

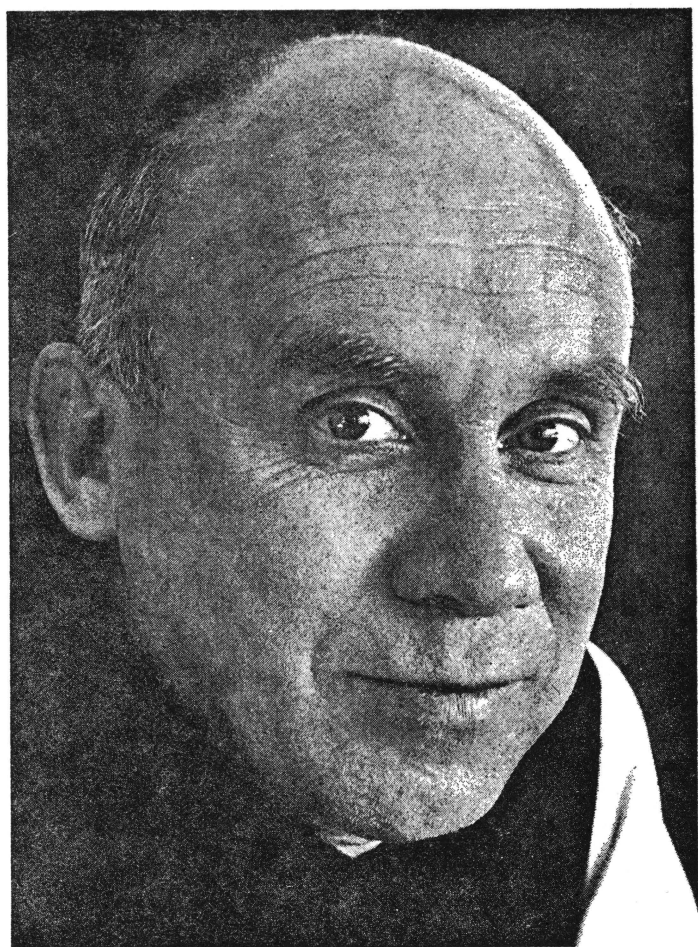
**Thomas
Merton**

**Lelkivezetés
és
elmélkedés**

PRUGG VERLAG EISENSTADT 1974



LELKIVEZETÉS ÉS ELMÉLKEDÉS



Thomas Merton

LELKIVEZETÉS
ÉS
ELMÉLKEDÉS

PRUGG VERLAG EISENSTADT
1974

Az angol eredeti címe és kiadója:

Spiritual Direction and Meditation. The Liturgical Press 1960

Copyright: The Order of S. Benedict, Inc., Collegeville, Minnesota

Fordította: Szabó József

ELŐSZÓ

Ez a könyvecske javított és jelentékenyen bővített változata annak az anyagnak, amely a „Sponsa Regis” c. folyóiratban jelent meg folytatólagosan a lelkivezetésről és elmélkedésről. Az első rész annak a kereszténynek szól, aki lelkivezetőt keres, vagy már talált is, és utóbbi esetben teljes mértékben ki akarja aknázni szerencsés helyzetét. Ugyanakkor abban a reményben készült, hogy egyes papok, akik túlságosan félénkek ahhoz, hogy lehetséges „lelkivezetőnek” tekintsék magukat, e lapok olvasása közben talán megtanulják legyőzni természetes habozásukat, és Isten segítségére támaszkodva tanácsot és biztatást mernek adni a gyóntatószékben, ha van rá idő.

Azt is reméljük, hogy ez a könyvecske részben talán eloszlatja a lelkivezetésről alkotott túl merev és sablonos fogalmakat. Hiszen — többek között — azt bizonyítja, hogy a lelkivezetőt nem bűvös gépnek kell tekinteni, amely megoldja a problémákat, és megfellebbezhetetlenül tudunkra adja Isten szent akaratát, hanem bizalmas jóbarátnak, aki a rokonszenves megértés légkörében segítségünkre van, és izmosítja tapogatózó erőfeszítéseinket, hogy közreműködjünk a Szentlélek kegyelmével: mert egyedül Ő az igazi Vezető a szó teljes értelmében.

Egy másik hangsúlyos pont: a kegyelem a természetre épít. Ezért a lelkivezetés akkor válik leginkább hasznunkra, ha felbátorít természetes egyszerűségünk, őszinteségünk, lelki becsületességünk és egyenességünk kifejtésére, egyszerűen arra, hogy „önmagunk” legyünk a szó legjobb értelmében. Így a tökéletesség e jelentős eszközének egészséges és széleskörű használata segíteni fogja a keresztényeket abban, hogy eleven érintkezésben maradjanak valóságos életükkel és hivatásukkal, ahelyett, hogy elvont ájtatos képzelődések labirintusába vesznének.

A könyv második része az elmélkedésről írt jegyzeteket tartalmaz; ezek 1951-ben íródtak a „Mi a szemlélődés” c. könyv kíséretékeppen. Utána legépelttem, felraktam, és a feledés homályába merültek. Most kiegészí-

tésekkel és javításokkal nyomdába kerülnek. Az elmélkedést nem lehet könyvből tanulni. Elmélkedni kell hozzá. De azért abban mindnyájan egyetérthetünk, hogy néhány jókor és megfelelő módon adott útbaigazítás esetleg igen nagy különbséget jelent.

Talán valaki a tárgyról szóló egyéb könyvekben még nem tudta megtalálni azt, amire szüksége volt. Az ilyenek ez a néhány oldal remélhetőleg segítségére lesz. Ez elegendő ok közzétételükre, föltéve, hogy a témához való közeledésünk nem alapvetően téves. De miért lenne az? Hiszen álláspontunk teljesen hagyományos és megszokott. Egyedüli feltűnő sajátossága: a ceremóniátlan-ság és a konvencionális és merev rendszerektől való idegenkedés. Nem mintha az elmélkedési rendszerek rosszak lennének — és a rendszerektől való idegenkedést semmiképpen sem szabad a fegyelem iránti ellenszenvnek tekinteni. A fegyelem roppantul jelentős, komoly elmélkedés nélkül lehetetlen. De legyen az ember saját fegyelme, nem kívülről a nyakába varrt gépies rutin.

Fogadják hát szívesen ezeket a lapokat. Nem tartanak igényt teljességre, még alapos vagy kimerítő tárgyalásra sem. Egyszerűen néhány jelentős pontot érintenek, amelyet mindenkinek meg kell értenie, mielőtt igazán jól tudna elmélkedni. Ezekben a jegyzetekben sehol sem hangsúlyoztam az elmélkedés jelentőségét, és sehol sem próbáltam rászógni valakire ezt az „árut”. Mindezt ugyanis köztudomásúnak vettem. Ez a könyv nem olyan embereknek szól, akik nem óhajtanak elmélkedni. Csak olyanoknak, akik már érdeklődnek a tárgy iránt, és szeretnének mindennap elmélkedni.

A v á g y természetesen roppant jelentős tényező. Ha egyesek elkezdenek elmélkedni, és aztán semmire sem jutnak, annak egyik legfőbb oka, hogy csak úgy féligmeddig, komoly érdeklődés nélkül fognak hozzá. Magától értetődik: aki nem kíván igazán elmélkedni, bizonyára nem ér el sikert, mert ha valahol, itt kell mindenekeelőtt magadnak megfogni a munka végét, Isten kegyelmével. Senki sem végzi el helyetted.

Getszemáni apátság
1959 őszén

LELKIVEZETÉS

1. A LELKIVEZETÉS FOGALMA ÉS CÉLJA

A lelkivezetés eredeti, elsődleges jelentése egy különleges igényt juttat eszünkbe, s ezzel együtt egy sajátos aszketikai feladatot, egy szakszerű képzést igénylő sajátos hivatást. Más szóval a lelkivezetés monasztikus fogalom. Gyakorlata szükségtelen volt mindaddig, amíg az emberek vissza nem vonultak a keresztény közösségből, hogy remeteként éljenek a pusztában. Az őskeresztény közösség rendes tagja nem szorult különleges személyes irányításra a szó hivatásos értelmében. A püspök, a helyi egyházat megalapító apostol élő és látható képviselője Krisztus és az apostolok nevében beszélt, és papjai segítségével gondot viselt nyájának minden lelki szükségletére. A közösség egyes tagjait ez a közösség életében való részvétel „alakította” és „vezette”; a szükséges útbaigazítást mindenekelőtt a püspökök és a papok adták, azután pedig, közvetlen figyelmeztetéssel, a szülők, barátok és keresztény testvérek.

De mikor az első remeték visszavonultak a pusztába, elkülönültek a keresztény közösségtől. A vadonba való távozásukat nem kisebb püspök hagyta jóvá — bizonyos értelemben kanonizálta —, mint Szent Atanáz, sőt hamarosan sok más is követte. De ezek a remeték magányos és veszedelmekkel teli életet éltek, távol minden templomtól, ritkán vettek részt még az Eucharisztia misztériumában is. Pedig hát azért mentek a vadonba, hogy Krisztust keressék. Mint Krisztust, őket is „a Lélek vezette a pusztába, hogy kísértést szenvedjenek”. És mint magát az Urat, őket is meg kellett kísértenie a gonosznak. Innét származik a „szellemek megkülönböztetésének” és a vezetőnek a szüksége.

Mi, sok évszázad múlva, a mi hivatásunk fényében tekintünk vissza a pusztai atyákra, és értelmezzük az övékét. Végre is ők voltak „az első szerzetesek”. Nem látjuk, mennyire különbözött az ő életük sok tekintetben a mienktől. Mindenképpen azt kell mondanunk, hogy az ő határozott visszavonulásuk a látható Egyház rendes életétől igen veszedelmes lelki kaland volt, és ilyenfajta

újítás ma sokak szerint szóba sem jöhetne. E kaland során föltétlenül lényegesek voltak bizonyos biztosítékok; a legközönségesebb és legjelentősebb ezek között az volt, hogy az újoncot egy „lelkiatya” képezte ki és vezette. Ebben az esetben a lelkiatya a püspököt és a papot helyettesítette Krisztus képviselőjében. És mégis különbség volt a kettő között, mert az ő szerepe nem volt hierarchikus, hanem tisztán és egyszerűen karizmatikus. Biztosítéka az atya személyes életszentsége volt. Az egyiptomi és szír puszták legnagyobb „apátjai” rendszerint nem voltak papok.

Az „Apophthegmata”, vagyis „Az atyák mondásai” c. gyűjtemény ékesszóló tanúbizonysága e lelkivezetés egyszerűségének és mélységének. Egy-egy tanítvány gyakran mérföldeket vándorolt a vadonon át, csakhogy egy rövid tanácsadó szót halljon, „az üdvösség egy szavát”, amely jelenlegi adott helyzetében Istennek rá vonatkozó ítéletét és akaratát foglalta össze. Ezeknek a „szavaknak” a hatását nem annyira egyszerűen tartalmuk magyarázza, hanem a Szentlélek belső kísérelő működése a hallgató lelkében. Ez persze égő hitet tételez fel, Isten szavának és az üdvösségnek mélységes éhezését. Ezt a lelki étvágyat, ezt a világosság-igényt viszont a megpróbáltatások és a bűnbánat szülték. A „vezetés” tehát Isten felelete volt arra az igényre, amelyet a lélekben a próbáztatás és a töredelem teremtett, és ezt a feleletet a Titokzatos Test egy karizmatikus képviselője, az a pát vagy lelkiatya közvetítette.

Ez elvezet bennünket a lelkivezetés alapjelentéséhez. Állandó formálási és vezetési folyamat ez, amelynek során a keresztény irányítást és bátorítást kap sajátos hivatásában, hogy a Szentlélek kegyelmeinek hőségesen megfelelő elérhesse annak különleges célját, és eljuthasson az Istennel való egyesülésre. Ez utóbbi nemcsak Isten mennyei látását jelenti, hanem — Cassianus meghatározása szerint — azt a tökéletes szívtisztaságot, amely már a földön is a szentség lényege, és eljuttat a mennyi dolgok homályos megtapasztalására. A lelkivezetés akkoriban a monasztikus tökéletesség egyik lényeges eszköze volt.

A lelkivezetésnek ez a leírása feltár bizonyos lényeges különbségeket vezetés és tanácsadás, illetőleg vezetés és pszichoterápia közt. A lelkivezetés nem csupán

azoknak a bátorításoknak és figyelmeztetéseknek összege, amelyekre mindannyiunknak szükségünk van, hogy elérjük az állapotunknak megfelelő tökéletességet. Nem csupán etikai, szociális vagy lélektani irányítás. Hanem lelki.

Fontos azonban megértenünk, mit jelent itt a „lelki” szó. Mert esetleg azt gondoljuk, hogy a lelkivezetés az ember lelki tevékenységeinek irányítása, ez a terület pedig életünknek egy kis része vagy részlege. Úgy megyünk el a lelkivezetőhöz gondoztatni a lelkünket, mint ahogy a fogorvoshoz megcsináltatni a fogunkat, vagy a borbélyhoz haját vágatni. Ez teljesen téves. A lelkivezetőnek az egész személyiséggel van dolga, mert a lelkiélet nemcsak az elmének vagy az érzéseknek vagy „a lélek csúcsának” az élete, hanem az egész személyiségé. Lelki ember („pneumatikosz”) az, akinek egész életét, minden téren és minden tevékenységében, lelkivé emelte a Szentlélek működése, akár a szentségek által, akár személyes, benső ihletéssel. Ráadásul a lelkivezetőnek a teljes személyiséggel nem egyszerűen mint emberi egyénnel van dolga, hanem mint Isten fiával, Krisztus másával, és arra törekszik, hogy helyreállítsa teljes istenhasonlóságát Krisztusban és Krisztus Lelke által.

Lelki ember az, aki „akár eszik, akár iszik, vagy bármi mást tesz, mindent Isten dicsőségére cselekszik” (1Kor 10,31). Ez megint nem azt jelenti, hogy pusztán elvont szándékként táplálja gondolatában Isten megdicsőítését. Hanem azt, hogy minden cselekedetében szabad a szokványos rutin felületes gépezetétől. Mindenben szabadon, egyszerűen, önként jár el, szívből jövően, szeretetből.

Eredetileg, mint mondtuk, a „lelkiatyá” fogalma összefügg egy sajátos hivatás és különleges kockázat eszméjével. De természetesen a monasztikus szerzetesség egész történetén át nyilvánvaló jeleit látjuk annak, hogy a szerzetes bizonyos esetekben minden hozzá fordulónak lelkiatyjává válik, és mindenben tanácsot ad. Egészen közönséges dolog volt ez pl. a 12. századi Anglia ciszterci frátere között; egyesek közülük nagy tekintélyre tettek szert a lelkek kiismerésében és irányításában való ügyességük révén. Volt talán valamennyi korlátoltság is ebben a hirtelen népőrületben: ugyanaz a fajta hiszékenység, amely az embereket a falusi templomok mellett elzárkózott férfi és női remetek látogatására

ösztönözte; ezek kétségtelenül igen jámborok voltak, de általános hírük szerint kicsit fecsegők. Mindazonáltal nem szabad túlságos keményen megítélnünk a népi ájtatosságnak ezeket a megnyilvánulásait. Semmi kétség: az Úr a múltban igen hatékonyan ért utol ezen az úton lelkeket, és nem szabad abba a hibába esnünk, hogy a lelkivezetést egy különleges elit számára fenntartott fényűzésnek gondoljuk. Mert ha — mint Eric Gill mondotta — „minden ember különleges fajta művész”, akkor talán az is igaz, hogy minden embernek különleges, sőt veszedelmes hivatása van annak a legmagasabbrendű remekműnek a létrehozására, ami az életszentség. Innét egy orosz sztarec találó mondása, mikor kifogásolták, miért pazarolja arra az idejét, hogy komoly tanácsokat ad egy öreg parasztasszonynak pulykái gondozására. „Szó sincs időfecsérlésről — válaszolta —, neki az egész élete azok a pulykák.” A lelkivezetés tehát az egész embernek szól, életének konkrét körülményeiben, bármilyen egyszerűek is azok. Nem arra való, hogy azt vitassák: az ostromozás érdemszerzőbb-e vagy a vezeklő-öv, és azt méricskéljük, elérte-e már valaki a „nyugalmi imát”, vagy még nem.

A lelkivezetés egész célja az, hogy behatoljon egy ember életének a felszíne alá, eljusson a világ felé mutatott konvencionális gesztusainak és viselkedésének kulisszái mögé, és felszínre hozza belső szabadságát, legbensőbb igazságát, vagyis azt, amit krisztushasonlóságnak hívunk lelkében. Ez teljességgel természetfölötti dolog, mert a belső ember megváltása a gépiességtől mindenekelőtt a Szentlélek műve. A lelkivezető egymagában nem tehet ilyet. Az ő szerepe az, hogy megállapítsa, mi igazán lelki a lélekben, és azt fejlődésre biztassa. Meg kell másokat taníttatni arra, hogy „megkülönböztessék” a jó és rossz hajlamokat, elválasszák a gonosz lélek sugallatait a Szentlélek ihletésétől. Lelkivezető tehát az, aki segíti a másikat, hogy felismerje és kövesse életében a kegyelem sugallatait, és így elérkezzék ahhoz a célhoz, amely felé Isten irányítja. Ez, mint mondtuk, eredetileg különleges hivatást tételezett föl. Lelkivezetőre mindenekelőtt annak volt szüksége, aki arra kapott meghívást, hogy szokatlan és veszedelmes úton keresse Istent. Ne feledjük, hogy a lelkivezetés kezdetben sokkal több, mint amit ez a fogalom jelenleg tartalmaz. A lelki-

atya az az ember volt, aki „megszülte” a tökéletes élet tanítványának lelkében, mindenekelőtt oktatásaival, de imájával, életszentségével és példájával is. A tanítvány számára ő az Úr jelenlétének egyfajta „szentsége” volt az egyházi közösségben.

A keresztény monaszticizmus legkorábbi idejében a lelkiatya sokkal többet tett oktatásnál és tanácsadásnál. Az újonc együtt lakott vele cellájában éjjel-nappal, és azt csinálta, amit atyjától látott. Tudtul adott neki „minden gondolatot, amely szívébe felhatott”, és nyomban megkapta az útbaigazítást, hogyan viselkedjék vele szemben. Így az egész lelkiéletet konkrét, kísérleti úton tanulta meg. Betű szerint beitta és saját életében újraalkotta „Krisztusban atyjának” életét és szellemét.

A lelkiatyaságnak ugyanez a fogalma még ma is megvan Ázsiában, pl. a jógában, ahol a nehéz és bonyolult gyakorlatokat csak egy gurutól lehet megfelelően megtanulni. Ezt az embert nem csupán szakterülete tudósának tekintik, hanem Isten képviselőjének és eszközének. A 19. század orosz irodalma bemutatja nekünk nevezetes lelkivezetők: a sztarecek alakjait. Ezek a szentéletű szerzetesek nagy befolyást gyakoroltak a kor életére, nemcsak — mint az imént láttuk — a szegényekre és alacsonyorsúakra, hanem az értelmiségiekre is.

Fontos, hogy újból meglássuk a lelkivezetés fogalmának teljes tartalmát, és többé ne abban a szegényes értelemben gondoljuk el, hogy a lelkivezető pusztán az, akihez morális és aszketikai „kázusok” szinte csálthatatlan megoldásáért folyamodunk. Ha ezt értjük vezetőn, akkor felfogásunkat bizonyos mágikus és fontoskodó konvencionális fogja eltorzítani. A „vezetőt” úgy gondoljuk el, mint aki különleges, szinte csodás tekintéllyel van felruházva, és megvan a hatalma, hogy megadja a „helyes formulát”, ha kéri tőle. Úgy kezeljük, mint valami felelőgépet, amelynek a válaszai okvetlenül beválnak, eloszlatják a nehézségeket, és tökéletessé tesznek bennünket. Megvan a „rendszere”, vagy inkább jártas lett valaki más bevált rendszerében — és miután ezt a rendszert az Egyház jóváhagyta, az emberek ájtatosan hiszik, hogy minden esetben csálthatatlan, tekintet nélkül arra, hogyan alkalmazzák, még akkor is, ha önkényesen élnek vele, figyelmen kívül hagyva az egyéni körülményeket. Az ilyen lelkivezetés mechanikus, és in-

kább megghiúsítja az igazi lelki irányítás valódi célját. Megerősíti azokat a gépezeteket és gépies szokásokat, amelyekkel a lélek elpusztítja a benne élő képességet, hogy önként reagáljon a kegyelemre.

Az első dolog, ami az igazi lelkivezetéshez szükséges: normális, természetes emberi viszony. Nem szabad úgy vélekednünk, hogy valamiképpen „nem természetfölötti” az, ha könnyedén megnyílunk egy vezető előtt, és jóleső, fesztelen családiasság légkörében társalgunk vele. Ez segíti a kegyelem művét: ez is egy példája a természetre építő kegyelemnek.

