

DEBRECENI REFORMÁTUS HITTUDOMÁNYI EGYETEM

Témavezető: Dr. Bodó Sára egyetemi docens

A MISZTIKUS ELMÉLYÜLÉS ÉS A SZEMLÉLŐDŐ IMÁDSÁG HELYE ÉS JELENTŐSÉGE A KERESZTÉNY LELKI ÉLETBEN ÉS NAPJAINK LELKIGONDOZÓI-TERÁPIÁS GYAKORLATÁBAN

- Teológiai, valláslélektani és pasztorálpszichológiai aspektusok -

Doktori értekezés a gyakorlati teológia tárgykörében

Készítette: Krasznay Mónika

Debrecen, 2014.

TARTALOM

BEVEZETÉS	4
1. A téma bevezetése.....	4
2. Figyelmünk fókuszában a szemlélődés és a szemlélődő imádság.....	6
3. Az értekezés felépítése és a témafeldolgozással kapcsolatos döntések.....	9
I. AZ IMÁDSÁG ÁLTALÁNOS TEOLÓGIAI, LÉLEKTANI ÉS PASZTORÁLPSZICHOLÓGIAI MEGKÖZELÍTÉSE.....	10
1. Az imádság hatalmi szó? – Vallástörténeti kitekintés	10
2. Imádság az Ó- és Újszövetség világában	15
2. 1. Az Ószövetségben	15
2. 2. Az Újszövetségben	19
3. Az imádkozás lélektani aspektusai.....	21
3. 1. Az ösbizalom, mint az imádkozni tudás emberi bölcsője.....	22
3. 2. Istenképek szerepe az imádságban	22
3. 3. Az önmagunkkal való találkozás – mint az imádkozás velejárója	23
3. 4. Az imádkozás külső tényezői: testhelyzet, imaritmus és lelkialkat.....	24
3. 5. Vallásgyakorlás, imádkozás és lelki egészség összefüggései	25
4. Általános pasztorálpszichológiai tájékozódás az imádkozásról.....	27
4. 1. Az imádkozás, mint vágyaink nevelője, mint primary speech – két metafora	27
4. 2. Az imádkozás pasztorálpszichológiai vizsgálatának szempontjai Klaus Winkler munkája nyomán	28
4. 3. Főbb lelkigondozói szemléletek az imádkozásról.....	30
4. 4. Indirekt ima-funkció egy lelkigondozói beszélgetésben	32
5. Bevezetés a szemlélődő imádság tárgyalásához – Fogalomtisztázás.....	34
5. 1. Az elmélkedés.....	34
5. 2. A szemlélődés (kontempláció).....	36
5. 3. A szemlélődő (kontemplatív) ima.....	38
II. MISZTIKUS SPIRITUALITÁS: TEOLÓGIAI ÉS LÉLEKTANI ASPEKTUSOK	42
1. Általános vallásfenomenológiai tájékozódás a misztikáról	42
2. Misztika és kontempláció: a vallásosság és imádság specifikus dimenziói a Szentírásban és a nyugati kereszténységben.....	46
2.1. A Szentírás misztikus, kontemplatív dimenziói.....	47
2. 2. A misztika és kontempláció alakulása a nyugati kereszténységben	48

3. A misztika megjelenése és helye a protestantizmusban	53
3. 1. Pietizmus	54
3. 2. Jakob Böhme	56
3. 3. A misztika kritikai értelmezése és értékelése	58
4. A misztikus imádság valamint az ekstázis vallástörténeti és valláslélektani megközelítésben	62
4. 1. Valláslélektani meggondolások	62
4. 2. A misztikus ima elemei Heiler munkája nyomán	67
4. 3. Az elmélyülés pszichikai stádiumai.....	69
4. 3. 1. Az egyes fokozatok és jellemzőik.....	69
4. 3. 1. 1. Koncentráció.....	74
4. 3. 1. 2. Az önküresítés és ekstázis jelensége	74
4. 3. 1. 2. 1. Az önküresítés és ekstázis általános vallástörténeti megközelítésben	74
4. 3. 1. 2. 2. Az önküresítés és ekstázis a keresztény misztikában	76
5. Teológiai megfontolások a lelkiéletben való előrehaladás és az imaélet mélyülése vonatkozásában	78
5. 1. Imamódok és a lelkiélet fokozatai	78
5. 1. 1. A nyugati egyház (római katolicizmus) hagyományában	78
5. 1. 1. 1. Via purgativa - a megtisztulás útja	79
5. 1. 1. 2. Via illuminativa – a megvilágosodás útja	79
5. 1. 1. 3. Via unitiva – az egyesülés útja	80
5. 1. 2. A keleti egyház (ortodoxia) hagyományában.....	81
5. 1. 2. 1. A szív megtisztítása	81
5. 1. 2. 2. Az értelem megvilágosodása.....	84
5. 1. 2. 3. Átistenülés.....	86
a.) Palamasz Gergely átistenülésre vonatkozó tana	88
b.) A teremtetlen fény meglátása	90
III. A KELETI KERESZTÉNYEK MISZTIKUS ÖRÖKSÉGE – A JÉZUS-IMA	92
1. Jézus-ima	92
1. 1. A Jézus-ima szentírási gyökerei.....	94
1. 2. A Jézus-ima fejlődésének főbb állomásai, viták a Jézus-ima körül.....	95
1. 3. Egy 5. századi védelmező: Senuté, a Fehér-kolostor archimandritája	98
1. 4. A Jézus-ima jelentősége az ortodox kereszténységben	98

1. 5. A hészükhazmus, avagy a Jézus-ima spirituális háttere	99
2. Jézus-ima imádkozása –gyakorlati szempontok	101
2. 1. Fogalomtisztázás: szív, értelem, ész, elme, gondolatok a keleti lelkiességben	101
2. 1. 1. Szív	102
2. 1. 2. Értelem, ész, elme	103
2. 1. 3. Logiszmoi-gondolatok	107
2. 2. A Jézus-ima végzésének pszicho-fizikai tényezői, feltételei	108
a.) Előkészület, recitálás	108
b.) Testtartás, légzésritmus, szívverés	110
d.) A Név ismételtetése – keresztény mantra?	115
IV. GYAKORLATI TEOLÓGIAI ÉS LÉLEKTANI VONATKOZÁSOK	118
1. Vita contemplativa – napjainkban	118
2. A szemlélődő imádság pszichikai-mentális folyamatai.....	121
2. 1. Tiszta öntudat.....	121
2. 2. Pszichikai-mentális aktivitások lecsendesítése.....	121
2. 3. A szemlélődő imádság „sötétsége”, avagy a „lélek sötét éjszakája”	122
2. 4. Neuroteológiai szempontok.....	129
3. A kontemplatív imádság tudatformáló hatása	132
3. 1. Létezés a jelenben.....	132
3. 2. A hamis én, mint illúzió.....	134
3. 3. Egocentrizmus – önküresítés - Isten-központúság	136
3. 4. A világnézet átalakulása - minden egy, avagy utazás a középpont felé.....	139
4. A szemlélődő ima terápiás aspektusai - Gyógyítás és gyógyulás a szemlélődő imádság által	142
4. 1. A gyógyulás teológiai dimenziói	143
4. 1. 1. Szemlélődő ima és önismeret	144
4. 1. 2. A gondolatok megkülönböztetése – diakriszisz, distinctio spirituum.....	146
4. 1. 3. A szemlélődés csöndjének terápiás jelentősége	147
4. 2. A gyógyulás pszichológiai – fiziológiai dimenziói	151
5. Megfontolások a lelkigondozói praxis számára.....	153
ÖSSZEFOGLALÁS.....	155
SUMMARY	159
IRODALOMJEGYZÉK.....	163

BEVEZETÉS

1. A téma bevezetése

"Szüntelenül imádkozzatok" (1Tesz 5,17), "minden időben és mindenért adjatok hálát az Atyaistennek a mi Urunk Jézus Krisztus nevében" (Ef 5,20). "Minden alkalommal imádkozzatok a Lélekben köszörögve és imákat mondv. Legyetek éberek és imádkozzatok kitartóan az összes szentekért." (Ef 6,18)

„Azt nem parancsolták nekünk, hogy mindig dolgozzunk, virrasszunk és böjtöljünk; de a szünet nélküli imádságra Törvény kötelez.”¹ Hogy mi az, amire „köteleztetünk,” azt szebben és részletesebben aligha lehetne körülírni, mint Klimakhosz Szt. János² tette:

„Az imádság az Istennel való kapcsolat» eszköze «.Maga az imádság párbeszéd Istennel, sőt találkozás Istennel. Az ima mivoltát tekintve az ember beszélgetése és egyesülése Istennel,³ hatását tekintve pedig: a világ támasza, Isten kiengesztelése, könnyek anyja, majd pedig leánya, kiengesztelés bűneinkért, híd a kísértések fölött, gát a bajok ellen, támadások megtörése, angyalok feladata, minden test nélküli lény tápláléka, a jövő öröme, végtelen tevékenység, erényforrás, kegyelemkút, észrevétlen haladás, lelki táplálék, az elme megvilágosodása, kétségbeesést kivágó fejsze, a remény bizonyítéka, búcsillapító, szerzetesek vagyona, remeték kincse, harag lohadása, haladás tükre, erénymérce, lelkiállapot mutató, a jövő feltárása, dicsőség jele. Az ima, ha igazán imádkozunk, törvényszék számunkra, bíróság, az Úr ítélőszéke a jövő ítélet előtt.”⁴

Az imádság sokféleképpen kategorizálható, többféle imatípus van. Ennek a dolgozatnak a célja egyetlen imatípusra koncentrálódik: a szemlélődő vagy kontemplatív imádságra, kitérve a szemlélődésre, azaz a kontemplációra. Ez utóbbi állapot, amely lényege szerint reflektálhatatlan, így meglehetősen nehéz egzakt kifejezésekkel körülírni. Azonban az egyetemes egyház kiemelkedő misztikusai tanúsítják a legmesszebbmenőkig ezen kifejezés paradoxonját: a misztikus mindenképpen beszélni akar arról, amiről nem tud.⁵ Eckhart mester, a nagy német misztikus így ír: „Még ha senki sem volna itt, akkor is prédikálnék e fatörzsnek.”

Egy olyan imatípusról és tapasztalatról kívánunk tehát értekezni, amely a kereszténység 2000 éves hagyományában a kezdetektől jelen van, amelyet azonban kb. a 15. századtól a por és a félreértés lepett be, de amely napjainkban újra kezdi „fénykorát” élni. S hogy miért kezd éledni? A válasz egyben ok és cél is.

Egyrészt minél erősebb az egyház(ak)ban a dogmatikai, racionális vonal, annál inkább növekszik az igény a misztika iránt, s ezzel arányosan növekszik az erre vágyók elégedetlensége is. Ezt a vágyat kísérik meg enyhíteni különféle lelkiismereti mozgalmak, de

¹Evagrius Ponticus: Capita practica ad Anatolium 49: SC 171, 610 (PG 40, 1245) in <http://www.katolikus.hu/katek/kek02697.html#N0> (2008. 03. 17.)

²Szent János, a Sínai-hegy monostorának apátja, *Mennyekbe vezető létra* (Ford. Árkossy Miklós, átdolgozott kiadás), 2002, 74.

³Vö. Evagriusz: De oratione, 3: „Az ima elménk érintkezése Istennel. Micsoda állapotban kell tehát lennie elménknek, hogy változatlanul kinyúlhasson tulajdon Ura felé, és minden közvetítő nélkül érintkezzen vele!” in Szent János, a Sínai-hegy monostorának apátja, *Op. ult. cit.*

⁴Vö. Evagriusz: De oratione, 12: „Amikor bosszúság ér vagy ellentmondásra találsz vagy felingerülsz, hogy akár haragra lobbaj és megadd valakinek a magáét, akár kifakadj, jusson eszedbe az imádság meg a vele járó ítélet, és tüstént lecsillapszik a benned lévő rendetlen indulat!” – in Szent János, a Sínai-hegy monostorának apátja, *op. ult. cit.*

⁵„Olyan paradoxon ez, mely a misztika sajátja: ellenséges érzület a beszéd iránt; s kísérlet arra, hogy élményét mégis kifejezze.” In STINISSEN, W., *A keresztény meditáció mélységei*, Magyarország 2005, 230.

ezek más úton próbálják elvezetni az embereket Istenhez. (Inkább kifelé forduló, „hangos” lelkeségi mozgalmak ezek, szemben a misztika befelé forduló, „csendes” lelkeségével. Előbbiek Istent nem elsősorban az emberi lélek mélyén, hanem „kint” keresik, esetleg a másik emberben. A legnagyobb különbségek egyike e két út között az, hogy Istenről a másik emberben *tudhatok*, magamban viszont *megtapasztalhatom*...)

Másrészt egyre inkább megfigyelhető a nyugati emberek, kereső keresztények körében a távol-keleti nem keresztény vallások felé való odafordulás, elsősorban ami a meditációikat illeti. S nemcsak a hinduizmus vagy buddhizmus hódít,⁶ hanem az ún. ezoterikus meditációs kurzusokat is egyre növekvő érdeklődéssel fogadják, és egyre többen látogatják. A stressztől hajsztól, elfáradt ember szinte éhezi ezeket a technikákat, módszereket és tapasztalásokat, amelyek túl a pszichikai-fizikai felfrissülés, a béke, harmónia, egység élményein, tapasztalat-közelibb, „élőbb” istenkapcsolatot ígérnek.

Sajnos ennek a nagy érdeklődésnek az egyik oka az, hogy a keresztény emberek gyakran nincsenek tisztában saját vallásuk spirituális kincseivel, amelyeket a keresztény tradíció őriz, - igaz, kissé ellepte a por... Célunk tehát a szellemi „portörles” is. Nem arról van szó, hogy elővennénk és „megtisztítanánk” a keresztény misztikát, a szemlélődés hagyományát valamitől, ami „oda nem illik”, ami miatt a ma emberéhez nem hozható közel. Nem lehet „megtisztítani” és erre éppúgy nincs szükség, mint a kommercializálásra. A maga eredetiségében, amelyet egyedülálló módon megőrzött, szemben a már említett távol-keleti vallások sorsával,⁷ kívánjuk bemutatni, és új, a kor szelleméhez és igényeihez igazodó szempontból – elsősorban a családban élő, nem-szerzetesek számára – feltárni. Célunk: a lelki élettel, s ennek részeként az aszkézissel, misztikával, imaélettel kapcsolatos fogalmaknak azon részét, amelyeket a (keleti vagy nyugati) szerzetesi hagyomány és gyakorlat alkotott meg, átültetni a nem szerzetesi életformában élők gyakorlatába is.⁸ Feltételezéseink szerint ez az út járható.

Arra azonban nem vállalkozhatunk, hogy a misztika egyre elterjedtebb, vulgáris félreértéseit, valamint paranormális vagy egyéb okkult jelenségekkel való azonosítását bemutassuk és helyreigazítsuk.

Célunk nem a rivalizálás, és az apologetika (sem szűkebb sem tágabb értelemben) más vallásokkal vagy ezoterikus meditációkkal. Még csak nem is az összehasonlítás, vagy a mások értékeinek méltatása – mások elmarasztalásra pedig nincs okunk. Kizárólag arra törekszünk, hogy keresztény kultúrkörben élve, elővegyük, megismerjük azt, ami a miénk, ami közös kincsünk, és merjünk élni vele.

⁶ Meg kell jegyeznünk, hogy nagyon gyakran nem a valódi hindu vagy buddhista eszmével találkozik az európai ember, hanem sok esetben az egyre kétesebb változataival, az euró-amerikai átvételeikkel, vagy az anyavallás szektás torzításaival.

⁷ Annak oka, hogy a távol-keleti vallások részben áldozatul estek a vulgarizációnak és szekularizációnak, az is lehet, hogy ezek meditációs gyakorlatait (jóga, zen, stb.) viszonylag könnyű volt pusztá technikákká degradálni, amelyek az eredeti szellemi kontextusból kiemelten és elkülönítetten is „elsajátíthatók”. Ezzel persze messzemenően célt is tévesztenek és már vajmi kevés közülük lesz az eredethez.

⁸ Azonban az általános fogalmakat (mint pl. aszkézis, csend, magány, hészükhia, önküresítés, önmegtagadás, lemondás, Istenre való hagyatkozás, imádság, elmélyülés, szemlélődés, stb.), egy sajátos transzformáció vagy átértelmezés után kell applikálni a nem szerzetesi életformát élők számára. Így pl. egy családban élő ember számára a magány és az elvonulás nem életformát jelent, hanem időszakos cselekményt. A lemondás és a szegénység nem az anyagiak teljes mellőzését jelenti, hiszen gondoskodnia kell a család (és/vagy önmaga) megélhetéséről, de gyakorolható a lemondás az élet sok más területén is. A tisztaság egy házasságban élő számára nem a szexualitásról való teljes lemondást kell, hogy jelentse, hanem megnyilvánulhat számos olyan területen, amely éppen a házasság megtartására irányul. Önmegtartóztatás lehet pl. egy zsörtölődő házastárs elviselése, a saját akaratról való lemondás a békesség kedvéért, vagy önmagunkért, ha belátjuk, hogy az adott elképzelésünk egoizmusból ered. Lehetne hosszan sorolni a példákat – e helyen mindössze rá akartunk világítani arra, hogy a lelkiélet ezen dolgai és kifejezései mindannyiunkra vonatkoznak.

