, környezetemben. Talán találak egyes epizódokat, amelyekben az özvegyhez hasonlóan cselekedtem, vagy talán ellenkezően. Elgondolom, milyen a társadalom magatartása, amelyben élek, amelynek tagja vagyok. Eszembe jutnak konkrét esetek. Gondolataimba merülök. Talán ráébredek, hogy még soha nem adtam olyasmit a magaméból, amire szükségem volt. Elszégyellem magam. Érzem, hogy önző vagyok, asodálom az özvegyasszonyt és a chilei embert.

Azután Jézus Krisztushoz fordulok, restelkedve mondom el neki, amit gondoltam és éreztem. Megkérem, tanítson meg nagylelkűnek lenni, adni. Megköszönöm, amit ezen a téren már elértem. Kifejezem iránta érzett bizalmamat, és mindent elmondok neki, ami eszembe jut. Egy idő múlva elszórakozom, és már teendőim járnak eszemben. Akkor visszatérek a szöveghez. Ismét elolvasom az özvegygel történt kis epizódot, és ez alkalommal Jézus tekintete köt le. Nem marad a felszínen, hanem egészen a szív mélyére hatol. Jézus ránéz és megszereti az asszonyt. Nagyra becsüli, a farizeusokkal elmentétben lelki nagyságot lát benne. Kicsit elidőzőm Jézus tekinteténél. Milyen is lehetett? Elképzelem. Kérdőzöm, mit jelent ez nekem. Érzem én is Jézus tekintetét? Életemnek kis eseményei jutnak eszembe. Elgondolkozom. Tudatosítom saját magatartásomat. Azután Jézus-hoz fordulok. Megköszönöm tekintetét. Elmondom, hogy már sokszor éreztem. Megkérem, hogy soha se fordítsa el tőlem, és hogy tanítson meg mások szívébe látni és értékeiket felismerni.

Mikor elszórakozom, ismét visszatérek az evangéliumi szakaszhoz, amely egyre elevebbé válik. Érzem aktualitását, emberi melegségét, mondanivalója behatol életembe és megvilágosítja. Imába merülök.

3. Vizsgáljuk meg ezt az elmékedést. Lassú és ismételt olvasással kezdtem el, mert időre volt szükségem, hogy beleéljem magamat az eseménybe. Azután elképzeltem, hogy mélyebben tudjak behatolni. Láttam a személyeket, igyekeztem átérezni magatartásukat, indítékaikat, az egész eseményt, hogy az evangéliumi történetbe beleéljem magamat.



Meg kell említenem, hogy eleinte felmerülhet a kísértés, hogy az olvasást folytatva áttérjek a következő szakaszra, mert a szöveg még nem mond nekem semmit. Belső türelmetlenség hajt. Annak nem szabad engedni. Az elmélkedés sikere a mélységétől tügg, a vízszintes sebesség megsemmisíti. Ebben a példában összesen csak négy versről van szó.

Mikor a bibliai eseményt átéreztem és fölfedeztem a résztvevők élményeit, azt keresem, mi a vonatkozása az életemre. Ez az elmélkedés tengelye, mert lényege a leírt eseményeknek az én élményeimmel való kapcsolata. Van benne gondolkodás, következtetés, szóval értelmi munka. Ha megtalálom a vonatkozást az én életemre, az evangélium megvilágosítja azt. Ugyanakkor az életem közelebb visz az evangéliumhoz, amennyiben rámutat, mennyire örök jelen. Elkezdem megérteni és átérezni az evangéliumot, felfogom mondanivalóját, fényénél szemlélem saját életemet. Ha önkéntelenül nem jutok el erre a kapcsolatra, érdemes kifejezetten is felvetni a kérdést: „Mit is mondanak nekem ezek a szavak? Van-e életemben, környezetemben ehhez hasonló helyzet?” A kérdés alapvető, mert bármennyire szép is az evangélium, ha nincs semmi köze az életemhez, igazi értelmébe nem tudok behatolni. Akkor nem jelent és nem is használ nekem semmit, nem nyit meg új távlatokat és nem is szabadít fel. Ha azonban találok hasonló helyzeteket, megkérdezhetem magamtól, hogy az én eljárásom az özvegyére vagy a gazdagokéra emlékeztet-e. Ha valami gondolkodásra készítet, nem megyek tovább, hanem eltűnődöm.

Miután már találtam valami kapcsolatot az életemmel és az Ige megvilágosított, az Úr Jézushoz fordulok. Megihletve, új fényben látom életemet és ez arra készít, hogy hozzá szóljak. Ez az elmélkedés csúcspontja. Az Úr szólt hozzám, és most én beszélek vele.

Mikor mindent elmondtam neki és az ihlet elmúlt, elszórakozom. Ez annak a jele, hogy a téma már nem köti le a figyelmemet, mert a gondolkodás kimerült, a párbeszéd véget ért. Akkor visszatérek ugyanahhoz a szakaszhoz, és újból kezdem. Más szempontot fedezek fel, mint az előbbi példában az özvegy magatartása után Jézus tekintetét. Ugyanazt az evangéliumi epizódot többféle szempontból lehet szemlélni.

Az elmélkedés folyamatát könnyű megfigyelni: olvasás, elgondolkodás, ima. Ezt egy óra hosszat is lehet unatkozás nélkül ismételni. Miután az elmélkedésre szánt szöveget elolvastuk, abba kell hagyni az olvasást, nehogy kíváncsiságunknak engedve újabb témát keressünk. Mikor saját életünkkel megtaláltuk a kapcsolatot, bele kell mélyedni, hogy megérezzük a jelentőségét, és tényleges imával, közvetlenül az Úr Jézushoz, vagy az Atyához tudjunk fordulni. Elszórakozás esetén vissza kell térni a gondolkodáshoz vagy a szöveghez. Ezt a folyamatot az elmélkedés lélegzetvételének nevezem, mert az olvasás, a reflexió és az ima úgy váltakoznak, mint a ki- és belélegzés.

Az elmélkedés sokkal könnyebb, ha a szöveg elbeszélő jellegű. Egy esemény leírásában a személyek cselekszenek, és azért jobban lehet a folyamatot szemlélni. Ha azonban Szent Pál leveleinek egy részletéről volna szó, akkor az elmélkedés ugyanúgy folyik anélkül, hogy képet jelenítenénk meg.

4. Ennek a fejezetnek „A Szentíráson elmélkedni” a címe. Azért választottam a Szentírást, mert erre a célra a legkiválóbb könyv. Eddig tehát azt tárgyaltuk, hogy kell az Isten Igéjén elmélkedni a Szentírás alapján. De a Biblia az elmélkedésnek nem egyedüli forrása. Felhasználhatunk valamilyen könyvet vagy napilapot is. Legtöbb könyvben van valami igazság, az igazság pedig olyan, mint az Úr Igéje. Ezért lehet az elmélkedés alapja minden könyv, amelynek van valami mondanivalója. Az a jó elmélkedési könyv, amely megihlet és gondolkodásra készítet. Az ember megszereti, ha úgy érzi, hogy kifejezi belső érzéseit, gondolatait felemeli, és érzelmileg mintegy magasabb hullámhosszra állítja. Ezért nagy rugalmassággal kell használni az elmélkedési könyveket. Nem olyanok, mint egy regény, amelyet az ember nem tesz le, míg a végére nem jutott, hanem egészen más jellegűek. Kezünkbe vesszük, és ha jól megy, alig haladunk néhány sort, ugyanazt a szakaszt esetleg tíz-tizenöt-ször vagy még többször is átelmélkedve. Ha viszont nem megy jól, talán kísérletezünk még néhányszor, majd mellőzzük. Kár erőszakolni, ha nem kelt bennünk visszhangot. Sok minden függ lelkiállapotunktól és körülményeinktől. Lehet, hogy az egyik könyv megfelel egy válságban, de ha elmúlt, másikat keresünk. Vannak mély lelkiséget

tükröző könyvek, amelyeket azonban életünk egyes szakaszaiban nem tudunk használni. Az is előfordulhat, hogy egy könyv, amely valamikor sokat jelentett nekünk, később közömbösen hagy.

5. Az elmélkedésnek egy másik, igen szép módja – bár csak elszigetelten vagy bizonyos körülmények közt megfelelő –, hogy visszagondolunk életünk bensőséges imával megáldott pillanataira.

A megváltás történetében ez az elmélkedési mód nagyon gyakori. A próféták sokszor emlékeztették a népet az Ábrahám, Mózes és Dávid idejében kapott rendkívüli kegyelmekre. Újra meg újra emlékezetükbe vették az Egyiptomból való szabadulást, a Sinai hegyen kötött szövetséget, Jahve jelenlétét az ő népe közt a szövetség sátrában és a tűzoszlop formájában. Beszéltek jelenlétéről Salamon templomának felszentelésekor, Jákobbal kötött szövetségéről és még sok más hasonló alkalomról. Az ilyen megemlékezés arra szolgál, hogy újra átéljük a hűség, a kegyelem, a kapcsolatot, a szövetség pillanatait, hogy vágyat ébresszen visszatérni az élet valószínű forrásához és újra megélni a kegyelmi bőség pillanatait.

Mi keresztények ugyanazt csináljuk. Megemlékezünk Jézus születéséről, megkereszteléséről, nyilvános életéről, színeváltozásáról, az utolsó vacsoráról, haláláról és feltámadásáról. Megemlékezünk szentjeinkről, akik az Egyház életében a kegyelem különleges pillanatait jelentik.

Hasonlóképpen egyéni életünknek is vannak olyan pillanatai, amelyekben az Úr Isten különös erővel érezteti jelenlétét. Lehet, hogy csak futó pillanatok voltak, hogy csak néhány napig tartottak, de mindenesetre mély nyomokat hagyhattak bennünk. Ennek sokszor nem is vagyunk tudatában. Többeket biztattam egyénileg és csoportokban, hogy mondják el kimagasló kegyelmi élményeiket. Gyakran azzal kezdték, hogy nem emlékeznek semmi különösre. Az ilyen válaszokkal nem elégedtem meg. Kértem őket, hogy meséljék el első áldozásukat, vagy más magában véve külső eseményt. Érdeklődtem, voltak-e szomorú vagy válságos pillanataik, érte-e őket nagy szenvedés, emlékeznek-e arra, hogy a szentmisén való részvétel, egy lelkigyakorlat, egy szentbeszéd vagy egy könyv nagy hatással volt rájuk. Megkérdeztem, találkoztak-e nagy lelkekkel, töltöttek-e szép napokat

békében a természet ölében, voltak-e pillanataik, mikor nagy elhatározások születtek meg, küzdöttek-e hivatásbeli kételyekkel, vagy voltak-e pillanatok, mikor nagyon boldognak érezték magukat. A külső események mögött mélységes kegyelem pillanatai bontakoztak ki. Ezeket az egyéni kincseket rendszeresen belepte a feledés pora, pedig kétségtelenül farrásul szolgálhatnak az elmélkedéshez, mert a megemlékezés által ismét kapcsolatba kerülünk velük, és így gyakran ismét éreztetik hatásukat. Mindenkinek vannak fontos élményei. A választott nép nem hiába emlékezett meg állandóan legmagasabb lelki élményeiről, hogy ismét átélje őket. Mi pedig az Eucharisztiaiban újra átéljük az emberi történelem legszellemibb pillanatát.

Befejezésül néhány gyakorlati tanácsot szeretnék adni. Fontos, hogy jó szentírásfordításunk legyen. Ha nincs kellő időnk az elmélkedéshez, ne is kezdünk hozzá, mert csalódást okozhat. Csak nyugodt állapotban elmélkedjünk, tudatosítva, hogy nem vagyunk fáradtak és nincs sürgős tennivalónk. Magatartásunk legyen elgondolkodó, szemlélődő, a szöveg iránt tisztelettel érdeklődő. Éljen bennünk az a meggyőződés, hogy a Szentírás által az Isten szól hozzánk, ha készségesen figyelünk rá.

Megtörténhet, hogy nem fedezünk fel semmit. Ezért nem kell nyugtalanodni. Jegyezzük fel azokat a szakaszokat, melyek legjobban megragadták figyelmünket, és gyakran térjünk vissza rájuk. Majdnem mindig újabb mélységet fogunk bennük felfedezni. Gondolatainkról is csinálhatunk jegyzeteket. Ez elősegítheti az összeszedettséget, és később is hasznát vehetjük. Elmélkedjünk saját magunk részére, ne gondolkodjunk másoknak való mondanivalón vagy szentbeszédén.

Az elmélkedés időtartamáról nagyon nehéz valamit mondani. Általában öt perc nem elég egy jó elmélkedéshez, az akkor inkább csak olvasás. Viszont ha a fent leírt módon elmélkedünk, fél vagy háromnegyed óránál több túlságosan kifáraszthat. A napi elmélkedés nagyon dicséretes.

A kezdő az idő legnagyobb részét megfontolással tölti el. Később az Úrral való beszélgetés vesz több idő igénybe, míg végül a gondolkodás elmarad, leegyszerűsödik, intuitívva válva mindjárt imába megy át.

Mikor az elmélkedési könyvek, sőt még a Szentírás sem vezet jó elmélkedésre, az annak a jele, hogy az illető részére nem ez a megfelelő imamód. Oka lehet túl nagy belső feszültség, akkor a szóbeli imákhoz kell visszatérni. De az is lehetséges, hogy nagyobb belső béke más imamód keresését teszi szükségessé. Utóbbiról lesz szó a következő fejezetekben.

#### 4. Beszélgetni az Úrral

A szóbeli imákból és a szentírásai elmélkedésből magától fejlődik ki az Úrral beszélgető ima. Míg a szóbeli ima nemes érzelmekre és magatartásra ösztökél, a beszélgetés az Úrral csak mint dadogás kezdődik, amelyben saját kezdeményezésünkkel kíséreljük meg magunkat az Isten előtt kifejezni. A szentírásai elmélkedés csúcspontja a beszélgetés, vagyis az Istennel folytatott párbeszéd. Természetes lefolyásához tartozik, hogy magunktól mondjunk valamit az Istennek. Azért az imamód, amelyről a következőkben lesz szó, mintegy fejleménye az elmélkedésnek. Minthogy az Úr előtti növekedésünkben igen fontos lépés, belső mozgató erejét és fejlődését hasznos megismerni.

1. Mindnyájunkkal megesett már, hogy elkéstünk a miséről, bár igyekeztünk időben odaérni. Az is megtörténhetett, hogy időhiány miatt nem tudtuk imáinkat úgy elvégezni, mint ahogy akartuk. Lehetséges az is, hogy mikor imádkozni akarunk, csak szárazságot, megszokottságot, vagy közömbösséget érzünk, értelmünk szórakozottan sokfelé barangol, nem tudjuk lelkünket az Istenhez felemelni, és nem tudjuk, miért történik mindez, hiszen jól és buzgón akartuk végezni. A legjobb imák sem képesek figyelmünket lekötni, és egy evangéliumi szakasszal sem érzünk kapcsolatot. Csak az ellentétet érezzük aköz, amit szeretnénk és amit tényleg érzünk. Istenhez akarjuk lelkünket felemelni, és nem sikerül, de nem tudjuk az okát.

Az egyetlen kiút, hogy nemes és evangéliumi érzelmek magunkra erőszakolása helyett tegyük éppen az ellenkezőt: hagyjunk szabad utat annak, ami bennünk van. Ahelyett hogy azt mondanánk, amit szeretnénk,

fejezzük ki azt, ami önként merül fel, ami belülről tör elő. Lehet, hogy először a közömbösség még ezt is megakadályozza. Van bennünk egy tudatalatti belső ellenállás, amely lefékezi a szabad megnyilatkozást. Ezért érezzük az érdeklődés hiányát, a rutinszerűséget, a szárazságot.

Ha ilyen változást tapasztalunk az imában, adjunk szabad folyást az őszinteségnek, ne mondjuk azt, ami szép, hanem azt, ami igaz. Egy példa segítségével könnyebb lesz megérteni. Elmegyek a templomba és megszokott imáim az Isten imádását fejezik ki:

Ujjongjatok az Úrnak minden földek,  
szolgáljatok az Úrnak vigassággal.  
Járuljatok színe elé  
az ujjongás szavával.  
Tudjátok meg, hogy ő az Úr, az Isten,  
ő alkotott és övéi vagyunk,  
az ő népe s az ő legelőjének bárányai vagyunk.  
Lépjétek be kapuin dicsérettel,  
tornácaiba énekekkel;  
áldjátok őt, dicsérjétek nevét.  
Mert jószágos az Úr,  
örökké tart kegyelme,  
s hűségét látja minden nemzedék.

(100/99. zsoltár. Sík Sándor fordítása)

De megtörténhet, hogy ez a zsoltár nem fejezi ki azt, ami bennem van. Nincs kedvemre, hogy ujjongjak, szolgáljak, még kevésbé, hogy vigadjak. Nem érzem, hogy mit lássak abban, hogy ő Isten. Az sem tetszik, hogy birkának tekintsem magam, nem mond nekem semmit, hogy övé legyek. Ha kényszerítem magam a zsoltár elmondására, az sem használ semmit. Csak a szájjammal tenném, de nem a szívemmel.

Akkor megváltoztatom magatartásomat, és komolyan akarok az Úrral beszélni. Megmondom neki, hogy az imában nem találok semmi örömet, nem érzem, hogy miért dicsérjem, de nem tudom az okát, és azt sem, hogy miért tűnik fel oly távolinak. Érzem a disszonanciát, és szemrehányás formájában fejezem ki elégedetlenségemet. Az összhang hiánya annak a következménye, hogy nem fogadom el életemet: kedveseim halálát, szerencsétlenségeket, szenvedéseket, igazságtalanságokat stb. Miért

engedte meg? Ez az ima küszködés annak a kifejezésére, amit a lelkem mélyén érzek, ami mint kő megfekszi gyomromat, de magam sem tudom, hogy mi az. Talán elpanaszolom életkörülményeimet, gyermekkoromat vagy családi helyzetemet. Lehetséges, hogy nyűg nekem az élet, és nem látom értelmét. A lényeg az, hogy kifejezem a bennem lévő zűrzavart.

Ez kitűnő ima, mert őszinte, és megmondom az igazat. Az Istennek mindig meg lehet mondani az igazat. Sokkal jobb, mint üres szavakat ledarálni, amelyek válaszfalként emelkednének az Isten és közém. Hiábavaló szép dolgokat mondani neki, ha a valóságban mást érzek.