Paradox dolog: azok, akik a természetfölötti életre vonatkozó elméletükben a legszigorúbban „természetfölöttiek”, gyakorlatban néha a „legtermészetesebbek”. Azt képzelni, hogy a hit csak emberileg visszatetsző helyzetben érvényesül, és hogy csak azok a „természetfölötti” elhatározások, amelyeket a gyónó felháborítónak vagy gyakorlatilag lehetetlennek talál, annyit jelent, mint megghiúsítani a lelkivezetés egész célját. Egyes vezetők, azzal az ürüggyel, hogy teljesen „természetfölötti elvek” szerint cselekszenek, zsarnokiak és önkényesek. Megengedik maguknak, hogy ne ismerjék gyónóik egyéni szükségégeit és gyöngéit, vagy elnézzenek fölöttük. Szabványfeleleteik vannak, „kemény mondások”, amelyek nem tűrnek kivételt vagy enyhítést, és mindig ugyanazok, nem számít, mennyiben változtatják meg az esetet a körülmények. Így kiélik magukat abban, hogy titkon engednek agresszív ösztöneiknek.

Persze el kell készülnünk arra, hogy nemszeretem dolgokat hallunk, és igen magas igényekkel találkozunk. Készen kell állnunk az áldozatra. És a jó vezető habozás nélkül ránk ró ilyeneket, ha úgy gondolja, hogy ez Isten akarata. A baj azonban az, hogy egy bizonyos fajta lelkiség szándékos taktikából önkényes és érzéketlen. Azt veszi a lelkiélet alaptételének, hogy minden lelket meg kell alázní, ki kell ábrándítaní és le kell törní; hogy minden spontán vagy gyanús pusztán azért, mert önkéntelen; hogy minden egyéni jelleget le kell nyesni, és a lelket a másokkal való tökéletes, gépies egyformaság állapotába juttatni, egy és ugyanazon képzeletbeli kategóriába. Az eredmény: „áldozati” robotlelkek menete, akik görcsösen haladnak a lelkiéletben gyakorlatról-gyakorlatra, titkon gyűlölve az egész históriát, és korai halálért

imádkozva, közben „felajánlva” mindezt, nehogy az egész kárba menjen.

Nyilvánvaló, hogy semmi vezetés többet ér az ilyen vezetésnél. Ez méreg a vallásos élet számára.

A 17. századi bencés misztikus, Dom Augustine Baker, aki elszánt küzdelmet vívott a szemlélődő lelkek belső szabadságáért az autokrata lelkivezetők uralkodásának korában, a következőket mondja tárgyunkról: „A lelkivezető nem arra való, hogy a saját útját tanítsa, vagy egyáltalában valami meghatározott imamódot, hanem arra oktassa ki tanítványait, hogyan találhatják meg ők maguk a nekik megfelelő utat . . . Egyszóval ő csak az ajtónálló, aki Istent bejelenti; Isten útján kell vezetnie a lelkeket, és nem a magáén.”

2. SZÜKSÉGES-E A LELKIVEZETÉS?

Tanulmányunk nyitó fejezete már előkészítette a feleletet erre a kérdésre. Szigorúan véve az egyszerű kereszténynek nem szükséges a lelkivezetés. De bárhol fordul elő sajátos küldetés vagy hivatás, ott magának a hivatásnak a természete magával hozza a vezetés bizonyos minimumát. Hadd magyarázzuk meg ezt világosabban.

Először nézzük röviden a lelkivezetés helyét az egyszerű világi keresztény életében. A hívők rendes érintkezése lelkészükkel és gyóntatójukkal szigorúan véve elég arra, hogy ezek gondot viseljenek szükségükre. De ez persze föltételezi azt, hogy lelkészük ismeri őket, és hogy van rendes gyóntatójuk. Kiterjedt plébánián, ahol a lelkésszel való kapcsolat talán igen csekély vagy teljesen hiányzik, legalább rendes gyóntatója legyen valakinek, aki ismeri őt, ha a gyóntató nem is mindig formálisan és kifejezetten „lelkivezető”. Ennek oka az, hogy a gyónás természeténél fogva magában foglal egy kis lelkivezetést. A gyóntató köteles a gyónó tanítására és irányítására, legalább annyira, amennyire ez a bűnbánat szentségének gyümölcsöző vételéhez szükséges. De mikor valaki szokásszerűen súlyos bűnöket követ el, akkor — ha valóban eredményes lépéseket akar tenni a bűn elkerülésére — feltétlenül tanácsra és megfelelő útbaigazításra van szüksége. Ha pedig nem hajlandó ilyen

lépésekre, akkor mondhatjuk-e, hogy gyümölcsözően veszi a szentséget? Így tehát még a rendes gyónásba is bele kellene tartoznia bizonyos mértékű lelki vezetésnek. Nagyon szerencsétlen dolog, hogy sok elfoglalt pap odáig jutott, hogy elfelejti vagy elhanyagolja ezt a kötelezettséget; de talán egyes esetekben erkölcsileg lehetetlen teljesíteni.*

Mindenesetre ez a fajta, a bűnbánat szentségétől elválaszthatatlan „vezetés” nem igazán az, amire mi ebben a tanulmányban lelkivezetés címén gondolunk. Nem elég mélyre menő, és nem az illető egész életének irányítása a célja, tekintetbe véve különleges aszketikus hivatását vagy apostoli küldetését.

Azt gondolhatná valaki: miután a világi ember nem „a tökéletesség állapotában” él, nem szorul ilyenfajta vezetésre. De mihelyt a világinak különleges munkatere van az Egyház érdekében, vagy helyzete sajátos problémákat vet föl, feltétlenül szüksége lenne vezetőre. Pl. a Katolikus Akció munkásai, egyetemi hallgatók, értelmiségiek vagy házasságra készülő párok kell, hogy kapjanak bizonyos lelkivezetést.

Ennyit a világról. A szerzetes számára a lelkivezetés még sokkal komolyabb ügy. Úgy látszik, hogy erkölcsileg szükséges. Mindenkinek, aki szabadon igénybe vesz bizonyos hivatásos eszközöket, hogy elérje az egyesülést Istennel, természetesen szüksége van sajátos lelki alakításra. Az ilyen férfit vagy nőt meg kell tanítani hivatásának jelentőségére, szellemére, céljaira és jellegzetes problémáira.

Ez sokkal mélyebbet jelent, mint pusztán külső alakulást — annak megtanulását, hogyan kell megtartani a szabályokat, hogyan kell kivitelezni a közösségi élet különféle szokásait és előírásait. Attól a perctől kezdve, hogy valaki belép egy szigorúan intézményesített életbe, ahol a legkisebb részletig minden szabályozva van, a bensőséges egyéni irányítás erkölcsileg szükséges védőszerré válik az eltorzulás ellen. Téves elképzelés, hogy egy szerzetközösség szabályainak mérőben külsőséges megtartása elegendő a jelölt belső meg-

* A beszédszobák és sok új kezdeményezés a gyóntatás terén, nem utolsósorban az új Ordo Poenitentiae ezen kívánnak segíteni. (Ford.)

nevelésére, és biztosítja az új állapot megkívánta lelki tájékozódást. Ha a szabályokat és előírásokat nem magyarázzák meg személyes irányítással, nem alkalmazzák az egyén életének jelenlegi körülményeire, csalhatatlanul az értelmetlen és élettelen rutin szellemébe torokollanak. Igazán bensőséges és érzékeny irányítás nélkül a fiatal szerzetes az alakulás döntő korszakában minden valószínűség szerint nagyon kényes helyzetbe jut, és bizony egész élete a tökéletesség értelmetlen pantomimjává válhat. A szerzeteséletben, különösen a kiképzés korszakában, a boldogság valóban a bölcs irányítástól függ. Természetesen a szerzetes „üdvözülhet” jó lelkievezető nélkül is. Nem erről van szó. Az a kérdés: élhet-e termékeny, boldog, értelmes lelkiéletet? Legalábbis valamilyeni irányítás nélkül ez aligha lehetséges. De persze nem föltétlenül egy pap, teológus vagy szakember vezetésére célunk. Nővérek esetében egy bölcs főnöknőnek vagy egy jó újoncmesternőnek képesnek kellene lennie bizonyos mértékű vezetésre a jelzett értelemben.

Még a kiképzés után is, a fogadalmas szerzetesnek is szüksége van lelkievezetésre. Egyes esetekben nem is találkozunk előbb a komolyabb problémákkal, csak a fogadalomtétel után. Bizonyos körülmények között a vezetés ilyenkor szükségesebb, mint valaha. Nagyon fontos, hogy a fogadalmakat közvetlenül követő időben minden szerzetes, hacsak lehet, állandó — bár nem szükségképpen gyakori — irányításban részesüljön. Legkívánatosabb olyasvalakinek a benső irányítása, aki ismeri és megérti őket, a kötetlenség és bizalom légkörében, ezt pedig az előjáróval talán nem olyan könnyű megteremteni. Az évek tapasztalataira támaszkodó szerzetesek már föltételezhetően tudják magukat irányítani — de néha még nekik is szükségük van arra, hogy bölcs lelkievezetőől kérjenek tanácsot. Egy szerzetesnek sem szabad azt gondolnia, hogy neki egyáltalán nincs szüksége lelkievezetésre.

Megjegyzendő: semmiképpen sem tételezzük fel, hogy minden szerzetes számára ugyanolyan szükséges a lelkievezetés. A fiatalok jobban rászorulnak, mint az öregek, de gyakorlatilag minden az egyéni eseten fordul. Általában azonban haszonnal ismételhetjük meg azt az állítást, hogy érett szerzetesnek rendes körülmények között képesnek kell lennie saját irányítására. Felelős állásban lévő, nehéz megbízatást betöltő ember bizonyára

sok olyan döntéssel kerül szembe, amiért ő és csakis ő felelős Isten színe előtt. Sőt olyan problémák megoldása is várhat rá, amelyeket lehetetlen bárki más ítéletének alávetni. Ez rettenetes magányba zárja. Egyes szerzeteseket és papokat rémület tölt el ilyen elhatározások pusztá gondolatára is. Pedig ez tévedés. Nem szabad menekülnünk a felelősség elől, nem szabad olyan bálványt csínlani a lelkivezetésből, hogy érett és felelős egyházi ember létünkre tapodtat se akarjunk mozdulni másképpen, mint „engedelmességből”, vagyis úgy, hogy valaki más vállalja értünk a felelősséget. Fölösleges mondani: téves az az elgondolás is, hogy a vezetőnek mindenben „engedelmeskednünk” kell — erről később lesz még szó. A normális szerzetesben szerzetesi alakulásával együtt kellene fejlődnie az okosság erényének, hogy tudja irányítani önmagát olyankor, amikor a külső vezetés lehetetlen vagy szükségtelen. Ez Istenbe vetett bizalmat tételez fel, és őszinte ráhagyatkozást a Szentlélekre. Tőle mindenkor megkaphatjuk az isteni Tanács világosságát, és arra rábízhatjuk magunkat — föltéve, hogy lelkiismeretes szerzetesek vagyunk, és próbálunk az imádság emberei lenni.

Nem is kell hozzátenni, hogy az idők folyamán a lelkivezetés sajátos, az előjáróétól és még a gyóntatóétól is különálló hivatás lett. A korai monasztikus élet szervezésében az apát nemcsak minden szerzetes törvényes előjárója, hanem ugyanakkor lelkivezetője és gyóntatója is volt. Ma az előjárónak, egyes ritka esetek kivételével, tilos alattvalóit gyóntatnia. Viszont lehet a lelkivezetőjük. A lelkivezetést nagyon gyakran elválasztják a gyóntástól, és egy erre különösen alkalmas pap végzi, esetleg csak ritkán. Manapság a legtöbb embernek szerencséje van, ha talál valakit, aki „irányítást tud adni neki”, mikor a felhalmozódott problémák súlya alatt görnyed. Az eszményi az lenne, ha mindenkinek lenne lelkiatyja, akihez rendszeres irányításra járhatna. Az előjárók mindig szívesen megengedik, hogy szerzeteseik lelki beszámolót küldhessenek egy-egy erre alkalmas lelkivezetőnek. A kódex biztosítja, hogy bármelyik joghatósággal rendelkező gyóntatóhoz elmeihessenek.

Csak hogy nem könnyű lelkivezetőt találni, még a szerzeteséletben sem. Még ha több pap van is kéznél, az sem jelenti azt, hogy mind alkalmas „vezetőnek”. Ta-

lán az igazán jó szerzetesi lelkivezetők ritka volta magyarázza, hogy egyes közösségekben akkora problémák adódnak. Néha a szerzetesek nem kapnak igazán megfelelő képzést, és mégis fogadalmat tesznek, — ez szerencsétlen következményekkel jár. De az is lehet, hogy a fogadalomtétel után a jó noviciátus hatásai elpárolognak, mert nincs vezető, aki a jól kezdett művet folytassa. Semmi kétség: sok hivatásvesztést meg lehetne előzni igazán szolid és szilárd lelkivezetéssel a jelöltség utáni első évek idején.

A szilárd alapon álló szerzetesek, akik tudásuk kincsét és erejüket meg tudják osztani másokkal, ennek során fölbecsülhetetlen értékű megvilágosításokat kapnak saját szerzeteséletükre nézve is. De azért még az előjáróval is megtörténhet, hogy egy kellő időben folytatott megbeszélés egy jó lelkivezetővel megold sok, látszólag reménytelen problémát, megnyitja a szemét nem is gyanított veszedelmekre, s ezzel szerencsétlenséget előz meg.

A lelkivezetés mindenkor igen nagy értékű a szerzetesnek. Ha nem is mindig van rá föltétlen szüksége, de mindig hasznos. Sok esetben a vezetés hiánya azt a különbséget jelentheti a szerzeteséletben, amely az életszentség és a középszerűség között áll fenn. Természetesen az, aki keresett irányítást, de nem talált, nem felelős ezért a hiányért; kárpótlásul maga Isten fogja tudtára adni lelkének, mire van szüksége az Ő útján.

Azt mondtuk az imént, hogy a jó vezető ritka mádr. Ez nagyon fontos ügy. Ha igazán óhajtunk lelkivezetőket a magunk és mások számára, keresnünk kell őket. Legalábbis imádkozhatunk erre a szándékra! Az utóbbi tíz évben elképesztően megnőtt a megjelent lelki könyvek száma, s egyre behatóbban tanulmányozzák a lelkiéletet. Ez a növekedés olyan időre esik, amikor ez a híveknek is szükséglete és igénye. Ha rájönnek, hogy a lelkivezetés nemcsak objektív szükséglet, hanem valószínűs éhség nyilvánul meg rá, akkor rövidesen szaporodik majd a vezetők száma, mert Isten küld ilyeneket. Olyan papokat támaszt, akik a velejáró nehézségek és áldozatok ellenére óhajtják ilyen munkának szentelni magukat. De mindig fennáll a veszély, hogy a komoly irányításra alkalmas pap szolgálatait túlságosan igénybe veszik, és elhalmozzák kérésekkel. Pedig ha hatásos

vezető akar lenni, akkor az az első kötelessége, hogy ügyeljen saját lelkiéletére, szakítson időt az imádságra és elmélkedésre, hiszen sohasem fogja tudni azt adni másoknak, amije neki magának nincs.

3. HOGYAN FORDITSUK HASZNUNKRA A LELKI-VEZETÉST?

Félretéve ezt a sürgető problémát, tegyük föl, hogy valaki talált vezetőt. Hogyan használhatja fel legjobban ezt a kegyelmet? — Először is: aki rendszeres lelkivezetésben részesül, annak be kellene látnia, hogy ez Isten adománya, és még ha nincs is mindenestül megelégedve, alázatosan becsülje meg, hogy egyáltalán kap lelki-vezetést. Így képes lesz kiaknázni azt, amije van, és talán azt fogja látni, hogy sokkal jobban áll természetfölötti téren, mint gondolta. A hála figyelmesebbé fogja tenni a kapott vezetés iránt, és hitét eddig észrevétlen lehetőségekre hangolja rá. Így aztán lassacskán belátja: ha vezetője nem is második Szent Benedek vagy Keresztes Szent János, mégis csak Krisztus nevében szól hozzá, és az Ő eszközeként működik életében.

Mit várhatunk rendes körülmények között a lelkivezetéstől? Minden bizonnyal sok segítséget ad, de nem szabad azt képzelnünk, hogy csodákat művel. Egyes emberek és főleg egyes szerzetesek (pedig nekik jobban kellene tudniuk) mintha azt gondolnák: olyan lelkivezetőt kell találniuk, aki egyetlen szóval minden problémájukat eloszlatja. Nem vezetőt keresnek, hanem csodatevőt. Valójában igen gyakran fordulunk máshoz olyan problémák megoldásáért, amelyeket magunknak is meg kellene tudnunk oldani, nem annyira a saját bölcsességünkkel, mint azzal, hogy nagylelkűen szembenézünk Istennek ránk vonatkozó akaratával az ezt képviselő tényekben és kötelezettségekben. Az emberi természet azonban gyöngé, és az olyan ember figyelmes támogatása és bölcs tanácsa, akiben megbízunk, gyakran segít tökéletesebben elfogadni azt, amit homályosan már úgyis tudunk és látunk. Lehet, hogy a vezető semmi olyat nem mond, amit már ne tudnánk, de nagy szó az, ha segít legyőzni habozásunkat, és megerősíti nagylelkűségünket az Úr szolgálatában. Sokszor viszont olyan dolgokat tár fel előttünk, amelyeket eddig kép-

telenek voltunk meglátni, pedig majd kiűtötték a szemünket. Bizony ez is nagy kegyelem, hálásnak kellene lennünk érte.

Mit nem fog elérni a jó lelkivezető? Nem varázsolja egy kézmozdulattal valósággá a mi határozatlan, nem öntudatos óhajtozásunkat a tökéletesség után. Nem fog képessé tenni mindannak megszerzésére, ami után „kíváncsozunk”, mert a lelkiélet nem a tökéletesség „kívánásán” fordul. Az emberek igen gyakran azt gondolják: mindössze egy lelkivezető megerősítésére van szükség, és a „kívánság” máris „Isten akaratává” alakul. Sajnos az alkímiának ez a fajtája nem hat, és aki ezzel próbálkozik, az csalódni fog.

Gyakran megtörténik, hogy ún. „jámbor lelkek” helytelen komolysággal fogják fel „lelkiéletüket”. Minden bizonnyal komolyan kell keresnünk Istent — ennél mi sem komolyabb ügy. De nem kellene állandóan szemmel tartanunk a haladásra fordított erőfeszítéseinket, és nem kellene túlzott figyelemmel kísérnünk „lelkiéletünket.” Egyesek azon panaszkodnak, hogy nem tudnak vezetőt találni, holott valójában mindazt az irányítást megkapják, amire csakugyan szükségük van. De nem tetszik nekik a rendelkezésre álló vezető, mert nem hízeleg önbecsülésüknek, vagy nem táplálja önmaguk felől alkotott illúzióikat. Más szóval olyan vezetőt kívánnak, aki mellett még fokozottabban tetszeleghetnek sajátmagukban és erényeikben, nem pedig olyat, aki kitépi őket önszeretetükből, és megmutatja nekik, hogyan szabadulhatnak meg az önmagukkal való foglalkozástól és saját csip-csup ügyeiktől, hogy odaad hassák magukat Istennek és az Egyháznak.

Nem jelenti ez azt, hogy mindaz, ami lelkivezetés címen történik, valóban kielégítő is. Éppen ellenkezőleg: a gyónásban adott „irányítás” igen gyakran nem több rövid, személytelen prédikációnál, amit minden gyónónak külön-külön mondanak el. Mint beszéd teológiailag hibátlan és tökéletesen jó lehet. De a lelkivezetés természeténél fogva személyes. Egészen magától értetődő, hogy aki tudja: pontosan ugyanazt a határozatlan, általános buzdítást kapja, mint az előtte meggyónt hűs másik, nemigen érzi, hogy lelkivezetést kap. Persze hogy nem is azt kap. De még akkor is igyekeznie kell ezt a

tőle telhető legjobban kihasználni. Ha eléggé alázatos ahhoz, hogy legalább ezt elfogadja, meg fogja tapasztalni, hogy mindebben benne van az Úr neki szóló üzenete. És ez az üzenet személyes jellegű lesz.

Másrészt a pap néha szívesen adna az egyéni esethez illő irányítást, de nem tudja megtenni, mert a gyónó nem tárja fel lelkiismeretét elég világosan.

4. LÉLEKFÖLTÁRÁS ÉS VEZETÉS

A lélekföltárás föltétlenül szükséges a lelki vezetéshez. Más ez, mint a bűnök szentségi megvallása. Valójában igazi problémáink olykor talán nem is nagyon szorosan függnek össze azokkal a bűnös cselekedetekkel, amelyeket a kulcs hatalomnak vetünk alá. Vagy ha össze is függenek, a bűnök pusztá megvallása nem nyújt betekintést ebbe az összefüggésbe.