2. Figyelmünk fókuszában a szemlélődés és a szemlélődő imádság

„...Ez a gyakorlat egyszerű és könnyű, de csak annak, akinek egyszerű a lelke, aki képes úgy haladni előre, hogy közben nem kérdegeti, hová, s hogyan jut előre. Ez az állapot ahhoz hasonlít, mint amikor valaki félretéve az érzékeit, a gondolatait, a saját elképzeléseit, csak a hitre és a belső megérzésre hagyatkozva halad előre a sötétben.”⁹

- Az imádságról általában úgy beszélünk, mint Istennel való kommunikációról, amelyben gondolatainkat, érzéseinket fejezzük ki szavak formájában. Ez csak egy módja az imának, az Istennel való kapcsolatnak. Szükséges minden ember számára, a vallások nélkülözhetetlen része, és egyidős az emberiséggel, mint ahogy maga a vallás is (amennyiben egye tértünk azzal, hogy ez utóbbi nem értelmi reflexió eredménye).¹⁰ A lelki élet nagy mesterei szerint „az imádság szükséges az üdvösséghez.”¹¹ A szemlélődés, az imádság misztikus fokozatai azonban nem. A szüntelen, buzgó imádság viszont gyakran kontemplatív imádsággá, sőt szemlélődéssé alakul. A szóbeli imádságban tk. *kifejezésre juttatjuk* a transzcendenstől való függőségünket, legyen bármilyen témája is az imának. A szemlélődésben már nem fejezzük ki semmit, mert ez gondolatokon és szavakon túli ima, hanem *megéljük, hagyjuk megtapasztalni* magunkban ezt a függőséget.

- A szemlélődés az igazságnak elvont, intellektuális okoskodásoktól mentes, egyszerű szemlélése, az Istenben való elmerülés. A keresztény hagyomány szerint a kontempláció, az „Istenben való elmerülés” tisztán kegyelem, ajándék. Ebben egész lényünket, egész valónkat nyitjuk meg Isten felé, Akiről a hit által tudjuk, hogy bennünk is van, közelebb, mint az öntudatunk, mint mi saját magunkhoz. Istent nem magunktól elvonatkoztatva kell keresni – az Ő kutatásával fel kell hagynunk ahhoz, hogy Őt „megtaláljuk”.¹² Ez a megnyílás, ez a találkozás a bennünk élő Istennel, túl van a szavainkon, gondolatainkon, érzéseinken.¹³ Azonban, ha eközben az értelem megáll, hogy elidőzzön egy-egy gondolat, kép, stb. fölött, máris kibillent a szemlélődésből. Ekkor az érzések is újra aktiválódnak, és nem Istenhez, hanem önmagunk érzésvilágához kapcsolódunk.

A szemlélődés önmagában nem ritka kivételes emberek kiváltsága. Amennyiben valaki erre indíttatást érez, és eddigi imaformáit nem érzi kielégítőnek, gyakorolhatja a *szemlélődésbe bevezető imát*, ezért lehet róla gyakorlati aspektusokból beszélni.

- *Hiszen mi is a szemlélődés, mi a szemlélődő ima?* Értelmezésünkben a szemlélődés az Isten jelenlétébe való helyezkedés, az örökké jelenvaló Istenben való elmerülés. Erre *többek között a szemlélődésbe bevezető, vagy szemlélődő imával* lehet előkészülni, ez az az imagyakorlat, amellyel az ember maga is aktívan hozzájárulhat a szemlélődés eléréséhez. E gyakorlat során már nem Istenről, sőt még csak nem is Hozzá beszélünk szavainkkal, gondolatainkkal. Egyszerűen csak nyitottá válunk arra, hogy Ő szóljon hozzánk. Ebben az

⁹ In Père MATTA EL MASKINE, „L'expérience de Dieu dans la Vie de priere”, in Spiritualité Orientale, Abbaye de Bellefontaine (1997) 71, 74. (Ford. Kocsis Fülöp)

¹⁰ Vö. VARGA ZS., *Általános vallástörténet I.*, Debrecen 1932, 256-257.

¹¹ GILLET, L., *Az ortodox lelkiség: a keleti kereszténység aszketikus és misztikus hagyományának körvonalai / egy keleti szerzetes*, Pannonhalma 1999. (in <http://terebess.hu/keletkultinfo/lexikon/ortodox.html>, 2009. 07. 11.)

¹² „Hagytam, hogy közeledjenek, akik azelőtt nem kérdeztek; hogy megtaláljanak, akik nem kerestek. Íme, itt vagyok! Íme, itt vagyok! - így szóltam a nemzethez, amely nem hívta segítségül a nevemet.” (Iz 65, 1)

¹³ Vö.: *Informational Pamphlet on Centering Prayer*, in <http://www.contemplativeoutreach.org/site/DocServer/MethodCP2008.pdf?docID=121> (2009. 07. 18.)
Továbbá „Ebben a találkozásban egyszerre csak megáll az értelem, eltűnnek az érzékek, s a lélek annak elragadtatásába esik, akit Szt. Ágoston az egyetlen mozdulatlan létezőnek nevezett: vagyis Istennek.” In Père MATTA EL MASKINE, *op. ult. cit.*

imaformában már nem mi vagyunk a kezdeményezők, mi csak figyelünk Istenre, aki megszólít, figyelünk az Ő bennünk elhangzó szavára. „Te nem teszel semmit, csak hagyod, hogy Ő munkálkodjék a lelkedben.”¹⁴ – így fogalmaz Walter Hilton a 14. sz.-ból. Avilai Szt. Teréz hasonlóképpen: „Mi annyit tehetünk, hogy felajánljuk magunkat. Megnyugszunk a Szellem hatalmában, aki aztán vezet minket.” De ugyanezt mondta már jóval korábban Pál apostol: „Mi azt sem tudjuk, hogyan imádkozzunk, de maga a Lélek fohászkodik bennünk szünet nélküli sóhajtasokkal.” (Róm 8, 26.) Ez a forma azonban a teljesítményorientált, fogyasztói társadalomban nevelkedett nyugati mentalitású embernek nagyon nehezen érthető, és paradox módon az, hogy nem „kell” semmit tenni a jelenlétbe való helyezkedésen kívül, épp ez tűnik szinte lehetetlennek. Pedig ennyi az egész. A világban való boldogulás során, munkahelyünkön, a társadalmi életben, közéletben, stb. azt tapasztaljuk, hogy mindenért meg kell, és meg is akarunk dolgozni, mindent ki akarunk, ki kell érdemelni. Ezt a beállítottságot és hozzáállást a szemlélődő ima gyakorlása során el kell hagyni. Enélkül a hozzáállás nélkül nem tapasztalhatjuk meg - a szemlélődő ima alkalmazásakor - a radikális kegyelmet.

- *Milyen folyamat vezet a szemlélődéshez?*

A szemlélődés az imaélet elmélyülésének következménye, jele. Az imaélet elmélyülése során a fogalmi, következtető-diszkurzív gondolkodás zavaróvá válik. Sőt később, mielőst a szív felmelegedett, és a lélek elindult a szemlélődés útján, minden más, addig hasznos és fontos „segédeszközt” félre is kell tenni: „lelki olvasmányt, gondolkodást, zsoltárokat, meghajlásokat.”¹⁵ A szemlélődő imában a lélek elnyugszik, átadja magát a csendnek, és vár Istenre: ettől többet nem tud és nem kell tennie. Az érzékek egybeforrnak, az értelem összpontosul, a lélek mintegy megszabadul az érzékek fogságából. Olyan, mintha a lélek a test fölé emelkedne, de nem fizikai értelemben. Mintha egy lelki, mindenek fölött álló (isteni) igazságra talált volna rá, ahhoz hozzákötődik. Ezáltal a hit és a bizalom együtt erősödik, magukkal vonva a remény növekedését is.¹⁶

- *Milyen imaforma hordozza ezt a folyamatot?*

Nagy benső csöndben az érzések és gondolatok kavalkádját elkerülve, általában egy rövid „imádságot”, szót vagy rövid mondatot (mantra, - ismertetésére később kitérünk) ismételve a figyelmet összpontosítva összeszedettségre jut el az imádkozó. Ez a rövid imádság (oratio brevis) lesz a „vezérfonal”, amelybe kapaszkodva sikerülhet a figyelem összpontosítása és az imádság erejének megőrzése.¹⁷ A rövid ima (monologisztész) hagyománya az egyiptomi sivatag szerzeteseitől ered, tőlük került át a nyugati hagyományba Cassianus közvetítésével. Ők az evangéliumi tanácsból kiindulva javasolták növendékeiknek azt, hogy napjában sokszor, de röviden imádkozzanak, akár úgy, hogy ugyanazt a mondatot többször is

¹⁴Idézi MAIN, J., *Jöjj el, Uram, - az Úr eljött! - John Main 52 meditációs beszéde*, Philosoz 2003, 36.

¹⁵Père MATTA EL MASKINE, *op. ult. cit.*

¹⁶„Az embert ekkor valami édes érzés tölti el, melybe öröm, csodálat, boldogság vegyül. Megérzi, hogy rejtett titkokba és igazságokba hatolhatott be. A hit erősödik együtt a bizalommal, az érzés fokozódva lángra gyújtja a szívet, növekszik a remény, s a lélek olyan munkába és lendületbe kezd, amelynek során egyre előrébb jut ezen a könnyű-nehez úton. Míg nem egészen közelébe kerül annak a fényforrásnak, mely ezt az egész lendületet mozgásba hozta, és erre a találkozásra készítette.” In Père MATTA EL MASKINE, *„op. ult. cit.*

¹⁷Phótikhei Diadokhosztól (5. sz.) a következőt olvashatjuk: „Ha az értelem törekvését szilárdan megszabtuk az Isten jelenlétében való hit által, akkor feltétlenül vágyódik egy olyan tevékenység után, amely megfelel buzgóságának. Egyetlen foglalkozásul az »Uram, Jézus« kezdetű imát kell neki adni, amely ekkor törekvéseinek teljesen megfelel. Hiszen senki sem mondhatja: »Uram, Jézus«, ha csak nem a Szentlélek által (1Kor 12, 3). Aki nem fontolgatja a legnagyobb szigorúsággal állandóan ezt a szót magában, nem menekülhet meg a csalódásoktól. Aki szünet nélkül ezt a szent és dicsőséges nevet segítségül hívja, érzelmvilágának legmélyéből, az egy napon szemléli majd értelmének fényét is. Aki a legszigorúbb gonddal ügyel lelkére, erős belső érzésekkel minden foltot eltávolít arcáról. »A mi Istenünk emésztő tűz « - mondja az Írás (Mt 4, 24), ...” in *Kis Filokália – A Keleti Egyház szerzetesatyáinak tanításai az imádságról*, (Válogatta: DIETZ, M.), (Elektronikus formátum, forrás: <http://www.ppek.hu/k48.htm> /2013. 03. 12./)

elmondják. „Az imádságban pedig ne fecsegetek, mint a pogányok, akik úgy gondolják, hogy a bőbeszédűségükért nyernek meghallgatást” (Mt 6, 7). Így őrzik meg az ima erejét, áhítatát, és nem utolsó sorban a szüntelen Istenre gondolatot. Tehát a rövid imádság gyakori (mantraszerű) ismételtetése nem a kerülendő bőbeszédűség, ellentétben azzal, amikor egy dolgot fölöslegesen sok szóval illetünk.¹⁸ Ezeknek a rövid imáknak (vagy „nyíl-imáknak”) az ismételtetése kísérte a szerzetesek minden tevékenységét, éjjelüket és nappalukat. A változatossághoz szokott elme számára pedig már önmagában ez a gyakorlat is felér egy aszkézissel: a szavakról, képekről, gondolatokról való lemondással. Kelet teológusai közül sokan képviselik azt a nézetet, hogy ez nemcsak egyik módja az imának, hanem kizárólag akkor beszélhetünk imáról, ha mindenféle mentális tevékenységet félre tudunk tenni, és egész lényünk pusztá jelenlétté, osztatlan figyelemmé válik.

- *A cél: az élet pereméről a középpontba*

A szemlélődésbe vezető út az életünk felszínén kezdődik. A nagy spirituális tanítók, minden vallási hagyományban, arról beszélnek, hogy van egy felszínes és egy mélyebb életünk, van az életünknek „peremvidéke” és van középpontja. Szemlélődő imádság gyakorlása közben a középpontba szeretnénk eljutni, ezt pedig a peremvidékről indulva, közvetve tehetjük meg. Ha a felszínünket elfogadjuk és integráljuk, és nem elfojtjuk, ami nem tetszik, akár még gyönyörködünk is benne, akkor elkezdődik egy belső utazás, amit neveznek megtérésnek, transzformációnak, szentségben való előrejutásnak is.¹⁹

Bevezetesként itt megállunk, a téma bővebb kifejtése lesz értekezésünk tárgya.

¹⁸Cassianus erről így tájékoztat: „Minden szerzetesnek, aki szünet nélkül arra törekszik, hogy állandóan Istenre gondoljon, hozzá kell szoknia, hogy szüntelenül ezt forgassa szívében s róla elmélkedjék, kiűzve a szívéből minden más gondolatot. Ezt a mintát csak azon kevesek közölték velünk, akik a legrégibb szerzetesek utódai voltak. Így mi is csak igen kevés emberrel közöljük, akik igazán szomjaznak megismerése után. Ha tehát meg akarjátok tanulni, miképpen kell állandóan Istenre gondolni, akkor szüntelenül ezt az imádságot kell ismételnetek: Isten, fordítsd figyelmedet segítségemre; Uram siess megsegítésemre.” (Zsolt 69,2) Vö.: *Collationes X, 10*; magyarul: CASSIANUS, J., *Az egyiptomi szerzetesek tanítása*, I. köt., Pannonhalma–Tihany 1998, 285. Az ily módon végzett imádság által (röviden, de gyakran), állandóan egyesülnek az Úrral, és elkerülhetőek az ördög cselvetései, aki éppen az imádság ideje alatt akar az emberre rátörni. Vö. *De Institutis II, 10*, magyarul: CASSIANUS, J., *A keleti szerzetesek szabályai*, Pannonhalma–Tihany 1999, 28. Az egymondatos röpiimákban megvalósuló folytonos imádságot nyugatra terjesztő Cassianus által idézett Izsák atya mondásából (*Tizedik beszélgetés. Izsák apát második beszélgetése az imádságról, Collationes X, 10* in SZABÓ F., *„Így imádkozzatok!” Egyházatyák tanításai az imádságról és az Úr imádságáról*, Pannonhalma 1999, 233-250.) nem egyértelmű, hogy a folytonos imádságot Jézus Krisztushoz intézte volna - viszont mindennek krisztológiai vonatkozásait igazolta CODINA V., *El aspecto cristológico en la espiritualidad de Juan Casiano* (OCA, 175), Róma 1966, 99. „Ne igyekezz mondatot mondatra halmozni, nehogy a mondatok keresésével szórakozzon el az értelem. A vámos egyetlen mondata kiengesztelte Istent, és egyetlen bizakodó mondás megmentette a gonosztevőt. A sokmondatos ima sokszor megtéveszti és elernyeszti, az egymondatos ima viszont többnyire összpontosítja az elmét.” Olvashatjuk Klimakhosz Szt. Jánostól in Szent János, a Sínai-hegy monostorának apátja, *Op. cit.*, 75. (Ford. Árkossy Miklós, átdolgozott kiadás). A következő apophtegmat Egyiptomi Makariosznak tulajdonítják: „Nem szükséges sokat beszélni, hanem tárjátok ki kezeteiket, és mondjátok: 'Uram, ahogy akarod és ahogy tudod, könyörülj rajtam!' Ha pedig ellenség támad: 'Uram segíts!'” in *Az atyák bölcsessége* (Ford.: Baán István), Bp 1991, 81. Ágoston így kommentálja és tolmácsolja a nyugati világnak az egyiptomi gyakorlatot: „Azt mondják, hogy Egyiptomban a testvérek imákat ismételtetnek, ezek az imák azonban nagyon rövidek, és valamiképpen olyanok, mint a sebesen kilőtt nyílvesszők, nehogy az éberségében feszült figyelem - amelyre olyannyira szüksége van az imádkozó embernek - szétszóródjon és ellankadjon a túl hosszú időközök miatt. És ezzel jól megmutatják, hogy nem szabad kifárasztani ezt a figyelmet, ha nem képes hosszabban kitartani, s ugyanígy nem szabad túl gyorsan félbeszakítani, ha hosszabban kitart. Álljon tehát távol az imádságtól a szavak bősége,... a sok imádság viszont azt jelenti, hogy a szív hosszas és jámbor dobbanásaival kopogtatunk annak ajtaján, akihez imádkozunk. Ez a tevékenység inkább sóhajtásokban áll, semmint szónoklatokban, inkább könnyekben, semmint bőbeszédűségben.” In. PARYS, M., „A rövid és tiszta imádság Szent Benedek szerint” in *Pannonhalmi Szemle*, 7 (1999) 4, 147-148.