Ez valóságos tudatra ébredés. Rádöbbenek, hogy ellentétbe kerültem vele. Az élet el nem fogadása végeredményben az élet szerzőjével állít ellentétbe, hiszen ő tudott volna olyan világot is teremteni, amelyben nincs se bűn, se fájdalom, se szenvedés.

Az ilyen folyamat nem más, mint pszichoanalízise az Úrhoz való viszonyoknak. Van ugyanis egy nem egészen tudatos akadály köztünk, melynek csak a következményeit észlelem: az ima nem megy, belső ellenállást tapasztaltam, elkéstem, derűs vigasztalás helyett csak szárazságot éreztem. Mindez annak a jele, hogy érzelmeim ismeretlen okból el vannak torlaszolva. Az ellentét azonban tudatalatti. Azért ahelyett, hogy imák elmondására kényszerítettem volna magamat, elkezdtem érzelmeimet kifejezni, és az eredmény szemrehányásokkal és lázadással telt ima lett. De őszinte volt, és ezért jó. Már nem közömbösen elmondott szavakból állt, hanem autentikus és bátor megnyilatkozás volt, amely mindaddig tartott, esetleg hetekig, míg ki nem tört belőlem minden.

Lehet, egyeseknek szokatlanul hangzik, hogy az Istenhez való viszonyunkkal kapcsolatban a tudatalattiról beszéljünk. Pedig az egész ember lép az Istennel kapcsolatba. Azért tulajdonított az Egyház mindig fontosságot a testtartásnak és gesztusoknak, mint pl. összekulcsolni kezünket, vagy letérdelni. Testünk is részt vesz az imánkban. Még inkább vesz részt érzelmi életünk, amelynek a tudatalatti fontos tényezője.

Az ilyen imának az az értéke, hogy nem a dolgok eszményi állapotát veszi alapul, azt, hogy Istent dicsőítjük vagy dicsőíteni tartozunk, hanem ahelyett életünk

valóságából indul ki. Ez annak a felismerését jelenti, hogy én nem vagyok kizárólag a jószándékom, a jóakaratom, fennkölt vágyaim vagy büntudatom. Nem vagyok olyan ideál, mint amilyen lenni szeretnék, hanem olyan vagyok, amilyen nem akarok lenni, tele szembezárással, ellentétekkel, nem fogadom el magam. Mindent az Isten elé viszem, és nem csupán a tökéletességre való törekvésemet. Ez nagyon reális ima, s utat nyit a tisztulási folyamatnak. Azzal, hogy tudatosan bennem a lázadás, megváltozik a magamról alkotott kép. Elkezdem felismerni állapotomat, és ez kezdete a megváltozásnak.

Az őszinteségi kísérlet következménye a megváltozás vágya. Az Ószövetségben olvashatunk Jób lázadásáról. Nagyon érdekes. Felháborodott, és barátai szidják lázadása miatt, le akarják csendesíteni. Jób azonban érzi, hogy barátai rossz tanácsadók, nem jelentene igazi békét, ha hallgatna rájuk. Kívül látszólag megnyugodnék, belül azonban továbbra is tűzhányót hordozna magában. Míg minden elő nem tört belőle, nem hallgat rájuk. Akkor megtér, és magatartása megváltozik. Az Úr Jézus imája a Getszemáni kertben hasonló folyamatot mutat. Az első pillanatban azt fejezi ki, amit érez: „Atyám, ha lehetséges, múljék el tőlem e kehely” (Mt 26,39). Be meri vallani, hogy szeretné elkerülni a halált. Vércseppeket verejtékezik, ami szörnyű. Azután erőt vesz magán: „Mégis ne úgy legyen, mint én akarom, hanem amint te.”

Ebben áll a beszélgető ima dinamikája. Egyrészt eljutni legmélyebb énünknek, a tudatalattinak a kifejezésére, kifejezve azt, ami bennünk él, és akaratunkkal ellenkező megnyilatkozásra kényszerít. Másrészt nemesebb érzelmeket kelte fel, megérezni az Isten szeretetét.

Ezért e látszólag nem is keresztény ima mögött kétszeres evangéliumi meggyőződés áll. Elsősorban realitásunk elfogadása, hogy nemcsak fej, értelem és akarat vagyunk, hanem ösztöneink, pszichológiai idegállapotunk, valamint testünk valóságában mélyen gyökerező hajlamaink is énünkhöz tartoznak, s ezért azokat is el kell fogadnunk. Másodsorban: hogy a bennünk lévő ellentétek és lázadásunk létünknek nem legmélyebb gyökere, hanem alatta az istenszeretet egészséges magva van elrejtve. Ez a meggyőződés nagyon fontos, mert sok ember fél attól, hogy szabadjára engedje a benne rejtőző rossz hajlamot, „ördögöt”, mintha az élet elleni lázadás



tudatosítása teljes pusztulásra vezetne. Sokan félnek saját lázadásuktól, mert azt hiszik, hogy az ember belülről romlott vadállat, és ezért minden rossz hajlamot el kell fojtani. A keresztény ember viszont tudja, hogy az ember gyökerében jó. Az Isten az embert szeretetre teremtette, ha vannak romboló hajlamai, azok egy közbeeső zónában foglalnak helyet. Ha felszínre hagyjuk őket jönni, lassan eloszlanak, és akkor sokkal mélyebbről feltör az igazi szeretet. „Nyugtalan a mi szívünk, míg meg nem nyugszik benned, Istennünk!” – mondta Szent Ágoston híres „Vallomásaiban”.

Ilyenformán imáinkban váltakoznia kell szívünk Istenhez emelésének a nem egészen megemésztett problémák tudatalatti nyomásának felszínre engedésével. Ez utóbbi a tudatalatti lassú feltisztulását eredményezi, s ennek következtében fel tud törni az a még mélyebb tudatalatti törekvés, amely jó és amely már az Isten barátságára vágyik.

Gyakorlatilag azt ajánlom, hogy kísérjük figyelemmel belső érzelmeinket, és tudatosítsuk, megfelel-e nekik, amit az imában mondunk. Mikor azt mondjuk: „Szeretlek, Uram”, vegyük észre, hogy ez tényleg úgy van-e, vagy csak át nem érzett vágy. Van-e bennünk valódi vágy a megtérésre, mikor azt mondjuk: „Bánom vétkeimet”, vagy csak akarjuk bánni, de nem bánjuk. Utóbbi esetben helyesebb lenne azt mondani: „Uram, akarnám megbánni bűneimet, de szívem hideg marad.” Az ilyen ima elegendő a gyónáshoz és a szentségi feloldozáshoz anélkül, hogy hazugság lenne. Segíti továbbá a tény tudatosítását, hogy szívünk talán kőből van, és nem érez mély bánatot. Az Isten abban a pillanatban elfogad olyannak, amilyennek vagyunk.

Ajánlom azt is, hogy legalább időnként ne imák elmondásával vagy elmélkedéssel, hanem ezzel a kérdéssel kezdjük el imánkat: „Mit érzek az Úrral szemben? Mi az, ami önkéntelenül merül fel bennem? Közel érzem magamhoz az Istent, vagy messze?” Ha ebből kiindulva kezdünk el beszélni hozzá, ráébredünk sok mindenre, a tudatalatti megtisztul, és olyan mélységek nyílnak meg, amelyekben már a Szentlélek imádkozik bennünk.

Ha nehezünkre esik, hogy az Úrral hosszabban beszél-gessünk, vagy érzéseink spontán kifejezésre juttatása ne-

hézségbe ütközik, vegyünk elő egy darab papírt és ceruzát, és imádkozzunk írásban, mintha levelet írnánk.

Ugyancsak hasznos, ha külső megnyilatkozásainkat figyelemmel kísérik. Ha például időben szeretnék a szentmisére érkezni, de szokás szerint mégis elkésem, annak valami tudatalatti ellenállás lehet az oka. Ha akarok imádkozni, de mégis megfeledkezem róla, biztos lehetek, hogy van valami tudatalatti akadály.

2. A beszélgető imában a lázadás, a kifogásolás, a disszonancia nem a szokásos magatartás. Ha az ember átjut rajtuk, új világ tárul fel előtte.

Mikor az ember a tudatalattit felszínre hozva, megtisztításán iparkodik, akkor imája két jó barát beszélgetéséhez kezd hasonlítani. A szív kezd előtérbe jutni. Közvetlenül tud az Úrral társalogni, és közölni tud mindent, ami vele történik. A beszélgetés folyékony, kedves megnyilatkozássá válik. Imájában az érzelmek és magatartások nagy változatossága bontakozhat ki. A tudatalatti megtisztulásának gyümölcse a józan érzelmek felszabadulása és az érintkezés nagy közvetlensége. Mikor kérünk, mély bizalmat érzünk. Mikor az Úr jelenlétébe helyezzük magunkat, érezzük a magunk kicsinységét és az Ő nagyságát, ami nagy vonzódással párosul és azzal a reménnyel, hogy egyre inkább tudunk hozzá közeledni. Mikor imádkozunk vagy elmélkedünk, érezzük mindent, de az imának ezen a fokán a súlypont a szívben van. Bűneinkért mély fájdalom tölt el és az a vágy, hogy megtérjünk, megváltozzunk és mindenkit szeressünk. Megtanuljuk, milyen öröm felajánlani életünket az Úrnak, Isten kezébe helyezni magunkat, számtalanszor ismételjük, hogy szeretjük és szolgálni akarjuk. Szeretnénk megjavítani a körülöttünk élők állapotát, hogy mindenki megszeresse az Urat, akit szenvedélyesen kezdünk szeretni. Feléled bennünk a túlvilági élet utáni vágy, és képesít a földi küzdelemre. Öröm tölti el szívünket, hogyha dicsérik az Urat. Gyengéd áhítatot érzünk a Boldogságos Szűz iránt. Ilyen mélyebb érzelmek nyomán a jóakarát sokkal könnyebben válik megvalósított tényekké. Ima közben egyre kevésbé érezzük a társalgás szükségességét. A barátok kevés szóval is megértik egymást.

Ez az imafajta külső formájában közvetlen beszélgetés, habár nem zárja ki, hogy önmagunk megnyilatkozásaként szóbeli imák törjenek fel. Ezért fontos imáink

megválogatása, mert lényegileg meg kell felelniük annak, amit az ember ki akar fejezni. Ezért van az, hogy egyesek feljegyeznek imákat vagy mondatokat, amelyek adott pillanatokban nagy segítségükre voltak. Rendkívül alkalmasak erre a zsoltárok, mert a közvetlenség és bizalom érzéseit nagyon gazdagon fejezik ki.

## 5. Feloldani a feszültséget

1. A világ egyre gyorsuló ritmusban él, mert az ember fejlődése folytán életmegnyilvánulása eleve nebb, nyíltabb az észjárása, mozgékonyabb és gyorsabban reagál az indítékokra. Ennek következtében a modern ember oly világot teremtett magának, amelyben a sebesség állandóan nő. Figyeljük csak meg a közlekedés felgyorsulását: ló, vonat, autó, repülő és űrhajó. Vagy gondoljunk arra, hogy a klasszikus muzsika ritmusa hogyan fejlődött a jelenlegi zene ritmusává.

Ez nem okozna nehézséget, ha az így létrejött környezet és a mindennapi élet versenye nem igényelne sokkal felgyorsultabb ritmust, mint amilyent az ember könnyen el tud viselni. A modern élet, a mindennapi kenyérért, a haladásért, a sikerért, hatalomért való harc az ember egészséges lehetőségeit messze meghaladva, a gyorsulás állandó növekedését követeli. Ezért mindig sietünk, hajszoltak és idegesek vagyunk.

Ez a túlfeszített állapot megmérgezi az ember egész életét. Az ideges feszültség nagyon kellemetlen, nem hagy élni, mert nem engedi, hogy élvezzük az életet. Oda vezet, hogy mindig többet akarunk tenni, soha sincs időnk, és egyre elégedetlenebbek vagyunk. Nincs békénk. Ez nagy hatással van minden emberi kapcsolatunkra is, mert az izgatott, feszült egyénnel nem lehet beszélni, sem pedig kellő megértésre jutni.

Emlékszem, hogy mint fiatal pap egyik nyáron egy plébánián segítettém. A plébános oly izgatott állapotban élt, hogy még beszélni sem tudtam vele. Még azt sem tudtam megkérdezni, hogy mit óhajt tőlem. Szerettem volna megkérni, hogy beszélgessünk egy kicsit, de nem volt rá alkalom. Sebtében üdvözölt, bocsánatot kért, mondván, hogy rengeteg elfoglaltsága van, és eltűnt. Megfigyeltem, hogy mikor kevésbé izgatott napközben.

Végül rájöttem, hogy ebéd után kicsit nyugodtabb és akkor tudtam vele vagy öt percig beszélgetni. Ezt az öt percet használtam fel néhány napig, hogy óhaja felől tájékozódjam. Egész stratégiát kellett kidolgozni egy egyszerű beszélgetésre.

A feszült ember tűrhetetlen, kibírhatatlan és túlérzékeny. Nem hallgat meg senkit és nem megértő. Fél, hogy megsértik, veszekszik, támad, elzárkózik. Rendszeren túl sok mindent tesz csak azért, mert nem bírja ki saját magát, és menekülni akar saját problémáitól. Egyesek vég nélkül beszélnek, nem másokkal való gondolatcsere céljából, hanem hogy feszültségüket levezessék. Ezért az idegfeszültség a bűn gyökerének tekinthető. Önmagában véve nem bűn, de sok bűnt válthat ki. Főleg a felebarát elleni bűnöknek az oka, mert olyan légkört idéz elő, amelyben zárkózottság, gyűlölet és agresszivitás uralkodik.

De az idegfeszültség azért is gyökere a bűnnek, mert kizárja az Istennel való kapcsolatot. Ilyen állapotban nem lehet imádkozni. Tegyük fel, hogy egy ember hazatér a munkából. Egész nap veszekedett a főnökével és társaival. Nyolc óra hosszat nyomasztó légkörben élt, amelynek kialakításához ő is hozzájárult. Az autóbuszon lökdöste az utasokat, azok meg őt taszigálták. Hazaérkezve összekoccant a feleségével és türelmetlenül szidta gyerekeit. Mindenfelé idegfeszültséget váltott ki. Azonban tételezzük fel, hogy mindennek dacára felteszi magában, hogy imádkozni akar. Idegesen vet keresztet: „Az Atyának és Fiúnak . . .”. Milyen ima lesz ez? Talán ledarál nyugtalanul néhány Miatyánkot, vagy másokat okolva akarja magát az Isten előtt igazolni. Talán azt mondja, hogy eltölti az istenszeretetet? Örömet fogja lelteni abban, hogy kezébe veszi a Bibliát? Az idegfeszültség alapvető hiba, mert elszigetel a felebaráttól és az Istentől.

Ezért szoktam mondani, hogy az idegesség az első főbűn. A főbűnök általában magukban véve nem halálos bűnök, de következményeikben igen jelentősek. Az idegesség azért főbűn, mert következménye az emberi kapcsolatokra és az Istenhez való viszonyunkra katasztrofális.

2. A feszültség egész létünket átjáró belső izgalom. Leginkább mint a környezetben lévő rossz, mint pszicho-

lógiai és mint a testre kiható állapot nyilvánul meg. Ez a három, vagyis a környezet, a test és lélek állapota kölcsönös viszonyban van.

Ha bemegyek valahová, ahol különböző személyek marják egymást, már mielőtt bármit mondanának, érzem, hogy a légkör nyomott. Érzem a környezet hatását, amely engem is befolyásol, és hamarosan magam is feszültté leszek. Igen nagy belső erő és mélységes béke kell ahhoz, hogy ne engedjem magam a környezet által idegessé tenni. Mikor másokkal érintkezést keresünk, meg kell nyílnunk, hogy érzelmi világukat meg tudjuk érezni. Mindnyájan tudjuk, milyen nagy hatással van a feszült családi légkör a gyermek egész életére.

A környezet feszültsége szoros viszonyban van az én lelkiállapotommal, lelki életemmel. Hiszen a lelkiállapot örömből, rokonszenvből, dühből, levertségből, lelkese-  
désből és még sok mindenből keletkezik.

Az érzelmi állapotunk és testünk közt fennálló viszony igen szoros. Tétélezzük fel, hogy valakivel egy őt érzelmi-  
leg nagyon közelről érintő rossz hírt közlünk. Hatása egész testére átterjed. Lélegzése meggyorsul, szíve gyorsabban kezd dobogni, hőmérséklete emelkedik, emésztése megakad, kiveri a verejték, keze, lába és ajka reszketni kezd. Szemei megtelnek könnyel, arcára komorság és megdöbbenés ül ki, és sírni kezd. Még több, külsőleg nem észlelhető testi változás megy végbe. Az érzelmi megrázkódtatás az egész testre átterjed.

Testünk a környezetből a lelkiállapoton keresztül állandóan kapja a behatásokat. Van azonkívül olyan érzelmi feszültség, amelyet a magabazárkózottság és az aggályoskodás idéz elő. Ez is kihat a testre. Minden feszültség végeredményben testi idegfeszültséget is okoz.

A test akkumulátorhoz hasonló, amely a feszültséget magába szívja és tárolja. Napok, hetek hónapok és évek folyamán folyton kapja és felhalmozza. Befogadóképessége idővel betelik, merevebbé, érzékenyebbé, ingerültebbé válik, és végül beteg lesz.

Érdekes megfigyelni, hogy a feszültség a test különböző részeiben rakódik le. Egyeseknek a probléma a májára megy, másoknak kiújítja a gyomorfekélyét. Mindenkinél a jelleme és a kellemetlenség jellege szerint van a test egyik vagy másik részére hatással. Nem akarok sem orvos, sem tudós lenni, de a józan ész és a meg-

figyelés alapján felsorolhatom a feszültségnek a test meghatározott részeire hatással lévő faját.

Azt mondják, hogy a szomorúság a belekre van hatással. Az üldöztetés olyan feszültséget okoz, amely csomókat idéz elő a hátban, mint mikor valaki hátbavágásra elkészülve összehúzza magát. A nagyfokú erőszakosság lefékezése hasmenést okozhat. Az aggályoskodás a szív táját érinti, mint ahogy a szív zavara aggasztó érzést vált ki. A túl aktívak ideges feszültségben tartják kezüket, karjukat, van, aki mindig ökölbe szorult kézzel jár. A sértődöttség állítólag a csontokban okoz problémát. Túlhajtott önvizsgálat és lelki nyugtalanság fejfájást okozhat, de különösen nagy feszültséget a szemben. A túlfeszült akaratosság az állkapcsot szorítja össze.