A bűn rendszerint inkább személytelenül jelenik meg a gyóntató előtt — a nem és a faj mindenkinél ugyanaz. Következésképpen mi jobbat tehet, mint hogy többé-kevésbé általános és egyetemes tanáccsal válaszol! Magában véve jó tanács lehet ez, teljes összhangban az erkölccstannal — mégsem jut a közelébe sem a konkrét, személyes probléma igazi gyökerének a gyónó lelkében.

Vannak, akik mindig pontosan látták a különbséget gyónás és lelkivezetés között, de mikor lelkivezetőt kapnak, esetleg nem képesek kiaknázni helyzetüket, mert nem tudják, hogyan tárják föl lelküket. Talán azért, mert határozatlan professzionális, gépies fogalmuk van a lelkivezetésről, olyanforma, mint az 1. fejezetben — meg lehet, kissé karikírozva — vázoltuk. A lelkivezetés számukra valami furcsa, hathatós mágikus rendszer. Az ember bonyolult aszketikai problémákkal megy a lelkivezetőhöz, az pedig a megfelelő technikai megoldással elintézi őket. Innét az a kísértés, hogy az egészet kezdettől fogva meghamisítsuk: valami „érdekes problémával” vagy „új esettel” jöjjünk, csakhogy megmutassuk, milyen jelentős egyéniségek, milyen mások vagyunk mi. Ez olykor sikerül is. De rendszerint olyan kicsi a képzeletünk, hogy egyszerűen nem vagyunk képesek ilyesmit kiagyalni, és erre elbátortalanodunk. Persze mindez igen ostoba dolog.

Ha jól ki akarjuk használni a lelkivezetést, akkor egyfelől el kell kerülnünk a tétlenséget és passzivitást — azt, hogy egyszerűen nem nyitjuk ki a szánkat és várjuk, hogy a „mágikus” vezető majd olvas a lelkünkben és lelki balzsammal keneti —, másfelől nem szabad mondvasínált „problémák” teremtetésével meghamisítanunk és dramatizálnunk a helyzetet.

Mit kell tennünk? Hozzuk kapcsolatba a vezetőt igazi énünkkel, ahogyan tölünk telik, és ne féljünk betekintést engedni neki abba, ami hamis van a hamis énünkben. Ez bizonyos oldott, alázatos magatartást kíván meg, azt, hogy kilépünk magunkból, hogy ne akarjuk öntudatlan erőfeszítéssel megtartani álarcunkat. Hadd tudja csak meg a lelkivezető, mit gondolunk igazában, mit érzünk igazában és mit kívánunk igazában, még akkor is, ha mindez nem válik éppen dicsőségünkre. Amennyire csak képesek vagyunk rá, tárjuk fel indítékainkat egész nyíltan. Nagy kegyelemforrás már maga az az erőfeszítés is, amibe annak beismerése kerül, hogy nem vagyunk olyan önzetlenek vagy olyan buzgók, amilyenek látszani szeretnénk. Tehát a lelkivezetőhöz az alázat és bűnbánat szellemében kell közelítenünk, készen arra, hogy olyan dolgokat valljunk meg, amelyekre igazán nem vagyunk büszkék! Vagyis el kell hagynunk minden magunkat védelmező harciasságot, meg kell szabadulnunk önigazoló ösztönünktől, mert éppen ez a legnagyobb akadálya a kegyelemnek a lelkivezetővel való érintkezésünkben.

Az a lélekföltárás, amelyet a rendes lelkivezetés igénnyel, föltételezi a sietség nélküli nyugalom, a barátságos, őszinte és kötetlen társalgás légkörét, személyes meggyőződés alapján.

A lelkivezető olyan ember, aki ismer és rokonérzéssel van irántam, aki engedményeket tesz, aki megérti a körülményeket, aki nem siet, aki türelmesen és alázatosan várakozik Isten cselekvésének jeleire a lélekben. Nemcsak ezzel vagy azzal a sürgető problémával, ezzel vagy azzal a bűnnel foglalkozik, hanem a lélek egész életével. Nem csupán tetteink érdeklik. Sokkal inkább lelkünk alapvető magatartásai, legbensőbb vágyaink, az, hogy hogyan viselkedünk a nehézségekben, hogyan válaszolunk jóra és rosszra. Egyszóval énünk maga érdek-

li, egész egyedülálló mivoltában, szánandó nyomorúságában és lélegzetállító nagyságában. Az igazi vezető sohasem tudja túltenni magát az áhítatos tisztelet érzésén egy személyiség, egy halhatatlan lélek jelenlétében, akit Krisztus szeretett, legdrágább Vérével mosott meg, és Szeretetének szentségével táplált. Igazából ez a személyiség misztériuma iránti tisztelet teszi a valódi lelkivezetőt, józan ésszel, az imádság adományával, türelemmel, tapasztalattal és rokonérzéssel együtt.

Persze — mint ahogy Szent Terézia rámutat — a teológiában is jártasnak kellene lennie. De mégannyi teológiai tanulmány sem adhatja meg valakinek a lelki megkülönböztető képességet, ha hiányzik belőle az alázatból és szeretetből fakadó tisztelet a lelkek iránt a maguk egyszeri mivoltában.

A lélekföltárás a szó mély értelmében sokszor nagyon nehéz. Nehezebb lehet még a bűnök megvallásánál is. Az ember kifejezhetetlen zavart és szégyenkezést érez, ha arról van szó, hogy lelke legmélyét tárja föl, még akkor is, ha semmi szégyelni való nincs ott.

Ténylegesen gyakran nehezebb a bennünk lévő jót feltárni, mint a rosszat. De éppen ez a lelkivezetés sarkalatos pontja. Fel kell tudnunk fedni a szívünkben dédelgetett titkos vágyakat, hisz ez az a drága menedék, ahová elvonulhatunk a valóság elől. Fel kell tudnunk fedni őket, bár nagyon is tisztában vagyunk vele: kimondásukkal azt kockáztatjuk, hogy más világításban fogjuk látni őket, s így elvesztik titokzatosságukat és varázserejüket. A vezetőnek ismernie kell, mit kívánunk igazában, mert csak akkor fogja megismerni, mik vagyunk igazában.

A baj az, hogy igen gyakran mi magunk sem tudjuk, hogy valójában „mit is kívánunk”. És ez eljuttat bennünket egy jelentős, de nagyon kényes tárgyhoz: a keresztenyek magatartásához Isten akaratára iránt.

Isten akaratának jogi jellegű felfogása igen gyakran a belső élet képmutató meghamisítására vezet. Nem vesszük-e sokszor öntudatlanul is magától értetődőnek, hogy Isten szigorú törvényhozó, nem érdeklik szívünk gondolatai és vágyai, csak azt keresi, hogyan hajtsa be rajtunk kifürkészhetetlen, eleve eldöntött terveinek önkényes követeléseit? Pedig hát — mint Szent Pál mon-

dotta — mi közreműködésre vagyunk hivatva Istennel. „Isten munkatársai vagyunk” (1Kor 3,9). Mint Isten fiainak az a hivatásunk, hogy szabadságunkat Isten segítségére használjuk fel, hadd tudja kialakítani lelkünkben az Ő hasonlatosságát. És persze segítünk neki abban is, hogy felépítse birodalmát a világban. Az együttműködésnek ebben a művében nem vagyunk pusztán passzív és gépies eszközök. Szabadságunk, szeretetünk, önkéntes hozzájárulásunk Isten munkájához az Ő kegyelmének legmagasztosabb, legértékesebb hatása. Ha megghiúsítjuk ezt a tevékeny részvételt Isten művében, akkor azt hiúsítjuk meg, ami a legdrágább az Ő akaratának.

Ez konkrétan azt jelenti, hogy a lelkivezetésben nagyon jelentős fölfedezni: melyek azok a szent és lelki vágyak az illető lelkében, amelyek valóban sajátos, önkéntes és személyes adomány alapjává válhatnak, olyanévá, amit ő és csakis ő tud megadni Istennek. Ha van ilyen adomány, akkor csaknem bizonyos, hogy Isten kéri is ezt tőle, és a szent, alázatos és őszinte vágyakozás jele lehet Isten kívánságának!

De itt beavatkozik egy bizonyos öntudatlan képmutatás. Félünk megadni ezt az önkéntes adományt, félünk magától a spontán cselekvéstől, úgy megrontott bennünket az a gondolat, hogy mindaz, ami a magunk jószántából való, pusztán „természetes”, és ahhoz, hogy valami természetfölötti legyen, fel kell borzolni, csalódást okoznia, visszatetszést keltenie. Az igazság persze egészen más. Szükséges, hogy megghiúsítsuk és legyőzzük érzeki, önző és külsőséges énünk törekvéseit, azt az erőszakos és gépies ént, amely csakugyan képtelen igazi szeretetre. De ezzel felszabadítjuk belső, egyszerű énünket, Istenhez hasonló énünket, Isten képmását, „Krisztust bennünk”, képesek leszünk lelki szabadságban szeretni Istent, és teljes egyszerűséggel megadni Neki a kívánt adományt.

De ha félünk az önkéntelen megnyilvánulásoktól, akkor inkább elleplezzük vágyainkat, és úgy mutatjuk be őket, hogy valójában megtagadjuk igazi mivoltukat. Attól tartunk, hogy a vezető automatikusan vissza fogja utasítani mindazt, amit csakugyan kívánunk. Azt hisszük, Isten is, a lelkivezető is már eleve ellensége mindennek,

ami spontán. Így azután ahelyett, hogy egyszerűen ki-
mondanánk, amit valóban érzünk vagy kívánunk, valami
mást mondunk: azt, amiről úgy képzeljük, hogy ezt az
érzést, ezt a vágyat várják tőlünk, és így azt a benyo-
mást keltjük, hogy nem kívánjuk azt, amit pedig titokban
kívánunk. Ez minden jószándékunk ellenére merő képmu-
tatás. A következmények nagyon veszedelmesek, mert
ha ilyen fogalmunk van a belső életről, akkor tulajdon-
képpen azt állítjuk, hogy Isten látszatot akar. És arra
összpontosítjuk erőnket, hogy megépítsük ezt a látszatot
saját életünkben, sőt talán még mások életében is. Az
eredmény: az egész vallásos élet meghamisítása.

Nem, tökéletesen nyílnak és egyszerűnek kell len-
nünk, önmagunkra vonatkozó előítéletek és mesterséges
elméletek nélkül. Meg kell tanulnunk, hogy saját belső
igazságunknak megfelelően beszéljünk, amennyire csak
átlátjuk azt. Meg kell tanulnunk, hogy azt mondjuk el,
amit igazán gondolunk lelkünk mélyén, nem azt, amiről
feltételezzük, hogy elvárják tőlünk, nem azt, amit valaki
más éppen az imént mondott. És fel kell készülnünk
arra, hogy felelősséget vállaljunk vágyainkért, és elfo-
gadjuk következményeiket. Ez nem nehéz, nem is termé-
szetellenes, hiszen minden e világra jövő ember ezzel
az egyszerűséggel születik. A gyermek egyszerűsége ez,
amit sajnos mindannyian elveszítünk, mielőtt még alkal-
munk lenne jól felhasználni.

Mellesleg: ennek a gyermeki egyszerűségnek semmi
köze a mai átlagos tizenéves mesterségesen ápoltt szem-
telenségéhez. Cinikussága nem mély meggyőződés (hi-
szen nincsenek még meggyőződései). Csak póz, amit
azért alkalmaz, mert bizonytalan, és fél, hogy elveszíti
pajtásainak helyeslését.

Az igazi egyszerűség szeretetet és bizalmat rejt ma-
gában — éppoly kevéssé várja, hogy kinevessék és visz-
sautasítsák, mint hogy csodálják és magasztalják. Egy-
szerűen azt reméli, hogy elfogadják úgy, amint van. Ezt
a fajta légkört igyekszik a jó vezető megteremteni: bi-
zalmas baráti légkört, amelyben a vezetett mindent el-
mondhat, ami a szívében fekszik, mert biztos benne, hogy
nyíltan és becsületesen fogják megtárgyalni. Ha a
lelkigyermekek egyszerűen pózol, miközben őszinte
törekszik lenni, akkor készüljön el a következmények
vállalására. De bármit mond, ami igazán természetes,

ami csakugyan szívéből fakad, azt a bölcs vezető megérti és elfogadja. A szívnek ilyen igazi, őszinte vágyai olykor nagyon fontos jelzései annak: mit akar Isten ezzel a lélekkel — olykor viszont föl kell áldozni őket.

Ez megadja annak a kulcsát, mit próbál a lelkivezető igazából kiszedni belőlünk. Nem pusztán ismerni akarja problémáinkat, nehézségeinket, titkainkat. Ezért nem szabad azt gondolni, hogy nem sikeres az olyan lelkivezetési együttlét, amely semmi problémát nem intéz el. A vezető legbensőbb énünket, igazi énünket kívánja megismerni. Nem úgy akar ismerni bennünket, amilyenek az emberek szemében, vagy akár a magunk szemében vagyunk, hanem amilyenek Isten szeme előtt vagyunk. A legbensőbb igazságot kívánja tudni hivatásunkról, a kegyelem működését akarja ismerni lelkünkben. Irányítása valójában semmi több, mint egy mód, amellyel elvezet arra, hogy meglássuk és engedelmesen kövessük igazi Vezetőnket: a lelkünk mélyén rejtőző Szentlelket. Sohasem szabad elfelejtenünk, hogy igazából nem emberek vezetnek és tanítanak: csak azért van szükségünk emberi vezetésre, mert ember segítsége nélkül nem kerülhetünk kapcsolatba azzal a „kenettel (a Lélekével), amely megtanít mindenre” (1Jn 2,20).

Legbensőbb vágyaink és megpróbáltatásaink feltárásában mindenekfölött tökéletes nyíltságra és világosságra kell törekednünk. A vezetés majd kiképez abban, hogy hűek legyünk önmagunkhoz és hűek Isten kegyelméhez. Az őszinteség és egyszerűség fegyelmezett gyakorlása, amire a jó vezető — esetleg közvetett eszközökkel — diszkrétan rászoktatja az embert, az egyik legéletbevágóbb szükséglet a mai vallásos életben.

Néha úgy tűnik, az ún. „belső élet” alig több, mint illúziók pókhálója, könyvekből és prédikációkból merített zsargonból és jámbor frázisokból összeszöve, s mindezzel inkább eltitkoljuk, mint kinyilvánítjuk azt, ami bennünk van. Milyen gyakran szomorítja el és hűti le a lelkivezetőt látszólag csodálatosan vallásos lelkek hallgatása közben, hogy megérzi ezt az önelégült, öntudatlan tetszelgést: jámbor szerzők közhelyeinek fegyverzetében áll ott előtte, teljesen fölkészülve arra, hogy ellenszegül az alázat és igazság minden közeledésének. Szívét összeszorítja a reménytelenség, az az érzés, hogy

nincs mód keresztültörni és felszabadítani az igazi ént: eltemetve és bebörtönözve marad a rossz vallási nevelés eredményeképpen sajnálatosan kiképzett hamis homlokzat mögött.

Talán éppen a nem okos irányítást kell hibáztatni a személyiség e lelki „megnyomorítása” miatt. Az ilyen lelkek csakugyan képtelenek feltárni, ami bennük van, mert tökéletesen vakká váltak rá, és valami mást raktak a helyébe. Mindamellettt teljesen jóhiszeműek, és bizonyos értelemben békességben élnek; békéjük alapja az a merev és mesterkéltszerű szerkezet, amelyet pontosan az aggályosság elleni bátyaként emeltek. Néha bizony hasznos lehet egy kis aggályosság!

Mindenesetre a vezetőnek résen kell lennie az öntudatlan lelki hiúság ellenében, amely arra készíti az erényes lelkeket, hogy egy bizonyos kifinomult módon csillogtassák magukat a szemében, és megnyerjék helyeslését. Ahol jót talál, azt csak helyeselje és bátorítsa, teljes egyszerűséggel. Nincs szükség mesterkéltszerű megaláztatásokra a lélek alázatosságának megőrzésére. De a vezető egyszerűsége és talán valami finom humorérzék éberén fog őrködni, hogy fölfedezzen minden kegyes alakoskodást a gyónó részéről. Semmi sem árt annyira a lelkivezetésben, mint ha a vezető elfogadja a tökéletesség öntudatlan színlelését az igazi tökéletesség helyett.

Talán legnehezebb és legkényesebb feladata a lelki vezetőnek olyan keresztények irányítása, akik a belső ima életére hivatottak. Még nehezebbé teszi ezt az, hogy annyi jámbor ostobaságot írtak, nyomtattak ki és mondtak el a „misztikusokról”, „áldozati lelkekről” és más ilyen kategóriákról. A lelkivezetés nagyon jelentős az imaéletben, de a jelenlegi adottságok között, ha a vezető nem nagyon egyszerű és nagyon egészséges, sokat árthat annak, aki egészen közel juthatna az imádságban Istenhez. Az egész baj abból ered, hogy rendetlen módon figyelünk magunkra, ennek szülője pedig az, hogy tisztában vagyunk „az imádság fokaival”, és tudatosan akarunk felhagyni „a szeretet hegyére”. Tulajdonképpen mikor valaki túlságosan nagyba kezdi venni imaéletét, és úgy gondolja, hogy az különleges irányításra szorul, akkor reflexiójával máris aláaknázza ezt az életet. Kezdi vizsgálgatni magát, megítéli élményeit, s

ami még rosszabb, ő dönti el, tudtára adja-e őket lelki-vezetőjének, vagy sem. Ez persze végzetes az őszinte imára nézve, sőt hosszú távon oda vezet, hogy tönkretesz tökéletesen jó szemlélődő hivatásokat. Úgy látszik, hogy a legtöbb technikai álkérdés, amit állítólag a vezetésben tekintetbe kellene venni, teljesen haszontalan, gondolni sem kellene rájuk. Ugyan mire jó a léleknek, ha eldöntik, „beöntött”-e a szemlélődése vagy sem? Aki-
ket még mindig érdekel a szerzett vagy beöntött szemlélődésnek ez a néhai témája, azok is megegyeznek abban, hogy gyakorlatilag ez édes-kevés különbséget jelent az irányítás terén, ha az illető imája általánosságban egyszerű és szemlélődő. Nem az a szemlélődő lélek, aki komolyan veszi az imáját, hanem az, aki Istent veszi komolyan, aki éhezi az igazságot, aki nagylelkű egyszerűséggel a lélek útján igyekszik élni. Buzgó és őszinte alázat az imaélet legjobb védelmezője. Az a vezető, aki tudja biztatni az egyszerűséget és a hitet, sok őszinte, egyszerű szemlélődő lelket fog találni, és ezek hallgatnak irányítására, anélkül, hogy ostoba módon sokat, vagy akár egyáltalán is beszélne nekik megkötöttségről, nyugalmi imáról, a teljes egyesülés imájáról, és így tovább. Nem az a baj, hogy ezek a dolgok jelentéktelenek vagy nem igazak, inkább az, hogy a körjük fonódó verbalizmus odatolakszik a szemlélődő és a valóság, a lélek és Isten közé. A legveszedelmesebb oldala pedig ennek az önvizsgáló, tudatos imaéletnek az, hogy a lélek homályos tükörré válik, és a szemlélődő többé már nem Istent, hanem saját magát nézi benne. E módszertani örültség, társulva azzal a még rosszabbal, amikor valaki látomásokat és belső hangokat elegendő ok nélkül komolyan vesz, végül is oda vezet, hogy a lélek szentélye „a pusztulás iszonyatosságává” válik, és már nem lehet benne meghallani Isten hangját, mert a falak mindenfelől „lelki szerzők” frázisaitól visszhangzanak.

Mesterkelt mogorvaság és szándékos megalázások alkalmazása mit sem használ a dolgok ilyen állásának megorvoslására, ha közben maga a vezető, akár titokban is, ugyanazt a hamis értékmércét alkalmazza, és éppen azzal a móddal, ahogyan „megalázza” a rábízottat, közvetve elárulja: igen, ezek nagy kegyelmek, nem csoda, ha elcsavarják valakinek a fejét . . . Ez csak más módja ugyanazon hiba elkövetésének. Se a vezető, se

a vezetett ne legyen az adományok és kegyelmek problémájának megszállottja: törődjenek Istennel, az Adományozóval, ne pedig adományaival. Isten akarata és szeretete a fontos. Minél tárgyilagosabb tud lenni valaki ebben a tekintetben, annál jobb. A kegyelmek és adományok sohasem csavarják el annak a fejét, aki folyvást Istenre figyel, és nem saját magára; és minél igazabban szemlélődő az imádság, annál sötétebb lesz, annál áttetszőbb, annál kevésbé tud magáról.