¹⁹Vö. ROHR, R., *The Gift of Contemplative Prayer*, New York 1999, 15-16.

3. Az értekezés felépítése és a témafeldolgozással kapcsolatos döntések

Az imádságról szóló általános bevezető, főleg pasztorálpszichológiai, lélektani rész után vizsgáljuk a szemlélődő imát és a szemlélődést (kontemplációt).²⁰ Ennek történeti ismertetése után, lélektani és pasztorálpszichológiai vonatkozások bemutatásával elsősorban terápiás lelkigondozói szempontokat igyekszünk kutatni.

Minden nagyobb témakör elején összefoglaljuk néhány mondatban a tartalmat.

- *Konfesszionális aspektusok*

Egy tudományos értekezés nem lehet személyes hitvallás kifejezője, s nem adhat helyet egyéni meggyőződések kinyilvánításának. Ennek figyelembevételével igyekeztünk dolgozatunkat mégis úgy összeállítani, hogy a tudományosság kritériumainak megfelelő objektív távolságtartás ne menjen a személyes meggyőződés, hitvallás rovására sem. Ez így minden bizonnyal olyan magas elvárás, melynek tökéletesen megfelelni nem lehet.

Arra a speciális helyzetre való tekintettel (de ettől függetlenül is), hogy egy protestáns Teológián katolikus szerző tollából készül értekezés, hangsúlyozzuk azt is, hogy kizárólagos célunk az imádság egy speciális formájának minél mélyebb, alaposabb ismertetése. Együtt élhet és létezhet az imádság összes többi formájával, sőt, mint erre többször is kitérünk, akár teljességgel mellőzhető is egy egész életen át.

A főtemát négy megközelítésben vizsgáljuk:

I. Az imádság általános teológiai, lélektani és pasztorálpszichológiai megközelítése

II. Misztikus spiritualitás: teológiai és lélektani aspektusok

III. A keleti keresztények misztikus öröksége – a Jézus-ima

IV. Gyakorlati teológiai és lélektani vonatkozások

- *Szempontok a szó- és fogalomhasználathoz*

Teológiai szakkifejezéseket illetően, görög katolikusként a Katolikus Egyház hivatalos kifejezési módját alkalmazzuk, így pl. a *keresztyén* helyett a *keresztény* szót, továbbá az egyházunk egyik sajátosságaként (kiváló emberek „szentté avatása”), a hivatalosan szentté avatott emberek nevei előtt, a szokást követve, használjuk a „Szent” jelzőt. Ezeken túlmenően is talán többször, többféleképpen megnyilvánul stílusban, kifejezési módban néhány sajátos jelleg, amely a felekezeti hovatartozásból adódik, s amelyek nem sértik sem az eltérő hitbeli meggyőződést, sem a tudományosság fentebb említett kritériumait.

A „szemlélődés/kontempláció”, „szemlélődő/kontemplatív imádság” és egyéb kapcsolódó kifejezések tekintetében feltétlenül szükséges a fogalomtisztázás, hogy egyértelművé tegyük a szóhasználatunkat. Erre egy külön fejezetet szentelünk (**5. Bevezetés a szemlélődő imádság tárgyalásához – Fogalomtisztázás**).

Az *ima*, *imádság* szavakat, valamint a *pszichológia(i)*, *lélektan(i)* kifejezéseket szinonimákként kezeljük, minthogy a dolgozatban is forrásként felhasznált keresztény lexikonok,²¹ továbbá a Magyar Értelmező Kéziszótár is így használja.

²⁰A szemlélődés és a kontempláció szinonim fogalmak, ebből kifolyólag a szemlélődő imádság és a kontemplatív imádság kifejezések is, sőt a szemlélődésbe vagy kontemplációba bevezető imát is ebben az értelemben használjuk.

²¹*Magyar Katolikus Lexikon* (Szerk. Diós István – Viczián János), Bp 1993 (a továbbiakban: <http://lexikon.katolikus.hu/>); HAAG, H., *Bibliai Lexikon*, Budapest 1989; *Keresztyén Bibliai Lexikon (I-II)* (Szerk.: Bartha Tibor), Budapest 1993; *Magyar értelmező kéziszótár* (Szerk.: Pusztai Ferenc - Gerstner Károly), Budapest 2003.

I. AZ IMÁDSÁG ÁLTALÁNOS TEOLÓGIAI, LÉLEKTANI ÉS PASZTORÁLPSZICHOLÓGIAI MEGKÖZELÍTÉSE

Összegzés:

Ebben a témakörben először általában az imádságról kívánunk értekezni, hogy aztán a következő fejezetekben figyelmünket már csak a szemlélődő imára, szemlélődésre fókuszálhassuk. De hogy az imádság egy szeletével foglalkozhassunk, ahhoz mindenképpen szükséges egy bevezető rész, amely az imádságot vagy az imádkozás mibenlétét több aspektusból is megvilágítja. A téma kimeríthetatlensége és az értekezés keretei szabta lehetőségeket igyekeztünk szinkronba hozni, amennyire ez lehetséges, és ennek megfelelően helyet adni a főbb pontoknak.

Elsőként rövid vallástörténeti kitekintést adunk arról, hogy az emberi szó, amely hatalommal bír, miként fejlődött varázsszóvá, és ezzel párhuzamosan imádsággá. Mindkét esetben felsőbb hatalmak megszólításáról van szó, de irányultságuk egészen eltérő. A következő fejezetektől kezdve konkrétan a keresztény hitrendszeren belül értelmezett imádsággal foglalkozunk. Először úgy mutatjuk be az imádságot, amint az az ó- és újszövetségi Szentírásban jelenik meg, ezt követően pedig lényegretörő lélektani és pasztorálpszichológiai áttekintést kívánunk nyújtani.

1. Az imádság hatalmi szó? – Vallástörténeti kitekintés

Az imádság értelmezési tartománya a vallásokban és szűkebb értelemben, a keresztény vallásgyakorlatban is, igen tág. Nem megfoghatatlan-meghatározhatatlan, hanem tág kategória, azaz nagyon sokféle formája, fajtája létezik. Ha általános *vallásfenomenológiai aspektusból* közelítünk a témánkhoz, akkor ahhoz, hogy a ma imádságként értelmezett jelenséghez eljussunk, igen messziről kell elindulni. Az alábbiakban erről kívánunk egy rövid áttekintést nyújtani.

Az *ima* az istenség, a szent és az ember viszonylatában a *szent cselekmények* és főként a *szent szavak* kategóriájába tartozik. Az ember alapvetően vallásos lény, aki lépten-nyomon a szentséggel találkozik. S az is alapvető emberi jelenségnek, tulajdonságnak tűnik, hogy a szentet valamiféleképpen „befolyásolni”²² akarja, hatni rá, kérni tőle. Ma már egészen másként értékeljük a szavak erejét, mint pl. a primitív kultúrákban. A ma embere mintha kiüresítette volna a szavakat, mintha elfelejtette volna, hogy a szavaknak „élete és hatalma” van.²³ Régen különleges súlyt és értéket tulajdonítottak nekik. Többnyire az az eleven képzet határozta meg a primitív ember viszonyát a szavakhoz, hogy azokhoz „életenergia” tapad, hiszen az ember belsejéből jön elő a szó, csakúgy, mint a lehelet. A lehelethez pedig hozzátapad a lélek, s ezáltal az élet. Tovább is mentek a következtetésben, miszerint ha a lélek az istenségtől ered, akkor a szó is isteni eredetű²⁴, s ezáltal különös erejű. A szavakkal befolyásolni lehet a környező világot, s nemcsak az embereket, hanem magát az istensége(ke)t is.

A szavak erejét a primitív, de a civilizáltabb ember hite szerint is, befolyásolta pl. a hangsúly, ritmus, rímek, hangerő, stb. (Az ének, sírás, jajgatás nagyobb erejű, mint a beszéd, vagy olykor éppen a halk hangnak tulajdonítottak döntő erőt.) De a szavak erejét a minőségük, a jelentésük is befolyásolta. Nagyobb erejűeknek hitték az érthetetlen szavakat

²²HODOSSY-TAKÁCS E., „A verbális befolyásolás művészete – avagy: gondolatok az imádságról, mint a vallástörténet jelenségéről”, in *Theológiai Szemle*, 47 (2004) 4, 184-186.

²³LEEUEW, G. v. D., *A vallás fenomenológiája*, Budapest 2001.

²⁴„A hatalmi szó éppoly hatalmas, ha az ember mondja, mint amikor Isten.” In LEEUEW, G v. d., *A vallás... op. cit.*, 368.

(lásd pl. azokat a varázsigéket, amelyeknek ha volt is valaha értelme, a használója már rég nem tudott róla), a kultusból származó szavakat (Amen, Hallelujah, Óm, Kürie Eleison, stb). Ehhez járult a hangmagasság, valamint a szerkesztés hatása. A 'képletté szerkesztett szavak' (Leeuw kifejezésével) ereje főleg a vallásokban releváns.²⁵ Hasonló jelentőséggel bírtak az ismétlések, (litánia) recitálás, és annak pontossága.²⁶ E helyen csak említést tehetünk a szavak kultikus használatáról,²⁷ mint pl. átok, szitokszavak, durva beszéd, áldás,²⁸ eskü, fogadalom, stb.

A primitív ember számára a szó túl azon, hogy tett és magatartás is, végső soron a hatalom gyakorlásának eszköze volt, „hic et nunc”. A mennyiségi időből minőségi idő lett (kronosz-kairosz).²⁹ A szavakkal ezért óvatosan bántak. Innen ered bizonyos esetekben a szavak tilalma (pl. veszélyes dolgok és személyek említésének tilalma), de az is, hogy pl. a hazugság olykor erény, sőt művészet volt.³⁰ Az ember szava tehát hatalmi szó.³¹

Attól függően, hogy a szavak ereje mire illetve kire irányul, és ahogyan az emberi civilizáció és értelmi képesség fejlődött, a következő fokozatait és változatait különböztetik meg a jelenség vizsgálói, kezdve a primitív népektől a kultúrnépekig.

A fejlődés első szintjein az ember önös érdekekből is használta a szavak erejét, ez nem morális, hanem inkább „praktikus” kategóriaként értendő: saját létét és egzisztenciáját kívánta biztosítani. Varázsolt.³²

Az első varázsszavak valószínűleg erős indulatkitörések lehettek, ordítás, rákiáltás, fenyegetés. Az sem veszélyeztette a varázslás erejét, ha ezek a szavak nem voltak értelmesek. Sőt, később, amikor az egyszerű varázsszavakat felváltották az egyre bonyolultabb szerkesztésű varázsszövegek, mondókák, kifejezetten értéknövelő volt, ha benne vagy már régen elfelejtett szavak voltak, vagy olyanok, amelyek eleve értelmetlenek voltak.³³ Szintén növelte a varázslás erejét, ha ismétlésekkel vagy számok használatával tarkították (szent számok voltak pl. a 3, 4, 7). A varázslásban alapvető jelentőségű volt a pontos fogalmazás. Ez nemcsak a formulára és az azt kísérő tette vonatkozott, hanem a címzettekre is. Nehogy célt tévessen a varázslat. Így a fejlődéssel párhuzamosan a mondókák, verses formulák, az idegen nyelvezet és az előadás módja (pl. recitálva, suttogva vagy erős hangon) nagy odafigyelést és koncentrációt igényelt, hiszen ezen állt vagy bukott a kimenetel.³⁴ Érdekességként még annyit jegyzünk meg, hogy az eskü, az áldás és az átok is mágikus gyökerű.³⁵

²⁵Vö. római certa verba, később a római katolikus mise: az egész egy carmen.

²⁶Az egyiptomi kultuszok temetési szertartásain a halott túlvilági sorsa függhetett a recitálás pontosságától.

²⁷Amit nem a „szent és profán”, „világi és vallásos” éles dualizmusában kell értenünk, hanem abban az egységben, amelyben a korabeli ember tekintett a világra. A hellenisztikus-római kultúrában sokáig teljes egységet alkotott a vallás és a politika, az egyház és a világ, illetve nem volt ilyen jellegű megkülönböztetés.

²⁸Az áldás „gyógyító szó,” amit jól visszaad a német megfelelője: Das Wortheil.

²⁹Vö. LEEUW, G v. d., *A vallás ...op. cit.*, 352.

³⁰Vö. LEEUW, G v. d., *A vallás ...op. cit.*, 352-353. Ebben gyökerezik később a költészet, a metaforák, és a nomina odiosa, a költői körülírás. Vagy ismeretes a római áldozatbemutatás egyik jellegzetessége, a favete linguis, amely erősítette az áldozat hatékonyságát.

³¹„Az ember szava elsősorban mágikus, teremtő szó” in LEEUW, G v. d., *A vallás ...op. cit.*, 368.

³²Vö.: továbbá HÉZSER G., „Rítusok és szimbólumok, a családterápia és vallás közös öröksége - interdiszciplináris dialógus egy poligonális kapcsolatról”, in Magyar Pszichológiai Szemle, 58 (2003) 1, 187-199.

³³A kultúrnépek körébe áthagyományozódott varázslásokat tabuként kezelték, és gyakran a kultusból is ismert szavakat is használtak, mint pl. a már említett „ámen”, „óm”, vagy a római „certa verba”.

³⁴VARGA ZS., *op. cit.*, 193.

³⁵„A varázslásnak az istenivel való konkrét kapcsolatán épül föl az eskü, az átok és az áldás.” In VARGA ZS., *op. cit.*, 255.

Nem lehet célunk a varázslás, mágia további fejlődését, differenciálódását tovább részletezni. Az imádság és a varázslás között, annak ellenére, hogy alapvető különbség van köztük, mégis nagyon sok a hasonlóság. Az még nem feltétlenül konszenzus tárgya a kutatók körében, hogy az ima és a mágia eredete pontosan milyen kapcsolatban állnak. Mi azok nézetét osztjuk és fogadjuk el, akik szerint e két cselekmény párhuzamosan létezett, párhuzamosan fejlődött, de eltérő gyökerekből születtek. Tehát nem arról van szó, hogy az imádság egyenes ági leszármazottja volna a varázslásnak. Ugyanis megfigyelhető, hogy e két cselekmény kezdetektől fogva párhuzamosan élt egymás mellett. Még a mágia fénykorában, a primitív népeknél is megfigyelhető jelenség, hogy az istenséghez fordulnak, amikor a varázslat nem működött. Ha abból indulunk ki, hogy a vallás egyidős az emberiséggel, s az imádság alapvető része a vallásgyakorlásnak, akkor nyilvánvaló, hogy az ima nem a mágiából fejlődött ki, hanem kezdetektől fogva jelen volt, még ha kezdetleges formában is.³⁶ Tehát annak ellenére, hogy lelki dinamizmusukat tekintve nagyon sok a hasonlóság, és ennél fogva a kettő között átfedések, keveredések is kimutathatók, mégis alapvető, szubsztanciális különbség van köztük. Ez pedig a Hatalommal való kapcsolat alapján definiálható.

Az imádkozó ember lelki hozzáállását az határozza meg, hogy egy olyan, tőle magasabb rendű lényhez fordul, akitől egzisztenciája függ, akit félelemmel vegyes tisztelet, imádat illet, akit *nem lehet kényszeríteni* semmire, akihez *csak kéréssel* fordulhat az ember. Ez pedig feltételezi az *alázatot*. Akkor is igaz ez, ha az imádságban mindenféle emberi vágy, emóció, affektus szóhoz juthat, olykor-olykor azt a benyomást keltve, mintha mégiscsak „kényszerítenénk” az Istent. De nem szabad, hogy megtévesszen bennünket az emberi lélek mélységeiben levő vágyaknak, óhajoknak, kiáltásoknak és panaszkodásnak az imádságban való őszinte megnyilvánulása azzal, hogy végső soron az ember az Istent bármire is rá tudná venni annak akarata ellenére, tehát hogy az ember a saját akaratát rá tudná erőltetni az Istenre. Főleg nem bizonyos formulák pontos mondása és ehhez tartozó cselekedetek hibátlan, precíz végrehajtása által, mechanikusan. Az imádság nem „ex opere operato” működik, szemben a mágiával.