A testre nagyon üdvös a feszültség vetülete. Mutatja az érzelmi élet harmóniáját a testtel. Elősegítheti az érzelmi élet tehermentesülését, mert a túlzott feszültség problémát okozhat. A feszültség túlságos felgyülemzése abból keletkezik, hogy vagy túl sok érte a testet, vagy pedig a maga részéről nem tud megszabadulni tőle.

Sokan azt hiszik, hogy alvás alatt a test tehermentesül a feszültségtől. Ez tévedés. Sokszor tapasztalhattuk, hogy nyolc óra alvás után is fáradtan ébredünk. Aki feszülten alszik el, rosszul alszik és kimerülten ébred. Ez olyan, mint ha az autót zárt ajtókkal éjjelen át a ház előtt hagyjuk, de a motor jár. Egész éjjel mozdulatlan, mintha aludna, de reggel a tartályt üresen találjuk, sőt még a motornak is lehet baja. Aki feszülten alszik, fáradtan ébred.

3. A mondottak alapján felmerül a kérdés: „Hogyan lehet a feszültségtől megszabadulni?”

Említettük, hogy a feszültség kölcsönösen három területre tevődik át: a szociális környezet, az érzelmi és a testi élet. Bármelyikből indulhat ki feszültség. Hogy megszabaduljunk tőle, fel kell ismerni az okát és orvosolni. A környezet okozta feszültség gyógyszerét a környezetben kell megtalálni. Ha olyan feszült légkörben dolgozom, hogy egész életemet felforgatja, el kell döntenem, mit könnyebb megváltoztatni: a légkört vagy az állást. Ha a családi környezet feszült, meg kell vizsgálni és megtalálni a megfelelő orvoslást.

Élhetek állandó feszültségben saját magamban gyökerező és fel nem dolgozott érzelmi nehézségek miatt.

Ezek zavaró elemekként hatnak bennem, mint a meg nem emésztett étel, amely rosszullétet idéz elő, rossz szájízot okoz, és csökkenti munkaképességemet. Az ilyenfajta feszültséget szintén a saját talaján, azaz pszichológiai síkon kell megoldani.

A környezetből származó és a multamból magammal vonzolt feszültséget gyakran nem lehet se egészen, se azonnal megoldani. A realitás és a magammal szemben való őszinteség azt követeli, hogy szembenézve megkíséreljem a megoldást.

Amíg megoldásukkal bajlódom, testem vagy mint levezető, vagy mint akkumulátor szerepel. Meg kell tanulnom, hogy levezesse, feloldja a feszültséget. Ellenkező esetben raktár, akkumulátor lesz, lassan telítődik, és már nem tudja magába fogadni mindazt a feszültséget, amit folyton kap.

Ezért az ideges világban élő modern embernek szüksége van arra, hogy évenként elmenjen néhány hét szabadságra, mialatt megszabadul nyugtalanságától és belső feszültségétől. A vidéki embernek erre rendszerint nincs annyira szüksége, mert a természet ölen egészségesebb életet él, nem torlódik fel benne annyi feszültség, és levezetésére más lehetőségei is vannak.

Szabadság alatt a természet ölen, a strandon vagy a hegyekben, a mindennapi behatásoktól mentesen a testben felgyülemlt feszültség elmúlik. Az ember sokkal jobban tud aludni, és kész a szokásos helyzettel szembenézni.

A szabadságon kívül is van sok mód a feszültség levezetésére. Nagyon fontos például a sport. A fizikai erőfeszítés következtében megoldódik a feszültség. A test a mérgező anyagoktól megszabadulva felújul. Elfárad, de feszültség nélkül. Egyesek, akik nehezen alszanak el, olvasással igyekeznek előbb a feszültséget enyhíteni, hogy el tudjanak aludni. Sokat le tud vezetni a víz, az egyszerű zuhanytól kezdve az úszásig és gőzfürdőig. Helyi feszültséget levezet a masszírozás.

De van egy egészen kiváló mód a feszültség levezetésére: a relaxáció. Ez nagyon egyszerű, természetes és emberi. Abból áll, hogy a feszültséget tudatos szándékosan oldjuk fel. Mint ahogy az ember meg tudja feszíteni a kezét, mikor valamit fel akar emelni, éppúgy

el is tudja engedni, hogy megpihentesse. A relaxáció sokak előtt ismeretlen, pedig egy kis gyakorlattal könnyen meg lehet tanulni. Ezért először elméleti magyarázatot szeretnék nyújtani, mielőtt megmutatom, hogy lehet a relaxáció által az idegfeszültségtől megszabadulni.

4. A feszültséget idegfeszültségnek is nevezzük, mert főleg az idegekben székel. Az idegek parancsokat közvetítő vezetékek. Összekötik az izmokat és más szerveket a fejben lévő idegközponttal. Két különböző állapotuk van. Egyik a készenlét, azaz a rendelkezésre állás, mikor az izmok nem dolgoznak, az idegek sem feszültek, hanem rendelkezésre állnak, mint a telefon a hang részére, minden pillanatban tevékenységre készen. A másik a tevékenység állapota, mikor az idegek átadnak valami parancsot az izmoknak, és feszültség áll be a munka kivitelezése céljából. Ez a két állapot bármely pillanatban váltakozhat aszerint, hogy az izmoknak van-e munkájuk, vagy pihennek.

Mindkét állapotnak van azonban szélsőséges változata is. A túlfeszültség állapota akkor keletkezik, mikor az idegek és a nekik megfelelő izmok vagy szervek a munkán kívül is feszültségben vannak, habár pihenniük kellene. Kimerülnek, mintha dolgoztak volna. Nem pihennek. Ha az idegek nagy része hosszú ideig túlfeszült, idegkimerültség keletkezik. De még enélkül is keletkezik ingerlékenység és kimerültség, mert nagy az energiafogyasztás és nincs pihenés. Ezt nevezzük idegfeszültségnek, és egyszerűen azt szoktuk mondani, hogy az illető „ideges”.

Ezzel homlokegyenest ellenkező a relaxáció állapota. Abban az idegek a készenlét állapotából teljes pihenésbe mennek át. Kikapcsolódnak, és az anyagfelhasználás gyakorlatilag nullára redukálódik. Az idegek pihennek és megújulnak.

Ezt az állapotot bizonyos gyakorlatokkal el lehet érni. Mikor az izmok feszültek, az ember nem érzi a súlyukat. Mikor elernyednek, lehet érezni. Ezért van az, hogy meleg fürdő után az ember ernyedtnak és súlyosnak érzi magát, ami annak a jele, hogy az izmok elernyedtek. De hogy megtanuljunk kikapcsolódni, fordítva kell csinálni. Az ember elképzeli, hogy érzi keze súlyát, és ezáltal a kezek elernyednek.



Hogy ezt megtehezzük, kényelmes helyzetre van szükségünk, mely nem igényel feszültséget. A legajánlatosabb egy pokrócon a földön, vagy kemény ágyon hanyatt-fekve gyakorolni a relaxációt. Fejünk a sima földön, lábunk párhuzamosan kinyújtva anélkül, hogy egymást érintenék, kezünk ugyancsak kinyújtva testünk mellett, anélkül, hogy érintenék.

Szemünket lecsukjuk és elképzeljük, hogy érezzük súlyunkat. Az ember úgy érzi, mintha a föld vonzása növekedne, húzza lefelé. Azt is elképzelhetjük, hogy tagjaink ólomból vannak. Így gondolatban menjünk végig egész testünkön: lábak, lábszárak, felső lábszár, csípők, hasüreg a nemi szervekkel, a gyomor tájéka, a belek, a máj, a mellkas, a kezek az alsó- és felsőkarral, a vállak, a nyak, a fej, a hajjal borított fejbőr, a homlok, a halántékok, a fülkagyló és a belső hallószervek, az orcák, az állkapocs, az ajkak, a nyelv, az orr és végül a szemek.

Eleinte a súly elképzelése tíz-tizenöt percig is eltart. Gyakorlat által sokkal hamarabb, végül pillanatok alatt érhető el. Kezdetben rá kell szánni az időt, mert különben nem érünk el semmit, vagy csak részleges eredményt. Idegesen nem lehet relaxálódni. Hiszen éppen a megnyugvás az idegek gyógyszere, és siettetve ellenkező eredményt váltunk ki. Ha ki akarunk kapcsolódni, elengedhetetlen, hogy fesztelen állapotban legyünk. Elképzelhetjük, hogy strandolunk. Türelmetlenül, gyors pihenést erőszakkal magunkra vagy rövid idő alatt lesülni akarva nem lehet jól napozni.

Mikor a test feszült, a véredények összehúzódnak, és kevesebb vér kering. Viszont mikor elernyednek, több vér folyik keresztül, és az ember melegebbé válik. Hogy a véredényekben is elérjük a relaxációt, azt kell képzelni, hogy melegünk van. Akkor felenged a feszültség az ütőerekben, a visszerekben, de különösen a hajszálerekben. Ez a friss, meleg érzés ugyanaz, mint amit néhány perccel a hideg zuhany után tapasztalunk, mikor friss meleg önti el egész testünket. Azt is elképzelhetjük, hogy a strandon napfürdőzünk. Az is ugyanazt a relaxációs jelenséget szokta előidézni. A napfürdőzés elképzelésekor a meleg érzése reflexként jelentkezik. A súly érzéséhez hasonlóan a meleg érzését is fel lehet kelteni, ha gondolatban az egész testen végigmegy az ember.

Ezek a gyakorlatok eleinte fáradságosak, az ember tervszerűen gondolja végig testének minden részét. Egy idő múlva a folyamat leegyszerűsödik, és a szervezet már a relaxáció elérésére irányuló szándék összeszedésekor késedelem nélkül kikapcsolódik.

A relaxáció megtanulása hónapokig is eltarthat, sőt a tökéletes állapot elérése évekbe is kerülhet, de az első jel, mint pl. a kéz elnehezedése, hamarosan érezhető.

Részleges kikapcsolódást az autóbuszon, séta közben vagy bármely más pillanatban is lehet gyakorolni. Ha például észreveszem, hogy valakivel beszélgetve emelkedik a hangnem, esetleg kiabálásba megy át, kényelmesen hátradőlve a karosszékekben elkezdek relaxálni. Azonnal észrevehetem a különbséget: visszanyerem mozgásaim és szavaim nyugalalmát. Ilyen gyakorlat nagyon ajánlatos alvás előtt, mert – amint már említettük – az alvás minősége nagy fokban függ elalvási állapotunktól. Ha napközben két elfoglaltság közt három-négy percre ki tudok kapcsolódni, mintegy újjászülettem.

Vajon mindezek után szükséges-e relaxáció vallási jelentőségéről is beszélni? Ha az idegfeszültség feltételezésünk szerint főbűn, akkor a kikapcsolódás a szeretet egyik gyökere.

5. A relaxáció hatással van az emberekkel való bánásmódra, de mi köze az imádsághoz?

A relaxáció segítségével az ember sokkal kedvezőbb állapotba kerül, hogy másokkal kapcsolatba juthasson. Ez nemcsak az emberekre, hanem az Istenre is vonatkozik.

A relaxációnak Istennel való kapcsolatunkra egészen különleges hatása van, mert az Isten szellem, és vele lelkiileg érintkezünk. Az ember lelke megtestesült szellem. Amíg testünket nem fogadjuk el teljesen, addig rabszolgái vagyunk. A megtagadott test holt súlyhoz hasonlít, amely leköti a szellem funkcióit, és mikor a lélek anélkül akar felemelkedni, hogy az elfogadást igénylő testet tekintetbe venné, csak üres elmefuttatást ér el. Az pedig csak szofisztika, ábránd vagy puszta elmélet. Mikor viszont az emberi lélek elfogadja testének valóságát, a szeretet, a jóság és a szolgálat élményeiben megtalálja identitását. Az elfogadott és nyugalomban lévő test engedi, hogy a lélek Isten felé emelkedjék. Akkor az em-

ber érzi, hogy szíve kitárul, megérzi a mindenség mérhetetlen nagyságát. A lélek békéjében a vele egyesült test is részesül, jobban megérzi az Istent.

A relaxáció békét ad a testnek. A test viszont lecsendesíti az érzelmeket, s így a kettő békéje hozzájárul, hogy a szellem békéje is elöntse a lelket. Az Isten béke és szeretet. Az az ember, akiben béke honol, képes szeretni, és ezáltal szíve közel van az Istenhez. Megvan benne a szükséges előfeltétel, hogy az Isten közeledhessen hozzá.

Ha nem fekvve csinálunk relaxációt, hanem ülve, vagy egyéb imához alkalmasabb helyzetben, mint például térdelve vagy állva, akkor az értelem még jobban kitisztul, és ezáltal alkalmasabbá válik imára. Ebben az esetben stabil testtartásba kell helyezkedni, hogy a kikapcsolódás bekövetkezhessen. Ha ülünk, a felsőtest legyen teljesen függőleges, úgyhogy a test és a fej súlya a törzsre, illetve a hátgerincre támaszkodjék anélkül, hogy az izmoknak az egyensúly fenntartása miatt meg kelljen feszülni.

Az ebben a formában kivitelezett relaxáció a testet nyugalmi állapotba helyezi. A lélegzés lelassul és majdnem észrevehetetlenné válik, mert alig van égés. A súly és a meleg érzését könnyedség érzése követi, mintha már nem is lenne súlya az embernek. Akkor már természetesen tudja magát összeszedni, és kész az imára.

A keresztény írók századok óta hangsúlyozták, hogy az imára elő kell készülni. Sokféle módszert ajánlottak. Loyolai Szent Ignác a lelkigyakorlatokról írt, jól ismert könyvében azt ajánlja, hogy az imára nyugodt sétával készüljünk. Mások határozottan amellet foglaltak állást, hogy néhány perccel a mise előtt érkezzünk, hogy jobban legyünk előkészülve. Voltak, akik előgyakorlatokat indítványoztak. A relaxáció egyike a leghathatósabb formáknak, mert csendes imára készít elő. A mai feszült világban hathatósabb eszközre van szükség, hogy a béke Istenével képesek legyünk érintkezni. Ezért ideges gyorsaságban vonagló városainkban a relaxáció feltétlenül szükséges előfeltétele a komoly imádkozásnak.

6. Szemléltetésképpen leírok egy ilyen imára előkészítő relaxációs gyakorlatot. Válasszunk egy nyugodt, csendes helyet, lehet templom vagy a saját szobánk, ahol feltételezhető, hogy nem fognak zavarni. Gondoljunk arra, hogy van időnk, és nem siettet semmi. Ülünk le

kényelmesen. Kívánatos, hogy egyenesen üljünk, hogy a függőleges hátgerinc nagyobb világosságot, nagyobb belső harmóniát és békét tegyen elérhetővé. A testet a hátgerincnek kell fenntartania. Kicsit mozogva helyezkedjünk el, hogy egy izom se maradjon feszült. Nagyobb összeszedettség céljából csukjuk be szemünket. Ha úgy tetszik, vessünk keresztet és mondjunk el egy Miatyánkot. Ezután végezzük el a relaxációs gyakorlatokat. Koncentráljunk tagjainkra, és igyekezzünk súlyukat érezni. Őrizzük meg a sorrendet, hogy a végtagokból kiindulva fokozatosan haladjunk a fej felé. Szenteljünk több időt a feszültebb szerveknek vagy tagoknak. Időzzünk el elég soká a fejnél. Erőfeszítést mellőzve, csak a súlyát képzeljük el. Igyekezzünk a test részeit érezni, és ha valamelyikben feszültséget tapasztalunk, várjuk meg türelemmel, hogy felengedjen. Tovább haladva később visszatérhetünk ugyanoda, hogy a megmaradt feszültség feloldódjék. Mikor figyelmünket a feszültség helyére irányítjuk, az felenged. Erőfeszítésre nincs szükség, mert az maga is feszültséget okoz.

Ezután igyekezzünk meleget érezni testünkben. Ugyanúgy végiggondolhatjuk testrészeinket.

Egyre nyugodtabbnak fogjuk magunkat érezni, és észrevesszük, hogy ideges ritmusban folyó gondolataink szórványosakká válnak. Ha valaki például röviddel hazatérése után akarna koncentrálni, így cikázhatnak gondolatai: „Elfelejtettem értesíteni N. N.-t, hogy holnap ezt és ezt kell csinálnia.” „Ma délután azt az ügyet el kell intéznem.” „Az az illető azt fogja rólam gondolni, hogy...” stb. A gondolatok gyors ritmusban következnek. Lassankint érezzük, hogy mindez lecsendesül.

Mikor ezek után testünket könnyűnek kezdjük érezni, vagy legalábbis úgy találjuk, hogy nem kívánunk mozogni, hogy ez nehezünkre esnék, akkor elértük a relaxáció bizonyos fokát. Az idegek, legalábbis egy részük, a készenlét állapotából a pihenés állapotába kerültek. Ezért nincs mozgási vágy.

Ekkor lehet elkezdeni imádkozni. Azon a ponton vagyunk, hogy elérjük a belső összeszedettség állapotát. A test részeinek figyelmes átgondolása értelmi koncentrációt igényelt, ami nem volt nehéz, mert állandóan érzéki tapasztalatokra vonatkozott, ezek pedig konkrét

tek és lekötik a figyelmet. Ezért a relaxáció nem ugyanaz, mint az alvás vagy a szórakozottság, hanem a testre vonatkozó összeszedettséget is jelent. Nem erőfeszítés, hanem figyelem. A testnek ez a nyugalmi állapota hozzásegít a belső összeszedettség eléréséhez. Az ima nagy keresztény mesterei azt hirdették: a belső összeszedettség állapota szükséges előfeltétele annak, hogy az Istennel érintkezésbe jussunk, vagyis hogy imádkozzunk.