Amit az imádság kegyelmeiről mondtunk, az ugyanúgy illik a megpróbáltatásokra és passzív tisztulásra is. A fontos az, hogy higgadtan nyugtassuk meg az aggódo és feldúlt lelket, segítsük rá a lelki megpróbáltatások igazi megértésére, anélkül, hogy túlságosan dramatizálnánk a lélek „éjszakáját”. Valójában az önmagunkba merülés veszedelme éppen akkora a megpróbáltatások, mint a vigasztalások idején, föltéve, hogy nem igazán súlyos próbáról van szó. Nagy sötétség az imában, amely „passzív tisztulás” gyanánt kérkedik, talán nagymértékben az unalom szülötte, ennek oka pedig a belső zavar és az, hogy az illető a lelkiélet szubjektív és járulékos oldalaira összpontosítja minden figyelmét. Juttassuk a lelket ismét hiánytalan érintkezésbe a valósággal, és lehet, hogy a szárazság javarészt el is múlik. Sajnos egyes szemlélődő közösségekben előmozdítják azt a rutint és lelkiséget, amely szinte hívogatja a csalódást, és minden gyerekes rosszhangulatot lelki éjszaka gyanánt dicsőít. Az ilyenfajta rendszer áldozatait önkínzásra és önsajnálatra biztatják fel azon az alapon, hogy ennek valami köze van a „szemlélődéshez”. Valójában ez kibúvó a kegyelem elől és a lelkiség pusztá színlelése. Ha tartós, a menekülés különböző formáira vezet, amilyenek pl. a haszontalan és terméketlen tevékenységek, fölösleges munkatervek stb. Minderről többé-kevésbé szándékosan azért álmodozunk, hogy megtörjük az önmagunktól való megszállottság varázskörét. De nem töltik be feladatukat, csak másfajta gyötrelmet és újabb csalódást eredményeznek.

Mire van szükség valójában? Normális, realista és egészen egyszerű felfogására annak, hogy mi a szemlélődő élet, a maga teljes egyszerűségében, alázatos, spontán tevékenységeivel, természetes — talán nyers — kielégüléseivel, és azzal a jogos kikapcsolódással, amely

származhatik különféle olvasmányokból és az egészséges emberi érdeklődés tágulásából, — ez utóbbi ui. egyáltalában nem összeegyeztethetetlen az imádságos élettel.

Persze nem szükséges azzal ellensúlyozni az imaélet élményeire való egészségtelen összpontosulást, hogy a másik végletbe csapunk át, és a megzavarodott lelket belevetjük az összejövetelek és világi szórakozások sűrűjébe (kelleténél több lelkivezető kész lenne erre). Gondosan meg kell keresnünk a kiegyensúlyozott arany középutat. Ez sem az önközpontú aszkézis véglete, sem az ellenkező véglet: az egyéniségéről lemondó társasélet és kedélyeskedés, hanem az egyszerű, egészséges mindennapi élet megtalálása, mérsékelt, emberileg megfelelő tempóban, néhány igen szerény kielégüléssel és többé-kevésbé primitív örömmel. Kétkezi munka (különösen a szabadban) igen jelentős szerepet visz az életnek ebben az újjászervezésében, nemcsak mint vezeklés, hanem mint a lélek feloldódásának és felfrissülésének egyik módja.

Egészen véve a lelkivezető egyik legnagyobb jótéteménye szemlélődő lelkigyermekének imaéletében az, ha segít nekik szerves egésszé tenni teljes létüket, amennyire csak lehet, egyszerű, természetes és köznapi szinten, amelyen egészen emberek lehetnek. Akkor a kegyelem végrehajthatja művét rajtuk, és egészen Isten gyermekeivé teheti őket.

5. KÜLÖNLEGES PROBLÉMÁK

Ha egyszer megnyitottuk a lelkivezetőnek lelkünk mélyét, ő behatol indítékainkba, és látja — bár „tükör által homályosan” —, milyen mértékben felelünk meg Isten igazságának és kegyelmének. Nagyobb érték a lelkivezető látásának világossága és egyszerűsége, egészséges ítélőképesége, mint a buzdítás, amit ad. Mert ha buzdítása helytelen ítéleten alapul, akkor keveset ér. Még árthat is. A természetfölötti megkülönböztetésnek ez a képessége kegyelem, sőt karizmatikus adomány, magasrendű kegyelem, Isten különleges ajándéka a lelkek érdekében. És az ilyen karizmák egyáltalában nem olyan ritkák, mint képzelnénk. A Szentlélek most is hatalommal működik Egyházában, bár hatalma rejtettebb,

mint az első századokban volt. Van-e okunk kételkedni ebben?

Néha a lelkivezető nyújtotta igazság világossága, önmagunk ellenére, keresztülhatol öntudatlan fegyverzetünkön. Olyasmit mondhat, ami mélyen megzavar bennünket. Először talán lázadunk. Azt gondoljuk, hogy komoly hibát követett el, és nem ért meg minket. Úgy okoskodunk, hogy mindannak, amit ő mond, békét kellene árasztania belénk — ez a mostani állítása pedig mélységes zavart kelt! Kísértésbe eshetünk, hogy visszautasítsuk döntését, ne vegyük figyelembe tanácsát, sőt faképnél hagyjuk.

Ilyenkor résen kell lennünk önmagunkkal szemben. Lehet, hogy Isten világosságának állunk ellent. Lehet, hogy olyan kegyelem elfogadását utasítjuk el, amely egész életünket átalakítaná. Lehet, hogy egy olyan „megtérés” küszöbén habozunk és fordulunk vissza, amely a lelkiség egészen új szintjére és a Krisztussal való mélyebb bensőségre vezet. Legyünk nagyon óvatosak, ha mérgesek vagyunk lelkivezetőnkre. Vizsgáljuk meg, nem tudnánk-e elfogadni, amit mondott, akármilyen helytelennek látjuk is. Legalábbis próbáljunk meg együtt-haladni vele, és nézzük meg, mi jön ki ebből.

Egy csipet jóakarát, egy kicsi hit, egy Istenhez intézett alázatos imádság képessé tehet arra, amit lehetetlennek láttunk, és meglepve tapasztalhatjuk, hogy hirtelen szinte csodálatos változás történt az életünkben. Még ha maga a vezető balkezes vagy erőszakos volt is, Isten nagy kegyelmekkel jutalmazhatja a mi alázatunkat és jóakaratunkat.

Persze — mint fentebb jeleztük — nagyon is lehetséges, hogy lelkivezetőnk nem ért meg bennünket. Nincs tökéletes lelkivezető, és még a legmegvilágosítottabb és legérzékenyebb lelki irányítóval is megeshet, hogy nem reagál helyesen azokra a finom rezdülésekre, amelyek egy ember jellemének igazi benső titkát fedik fel. Vannak emberek, akik egyszerűen nem „klappolnak”. A helyzet elég komoly lehet ahhoz, hogy vezetőváltást tegyen ajánlatossá. Például ha a vezető kereken nem hajlandó őszinte véleményünket meghallgatni és komolyan megvitatni. De azért ne siesd el túlságosan a dolgot. Aludj rá egy párat, és gondold meg. Igazán elég

okod van a változtatásra? Tegyük föl, hogy nem ért meg mindenestül; tegyük föl, hogy valami fal emelkedik köztetek: mondhatod-e, hogy még így is nem közölt veled sok olyan fontos dolgot, amit senki más nem mondott még? Ha így van, akkor Isten eszközként használja őt, és csak maradj meg vezetőd mellett, hacsak nem egészen világos, hogy más, megértőbb vezetőt kaphatsz. Lelkivezetőt mindenképpen csak okos megfontolás alapján lenne szabad változtatni, és ha lehetséges, egy bölcs jóbaráttal, illetékes előjáróval vagy más gyóntatóval folytatott megbeszélés után — például az évi lelkigyakorlat vagy rendkívüli gyónás alkalmával.

Mit ér a levelező lelkivezetés? Nem szabad túlbecsülni. Egy-egy alkalmi levél olyan lelkivezetőtől, aki jól ismer és jó teológus, vagy mélyen lelki ember — ennek lehet valami értéke. De a levélbeli irányítást komolyan hátráltatja egy jelentős dolog: a közvetlen személyes érintkezés hiánya. A szóbeli lelkivezetéskor sok minden közlődik szavak nélkül, sőt a szavak ellenére is. A közvetlen személyes viszony pótolhatatlan. Maga Krisztus mondotta: „Ahol ketten vagy hárman összegyűlnek az én nevemben, ott vagyok közöttük.” A közvetlen személyes beszélgetés Krisztus különleges lelki jelenlétével jár, és ez kezeskedik a teljes igazságnak mélyebb és bensősegebb kifejezéséről.

Persze a levelezés egy igazán jó vezetővel talán jobb, mint a közvetlen érintkezés egy rosszal. De a legtöbb jó vezetőnek igen kevés az ideje hosszú levelek írására. Túl sok egyéb dolguk akad.

Nem szabad azt képzelni, hogy szigorú engedelmességgel tartozunk a lelkivezetőnek. A lelkivezető nem előjáró. Hozzá való viszonyunk nem egy isteni alapú jogi tekintélynek való alávetettség. Inkább a barát viszonya tanácsadójához. Ezért a lelkivezetés során inkább a tanulékonyság, mint az engedelmesség erényét kell gyakorolnunk, a tanulékonyság pedig az okosság körébe tartozik. Az engedelmesség az igazságossághoz. A lelkivezető irányításának elhanyagolása lehet oktalanság, de nem bűn az igazságosság vagy az engedelmeségi fogadalom ellen.

Hozzátehetjük, hogy a mai teológusok egyáltalán nem ajánlják a lelkivezető iránti engedelmesség magán-

fogadalmát. Aggályos embereknek azonban betű szerint kell követniök vezetőjük utasításait, és nem szabad a szavakön rágódniok; ez gyakorlatilag egyfajta engedelmesség. De itt arról van szó, hogy az aggályos nem képes az okosság gyakorlására, ezért kell engedelmeskednie a vezetőnek. Olyan, mint a gyermek, akinek engedelmeskednie kell szüleinek, mert a maga okosságában még nem bízhat.

Végül még egyet. A lelkivezető nem pszichoanalitikus. Tartsa magát Istentől adott küldetéséhez, és kerüljön el két nagy hibát. Először is ne váljék amatőrré a pszichoterápia terén. Ne próbáljon közvetlenül foglalkozni tudattalan mozgatóerőkkel és érzelmi problémákkal. Tudjon róluk eleget ahhoz, hogy fölismerje jelenlétüket. Legyen benne mély tisztelet az ember tudattalanja, ösztönvilága iránt. Ne kövesse el azt a hibát, hogy vezetésével erősíti az öntudatlan és éretlen tekintélyi álvetettséget. Ugyanakkor ne legyen túl elnéző és túl enyhe sem, jóváhagyva minden értelmetlen szeszélyt.

Másodszor tisztában kell lennie azzal, hogy a lélektani problémák nagyon is valóságosak, és ha ilyenek merülnek föl, az túlesik az ő illetékességének határán. Egyesek elvből kinevetik a pszichiátriát, és azt állítják, hogy minden érzelmi problémát meg lehet oldani aszketikus eszközökkel. Ne tartozzék ezek közé. Tudnia kell, mikor küldjön valakit pszichiáterhez megfelelő kezelésre. Ne próbáljon azzal „kikúrálni” egy neurotikust, hogy becsapja vagy tréfálkozással intézi el, még kevésbé azzal, hogy nekitámad!

Röviden sorra vettük a lelkivezetés néhány előnyét és néhány problémáját. Az ilyen tárgyalásból elkerülhetetlenül hiányzik a helyes távlat. Azt a benyomást teszi, hogy mindig valami nagy dolog történik vezető és vezetett között. Azt a gondolatot kelti, hogy a vezetőnek mindig lábujjhegyen kell állnia, nehogy becsapják, — mintha minden lelkivezetési összejövetel ütközteté válnék a világosság és a sötétség között.

Erről szó sincs. Ha egyszer a vezető és lelkigyermek megismerte egymást, a vezetés rendszerint békésen, eseménytelenül folyik hónapról-hónapra, évről-évre. Nagy problémák ritkán merülnek föl. Kevés a nehézség. Ha előfordul, egyszerűen és békésen megtárgyalják, sok szó-

fecsérlés nélkül. Lehetnek néha nehéz pillanatok, szorult helyzetek, de azok elmúlnak. Az ember kísértésben volna, hogy azt higgye: mindez túl ártalmatlan, túl biztonságos, semmi vizet nem zavar. Majdnem úgy látszik, mintha a lelkivezetés időpazarlás lenne, barátságos csevegés az adódó banális eseményekről, semmi több.

Ha azonban bölcsek vagyunk, akkor be fogjuk látni: pontosan ez a legnagyobb értéke. A békés, egyszerűségében szinte közhelyszerű élet talán egészen más lenne ezek nélkül a barátságos alkalmi beszélgetések nélkül, amelyek nyugalmat hoznak, és elegyengetik a dolgok sima útját. Mennyi hivatás lenne biztosabb, ha mindenki ilyen nyugodt, biztonságos vizeken hajózhatnék!

ELMÉLKEDÉS

MI AZ ELMÉLKEDÉS?

Elmélkedni annyi, mint az elmét komoly meggondolásban gyakorolni. Ez az „elmélkedés” szó lehető legtágabb értelme. Ebben az értelemben a kifejezés nem szorítkozik a vallásos tárgyról való gondolkodásra, de komoly elméleti tevékenységet foglal magában, és bizonyos elmerülést vagy összpontosulást, ami nem engedi meg, hogy lelki képességeink kedvükre kóboroljanak, vagy pedig céltalan ernyedtségben maradjanak.

Kezdetől fogva tisztáznunk kell azonban, hogy a meggondolás itt nem tisztán értelmi tevékenységet jelent, még kevésbé puszta okoskodást. Nemcsak az elme vesz benne részt, hanem a szív is, valóban egész lényünk. Aki igazán elmélkedik, az nemcsak gondolkodik: szeret is. És mert szereti az elmélkedése tárgyát tévő valóságot — vagy legalábbis intuitív rokonszenvvel van iránta —, bele is hatol, s úgyszólván belülről ismeri meg, az azonosulás egy nemével.

Szent Tamás és Clairvauxi Sz. Bernát az elmélkedést (*consideratio*) úgy írja le, mint „az igazság keresését”. Mindazonáltal az ő „elmélkedésük” egészen más, mint tanulmányozás, bár az szintén „az igazság keresése”. Elmélkedés és stúdium persze közeli viszonyban is lehet. Hiszen az utóbbi nem termékeny lelkileg, ha nem vezet valamiféle elmélkedéshez. A tanulmányozással az igazságot könyvekben vagy valami más értelmünkön kívüli forrásban keressük. Az elmélkedésben próbáljuk magunkévá tenni azt, amit már befogadtunk. Megvizsgáljuk a tanult elveket, és életünkre alkalmazzuk őket. Ahelyett, hogy egyszerűen tényeket és eszméket halmoznánk föl emlékezetünkben, magunktól, eredeti módon igyekszünk gondolkodni.

Tanuláskor megelégedhetünk egy igaz eszmével vagy fogalommal. Megelégedhetünk azzal, hogy megismerünk valamit az igazságról. Az elmélkedés azoknak való, akiket nem elégít ki a pusztán tárgyi és fogalmi ismeret az életről, Istentről, a végső valóságokról. Ők benső érintkezésbe akarnak lépni magával az igazsággal, Istennel.

Átéléssel akarják megtapasztalni az élet legmélyebb valóságait. Ennek a célnak az eszköze az elmélkedés.

Igy hát, bár az elmélkedést az igazság keresése (inquisitio veritatis) gyanánt határozzák meg, és ez azt a tényt hangsúlyozza, hogy mindenekfölött az értelem tevékenysége, mégis többet rejt magában. Szent Tamás és Szent Bernát olyan elmélkedésről beszélt, amely alapvetően vallási vagy legalábbis filozófiai jellegű, és az a célja, hogy egész lényünket kapcsolatba hozza egy rajtunk túli, fölöttünk álló végső valósággal. Ez az egyesítő és szerető megismerés az elmélkedésben kezdődik, de teljes kifejlését csak a szemlélődő imában éri el.

Ez a gondolat rendkívül jelentős. Szorosan véve még a vallásos elmélkedés is elsősorban gondolati jellegű. De nem végződik a gondolatnál. Az elmélkedő gondolkodás egyszerűen a kezdete annak a folyamatnak, amely a belső imához vezet, s rendszeren a szemlélődésben és az Istennel való szerető közösségben tetőződik. Ezt az egész folyamatot (amelyben az elmélkedés a szemlélődéshez vezet) gondolati imának nevezhetjük. A jelenlegi gyakorlatban az „elmélkedés” szót igen gyakran úgy használják, mintha pontosan ugyanazt jelentené, mint a „gondolati ima”. De a szó pontos jelentését szemügyre véve úgy találjuk, hogy az elmélkedés csak kicsiny része azoknak a belső tevékenységeknek, amelyeknek egész bonyolult összessége együttesen teszi a gondolati imát. Az elmélkedés a folyamat korábbi részének a neve, azé a részé, amelyben szívünk és értelmünk egy sor belső tevékenységben gyakorolja magát, és ez fölkészít az Istennel való egyesülésre.

Ha a gondolatban nincs érzelmi szándék, ha az értelemben kezdődik és végződik, akkor nem vezet el imára, szeretetre vagy közösségre. Ezért nem is igazi gondolati ima. Az ilyen gondolat nem igazán elmélkedés. Kívül esik a vallás és imádság körén. Így nem tartozik itteni vizsgálódásunkba sem. Semmi köze tárgyunkhoz. Csak azt kell megjegyeznünk: elvesztegetné az idejét az az ember, aki úgy gondolná: a pusztá okoskodás kielégítheti lelkének elmélkedésre vonatkozó igényét. Az elmélkedés nemcsak „a dolgok kigondolása”, még akkor sem, ha ez erkölcsileg jó elhatározásra vezet. És több, mint pusztán gyakorlati gondolkodás.

A vallásos elmélkedés megkülönböztető jellemvonása az, hogy olyan igazságkeresés, amely szeretetből fakad, és az igazság birtoklására nemcsak megismeréssel törekszik, hanem szeretettel is. Tehát az értelmi tevékenység elválaszthatatlan a lélek bensőséges odaszentelésétől és az akarat bevetésétől. A s z e r e t e t jelenléte elmélkedésünkben megélesíti és megvilágosítja gondolkodásunkat azzal, hogy mélyen affektív jelleget ad neki. Elmélkedésünk eltelik annak az é r t é k n e k szerető megbecsülésével, amely az értelem kereste legfőbb igazságban rejlik. A akaratnak ez az érzelmi vonzódása, amint az igazságot mint a lélek legfőbb javát keresi, fölemeli a lelket a spekuláció szintje fölé, és igazságkeresésünket hódoló szeretettel és imádatokkal teli imádsággá teszi, igyekezve meghasítani azt a sötét felhőt, amely közöttünk és Isten trónja között tornyosul. Könnyörögve ostromoljuk ezt a felhőt, siratjuk szegénységünket, gyámoltalanságunkat, imádjuk Isten kegyelmét és végtelen tökéletességét, teljességgel az Ő imádatára szenteljük magunkat.

A gondolati ima tehát olyasmi, mint az űrrakéta. A lélek az isteni szeretet egy szikrájától felgyulladva az ég felé igyekszik, olyan világos és közvetlen értelmi aktussal, mint a rakéta tüzes nyoma. A kegyelem felszabadította lelkünk legmélyebb energiáit, és segít, hogy új, nem is sejtett magasságokba kapaszkodjunk. Mindazonáltal saját képességeink hamarosan határukhoz érnek. Az értelem nem tud magasabbra kapaszkodni az ég felé. Van egy pont, ahol az elme büszke röppályája lefelé hajlik, mintegy elismerve korlátoltságát, és bevallva az elérhetetlen Isten végtelen fensőbbiségét.

De a mi „elmélkedésünk” itt ér tetőpontjára. Megint a szeretet veszi át a kezdeményezést, és a rakéta „felrobban” a szent dicséret kitörésében. A szeretet százával röpíti ki az égő csillagokat, aktust aktusra szór, beléjük öntve az emberi szellem legjavát, és a lélek sodró lángokban emésztődik fel, amelyek dicsőítik Isten nevét, mígnem a földre hanyatlanak, és elhamvadnak az éjszakai szélben!

Ezért állítja szembe egymással Nagy Szent Albert, az a mester, aki Párizsban és Kölnben Szent Tamásnak adta meg teológiai képzését, a filozófus és a szentek szemlélődését:

A filozófusok szemlélődése semmi mást nem keres, mint a szemlélődő tökéletességét, és nem megy tovább az értelemnél. De a szentek szemlélődését annak szeretete tüzei, akit szemlélnek: vagyis Isten. Azért nem végződik be az értelem aktusában, hanem átmegy az akaratba a szeretet által.