További lényeges különbségeket nemcsak az akaratí mozgások mentén fogalmazhatunk meg, hanem egyéb (vallás)lélektani elemek kapcsán is. Így pl. az imádkozót nemcsak az alázat vezeti, hanem megjelenik a hála, a dicséret érzése és kifejezése. Ebből látható, hogy a kérő imádság jelent meg legelőször, és aztán a megtapasztalt segítséget meg is köszönték. Ezen kívül a bűnbánat is igen korán megjelenik az imádságban, míg a varázslásban nincs ilyen kategória. A mágus rá akarja kényszeríteni akaratát a természetre, a természeti hatalmakra. Még akkor is kényszerről beszélünk, amikor a varázslás továbbfejlődésekor

³⁶ „... a vallás és a mágia ugyanazon lelki működésnek két ellenkező irányú megnyilatkozása, amelyek között sok érintkezés és kapcsolódás lehetséges, az idők folyamán egyik átmehet a másikba és megfordítva, de ez egyiknek az eredetét sem érinti.” In VARGA ZS., *op. cit.*, 257. Továbbá: „... vallás és mágia egy ugyanazon lélekből születtek, egyik a másiktól függetlenül állott elő...” „...ima és varázslás között nemcsak a kezdeti fokon, hanem vallásos fejlődés előrehaladottabb stádiumaiban is többféle érintkezés volt jelen.” in VARGA ZS., *op. cit.*, 258. Az ellenvéleményt képviselők szoktak arra hivatkozni, hogy némely vallásokban kimutatható az „átfejlődés”: pl. a babilon-asszír istendicsérő himnuszok a mágiából erednek, mivel a feliratuk: *siptu*, ez pedig a varázsszövegek felirata volt. Hasonló folyamatosság tételezhető fel a Veda himnuszok és az iszlám imák egy részével kapcsolatban is. De utalhatunk arra is, hogy Ószövetség kezdeti imáiban is érezhető némi mágikus hatás, például annak kapcsán, hogy eleinte csak bizonyos, kitüntetett vagy kultikus funkcióval felruházott embereket kértek meg közbenjárásra, feltételezve, hogy az ő imájuk „hatásosabb”, hathatósabb. (vö. KUSTÁR Z., „Imádság az Ószövetségben”, in *Theológiai Szemle*, 47 (2004) 4, 188.) Ez a gyakorlat még máig is megfigyelhető a katolikus egyházak vallásgyakorlásában (ha a pap imádkozik valakiért, annak nagyobb erőt tulajdonítanak), illetve a keleti ortodox egyházak hagyományában szintén. De említettük azt is, hogy bizonyos kultikus szavak a mágiából kerültek át a vallásba (Amen, Hallelujah). Ezek azonban még nem bizonyítékok az eredetre vonatkozóan, mivel az említett himnuszok többnyire mesterséges redakció eredményei, hanem inkább az átfedésekre, a kölcsönhatásokra szolgálnak példával.

megjelennek az ezért felelős istenek és főistenségek, akiknek a segítségét igénybe vették. Ez azonban a kétségtelen hasonlóságok ellenére sem azonos az imádság kéréseivel, mivel a mágia isteneit nem annyira kérték a varázslat véghezvitelére, mint inkább kényszerítették, sőt egyik istenséget egy másik, nála magasabbrendű istenséggel fenyegettek meg, a segítségnyújtás esetleges megtagadása esetén.³⁷ Láthatjuk tehát az imában és a mágiában megnyilvánuló akaratmozgások ellentétét, mert még a teljes erőbedobással végzett meggyőzőési kísérlet (ami az imában megjelenhet), és az akarat rákényszerítésének legkifinomultabb formái között is lényeges különbség mutatkozik.

De mint említettük, gyakoriak az átfedések is. Az ima is hatalmi szó,³⁸ és fontos a pontosság, a pontos fogalmazás. Létezik is olyan kategorizálás, amelyben megjelenik a „varázsima” kifejezés. Ennek fontos részét képezi a pontosság mellett az epikus bevezetés, az ún. „mágikus antecedens,”³⁹ valamint a függőbeszéd használata.

A felkiáltás köztes kategória a varázsima és az „igazi” imádság között. A kiáltás Isten epifániájának előidézését szolgálja.⁴⁰

Imádság szempontjából fontos ismerni, tudni arról a Hatalomról, akinek címezzük imádságunkat. Az Ószövetségben Jákob éjjeli tusakodása jól példázza azt, hogy minél közelebbről megismeri az Istent, annál inkább túlmehet a pusztá kérésen, szinte a kényszerítésig. Az ószövetségi imádságok szerkezetének vizsgálásakor egyértelműen látszik, milyen hangsúlyt fektettek a megszólításra, a dicséretre, az Istennek a korábban már véghezvitt szabadítására, segítségére való „emlékeztetésre”, és csak ezután állt elő az ember a kérésével.

Az imádságot sok kutató a *hatalomgyakorlási szándék*, és a *párbeszéd-jelleg* mentén definiálja. Az ember az imában is a hatalmát akarja gyakorolni, akaratával az Isten akarata elé áll, amely sokféle hangnemben fejeződhet ki. De ez esetben a kényszerből „fatigare deos” lesz. Klasszikus példa az imádság hatalmára Jákob tusakodása az angyallal.⁴¹

Ehhez szorosan kapcsolódik az ima párbeszéd-jellege, hiszen ha az ember az akaratával egy személy elé áll, abból párbeszéd születik – bár nem evidens, hogy választ is kap, bármilyen formában is, így viszont csak monológrol lenne szó. Mégis, a kutatók a dialógus-jelleget elengedhetetlennek tartják az imádság definíciójához.⁴² Ebből a szempontból közelítve a témánkhoz, kérdéses, ha nem kétséges, hogy a misztikus imádság valóban imádságnak nevezhető-e még. Itt már a kifejezésformában ellentmondásba ütközünk: ezért is

³⁷Vö. FERGUSON, E., *A kereszténység bölcsője*, Bp 1999.

³⁸Lásd: LEEUW, G. v. D., *A vallás ...op. cit.*, „A hatalmi szó éppoly hatalmas, ha az ember mondja, mint amikor Isten.” „Az ember szava elsősorban mágikus, teremtő szó.” Ismerjük Aiszkülosz mondását: „megmutatni a mi szánk erejét valakinek az érdekében.” In HODOSSY-TAKÁCS E., „A verbális befolyásolás művészete ...op. ult. cit.”, Vö.: *Rabnői e háznak, ti deréknők/ a mi szánk ereje/ ad-e Oresztésznek erőt már.* Aiszkülosz: *Áldozatvivők in Aiszkülosz drámái* (ford. Devecseri Gábor), Bp 1985, 721.

³⁹LEEUEW, G. v. D., *A vallás ...op. ult. cit.*

⁴⁰Vö.: „Mars vigília: a római hadvezér csatakiáltása háború előtt. Istent emlékezteti a megkötött egyezségükre. „A keresztény epiklézis, mind az imában, mind a szentségekben, ingadozik a ráolvasás, a kiáltás és a valóságos ima között. Az őskeresztény maranatha egy kultikus kiáltás. Az apostoli konstitúciók között található a kérés: küldd le a Szent Lelket erre az áldozatra.” In LEEUEW, G. v. D., *A vallás ...op. cit.*, 370. Szintén a kultikus felkiáltásra példa Illés történetében (1Kir 18) a Baál papok kiáltozása, akik azonban nem kaptak választ istenüktől. Egyszerűen azért, mert nem létezik. Vö.: HODOSSY-TAKÁCS E., „A verbális befolyásolás művészete ... op. ult. cit.”

⁴¹Vö.: HODOSSY-TAKÁCS E., „A verbális befolyásolás művészete ...op. ult. cit.”

⁴²„A misztikus imádság viszont épp fordítva hat, ... egy idő után pedig már megszólítottá sincs szükség, nem kell címzett, hisz ott van az imádkozó magasabb, benső éneje. ... itt már nincs szó másról, mint egyszerű monológrol, mely a párbeszéd helyére lépett. Az elmélyedés tehát, melynek során a misztikus felolvad istenében, tulajdonképpen célt tévesztett, nem imádság többé, hisz nincs meg benne a „verbális befolyásolás művészete”. In HODOSSY-TAKÁCS E., „A verbális befolyásolás művészete ... op. ult. cit.” Vö. továbbá: LEEUEW, G. v. D., *A vallás ... op. cit.*, 373.

kell megkülönböztetni a misztika, a szemlélődés és szemlélődő/misztikus imádság kifejezéseket. Amennyiben elfogadjuk kettős szükséges feltétlenek a párbeszéd-jelleget és a szentséges befolyásolásának tényét az ima-definícióhoz, az esetben a misztikus elmélyülés valóban nem ima. Ugyanis ebben egyáltalán nincs szó semmiféle befolyásolási szándékról. A dialógus jelleg hiánya viszont nézetünk szerint annyiban megkérdőjelezhető, hogy ti. a misztikus imádkozó azáltal is Istenét „szólítja” meg, hogy csendben marad. Az értekezésünkben használt ’szemlélődő imádság’ már a kifejezőmódjában jelzi, hogy imádságról van szó. Ugyan nem párbeszéd- és befolyásolási szándékkal, de Istent szólítja meg a különböző „szent szavakon”, mantrákon át. Ezt a szemlélődésbe bevezető imát, a szakirodalmakhoz igazodva, mi is imádságnak definiáljuk. Azonban a *szemlélődés, mint állapot, nem imádság*, a szemlélődésben az ember hallgat. Sokkal több egyszerű beszéd-től, dialógustól.⁴³ Itt már nincs szükség az erőtlen emberi szavakra. A szemlélődés nem is a saját benső énnel folytatott monológ, hanem mindenképpen Istennel hoz a lehető legmélyebb kapcsolatba, aki nem azonos a benső énnel, bár Isten képmásai vagyunk. Tehát mindenképpen megjelenik benne a teista irányultság. Az ily módon imádkozó feloldódik Isten jelenlétében, együtt van Istennel, olyan szorosan, ahogyan csak ember lehet. A szemlélődésben a „mindent el szeretnénk mondani Istennek” kényszert váltja fel az éppoly kifejező és „beszédese” hallgatás, csönd. Ha igaz az, hogy Isten leginkább *per viam negationis* szólítható meg (és írható le), akkor ez itt maximálisan kifejeződik. Találón fejezte ezt ki Gerardus van der Leeuw: „A hallgatás elsősorban és leginkább azt jelenti, hogy *beszélünk Istenhez*, és ő *megszólít* minket.”⁴⁴ (Kiemelés tőlem.)

Ugyancsak nem vonjuk kétségbe a megrendültség és hála érzéséből táplálkozó dicséret, dicsőítés imajellegét. Itt pedig a befolyásolás ténye, szándéka hiányzik, a dicsőítés jellegéből adódóan. Hiszen ez esetben nem áll az ember az isteni akarat elé, hanem mintegy megerősíti azt. „Elismeri.” Az egész élet célja az istendicséret,⁴⁵ melynek egy sajátos formája pl. az *acclamatio*: ténymegállapítást kifejező felkiáltás, pl. az ókori hellén világban. Vagy a katolikus jogrendszerben ma is ismert „*vox populi vox Dei*”, ami a rabbinikus judaizmus gyakorlatára nyúlik vissza.⁴⁶

Vallástörténeti kitekintésünk nem lehet teljes, de reménység szerint sikerült a fontosabb nyomvonalakat bemutatni a hatalommal bíró emberi szó használatának sokrétűségét a szentséggel, a transzcendenssel való kapcsolatában. A következő fejezetben a keresztény imádság mibenlétét vizsgáljuk, úgy, amint az az ó- és újszövetségi Szentírásban megjelenik.

⁴³Továbbgondolásra ajánljuk MERTON, T., *A szemlélődés magvai - új változat*, Ursus Libris 2009, 15-27 részeket.

⁴⁴LEEUEW, G. v. D., *A vallás ...op. cit.*

⁴⁵Vita religiosa = istendicséret. A vallásgyakorlat csúcsa és célja. Vö.: LEEUEW, G. v. D., *A vallás ...op. cit.*, 374.

⁴⁶FERGUSON, E., *op. cit.*, 336-490.

2. Imádság az Ó- és Újszövetség világában⁴⁷

2. 1. Az Ószövetségben

Az imádság fogalma

A különböző (bibliai) lexikonok, introdukciók az ima és a zsoltárok, valamint a nem prózai formában íródott, „vallásos tartalmú” szövegek közé egyenlőségjelet tesznek, lényeg, hogy kapcsolódjon valamiképpen a kultuszhoz. A Magyar Értelmező Kéziszótár szerint az ima: „Istenhez vagy más, túlviláginak képzelt lényhez szóló, tőle valamit kérő, neki hálát adó (kötött) szöveg.” Ezek szerint egyik alapvető sajtosága az, hogy Istenhez (és nem Róla!) szól. Jellemzője a dialógus, és a Másik, a transzcendens hatalom jelenléte, amelyet valamiképpen „befolyásolni” akar az ember. Bármely életszituációban fordulhat az ember Istenhez imádság által. Az imádságban az emberi akarat az isteni akarat elé áll szavaival, és befolyásolni is akarja Azt, hatalmat *is* akar rajta gyakorolni.⁴⁸ A keresztény teológia szerint az ima az embernek az Isten tetteire, megelőző megszólítására adott válasza. (Lásd Westermann.)

Az Ószövetségben az imádságra használt főnevek: 'tefillah', 'tódáh', 'tehillah'. A fogság után a pll ige hitpaélja. Ebből képezték a tefillah főnevet. Ez mondott és énekelt, liturgikus és magánimát jelentett.⁴⁹ A (pll) tő a sémi nyelvek közül csak a héberben fordul elő, és a profán bírói gyakorlat területéről származik. Ez az ige, és származékai „bírságra”, „bírói ítéletre”, „bírói döntésre” utalnak.⁵⁰ Így eredeti jogi értelmét és használatát alapul véve, arra utalnak, hogy valaki önmagáért vagy másokért Isten (mint „bíró”) előtt közbenjár, az ügyét képviseli. Ma ezt *közbajnáró imának* nevezzük. Egy árnyaltabb jelentéstartalommal azt is jelöli, hogy Istenhez visz valaki egy ügyet, vele vitatja meg, Vele együtt akar döntést hozni.⁵¹ Az imádkozásra, ritkábban, az 'atar' igét is használják, az Ószövetségben. Vagy azt jelenti, hogy közbenjárni valakiért (Istennél), vagy azt, hogy Isten enged a könyörgésnek, kegyelmez, meghallgat, stb.⁵²

Ezeket a szavakat ritkán használták, inkább körülírták az imádkozást. Pl.: szólni, szívet-lelket kiönteni, száját megnyitni, hívni, kiáltani, sírni: a *kérő imádság* helyett. Magasztalni, dicsérni, áldani, ujjongani: a *hálaima* helyett. Az énekelni, játszani igék szintén imádkozásra utalnak, amelyet gyakran hangszerekkel kísértek.⁵³ A testtartások kifejezései is az imádkozni szó helyettesítői voltak: leborul, térdel, áll, kezét kitarja, Isten arcát keresi, stb.

⁴⁷Ez a fejezet KUSTÁR Z., „Imádság ...op. cit.,” 187-193; HAAG, H., *Op. cit.*, 684-690; *Keresztény Bibliai Lexikon (I-II)* (Szerk.: Bartha Tibor), Bp 1993, old?; *Magyar Katolikus Lexikon* (<http://lexikon.katolikus.hu/>), továbbá: „Geber” in *Die Religion in Geschichte und Gegenwart* (Hg. Galland, Kurt), Bd. 2, Tübingen 1958, 1213-1215 (A továbbiakban RGG); *The Anchor Bible dictionary* (ed. Freedman, D. N. Herion, G. A.), Vol. 5., New York 1992; *A Katolikus Egyház Katekizmusa – A Római Katolikus Egyház tanításának összefoglalása*, (Elektronikus formában: az 1997. VIII. 15-én megjelent hivatalos latin szöveg fordítás alapján in <http://www.katolikus.hu/katek/kek02697.html#N0> (2008. 03. 17.) alapján készült.

⁴⁸LEEUEW, G v. d., *A vallás ...op. cit.*, 371-372.

⁴⁹A következő zsoltárok felirata is ez: 17, 86, 90, 102, 142. A 'hallél' (magasztalni) szóból lett a 'tefillah' az egész zsoltár felirata.

⁵⁰A pll ige Piél alakjának jelentései: „döntőbírónak lenni”, „valakiért közbenjárni”, „valakinek a peres ügyét mások előtt képviselni.”

⁵¹Ez a pll Hitpaél alakjának „reciprok” jelentéséből vezethető le.

⁵²Az atar bizonyos alakjaiban Isten a logikai alany: Ez 8, 11. Az atar-ból képzett főnév áldozati illatot jelent.

⁵³„Imádság” in [http](http://), (2013. 02. 05.)

A legtöbb imádság a Zsoltárokból található, de a fentiek figyelembevételével nem tekinthető minden egyes zsoltár imádságnak.⁵⁴ Sokakból hiányzik ugyanis pl. a párbeszéde-jelleg, az Isten kérése, megszólítása. Ezek a Zsoltárok Istenről (és nem hozzá), csodás tetteiről szólnak, azokat beszélik el a gyülekezetnek.⁵⁵ A Zsoltárok könyve liturgikus imádságokat tartalmaz, de nem tudni, milyen alkalmakhoz kapcsolódtak. A feliratok, melyek később keletkeztek, nem mérvadók, inkább a tartalmából lehet következtetni használatukra. A zsoltárokból találhatók egyéni és közösségi jellegű imák is, ezek mögött leginkább öröm vagy gyász érződik. A himnikus zsoltárokból Isten magasztalása a téma. Kevés a természetfölötti javakért „lelkesező”, nem az evilági életre fókuszáló zsoltár (pl. Zsolt 1, és Zsolt 119), mivel ez még nem jellemző az Ószövetség népére.