Mikor elkezdünk imádkozni, nem számít, hogy a például rendelkezésünkre álló húsz percből a relaxáció mennyi időt vesz igénybe, még az sem baj, ha tizennyolcat. Az a fennmaradó két perc sokkal értékesebb ima lesz, mint az, amit más valaki feszült testtel, izgatott lélekkel és állandóan elszórakozva végez. Ez a nyugodt békében és összeszedettségben eltöltött két perces ima mintegy az Isten jelenlétének érzékelésévé válik, és sokkal bensőségebben hozhat kapcsolatba vele, mint hosszú órákig tartó elmélkedés, vagy életünk revíziója. Azonfelül ez a két perc olyan belső békét fog eredményezni, amely arra képesít, hogy a mindennapi életben sokkal higgadtabb és keresztényibb magatartást tanúsítsunk, mint amit az evangéliumi elmélkedés alapján elért jófeltételek és elhatározások eredményeztek volna. Egészen más azt gondolni, hogy „szeretni kell felebarátomat”, mint érezni az Isten jelenlétét és örömeinket lelteni a felebarát szeretetében. Az első azt jelenti, hogy magunkra erőszakolt elhatározás alapján cselekszünk – ami alapján véve rendszerint belső ellenkezést vált ki –, míg a másik azt, hogy Istenben élünk. Szent Ágoston azt mondja: „Szeress és tégy azt, amit akarsz.” Nem mindegy, hogy azért akarunk valamit tenni, mert erkölcsileg jobbnak ismerjük, bár kívánságainkkal ellentétben van, vagy pedig érezzük, hogy lelkületünk megváltozott, és az Isten jelenlétének tapasztalata alapján örömet okoz megtevése.

Mikor a relaxációban gyakorlatot szereztünk, két perc helyett öt, tíz, tizenöt, vagy még annál is több fog az imára megmaradni.

Mint említettem, ezután el lehet kezdeni imádkozni. Ki lehet választani a megfelelő imamódot. Mindenesetre észre fogjuk venni, hogy most már sokkal egyszerűbb imáról van szó. Ezt a következő fejezetben fogjuk tárgyalni.

Mikor az előirányzott idő eltelt, ne szakítsuk meg hirtelen az imát. A test nyugalomban van és az idegek a pihenés állapotában. Legalkalmasabb, ha először a kényes állapotába térünk vissza, és csak azután kelünk fel. Ezért mozgassuk meg először ujjainkat, kezünket és lábunkat, majd fokozatosan az egész testet. Lehet még néhány mély lélegzetvétellel az oxigénfogyasztást is megélni, hogy kisebb erőfeszítéssel tudjunk mozogni. Azután nyissuk ki szemünket. Ha imánknak külső keretet akarunk adni, tetszésünk szerint befejezőképpen elmondhatunk egy Üdvözlégyet vagy Dicsőséget.

Esetleg kicsit fájni fogunk. Ez természetes. A test mozdulatlan volt. Az égés lecsökkent. Ez ugyanaz a jelenség, mint mikor hosszabb ülés következtében hideg lesz a lábunk, vagy előnt a meleg, miután felszaladtunk a lépcsőn. Erős testi mozgás meleget fejleszt, kevés mozgás esetében csökken a test hőmérséklete. Ezért ajánlatos az ilyen imához jól felöltözködni. A test úgy védekezik a hideg ellen, hogy feszültség által megakadályozza a meleg eltávozását. Maga a feszültség is okoz egy kis meleget, ezért dörögöljük kezünket, vagy szaladunk, mikor fáznak. Minthogy feszült állapotban nem tudunk imádkozni, jó, ha megelőzzük a test hőmérsékletének túlságos csökkenését.

Ha megzavarnak, mikor már relaxált állapotban vagyunk, lehetséges, hogy kissé rossz érzés fog el, előfordulhat egy kis fájdalom a karokban, vagy csak kényelmetlen érzés. Koncentráljunk ismét, és fejezzük be a relaxációt lassan mozgatva először kezünket, lábunkat, vagy mély lélegzetvétellel.

## 6. Néma hallgatásba merülni

1. Az Isten lélek, és lélekben kell imádni. Mi a felszínen élünk, és gyakran menekülünk attól, hogy lelkünk szentélyébe lépjünk. Nem az a rossz, hogy a modern élet nagyon hajszolt, hiszen még az utcán is, vagy a legmozgalmasabb tevékenység közt is lehet a lélek szentélyében élni. A baj abban áll, hogy a modern élet nyugtalanságával akarjuk felületességünket igazolni.

Egyszer megkérdeztem egy három gyerekes fiatalasszonyt, hogyan imádkozik. „Az én imám telepatikus”

– volt válasza, és rám nézett, hogy megértettem-e. Zseniális kifejezésnek tűnt fel, amit mondani akart, de érdekelt, hogyan magyarázza meg. Azért érdeklődve ránéztem, és megkérdeztem, milyen az a telepatikus ima. Azt akarta velem mondani, hogy az ő kapcsolata az Istennel olyan egyszerű és bensőséges, hogy szavakra nincs szüksége. Gyakran előfordul, hogy mikor megszólal a telefon, az embernek átvillan az agyán: „Ó, ez vagy az a barátom”, és tényleg ő az. Olyan ez, mint egy szavak nélküli belső világosság. Egy felismerés, amelyről nem tudjuk, honnan ered és miért. Az az ima, amit a fiatalasszony telepatikusnak nevezett, és amit néma hallgatásba merülésnek nevezek, hasonló szellemi közlekedés, azt is lehetne mondani, hogy közvetlenül szívből szívhez szól. Erről szeretnék ebben a fejezetben szólni.

Sok keresztény tapasztalta már, hogy imája az évek folyamán változik. Van olyan időszak, amelyet az elmélkedő ima felfedezése jellemez. Megismerkedünk az elmélkedő olvasással és az önvizsgálattal. Erről a második és a harmadik fejezetben volt szó. Ezen a fokon imánk elmélkedés, azaz felismerjük az evangélium és a magunk élete közti kapcsolatokat, kiértékeljük cselekedeteinket, jófeltételeket és elhatározásokat teszünk. Ez intenzív gondolkodó munka.

Idővel az imának ez a faja az Úrral való közvetlen párbeszéddé alakul át, beszélgetés, vita, kérdezés, hála, szeretetnyilvánítás, bánat, ráhagyatkozás, imádás és még sok más formájában. Az érintkezés egyre nyugodtabbá válik. A gondolkodás intenzitása csökken, megézés lép helyébe, és a megismerés belső szemléletté alakul át. A keresztény hagyomány affektív imának nevezi, mert az érzelmek és a szeretet válnak az Istennel való érintkezés fő hordozóivá. Erről szól a negyedik fejezet.

Évek folyamán nagyobb egyszerűség alakul ki. A lélek különböző megnyilatkozásai egy közös központban kezdenek összeforrni. Azok a megnyilvánulások – imádás, kérés, bánat –, amelyek kezdetben különböző lelkiállapotok kifejezései voltak, most sokkal kevésbé különböznek, mert mélyebb fokon ugyanabba a valóságba vannak begyökerezve. Az egész magatartás, valamint az érzelmek is ebben az egyetlen alapvető beállítottságban egyesülnek. Az alap valami sokkal mélyebb és ugyanakkor sokkal egyszerűbb. Azt lehetne mondani, hogy

mindenre kiterjedő istenszeretet. Egyeseknek úgy tűnik fel, mint teljes Istenre való hagyatkozás. Mások az Isten jelenlétében való összeszedettségnek tekintik. Nem fontos, hogy minek nevezzük.

A gondolkodás az emberi értelem alsóbbrendű funkciója. Magasabbrendű az okoskodó gondolkodás nélküli, belső, intuitív megismerés. Még a tudósok is intuícióval jutnak el felfedezéseikre és nem okoskodással. Mikor két ember tekintete találkozik, a megértés és kölcsönös megismerés sokkal mélyebb és behatóbb, mint mikor racionális magyarázatokkal igyekeznek egymást megérteni. Ennek az imafajtának meghatározása a szemlélődés. Az elnevezéssel azt akarják kifejezni, hogy megvan benne az értelem intenzív szerepe, de ez nem gondolkodás, hanem szemlélődő intuíció. Mikor a keresztény a reflexív imáról a szemlélődésbe megy át, hatalmas lépéssel halad az Istenhez vezető úton. Ennek az imának jellegzetessége, hogy túlhaladja a gondolkodás állapotát. Nincs diszkurzív okoskodás. Már nem alkalmazzuk az evangéliumot életünkre. Nincs fáradságos kiértékelés. Változásoknak vagy új megismerésnek az útja, emelkedettebb, olyan, mint mikor az ember ihletetten beleéli magát valaminek a szemléletébe.

Következésképpen ennek az imának a megtanulása egy új, ismeretlen világ felfedezését jelenti: az értelmi béke világát. Ez távol áll a civilizációnktól, amelyben másodpercenként milliányi számítást végeznek az elektronikus gépek. Nagy változást jelent azért is, mert értelmünk figyelmének valóságos átnevelését igényli. Egyesek tartani fognak tőle, mintha modern világunkba egy irracionális irányzatot vezetne be, pedig épp ezáltal jutunk el az emberi megismerés magasabbrendű formájához.

Mint ahogy ebben az imában már túltettük magunkat a gondolkodáson, úgy az érzelmek túlcsoportulásán is. Van benne valami mélyebb, derűsebb, ami mindent felölel. Szavak és az érzelmek sokfélesége nélküli bensőséges kapcsolat.

Tegyük fel, hogy egy anya a leányával ugyanabban a szobában vasal. Nagyon szeretik egymást. Sokáig dolgoznak anélkül, hogy egy szót is szólnának. Pedig a közöttük lévő kommunikáció talán sokkal mélyebb, mint valaha. Vagy vegyünk példának egy jegyespárt. Vasárnap



délután találkoznak, megbeszélik, mi történt velük a hét folyamán, tervezgetik jövőjüket, és még sok mindenről beszélgetnek. Este egy kis időt együtt csendben töltenek el. Ez is mélyreható érintkezés lehet.

Létezik feszült csend is, mikor nincs szavakba öntve, amit ki kellene fejezni. Ez a csend nyomasztó és feszélyezett. Mikor azonban a kölcsönös érzelmek már kifejeződtek, a hallgatás mély szeretet hordozója lehet. Ezért mikor azt mondjuk, hogy ez az imamód a szeretet szemlélődése, az azt jelenti, hogy mentes a gondolatoktól, szavaktól, de még az érzelmek különféleségétől is. Az a legfőbb jellegzetessége, hogy mindhármon felülemelkedik.

Jellegzetességéhez tartozik átalakító ereje is. Manapság sokan azt gondolják, hogy az ilyen ima, amelyben hallgatásba kell merülni, megfelelhet a szerzeteseknek, vagy azoknak a jámbor öregasszonyoknak, akiknek nincs semmi tennivalójuk, de a modern embernek nincs ideje ilyen fényűzésre. Ha megmarad néhány perc az imádkozásra, azt ki kell használnia, hogy gondolkodjon, kiértékeljen, tervezzen, megtérjen, ráébredjen hibáira és mulasztásaira. Olvasnia és tanulmányoznia kell a Szentírást, de semmiféle anyagi előnyt nem szabad elveszítetnie.

Pedig ennek az imának nagyobb ereje van, mint bármi másnak. Az ima, vagyis az Istennek szentelt idő magában véve is megéri a fáradságot, ha az Isten valóban Atyánk, ha Jézus Krisztus az, aki igazán szeret minket, és nemcsak szociális előhaladást és a mindenség egységét jelképező eszmény. Az imának tehát van önmagában értelme, mint ahogy van a barátságának, még akkor is, ha semmiféle anyagi előnyt sem jelent.

A némán hallgatásba merülő imának azonban – ha nem is keressük – nagyobb átformáló ereje van, mint az ima bármely más fajának. Hatása belső növekedés, amely később aktivitásban nyilvánul meg. Ezt nehéz kifejezni. Azt mondhatnám, hogy nagyfokú belső békét eredményez. Békét, amely lassanként átjárja az életet, mint zenei aláfestés, mint lelkiállapot, mint valami, ami már természetünké vált. Ez a béke az élet forgatagában nagy belső nyugalmat biztosít. Ez a derűs nyugalom olyan érettség, amely lehetővé teszi, hogy az ember sokkal keresztényibb módon oldja meg problémáit, mint ha meggondolással kényszerítené rá magát. Gyümölcse

tehát ösztönszerű következményekkel járó belső átalakulás.

Ennek az imának további jellegzetessége, hogy pihent érzést kelt az emberben. Egy imakönyv használata fél óra alatt kifáraszt. Ugyanaz történik az elmélkedésben: fel is buzdít, de mégis fáraszt. Aki az Úrral beszélget, az is kifárad, ha kevésbé is. Mikor valaki észreveszi, hogy imája végeztével testileg és szellemileg frissebb, a hallgatásba merülő ima útját járja.

E fejezet következő részében néhány imamódot szeretnék megemlíteni, amelyek a hallgatásba merülő imához vezetnek. Ezek nem feltétlenül szükségesek és nem is az egyedüliek. Azért javaslom őket, mert a tapasztalat arra tanított, hogy igen hasznosak. Valamennyi a hallgatásba merülő imához vezet. Mivel nem annyira ismertek egyesek előtt, különválasztottam a 7. fejezetben leírt utaktól, amelyek inkább a keresztény hagyományra támaszkodnak. Valamennyi belsőleg meghatározott és viszonylag nyugodt ritmust tételez fel, s ezért előzetes relaxációt igényel. Akinek igen zilált vagy ideges a ritmusa, annak nem fog használni, akik viszont mély békét élveznek, azok fölöslegesnek és túl bonyolultnak fogják találni.

2. A néma, hallgatásba merülő ima megközelítésére kitérnék a vallásos énekekre. Ezt már említettem, de még ki szeretném fejteni, mert mindenki saját ritmusa szerint érheti el, hogy a szóbelinél sokkal békésebb imává váljanak. Magyar közmondás szerint: aki énekel, kétszeresen imádkozik. A keresztények kezdettől fogva zsoltárokat énekeltek. A keletiek liturgiájában, a hétköznapiakat is beleértve, az egész misét éneklék. Az ének felemeli a lelket. Különösen azok az énekek ébresztenek mély érzelmeket, amelyek emlékeket elevenítenek fel. A gyermekkorunkban hallott és énekelt dallamok imaélményeket idéznek fel. Ima közben irányítsuk figyelmünket az ének szövegére, és éljük át. Úgy énekeljünk az Úrnak, mintha saját szavaink volnának, és mintha magunk komponáltuk volna a melódiát. Az élet különböző helyzetekben lehet énekelni: mikor testi munkát végzünk, mikor sétálunk. Az ének a tömjénhez hasonlóan belső átéléssel és nem az értelem által emel az Istenhez. Ezért a racionalizálás leépítésének folyamatában segítségünkre lehet.

A szemlélődő jellegű elmélkedésben segíthet egy kedvelt énekünk. Menjünk el a templomba, vagy vonuljunk vissza egy csendes helyre. Ülünk le, és miután relaxációt csináltunk, válasszunk ki egy kedves vallásos énekünket és magunkban énekeljünk. Segíteni fog gondolkodás nélkül átélni az ének mondanivalóját.

3. A kanadai jezsuita mártír, Jogues Izsák önéletrajzában leírja, hogy az indiánok elfogták és egy fához kötötték. Hónapokig volt esőben és hóban a szabad ég alatt ebben a különös börtönben. Nem volt semmije. Elmondja, hogy vett két kis botocskát, és keresztbe rakta. Ezeket nézte naphosszat. Ez volt az imája. Ez a csupasz kereszt szegényes volt, mint Krisztus és mint ő maga. Leírja, hogy egész napokat töltött el szemléletében. Felkelt a nap, eljött a dél, és a fogoly csak nézte a keresztet; lehanyatlott a nap, eljött az alkony sötétségével, és ő csak nézte a botocskákból alkotott kis keresztet. Mire gondolt? Semmire. Azt érezte, hogy egyesülve van a mindenétől megfosztott Krisztussal. Saját kifosztottságában érezte, hogy összeforrt Krisztussal. A két botocska volt a híd, amely összekapcsolta vele. Majd anynyira egynek érezte magát Vele, hogy a két botocska már csak figyelmének kísérőjévé vált. Néha talán nyitott szemmel nézte, anélkül, hogy látta volna, mert Krisztusban volt. Ha jól emlékszem, azt mondja, hogy ott tanult meg imádkozni. Mikor kiszabadították, visszatért Franciaországba, megírta emlékiratait, és mikor újból visszatért Kanadába, mártírhalált halt.

Válasszunk egy vallási szimbólumot. Valamit, amit kedvelünk, ami nekünk sokat jelent. Ha lehetséges, olyasmi legyen, ami már kapcsolatban van egy vallási élményünkkel. Lehet az Úr Jézus vagy Szűz Mária képe vagy szobra; lehet egy őskeresztény szimbólum, mint hal, kenyerék, bárány; lehet egy iniciálé, mint I. H. S., de leginkább legyen egy feszület. Ülünk le és helyezkedjünk el kényelmesen, imának megfelelő testtartással, majd kezdjük el gondolkodás nélkül nézni. Figyeljük meg részletesen, igyekezzünk tekintetünket mindaddig rajta tartani, amíg belsőleg koncentrálnodunk. A jelkép szemünk előtt marad, de mi már máshol vagyunk. Relaxáljuk testünket, de szemünk nyitva maradhat. Gondolhatunk a kanadai mártírra – ha úgy tetszik –, és elképzelvehetjük, hogy mellette, vagy esetleg az ő helyében vagyunk, és

nincs semmi másunk a feszületen kívül. Társuljunk hozzá, és érezzük meg az idő múlását, bár velünk nem történik semmi. Ha az embernek a belső ritmusa nem elég nyugodt, ez nem lesz könnyű, de ha sikerül, nagyon szép imamódra talál benne.

4. Ugyanannak a ritmusnak megfelelő más imamód, mikor két szóval fordulunk az Úrhoz, és azokat ismételjük. Így imádkozott az Úr Jézus a Getszemáni kertben. Az evangélista feljegyzi, hogy ugyanazokat a szavakat ismételve imádkozott.

Válasszunk két szót, mint például „Uram – Jézus”, „Szűz – Mária”, „köszönöm – Uram”, „Mi – Atyánk” vagy „Maran – ata” (Jel 22,20). Imádságnak megfelelő helyzetben csináljunk teljes relaxációt. Belélegzéskor mondjuk el gondolatban, kiejtés nélkül az első szót, a másikat kilélegzéskor. A feszültségek megszűntével a lélegzetvétel sokkal nyugodtabbá válik. Testünk megpihen, ennek következtében az oxigénfogyasztás lecsökken. A lélegzés lecsendesülése után tovább mondjuk magunkban a két kiválasztott szót, és jelentésüknek megfelelően az Atyával vagy Jézus Krisztussal próbálunk belsőleg kapcsolatba kerülni. Nyugodtabbak leszünk és összedettebbek.