Tanítványa, Szent Tamás tömören jegyzi meg, hogy éppen ezért a szemlélődő az Isten ismeretéhez ezen a földön az égő szeretet világosságával jut: „per ardorem caritatis datur cognitio veritatis” (Magyarázat Sz. János evangéliumához, 5. fej.).

Eszerint a „filozófusok” szemlélődése, ez a pusztán értelmi okoskodás a teremtményekben tükröződő isteni természetről, olyan rakéta lenne, amelyet kilőttek az űrbe, de sosem robbant föl. A rakéta szépsége a „halála”, a gondolati ima és misztikus szemlélődés szépsége pedig a lélek elhagyatkozása, önmagának teljes megadása a dicséret kitörésében, amelyben mindenestül fölemésztyődik, hogy tanúskodjék a végtelen Isten mindent felülmúló jóságáról. A többi néma csend.

Sose feledjük, hogy a termékeny csend, amelyben a szavak erőtlenné válnak és a fogalmak kisiklanak a markunkból, talán a legtökéletesebb elmélkedés. Nem kell félnünk és nyugtalankodnunk, ha nem vagyunk képesek többé „aktusokra”. Inkább örüljünk és pihenjünk meg a hit világos sötétjében. Ez a „pihenés” az imádság magasabb módja.

AZ ELMÉLKEDÉS A SZENTÍRÁSBAN

A Teremtés könyvében olvassuk, hogy Izsák este kiment a mezőre elmélkedni (24, 63). Miről elmélkedett? A pátriárkák nagyon közel álltak Istenhez, Ő családiásan beszélt velük. Mindig karnyújtásnyira volt Noé, Ábrahám, Izsák, Jákob életében. Mikor a zsidók Ábrahám, Izsák és Jákob Istenét szölongatták, azt szólították, akit atyáik ismertek, azt, aki atyáik által üdvösséget ígért nekik. Bár az ember kiűzetett a paradicsomból, egynéhány választott még mindig élvezett valamit abból az Istennel való bizalmasságból, ami hozzátartozott a régi időkhez, — Ádám és Éva hallotta az ő hangját, amint alkonyat táján az Édenkertben sétált.

Hogy miért Mózes kapta a törvényt a Sinai hegyen, annak egyik oka az volt, logy a választott nép félt közvetlenül beszélni Istennel, vagy hagyni, hogy Ő szóljon hozzájuk.

És az egész nép hallotta a mennydörgéseket és a harsonazengést, látta a lángokat és a füstölő hegyet, s megrettenve és a félelemtől remegve megállt a távolban, és mondta Mózesnek: Te szólj hozzánk, s meghallgatjuk, ne az Úr szóljon hozzánk, hogy meg ne találjunk halni! (Kiv 20,18-19)

Az Úr törvényén való elmélkedés ebben az időben valóságos helyettesítője volt az Istennel való bizalmas családiasságnak, a pátriárkák örömének és világosságának. Lehetne-e ez így, ha a Törvényen való elmélkedés nem vezetett volna az értelem és akarat egyesülésére Istennel, nem a vele való szent és természetfölötti társalgásban gyümölcsözött volna, amelyet megszentelt a gyermeki félelem és szentté avatott a tisztelet, engedelmesség és önfeláldozó szeretet? Ennek az elmélkedésnek a jutalma a természetfölötti okosság fénye volt, a Törvény jelentésébe behatoló bölcsesség. A Törvényen való elmélkedés azt jelentette, hogy az emberek nemcsak külsőleg teljesítették előírásait, hanem megértették ezek horderejét, Istennek az emberrel való céljaira vonatkoztatva látták őket. Ez a megértés az embert szemtől-szembe állította Isten hatalmával és irgalmával, amely a szent népnek tett ígéreteiben és velük való terveiben tükröződött. A megértés gyümölcse pedig törhetetlen erkölcsi erő, természetfölötti bátorság volt.

Légy tehát erős és felette bátor, és vigyázz arra, hogy teljesítsd az egész törvényt, amelyet Mózes, az én szolgám meghagyott néked; ne térj el attól se jobbra, se balra, hogy boldogulj mindenben, amit cselekszel. Ne hiányozzék a törvény könyve a szádból, hanem elmélkedjél rajta nappal és éjjel, és vigyázz arra, hogy teljesítsd mindazt, ami abban írva van: akkor sikerre visz utad, és megérted szavát (Józsue 1,7-8).

Ennek az elmélkedésnek kell kísérnie a Törvény olvasását és recitálását. Szavainak van valami értelmük, ha szánkban hordjuk őket, de csak akkor teljes az értelmük, ha ugyanakkor életünkben is teljesítjük. A Törvényen való elmélkedés tehát nemcsak gondolkodást, tanulmányozást jelent, hanem azt, hogy éljük, és közben teljesen vagy viszonylag teljesen megértjük: mi volt Isten célja azzal, hogy akaratát kinyilatkoztatta nekünk.

De mi ez a cél? Látni fogjuk, hogy Isten igazi szándékait az emberrel nemcsak igazságosságának törvénye, hanem — és különösen — irgalmának ígérete tartalmazza. Ábrahámnak tett ígéreteiben már benne rejlik irántunk való egész szeretete. „Az igaz ember” az ezekbe az ígéretekbe vetett „hitből él”.

A zsoltárok mindenütt erről az Isten Törvényén való „elmélkedésről” énekelnek. De a Törvény fölött és a Törvényen túl a zsoltárok költőit Isten irgalmának megtapasztalása ragadja el: az, amikor rájönnek, milyen **h ű s é g e s** Ő **í g é r e t e i** h e z : „Misericordias Domini in aeternum cantabo!” A zsoltárok nemcsak Isten Törvényének jószágáról és szépségéről elmélkednek, nemcsak annak az életnek boldogságáról, amelyet a Törvény tart rendben, hanem mindenekfölött arról a legfőbb, extatikus boldogságról, amely Isten irgalmának ingyenes adománya a szegények, az „anawim” számára — azoknak, akiknek nincs emberi reménységük, nagyságuk vagy támaszuk, s azért Isten különleges hatalma és részvéte övezi őket pajzsával és halmozza el szeretetével. A szeretet-ihlette elmélkedés a zsoltárokról az isteni részvét nagy misztériumának kulcsa.

Ezért a zsoltáros gyakran fölébe emelkedik annak a színvonalnak, amelyen az ember csak akaratának külső kifejezésében találja meg Istent. Gyakran visznek közel a zsoltárok magához Istenhez, a könyörületes Istenhez, aki igazságot ígért az elnyomottaknak, irgalmat és üdvösséget az ő népének. Az az elmélkedés, amelyről a zsoltárok folyvást zengenek, gyakran emelkedik Isten örök irgalmasságának szívet átjáró megtapasztalásáig. Akkor a zsoltáros dicsőítésben tör ki; mert Isten irgalmának ez a megtapasztalása mindenekfölött annak megtapasztalása, hogy ő a legfelsőbb és transzcendens Valóság, és hogy Ő, a minden istenek fölötti Úr, szereti az embereket, kinyilatkoztatta nekik szeretetét és üdvösségüket.

Az Úr kegyelmait éneklek szüntelen,
szájammal minden nemzedéken át hűséged hirdetem.
Mert mondtam: Szilárdan áll a kegyelem örökre,
hűséged építetted az egekre.

(88.zs.1-3. Ford. Sík Sándor)

Világos tehát, hogy az elmélkedés útja a tökéletes boldogság útja, mert elvezet az élő Isten megismerésére, annak megtapasztalására, kicsoda Ő igazában!

Boldog, akl a gonoszok tanácsát elkerülte,
a bűnösök gyűlésén nem jelent meg,
a káromlók közé nem ült le.
De örömet az Úr törvényében leli,
éjjel-nappal csak azt rebesgeti.
Fa lesz, mit átültetnek folyóvíz mentébe,
gyümölcsöt hoz, ha itt az ideje,
nem hervad levele
és jó minden termése.
Nem így a gonoszok: olyanok, mint a polyva,
a szél azokat elsodorja.
Nem állnak helyt a gonoszok a törvényszék előtt,
a bűnösök az igazak között.
Az igazak közösségét az Úr megőrzi,
a gonoszok gyűlését pusztulás emészti.

(1.zs. Ford. Farkasfalvy Dénes)

Miközben a szerzetesek éneklék a zsoltárokat, elmélkednek róluk. De Szent Benedek szabályzata olyan időt is biztosít, amikor ezt a zsoltárelmélkedést kóruson kívűl végzik. Az elmélkedés fokozatai különbözők. Kezdőknek egyszerűen annyit jelent, hogy könyv nélkül megtanulják a zsoltárokat. Haladottabbak értelmesen behatolnak jelentésükbe.

Azonban ez a behatolás a zsoltárok jelentésébe nem csupán azt jelentette, hogy egy kommentár segítségével tanulmányozták őket. „Ízlelni” kellett jelentésüket, és „beinni” a szív mélyébe; lassan, elgondolkodva, imádságos lélekkel ismételtetni szavaikat az ember lényének legmélyebb központjában, úgyhogy fokozatosan olyan bensőséges és személyes tulajdonunkká váljanak, akár saját gondolataink és érzéseink. Így „alakítják” a zsoltárok a szerzetes elméjét és szívét Krisztus elméje és szíve szerint. A „meditatio psalmorum” nem csupán kezdőknek szóló gyakorlat; még a tökéletes szerzetes sem hagyja el.

A szemlélődő lelkek — akárcsak Mária — megőrzik ezeket a szent szavakat, szívükben fontolgatják, úgyhogy újból átéljük a zsoltáros mély élményeit. Eközben megérinti őket Isten ujjá, fölemelkednek a szemlélődésig, és mélyen behatolnak Krisztus titkába, amely az egész Ószövetséget beárnyékolja, mint a táborhegyi fényes felhő. Krisztus mindenütt jelen van a zsoltárokbán, a Törvényben és a Prófétákban. És amikor ezekben megtaláljuk Őt, akkor éljük át tökéletes beteljesedésüket, mert rányitunk, hogy Ő, a zsoltárok élete és értelme, mibennünk is ott él.

Jézus megadta tanítványainak az Eucharisztia áldozatát és szentségét. Ez a roppant adomány, amely titokzatos

módon Isten egész bölcsességét tartalmazza, összefoglalja az Úr minden hatalmas művét, és mindőjük között a legnagyobb. Ebben a szentségben bensőségesen egyesülünk Vele és áldjuk Őt, aki „meglátogatta az ő népét”. Isten irgalmas szeretetének titkát Krisztus átvert Szíve nyilatkoztatja ki, a „magnum pietatis sacramentum”.

Bizonyos értelemben véve lényeges az eucharisztikus áldozathoz, hogy elmélkedjünk erről a titokról, mert Jézus azt mondta: „Ezt cselekedjétek az én emlékezetemre”. A szentmise Krisztus áldozatának emlékezete: nem külső megemlékezés, hanem ennek az áldozatnak eleven és a legnagyobb mértékben hatékony re-prezentációja, újra-megjelenítése. Szívünkbe árasztja a Kereszt megváltó hatalmát és a feltámadás kegyelmét, és ez képessé tesz arra, hogy Istenben éljünk. A mi életünkben az eucharisztikus áldozatban való részvétel és Krisztus misztériumába égő szívvel való bekapcsolódásunk tölti be azt a helyet, amelyet az ótestamentumi szentek életében „a Törvényen való elmélkedés” foglalt el.

Mindamellet, minthogy az Újszövetség nem szünteti meg az Ószövetséget, mi sem szűnünk meg elmélkedni az Úr törvényén. De elmélkedésünket most a „memoria Christi” táplálja: az Ószövetségben rejtőzködő Jézus tudata, észrevevése, megtapasztalása — most, a beteljesedés után.

Ezt jelentette az elmélkedés Szent Pálnak: önmagunk megtalálását Krisztusban, behatolást az Írásokba, az istenileg megvilágosított szeretet által, isteni örökbefogadásunk fölfedezését, és az Ő dicsőségének dicséretét.

Elmélkedjünk az Írásokról; amint Szent Pál mondja, ezt mind azért írták, hogy eltöltsön bennünket Isten ígéreteinek megismerésével és teljesülésük reményével. „Mert amit hajdan megírtak, azt tanulságul írták, hogy az Írásból türelmet és vigasztalást merítsünk reményünk megőrzésére” (Róm 15,4). Ha hiszünk abban, amiről elmélkedünk, az ránk nyomja pecsétjét, átalakít, Istennek szentel: „megjelöl az ígéreť Szentlelkével”. És mi célból?

Hogy Urunk Jézus Krisztusnak Istene, a dicsőség Atyja adja meg nektek a bölcsesség és a kinyilatkoztatás lelkét, hogy megismerjétek. Gyűjtson lelketekben világosságot, hogy megértsetek, milyen reményre hívott meg benneteket, milyen gazdag az a fönséges örökség, amelyet ő a szenteknek szán, és milyen mérhetetlenül nagy a hatalma rajtunk, akik hiszünk hatalmának nagyszerű munkálkodásában . . . (Ef 1,17-19)

AZ ELMÉLKEDÉS: AKTÍV MAGATARTÁS ÉS EGYESÜLÉS

Minden hasonlat sántít valahol. Az úrrakétáról szóló képünk félrevezetheti az élénkebb képzeletet. Az elmélkedésnek nem kell színdúsnak vagy látványosnak lennie. Gondolati imánk hatékonyságát nem azok szerint a belső tűzijátékok szerint kell megítélni, amelyek imádságunk idején felsziporkáznak bennünk. Ellenkezőleg: bár a jó elmélkedés gyümölcse néha égő, érezhető szeretet lehet az igazságba való élénk betekintés eredményeképp, ezekben az ún. „vigasztalásokban” nem szabad fenntartás nélkül megbízni, vagy önmagukért keresni őket. Legyünk mélységesen hálásak, ha imánk valóban növeli bennünk a világos megértést és átértett nagylelkűséget, és semmiképpen se vessük meg az érezhető áhítat ösztönzését, amikor segítségünkre siet, hogy nagyobb alázattal, hűséggel és bátorsággal tegyük meg azt, amit tennünk kell. Minthogy azonban a gondolati ima gyümölcseit a lélek mélyén: az akaratban és az értelemben szüreteljük le, nem pedig a megindulás és ösztönös reakciók szintjén, nagyon is lehetséges, hogy a látszólag „hideg”, érzelmek nélküli elmélkedés a legnagyobb mértékben hasznos. Nagy erőt adhat az ilyen, és átlelkiesítheti belső életünket, fölemel az érzékek színvonala fölé, és megtanít arra, hogy az értelemről és a hit elveitől irányíttassuk magunkat.

Olykor a jónak ígérkező elmélkedést még el is ronthatja az érzelmi jelleg. Ha a szentimentalizmus terméketlenné teszi a csírázó eszmét, ez tétlenségbe ringathatja az akaratot, és meghiúsíthatja a kegyelem lelki hatását.

Ez az egyik pont, ahol a tudatlanság nehezzé vagy éppen lehetetlenné teszi az előrehaladást a gondolati imában. Akik úgy gondolják, hogy elmélkedésüknek mindig érzelmi kitörésben kell kicsúcsosodnia, azok két hiba egyikébe esnek. Vagy úgy találják, hogy érzelmeik kiszáradnak és imádságuk „gyümölcstelen”; ezért azt következtetik, hogy csak az idejüket pazarolják, és feladják, az erőlködést, inkább valami más úton tesznek eleget szennációéhségüknek. Vagy pedig azok közé tartoznak, akiknek érzelmei kimeríthetetlenek. Még talán sírni is tudnak mindig ima közben. Némi elmélyedéssel és az erőfeszítés megfelelő fajtájával egész könnyen kitermelik a lángoló buzgóság érzelmeit, amikor csak kívánják. Ez azonban veszedelmes siker. Az érzelmi sokoldalúság a belső élet

kezdeten segítség, de később a haladás akadálya lehet. Kezdetben, mikor érzékeink könnyen elcsábulnak a teremtet gyönyörök felé, szükség van rá, hogy érzelmeink is élvezzék valamennyire az imát, észrevegyék értékét, különben meggátolják Isten felé fordulásunkat. Így tehát a lelki dolgok ízlelésének alázatos és földies kezdetből kell kiindulnia az érzékek és az érzelem területén. De ha imádságunk mindig érezhető gyönyörben és belső vigasztalásban végződik, akkor kockáztatjuk, hogy leragadunk ezeknél, pedig korántsem ez az út vége.

Mindig az illuminizmus és hamis miszticizmus veszélyével jár, ha azok, akiket könnyen magával sodor a képzelet és a megindulás, túlságosan komolyba veszik az imádságban tapasztalt élénk benyomásokat, és azt képzelelik, hogy saját egzaltált érzéseik hangja igazán Isten hangja.

Az elmélkedés igazi légköre nyugodt, békés, kiegyensúlyozott. Az elmének képesnek kell lennie, hogy egyszerű és békés gondolkodásra adja magát. Nem kell ehhez briliáns értelem. Az akarat irányuljon a jóra, és erősödjék benne az Istennel való egyesülés vágya. Nem szükséges úgy éreznie, hogy a lángoló szeretet elragadtatásában részesül. A jó elmélkedés lehet egészen „száraz”, „hideg” és „sötét” is. Sőt jelentős mértékben megzavarhatják akaratlan elszórakozások. Keresztes Szent János mondja valahol, hogy „a legjobb gyümölcs hideg és száraz országban nő”. Mindazonáltal ez a száraz elmélkedés eltölti a lelket alázattal, békével, bátorsággal és azzal az elhatározással, hogy kitart lelki haladásunk akadályainak kiküszöbölésében. Elmélkedéseink szokásszerűen egész prózaiak lehetnek, még egy kicsit tompák is. Ez nem számít, ha értelmünk és akaratunk mélyét sikerül közvetlenül ráirányítaniok Isten dolgaira — nem fontos, milyen homályos esetleg lelki látomásunk.

A jó elmélkedés nem szükségszerűen adja meg nekünk a keresett lelki igazság teljesen tisztá megértését. Ellenkezőleg: amint előbbre haladunk a belső életben, az isteni dolgok megragadása gondolati imánkban valahogy határozatlanná kezd válni, mert értelmünk úgy találja, hogy az emberi megértés számára túlságosan hatalmas titkok elé került. Szükségképpen lehetetlen, hogy emberi elme ezen a földön átható világossággal megértse Isten dolgait

a maguk valójában. Az isteni dolgok szemlélődő „megtapasztalását” a „tisztá hit” sötétjében szerezzük meg, olyan bizonyosságban, amely semmiféle világos emberi evidenciát nem tud felhozni támogatására, mégis rendíthetetlen.

Ezt mindaddig nem lehet megérteni, míg emlékezetünkbe nem idézünk egy egészen alapvető igazságot: azt, hogy az elmélkedés ereje nem az okoskodásból fakad, hanem a hitből. Nem kell félnünk, hogy tévedünk, ha azt állítjuk: elmélkedésünk olyan jó, amilyen a hitünk. Ezért az elmélkedéskor szem előtt tartandó cél nem annyira az, hogy értelmünkkel behatoljunk az isteni igazságokba, mint inkább az, hogy szilárdan megragadjuk őket hitünkkel, mert ez tesz képessé arra, hogy egész valónkkal átkaroljuk ezeket az igazságokat. Nem jelenti ez azt, hogy az értelem ki van zárva a gondolati imából, és jámborkodó kódosítás pótolja. Végre is a hit az értelem és egyben az akarat aktusa, amelyet az isteni kegyelem világossága természetfölötti szintre emel. Minden elmélkedőnek tisztában kellene lennie Szent Anzelm mondásának teljes jelentőségével: *credo ut intelligam*, „hiszek, hogy értek”. Csak szilárd hit hozhat igazi lelki világosságot imaéletünkbe. Hogy ezt a hitet gyakoroljuk, összpontosítsuk elmélkedésünket Urunk egyes mondásaira az Evangéliumban, vagy az Istentől sugallt írások más szavaira, és újítsuk meg azt az erős hitünket és meggyőződésünket, hogy ezek bizonyosan az üdvösség ígéi, a szántóföldben elrejtett kincs, amelyért minden mást el kell adnunk, minden más igazságot elhagynunk, hogy eljuthassunk Istenhez. Hagyjuk, hogy ezek az „üdvözítő szavak” szívünk mélyére hulljanak, és teljesen birtokukba vegyék azt. Ilyen módon éppen a száraz imádság idején gyakorolhatjuk a legtermékenyebben hitünket. És ne feledjük, hogy a hit időnként sok küzdelmet és erőfeszítést követelhet meg. Mindenekfölött akkor, ha becsületes. Mert előfordulhat, hogy nagy nehézségekkel, emberi bizonytalankodással kell szembenéznünk, mégpedig elszánt őszinteséggel. A hit kockázat és felszólítás, s akkor a legtisztább, ha erőfeszítéssel és szellemi áldozattal kell fizetnünk érte. Az ilyen erőfeszítés és áldozat helye az elmélkedés.