A történeti és prófétai könyvekben is vannak - formájukban és gondolatvilágukban - a zsoltárokhoz hasonló imádságok (2 Móz 15; 1; Sám 2, 1-10; Ézs 38, 9-20; Jón 2, 3-10; 1 Kir 8, 12-53; Ezsd 9, 5-15; Dán 9, 4-19.)⁵⁶ Az ószövetségi ember számára az imádság a szó nemes értelmében, nagyon hétköznapi cselekedet volt, azaz gyakori és természetes.⁵⁷ Rendszerint a félelem, vagy a szükség indította egy sóhajban, vagy spontán felkiáltásban kifejeződő imára (1 Móz 49, 18; 1 Sám 1, 9kk; 2 Kir 20, 2; Mt 8, 25, stb.), de lehetett az indíték a hála, az öröm is (2 Móz 15, 21; Lk 17, 15k; ApCsel 3, 8.)

Az Ószövetségben minden fontos tett, döntés előtt természetes volt, hogy Jahvéhoz fordultak (pl. 1 Sám 8, 6; 1 Kir 17, 20; Neh1, 4.) Az imát, érdekes módon semmilyen törvény sem szabályozta. Tehát nincs kötelezően előírt imádság. Sőt, az istentiszteleten kijelölt helye sincs. A Deuteronomiumban még a papoktól és levitáktól sem hangzik el egyetlen imádság sem. A hagyományban majd kialakul az imádkozás rendje, szabálya, szokásai, de törvénybe nem foglalják.

Az imádság leggyakoribb típusai:

- *A közbenjáró imádság:* nagyon fontos helyet foglal el. Leggyakrabban az imádkozó nem önmagát, hanem valaki mását ajánl Isten kegyelmébe.⁵⁸ Imádkoztak uralkodóért, szolgálóért, barátért, országért, hittestvérekért, halottakért. Vö.: Jer 29; 1 Mak 12, 119; 2 Mak 12, 42. 44.

A régebbi szövegekben megfigyelhető, hogy közbenjáró imát valamely, a kultuszban fontos „hivatalos szerepet” betöltő személy mondott, általában bírák, próféták. A közbenjárás eleinte prófétai tiszt, csak később lett általános, hogy közbenjáró imát bárki mondhat.

- *Kérő imádság:* Bár fontos a közbenjáró imádság, mégis, a kérő imák vannak többségben.⁵⁹ A kérés tárgya leggyakrabban valami földi jó, vagy ahhoz kapcsolódó javak,⁶⁰ mivel ezeket az isteni kegyelem megnyilvánulásának tartották, egyrészt, mert az embert testlélek szoros egységében szemlélték, másrészt radikális túlvilági képzeletük miatt: pl. a halál egyenlő a teljes megsemmisüléssel. Az aszketikus lemondás és a szenvedés értéktudata csak Krisztussal jelenik majd meg. A teljes *életet* kérték, amibe - mint szellemi érték - beletartozott Jahve dicsérete és az igaz vallás fennmaradása is, de ezen kívül nagyon ritkán jelennek meg

⁵⁴ A Zsoltárok könyvéhez az egyik legjobb, de kevésbé ismert összefoglaló mű: RAVASI, G., *Il Libro dei Salmi* 1-3. Bologna 1991.

⁵⁵ Ilyenek pl. a bölcsesség-zsoltárok, a királyzsoltárok, a prófétai zsoltárok illetve az Istent magasztaló himnuszok.

⁵⁶ Ezek „paralleljei” az Újszövetségben: Anna éneke; Mária éneke /Magnificat/: Lk 1, 46-55; Simeon éneke: Lk 2, 29-32; Jeruzsálemi hívők imája: ApCsel 4, 24kk, stb.

⁵⁷ Ilyen az a két kötött ima, mely a Deut 26, 5-10-ben (zsengeáldozat felajánlásakor mondott ima) és Deut 26, 13-15-ben (tizedet felajánló ima) található.

⁵⁸ Lásd pl. Mózes, Elizeust, Sámuel, Ámoszt, Jeremiást vagy Nehémiást. De sorolhatnánk Áront, Józsuét, vagy később a deportált zsidóság imáit a környezetükért.

⁵⁹ Tk. a közbenjárás is egyfajta kérés, nehéz a megkülönböztetés.

⁶⁰ Anyagi gyarapodás, gazdagság, egészség, háborúság megszűnése, szabadulás, katasztrófák elkerülése, stb.

szellemi, földöntúli javakra irányuló kérések.⁶¹ A minden teremtmény elhagyását követő, Istennel való misztikus egyesülés tapasztalata csak sporadikusan jelenik meg (Zsolt 63, 4: „kegyelmed többet ér, mint az élet...”.) Az ilyen istenközelség boldogságát tárja fel pl. a 16. zsoltár.⁶² Az imádságokban pedig mindig megnyilvánul a bizalom, hogy kérésük Istennél meghallgatásra talál.

A kérő imák szerkezete viszonylag állandó: 1. Isten segítségül hívása, 2. dicsőítése, 3. korábbi jótetteinek felemlítése, erre való hivatkozás; 4. maga a kérés és annak megindoklása; 5. hálaadás. (Vö.: Bír 16, 28; 1 Kir 3, 6-9; 2 Krón 20, 6-10; Jud 9; legtipikusabb: 1 Kir 8, 23-53 /Salamon imája templomszenteléskor/).⁶³ A hasonló szerkezetű bűnbánati imákban a kérés helyét a bűnbevallás foglalja el.

- *Hálaadó imádságok*, amelyek csak más imák részeként maradtak ránk, valamely kérés meghallgatását, beteljesülését követték (Ter 32, 10-13; 2 Sám 7, 18-29.) A kérés meghallgatását általában összekapcsolták egy fogadalommal, amelyet az imádkozó kész teljesíteni.⁶⁴ Így ez az imádság az embereknek, a gyülekezetnek is szólt, bár címzettje egyértelműen Isten.

- *Liturgikus imák*: Az Ószövetségben a kultuszi cselekmények kísérői, sőt leggyakrabban az ima valamilyen kultikus cselekményhez kapcsolódik: áldozatbemutató, áldás, átok, bűnbánat, stb. Ezek poétikai és gondolatrítmusukban kiválóan alkalmasak arra, hogy a közösség érzelmi- és élményvilágára hassanak. Általában énekelték őket, amint arra a számos zsoltár felirata is utal (Zsolt 2,4; 26,5; 27,6; 66,13-15; 81,4; 17,22; 116,17; 48, 65, 95, 96, 118, 134, 135), és a második templom idejében valószínűleg a hivatalos énekeskönyv a Zsoltárok könyve lehetett.⁶⁵ Gyakran kötött szövegek, tartalmukat az istentisztelet jellege szabta meg.⁶⁶ A pap ezekben kiemelt szerepet kapott: engesztelt a nép bűneiért, áldást osztott és áldozatot mutatott be, amit megfelelő imaformák kísérhettek.

Az imádság formái:

Az ószövetségi imádságoknak több formája figyelhető meg.

- *A rövid, prózai formák* spontán imák voltak, a hétköznapi élet természetes és nem szerkesztett megnyilvánulásai, nem kapcsolódtak a hivatalos kultuszhoz.

- *A költői ima, vagy zsoltár* a kultuszhoz kapcsolódott, helye, ideje, alkalomhoz kapcsolódása kötött volt, és meghatározott testtartások kísérték. Gyakran egy kultuszi személy (pl. levita) adta elő.

- A fogság után kialakult gyakorlatban, a templomban előimádkozó mondott (általában *bűnbánati*) imát, melyben Isten bocsánatáért könyörgött a nép nevében.

- *A kötött imák*⁶⁷ a biblia olvasásához és magyarázásához kötődve csak később, a judaizmus korában terjednek el a zsinagógai istentisztelet részeként.⁶⁸

⁶¹Ilyenek az üdvösségért, bűnbocsánatért, Isten arcának látásáért, Istennel való közösségért, az igaz úton való járásért (Zsolt 19; 119), a törvénynek megfelelő életért (Zsolt 25) és Isten közelségének elnyeréséért (Zsolt 84) végzett könyörgések.

⁶²Ezen is túlmutat a 73. zsoltár ismeretlen szerzője.

⁶³„Imádság”, in <http://lexikon.katolikus.hu/I/im%C3%A1ds%C3%A1g.html> (2011. 10.03.)

⁶⁴Ezt gyakran a templomban teljesítette, hálaáldozatot mutatott be, majd nyilvános imádságban köszönte meg Istennek a segítséget – ami a nép előtti bizonyosságtételt is jelentett.

⁶⁵Vö.: *A Zsoltárok könyve – ószövetségi imádságos könyv*, in http://www.hhrf.org/schola/szabadegyetem/2003_04/benyik/benyik-zsoltar6.htm (2012. 03. 23.)

⁶⁶Pl. ünnepi emlékezés: 5 Móz 6, 21-25; a föld terméséért való hálaadás: 5 Móz 26, 1-10.13-15.

⁶⁷Mindössze néhány ismeretes a korai időkbeli: papi áldás (Szám 6, 24-26); zsengeáldozat imája (MTörv 26, 3.5-10: „kis történelmi credo”); tizedet felajánló ima (MTörv 26, 13 – 15).

⁶⁸Ilyen lesz a Sema, a Hallél, kenyér és bor megáldása vagy a Tizennyolc imádság (Smoné eszré).

Az imádkozás helye:

Általában az Isten lakhelyének tekintett templom vagy annak udvara volt.⁶⁹ Imájukat a szentély felé fordulva mondták el (ma a Siratófal). Az, hogy a Jeruzsálemen kívül élők imáikat a Város, a Szentföld felé fordulva végezik, csak később kialakult gyakorlat. Az ima meghallgattatása ennek nem abszolút függvénye: imádkozni bárhol (akár úton-útfélen is) lehetett. Nyomatékosan ajánlott és általános szokássá vált viszont az imához az ún. emeleti szobák nyugalma. (Vö.: Dán 6, 1; Jud 8, 5; Tób 3, 11.)

Az imádkozás ideje:

Eleinte nem volt kötött ideje az imának.⁷⁰ A szentélyben napi rendszerességgel bemutatott esti és reggeli áldozatok idejéhez kapcsolódott a 4. zsoltár (esti), és az 5. zsoltár (reggeli) imája.⁷¹

*Az imádkozók legjellegzetesebb testtartásai:*⁷²

Amikor előimádkozó végezte a gyülekezeti imát, akkor állt, ami a tiszteletadás kifejeződése. Az „állás” egyébként inkább (szimbolikusan) az „Isten színe elé állás” kifejeződése. (Pl.: 1 Kir 8, 22; 1 Sám 1, 26; Lk 2, 38.) A papoknál gyakori volt ima közben a sarokra ülés, míg az egyszerű hívő gyakorta térdén állva (1 Kir 8, 54; Dán 6, 11; Zsolt 95, 6; Ef 3, 14.) vagy földre borulva imádkozott, ami az alázat, megalázkodás és Istennek való alávetettség kifejezője (Zsolt 95, 6).⁷³ Ez volt a legjellegzetesebb forma: a szolgának ura előtti megalázkodásából eredt, tehát a profán életből került a kultuszba, ma is alapforma a kereszténységben és az iszlámban is. A kezeknek az ég felé nyújtása a segítségkérés kifejezője volt. (Zsolt 28, 2; Ézs 1, 15; 1 Tim 2, 8.)

Az imához kapcsolódó eszközök:

Voltak az imádkozásnak eszközei is, pl. *imaszűjak*. Ez az 5Móz 6, 8 szó szerinti értelmezéséből ered. Ez arámul 'tefillin' (תפילין), talán az 'imádság' értelmű 'tefillah' szóból származik; az újszövetségi megfelelője a fulakthria.⁷⁴ A balkarra és a homlokra tették, ez utóbbiban hitvallásszövegek voltak elhelyezve (2Móz 13, 1-16; 5 Móz 6, 4-9; 1, 13-21). Nem kifejezetten imaeszköz a *mezuza* (מְזוּזָה) ('ajtófélfá'), ami a házak ajtófélfáira erősített, általában fém dobozka volt.⁷⁵

⁶⁹Hasonlóan az ókori vallásokhoz, a korai zsidóság elképzelése szerint is az istenség a tér egy meghatározott pontjához kötődött, egy szent területhez, vagy legalábbis a szent területen különösen hatékony az istenség jelenléte.

⁷⁰A Zsolt 55, 18 és a Dán 6, 11 alapján szokták mondani, hogy naponta 3-szor imádkoztak, bár ezek nem egyértelműek, ezen íghelyekből még korántsem lehet általános gyakorlatra következtetni.

⁷¹Később, a templom megszűnése után, az áldozatbemutatás idejét az imádság töltötte ki.

⁷²Részletesen „*Gebet*” in RGG 2, 1213-1215.

⁷³További részletezés a későbbiekben.

⁷⁴„a →törvény szavait tartalmazó dobozka fölerősítésére szolgáló szűjak a rabbinita gyakorlatban (vö. *Kiv 13,9,16; MTörv 6,8; 11,18*). - A reggeli imához minden izr. ffinak viselnie kellett. A négyszögletes dobozka a mózesi törv. 4 részletét foglalta magában, pergamenre írva (*Kiv 13,1-10.11-16; MTörv 6,4-9; 11,13-21*). Egy dobozkat a homlokra, egy másikat (a szív közelében) a bal karra kötve viseltek.” in „*Imaszűjak*,” <http://lexikon.katolikus.hu/I/imasz%C3%ADjak.html> (2014. 01. 04.)

⁷⁵Ebbe egy pergamenlapocskát helyeztek, ezen állt 22 sorban a Szófér sztám (Tóratekercsek, tefilinek és mezuzák másolója. Vö.: LAU, M. I., *A zsidó élet törvényei* (Ford.: Ephraim Israel), Tel Aviv 2000.) kézírásával a Tóra két központi része: MTörv 6,4-9 és 11,13-21 (a 6,9; 11,12 előírása szerint). A pergamen hátoldalán a Saddaj név olvasható. Akik be- vagy kilépnek az ajtón, szokás szerint megérintik ezt ujjukkal, majd megcsókolják az ujjukat. Használata a babiloni fogság után terjedt el, a Szentírás nem említi. Vö. „*Mezuza*”, in <http://lexikon.katolikus.hu/M/mezuza.html>, (2011. 10. 05.), ill. LAU, M. I., *A zsidó élet...op. cit.* (in <http://www.jcc.hu/orke/alef/zsidolet7.html>, /2011. 01. 14./). Az Úr parancsainak megtartására hivatott felhívni a figyelmet a *cicit* (szemléltető) is, amit a ruhára erősítve kellett hordani egész nap. „Beszélj Izrael fiaihoz és mondd nekik: csináljanak maguknak cicitet ruháik szegleteire és tegyenek hozzá a cicithez kék bíbor szálal!” (4Móz 15, 38) „Azért, hogy lássátok és eszetekbe jussanak az Úr összes micvái, és végrehajtsátok őket.” Ezzel tesznek tehát eleget a „nézzétek” parancsának. Érdekessége még, hogy a cicit szó geometriai

Miért lehet Jahvéhoz imádkozni?

Erre a Zsolt 50, 15-ben Isten biztatja az embert: „Hívj engem segítségül a nyomorúság idején! Én megszabadítalak, és te dicsőítesz engem!” Isten nem bálvány, hanem valóságos létező, aki látja, hallja, ismeri a hozzá fordulót, - képes és akar segíteni. (Vö. Zsolt 115; 135, 15-18; Ézs 44, 9-20.) Csak Jahvéhoz lehet és szabad imádkozni, mert létezhetnek más „istenek” is, de segíteni vagy nem akarnak, vagy nincs rá hatalmuk. Meghatározó az Isten közelségébe, jelenlétébe vetett hit. Ez nem korlátozódik a szentélyre. Mivel Isten szövetséget kötött a népével, figyel imájukra. Bölcsessége és hatalma nyilvánul meg ebben, és tulajdonságai is ezt támasztják alá: igazságosság, hűség, jóság.