Nem a lélegzés tudatos irányításáról van szó, hanem hogy meghagyva annak természetes ritmusát, azt szavakkal kísérjük. A lélegzés nagyrészt automatikus fiziológiai funkció, mint a szívverés és az emésztés, de azért lehet ellenőrizni és tudatosan irányítani. Rögzítsük rá figyelmünket, de ne irányítsuk. Hagyjuk, hogy ösztönösen történjék. Lélegzetvételünkhöz kizárólag a két szót adjuk hozzá.

Egyszerűbb változat az, ha elhagyjuk a szavakat, és csak a lélegzetvételre koncentrálunk. Az Istennel való kapcsolatban a lélegzésnek nagy fontossága van. A Genézisben az van írva, hogy Jahve agyagból testet formált, és belelehelte lelkét. E szerint a kép szerint az Isten élete a lélegzés által jut bele az emberbe. A zsoltáros azt mondja, hogy amennyiben az Isten visszaszívja belőlünk a lélegzetét, meghalunk, „kilélegzünk”. Ha ismét ránk lehel, feltámadunk és újjászületünk. Jézus feltámadása után rálehel a tanítványokra, és azt mondta nekik: „Vegyétek a Szentlelket . . .” (Jn 20,22). Átadta lelkét a rálehelés által. A nagy Vigasztalót, a Szenthárom-

ság harmadik személyét Szentléleknek, Szentleheletnek hívjuk. Ez azt mutatja, hogy a lélegzésnek valami köze van az élethez. Ha erre összpontosítjuk figyelmünket, az azt jelenti, hogy arra koncentrálnunk, ami az Istennel egyesít. Ez annyi, mint a Szentlélekre koncentrálni, aki minket éltet.

Mindenesetre szeretném hangsúlyozni, hogy mindaz, amit éppen elmondtam, lehet egy jó elmélkedésnek is a témája. Itt nem arról van szó. Nem győzöm eléggé ismételni: az imának ebben a módjában olyan lelki nyugalom alakul ki, amelynek reflexióra már nincs szüksége. Az olvasó boosássa meg ezeket az ismétléseket, de a hívekkel való foglalkozás arra tanított, hogy a figyelmeztetést nem elég egyszer, elméletben közölni. Amíg az értelem nem tudott eléggé megnyugodni, anélkül, hogy tudatosulna, két percen belül ismét a reflexív síkon gondolkodunk.

Az ember a lélegzésre próbál koncentrálni, és megérfi, hogyan telíti az élet. Érfi, hogy az orrlyukakon, a légzőcsövön és a hörgőkön át miként hatol be az élet a tüdő légzacskóiba. Érfi, hogyan jön és megy a levegő. A levegő hordozója az oxigénnek, az ionizált partikulának és a kozmikus sugárzásnak. A Lélek a levegőn át éltet minket. Ismét óvom az olvasót a gondolkodástól. Próbálja meg gondolkodás nélkül csak a lélegzést figyelemmel kísérfni. A lélegzésre koncentrálás összeszedettségre vezet, és nagyobb békét eredményez. Mikor valakiben nagyobb a béke, jobban egyesül az Istennel.

5. Az imának másik módja, hogy a szívre koncentrálnunk. Helyezkedjünk el az imának megfelelően, oldjunk fel a feszültségeket egy jó relaxációval. Mikor a feszültség már jól felengedett, kísérfeljük meg szívverésünket meghallani. Először a halántékban szoktuk érfzni. Ha sehol sem tudjuk megérfzni, megkereshetjük a pulzusunkat. Hamarosan érfzni fogjuk a szívverést a test különböző részeiben, és végül magában a szívben. Tudatosítsuk, hogy van szívünk, és igyekezzünk megérfzni. Képfeljük el testünk e részének anatómiáját, és próbáljuk részletesen érfzni. Azután figyelve szívverésünket, maradjunk nyugodtan.

A nyugati kultúra szerint a szív a szeretet székhelye, és így valahogyan az „én”-é is. Legalább is az affektív

éné. Ezért székhelye az érzelmeknek és különösen a leg-nemesebbnek, a szeretetnek. Ennek a tudatosulása kelle-mes harmóniát teremt. A szívre és dobogására koncent-rálva, próbáljuk az Úr Jézus iránti szeretetet felindítani magunkban.

Maga Jézus Krisztus az ő szeretetét a szívével hozta kapcsolatba. A Szent Szív-tiszteletnek nagyon jelentős fiziológiai alapja van. Hogy sokan nem értik meg és hogy egyesek kifogásolható képeket festenek, az más dolog. Azért koncentráljunk a szívünkre, kíséreljük meg énünket megérezni, és igyekezzünk a Szent Szűz, az em-beriség, a mindenség, Jézus Krisztus vagy az Atya iránt szeretetet érezni. Igyekezzünk énünket összhangba hozni szeretetünkkel, hogy kit és mennyire szeretünk. Összpon-tosítsuk figyelmünket a szívünkre, mintha egész lelkünk abba sűrűsödne bele. Belső összeszeszedettséget fogunk érezni, ami már bizonyos istenszeretet. Ha valakiért imád-kozni akarunk, akit nagyon szeretünk, képzeljük el, hogy „szívünkbe zárjuk“, szívünkben hordozzuk. Vagy képzel-jük el, hogy közvetlenül Jézust zárjuk a szívünkbe. Nem azt tanították nekünk mindig, hogy mikor áldozunk, Jé-zus Krisztust fogadjuk a szívünkbe? „Maradjatok énbem-nem – mondta Jézus –, és én bennetek maradok.” A szívre összpontosított ima nagyon hathatósan képes igazi szeretetet ébreszteni.

6. „Én vagyok a világ világossága” – mondta Jézus, mikor a vak ember meggyógyítását magyarázta. Mikor a vaknak visszaadta szemevilágát, egy másik világos-ságra akart utalni, a lelki világosságra, ami más, mint a nap fénye vagy értelmi világosság. Életünket világítja meg, irányt mutat, értelemmel és szeretettel tölt el, is-teni világossággal áraszt el. Azután mondta Jézus: „Ma-radjatok énbennem, és én bennetek fogok maradni.”

Helyezkedjünk el az imának megfelelő testtartással, és végezzünk relaxációt. Azután képzeljük el, hogy tes-tünk megtelik fénnel. Talán fénnel és örömmel. Pró-báljuk megérezni, miként árad a fény testünkbe. Jézus, a világ világossága bennünk lakozik. Képzeljük el, hogy ez a világosság és öröm kiterjed, kiárad testünkből és előnti a szobát. Maradjunk csukott szemmel, és képzel-jük el, hogy ez a fény lassan tovább terjed a városra, az országra, a kontinensre, az egész földre, sőt tovább

a bolygókra és csillagokra, mi pedig ebben a fényben lebegünk. A fény bennünk marad és mi a fényben. A fény Jézus. Érezzük meg, hogy Krisztus világossága bennünk marad és szétterjed, mint a húsvéti vigília megünneplésekor, mikor a megszentelt tüzet Krisztus világosságát jelképezve tovább adják a húsvéti gyertyáról a papság és a hívek gyertyáira. A fény szétterjed a templomban. Egyes helyeken szokás volt, hogy a húsvéti vigília megünneplése után a hívek meggyújtott gyertyákkal mentek haza, hogy az egész népnek elvigyék Krisztus világosságát. Ez az ima kitárja szívünket és a mindenséggel hoz kapcsolatba, mélyen érezteti az Isten mérhetetlen nagyságát és köztünk való jelenlétét.

7. A kereszténységben alapvető, hogy meghalljuk az Isten szavát, mert ő hozzánk szólva nyilatkoztatja ki magát. Beszélt Ábrahámhoz, Mózeshez, a prófétákhoz, és mindezekén felül szólott hozzánk Fia által. Továbbra is szól hozzánk. Azért a készség az Úr szavának meghallgatására mély keresztény magatartás. Hallgatjuk az Úr Igéjét a Szentírásban, az eseményekben, a csendben. Jahve megértette Illés prófétával, hogy inkább szól a faleveleket rezgető szellő susogásában, mint a vihar zúgásában. Legfőképpen a sivatagban beszélt, ahol semmi zaj sincsen. Az Isten a magány csendjében szól hozzánk.

Üljünk le, és miután relaxáció által teljesen felengetett bennünk minden feszültség, összpontosítsuk figyelmünket a hallásra. Ha minden kilélegzéskor egy zsongó hangot hallatunk, mint egy hosszú „m”, néhány perc múlva a belső fülben vibrációt fogunk érezni. A fül belső részét teljesen lehet érzékelni. Lassankint az „m” hangerősségét csendesítsük le, míg végül pusztán szellemi zöngéssé válik. Továbbra is összpontosítsuk figyelmünket a fülre, és készüljünk fel, hogy hallgassuk az Istent. Ha a fül éreztének tudata elveszne, kezdjünk el ismét zümmögni. Nem arról van szó, hogy meghalljunk külső vagy belső hangokat, hanem hogy a fülre irányított figyelemmel jelképezzük készségünket, hogy hallgatunk az Úrra. Ez a hallás fiziológiai szerve és a szellemi meghallgatás közt megteremti a harmóniát, hogy adott pillanatban meghallhassuk az Isten szavát az emberi beszédben, a szélben és a sivatag mély csendjében.

## 7. Lélekben imádni

A keresztény írók azt, amiről az előző fejezetben kezdtünk beszélni, belső összeszedettségnek vagy egyszerű imának nevezték. Lényege: szerető tekintet az Istenre. A „tekintettel”, azaz szemlélődéssel azt akarták kifejezni, hogy az értelem tevékenységéből áll, vagy legalábbis fontos szerepe van benne az értelemnek, jól-lehet nem gondolkodás. Az imamód meghatározása továbbá azt is mondja, hogy szeretetaktus. Mint ahogy az emberi tekintet tud szeretetet kifejezni, úgy ez az egyszerű ima az Atya, Jézus Krisztus és a Szent Szűz iránti mély szeretettel van tele. A szív melegével szemlél. Az ember szerethet egy tárgyat, egy személyt, vagy többet, esetleg sokat is. De ez az ima magába foglalja a mindent átkaroló szeretetet: az életet, az Istent.

Ezért van az, hogy akik az Egyház kétezer éves történelme folyamán az Isten országának fejlődését lényegesen előmozdították, ilyen egyszerű imát gyakoroltak, Szent Páltól kezdve Don Boscóig és XXIII. Jánosig.

A keresztény hagyomány is ismer mély hallgatásra vivő imamódokat. A következőkben ezekből sorolunk fel hármat.

1. Az első mód a természettel való kapcsolat. A természetek igen nagy ereje van arra, hogy belső magányba vezessen, és ugyanakkor az Istenhez emeljen.

Menjünk ki a szabad levegőre, sétáljunk egy parkban vagy erdőben, ülünk le egy patak partjára, nézzünk egy tóra vagy a síkság látóhatárára, keressünk dombvidéket, menjünk fel a magas hegyekre, vagy tartózkodjunk a sivatagban. Mikor a természet ölen vagyunk, nem kell sietni. Maradjunk nyugodtan, és keressük vele a kapcsolatot. Csodáljuk meg egy virág szépségét, vagy figyeljük meg egy kavics színét. Igyekezzünk megérezni az ég mérhetetlenségét, este a csillagok dimenzióját. Merülünk el egy ideig egy fa vagy egy kis bogár csodálatában. Számtalan gyönyörködhető dolog van a természetben. Érzékeljük a virágok és a föld illatát. Figyeljük meg a színek játékát.

Próbáljuk megérezni a természetet. Nem kell gondolkodni. Igyekezzünk észrevenni és megérezni. Vegyük fel



vele a kapcsolatot. Azt lehetne kérdezni: hogyan? Kezdjük el tapasztalatot szerezni a természetről és azután megérezni, hogy mi is része vagyunk. Próbáljuk megérezni a méreteket. Képzeljük el egy falevél sejtmillióinak kicsinységét és ugyanakkor az égbolt mérhetetlen nagyságát. Hagyjuk, hogy a köztük fennálló ellentétek és harmóniájuk belénk hatoljon. Figyeljük meg egy madár vagy egy bogár röptének ritmusát. Fedezzük fel a növények mozgásának az idejét. Szemléljünk, próbáljunk beleilleszkedni az időbe, egy darab kőnek sok billió éves létébe. Vigyázzunk, mert mindazt, amit mondtam, el is lehet gondolni. Azt ne tegyük, annak nincs ereje. Figyeljünk és érezzünk. Töltsük az időt pihenő magatartásban. Érezzük jól magunkat. Ha jó ideig elmerülünk a természetben, az jó érzést kelt. Töltsük meg tudónket friss, tiszta levegővel. Érezzük a nap sugarait, vagy az eső nedvességét. Nem kell arcunkat a szél simogatásától megvédeni. Ha lehet, járjunk mezítláb a csupasz földön, vagy vessük magunkat egy tó, folyó vagy a tenger vizébe. Járjuk be a fővényt és szemléljük, miként követik egymást a hullámok.

Azután ülünk le és maradunk nyugodtan. Mikor megérettük a kapcsolatot a természettel, időzzünk el, mintha gondolkodnánk, de ne gondolkodjunk. Igyekezzünk a megérezés általi kapcsolat fokán maradni. Engedjük, hogy a természet belénk hatoljon. Időzzünk el csodálkozva valamin, vagy szép lassan folytassuk utunkat, megállva, valamit figyelve, majd néhány lépés után ismét elidőzve.

Egy idő múlva valószínűleg belső összeszedettséget fogunk érezni. Mintha teljesen magunkba lennénk összpontosulva, de ugyanakkor szívünk kitérül, azonosul a mindenség kicsinységével és mérhetetlen nagyságával. Az az érzés, hogy a legparányibb milyen dinamikus egységben van az át nem ölelhető nagysággal, hasonló az Isten jelenlétéhez. Nincs szükség erőfeszítésre, de gondolkodásra sem. Érezzük meg az Isten jelenlétét. Vegyük fel övele a kapcsolatot. Mint ahogy elkezdtük érezni a virágot, a tavat, az eget, a ligetet, és ezek érzékelése által kapcsolatba kerültünk a természettel, éppen úgy, érezve a természet jelenlétét, kapcsolatba lépünk az Istennel. Ha nem érezzük az Istent, az ne okozzon problémát, maradjunk kapcsolatban a természettel. A természet ki-

egyensúlyoz, gyógyít, megerősít, nyugtat és jó érzést kelt. Ez megéri a fáradságot. Maradjunk elmerülve a természetben, igyekezzünk megérezni, csodáljuk, engedjük, hogy belénk hatoljon.

Mikor azt érezzük, hogy mélyen magunkba szálltunk, vagy hogy azonosultunk a mindenséggel, akkor már imádkozunk. Tartsunk ki a belső néma hallgatásban, maradjunk az Istennel, s Ő velünk fog maradni. Aki a leírt magatartással keresi a természetet, azt rövidesen az Istenhez emeli. A természetnek rendkívüli ereje van, nagy mestere az imának. Azért van a természettel közelebbi kapcsolatban élő vidéki népnek több józan esze, egészségesebb gondolkodása, nagyobb hajlama a szemlélődésre, és sohasem istentagadó. Ezért játszódtott le sok nagy találkozás az Istennel a sivatagban, mint Mózes a csipkebokornál, Ábrahám élményei és még sok más. Ezért végzik a lelkigyakorlatokat közel a természethez vagy legalább álljon egy kert rendelkezésre. Ez az oka, hogy mikor az Úr Jézus imádkozni akart, magányos helyeket választott, vagy a hegyekbe ment fel, például a Tábor hegyére, vagy Jeruzsálemben a Getszemáni kertet kereste fel.

2. Az Úr Jézus megismerésében igen nagy segítség, ha élete misztériumain elmélkedünk. Hogy hogyan elmélkedjünk az evangéliumról, arról már szó volt a harmadik fejezetben, és szemléltettem a szegény özvegyasszony adakozásának a történetével. Most az Úr Jézus élete eseményeinek megközelítésére egy másik módot szeretnék ismertetni. A két mód közt a különbség az elmélkedő belső ritmusában van. Az első reflexív elmélkedés, és ezért magába foglalja a megértésre irányított gondolkodást és a magunk életére való alkalmazást. Ez fontos, azt mondhatnám, hogy mellőzhetetlen. Valamit mindig meg kell belőle tartani. A másik mód, amelyet most ajánlok, nem meggondoláson alapszik, hanem egészen egyszerű. Teljes belső békét és összeszedettséget igényel. Ezért említem utoljára. Előfeltétele azonkívül az Úr Jézus iránti nagy szeretet és az a vágy, hogy őt jobban megismerve, osztozzunk életében. Ezek nélkül a feltételek nélkül eredménytelen, és az ember a gondolkodó elmélkedéshez jut vissza. A siker céljából képzelőtehetségünk eszközhöz kell fordulni, hogy intuitív kapcsolatot érzünk el. Ez különösen a modern kulturált embernek

okok nagy nehézséget. A képzelőtehetséggel szemben van bennünk egy bizonyos fokú visszautasítás, mert irreálisnak tartjuk. Ha ezzel az előítéllettel meg tudunk birkózni, elsőrendű ima lesz az eredmény. Ez a szemlélődés abból áll, hogy elképzeljük az evangéliumi jelenetet úgy, mintha jelen lennénk és azt érezzük, amit az emberek éreztek az Úr Jézussal vagy Szűz Máriával szemben. Ily módon lehet az Úrral kapcsolatba kerülni. Lényeges, hogy a reflexió elmaradjon, és a részvétel, az együttérzés, a sorsmegosztás, a másokhoz való kapcsolódás egyszerűbb magatartása kerüljön előtérbe.

Talán segítségünkre lehet egy részletes szemléltetés az eljárás magyarázatával. Vegyük például az angyali üdvözetet, Lk 1,26-38:

„A hatodik hónapban az Isten elküldte Gábor angyalt Galilea Názáret nevű városába egy szűzhöz, aki egy Dávid házából való férfinak, Józsefnek volt a jegyese, és Máriának hívták.

Az angyal belépett hozzá és megszólította: „Üdvözlégy kegyelemmel teljes! Veled van az Úr. Áldottabb vagy minden asszonynál.” E szavak hallatára Mária meghökkent és gondolkozni kezdett rajta, miféle köszöntés ez.