Ha Istenről és Isten útjáról való értelmi látomásunk kezdi is elveszíteni éles körvonalait a „nemismerés felhő-

jében", soha ne zavarodjunk meg komolyan abban a tekintetben, hogy mit keresünk: az Istennel való egyesülést. Nem szükséges, hogy a gondolati ima megláttassa velünk azt az Istent, akit keresünk, de mindig meg kell erősítenie abban az elhatározásunkban, hogy Őt keresünk, senki mást. Lehet, hogy nem mindig mutatja meg világosan az utat, amelyen megtaláljuk Őt: de mindig nagyobb meggyőződéssel kell eltöltenie, hogy semmi mást nem érdemes megtalálni. Azért ha imánk tárgya talán sötétben rejtőzködik is, az elmélkedés mégis egyre inkább világossá teszi, hogy ez a tárgy minden erőfeszítésünk egyetlen célja. Ebben az értelemben Isten és az Istenhez vivő út a gondolati imában való előrehaladásunk során mind „határozottabbá” válik.

* * *

A gondolati imát tárgyaló írók gyakran hangsúlyozzák, hogy az elmélkedés gyümölcsei legyenek meghatározott erények és más közvetlen, gyakorlati eredmények. Nagyon igaz, hogy az elmélkedés célja gyakorlati: világosságot kell árasztania cselekedeteinkre, hogy valamennyi gyümölcsöző legyen az Istennel való közösségben.

Az elmélkedést ezért két célhoz való viszonyában vizsgálhatjuk; egyik elvezet a másikhoz. Gondolati imánk közvetlen célja lehet az, hogy megértsünk egy meghatározott igazságot, eltökéljük, hogy így és így cselekszünk, megoldjunk valami lelki problémát; mindez előkészít bennünket egy bizonyos egészen határozott kegyelem befogadására, amely napi kötelességeink gyakorlati megvalósításához szükséges.

De minden gondolati ima végső célja a közösség Istennel. Persze teljesen igaz, hogy az elmélkedés egy közvetlen, gyakorlati célra készít föl bennünket a földön, szem előtt tartva Istennel való jövőendő égi egyesülésünket. Itt azonban azt szeretném hangsúlyozni, hogy minden elmélkedés, a gondolati ima minden aktusa, még ha valami közvetlen gyakorlati célja van is, közvetlen összeköttetésbe kell, hogy hozzon bennünket Istennel. Ez az elmélkedés igazi gyümölcse. Minden más közvetlen gyakorlati cél másodlagos, alá van vetve ennek az egy elvnek és mindennél jelentősebb célnak.

Vegyünk egy példát. Tegyük fel, hogy a mi Urunk Jézus Krisztusnak szenvedéseiben tanúsított türelméről el-

mélkedem. Éspedig közvetlen gyakorlati célból: nehéz helyzettel állok szemben, és ez segíteni fog a türelem gyakorlásában. Belső látásom a Megváltóra összpontosul, aki harag vagy megvetés, neheztelés vagy zavar nélkül, hallgatagon és a legnagyobb belső nyugalommal fogadta a legsúlyosabb igazságtalanságot és hálátlanságot, nem is szólva a keserves testi és erkölcsi szenvedésről. Látom, hogy képes volt mindezt minden ember iránti tiszta és önzetlen könyörülettel elviselni, azokat is beleértve, akik halálra adták.

Azt is be fogom látni, hogy amikor így cselekedett, nemcsak tisztas távolságból csodálandó példát hagyott rám. Keresztségi fogadalmam erejében kötelesek vagyok követni ezt a példát, és valamelyest utánozni magamban az Ő türelmét, szelídségét és nyugalomát a szenvedés idején. Maga Jézus mondotta: „Aki nem veszi fel keresztjét és nem követ engem, nem lehet az én tanítványom” (Lk 14,27).

Azért mindezt látva, akaratom egész erejével kívánni kezdem, hogy saját megpróbáltatásaimban, amennyire tőlem telik, ugyanezt a türelmet gyakoroljam. Viszont ismerem lelkem gyöngeségét és tökéletlenségét és a szorongató támadásokat, tehát mindenekfölött komolyan és alázatosan fogok imádkozni kegyelemért, hisz anélkül nem remélhetem, hogy valaha is legyőzőm türelmetlenségemet, lobbanékonyságomat, erőszakosságomat és önhitt hajlandóságomat mások megítélésére és megbüntetésére.

Az ilyen elmélkedés közvetlen gyakorlati célra irányul. Célja a türelem gyakorlása. Azt a kegyelmet keresi, amely elég erőssé fog tenni, hogy szelíd legyek. A szelídség és a rossznak való nem erőszakos ellenállás az erősség legmagasabb fajtáját követeli meg, olyan erőt, amely csakis Krisztus keresztjéből áradhat rám!

Ha jól végzem, elmélkedésem a türelem erejének növekedésében gyümölcsozik. Türelmem segítségével úgy viselem el a megpróbáltatásokat, hogy lelkem megtisztul sok tökéletlenségtől és a kegyelem sok akadályától. Megtanulom jobban felismerni magamban a harag forrásait. Így növekedni fogok a szeretetben, és minthogy a szeretet a természetfölötti érdem forrása, nagyobb fokú egyesülést érdelek ki Istennel a mennyben.

Természetesen itt a földön is szeretetteljesebb és ére-nyesebb leszek. De ez még nem az, amit az elmélkedés végső célján értek. Az elmélkedés végső célja: bensősé-gebb közösség Istennel, nemcsak a jövőben, ha ne-m itt és most!

Ezért ahhoz, hogy igazán mély és érett elmélkedést végezhessek Krisztus szenvedéséről, lelkiileg azo-nosulnom kell Vele szenvedésében. Emlékezzünk arra, mit főntebb mondtunk Krisztussal való egyesülé-sünkről a szentmisében és főleg a szentáldozásban. XII. Piusnak a liturgiára vonatkozó szavait éppen olyan jól lehet alkalmazni a keresztyén elmélkedésre: az a szerepe, hogy „létrehozza szívünkben az isteni Megváltó hason-latosságát a Kereszt titka által”.

Persze nem arról van szó, hogy sohasem szabad más titokról elmélkednünk, mint a passióról. De minthogy min-den kegyelem a Kereszten függő Krisztus átdöfött olda-lából árad, az ő szenvedése ténylegesen Istennel való egyesülésünk és természetfölötti átalakulásunk kiérdemlője és hatékony elve. Világos ez Szent Pál efezusi levelének 2. fejezetéből, ahol az Apostol kimondja: Krisztus a Ke-reszten helyreállította a békét ember és ember, valamint az emberiség és Isten között. Krisztus valóban magára vette minden ellenségeskedésünket, és „megölte őket ön-magában a kereszten”, úgyhogy „Ő a mi békénk”, és benne mind egyek vagyunk ugyanazon Lélekben az A-tyaistennel (Ef 2 11-22). Krisztus keresztye és feltámadása a keresztyén misztikának kétségtelenül legbensőbb közép-pontja.

Ez a nagy teológiai igazság szükségtelenné teszi, hogy sokáig keresgéljük, miben álljon „közösségünk” vagy „a-zonosulásunk” Jézussal a gondolati imában.

Ez a közösség nem csupán lélektani azonosulás, ér-zelmi szimpátia dolga, nem annyi, hogy szívünkben föl-keltjük mindazt az érzést, amiről azt képzeljük, hogy a Megváltó érzései voltak a kereszten. Nem is egyszerűen erkölcsi közösség, amelyben értelmünkkel és akaratunkkal igyekszünk létrehozni magunkban az Ő erkölcsi be-állítottságát. Egyesülésünk Jézussal lelki jellegű, és sok esetben szentséginek, vagy csaknem szentséginek is kelle-ne lennie.

Azt értem ezen, hogy a kegyelem ill. a szeretet rendjében lévő egyesülésről vagy azonosulásról van szó. A kegyelem mindenekfölött az imádsággal, a szentelmények és szentségek használatával jut el hozzánk. A „csaknem szentségi” kifejezést olyan helyzetekre való tekintettel használtam, amikor gondolati imánk előmozdítja és fejleszti bennünk a szentségek gyümölcsöző vételét, vagy pl. olyan szentelmények segítségével elmélkedünk, mint a Biblia, a keresztút vagy a szentolvasó.

A kegyelem a természetfölötti és a lelki élet elve. Isten fiaivá tesz bennünket. Vagyis azt eredményezi, hogy lelkileg magából az isteni életből élünk. Ez az isteni élet lelkünkben nem csupán szókép. Az élet élettevékenységekben jut kifejezésre. A kegyelem természetfölötti élete nemcsak életet önt Krisztus Titokzatos Testének egész szervezetébe, hanem minden eleven tagjában az erény tevékenységeit és a szemlélődés életét hozza létre, ez pedig Isten különleges jelenlétének megnyilvánulása a lélekben.

Már most ez a kegyelmi élet nem más, mint Krisztusnak, Isten egyszülött Fiaának az élete. Krisztus szenvedésének érdemei által Isten életében osztozunk. Szenvedésében és halálában való titokzatos részvételünkkel Isten fogadott fiaivá leszünk, úgy, amint ő Istennek természet szerinti Fia. Fogadott fiúságunk abban az isteni életben merül el, amelyet Jézus mint a legfölségesebb Szentháromság második Személye saját jogán birtokol. Szent Tamás azt tartja, hogy Krisztusnak mint a Titokzatos Test „Fejének” hatalmában áll kegyelmet árasztani a Test minden tagjába. És ez nemcsak teológiai vélemény. Az Egyház tanítása, hogy Jézus csakugyan állandóan küldi a kegyelem életadó áramait minden vele egyesült lélekbe.

Ez az igen rövid vázlat is elég ahhoz, hogy mindenki megérthesse azt az egyetlen nagy elvet, amelyen a szemlélődő imában Krisztussal való azonosulásunk fordul. Ime az elv: Krisztus Titokzatos Testének minden tagjában valóságosan megvan Krisztus isteni élete, és „titokzatosan” azonosulnak Vele a szó tág értelmében. Ezt az azonosulást a keresztség fölvétele, vagy pedig a tökéletes szeretettől éltetett hit vagy bűnbánat bármelyik aktusa hozza létre. Az azonosulás valóságos, és tulajdonképpen ez a mi természetfölötti életünk. De mi ennek nem vagyunk tudatában. Az az azonosulás tehát, amelyet

a gondolati imában igyekszünk megvalósítani, tudatos realizálása annak az egységnek, amelyet a kegyelem már volóságosan létrehozott lelkünk és Isten között.

Ez a gondolati ima titka, és ez a szemlélődés titka is. Ha gondolati imánk nem mozdítja elő, hogy ráébredjünk Istennel való egységünkre, Tőle való tökéletes függésünkre lelkiéletünk minden lényeges tevékenységében, és az ő állandó szerető jelenlétére lelkünk mélyén, akkor nem érte el azt a teljes hatást, ami a célja.

Szemlélődő lelkek rendszerint különösen vonzódnak Isten bennük való jelenlétének gondolatához, vagy valami más formában köti le őket annak tudata, hogy Ő közel van legbensőbb valójukhoz. Olyan kegyelem ez, amelyet — bár a lelkiéletben egészen normális dolog — nem mindenki kap meg. De még azoknak is, akikben nincs meg ez a különös vonzalom, be kellene látniok: gondolati imájuk szerepe az, hogy valamiképpen tudatos közösségbe hozza őket Istennel, természetes és természetfölötti életük forrásával és a bennük lévő minden jó ősozával.

HOGYAN ELMÉLKEDJÜNK?

Az elmélkedés igazán egyszerű dolog, és nincs sok szükség részletekbe menő technikai utasításokra, hogy megtanuljuk. De ez nem jelenti azt, hogy lehetne gondolati imát gyakorolni állandó és szoros belső fegyelem nélkül. Különösen igaz ez a mi korunkban, amikor egy anyagi társadalom értelmi és erkölcsi petyhüdsége megfosztotta az ember természetét belső energiájától és lelkiességétől. De ha szükséges is a fegyelem, ez nem rója minden emberre azt a kötelezettséget, hogy egy és ugyanazon merev rendszert kövesse. Más szigorúnak és megint más merevnek lenni. A jól fegyelmezett lélek éppúgy, mint a jól fegyelmezett test, fürge, ruganyos és alkalmazkodó. Az a lélek, amely nem hajlékony és nem szabad, nem képes előrehaladni az imádság útjain. Oktalan merevség kezdetben talán látszólag eredményeket hoz, de végül is csak megbénítja a belső életet.

Mindenesetre vannak a gondolati ima egészséges gyakorlásának bizonyos általános követelményei. Ezeket nem lehet elhanyagolni.

Összeszedettség

Ahhoz, hogy elmélkedjem, vissza kell vonnom lelkemet mindattól, ami akadályoz, hogy a szívemben jelenlévő Istenre figyeljek. Ez csak úgy lehetséges, ha összeszedem érzéseimet. De alighanem hasztalanul próbálom összeszedni magamat az imádság idején, ha a nap összes többi részében szabadjára engedem érzéseimet és képzeletemet. Következőleg az elmélkedés vágya magában foglalja azt az erőfeszítést, hogy az egész nap folyamán megőrizzünk valamennyi összeszedettséget. Azt jelenti ez, hogy a hit légkörében élünk, időnként felfohászkodunk és Istenre figyelünk. A bennünket körülvevő mai világ tantaluszi problémát vet föl mindenkinek, aki az összeszedettség szokását kívánja megszerezni.

Az igazi összeszedettség ára az a szilárd elhatározás, hogy szándékosan semmi olyasmi iránt nem érdeklődünk, ami nem hasznos vagy nem szükséges belső életünkben. A körülvevő világ minden oldalról érzelmeket és érzelmi étvágyat felkorbácsoló haszontalan felhívásokkal támad nekünk. Rádió, újság, mozi, televízió, hirdetőtáblák, neonfények örökös izgatással vesznek körül, hogy pénzünket és életerőnket értéktelen, röpké kielégülésekre pazaroljuk el. Minél többet vásárolunk, annál jobban sürgetnek, hogy vegyünk még többet. De minél többet hirdetnek, annál kevesebbet kapunk. És mégis: minél többet hirdetnek, annál többet veszünk. Tulajdonképpen az egész csak lármaverés, a világban nem fogunk kielégülést találni, csak hiú reményeket és várakozásokat, amelyek sohasem teljesülhetnek.

Azért mondom ezt, hogy megmutassam: abból, amit folyóiratokban vagy újságokban olvasunk, vagy pedig a moziban vagy másutt látunk-hallunk, igen sok dolog minden szempontból tökéletesen haszontalan. Az első, amit meg kell tennem, ha az elmélkedést akarom gyakorolni: fejlesszek ki erélyes ellenállást azokkal az értéktelen felszólításokkal szemben, amelyeket a modern társadalom érzéseimhez intéz. Tehát meg kell tagadnom vágyaimat.

Nem beszélek itt rendkívüli aszketikus gyakorlatokról, csak arról az önmegtagadásról, amelyet a józan ész és az Evangéliumok szabályai szerinti élet követel. A mai nyugati világban az ilyen önmegtagadás hősiességet kíván.

Gyakorlatban ez azt jelentheti, hogy nagyrészt, vagy majdnem egészen lemondok arról a sokféle fényűzésről, amit már-már szükségesnek tekintettem. Legalábbis addig meg kell ezt tennem, ameddig nem tettem szert elegendő önuralomra, hogy ezeket a dolgokat úgy használjam, hogy ne legyek rabszolgájukká.

A rászorulás érzése

Hogy komoly és gyümölcsöző elmélkedést végezhessünk, úgy kell imánkhoz fognunk, hogy valóban átérezzük: szükségünk van ezekre a gyümölcsökre. Nem elég úgy fordítani figyelmünket a lelki dolgokra, ahogyan valami természeti tűneményt figyelünk meg, vagy egy tudományos kísérletet végzünk. A gondolati imában olyan birodalomba léptünk, amelynek nem mi vagyunk az urai többé, olyan igazságok szemléletét tüzzük ki magunk elé, amelyek felülhaladják természetes megértésünket, s mégis sorsunk titkát tartalmazzák. Isten életébe igyekszünk mélyebben behatolni. De Isten végtelenül fölöttünk áll, jól lehet bennünk van, és létünk ősoka. A Vele való szoros egyesülés kegyelme ugyan olyasvalami, amit imával és jócselekedetekkel elérhetünk — de mégis csak az Ő ajándéka marad.

Az alamizsnát kérő embernek másképpen kell viselkednie, mint aki azt kívánja, ami jogosan jár neki. Ha az elmélkedés nem több, mint lelki igazságok szenttelen tanulmányozása, az nem mutatja, hogy vágyakoznánk teljesebben részesülni lelki jótéteményekben az imádság gyümölcseként. Úgy kell elmélkedéshez fognunk, hogy belátjuk: szegény a lelkünk, semmink sincs abból, amit keresünk, és mi magunk is nyomorult semmik vagyunk a végtelen Isten színe előtt.

Mintaképünk lehet a példabeszédbeli tékozló fiú. Miatán távoli országban elpazarolta örökségét, éhhalál fenyegette; mint disznópásztor még az állatainak vetett hulladékból sem tudott egy keveset szerezni magának. De „magába tért”. Elmélkedett állapotán. Elmélkedése rövid volt és velős. Ezt mondta magában: „Én itt éhen pusztulok, míg otthon apám házában a szolgáknak bőven van mit enniök. Visszatérek hazámba és atyámhoz, és azt mondom neki: Atyám, vétkeztem az ég ellen és teellened, már nem

vagyok méltó, hogy fiadnak nevezzenek. Befogadsz-e béreseid közé?”

Az egyházatyák úgy látták, hogy mindegyikünk többé-kevésbé hasonló a tékozló fiúhoz: távoli vidéken éhezünk, messze Atyánk házától. Ez az emberiség közös állapota, mióta a mulandó dolgok rendetlen vágya és az önmagunk dédelgetésére és a bűnre való állandó hajlam száműzte Istentől és a Paradicsomból. Minthogy ténylegesen ez a helyzetünk, és minthogy gondolati imánk utazás az időből az örökkévalóság, a világból Isten felé, következőképpen csak akkor elmélkedhetünk jól, ha legalábbis bennfoglalóan tisztában vagyunk utunk kiindulópontjával.

Ez így vagy amúgy a lelkiélet minden szintjén igaz. A szentek kétségtelenül sokkal élesebben észreveszik a szakadékot önmaguk és Isten között, mint azok, akik állandóan a bűn szélén élnek. Amint haladunk a belső életben, rendszerint mind kevésbé kell külön fölébresztelnünk magunkban a számkivetésnek és a lelki szükségnek ezt az érzését. Az Istentől csak homályosan megvilágított léleknek viszont igen kevés fogalma van saját szegénységéről. A legkomolyabb bűnöket egészen ártalmatlannak tartja.

A szokásszerű önelégültség szinte mindig a lelki megrekedés jele. Az önelégült nem érzi többé magában a valódi ráutaltságot, sürgető igényt Isten iránt. Elmélgései kényelmesek, megnyugtatóak és üres szócséplések. Gondolati imája gyorsan átcsap ábrándozásba, elszórakozásokba, vagy éppen leplezetlen alvásba. Ezért megpróbáltatások és kísértések igazi áldásnak bizonyulhatnak az imaéletben, egyszerűen mert rákényszerítenek az imádságra. Amikor kezdjük fölfedezni, mennyire szükségünk van Istenre, akkor tanulunk meg először igazán elmélkedni.

Az imádság igazi légköre

Aki bizonyos mértékig előrehaladt a belső életben, az rendszeren mindenhol és szinte minden körülmények között tud valami gondolati imát gyakorolni. De kezdők és haladók egyaránt szenteljék a nap bizonyos részét kifejezett elmélkedésnek. Ez azt jelenti, hogy megfelelő időt és helyet választunk ki a gondolati imára, és kiküszöböljük

az elmélkedés minden lehetséges akadályát. Mondanunk sem kell, hogy a legjobban csendben és visszavonultságban tudunk elmélkedni: kápolnában, kertben, szobában, sétahelyen, erdőben, szerzetesi cellában.

Szerzetközösségeknek megállapított idejük van a gondolati ima gyakorlására. Olykor az elmélkedés sivár rutinná fajul: egy jámbor könyvből „pontokat” olvasnak föl, s ezt csend és közös lelki kalászszedegetés követi. Néha nagyon elkedvetlenítő lehet ez a folyamat, de azért semmi sincs benne, ami lényegében lehetetlenné tenné a jó elmélkedést. Maguknak a „pontoknak” felületessége is igen jól fölébresztheti bennünk a lelki szükség átható érzését, és arra vezethet, hogy mélységes gyötrődéssel és alázattal keressük az Élő Istent!