Jahve teremtette és tartja fenn a világot, ebből bizalom fakad: tud is, akar is segíteni. A legfontosabb, hogy népe bízhat Benne. Az különböztette meg a környező pogány népek vallásgyakorlásától legmarkánsabban Izráelt, hogy azok inkább akarataikat az istenekre kényszerítő mágiát üzték. Az ima-mágiát Izráel nem ismerte.⁷⁶ Jahve mindenható, és mindent tudó, igazságos Isten. Izrael népében mindenkor megnyilvánul egy Istenükbe vetett „ősbizalom”, melyet a zsoltáros így fejez ki: „Benned bíztak őseink, bíztak, és te megmentetted őket./ Hozzád kiáltottak segítségért, és megmenekültek,/ benned bíztak, és nem szégyenültek meg.” (Zsolt 22, 5-6.) Isten *megadta nevét*, hogy meg lehessen szólítani, hogy elérhető legyen és „enged a könyörgésnek.” (Ex 3, 15 ill. Zsolt 22 és Gen 25, 21.) Az imában megnyilvánult az *aggodalom* is, - hátha mégsem talál a kérés meghallgatásra.⁷⁷ Ennek fő oka a túlságosan antropomorf istenképük. Az ima fő feltétele az, hogy hinni kell Istenben, és abban, hogy lehet Felé fordulni, mert meghallgat.

2. 2. Az Újszövetségben

Az imádságra leggyakrabban használt szó a görög *proseuxestai* (*proszeukhesztai*), ami a profán görögben: ígérni, fogadalmat tenni jelentéssel bír. Ebből lett az *euxh* (*eukhé*) főnév, amely fogadalmat is jelentett (ApCsel 18, 18; 21, 23.) Az Újszövetség az imádkozást leggyakrabban a „kérni, áldani, hálát adni, leborulni, segítségül hívni, könyörögni”, stb. szavakkal írja körül. Az ima igazi tanítómestere Jézus Krisztus, Aki elsősorban a *belső szobába* vonulásra, és a bőbeszédűség kerülésére figyelmeztetett. Az öntelt önmagasztaló „hálaímát” kigúnyolja a farizeus és a vámos példázatában (Lk 18, 11k.). Mintaként az úri imát, a Miatyánkot adta. Ennek elsősorban nem a szószerintisége fontos, hanem a tartalma,⁷⁸ mely mintául szolgál minden imának. Fontosnak tartotta a hittel mondott imát (Mt 21, 22.), és azt, hogy az Ő nevében címezzék a kérést az Atyához. De a legfontosabb, hogy „Keressétek előbb Isten országát...” (Mt 6, 33.) Lukács tudósít részletesen az imádkozó Jézusról (Lk 3, 21, 5, 16; 6, 12; 9, 29; 10, 21kk, 11, 1; 22, 32.41; 23, 34.46.), aki a szokásos imák mellett az étkezés előtti áldást mondott, fontos tettek, döntések, csodatételei előtti imádkozott (Lk 9, 16;

(számmissztika) értéke 600. Ez a geomátriai érték és a cicitet alkotó fonalak és csomók számának összege pedig 613, éppen annyi, ahány *micva* van. Vö.: LAU, M. I., *A zsidó élet...op. cit.* (in <http://www.jcc.hu/orke/alef/zsidoelet7.html>, /2011. 01. 14./).

⁷⁶Részletesen „*Gebet*” in RGG 2, 1213-1215.

⁷⁷Mindazok ellenére, hogy Izrael fiai bíztak Istenben, érdekes jelenség, hogy csak nagyon kevés panaszének végződik hálaadással, ami arra utalhat, hogy csak kevés meghallgattatás-tapasztalatuk volt. Általában erkölcsi követelmények fűződnek a „sikeres” imához, amint azt a próféták, vagy a Példabeszédek könyve tanítják. (Vö. Péld 15, 8; 15, 29; 28, 9; 1, 23-33; Iz 1, 15 Jer 7, 16; 11, 14, 14, 11; 15, 1; 14, 12; Mik 3, 4.) De mindezeket felülmúlja Isten végtelen jósága, amely a gyarló bűnösnek is reményt ad arra nézve, hogy bátran forduljon Atyjához. „Gondolj, Uram, irgalmadra és kegyelmedre,/ melyek öröktől fogva vannak. / Ifjúkorom vétkeire és bűneire ne emlékezz!/ Kegyelmesen gondolj rám, mert te jóságos vagy,/ Uram!” (Zsolt 25, 6k.)

⁷⁸A felsorolt kérések átvitt és kiterjesztett értelmezése, valamint az élet dolgainak sorrendje: Isten dicsőségének prioritása az emberi szükségletekkel szemben.

Jn 11, 41k; Mt 17, 21). Hasonlóan jártak el az apostolok és az ösgyülekezetek is. Jézus magányban és tanítványi körben egyaránt imádkozott, örömben és halálfélelemben is. Életét és imáját az Atyával való egyedülálló viszonya határozta meg, ezért imái sem azonosíthatók minden további nélkül a tanítványok imáival. Mindig az Atya akaratát kereste, cselekedeteiben, imáiban és egész életében. Ez újszerű vonást kölcsönzött imáinak is.

A tanítványait is tanította imádkozni, kifejezve ezzel azt a viszony, amely őt az Atyához fűzte. Az 'Atya, mint jószágos apa (Abba) ők pedig a gyermekei' kapcsolati forma új volt a korabeli embereknek. Az is, hogy az imádságnak is ennek megfelelően kell alakulnia: gyermeki egyszerűség és bizalom kell, hogy megnyilvánuljon abban. A hittel mondott ima abban a tudatban kéri az Atyát, mintha már meg is adta volna, amit az ember kér (Mk 11, 24; Lk 17, 5kk). Téves volna azonban ezekből arra következtetni, hogy - mint a korabeli mágusok - valamennyi kívánságukhoz „segédeszközként” használhatnák az Atyát. Jézus nevében kérni az Atyát nem azt jelenti, hogy a kérésekhez hozzáillesztik a Krisztus nevet, hanem azt, hogy Jézus lelkületében olyan imákat mond az ember, amelyeket Jézus is megfogalmazna. Ő az egyetlen közvetítő Isten és az emberek között, ezért kell az Ő nevében imádkozni az Atyához. Nyomokban már az Újszövetségben is fellelhető a Jézushoz intézett imádság.⁷⁹ Ez jelenik meg a korai keresztényeknél is, pl. István diakónusnál és a doxológiáknál is gyakori, hogy bár az Atya a címzett, mégis Krisztus dicséretével zárulnak.⁸⁰ Továbbá meg is kell cselekedni az Atya akaratát ahhoz, hogy bármit kérhessen az ember. Ez azonban nem félreértett perfekcionizmus, elkésérítő, lehetetlennek vélt követelményrendszer, amelynek az ember sosem tud maradéktalanul megfelelni. Az Istenhez intézett ima legfőbb sajátossága a gyermekség, a szeretetkapcsolat, amelyben nincs ok az aggodalomra, a félelemre. Az Atya ismeri gyermekei szükségleteit, még mielőtt azok kérnének, és Ő minden jót meg is akar nekik adni. A legfőbb ajándék azonban a Szentlélek (Mt 6, 7kk; Lk 11, 13, stb.) János evangélista a szőlőtővel való szoros kapcsolattal érzékelteti az Istenhez kötődő élet és ima erejét (Jn 15).

Jézus továbbá állhatatosságra, a *szüntelen imára* buzdítja övéit. (Lk 18,1)

Az imához kapcsolódva a *vigyázás* azt fejezi ki, hogy éberen őrködni kell a kívülről vagy belülről támadó gondolatok fölött, nehogy a figyelem elkalandozzon.

A *közbenjáró* imádság igen fontos helyet foglal el az Újszövetségben is: Jézus is mindig imádkozott a tanítványokért, sőt ellenségeiért is, és erre biztatta tanítványait is (Lk 22, 32 Lk 23, 34;).⁸¹

Az Újszövetség az *imaidők* kialakításában, a testtartást és a helyet illetően eleinte a zsidók gyakorlatát veszi át.⁸² Az Apostolok Cselekedetei és az apostoli levelek tanúsága szerint az első keresztény közösségeket elsősorban Isten országának várása hatotta át, imáik is ehhez igazodnak: főleg szellemi javakért fohászkodtak.

Pál szintén gyakran hangoztatja az *istengyermekség* tudatát, szembeállítva a korábbi szolgalelkűség érzésével. Ez a Lélek ajándéka, mint maga az imádság „tudománya” is: hiszen még azt sem tudjuk, hogyan kell imádkozni, ezért a „Lélek szavakba nem önthető sóhajtásai”

⁷⁹Vö. Jn 14, 14, ahol búcsúbeszédében Jézus maga beszél a hozzá intézendő imáról: „...ha valamit kértek tőlem az én nevemben, megteszem.”

⁸⁰ApCsel 7, 59 kk ill. 2 Pét 3, 18; Jel 1, 6 „Az Ef 5, 19 és Plinius is tanúsítja, hogy a keresztények úgy dicsőítették Krisztust, mint Istent. Hogy ez az imádság nagyon régi, azt a Maran Atha arám formula is tanúsítja (2 Kor 16, 22 vö. Jel 22, 20). Az imádság legerősebb, a régi liturgiába is belekerült változatát az Ef 5, 20 (vö. Kol 3, 17) őrizte meg számunkra: „Adjatok hálát mindig, mindenért, Urunk, Jézus Krisztus nevében az Istennek, az Atyának.” (in HAAG, H., *Op. cit.*, 690.)

⁸¹Továbbá: a nagy közbenjáró ima, a Főpapi ima: Jn 17; az Atya jobbján is imádkozik az emberekért: Róm 8, 34; Zsid 7, 25.

⁸²Az ApCsel 3, 1 szerint a templomi imádkozás ideje a 9. óra, az esti áldozat ideje. Péter otthon a 6. óra körül (dél) imádkozott (ApCsel 10, 9), a diaszpórában: este, ApCsel 116, 13. 16.

segítenek az embernek (Vö. Róm 8, 15kk.; 16kk; Gal 4, 6). Ő is gyakori imára buzdít, mint ahogy maga is élt az imádság kegyelmi ajándékával. Különösen szembeötlő Pálnál a börtönben, fogságban, és a legkülönbébb vészhelyzetekben tanúsított magatartás: ilyen élethelyzeteiben is az állandó istenkapcsolatból, a folyamatos imádságból, és az Istennek ajánlott életből fakadó öröm dominál. Az ima nála és társainál a szeretet megnyilvánulása és az apostoli munka eszköze. Olyannyira fontos, hogy érdekében még a házastársaknak átmenetileg az egymástól való megtartóztatását is javasolja (Vö.: 1 Kor 7, 5; 1Pét 3, 7).

Az Újszövetség tanítása szerinti ima legfőbb *jellegzetességei*: rendíthetetlen hit, bizalom, ráhagyatkozás, állhatatosság, őszinteség, bensőségesség (Mk 11, 24; Lk 17, 5kk; Jak 1, 5kk; Mt7, 7-11; 15, 21kk; Lk 11, 1-13; 18, 1-8; Ef 6, 18; 1Tessz 5, 17). Ezekre épülnek a „követelmények” is: alázat, Isten akaratának való engedelmesség, a parancsok megtartása (Vö.: Lk 18, 9kk; 1 Jn 3, 22; 5, 14 kk).

Az egyedülálló vonás az *ellenségszeretet*, és ennek megfelelően az ellenségért és az üldözőkért végzett ima. Imádkozni kell a mindenkori hatalmon lévőkért, a felsőbbiségért is (1 Tim 2, 1-2).

A *meg nem hallgatott imádságról* kevesebbszer esik szó, mint az Ószövetségben. Okként azt jelölik meg, hogy Isten jobban tudja, mire van valóban szüksége az embernek, és mire az önzőségünknek (Pl.: Jak 1, 6, 4, 3; Pál: 2 Kor 12, 7kk. Jézus a Gecsemáné kertben Mt 26, 39).

A misztikus, vagy szemlélődő imára és a szemlélődésre itt nem azért nem térünk ki, mert a Szentírásban nem jelenne meg, hanem azért, mert a témát a II. (Misztikus spiritualitás: teológiai – lélektani aspektusok), valamint a III. (A keleti keresztények misztikus öröksége - Jézus-ima) fejezetekben tárgyaljuk.

Előbb azonban a (keresztény) imádság lélektani és pasztorálpszichológiai aspektusainak áttekintésére térünk rá.

3. Az imádkozás lélektani aspektusai⁸³

Az imádság keresztény életünk egyik alapja. Az ember beszélgetése a Szentlelke által benne lakó Istennel. A szemlélődő ima tárgyalása előtt szükséges röviden az imádság pszichológiai vonatkozására is kitérni.

Az imádság lélektani aspektusainál egy olyan aktusnak az emberi vonatkozásairól van szó, amelynek célja önmagában véve nem „terápia” (bár terápiás *mellékhatása* ma már bizonyított⁸⁴), hanem az Istennel való kommunikáció. S mint az ember *cselekedete* (actus

⁸³ Ajánlott irodalom még: JAMES, W., *The Varieties of Religious Experience : A Study in Human Nature : Being the Gifford Lectures on Natural Religion Delivered at Edinburgh in 1901-1902*, London, New York, Toronto 1935; STOLZ, K. R., *The psychology of prayer*, North Dakota 1923. STOLLBERG, D., „Zur Pastoralpsychologie des Sich-Freuens” In (Deutsches Pfarrerblatt) 82(1982) 4, 155 – 157.

⁸⁴ 1990 után megjelent néhány alapkötet: O'REILLY, J. „The Hospital Prayer Book: A Partner for Healing” in *Literature and Medicine* 19 (2000) 1; JENANETA, S.–WEINERT, C., *Holistic Nursing Practice*, New-York 2006.; KUTZ, M. R., „Observations on prayer as a viable treatment intervention: A brief review for healthcare provider”, in *The Internet Journal of Allied Health Sciences and Practice*, 1 (2004) Vol. 2; AW, P., *Illness, power and prayer in Asser's Life of King Alfred*, Princeton 2001; HOARE, K., J., *Pastoral Care*, Yale Divinity School 2003; CLARK, M.,- OLSON, J., *Nursing within a faith community: Promoting health in times of transition*, Thousand Oaks 2000; MILLER, L. W., „Nursing through the lens of faith: A conceptual model” In: *Journal of Christian Nursing*, Winter 1997; CARSON, V. B. - KOENIG, H. G., *Parish Nursing: Stories of Service and Care*, Templeton 2002; EVANS, A. R. *Healing Liturgies for the Seasons of Life*, Louisville, 2004. JANSSEN, J. - BÄNZIGER, S., „Praying as an universalising variable”, in *Archiv für Religionspsychologie* 25 (2003) 100-112; BAESLER, E.J., „Prayer and relationship with God: 2. replication and extension of the relational prayer model”, in *Review of religious research* 44 (2002) 58-67. BUNDSCHUH-SCHRAMM, CHR., „Der personzentrierte Ansatz und die Tradition der Geistlichen Begleitung. Plädoyer für eine Annäherung zwischen Seelsorge und Geistlicher Begleitung”, in *Wege zum Menschen* 4(2008); BÄUMER, R.,

humani), bár nem emberi cselekedet (actus humanus), vizsgálható és leírható a modern pszichológia eszköztárával.⁸⁵

Kétségtelen, hogy erre a transzcendens kommunikációra elsősorban az embernek van szüksége, és kizárólag rá van átalakító hatással.⁸⁶

3. 1. Az ősbizalom, mint az imádkozni tudás emberi bölcsője

Az imádság a hit egyik forrása, az Istenkapcsolat fontos eszköze. Ekkor az ember igazán önmaga lehet, szembenézhet élete titkaival, árnyaival, mert hiszi, hogy az Isten feltételek nélkül és végtelenül szeretető atyai-anyai tekintete előtt történik ez, akiben feltétlenül megbízhat a nagy egzisztenciális kérdéseit illetően,⁸⁷ aminek önmagában is terápiás mellékhatása van.

A pszichoanalízis szerint az ember egész életére kiható sérüléshez vezet, ha kisgyermekkorban, sőt már a prenatális fázisban, nem alakul ki az ún. *ősbizalom*. Ezzel kapcsolatban elegendő Ericksonnak⁸⁸ az önazonosság fejlődéséhez megállapított nyolc pszicho-szociális szakaszolására utalnunk. A legfontosabb ebben az összefüggésben az első szakasz, a csecsemőkor és annak alapeleme, az ősbizalom. Ekkor jelentkezhethet az első ún. *pszichoszociális válság*: a bizalom-bizalmatlanság konfliktusában, és ennek pozitív kimenetele pszichospirituális vonatkozásban a hit, remény alapmintája.⁸⁹ Ha az ősbizalmatlanság fejlődik ki, akkor a felnőtt ember sem fog feltétel nélkül bízni tudni Istenben (sem). S akiben nem tud bízni, ahhoz imádkozni sem tud, illetve csak bizalmának arányában, fragmentálisan. Ezért (is) van nagyon fontos szerepe az emberi és Istennel való kapcsolat tekintetében is a korai anya-gyermek kapcsolatnak, a bizalom „melegágyának”.

3. 2. Istenképek szerepe az imádságban

Az ősbizalomhoz kapcsolódik az apai-anyai (szülői) kép. Ha az interiorizált szülői elvárások, tilalmak, a büntetés-jutalmazás dominál, akkor azok ebbe az irányba befolyásolják az istenképet is. Gyakran az imádság címszó alatt egy proiciált apa-imágoval történik a kommunikáció, ami az apával folytatott beszélgetések tapasztalatait eleveníti fel. A tranzakcióanalízis terminológiájában: a gyermeki én kommunikál a szülőkép szülői énjével.