Az angyal így folytatta: „Ne félj, Mária! Kegyelmet találtál Istennél. Gyermeket fogansz, fiút szülsz, és Jézusnak fogod elnevezni. Fiad nagy lesz és a Magasságos Fiának fogják hívni. Az Úr Isten neki adja atyjának, Dávidnak trónját és uralkodni fog Jákob házán örökké, s országának nem lesz vége.” Mária megkérdezte az angyalt: „Hogyan válik ez valóra, amikor férfit nem ismerek?” Az angyal ezt válaszolta: „A Szentlélek száll rád s a Magasságos ereje borít be árnyékával. Ezért a születendő Szentet is az Isten fiának fogják hívni. Lásd rokonod, Erzsébet is fogant öregségében, s már a hatodik hónapban van, noha meddőnek mondták, mert Istennél semmi sem lehetetlen.”

Mária így válaszolt: „Az Úr szolgálója vagyok, teljesejdenek be hát rajtam szavaid.” Erre az angyal eltávozott.”

Hogy jobban megértsük mondanivalóját, talán legjobb, ha másodszor is elolvassuk. Ezalatt már szemünk előtt látjuk elvonulni az eseményeket.

Mikor az eseménnyel már tisztában vagyunk, ülünk le imádkozáshoz, és még nagyobb béke elérése céljából végezzünk alapos relaxációt. Ha tetszik – mint ahogy említettük –, elkezdhetjük keresztvetéssel és a Miatyánkkal. Nem győzöm ismételni, hogy ez az ima lényegében a szív békéjétől függ, anélkül eredménytelen.

Azután kezdjük elképzelni az esemény helyi körülményeit. Szemléljük a helyet. Lássuk képzeletben a Szűz Mária háza előtti utcát. A kornak megfelelő falnak, vagy talán csak településnek az utcája. Látjuk az út köveit, érezzük a nap melegét, a száraz levegőt. A Szűz szüleinek háza alacsony és fehérre meszelt. Elképzelem, hogy kopott, szegényes ajtón át lépek be. Bent kellemes, lelkesítő légkört érzek. Nézem a kis díszítésekkel falusiasan vakolt falakat. A szoba földes. Elképzelem a konyhát néhány fazékkal, agyagkorsóval és tányérral. Hátrafelé az ajtón át látom az udvart és egy kis kertet. Elidőzöm a ház elképzelésénél. Azután a Szűzre összpontosítom figyelmemet. Öltözete egyszerű, de egész alakja ifjúságot, derűt és békét sugároz. Szemlélem egy ideig, megfigyelem mozdulatait. Elképzelem, hogy főz, más házi munkát végez, vagy imádkozik. Figyelem az arcát. Keresem tekintetét. Az idő múlik, de vele maradok. Nem sietek, hiszen szeretnék vele érintkezésbe kerülni. Hosszasan igyekszem elképzelni. Lassankint úgy érzem, hogy jelen vagyok, hogy látom. Vagy legalább érzem jelenlétét, anélkül, hogy látni tudnám. Talán tisztelet, csodálat ébred fel bennem, nem szeretném megszavarni, vagy talán mindjárt kicsinek és méltatlannak érzem magam. Mély tisztelettel és szeretettel szemlélem tovább.

Azután elképzelem, hogy körültekint, mintha valakit keresne. Érti, hogy valaki jelen van, de még nem tudja megállapítani, hogy hol. Majd az angyal alakot ölt, és ő felismeri. Nézem az angyalt. Próbálok elképzelni, hogy milyen. Fényesnek és egyszerűen méltóságosnak látom. Isteni ereje van nagy világossággal, de nyájas gyengédséggel árnyalva, hogy a helyzethez alkalmazkodjék. Nagy benyomást kelt.

Hallgatom szavait: „Üdvözlégy, kegyelemmel teljes!” Érzem, hogy szeretetreméltó, és tiszteletet érzek iránta. Az angyal észreveszi Szűz Mária szívének mérhetetlen békéjét, tisztaságát és mintha már felfogná, hogy az Ige már közel van, azt mondja: „Veled van az Úr”. Szünet.

Nézi Szűz Máriát. Az mély benyomás hatása alatt van. Múlnak a percek, és Mária még nem tudja, mi történik. Az angyal időt ad neki, hogy reagálhasson. Azután hallok, amint mondja neki, hogy ne féljen, és hírül adja: „Gyermeket fogansz, fiút szülsz és Jézusnak fogod elnevezni.” Nézem a Szűz arcát, és ismét meghallgatom, ahogy az angyal leírja Jézus életútját: „Nagy lesz... a Magasságos Fia... Dávid trónja... uralkodni fog... országának nem lesz vége.” Csend. Szemlélem a Szűz arcát. Mérhetetlen nyugalommal azt mondja: „Hogyan válik ez valóra, amikor férfit nem ismerek?” Ismét az angyalra nézek, aki azt feleli: „A Szentlélek száll rád s a Magasságos ereje borít el árnyékával.” Észreveszem, hogy a környezet megtelt fényvel. Az angyal folytatja és Erzsébetről beszél, majd ismét csend van. Figyelem a Szűz arcát. Szemeim látszik, hogy magában feldolgozta a meghívást. Már beleegyezett, elfogadta a híradást, és az Isten jelenléte még intenzívebben tölti el. Az angyal szemébe néz, és azt mondja: „Az Úr szolgálója vagyok, teljesedjenek hát be rajtam szavaid.” Csend. Végtelen misztérium. Egy pillanatra elképzelem a mindenség mérhetetlen nagyságát, a múltban, a jelenben és a jövőben élő emberi lények millióit. Az Atyaisten irgalmassága üdvözíteni akarja őket: ezt nem gondolom, de megérezem. Azután ismét a kis házban vagyok. Az angyal kezd visszavonulni. A környezetben egyre több láthatatlan fényt lehet érezni. Mária már várandós. Szemeiben a jövő anyaság fénye ragyog. Jó ideig vele maradok, talán imám nagy része alatt. Igyekszem megérezni közelségét és ha ez sikerül, társaságában maradok. Elmondom neki, hogy én hogyan érzem magam. De mindezt teljesen belsőleg, szavak nélkül. Ismét csendben és vele kapcsolatban maradok. Végül befejezem a relaxációt, és elmondok egy Üdvözlégyet.

Ezt a szemlélődést most elemezni kell, mert az olvasó elolvasta, de a jelenlét elképzelésének munkáját én végeztem. Azonkívül az olvasó csak másodlagosan használta képzelőtehetségét, mint az olvasás következményét. Talán olvasta: „Csendben maradok”, „Várom egy ideig”, de nem csinálta. A szándékom nem az volt, hogy most szemlélődjön, hanem hogy megtanulja, amit tenni kell, és ezért meg kell magyaráznom, hogy mit is csináltunk.

Először is meg lehet figyelni, hogy sok részletet adtam hozzá az evangéliumi szöveghez, de semmi meg-

gondolást. Igyekeztem látni, érezni, hallgatni, megfigyelni, szemlélni. Az egész leírásban nincs egyetlen okoskodás sem, hanem részvétel, megérezés, elképzelés. Ez munkát jelent a képzelőtehetségnek. A képzelőtehetség pedig az a tényező, amely által valóban jelenlévőnek érezhetem magam. A vizuális, auditív és tapintó képzelet által azzal jutok kapcsolatba, ami a belső síkon történt. Azt is észre lehet venni, hogy a figyelem az anyagiakról a szellemi történésekre ment át. Először láttam az utcát, a házat, a falakat, a konyhát, majd a személyeket, ruházatukat, mozdulataikat, szavaikat és tekintetüket észleltem, és azután vizuálisabb és auditívebb kapcsolat által kezdtem elképzelni, hogy mit éreznek. Az anyagiak elképzelése fontos, hogy érezni tudjunk, a megérezés pedig azért szükséges, hogy jelen lehessünk és részt vehessünk. A személyek megközelítése is hasonlóképpen a külsővel, anyagi síkon kezdődik, és végül jut el érzelmeikhez és élményeikhez. Ez a folyamat a pusztán jelenlét kapcsolót akarja előidézni, ami azonban már nem elképzelt, hanem reális és spirituális. Ha elsietem az egészet, épp ez nem fog megvalósulni.

Minthogy a szemlélődés e módjának igen nagy jelentőséget tulajdonítok, de tapasztaltam, hogy sokszor eredménytelen marad, harmadszor is megemlítem, hogy igen nagy belső nyugalom az előfeltétele. Ezért csak a teljes szilenciumban végzett lelkigyakorlatok harmadik vagy negyedik napjától kezdve szokták végezni. Addigra már nagy békét lehet a lelkigyakorlatokban elérni. A siker azonban nem a napoktól, hanem a lelki béke fokától függ. Ezért a lelkigyakorlatokon kívül is lehet végezni, ha az előfeltételek megvannak. Nem kell sietni. A lelkigyakorlat egy-egy napján elég egy titokkal foglalkozni, és a szemlélődést többször megismételni. Lehet először egy reflexív elmélkedést végezni, és azután két szemlélődést. Meg kell barátkozni a titokkal, amelyről szemlélődünk. Nem kell hosszabb eseményt, sem pedig tantételre vonatkozó szöveget venni. Nem Szent Pál levelein kell szemlélődni próbálni, hanem az evangélium eseményein, amelyekben kevés szó esik. Még kevésbé ajánlom, hogy példabeszédeket vegyünk alapul, mert azok nem megtörtént események, és az Úr Jézus nem szerepel bennük. Végeredményben nem arról van szó, hogy egy erkölcsi problémát érezzünk meg, hanem hogy magával

az Úr Jézussal vagy Szűz Máriával teremtsünk kapcsolatot.

3. Szent Pál azt mondja, hogy mi nem tudjuk, hogyan kell imádkozni, hanem a Szentlélek él bennünk, ő ihlet meg és imádkoztat minket. Azt is mondja, hogy Ő maga imádkozik bennünk: „A Lélek azonban maga jár közben értünk, szavakba nem önthető sóhajtozásokkal” (Róm 8, 26-27). A Léleknek ez a bennünk végzett imája hatalmas értékű, mert az Isten „tudja, hogy mit kíván a Lélek”, és mert a Lélek az Isten tetszése szerint jár közben. Ezért megéri, hogy a Lélek bennünk végzett munkájának fontosságát tulajdonítsunk, és hogy engedjük működni. Ez teljesen megváltoztathatja imánknak az irányát. Nem kell erőlködve imádkozni, hanem arra az álláspontra helyezkedjünk, hogy hadd tegye a Lélek, „hagyni kell”. Ahelyett, hogy mi csinálnánk valamit, hagyjuk, hogy űr keletkezzék bennünk, amelyben valami mélyebb törhessen fel, ami már nem tudatos: a Szentlélek imája.

Már a negyedik fejezetben beszéltem száznyolcvan fokos fordulatról az imában. Ahelyett, hogy érzelmeket erőszakolnánk magunkra, engedjük szabadon felszínre jönni azt, ami bennünk volt, ami földalatti, azaz tudatalatti indulatok formájában működött. Ennek a magatartásnak folytatásként a testi relaxációs gyakorlatoknál azt láttuk, hogy a feszültségek nem az akarat erősítésétől engednek fel, hanem a türelmes megpihenéstől, amennyiben maguktól fellazulni engedjük őket. Ez a két tényező készíti elő a szemlélődő ima részére a talajt. Hozzásegít, hogy a Szentlélek tevékenységéről képet alkossunk magunknak. Talán túl merész az az állítás, hogy a néma, hallgatásban elmerülő imánál az ember a spirituális tudatalattit engedi felszínre jönni. A valóságban a keresetségtől kezdve a Lélek imádkozik bennünk, de mi ezt csak a hitből tudjuk, nem közvetlen tapasztalatból. Közvetlen tudomásunk nincs róla.

Feltételezhető, hogy az affektív tudatalatti aránylag tisztult, mert ellenkező esetben a Lélek imája helyett lázadás tör fel. Azt is feltételezni kell, hogy a racionális okoskodás eléggé elcsitult, mert ha nem, akkor a Lélek helyett az ideák, események, gondolatársítások, tervek stb. végtelen folyamata törne fel. Ha azonban az értelem már nyugodt, már téma nélkül tud maradni, akkor helyet tud adni a Léleknek. Ez olyan, mintha belsőleg sivatagba

mennénk. Az üdvtörténelemben a sivatag az Istennel való találkozás fontos helye. Ábrahám, Mózes, Illés, Keresztelő Szent János a sivatagban találkoztak Jahvéval. Jézus maga is oda vonult vissza, hogy küldetésére előkészüljön. De ezek a sivatagi tapasztalatok azt feltételezik, hogy az illető szívében és lelkében sivatagi állapot tudjon teremteni. Ez az, amit most ajánlani akarok.

Üljünk le, és hogy minden feszültség feloldódjék végezzünk alapos relaxációt. Utána néhány percig alkalmazhatjuk az előző fejezetben leírt imák egyikét. Kis idő elteltével tartunk ki belső összeszedettséggel az imában, anélkül, hogy valami határozottra gondolnánk. Kapcsolódjunk belsőleg az Úr Jézushoz, azzal az igyekezettel, hogy figyelmünk semmi másra ki ne terjedjen. Már ne akarjunk semmit sem elképzelni, hanem belsőleg Őrá koncentrálva maradni az ima állapotában. Ha valami kép merülne fel bennünk, ne törődjünk vele. Nem kell erőszakkal elutasítani, mert az feszültséget okozna. Ha továbbra is nyugodtan, összeszedett állapotban maradunk, el fog múlni. Lehetséges, hogy mielőtt teljesen eljutunk a lelki pusztságba, régi képek merülnek fel, mintha a spirituális tudatalattinak előbb meg kellene tisztulnia, de egyre nagyobb béke ömlik el rajtunk és közelebb jutunk ahhoz, hogy megérezzük a Lélek imáját, amelyről Szent Pál beszélt. Ebben az imában az újszerű az üresség. Nem alvásról, nem semmittevésről van szó. A belső összeszedettség folytatódik, a figyelem mint gyertya világít a sötétségben, és megmarad az Üdvözítő szeretete. Habár az ember nem „produkál”, nem „realizál” semmit, mégis megmarad az ima állapotában. A fejezet elején azt mondtuk, hogy „szerető tekintet az Istentre”.

Ennek az imának hatalmas hatása van: az Istennel egyesít, és nagy békével tölt el. Ha elszórakozunk, vagy képzeletünk túlságosan dolgozik, az annak a jele, hogy közvetlenül akkor nincs bennünk elég béke és ehhez az imamódozhoz szükséges relaxáció. Akkor vissza kell térni az előzőleg említett imamódok egyikéhez, nehogy elveszítsük a belső összeszedettséget. Azt hiszem, hogy ha az ebben az imamódban adódó nehézségeket meg akarjuk oldani, olyasvalakitől kell tanácsot kérni, aki ért hozzá. Az ilyen kérdésekre adott felelet a szó szoros értelmében vett lelki vezetés.



## 8. Közösségben imádkozni

Eddig az egyéni imával foglalkoztunk. Az ima fogalmához tartozik egy bizonyos magány, és hogy csakis az Istennel legyen kapcsolatban. De ez nincs ellentétben azzal, hogy közösségben imádkozzunk. „Ahol ketten vagy hárman összejönnek az én nevemben”, mondja az Úr, „én köztük vagyok.” Ő sokszor visszavonult, hogy imádkozzék, de gyakran apostolait is belekapcsolta imájába, mint mikor Jánost, Pétert és Jakabot felvitte magával a Tábor hegyére, vagy amikor a Getszemáni kert felé felé menve zsoltárokat énekeltek. Az első keresztények összegyűltek, hogy imádkozzanak és az Eucharisziában részesedjenek. A keresztények két évezred óta mindig érezték a szükségességét, hogy összegyűlve közösen imádkozzanak. Manapság, a szocializálódás és a közösségek alakulása korában, gyakran felmerül a közös ima szükségessége. A kereszténységben ennek legszervezebb, legfőbb és leghatékonyabb módja mindmáig az eucharisztia bemutatása, elsősorban az egyház-közös vasárnapi miséje a maga plébániatemplomában.

A közös ima nagyon hasonló az egyéni imához. Megvan a növekedése és mélysége, bár annak foka nagyon különböző lehet. Ugyanazon séma szerint, ahogy az egyéni imát tárgyaltuk, be fogom mutatni különböző formáit. Ugyancsak szeretnék rámutatni belső mibenlétére, hogy méltányolni tudjuk értékét, és amennyiben nem jól megy, felismerhessük a hibákat.

A közösségi ima azt jelenti, hogy megosztunk valamit saját imánkból, valamint azt is, hogy kölcsönösen részesedünk mások imájában. Mindenki hozzájárul valamivel, hogy ez az egyesült ima feljusson az Isten jelenlétébe. Hogy megértsük a közösségi ima dinamikáját, azt kell megvizsgálni, mi az, amiben részesedni lehet. Ezért az a kérdés, hogy mi az, ami közös lehet az imában. Kizárólag a fizikai jelenlét? Közös-e a reflexió, vagy az Istennel való beszélgetés? Miben lehet részesedni, mit lehet megosztani?

1. Az együtt elmondott imák a közösség szempontjából nagyon különbözőek. Közös bennük elsősorban a fizikai jelenlét és az előre megfogalmazott ima elmondása. Közös lehet az ima szelleme is, megosztva annak benső-

ségét. Itt csak azt szeretném megjegyezni, hogy a közösen elmondott ima oda tud lesülyedni, hogy kizárólag a fizikai jelenlét és a szöveg pusztá elmondása közös. Ez esetben már nem érdemli meg az ima elnevezést. De mivel ez sajnos gyakran szomorú valóság, meg kell említenem. Rendesen nem ez a szándék, de mikor bizonyos imákat rendszeresen és kötelességszerűen mondanak el, bekövetkezhet, hogy idővel a megszokottság és az élet idegessége külső formalitássá csökkenti. Ilyenkor a résztvevők sietve jönnek kötelességüket teljesíteni, de belsőleg mással vannak elfoglalva. Senki sem imádkozik. A lerögzített formák hozzájárulnak ahhoz, hogy az egyesek ne érezzenek személyes érdekeltiséget. Testileg jelen vannak, de lélekben távol.

Nincsen semmi értelme azzal nyugtatni meg a lelkiismeretet, hogy az Egyház hivatalos imáját mondják, amelynek dicsőítő értéke van. „Ez a nép szájával dicsőít engem”, idézi Jézus a próféta szavait, „de a szíve távol van tőlem”. Nekünk most itt elég tudomásul venni, hogy vannak imák, melyekben kizárólag a fizikai jelenlét és a szavak pusztá elmondása közös.