A baj azonban az, hogy az emberi természet a gépies rutin nyomása alatt könnyen enged az elkeseredésnek. Az elkeseredés belső lázadásnak ad tápot, az pedig akadály a jó gondolati imának. De azért mindig lesznek tanuló-lékony és alázatos lelkek, akik nyugodtan összeszedik magukat, hallgatják a „pontokat”, és mély hálával fogadják a belőlük származó legkisebb indítást is. Az ilyen lelkek tudnak haladni, környezetük nyilvánvaló közepszerűsége ellenére is.

Mindamellet a közepszerűség passzív elfogadása akadályozza az imában való haladást. Az egész csoportra gépiesen ráerőszakolt előre megrágott elmélkedések főbaja az, hogy elveszik az elmélkedés becsületét — főleg szemináriumokban, ahol a rendszer áldozatai nyomban fölfedezik és frivol kommentárokkal kísérik a butaság vagy mesterkéeltség leghalványabb árnyékát is.

Egyes szerzetesrendek közösen végzik gondolati imájukat, de a merev rendszerbe szorítás és a rutin rendszert idegen szellemüktől. A közös gondolati ima nem vet föl szokatlan problémákat egy szemlélődő kolostorban, föltéve, hogy megtartják a szabályt és a csend és megfelelő rend kedvező föltételeit.

Mindenki igyekezzék biztosítani a napnak egy részét, amikor a számára legkedvezőbbnek látszó feltételek között imádkozhatik. Ez nem azt jelenti, hogy még a lelki dolgokban is önmagunk kielégülésére törekedjünk, de jogos, bizonyos esetekben szükséges is olyan légkört ke-

resnünk, amely igazán segít imádkozni. Mindenkinék, aki komolyan akar elmélkedni, meg kellene adni az ésszerű szabadságot e tekintetben.

Rendes körülmények között legjobb elmélkedő helyzet az, amikor nyugalomban vagyunk. Bizonyos típusú szemlélődők előnyben részesítették az ülő helyzetet; igazolásul idézhetjük a bájos 14. századi misztikust, Richard Rollet. Azt mondja (A tökéletes élet tükre c. művében):

Legjobban szerettem ülni: nem vezeklésből, nem ábrándozásból, nem mert azt kívántam, hogy az emberek beszéljenek rólam, semmi ilyen okom nem volt rá; csakis azért, mert tudtam, hogy jobban és tovább szeretem Istent a szeretet kényelmében nyugodva, mint járkálva, állva vagy térdelve. Mert ülve pihenek meg leginkább, és a szívem így emelkedik legjobban fölfelé. De azért talán másnak nem az a legjobb, hogy üljön, mint ahogyan én tettem és fogom is tenni halálomig, csak akkor, ha lelkének fölkészültsége olyan, mint az enyém.

A vallásos szokás könnyűvé teszi a katolikusoknak, hogy térdenállva elmélkedjenek. Rendesen jobb nyugodtan, csöndben maradni. De miért ne elmélkedhetnék valaki a kertben föl-alá járva is? Röviden: a helyek és helyzetek szinte végtelen változatosságát lehet gondolati imára kihasználni. Mindez járulékos dolog. A legfontosabb az, hogy csendet, nyugalmat, összeszedettséget és békét keressünk.

Egyet kell még csak hozzátenni, mielőtt továbbmegyünk: emlékeztetni kell az imaéletben a relaxáció jelentőségére. Egyesek olyan kevéssé értik meg ezt, hogy szinte azonosnak tekintik a ráérést a henyéléssel. Anélkül, hogy különbséget tennének termékeny és terméketlen tétlenség között, ezek a mitugrálszok a lazítás minden igényét bűnként ítélik el. Azt hiszik, ha az ember nem sűrőg-forog folyvást, eltékozolja az értékes időt. Nincsenek tisztában Szent Tamásnak a lustaságról szóló meghatározásával. Lustaság — mondja az Angyali Doktor — a jóra való restség és a jótól való iszony. Nem azt mondja, hogy munkaiszony. Mert gondja van rá, hogy a munkát ne azonosítsa egyszerűen a „jó”-val. Az persze igaz, hogy megromlott természetünknek meg kell dolgoznia és szenvednie azért, hogy eljuthasson legmagasabb javához, a lelki jóhoz. Következőleg a legtöbb esetben lustaságunk csakugyan azt jelenti, hogy vonakodunk attól a munkától, ami szükséges ennek a jónak megszerzéséhez. A legmagasabb lelki jó azonban olyan cselekvés, amely annyira

tökéletes, hogy semmi munkába nem kerül, tehát egyszerre tökéletes cselekvés és tökéletes nyugalom. Ez pedig Isten szemlélete.

Az egyházatyák igen jól megértették egy bizonyos „szent tétlenség” — otium sanctum — jelentőségét. Nem adhatjuk oda magunkat lelki dolgoknak, ha a külső tevékenységek sokasága állandóan magával sodor. A tevékenység nem a legfőbb erény, és az életszentségnek nem a teljesítmény mennyisége a mértéke. A tökéletesség Isten iránti szeretetünk tisztaságában rejlik, és ez a tiszta szeretet kényes növény, akkor nő a legjobban, ha bőséges ideje van a beérésre.

Ez az igazság magától értetődő természetes alapon nyugszik. Valaki azt mondta: „Időbe kerül, hogy az emberből lángész legyen.” Sok ígéretes művészt tett tönkre már az idő előtti siker, amely arra csábította őket, hogy agyondolgozzák magukat, csak hogy pénzt keressenek, és új meg új formában szerepeljenek a közvéleményben. A bölcs képzőművész többet gondolkodik, mint amennyit fest, és a művészetét tisztelő költő többet éget el verseiből, mint amennyit közzétesz. Így van ez a belső életben is: nem remélhetünk, hogy jól fogunk imádkozni, ha nem engedünk magunknak csendes átmeneti időszakot a munka és a tulajdonképpeni imádság között. Ha túl sokat próbálunk dolgozni Istenért, könnyen azzal végezhetjük, hogy egyáltalán semmit sem teszünk Érte, ugyanakkor pedig elveszítjük belső életünket. Lisieux-i Sz. Teréz bölcsen emlékeztet bennünket arra, hogy „Istennek nincs szüksége a mi műveinkre: a szeretetünkre van szüksége.”

Mindamellet a szemlélődő élet eszménye nem minden munka kizárása. Ellenkezőleg: a teljes tétlenség éppen úgy eltompítaná a belső életet, mint a túl sok tevékenység. Az igazi szemlélődő az, aki fölfedezte a nagy művészetet: hogyan lehet ráérős munkája kellős közepén is, mert a függetlenség és összeszedettség olyan szellemében dolgozik, hogy még a munkája is imádság. Ilyen embernek az egész nap otium sanctum. Imája, olvasása, munkája együtt adja neki a felüdülést és nyugalmat. Egyik ellensúlyozza a másikat. Szent Benedek szerzetesi napirendjének egészséges, nyugodt körforgása: liturgia, elmélkedő olvasás és kétkezi munka a mezőn — jól teljesíti ezeket a feltételeket.

Öszinteség

A gondolati ima természeténél fogva személyes és egyéni. A közös szóbeli imával és a liturgiával velejár, hogy a kiejtett szavak nem szükségképpen fejezik ki szívünk pillanatnyi spontán érzéseit. Amikor liturgikus imában egyesülünk másokkal, félretesszük pillanatnyi érzéseinket, hogy a közösségnek a liturgikus könyörgésekben kifejeződő gondolataival és vágyaival forrjunk össze. Ilyenkor ezek a mi saját érzéseinkké válnak, és fölemelnek egyéni szintünk fölé, a liturgiában imádkozó titokzatos Krisztus szintjére.

A gondolati imában is a titokzatos Krisztus imádkozik bennünk, de másképpen. Az egyén magánimája bizonyos értelemben szintén az Egyház imája, de nincs hivatalos és nyilvános jellege. Hanem a Szentlélek imája Krisztus egy tagjában, aki keresztségénél fogva „másik Krisztus”. Imádkozó szívünk vágyai és szomorúságai úgy emelkednek föl a mennyei Atyához, mint Fiának vágyai és szomorúságai. A Szentlélek ereje műveli ezt. Ő tanít bennünket imádkozni, és — bár mi nem mindig tudunk úgy imádkozni, mint kellene — ott imádkozik bennünk, és az Atya felé kiált belőlünk.

Nem a szolgaság lelkét kaptátok ugyanis, hogy ismét félelemben éljetekek, hanem a fogadott fiúság lelkét nyertétek el, általa kiáltjuk: Abba, atya! A Lélek maga tesz tanúságot lelkünkben, hogy Isten gyermekei vagyunk. Ha pedig gyermekei, akkor örökösei is: Istennek örökösei, Krisztusnak társörökösei. Előbb azonban szenvednünk kell vele együtt, hogy vele együtt meg is dicsőüljünk.

Gyöngességünkben segítségünkre siet a Lélek, mert még azt sem tudjuk, hogyan kell helyesen imádkoznunk. A Lélek azonban maga jár közben értünk, szavakba nem önthető sóhajtozásokkal. S ő, aki a szívünket vizsgálja, tudja, mi a lelkünk kívánsága, mert Isten tetszése szerint jár közben a szentekért (Róm 8,15-17, 26-27).

Azt lehet tehát mondani, hogy a gondolati ima célja: fölébreszteni bennünk a Szentlelket, és szívünket összhangba hozni az Ő hangjával. Hagyjuk, hogy a Szentlélek szóljon és imádkozzék bennünk, kölcsönözzük neki hangunkat és érzelmeinket, hogy amennyire csak lehetséges, tudatára ébredjünk: Ő imádkozik szívünkben.

Ez magában foglalja azt a nehéz dolgot, hogy állandóan figyeljünk szívünk őszinteségére. Semmi olyat nem lenne szabad mondanunk a gondolati imában, amit nem

gondolunk komolyan, vagy legalább nem szeretnénk őszintén. Gondolati imánk többek között azért válik könnyen hideggé és közönyössé, mert olyan vágyakkal kezdjük, amelyeket abban a percben nem érzünk, vagy nem vehetünk komolyan. Például megszokásból letérdelünk, és anélkül, hogy figyelmünket Istenre irányítanánk, többé-kevésbé külsőséges és gépies módon kezdjük mondogatni neki, hogy szeretjük Őt, alig gondolva meg, mit is mondunk. Igaz, van bennünk bizonyos szokásszerű vágy Isten szeretetére, és ha figyelünk arra, mit teszünk, többé-kevésbé „meg tudjuk tisztítani szándékunkat”, mintha elménk üvegén valami esőtörlőt járatnánk, és azzal letörölnénk az önszeretet jogi foltjait. Nem a k a r u n k igazán olyasmit, ami Istennel és az ő akaratával ellenkeznék.

De azért igazán őszinte dolog-e az, ha a szeretet mély érzelmeit fejezzük ki anélkül, hogy éreznénk őket? Főleg ha jelenleg szívünk egészen hideg, és elménket javában eltöltik a szórakozások — igaz, nem akarjuk őket kifejezetten, de mégis szinte teljesen lefoglalják a szívünket.

Itt az őszinteség kizárja a lelki renyheséget. Ilyenkor az őszinte dolog az, ha sajnáljuk szórakozottságunkat, és becsületes erőfeszítést teszünk, hogy imádkozzunk, elismerve, hogy valójában az imádság minden vágya nélkül kezdtük, és csak megszokásból fogtunk hozzá.

Az őszinteség azt kívánja: tegyük meg, ami telik tőlünk, hogy megtörjük a rutin vasmarkának szorítását lelkünkön, még ha ez egy kicsit szokatlan viselkedést is jelent. Ha csakugyan nem szívesen imádkozunk, becsületebb ezt legalább őszintén beismerni Isten előtt, mint biztosítani, hogy csak úgy lángolunk a buzgóságtól. Ha elismerjük az igazságot, akkor az alázatosság alapjáról fogunk kiindulni, belátjuk, hogy igyekeznünk kell, és talán jutalmul kapunk egy keveset a töredelem kegyelméből, amely a gondolati és mindenfajta ima legbecsesebb segítője.

A töredelem egyszerűen annyit jelent, hogy észreveszünk szegénységünket és hidegségünket, s azt, hogy rászorulunk Istenre. Hitet, bánatot, alázatot foglal magában, mindenekfölött pedig Isten irgalmába vetett reményt. A töredelem nélküli ember számára az imádság hideg formalitás, amelynek során önközpontú marad. A töredelem

érzékével megáldott ember számára eleven aktus, amely szemtől-szembe állítja Istennel, nem képzeletbeli, hanem valóságos, lelki és személyes én-te viszonyba. Ennek a valóságnak az alapja pedig Istenre való rászorultságunk érzése, egyesülve az Ő irántunk való szeretetébe vetett hittel.

Ha összevetjük a liturgia józanságát azoknak a jámbor könyveknek meglehetősen ömlengő érzelmességével, amelyek állítólag „elmélkedni” segítik a keresztyényeket, egyszeriben meglátjuk, hogy a liturgikus ima nagyon megkönnyíti az őszinteséget. A liturgia olyannak veszi az embert, amilyen: bűnösnek, aki Isten irgalmát keresi. A jámbor könyv néha olyannak, amilyen csak nagyon ritkán: csupa tűz a felmagasztosult és hősiek szeretettől, kész életét vértanúként feláldozni, vagy azon a ponton van, amikor szívét a misztikus szeretet dárdája döfi át. Sajnos legtöbbünk rendszerint nem kész vértanúként feláldozni életét hajnali hat órákor, vagy amikor éppen sor kerül gondolati imánkra, és legtöbbünknek csekély vagy éppen semmi köze a misztikus szeretet dárdájához.

A gondolati imának érzelmi színezetűnek kell lennie, a szeretet művének. De ne legyen opera-, vagy lelki melodráma-jellegű. Bizonyos fajta jámbor irodalom ömlengő érzelmessége a barokk jámborságnak és elmúlt századok miszticizmusának maradványa — ez a fajta jámborság és miszticizmus Olaszországra, Franciaországra és Spanyolországra volt jellemző a 17. és 18. században. A jámborságnak ez a különleges formája talán különböző nagy modern szentek lelkiségének vulgarizálásából származott, akik abban a korszakban döntő befolyást gyakoroltak a katolikus lelkiéletre.

Fölébe kell tudnunk emelkedni a jámborság pusztá divatjainak, különösen mikor ezek már elavultak. Ha visszamegyünk magukhoz a szentekhez, sokkal tisztább, józanabb és férfiasabb lelkiséget találunk bennük, mint felületesebb követőikben.

Az ilyenfajta jámborság túlságosan lelkesedő érzelmességének ellenhatásaként jelentkezik talán — főleg a modern Amerikában — az a törekvés, hogy az ima hangja legyen szélsőségesen társalgó, és semmiféle formához nem kötött. Az ember barátságosan elcseveg „Jézussal”

és „Máriával”. Miasszonyunkból „Mami” lesz, Szent Józsefből „Papa”. És „csak úgy elmondogatunk nekik mindent magunkról, egész nap”. Ez hosszú távon még mesterkéltebb és ártalmasabb lehet, mint a barokk opera legképtelenebb egethasogatása. Egyesek az ilyesmit „spontán”-nak érezhetik, mert könnyen és erőlködés nélkül ömlik. De lehet egyszerű póz is, amelyet „a lelkiség vígjátéki tankönyvéből” (így nevezhetnénk) szedtek föl. Virágját éli ma ez a népszerű vallásos irodalomban.

Koncentráció és egység

Már láttuk, hogy az imaéletben a haladás egyetlen uralkodó vonzás előtérbe kerülését jelenti — a belső élet összpontosulását egyetlen tárgyra, az Istennel való egyesülésre. Megjegyeztük, hogy ez a tárgy tapasztalatilag rendesen homályos. Isten utáni vágyunk erősödik és állandósul, ugyanakkor viszont reá vonatkozó ismeretünk, túlemelkedve a pontos és határozott fogalmakon, „homályos”, sőt zavaros lesz. Innét a misztikus kinja, aki Istent a tiszta hit éjszakájában, az emberi eszmék szintje fölött keresi, és nem világosságban, hanem sötétben ismeri meg Őt. A szemlélődő ima inkább szeretettel érti meg Istent, mint pozitív ismerettel. De ezt a szeretetegyesülést, amely a léleknek Isten-„élményt” ad, a Szentlélek működése hozza létre a lélekben, nem saját erőfeszítései.

Az imaélet kezdetén nyilvánvaló hiba lenne, ha úgy keresnénk képességeinknek ezt az egyszerű és sötét egyesülését Istennel, hogy minden további nélkül elhagyunk minden gondolkodásra, okoskodásra vagy fontolgatásra irányuló erőfeszítést. A szemlélődő imához vezető rendes út az elmélkedés. Bizonyos egyszerű fogalmakból kell kiindulnunk. Az elmélkedés Istenről szóló határozott teológiai és filozófiai eszméket használ fel. Olyan eszmékkel és elvekkel foglalkozik, amelyek — ha a lelket hit világosítja meg és szeretet indítja cselekvésre — mély természetfölötti meggyőződéseket teremnek.

Az elmélkedő ima sikere attól függ, mennyire tudjuk képességeinket ezekre a kinyilatkoztatott igazságokra alkalmazni, amelyeket összefoglalóan mint „Isten ígését” szokás emlegetni. Ezért az elmélkedésnek szüksége van meghatározott tárgyra. Az imaélet kezdetén elmélkedé-

sünk annál jobban sikerül, minél határozottabbak és konkrétabbak vagyunk benne. Ha megszokjuk, hogy egy világosan meghatározott tárgyra összpontosítsuk figyelmünket, az lassan egységesíti képességeinket, és így távolról felkészíti őket a szemlélődő imára.

Az elmélkedés tárgya

A tárgyválasztás nyilvánvalóan jelentős az elmélkedésben. És minthogy személyes és bensőséges lelki tevékenységről van szó, világos, hogy a választásnak személyesnek kell lennie. A legtöbb ember nem tud jól elmélkedni másvalakitől megadott általános „témán”, főleg ha az elvont.

A keresztény aszketikus hagyomány szerint az elmélkedés rendes tárgya a keresztény hit valamelyik titka. Különbőség van a misztérium és a dogma között. A hitigazság elvontabb, tekintélyi állítása annak az igazságnak, amelyet hinnünk kell, hivatalos megfogalmazásba ágyazva. A szó szabatos értelmében vett dogmáról való elmélkedés így a dolog természeténél fogva rendszerint egy kicsit hidegre és elvontra sikerül, bár egyesek talán boldogulnak vele.

A misztérium nem csupán a kinyilatkoztatott igazság lepárolt és lefejtett formája, hanem az egész igazság, teljes konkrét megnyilvánulásában: a hit titkaiban magát Istent látjuk, rendszerint azoknak a nagy isteni cselekedeteknek egyikében, amelyekben konkrét és tapintható formában nyilatkoztatta ki nekünk önmagát, végbevitte megváltásunk művet, megosztotta velünk isteni életét, és egyesített bennünket önmagával.

Ebben az értelemben a hit valamelyik titkáról elmélkedni mindenekelőtt annyit jelent, hogy külsőleg megértjük azt, úgy, amint megjelenik előttünk, az Egyház tapasztalatának egy részeként. Az Egyház hittitok-élményét — ha szabad ezt a kifejezést használnunk — a hagyomány közvetíti korszakról-korszakra. A hagyomány a hittitkok élményi megismerésének megújulása minden keresztény nemzedékben és társadalomban. A kereszténység minden új korszaka újonnan hisz, újonnan ragadja meg az üdvösség titkát, és minden kor saját jellegzetes módján újíttja fel a keresztény misztériumnak ezt az alapvető élményét.

Elmélkedéssel behatolni a hit titkaiba annyit tesz, mint — az Egyház szellemétől, különösen a liturgia és a keresztény művészet szellemétől vezérelve — megújítani magunkban az Egyháznak e titkokkal kapcsolatos élményét azáltal, hogy részt veszünk bennük. És természetesen a keresztény ember teljes részvétele Krisztus misztériumában szentségi, nyilvános, liturgikus; a szentségekben és a szentmisében történik. Innét a szoros viszony magánelmélkedés és az Egyház nyilvános hódolata között.

Tegyük fel, hogy a Megtestesülésről elmélkedünk.

A magától értetődő közeledés ehhez a tárgyhoz mindekelőtt az, hogy nézzük ezt a titkot úgy, amint az Egyház nézi: tehát elmélkedünk az angyali üdvözlét evangéliumán vagy a születés evangéliumi elbeszélésén — különösen a karácsonyi misék vagy a Gyümölcsoltó Boldogasszony-napi mise liturgikus szövegösszefüggésében. A megtestesülésről szóló keresztény elmélkedést e titok szentségi átélése táplálja, amint az Egyház a liturgiában éli és ünnepli.