Jól asszociálhatók ehhez a bibliából vett antropomorf istenképek: Isten az Atya, mi pedig az Ő gyermeki vagyunk, vagy Jézus sokat idézett kijelentése: „...és olyanok nem lesztek,

PLATTING, M., *Aufmerksamkeit ist das natürliche Gebet der Seele. Geistliche Begleitung in der Zeit der Wüstenväter und der personzentrierte Ansatz nach Carl R. Rogers - eine Seelenverwandtschaft?!*, Würzburg 2012. STOLLBERG, D., „Ora et labora : beten und Gebet - Arbeitsthesen zur Information und Diskussion”, in *Pastoraltheologie* 94 (2005) 73-82; KLESSMANN, M., „Das Gebet als Erziehung des Wunsches : eine religions- und pastoralpsychologische Perspektive”, in *Pastoraltheologie* 94 (2005) 83-93; HUBER, F., „Das Gebet in den Religionen” in *Pastoraltheologie* 94 (2005) 94-111; JANTOS, M. –KIAT, H., *Prayer as Medicine – How Much have we Learned?*, London 2007;

⁸⁵ „Nem lehet beszélni az imádság lélektanáról, csak az imádkozó ember lélektanáról!” SZETNMÁRTONI M., „Az imádság lélektana”, in *Vigilia* 74 (2009) 5. <http://www.vigilia.hu/regihonlap/2009/5/szentmartoni.htm> (2012. 03. 24.)

⁸⁶ „Az ima nem Istent változtatja meg, hanem azt, aki imádkozik“ (Kirkegaard). »The prayer does not change God, but it changes the one who offers it.« Idézi: PHILLIPS, D. Z., *The Concept of Prayer*, London 1965, 56.

⁸⁷ LEFEVRE, P., *Prayer*, in *Dictionary of Pastoral care and counseling*, Nashville 1990, 937-938.

⁸⁸ ERIKSON, E., H., *Identität und Lebenszyklus. Drei Aufsätze*, Frankfurt a. M. 1966; 2. Aufl. 1973. A későbbiekben ezt részletezzük.

⁸⁹ BENKŐ A., „A személyiség erkölcsi és vallási fejlődése”, in *Lélekvilág* (szerk. Horváth-Szabó Katalin), Piliscsaba 1998, 52.

*mint a kisgyermek, semmiképpen nem mentek be a mennyeknek országába.”(Mt 18, 3).*⁹⁰ Jézus a bizalom, a biztonság érzésének kifejesztésére, felélesztésére buzdít, szemben a szorongással, amely a felnőttek közül is sokakat tart rabságában (pl.: „Isten szeme mindent lát”). Destruktív hatású, ha ezt nemcsak a szülői ház, hanem gyakran az egyházi szocializáció, a vallásos nevelés is megerősíti.

Nagy tehát a felelőssége a lelkipásztornak, katechétának a gyermek istenképének alakításában.

A megbetegítő *isten-képzetekre* és azok lehetséges korrekciójára újabban a mainzi katolikus teológus és pszichoanalitikus Frielingsdorf⁹¹ hívta fel a figyelmet. A démoni istenképek a Bibliában sok-képpően megjelenő Isten félreértett, eltorzított formái. Felismerése szerint a hitet segítő istenképzetek destruktív vetületei ezek. Négy, tükörképesen megjelenő Isten-kép párt különböztet meg:⁹² 1. a démoni ítélő-bíró szemben az irgalmasan szerető Istennel, 2. a démoni halál-isten szemben az Élet Istennel, 3. a főkönyvelő-isten szemben a Jó Pásztorral, 4. a teljesítmény démon-istene szemben a Termékenység Istennel. A felnőtt hívő imaformáját ezek meghatározóan befolyásolják.

3. 3. Az önmagunkkal való találkozás – mint az imádkozás velejárója

Ha elfogadjuk, hogy Isten bennünk⁹³ (is) lakik, akkor az ima egyben az önmagunkkal folytatott dialógus is. Lényünk legbensőbb része, a „valódi én” (szemben a „hamis énnel”, ahogy a későbbiekben erről részletesen szó lesz) az Istennel való találkozás helye. Erről a misztikusok tapasztalatból hitelesen számolnak be. Isten *jobban énem, mint én magam*, ott

⁹⁰ Az itt alkalmazott *tapeinószisz* kifejezés nem naivitást, infantilizmust akar kifejezni, hanem azt a gyermeki lelkiületet, amit a tökéletes bizalom, a Gondviselő Istenre történő teljes ráhagyatkozás jellemez.

⁹¹ FRIELINGSDORF, K., *Istenképek – Ahogy beteggé tesznek – és ahogy meggyógyítanak*, Bp 2007.

⁹² Részletesen értékeli HÉZSER G., „Jaj Istenem, miért csinálom én ezt? – segítség és istenkép”, Előadás a Segítők II. Nemzetközi Konferenciáján, 2007. november 9-11. Marosvásárhely-Koronca, Sapientia – Erdélyi Magyar Tudományegyetemen, kézirat.

⁹³ „Vagy nem tudjátok, hogy testetek, amit Istentől kaptatok, a bennetek levő Szentlélek temploma?” (1Kor 6, 19). Isten a misztikus számára nem kívül keresendő, hanem belül, nem külső valóság, hanem belső. Így az Isten felé vezető út is egyben befelé, önmaga mélységei felé vezető út. Ezt a nem-misztikus vallásosság is tudja (Isten bennünk is jelen van), azonban nem válik életformáló tapasztalattá, amit jelez az a gyakori panasz, hogy Isten mennyire messze van tőle. (Ezt a misztikusok is meg szokták tapasztalni, de erről s ennek az előzőtől eltérő voltáról részletesebben később.)

Szent Ágoston például azt mondja: „Ne fordulj kifelé, térj be önmagadba; a belső emberben lakozik az Igazság. És ha saját változékonyság természetedet fölfedezed, haladj túl önmagadon is. De ne feledd el, hogy még itt sem állhatsz meg: túl kell menned az okoskodó értelmén is. Oda igyekezz tehát, ahonnan magának az értelemnek a fénye források.” In PUSKELY M., *Akik hittek a szeretetben*, Bp 1979, 233.

Szent Bernát így fogalmaz: „Az ember számára felhágni Istenhez annyi, mint belépni önmaga mélyére. Mert az, aki bensőleg belép és befelé fordulva behatol önmagába, fölébe emelkedik önmagának és túljut önmagán — és az ilyen ember az, aki valóban felhág Istenhez.” In UNDERHILL, E., *Mysticism*, Dutton 1961, 304.

Eckhart mester: „Isten közelebb van hozzám, mint én magamhoz.” Isten birtoklásáról pedig a következőket írja: „Miben áll mármint ez az igazi Isten-bírási, hogy valóban birtokoljuk Őt? Istennek igaz birtoklása a lelkiületen áll, magunknak belső szellemi Isten felé fordulásán és Őfelé törekvésén, nem pedig az állandó egyforma rá gondoláson. Ez természet szerint lehetetlen törekvés lenne, és nagyon nehéz. Az ember nem elégedhet meg egy elgondolt Istennel, mert ha a gondolat továbbúszik, akkor továbbúszik Isten is. Egy lényegi Istent kell birtokolnunk, aki magasán felette áll az ember gondolatainak és minden teremtményeknek. Isten soha nem tűnik el, csak az ember fordul el tőle készakarva. Aki Istent ily módon, létében birtokolja, az Istent isteni módon veszi, és annak Isten világít minden dologban, mert mindenben Istent ízleli, és mindenben Isten képét látja. Benne mindenkor Isten fényeskedik, szabadító fordulat megy végbe benne, és belevésődik az ő szeretett jelenvaló Istene.” In ECKHART MESTER, *Útmutató beszédek* (Ford.: Buji Ferenc), 1993. <http://lazadas.ho8.com/www.tar.hu/lazadas/utmutato.htm> (2008. 08. 18.)

Tauler szerint pedig az lesz a kárhozottak legnagyobb büntetése, hogy bár látni fogják magukban Isten országát, de mégsem lesznek képesek belépni oda.

van minden párbeszéd mélyén, amelyet önmagammal, vagy más emberekkel folytatok. Ahogyan Claudel tolmácsolja Szent Ágoston gondolatát „(*interior intimo meo*): Isten énbennem jobban én, mint én magam.”⁹⁴ Vagyis: Isten képére teremtettünk, amely a katolikus és ortodox dogmatika szerint az eredendő bűnnel sem veszett el. Imádkozás során elcsöndesülünk, és a tudatunk mélyéből saját gondolataink kerülnek felszínre, melyekkel Istenhez fordulunk, így válik az ima egyben az önmagunkkal való találkozássá, ami mély önismeretre vezet el. Megszólalnak tudatos vagy tudattalan belső vágyaink, érzéseink gondolataink, ezeket tárjuk Isten elé.⁹⁵

A pasztorálpszichológiai szempontokat „Az imádság, mint primary speech, mint vágyaink nevelője” című részben tárgyaljuk.

3. 4. Az imádkozás külső tényezői: testhelyzet, imaritmus és lelkiakat

Az imádkozó ember egész lényével fordul Istenéhez. A belsejében zajló folyamatokat, a benne dúló érzelmeket és szándékokat nagyszerűen kifejezheti nemcsak a szavaival, hanem testtartásával, gesztusaival. Ez vonatkozik az egyéni imádságra, és a közösségi istentiszteletekre is. Hangulatának, érzelmi állapotának és imaszándékának megfelelően állva vagy térdelve imádkozik, fejet hajt, meghajol vagy leborul,⁹⁶ karjait az égnek emelheti a

⁹⁴VARILLON, F., *Varillon önmagáról – Válogatás a jezsuita írásaiból* (Szerk.: Szabó Ferenc), Róma 1990, 174.

⁹⁵Ha általában beszélünk az imádságról, amin most nem kizárólag a szemlélődést értjük, hanem a verbális és elmélkedő imákat is, ajánlható például az, hogy a zavaró gondolatok miatt olykor akár lehetetlenné váló imádkozást megszakítsuk, és arra fordítsuk figyelmünket, amit ezek a felmerülő gondolatok magunkról, az emberekhez, Istenhez való viszonyunkról, legmélyebb vágyainkról, stb., mondani akarnak, amelyeket napközben elnyomunk, nem akarunk meghallani.

⁹⁶A keleti (katolikus és ortodox) egyházakban kis- és nagy metánia. Főbb testtartások a különböző vallások imagyakorlatában: 1. Álló testtartás. Pl. a zsidó *amida* imádság; állva imádkozott több primitív és antik kultúrnép is, a kereszténységben is elterjedt. 2. Térdelés. 3. Guggolás inkább a görögök, rómaiak sajátja volt. 4. Földre borulás (héber: *histachavech*, az asszír-babiloni *labanu appa*, az asszír *asaru* gyökből származó *asru* és a keresztény *humulus*), az istenséggel szembeni alázat kifejezője. 5. *Inclinatio*: a felsőtest meghajtása. A primitív kultúrákban és a sumérok, asszír-babiloniaknál, indeknél, rómaiaknál, germánoknál jelenik meg, de ismeretes a kereszténységben – különösen a keleti egyházakban (metánia). Ezt fejezi ki az avestai ima egyik neve: „*namas*” a meghajol gyökből származtatva, valamint az iszlám *salat* imádság (*sala* - hátgerincet meghajtani.) 6. A test megfordítása, pl. a keltáknál, rómaiaknál, mágikus eredetű. 7. Az ugrálás ismert volt a primitív kultúrákban, a késői zsidóságban és az őskereszténységben is. 8. Kezek felemelése, kiterjesztése, a felfelé fordított tenyér az égi istenségek megszólítását jelképezi. Ismert, pl. görögöknél, rómaiaknál, egyiptomiaknál; az őskereszténységben pedig a megfeszített Krisztus testi utánzásaként magyarázták. Iz 1, 15 mutatja pl., hogy a zsidóságban is gyakori volt. A föld felé irányított test- és/vagy kéztartás pedig a föld alatt lakó istenségeknek szólt. Megemlítendő még egy karnak a magasba emelése, vagy a dél-ázsiai népeknél a kezeknek a test fölötti magasba emelése. A bantu négerek, Kongóban elterjedt ima-gesztus a tapsolás, de ismeretes ez a zsidóságnál is, lásd: Zsolt 47, 2; 98, 8; Iz 55, 12. 9. A mell verdesése Egyiptomban, a zsidóságban és a kereszténységben inkább a bűnbánat, elesettség jele, akárcsak a félelmet is kifejező haj megszaggatása és a fej ütlegelése is (főleg a rómaiak temetkezési szertartásaiban). A kereszténységben elterjedt kezek összekulcsolása valószínűleg a germánoktól ered, először egy Kr. u. 7. századi sírfeliraton található. A kezek keresztbe rakása a mellkason, főként a keleti keresztényeknél gyakori, az iszlámból vonult át arab és török közvetítéssel. A kezeknek a háton való keresztbe rakása is ismert. - Ezek a kéz- és testtartások a hétköznapi élet társas érintkezési formáiból kerültek a kultikus szférába, mint a felsőbbiség iránti, távolból történő tiszteletadás kifejezései. A hódolat közvetlen kifejezésének formái: a sumir *subu*, a kézcsókos imát jelöl, a görög *proszkhüein* – megcsókolni, majd imádkozni jelentéssel; vagy a latin *adorare* szintén ezt jelentette eredetileg. A sémi népek az istenség idolumának a megsimogatását, megfogását is gyakorolták. Erre utal a héber valamint az arab *tamassuh*. Elterjedtek egyes testrészek megmeztelenítése, imádkozás közben vagy a szent helyre történő belépés előtt. Eredetileg valószínűleg az egész testet lemeztelenítették, majd a kultúra fejlődésével a szemérem- és szégyénérzet erősödésével ez a művelet csak bizonyos testrészekre korlátozódott. De ismeretes ennek éppen az ellenkezője is, azaz a test elfedése imádkozás alatt. Vö. VARGA ZS., *op. cit.*, 70-73; további részletes ismertetés HEILER, F., *Das Gebet – Eine Religionsgeschichtliche und*

dicsőítés, a kérés jeleként, mellét veri a bűnbánat kifejezéseként, stb. De nemcsak a benső folyamatok jutnak kifejezésre ily módon, hanem fordított hatás is érvényesül: a magatartás is alakítja az érzelmeket. Pl. ha egy depresszív ember törekszik a dicsőítésre, a hálaadó imádságokra – aktuális érzelmi állapotától függetlenül vagy éppen annak ellenére – akkor pozitív irányban alakulhat a gondolkodása is.

Az imádságra való nevelés során figyelembe kellene venni az adott személy lelkiállapotát. Ártthat, ha a személyiségtípussal ellenkező „sablon” kényszerítenek valakire. Az imatípusok tudatos megválasztása segíthet a konstruktív gondolkodásmód kialakításában.⁹⁷

A katolikus és ortodox egyházakban az egyházi év, ezen belül a liturgikus nap különböző szertartásai szabályozott keretet, ritmust biztosítanak az imádkozó számára. Ez lehetővé teszi a legkülönbözőbb emberi érzelmek és szükségletek imádság által történő pszichodramatikus kifejezését, megélését.⁹⁸

3. 5. Vallásgyakorlás, imádkozás és lelki egészség összefüggései

Ma már közismert és felmérésekkel alátámasztott,⁹⁹ hogy az imádkozás komoly egészségvédelmi faktor, sőt konfliktus-kezelési mód is lehet.

A vallásgyakorlaton belül az ima egészségvédő szerepét a következőkben a teljesség igénye nélkül, lényegi szempontokat figyelembe véve foglaljuk össze.

- A vallásgyakorlással összefügg a társas támogatottság faktora, az életcélok más irányú megválasztása, ennek megfelelő attitűdök kialakítása, így az emberben szunnyadó erők mobilizálása. Különbség van a vallásgyakorlásnak szubjektív és a közösségi formái között (intrinsic-intrinzikus, belső – extrinsic-extrinzikus, külső). A felekezeti közösségekhez tartozóknál erősebb a vallás stabilizáló hatása, mint azoknál, akik „egyéni” vallásosak. A közösség támogató, megtartó szerepe fokozza a hit pozitív hatásait.

- A vallásgyakorlás összefüggésben áll az életkorral, a nemek szerinti hovatartozással

Religionpsychologische untersuchung, München 1921, 100 kk., valamint 98. kkk.; HEILER, F., „Die Körperhaltung beim Gebet” in *Hommel-Festschrift der Vorderasiatischen Gesellschaft* 21 (1916) Bd. II. 169. kk.

⁹⁷Lásd VILA, P. M., *Imádság és lelki alkat*, Bp 1994.