2. A második fejezetben tárgyalt lelkiismeretvizsgálat közös formája az élet revíziója. Kisebb közösségnek alkalmas. Közösen kiválasztanak értelmezésre egy problémát vagy eseményt, mindenki hozzáadja vonatkozó tapasztalatát vagy nehézségét. Mindenki őszintén megmondja, amit megél. Másik formája az, mikor valaki kifejti egy bizonyos problémával kapcsolatos helyzetét, a többi meghallgatja, és alapos megfontolás tárgyává teszi. Segítenek neki, hogy tisztán lásson. Nem arról van szó, hogy tanácsot adjanak, arról sem, hogy szemrehányásokkal illessék vagy megoldást találjanak, hanem hogy a nehézségben osztozzanak, így az illető tudja fogalmazni és ezáltal saját helyzetét tudatosítani. Talán elég is neki, ha néhány tényezővel hozzájárulnak a tisztánlátásához. Elhatározásában gátolni, vagy levenni válláról a felelősséget semmiképp sem szabad. Még kevésbé engedhető meg az erkölcsi megítélés, legyen az jó vagy rossz. De még pszichológiailag sem szabad értelmezni, mert az csoportterápiát jelentene. Továbbá az interpretálás – bár más helyzetekben nem tagadom hasznát és szükségességét – a mindig szívélyes és bizalommal telt légkörre káros is lehetne, pedig az a jó imának elenged-

hetetlen velejárója. A tanítás vagy a nevelés sem célja az élet revíziójának. Egyetlen célja közösen keresni az Istent. Mindenki meg kell lennie annak a megingathatatlan meggyőződésnek, hogy a szívéllyesség, a szeretet és a részvétel a növekedés és érés tényezői. Ezek az életet megfelelőbb világításba helyezik, mint sokkal világosabb, de bíráló magatartás. Annak a meggyőződésnek is ki kell alakulnia mindenkiben, hogy aki saját helyzetét tudatosítani tudja, az meg is tudja oldani problémáját.

Ezért a testvéries segítség abból áll, hogy meghallgatjuk és elfogadjuk a másikat olyannak, amilyen, megértjük őt, hogy továbbra is kifejezésre tudja juttatni és tudatosítani saját helyzetét. Érdeklődő magatartás a kulcs. Ezért legfontosabbak azok a kérdések, amelyek fenntartás nélküli megnyilatkozásra vezetnek: Hogy élted meg? Tudnád világosabban kifejezni? stb. stb.

Mindebből kitűnik, hogy életrevíziót tartani nem könnyű. Bizalmas és őszinte légkörnek kell kialakulnia. Feltétlenül szükséges, hogy legyen legalább egy megfelelő tapasztalattal rendelkező résztvevő. Szükséges a célkitűzések komoly tisztázása is. Ahányszor nehézségek merülnek fel, amelyeknek okát nem tudják megállapítani, a célkitűzéseket kell újra megvizsgálni.

Szükséges egy bizonyos fegyelem, mert nagyon megszoktuk, hogy másokat megítéljünk, hogy ne értsük meg egymást, hogy tanácsokat osztogassunk, hogy másokat ne hallgassunk meg, hogy a magunk problémáit vetítsük ki a másikéra, és hogy míg a másik még beszél, már az adandó feleletre gondoljunk. Ezért az imának ez a faja nagyon hasznos, bár sokszor megghiúsul: nagy jóakarattal kezdik el, de nem találják meg a helyes módot. Rendesen olyanoknak ajánlható, akikben már megvan az egymás iránti megértés. Ilyenek például, akik – hacsak átmenetileg is – együtt élnek, vagy közös a munkájuk.

Ha tehát feltesszük a kérdést, hogy mi itt a közös, már meg tudunk felelni: az élet tudatosítása. Az értéke főleg attól függ, hogy mennyiben tudják a közösségben tényleg kifejezni azt, amit átélnek, vagy mennyire akadnak el a külsőségekben anélkül, hogy a lényegeset előhoznák. Mikor életünket a közösségben feltárjuk, az élet szerete válik közössé, ez pedig részesezés az Isten szeretetében, és ezért ima.

3. A harmadik fejezetben a szentírási elmélkedést tárgyaltuk. Közösségi formája igen hasznos, és az utolsó két évtizedben nagyon sokszor alkalmazták.

Tágabb értelemben véve a misével kapcsolatos szentbeszéd is evangéliumi elmélkedés. A szentírási szakasz felolvasása után rendszeren van egy kis csend egyéni megfontolás céljából. Ez az idő a misétől független alkalomok lehet néhány perc, akár egy óra, vagy még több. Végül a közös megfontolás az egész ima életető ereje. A megfontolásban azt dolgozzuk ki, amit a harmadik fejezetben mint az elmélkedés alapját állapítottunk meg: az evangéliumi szakaszt kapcsolatba hozzuk életünkkel, felismerünk hasonló helyzeteket, mikor ugyanaz történt velünk, mint az elmélkedésnek alapul szolgáló szakaszban. Ebből két dolog következik: megértjük a szöveget, és fény vetődik életünkre. Mindenki hozzáadja a magáét, és ha jól megy, el lehet jutni oda, hogy már nemcsak egyéni gondolatok merülnek fel, nemcsak egymástól független monológok követik egymást, hanem közös reflexió fejlődik ki. Kiderül, hogy egyes meglátások mindannyiunkban közösen merülnek fel. A közösség mint egész gondolkodik.

Ez az evangéliumi elmélkedés a megfontolások minőségétől függ. Ha azok csak személytelenek, az elmélkedésnek nincs sok haszna. Akkor csak szentírási reflexió a konkrét életre vonatkozás nélkül. A következőkben hasonlítunk össze két reflexiót az irgalmas szamaritánusról szóló szakaszról, amelyet ugyanaz a személy mond ugyanarról az élményéről:

„Az irgalmas szamaritánusról szóló példabeszéd nagy hatással volt rám. Rájöttem, hogy érzéketlen lehetek a felebaráttal szemben. Felebarátaink szenvedését komolyan kell venni. Oly sok szenvedő ember van. Sokszor oly közel vannak hozzánk szenvedő emberek, mint amilyen közel volt a megtámadott ember a levitához és a szamaritánushoz. Mi pedig nem veszünk tudomást róla. Megállás nélkül tovább megyünk, mint a levita. Mással vagyunk elfoglalva. Mikor pedig rájövünk, hogy a másik szenved, el vagyunk foglalva, s ez megakadályozza, hogy segítsünk. Sőt még türelmetlenek is vagyunk velük szemben. Igaz, hogy jogunk van a magunk életét élni, de vannak pil-

lanatok, mikor szívünk beállítottsága nyilatkozik meg.”

A másik megnyilatkozási mód ilyen lehetne:

„Három napja egész családommal el akartunk menni otthonról szórakozni egy barátomhoz. Éppen mikor indulni akartunk, szólt a csengő. Egy elég messze lakó régi munkatársam volt, aki időnként el szokott jönni, hogy elmondja nehézségeit. Egyedül él, nincs senkije, ezért bár eléggé terhes, meg szoktam hallgatni. Beszélgetni akart. Én megmondtam neki, hogy el kell mennünk. Ő azonban erősködött, könyörgött, és majdnem biztos voltam, hogy öngyilkos akar lenni. Kellemtelenül éreztem magam. Ő nagyon keserves lelkiállapotban volt, nekünk viszont mennünk kellett, barátaink vártak. Annyira ideges lettem, hogy szembe-tűnően türelmetlenül bántam vele, és elküldtem. Azt gondoltam magamban, hogy jogom van barátaimhoz menni. Most az irgalmas szamaritánusról szóló példabeszéd alapján inkább a levita, mint a szamaritánus helyében érzem magam.”

Mindkét megnyilatkozás ugyanarra a konkrét eseményre vonatkozik. Míg az első csak általánosságokat mond vele kapcsolatban, a másik megosztja a közösséggel, amit megélt. Az első nem tárja fel az eseményt, hallgatói nem érthetik meg, hogy valójában mi történt; a másik életet közöl. Nem arról van szó, hogy az egyik bűnősként tűnjön fel a többiek előtt, hanem hogy önmagáról közöljön valamit, jót vagy rosszat. Fontos, hogy a többiek is valami konkrét eseményt vagy élményt hozzanak elő, és ne csak konkrét élményeiket irányító normákat.

Ezért a közösen végzett evangéliumi elmélkedésnek is az a kulcsa: „Mi az, ami megosztható? Csak a gondolkodás, az erkölcsi kritériumok, vagy maga az evangélium által megvilágított élet?”

4. A negyedik fejezetben az Úrral való közvetlen beszélgetésről volt szó. Annak elterjedt és nagyon értékes közösségi formája azok az imaösszejövetelek, amelyeket az utóbbi években az ún. katolikus pünkösdisták végeznek.

Hetenkint néhányan összejönnek, időnként nagyobb kongresszusokon vesznek részt, és spontánul imádkoz-

nak. Például az egyik elkezdti hangosan mondani a Miatyánkot. A másik saját szavaival fordul Jézus Krisztushoz, vagy segítségül hívja a Szentlelket. Egy harmadik hirtelen intónál egy éneket, pillanatok alatt többen csatlakoznak hozzá. Egyik hangosan felkiált: „Dicséretesék az Isten!” Időközben az ének erősödik, és egyszerre mindenki énekel. Egyesek nyelveken beszélnek. Mindez teljesen spontán, és látszólagos rendtelenségben folyik. A rend a kialakuló lelki harmóniában van. Az imának ezzel a nagyon is keresztény formájával a kereszténység első idejében találkozunk, és az utóbbi században a protestáns pünkösdisták gyakorolták. Legújabbán eléggé terjedt a katolicizmusban is. Lelki beállítottságú légkör keletkezik, amelyben erős a hit és az a tudat, hogy ez az ima a Szentlélek munkája. Felszabadítja a vallásos élményeket, és felbátorít tanúságtétel formájában való kifejezésükre. Maga az a tény, hogy spontán imákat hallgatnak meg, megtéréseket és olyan belső változásokat eredményez, amilyeneket reflexióval nehéz lenne elérni.

Jelenthet-e ez valami veszélyt? Azt mondhatnám, hogy egyes esetekben és bizonyos alkalmakkor túlsok érzellem szabadulhat fel nem egészen kiegyensúlyozott személyekben, és talán nincs meg a megfelelő képességük, hogy ezt kellően feldolgozzák. Maga a lelki elmélyülés az érzelmi életre bizonyos gyógyító hatással van, de nem mindent meggyógyító csodafű. Fennáll a veszély, hogy az így végzett ima eltávolodik az élettől, hogy adott esetben ne kelljen emberi eszközöket is alkalmazni. Ezek közt a lelki megnyilvánulások közt akadhatnak olyan jelenségek, amelyek beavatottabb megkülönböztetést igényelnek.

5. A néma, hallgatásba merülő imának is hasonlóképpen megvan a közös formája. Ebben két dolgot lehet megosztani.

Az első a megkülönböztetés, ami a csendben végzett imánál mindig nagyon fontos. A hallgatásba merülő ima egy belső világba vezet, és az ember el tudja mondani, hogy mit érzett. Ennek az élménynek elmondása a közösségben igen fontos, hogy mások segítségünkre lehessenek. Ugyanis az, akinek nagyobb tapasztalata van, meg tudja világítani, mi történt. Másrészt a megosztott tapasztalat olyan, mintha mind megélték volna. Szent Ignác imamódszere minden imaóra után egy negyedórát

szán magának az imának a megvizsgálására. Ezt a szellemek megkülönböztetésének nevezzük.\*) Célja megvilágítani az ima folyamán történeteket, biztosítani a haladást, és felfedezni a nehézségek okát. Az ilyenfajta imában mindig van megítélni való, mert az embernek az imában mindig növekednie kell, és a haladás hiánya már maga felülvizsgálatra szorul.

A szentignáci lelkigyakorlat azonfelül azt is feltételezi, hogy a lelkigyakorlatozó mindennap tart megbeszélést vezetőjével, hogy imájának eseményeit közösen megbeszéljék. Nem azt kell elmondani, amit az ember gondolt, hanem amit érzett, ami történt, amit megélt, amit tapasztalt. Azt, amit a tizenhatodik század nagy lelki mestere egyéni formában javasolt, manapság közösen is meg lehet kísérelni. Ezt meg lehet anélkül is tenni, hogy az ima alatt együtt lennének. Lelkigyakorlat idején például mindenki akkor és ott végezheti el imáját, amikor neki megfelel. Napjában egyszer összejönnek, hogy megosszák élményeiket.

A másik dolog, amit meg lehet osztani, még fontosabb. Ebben az imában az ember csendben érintkezik az Úrral. A kapcsolat annál intenzívebbé válik, minél mélyebb a csend. Ugyanaz történik egymás között is. Összejönnek, és az egymással való kapcsolat jelképéül kört alkotnak. Talán egy Miatyánkkal kezdik el. Utána belső összeszedettségre törekszenek. Ha úgy tetszik, mindenki végez relaxációt, és a maga módján imádkozik. Erre vonatkozólag az ötödik fejezetben van kellő eligazítás.

Az egyes személyek összeszedettsége és imája megteremti a maga légkörét. Ebben a csendben azok az erők, amelyek az Úr felé keresik útjukat, egyesülnek. Egységet alkotva emelkednek az Úrhoz. Ez a jelenlévők közti kommunikáció. Megosztják a lelki kapcsolatot és a közösségben megélt imát. Valóban a lelkiséget osztják meg, az Istennel és az egymás közt való érintkezést. Ez lehet annyira erős, hogy meg lehet érezni. Azoknak a vibrációi, akik az adott pillanatban jobban tudnak egyesülni az Úrral, segítik azokat, akik nehezebben tudnak

---

\*) A spanyolban „discernimiento”, vagy „discernimiento de los spiritos”: szakkifejezés az ima felülvizsgálatára, úgy ahogy az a következő sorokban le van írva. (A fordító)

felemelkedni. Már az egyesülés érzése is erőt ad. Az imában való egyesülés még jobban lelkesít. A legfontosabb azonban az, hogy mindegyik szeretete, önátadása, imádása, egyetlen láthatatlan erővé egyesülve törjön magának utat az Úr felé. A Lélek nemcsak mindegyikben külön-külön imádkozik, hanem léghört teremt. Az Ő műve, hogy az összegyűlt egyének imája közösségi imává alakul.

Természetes feltétele ennek az imának, hogy utána kiértékeljék, megbeszéljék és összevessék azt, amit mindegyik a csendben megélt. Szükséges feltétel azonkívül, hogy a résztvevők közt a csenden kívül is legyen valamelyes baráti kapcsolat, ismerjék egymást, vagy valami közös munkájuk legyen. Akkor nem áll fenn a veszély, hogy az ima az élettől elszakadva mintegy menekülés legyen tőle.

6. Az Egyházban a közös ima sok formáját gyakorolják. Megszakítás nélkül folyik a közös ima Lujanban, Itatiban\*), Lourdes-ban, Fatimában és még sok más kegyhelyen. Az eucharisztikus kongresszusok, körmenetek, búcsúk, a szentév szintén közös imák. Az asztali áldás, valamint a család esti imája is az. A lelkigyakorlatok valóságos iskolája az imának. Azonban a legfőbb közös ima a liturgia, aminek a mise a koronája. A szentégi kegyelem hatását leszámítva, mindegyik annyit ér, mint a lelki realitás, amit létrehoz és mint amennyit a résztvevők meg tudnak osztani egymással. Ezért ha a különböző, az előzőkben elemzett formáknak rendszeren meg is van a saját lelki intenzitásuk, az mégsem abszolút. A meghatározott imaforma természetes lelkiségéből mindig lehet benne több vagy kevesebb.

A közösségi ima nagyon fontos, mert maga az élet is közösségben folyik. Senkinek sem jut eszébe megkérdezni, miért jobb közösségben élni embertársainkkal, mint egyedül.

## 9. Nehézségek tisztázása

1. Az imában adódhatnak nehézségek, de az ember gyakran nem ismeri az okát, sem a leküzdés módját. Az

---

\*) Két argentin kegyhely. (A fordító)



ok lehet nagyon különböző, de felismerése céljából mindig szem előtt kell tartani az érdekelt személy állapotát és körülményeit. Ezért konkrét esetben nem könnyű feladat az okot felismerni. Ebben a fejezetben a könyvben kifejtett elgondolásokkal kapcsolatos és tapasztalatom szerint leggyakoribb nehézségekre vonatkozólag szeretnék néhány összefoglaló figyelmeztetést nyújtani.

Aki imájában nehézségekbe ütközik, vizsgálja meg először emberi kapcsolatait a második fejezetben kifejtettek alapján. Természetes, szükséges és üdvös, hogy a másokkal való bánásmódunk imánkban érezhető és feldúlhatja békénket. Ha nem így volna, imánk az élettől független lenne. Másodsorban az imában előforduló nehézségek gyakran egyéb érzelmi problémáknak tudhatóak be; ezek természetesen az Úrral való viszonyunkra is hatással vannak. Az okokat keresve idézzük emlékeztünkbe a negyedik fejezetet.

Eltételezve ezektől az alapvető elvektől, azokkal a nehézségekkel szeretnék foglalkozni, amelyek belső ritmusunk nem ismerésében gyökereznek. Ezért szeretném világosan megmagyarázni, mit értek belső ritmuson.

2. Belső ritmusnak nevezem a testi, érzelmi és lelki ritmus összességét. Néhány példa segít, hogy megértsük.

A test ritmusa testünk izgatottsága vagy nyugalma és ennek az érzete. Miután két-három kilométert futottam, testem ritmusa felgyorsult. Mikor erős fejfájás gyötör, testem ritmusa meg van zavarva, ami kihatással van az érzelmi ritmusra, mert közvetlenül felizgat, felingerel. Ha napozom, élvezem a tengerpart kiterjedését, testi ritmusom nyugodt.

Az érzelmi ritmus a test ritmusával nagyon szoros kapcsolatban van, de mégsem ugyanaz. Mikor felbőszít valakinek a viselkedése, megráz egy szeretett személy halála, vagy feldühösít egy igazságtalanság, érzelmi ritmusom izgatott. Mikor idegesnek, feszültnek érzem magam, egy pillanatig sem tudok nyugton maradni, türelmetlenül válaszolok, érzelmi ritmusom fel van kavarva. Ellenben mikor valakinek a szeretetét élvezem vagy ebéd után békésen elbeszélgetek, érzelmi ritmusom nyugodt.

Sokkal nehezebb a lelki ritmust felismerni. Általában béke szóval szoktuk körülírni. A lelki béke érzete nem azonos a pszichológiai nyugalommal, sokkal mélyebb.