A titoknak ez a „külső” megragadása magában foglalja az érzékek, a képzelet, az indulatok, az érzések, a vonzalmak tevékenységét. A keresztény ember az elmélkedés és a liturgikus istentiszteletben való részvétel segítségével odajut, hogy úgy érez és cselekszik, mintha ott lett volna a betlehem-i pásztorok közt. Betlehem az ő életének egy része. Teljesen meghitt viszonyba kerül Jézus születésével, mintha ez saját élettörténetének egy eseménye lenne. És csakugyan az, bár misztikus és láthatatlan síkon. Az elmélkedés szerepe tehát mindekelőtt az, hogy képessé tesz látni és átélni Krisztus életének titkait, úgy, mint saját lelki létezésünk valóságos és jelenlévő tényezőit.

Hogy elmélyítsük és személyesebb jellegűvé tegyük ezt az élményt, az elmélkedés próbálja kiolvasni a belső jelentést a külső felszín mögül, és (ami mindennél fontosabb) az evangéliumban élénk adott történeti eseményeket viszonyba próbálja hozni saját jelenlegi lelki életünkkel.

Egyszerűen kifejezve: Krisztus Urunk születése Betlehemben nemcsak képzeletemmel megjelenített esemény. Minthogy ő Isten örök Igéje, aki előtt az idő a maga teljességében egyszerre jelenvaló, a Betlehemben született

Gyermek „lát” engem, itt és most. Vagyis én „jelen vagyok” az ő „akkori” gondolatában. Következőleg úgy beszélhetek hozzá, mint aki nemcsak képzeletben, hanem valóságosan is jelen van. Ez a lelki kapcsolat az Úrral az elmélkedés igazi célja.

Ebből az egyszerű példából ismét látjuk, hogy az elmélkedés igazi szerepe: képessé tesz bennünket, hogy ráeszméljünk hitünk alapvető igazságainak valóságára, és meglevenítsük őket a saját átélésünkben.

De vannak más elmélkedési tárgyak is.

Saját életünk, saját tapasztalataink, saját kötelességeink és nehézségeink természetesen belekerülnek elmélkedéseinkbe. Egész csomó „szórakozottság” eltűnnék, ha tisztában lennénk azzal, hogy nem kötelező imádság idején mindig figyelmen kívül hagyni életünk gyakorlati problémáit. Ellenkezőleg: néha éppen ezeknek a problémáknak kellene elmélkedésünk tárgyát adniok. Végre is elmélkednünk kell hivatásunkról, a kegyelemhez való hűségünkről, arról, hogy hogyan feleljünk Isten ránk vonatkozó akaratára, hogyan szeressünk másokat. Ez része Krisztusról és az ő életéről szóló elmélkedésünknek, mert ő bennünk kíván és szándékozik élni. Krisztus életének legfontosabb oldala mindegyikünk számára az, hogy Ő valóságosan jelen van és tevékeny életünkben.

Az az elmélkedés, amely ezt az igazságot nem veszi tudomásul, könnyen céltalanná és zavarossá válik.

Ezért néha nem kerülhetjük el, hogy ne elmélkedjünk saját életünkön: mit tettünk, mi történt velünk, mit szándékozunk csinálni. Ha pedig ezek a dolgok váratlanul betörnek imádságunkba, fonjuk össze őket Krisztusba és az isteni Gondviselésbe vetett hitünkkel. Törekedjünk életünket Istennek velünk és az emberiséggel való gondviselő akaratának világánál látni. És ugyanígy kell néha elmélkednünk korunk történetének eseményein, s megpróbálnunk behatolni rettenetes jelentőségükbe.

Hajlandó lennénk azt állítani: az a jámbor lélek, aki elmélkedett Krisztus kinszenvedéséről, de nem elmélkedett a dachau-i és auschwitzi haláltáborokról, még nem hatolt be egészen korunk kereszténységének átélésébe. Mert Dachau és Auschwitz két rettenetes, valósággal apokaliptikus megjelenése volt a napjainkban megújult passió

valóságának. Sok jámbor ember hajlandó lenne azt gondolni, hogy az ilyesmi „elszórakozás”, és megpróbálja kizárni elméjéből. Ha az ilyen visszatetszés szigorú elvvé és állandó szokássá válnék, az a realizmus teljes hiányára vezetne a lelkiéletben. Ezeket a dolgokat ismerni tartozunk, gondolkodnunk kell róluk, imában kell megértenünk őket. Igazából mindenekfölött a szemlélődőnek kellene rágódnia ezeken a szörnyű valóságokon, hiszen olyan jellegzetes tünetek, olyan fontosak, olyan prófétai jellegűek.

Az egyedüli fenntartás, amivel itt élnünk kell, a megközelítés módjára vonatkozik. Nyilvánvaló, hogy az újságok vagy folyóiratok csak felületes és általában ferde képét adják az eseményeknek, olyan sekélyes és világias képet, hogy az nemigen lehet alkalmas „elmélkedésre”, vagy egyáltalában komoly meggondolásra. Egy kicsit mélyebben kell néznünk ezeket a dolgokat, és részrehajló előítélet nélkül. Máskülönben elmélkedésünk nem lesz más, mint abszurd politikai klisék és önelégült ésszerűsítés zagyvaléka. Az ilyesmi több mint haszontalan, és persze csakugyan ártalmára van a belső életnek.

Hadd említsük meg, milyen fontos szerepet játszott az elmélkedés Gandhinak, a modern politikai életben szereplő kevés igazán kiemelkedő lelki ember egyikének életében. Számára vallásos és szellemi kötelezettség volt, hogy elmélkedéssel megértse az események és az elnyomó politikai rendszabályok belső jelentőségét, nem azért, hogy hatalomra tegyen szert, hanem azért, hogy megszabadítsa és megvédelmezze az embert, Isten képmását.

Alapelvek

Hogy életünket, még mindennapi eseményeiben is, megértsük, vallásos perspektívát kell teremtenünk, és ebben látnunk mindent, ami történik. Ez a látásmód mindenekelőtt azt kívánja, hogy gyakran és mindig újból tisztázzuk magunkban a ténnyt: meg kell halnunk, és életünknek át kell haladnia az ítélet kérelmelhetetlen világosságán. Aki sohasem gondol halála órájára, az nem tehet igazán lelkies elhatározásokat élete során. Sohasem lesz több, mint rövidlátó opportunist, s elhatározásainak nem lesz maradandó értéke.

Életünket mindenekfölött mindig a Kereszt fényében kell néznünk. Krisztus Urunk szenvedése, halála és feltámadása teljességgel megváltoztatta az ember létének és minden tetteinek jelentőségét és irányát. Aki erre nem tud ráébredni, az pókhálószövessel fogja eltölteni életét; nem lesz benne tartalom, nem lesz igazi oka élni.

Az olyan elmélkedés, amely felületesen siklik át sokféle tárgyon, végső soron egyáltalán nem elmélkedés. Csak gyengíti és szétforgácsolja képességeinket, petyhüdt, hasznavehetetlen állapotban hagyva őket. Munkára kaptak felhívást, de nem végeztek semmit.

Hogy megtanuljuk képességeink összpontosítását, jó az elmélkedést könyv segítségével kezdeni. Nem azt mondom, hogy feltétlenül ún. „elmélkedési könyvet” kell használnunk. Minden Isten dolgairól és a lelkiéletről szóló komoly könyv anyagot szolgáltathat gondolataink összpontosítására. De hogy gondolatainkat valamilyen igazságra irányítsuk, ahhoz rendszerint érzékeink segítségével van szükségünk. Ezért a lelkiélet kezdetén rendesen a legjobb olyan igazságokon elmélkedni, amelyek konkrét formában jelennek meg, pl. egy példabeszéden, vagy valami szemléletes mondáson vagy cselekedeten a szentek vagy Krisztus Urunk életéből.

Minden régi filozófia és a vallásos gondolkodás minden magasabb formája példabeszédeket és egyszerű képeket használt a legmélyebb igazságok közvetítésére. Sehol sem igazabb ez, mint a Bibliában. Itt Isten plasztikus egyszerűséggel és konkrétsággal nyilatkoztatta ki nekünk titkait, és ez hozzáférhetővé teszi őket minden faj és minden század számára. Azért nincs jobb elmélkedési könyv, mint a Biblia, főleg az Újszövetség. A „lectio divina”, vagyis a Szentírás elmélkedő olvasása az egyházatyák szemében az elmélkedő és imádságos belső élet rendes alapja.

Még egyszerűbb és több segítséget nyújtó útja az elmélkedésnek, ha elmélyedve olvassuk az ó- és újszövetségből kiválasztott liturgikus szövegeket, amint pl. a miseszövegek vasárnapról-vasárnapra elének adják. Így elmélkedéseink tökéletes összhangba kerülhetnek a liturgikus körforgással. Ennek az az előnye, hogy gondolkodásunkat és szívünket tökéletesebb egységbe hozza az

egész Egyház imájával, és így előkészülve bővebben kapjuk azokat a kegyelmeket, amelyeket Isten erre az imára válaszol a világra áraszt.

Érdemes itt vázlatosan körvonalazni az elmélkedő ima egyszerű, lényeges vonásait.

1) **Elő k é s z ü l e t**: őszinte erőfeszítés, hogy összeszedjük magunkat, teljes tudata annak, hogy mire készülünk, kegyelemkérés. Ha ez a kezdet jó, a többinek könnyedén kellene következnie rá.

2) **El k é p z e l é s**: kísérlet arra, hogy lássuk, gyújtópontba állítsuk, megragadjuk azt, amiről elmélkedünk. Ez a hit erőfeszítését kívánja meg. Tarts ki munkádban mindaddig, míg a hit nem lesz tiszta és szilárd szívedben (nemcsak a fejedben).

3) **V á g y ó d á s**: Abból, amit „látunk”, bizonyos gyakorlati következmények folynak. Vágyak, elhatározások, hogy hitünkkel összhangban cselekedjünk, hogy éljük hitünket. Itt a remény erőfeszítésére van szükség — hinnünk kell ezeknek a jócselekedeteknek a lehetőségében, remélnünk kell Isten segítségével a jó kívánságok beteljesedésében. Mindenekfölött őszintén kell remélnünk az isteni egyesülés lehetőségében.

4) **K ö z ö s s é g** (egyesülés): itt az imádság egyszerűvé válik, többé nem bonyolult. A hit belátása szelíd, a remény szilárd, az ember meg tud nyugodni Isten jelenlétében. Ez inkább az egyszerű nyugalom és intuíció dolga, az egyszerű s z e r e t e t ö l e l é s e. De ha tevékenységre van szükség, legyen a szeretetnek aktív jellege: ebben az esetben az ima inkább az előző szinthez (3.) hasonló. Vagy pedig a szeretet inkább a Szerelmesre való h a l l g a t á s formáját veszi föl. Máskor d i c s ő í t é s b e n nyilvánul meg. Többnyire azonban megelégedhetünk az-
al, hogy egyszerűen megpihenünk, és békésen sodródunk a szeretet mély áramával, semmit sem csinálva magunktól, hanem engedve, hadd működjék a Szentlélek lelkünk titokzatos mélyeiben. Ha az ima zavarossá vagy lanyhává válik, visszatérhetünk valamelyik korábbi szakaszhoz, és megújítjuk éberségünket, hitünket, szeretetünket.

Befejezés lehet egy rövid és őszinte hálaadó ima.

TEMPERAMENTUM ÉS GONDOLATI IMA

Hogy egy ember konkrétan hogyan elmélkedik, az nagymértékben függ vérmérsékletétől és természeti adományaitól. Az intellektuális és elemző elme részleteire szedi szét a szöveget, és lépésről-lépésre nyomon követi a gondolatot, mélyreható meggondolással állapotodik meg minden új eszménél, hogy különféle szempontokból megvizsgálja és minden rejtett következményét levonja, mind elméleti, mind gyakorlati téren.

De az elemzésnek nem szabad túlságosan messzire mennie. Az értelemnek az okoskodással föl kell emelkednie az intuíció küszöbére. Az intellektuális ember elmélkedése akkor lendül neki igazán, amikor elméje egyetlen mély, átható tekintettel meg tudja ragadni a tárgy egész tartalmát. Akkor megpihen intuíciójában, hagyja, hogy az igazság lemerüljön lelkébe, és önmagának részévé legyen. Mindennekfölött pedig az intuíció az értelem ideiglenes megpihentetésével felszabadítja az akaratot, hogy alkalmazkodjék az így meglátott igazság gyakorlati következményeihez, és egész életünket vele összhangban irányítsa.

Ilyenek — ez a kisebbség — termékenyen elmélkedhetnek a Summa Theologica egy cikkelyén, vagy bármilyen más teológiai szövegen. De még ők sem elégedhetnek meg mindig a természetfölötti dolgok értelmi megközelítésével. Gyakorlatban a gondolati imának a teológus menedékének kellene lennie spekulatív tanulmányai között, érzelmi oázisnak, ahová visszavonulhat megpihenni értelmi munkája után. Bárhogyan is legyen, a szeretet imája mindig magasabb, mint a pusztán értelmi megfontolások. Minden gondolati imának, akárhol is kezdődött, szeretetben kell végződnie.

Más, kevésbé spekulatív elmék az igazsághoz közvetlenebb intuícióval közelítenek, és egészében inkább a szépség alakjában ragadják meg. A valóság szellemi intuíciójából áradó sugárzás tiszta fény, foglyul ejti az egész lelket. Az érzéki szépség elveszíti hatóerejét arra a lélekre, amely a „splendor veritatis”, a sugárzó igazság, a „mindig régi és mindig új szépség” varázskörébe került; az a szépség ez, amely végre meghozta a békét Szent Ágoston lelkébe.

A legtöbb ember elmélkedésmódjának szilárdabban kell gyökereznie az érzékekben. Ezek számára a koncentráció a képzeleti képtől függ, és gondolati imájuk jelentős eleme lesz az a gyakorlat, amit Loyolai Szent Ignác „az érzékek alkalmazásának” hív. Más szóval konkrét vallásos tárgyat kell venniük — mondjuk egy jelenetet az evangéliumból —, és arra törekedniük, hogy ennek minden érzéki elemét képzeletükkel eleven valósággá tegyék.

A vallásos tárgy ilyen képzeleti megelevenítésének igen határozott gyakorlati célja van. Útegyengető ez az eleven lelki kapcsolathoz Istennel. Az evangéliumokon elmélkedve, amennyire csak tudunk, Jézus jelenlétébe helyezkedünk. Fölkeltjük szívünkben azt a készséget, amely remélhetőleg meglenne bennünk akkor, ha beszél-nénk Vele, vagy szavát hallgatnánk. Bensőleg éppen úgy csinálunk, mintha isteni Megváltónkkal beszélgetnénk. Amit Jézus húsz évszázada mondott, nekünk is szól most. Nincs ugyan jelen itt és most bennem fizikailag mint ember, de jelen van mint Isten. Istensége, amely saját létem középpontja és forrása, Emberségének is igazi lényege. Következésképpen az evangéliumban élő és beszélő Krisztus sokkal igazabban jelenvaló számomra, mint a körülöttem élő személyek, akikkel mindennapi életemben beszélek és dolgom van.

Azért semmi esetre sem a képzelet pusztja játéka, ha az újszövetség valamelyik jelenetében Krisztus jelenlétébe helyezzük magunkat. Azonban sohase feledjük: ennek a technikai eszköznek az a szerepe, hogy a hit, remény és szeretet teológiai erényeinek gyakorlására indítson, mert ezek Krisztus természetfölötti jelenlétének elvei lelkünkben.

A keresztény elmélkedés igazi célja azért gyakorlatilag ugyanaz, mint a liturgikus imáé és a szentségek vételéé: mélyebb egyesülés a kegyelem és a szeretet által Jézus Krisztussal, a megtestesült Igével, aki az egyedüli Közvetítő Isten és ember között.

A gondolati ima igazi értéke azonban az, hogy teljesen személyes, és előmozdítja a saját különleges szükségleteink vonalán haladó lelki fejlődést. A belső élet hősies küzdelmet kíván meg tőlünk ahhoz, hogy gyakoroljuk az erényt, és elszakadjunk az ideigvaló, teremtett dol-

gok rendetlen szeretetétől. Aligha bírhatjuk rá lelkünket, hogy lemondjon leghatalmasabb természetes vágyainkról, ha nincs meg bennünk valamiképpen annak reális és tudatos értékelése, hogy kapcsolatba kerülhetünk valami jobbal. Isten szeretete hideg és elvont tény marad, ha nem tudunk eljutni addig, hogy felfogjuk mélységesen benső és személyes jellegét. Sohasem remélhetjük, hogy itt a földön világosan sikerül felfognunk: mit jelent az, hogy az egy isteni természetben létező három isteni Személy szeret bennünket. De nagyon könnyű értékelni Isten szeretetét, ha foghatóan látjuk Jézus Krisztusnak irántunk érzett emberi szeretetében. Ez a legjobb és leglogikusabb alapja a hitből való életnek, és ezért mindezekfölött ez legyen az elmélkedés elsődleges tárgya.

ÖSSZEFOGLALÁS ÉS VÉGKÖVETKEZTETÉS

Az elmélkedés szellemi munka, — olykor nehéz munka. De a szeretet és a vágy műve. Nem megy erőlködés nélkül, legalábbis kezdetben. És erőfeszítéseink őszintesége, alázatossága és kitartó volta vágyainkkal lesz arányos. Ez a vágy viszont a kegyelem adománya. Aki azt képzei: egyszerűen elkezdhet elmélkedni anélkül, hogy imádkoznék ennek vágyáért és kegyelméért, az hamarosan fölhagy vele. De az elmélkedés vágyát és a belefogás kegyelmét úgy kell venni, mint további kegyelmek ígértét. Az elmélkedésben, mint minden másban is a keresztény élet terén, minden attól függ, hogyan felelünk meg a Szentlélek kegyelmének.

Az elmélkedés lényegét szinte mindenestül összesűríti ez az egy gondolat: fölébresszjük belső énünket, és bensőleg ráhangoljuk magunkat a Szentlélekre, úgy-hogy képesek leszünk megfelelni kegyelmének. Hagynunk kell, hogy az évek során a gondolati imában belső felfogóképességünk kifinomuljon és megtisztuljon. Rá kell hangolnunk magunkat a kegyelem váratlan megmozdulásaira, amelyek egyáltalában nem felelnek meg a lelkiéletről előre megalkotott fogalmainknak, és semmiképpen sem hízelegnek saját nagyravágyó óhajainknak.

Készen kell állnunk a közreműködésre nemcsak a vigasztaló, hanem a megalázó kegyelmekkel is. Nemcsak azokkal a megvilágosításokkal, amelyek fölemelőek, ha-

nem azokkal is, amelyek letarolják öntetszelgésünket. Könnyen lehetséges, hogy az imában tapasztalt hidegségünk és szárazságunk nagyrésze öntudatlan védekezés a kegyelem ellen. Anélkül, hogy ez tudatossá válna bennünk, megengedjük természetünknek, hogy megfossza lelkünket érzékenységétől. Így azután nem érhetnek el hozzánk azok a kegyelmek, amelyekről ösztönösen előre látjuk, hogy esetleg károsak.

Az elmélkedésnek tehát gyakorlatban mindig társulnia kell az Isten akaratára és működésére való ráhagyatkozással. Kéz a kézben jár az önmagunkról való lemondással és a Szentléleknek való engedelmességgel. Az az elmélkedés, amely nem igyekszik egész lényünket összhangba hozni Isten akaratával, csakis terméketlen és elvont maradhat. De minden olyan őszinte belső ima, amely igazán törekszik erre az egyedül fontos célra — az Istennek ránk vonatkozó akaratával való egyesülésre —, csálhatatlanul kegyelmi viszonzásban részesül. Kétségtelenül az egyik legnagyobb megszentelő erőnek fog bizonyulni életünkben. És Avilai Szent Teréz hitt abban, hogy senki sem kárthat el, aki hűséges volt az elmélkedés gyakorlatához.

TARTALOM

Előszó	5
LELKIVEZETÉS	7
1. A lelkivezetés fogalma és célja	7
2. Szükséges-e a lelkivezetés?	13
3. Hogyan fordítsuk hasznunkra a lelkivezetést?	18
4. Lélekföltárás és vezetés	20
5. Különleges problémák	29
ELMÉLKEDÉS	34
Mi az elmélkedés?	34
Az elmélkedés a Szentírásban	37
Az elmélkedés: aktív magatartás és egyesülés	42
Hogyan elmélkedjünk?	49
Összeszedettség	50
A rászorulás érzése	51
Az imádság igazi légköre	52
Őszinteség	56
Koncentráció és egység	59
Az elmélkedés tárgya	60
Alapelvek	63
Temperamentum és gondolati ima	66
Összefoglalás és végkövetkeztetés	68