Erős érzelmi felindulásban az ember elvesztheti lelki békéjét, holott más alkalommal nem. Akik talán még nem éltek meg igazi lelki békét, azoknak nem könnyű a pszichológiai nyugalomtól megkülönböztetni. A lelki béke intenzitásának is sok foka van.

A belső ritmus ennek a három ritmusnak az összessége. A három egyenes arányban szokott lenni egymással, de előfordulhat disszociáció is. Ha pl. mély lelki békét élvező ember felszalad a lépcsőn, belső ritmusa a hatodik emeleten izgatott lesz, habár lelki békéjét nem vesztette el. De az izgalom a belső ritmust mégis befolyásolja, állapota nem lesz imára a legkívánatosabb.

3. Figyeljük meg az imában felmerülő különböző nehézségeket, amelyek a belső ritmussal lehetnek kapcsolatban. Valakinek nehézsége van a szóbeli imában. Állandóan elszórakozik, másra gondol. Végeredményben nem is imádkozik. Sóvárogva gondol vissza arra, mikor jobban ment. Két egymással ellenkező ok állhat fenn. Lehet, hogy belső ritmusa túlságosan izgatott, és azért igazából nincs abban az állapotban, hogy imádkozzék. Előbb meg kell nyugodnia. De előfordulhat az is, hogy nagyobb lelki béke következtében lelkiállapota más imamódot igényel, például szentírási elmélkedést.

Ha az elmélkedés vagy a revízió nem megy jól, annak ugyancsak lehetnek ellentétes okai. Ha a belső ritmus izgatottabb, mint ami az evangéliumi elmélkedésnek megfelel, meg kell változtatni a ritmust, vagy pedig visszatérni a szóbeli imához, ami a figyelem összpontosításában kevesebb koncentrációt, jobban mondva kevesebb nyugalmat igényel. Az is előfordulhat és elég gyakori, hogy valaki képtelennek érzi magát elmélkedésre, mert gondolatmentes egyszerűsége van szüksége. Lehet benne az élet revíziójához és a szentírási elmélkedéshez szükséges gondolkodással szemben egy szárazságnak érzett ellenállás. Ez a gondolkodásmentes imára alkalmas idő.

Az ötödik fejezetben ismertetett imamódok a belső ritmusra nézve két csoportba oszthatók. Az először említett formákban – a természet ölen való imádkozástól egészen a meghallgatásig – kevésbé nyugodt ritmus is megfelel, mint ami a végén leírt csendben elmerülő imához szükséges.

Általában azt lehet mondani, ha az ima egyik módja nem megy jól, lehetséges, hogy annak a módnak természetes ritmusa nem fér össze az illető személy belső ritmusával.

Érdemes azt is megjegyezni, hogy az ember belső ritmusa az élet egyes szakaszaiban megváltozhat, sőt naponkint vagy ugyanabban az imában is lehetnek ingadozások. Elmondok például néhány imát, majd kinyitva a Szentírást kicsit elmélkedem, míg végül csendben maradok. Ilyen változásokat a hirtelen lecsillapodás okozhat. Az is lehet, hogy egy kellemetlenség vagy kötelezettség jut eszembe, s míg meg nem nyugszom, a gondolkodó imához kell visszatérni, azután ismét csendben elmerülhetek.

4. Még bonyolultabb a közös ima nehézségeinek felismerése. Előfeltétele rendszerint a közösséglélektan ismerete és a közösségben történetek iránti fogékonyság. Itt csak azt szeretném megjegyezni, hogy a résztvevők belső ritmusának hasonlóknak kell lennie, hogy jó emberi kapcsolatok nélkül nincs komoly imaközösség, és hogy a nehézségek első jele gyakran a pontatlanságban nyilvánul meg, vagy abban, hogy érzéseiket nem fejezik ki őszintén.

## 10. Átimádkozni az életet

Az ima végcélja, hogy Istenben éljünk. Az ima folyamán vagy az élet néhány kiváltságos pillanatában szórányosan előforduló kapcsolatok az Istennel lassanként behatolnak a mindennapi életbe, és állandó állapotá válhatnak.

Azonban ne ringassuk magunkat ábrándokba. Az imának ez az állapota csak akkor válhat valóra, mikor már elértük az összeszedettség és béke bizonyos fokát.

1. Sokan azt mondják, hogy nekik nem kell imádkozni, mert az élet az imájuk. Nagyon dicséretes, ha az ember élete ima. De azt kérdezem: hogyan imádkoznak, amikor imádkoznak. Mert ha imájuk csak szóbeli és semmi más, akkor nagyon tévednek. Nem lehet Miatyánkokat mondani, mialatt az ember napi kötelességeit végzi. Nem lehet gépelni vagy ügyfelekkel tárgyalni, s aza-

latt imákat mondani. Így az életük nem imádság. Egyesek azt mondják, minden reggel felajánlják életüket, hogy az Isten fogadja el imaként. Ez jó, de ettől még a napjuk nem ima.

Ha imájuk szentírási elmélkedés vagy az élet revíziója, életük még nem ima, mert mialatt mással vagyunk elfoglalva, nem lehet egész nap elmélkedni vagy önvizsgálatot tartani.

Ha az illető imája rendszeres beszélgetés az Úrral, akkor lehet szó távoli hasonlóságról. Élete még nem ima, de minthogy két-három másodperc alatt is tud imádkozni, röpigimák formájában beleszőhet néhány pillanatos imát. Egyik pillanatban felemelheti szívét az Istenhez, és a következőben folytathatja munkáját. De ha rendszeresen csendben, szavak nélkül, gondolatmentesen szokott imádkozni az érzelmek túlcsoordulása nélkül, akkor lelke mélyén az Isten jelenlétében összeszedettséggel párosult béke alakulhatott ki. Ez sokkal tovább tarthat, mint a kimondottan imának szánt idő. Az a béke, amelyet az Isten jelenléte kísér, idővel megmaradhat mint zenei háttér. Nem zavar és nem igényel figyelmet. Nem foglalja le az értelmet, de eltölti, mint az élet mélyebb élménye, mint utánpótlási támaszpont, amely az ember képességeit erősíti.

Érdekes, hogy akik külső tevékenység közepette kezdik ezt a belső összeszedettséget elérni, egyidejűleg érzik a magány szükségességét is, hogy külön szenteljenek bizonyos időt az Úrnak. Ezzel olyan általánosan találkoztam és a keresztény írók ezt a tényt annyira tanúsítják, hogy nagyon kételkedném, ha valaki azt állítaná: állandó összeszedettséget érez anélkül, hogy a magány és az ima után vágyódnék.

Ez a belső összeszedettség nemcsak az ima pillanataiban keletkezik. Az ember sokszor megérzi, mikor beszél valakivel, aki éli, mert bár nem szándékosan és nem is tudatosan, de sugározza. Érezni lehet belső kapcsolat idején vagy az élet más pillanataiban. Olyan, mintha az életet belülről világítaná meg. Ez az összeszedettség órákig, sőt napokig is eltarthat, azután elmúlik. Az ember nem tulajdonaként birtokolja. Olyan, mint az Úr látogatása. Eljön, de még nincs egészen ott. Hogy egészen otthon érezze magát, időt kell neki

szentelni. Azért amíg nem éljük az imát, nem lehet az életet átírádkozni.

2. Vajon aki a néma hallgatásban elmélyedő imát gyakorolja, tehet-e valamit, hogy léte imává váljék?

Először is hasznos, ha belső összeszedettségünk fokának mindig tudatában vagyunk. Tudatosítani kell, hogy mikor állt be, meddig tartott, és milyen körülmények közt kezdett eltűnni. Például egy heves vita széteszlethetja.

Kíséreljük meg a nap folyamán, mikor elfoglaltságunk engedi, például vonaton vagy autóbuszon utazva, belső összeszedettséget elérni, hogy figyelmünk egy részét Istennek szenteljük. Sokan megőrzik összeszedettségüket, mikor kocsit vezetnek, ez reakcióikat egyáltalán nem akadályozza. Az ilyeneknél az összeszedettség már nem cselekedet, hanem állapot.

Törekedünk összeszedettségre barátokkal, szeretett személyekkel való kellemes beszélgetés alatt, vagy fizikai munkát végezve. Igyekezünk életünk fontos pillanataiban elérni: mikor halottnál virrasztunk, mikor fontos döntések ügyében gyűlünk össze, veszélyben, egy ünnepély alkalmából, mikor beszédet kell mondani vagy tanítani, mikor szabadságon vagyunk, vagy mikor élettársunkat megsókoljuk.

Ilyenek által kifejlesztjük azt a képességet, hogy felfogjuk az Isten dicsőségét. A belső összeszedettség megvilágosítja látásunkat, mert kifejleszti a lelki felfogóképességet. Az idők jeleit is meg kell érteni. Manapság sokat beszélnek az „idők jeleiről”. Ez a kifejezés a második Vatikáni Zsinat után lett közhasználatú, amióta komolyan kezdték venni a tényt, hogy az Isten nemcsak a szilárd dogmatikus rendszerként felfogott evangélium által, hanem a történelmi események által is szól hozzánk. Minden időben mond valamit, és minden esemény beszél. Az Isten szavát nemcsak az evangélium olvasása által lehet hallgatni, hanem ugyanakkor a mélyebb értelemben vett jelekként beszélő történelmi eseményekből is ki kell olvasni. Olyanok azok, mintha az Isten szólna hozzánk. Meg kell érteni. Ez azonban finom lelki hallást igényel. Az Isten közelében, az Istenben kell élni. Az ima, de különösen a csendben elmélyülő ima fejleszti ki azt az érzéket, hogy olvasni tudjunk az idők jeleiből, mert sok minden felfogására képesít, amire felületesebb állapotban képtelenek lennénk.

Lelkigyakorlatozók gyakran jönnek valami súlyos problémával, amit a visszavonultság napjaiban szeretnének megoldani. Az Isten akaratának megfelelő megoldást szeretnének találni. Néhány napot a probléma világos meglátására akarnak szentelni. Figyelmesen meghallgatom őket, és azt mondom nekik: várjanak egy kicsit, keressék az Istent, és a problémára majd utána keresünk megoldást. Érdemes megjegyezni, hogy ha közelebb jutunk az Istenhez, a problémák maguktól megoldódnak. Ugyanúgy van a jófeltételekkel. Nem arról van szó, hogy nagy elhatározásokat tegyünk, és azokat teljes gőzzel kivitelezzük, hanem hogy az Istenhez jussunk közelebb, és akkor örömmel tesszük meg, amit a másik nagy erőfeszítéssel ér el. Így válik az ima életté.

Igy lehet megtanulni, hogy összeszedettségben maradjunk, míg végre megszakítás nélkül fogunk az Isten jelenlétében élni tudni. Amíg nem tudjuk a belső összeszedettséget akkor elérni, amikor akarjuk, addig még több csendben elmélyedő imára van szükségünk.

3. Végül még néhány szó az apostolkodásról. Az imának ehhez is van köze. Az ima az Istennel való foglalkozás, az apostolkodás pedig abban áll, hogy másokat vezetünk hozzá. Csak annyiban tudunk másokat az Istenhez vezetni, amennyiben magunk is kapcsolatban vagyunk vele.

Sokaknak nagy az apostoli buzgalma anélkül, hogy az imára is ugyanannyi gondot fordítanának. Egyesek nyíltan meg is mondják, hogy ima helyett inkább apostolkodnak. Ezt egy szép mondással igyekeznek alátámasztani: „Elhagyom az Istent, hogy megtaláljam Őt.” Ezzel azt akarják mondani: elhagyják az Istent az imában, hogy a felebarát szolgálatában találkozzanak vele. Kétségtelen, hogy a felebarát szolgálata az Istenhez vezet. Ez tárgya volt a második fejezetnek. De az élet meg-hittség és kifelé fordulás, magunkbaszállás és kifelé való aktivitás. A pusztá szolgálat önmagunktól való menekülés is lehet, és a kizárólagos bensőség önző bezárkózottság. Az élet a kettőnek dinamikus egysége.

Ezért konkrétan véve, ha valaki apostolkodik anélkül, hogy ideje lenne az imára, vagy nem is tartja az imát szükségesnek, lenne hozzá egy kérdésem: „Amikor mégis imádkozol, hogyan végzed?”

Ugyanis ha imája csak szóbeli, akkor Istennel való kapcsolata és apostolkodása is csak szóbeli. Az embereket is csak szóbeli kapcsolatra fogja vezetni az Istennel. Amit az Istenről közölni fog, csak kereskedelmi jellegű propaganda lesz: „Igyál friss coca-colát“, „Higygyél Jézus Krisztusban“. Szavainak minősége és ereje ugyanolyan jellegű lesz, mint az üzleti hirdetéseké. Csak szavakat közvetít, mert az Istennel is csak szóbeli kapcsolata van. Ha imája elmélkedő, valami szellemi is át fog adni. Néha hall az ember szentbeszédet, melyek pl. nagyon világosan szólnak a Titokzatos Testről, a kegyelemről, az Egyházzal mint Isten népéről, az evangélium követelményeiről stb. Minden nagyon világos, logikus, de mikor hazamegyünk, csak új gondolatokat viszünk magunkkal, amelyek aligha juttatnak közelebb az Istenhez. De ha valaki túlhaladva a hangsebesség határán, szíve szerint és szívhez szólóan beszél az Istennel – amiről a negyedik fejezetben volt szó –, életet fog közvetíteni. Érzelmileg kapcsolódik az Istenhez, és ezt meg lehet érezni. Ha ezenfelül imájában még belső összetettséget is elér, az isteni élet komolyabb sugárzása kezdődik el. Ha az Isten jelenléte mély békét eredményez, még ha nem is végez kimondottan apostoli munkát, mégis közöl valamit az Istenről. Az ember sugározza azt, ami. Ez a tulajdonképpeni apostolkodás. Ez tanúságtétel Jézus Krisztusról. Nem elvont gondolatok vagy pusztán szavak, hanem élő tanúságtétel. Az apostolkodás sokkal inkább életforma, mint külső szervezet.

Ezért ha valaki nagyon apostolkodik, de imaélete gyerekcipőkben jár, sokkal jobban tenné, ha saját maga felé apostolkodna, és amikor közelebb jutott az Istenhez, bőségesen visszanyerné az imában „elvesztegetett“ időt.

\* \* \*

A könyv végére érve, szeretnék még néhány pontot kiemelni, amelyekre itt-ott már céloztam. Ez a könyv egyszerű, gyakorlati vezérfonal szeretne lenni. Nem kell benne messzemenő megállapításokat keresni. Az imának itt ismertetett módzatai nem kizárólagosak és nem az egyedüliek. Az említett imamódok szoros kapcsolatban vannak egymással, de nem zárnak ki semmi más típust. Az

olvasó minden alkalommal kiválaszthatja azt, ami leginkább hasznára szolgál, mellőzve a többit. Az említett módszertalontól ki-ki mást fog kiválasztani. Az ima tapasztalatot alapul, és mindenkinek a saját fejlődési folyamatát kell követnie. Nem lehet ugrásszerűen haladni, csak úgy, ahogy az élet megengedi. De az ember titokzatos lény, és mikor legkevésbé gondolja, ébredhetnek fel benne nem remélt képességek.

Eddig nem utaltam arra, mennyi időt fordítsunk az imára. Mindenkinek saját magának kell a kellő pillanatot megtalálni és meghatározni, hogy mennyi időt akar rászánni. De azt meg szeretném említeni, hogy amennyiben az imát komolyan vesszük, nagy kitartást igényel.

Egyszer megkérdeztek, hogy nem tulajdonítok-e túl nagy fontosságot az ima módszereinek. Feltétlenül nagyon fontosnak tartom. Az ima személyes és spontán. Minél önkéntelenebbül fordul az ember az Istenhez, annál közvetlenebb lesz vele a kapcsolata. Kétségtelen azonban, hogy az Úrral való közlekedésben olyasmi történik, amit kezdetben nem mindenki ért meg. A kapcsolatot lehet spontán, de felszínes. A jó ima az embert lényének még el nem ért mélységeibe vezeti, és rejtett képességeket ébreszt fel benne. Ezért van szükség a megtanulására. A tanulás olyan mestert igényel, aki többet tud, és amellet tanít is. Aki tanulni akar, annak szükségszerűen bizonyos feladatoknak és gyakorlatoknak kell magát alávetnie, amelyek eleinte újszerűek, és talán még értelmüket sem látja világosan. Minthogy azonban tanulni akar, hallgat a mesterre, aki megjárta előtte az utat, és ezért tekintélye van. Akinek ez a könyv jelent valamit, annak el kell fogadnia, hogy az imában keresnie kell meglévő imamódja fejlesztését. Azt is el kell majd ismerie, hogy az imában az Istenhez vezető út, különösen kritikus pillanatokban, áldozatokat és kitartást igényel.

Az is bizonyos, hogy az emberiség fejlődésében az ima igen fontos útjelző, mert az emberek egymás közti kapcsolatának fokától elválaszthatatlan. Az emberekkel és az Istennel való kapcsolat foka azonos. Az ima jelzi azt, hogy mennyire tudjuk magunkat elfogadni, hőmérője az ember érzékelő és felfogóképességének. A modern ember az ima által tud megszabadulni racionális szuperstruktúrájától. Anélkül, hogy a modern lélektan fontos-



ságát csökkenteni akarnám – igen nagyra tartom –, merem állítani: az imának az ember érzelmi életére olyan jelentős hatása van, hogy érzelmi érettsége hőmérőjének lehet tekinteni. Azért közösségi szempontból is igen nagy jelentősége van annak, hogy imaéletünket és az imára vonatkozó nevelési módszereinket fejlesszük.

De természetesen semmi módszer, semmi tanulmány és semmi nevelés nem hozhat ezen a téren automatikusan eredményt. Az imádság természetfölötti életmegnyilvánulás. Sokkal inkább a Lélek műve, mint a mienk. Mi csak alázatosan bízhatunk, hogy aki megteszi, ami rajta áll, attól Isten nem vonja meg kegyelmét. Ha pedig Ő elküldi Lelkét, akkor „minden új alakot ölt” bennünk és körülöttünk, és megújul a föld színe.

## Tartalomjegyzék

Bevezetés	3
1. Imákat elmondani	6
2. Mindkét lábbal a földön állni	12
3. A Szentírásról elmélkedni	19
4. Beszélgetni az Úrral	27
5. Feloldani a feszültséget	33
6. Néma hallgatásba merülni	44
7. Lélekben imádni	54
8. Közösségben imádkozni	62
9. Nehézségek tisztázása	70
10. Átimádkozni az életet	73