⁹⁸GRÜN, A., - REEPEN, M., *Gyógyító egyházi év- Az egyházi év mint pszichodráma*, Pannonhalma 2000. „Az Egyház hagyománya a hívőknek az állandó imádságot tápláló imádságos ritmust javasol. A napi ritmus: reggeli és esti, étkezés előtti és étkezés utáni ima, és a zsoltó. A liturgikus esztendő körforgása és nagy ünnepei alapvető ritmus a keresztyének imaéletében.” *Az imaélet*, in *A Katolikus Egyház Katekizmusa, ... op. cit.* Protestáns vonatkozások ehhez: STOLLBERG, D., *Liturgische Praxis*, Göttingen 1993.

⁹⁹KOPP M., SKRABSKI Á., *Vallásosság és lelki egészség*, in

http://www.behsci.sote.hu/szechenyiterv/vallasosság_es_lelki_egeszseg.htm, (2009. 01. 26.);

CSERI P., „A vallásosság és az egészség kapcsolata –Az imádság szerepe az életminőség- és coping-kutatások tükrében” in *Embterás II* (2003) 1, 4-11. Továbbá: ERIKSSON, M., *Unravelling the Mystery of Salutogenesis*, HELY 2007; EL, I., Benyamini Y., „Self-Rated Health and Mortality: A Review of Twenty Seven Community Studies”, in *Journal of Health and Social Behavior*, 1997, 38,21-37; KAWACHI, I., KENNEDY, B. P., „Health and social cohesion. Why care about income inequality?” in *British Medical Journal*, 1997; KOPP M., SKRABSKI Á., *Magyar lelkiállapot*, Budapest 1995; KOPP M., „A magyar lelkiállapot”, in *Confessio*, 23 (1999) 4, 29-34; KOPP M. S.: „Cultural transition” in: *Encyclopedia of stress*, I. (szerk. Fink, G.) San Diego 2000, 611-615; KOPP M., SKRABSKI Á., „A magyar lelkiállapot és a társadalmi tőke szerepe a népegészségügyi mutatók alakulásában” in *Törések és kötések a magyar társadalomban* (Szerk.: Elekes Zs.,- Spéder Zs.), Budapest 2000, 254-267; KOPP M., SKRABSKI Á., „Magyar lelkiállapot az ezredfordulón”, in *Távlatok*, 50 (2000) 4, 499-513; KOPP, M. S., SKRABSKI Á., LÖKE J., SZEDMÁK, S., „The Hungarian state of mind in a transforming society” in *Hungary in flux, society, politics and transformation*, (Spéder, Zs. szerk.), Hamburg 1999, 117-134; UTSCH, M., „Gebet als Glaubensmedizin? – Überlegungen zu anmasenden und angemessenen Gebetshaltungen”, in *Zeitschrift für Religions- und weltanschauungsfragen*, 67 (2004) 1, Berlin.

is. Különbség van az iskolázottság, a jövedelem szempontjából is, mert a magasabb jövedelműek számára szignifikánsan kevésbé meghatározó a vallás. Ugyanez áll a magasabb iskolázottságra is, mivel a jövedelem szoros korrelációban áll az iskolázottsággal. De ezek a tényezők kevésbé relevánsak, mint az életkor és a nem.

A vallásgyakorlás, az ima a lelki egészség minden faktora tekintetében egészségvédőnek bizonyul, de vannak rizikófaktorok számító vallásgyakorlási módok is.¹⁰⁰ Általában a vallás szubjektív fontosságában fordulhatnak elő ilyen torzulások.

- A konstruktív módon gyakorolt vallás, ima, különösen a szorongásos betegségek, a reménytelenség, a depresszió (legalábbis ezek alacsonyabb fokainak) és az általános jóllét tekintetében bizonyul gyógy- illetve protektív hatásúnak.

- Az ún. társas kohézió pozitív szerepe igen fontos, bár napjainkban elhanyagolt társadalmi tőke: a vallásgyakorlás közösségi formái éppen a közösség összetartó és támogató erejének felhasználása miatt protektív faktor.

- A vallásban, imában megjelenő megoldás-orientált konfliktuskezelés (un. coping – stratégiák),¹⁰¹ a kognitív áthangolás segíti az embert megbirkózni az élet nehézségeivel.

- Védőfaktor lehet a vallásgyakorlás (különösen a közösségi forma) önkárosító szokások, addikciók kialakulásának megelőzésében és/vagy gyógyításában (pl. drogozás, dohányzás, alkoholfogyasztás, egészségtelen táplálkozás és életforma). A hívő, vallásgyakorló ember probléma-megoldási stratégiái között szignifikánsan kisebb helyet foglalnak el a különböző szív- és érrendszeri valamint a daganatos betegségek rizikóját növelő faktorok, pl. a drogok vagy az ital.

- A vallással összefüggő értékrend óv a mértéktelen fogyasztás társadalmi kényszerétől.

- A teljesítmény-, verseny- és konkurencia-centrikus önző életideállal szemben a vallás értékrendje a szükségletek határainak fel- és elismerésére, a megosztani tudásra ösztönöz.

¹⁰⁰ AJÁNLOTT irodalom:

BAIER, K. U. MITARB., *Atheismus heute? Ein Weltphänomen im Wandel*, Leipzig 2001.

DÖRR, A., *Religiosität und psychische Gesundheit. Zur Zusammenhangstruktur spezifischer religiöser Konzepte*, Hamburg 2001.

DÖRR, A., *Religiosität und Depression*, Weinheim 1987.

FRANKE, H., *Auf den Spuren der Langlebigkeit*, Stuttgart-New York 1985.

HEINE, S., *Grundlagen der Religionspsychologie*, Göttingen 2005.

HENNING, C. u. Mitarb., *Einführung in die Religionspsychologie*, Paderborn-München-Wien-Zürich 2003.

HOHEISEL, K., H.-J. KLIMKEIT (Hrsg.), *Heil und Heilung in den Religionen*, Wiesbaden 1995.

HOLE, G., *Der Glaube bei Depressiven*, Enke-Verlag, Stuttgart 1977.

HUBER, St., *Zentralität und Inhalt. Ein neues multidimensionales Messinstrument der Religiosität*, Opladen 2003.

HUBER, St., *Religionspsychologie*, Bern 2007.

HUBER, St., *Dimensionen der Religiosität*, Freiburg/Bern 1996.

KLINKHAMMER, G. M. u. Mitarb., *Kritik an Religionen. Religionswissenschaft und der kritische Umgang mit Religionen*, Marburg 1997.

MARTIN, B., *Das Lexikon der Spiritualität*, München 2005.

MOSER, T., *Gottesvergiftung*, Frankfurt 1976.

MÜNCHEN, T., *Manual Psychoonkologie*, München 2002.

MURKEN, S., *Gottesbeziehung und seelische Gesundheit*, Münster 1998.

MURKEN, S., *Religiosität, Kontrollüberzeugung und seelische Gesundheit bei Anonymen Alkoholikern*, Frankfurt 1994.

MURKEN, S. u. Mitarb., *Spiritualität in der Psychosomatik. Konzepte und Konflikte zwischen Psychotherapie und Seelsorge*, CD-ROM-Dokumentation der Tagung in Bad Kreuznach, 2003.

SCHÄTZING, E., *Die ekklesiogene Neurose*, Göttingen 1955.

UTSCH, M., *Religiöse Fragen in der Psychotherapie. Psychologische Zugänge zur Religiosität und Spiritualität*, Stuttgart 2005.

¹⁰¹ Coping (to cope with, leküzdés) egy nehéz élethelyzettel való megküzdés.

- A vulneabilitás (megbetegedés) - gyógyulás és a hit, vallásosság közötti összefüggést is számos kutatás bizonyítja egyértelműen.¹⁰² Kimutatták, kiszűrve a placebo-hatást, hogy azok a betegek, akikért imádkoznak, még ha ők maguk nem is imádkoztak, gyorsabban gyógyultak.

4. Általános pasztorálszichológiai tájékozódás az imádkozásról

Ebben a fejezetben az imacselekményt, mint *actus humani*, pasztorálszichológiai megközelítésből tárgyaljuk, amint az néhány főbb lelkigondozói irányzatban megjelenik. A pasztorálszichológia a biblikus és a modern humántudományok emberképét veti össze. Rámutatva az esetleges feszültségekre, segíti a multidiszciplináris kutatást. Így a humán tudományok és a pasztorálszichológia felismerései segíthetnek jobban megismerni az imádkozás emberi oldalát.¹⁰³ A pasztorálszichológiai szempontok összefoglaló ismertetése előtt két, tudományosan közkeletűvé vált metaforával közelítjük meg az ima pszichológiai értelmezhetőségét.

4. 1. Az imádkozás, mint vágyaink nevelője, mint *primary speech* – két metafora¹⁰⁴

Fentebb már szoltunk arról, hogy az imádkozás kapcsolatban áll az önmegismeréssel. Most ezt egy újabb szemponttal egészítjük ki: ezek az ismeretek magukban rejtik a fejlődés („önfejlesztés”) lehetőségét is.

a.) Az *ima vágyaink nevelője* - állapította meg Scharfenberg.¹⁰⁵ A Miatyánk, szerinte, mint az ima „alapmodellje” segíti a mindig mágikus onnipotens fantáziák veszélyével járó vágyainkat leleplezni. Az imádság mindig önmagunkkal és Istennel való találkozás.¹⁰⁶ Az önmagunkkal való találkozás mindig magában rejtí a változás lehetőségét, elsősorban önmagunk megváltozását, és Istenhez való viszonyunk változását is.¹⁰⁷ Azt, hogy hogyan bánunk imádság közben vagy annak hatására vágyainkkal, s hogyan alakulnak ezek.

b.) Az *imádság, mint „primary speech”*¹⁰⁸ - Ulanov A. és B. egy másik, találó hasonlata. Kontroll és beszűkítések nélkül felszínre kell jönnie mindannak, ami tudatosan vagy

¹⁰²TOMLINSON, H., „Social support and religiosity as coping strategies for anxiety in hospitalized cardiac patients” in *Annals of Behavioral Medicine* Vol. 28, (2004) No. 3, 179-185; PATRICK, R. S és mtsai., „Religious Coping, Ethnicity and Ambulatory Blood Pressure”, in *Psychosomatic medicine* (2001) 63, 523-530, <http://www.psychosomaticmedicine.org/content/63/4/523.short> (2012. 03. 24.) ; LARSON, D. B. és mtsai., „The impact of religion on men’s blood pressure”, in *Journal of religion and Health*, Vol. 28, (1989) 4, <http://www.springerlink.com/content/g484435055217w1p/> (2012. 03. 24.); KARL, A., MENNINGER, M., D., WILLIAM C., „Psychoanalytic observation in cardiac disorders” in *American Heart Journal* Vol. 11., Issue 1 (1936), 10-21. MICHAEL, F.B., „Psychology of the allergic patient” *Allergy*, (1994) 49, 28-30. BENOIRE, E. és mtsai., „An Initial Examination of Religious Coping in Children With Asthma”, in *International Journal for the Psychology of Religion*, Vol. 18 (2008) 4, 267 - 290. IDLER, E.L., KASL, S. V. „Religion, disability, depression and the timing of death” in *American Journal of Sociology*, Vol. 97 (1997) 1052 – 1079; KOENIG, H. G., *Is religion good for your health? Effects of religion on mental and physical health*, New York 1997; LINDA, K. és mtsai., „Spirituality and health: what we know, what we need to know”, in *Journal of Social and Clinical Psychology*, Vol. 19 (2000) 1, 102-116.

¹⁰³Vö. WINKLER, K., „Das Gebet - pastoralpsychologisch gesehen“ in *Wort und Dienst, Jahrbuch der Kirchlichen Hochschule Bethel*, 22. Bd., Bethel 1993, 247-260.

¹⁰⁴Vö.: HÉZSER G., *Szempontok az imádság pasztorálszichológiai értelmezéséhez*, Debrecen, 2003.

¹⁰⁵„Erziehung des Wunsches” in SCHARFENBERG, J., *Einführung in die Pastoralpsychologie*, Göttingen 1985, 108k.

¹⁰⁶RINGLEBEN, J., *Gebet*, 385-386, in DREHSEN, V., *Wörterbuch des Christentum*, Gütersloh/Zürich 1988.

¹⁰⁷Kierkegaard: Az ima nem Istent, hanem az imádkozót változtatja meg. Idézi: KLESSMANN, M., *Pastoralpsychologie, Ein Lehrbuch*, Neukirchen 2004, 241.

¹⁰⁸ULANOV, A., ULANOV, B., *Primary Speech. A Psychology of Prayer*, Atlanta 1982.

tudattalanul - Freud szerint ún. primer folyamatként - él bennünk (agresszió, projekció, vágy, stb.). Erre legalkalmasabb a meditáció, illetve a szemlélődés, ahogy azt a későbbiekben részletezzük. Jálics Ferenc gyakran visszatérő instrukciói, hogy „szítsd fel magadban a szenvedésre való készséget”- ezt a folyamatot akarja lehetővé tenni.

Pasztorálszichológiai megközelítésük az önmagunkkal való őszinte találkozást a „*prayerful attention*”, azaz „imádságos figyelem”¹⁰⁹ kifejezéssel illeti. Ez (eleinte) képek, fantáziák formájában történik. A „*prayerful attantion*” tudatosító hatása már bizonyos távolságot és kontrollt is biztosít, csökkentve ezáltal a kiszolgáltatottság érzését. Az ima ily módon egy intermedialis teret (Winnicott)¹¹⁰ biztosít vágyaink számára, ami által lehetőséget kapunk azok konstruktív, kreatív alakítására. Felismerjük, szükségünk van egy mindennek felett álló Végső Értelme, melynek alá vagyunk vetve, és amely felett nincs hatalmunk. Ez alázatra int, és az omnipotens fantáziák megfékezésére, céljaink, értékrendünk, határaink felismerésére indít.

4. 2. Az imádkozás pasztorálszichológiai vizsgálatának szempontjai Klaus Winkler munkája nyomán¹¹¹

További vizsgálódásunkhoz pasztorálszichológiai alapul a német gyakorlati teológusnak és pszichoanalitikusnak, Klaus Winkler-nek ima-tanulmányát választjuk. Winkler elméleti összefoglalójával egyben imádkozásra is akar serkenteni. Hét pontban fejt ki elméletét:

Az imádkozás nem magától értetődő. Olyan alap-beállítottság, amelyet az egyes kereszténynek magában tudatosítania kell. Az ima – hangsúlyozza - nem elidegeníthetetlen része az emberlétnek. Inkább egy bizonyos hitbeli beállítottság és az élethez való specifikus viszonyulás kifejeződése, amely az életkorral és a generációkkal változik. Ezért tűnnek a felnőttek számára a gyermekkor imái – vagy a szülők, nagyszülők imái – olyan kevésbé követhetőnek. Továbbá ezért kell minden generációnak a maga számára újra fogalmaznia és megválaszolnia az emberi egzisztencia alapkérdéseit.

A keresztények meggyőződése, hogy az ima az emberlét feltétlen és szükséges része. Ez általános kijelentés. Szükséges, hogy minden hívő ezen belül megfogalmazza az imához való személyes és személyiségtípusának megfelelő pozícióját, mivel az imához való személyes viszony megfelel az emberi *alapkönfliktusok* individuálisan különböző kezelési formáinak (pl. a közelség-távolságtartás; adás-elfogadás; normatív rend-szabadságvágy, spontenitás; férfi-női attitűdök közti feszültség harmonizálása).

Az imádkozás változatos élethelyzetekben történik: ezek lehetnek mindennapiak, különböző szükségállapotok vagy boldogító-hálára indító momentumok. A megszokott, mindennapi imádkozás könnyen rituálévá válhat. („Imádkoztunk már?!” – kérdi a család néha az asztalnál). Ilyenkor *emlék-értéke* is csekély. Van az ilyen imának értelme? - Teszi fel a kérdést Winkler. Nézetünk szerint a szó szoros értelmében értelme nincs (már *nincs az értelemben*), de értéke lehet. Más a helyzet, ha hirtelen öröm, boldogság vagy szükséghelyzet a motiváció alapja. Ekkor az imádkozás emocionálisan magas töltetű, szorosan kapcsolódik a tudathoz és hosszú időn át megmarad az emlékezetben. Lehetséges helyes és a hibás módról beszélni? Pasztorálszichológiailag másként adódik a kérdés: miért is imádkozik az ember?

Az imának minden esetben védő funkciója van, - az ember (tudatosult vagy rejtett) élet-félelme ellen irányul. Freud a vallásgyakorlatot a kényszercselekedetek közé sorolta. Ha

¹⁰⁹Lásd: HÉZSER G., *Szempontok az imádság... op. ult. cit.*

¹¹⁰Lásd HÉZSER G., *Szempontok az imádság ...op. ult. cit.* „W.D. Winnicott kifejezése (intermedialis tér). A valóság, tényleges cselekvés és az elképzeléseink, fantáziáink közötti olyan átmeneti tér, ahol átérezhetjük és átgondolhatjuk, hogy mire indítanának ... és ez milyen cselekvést határozná meg konkrétan.”

¹¹¹WINKLER, K., „Das Gebet ...op. cit.”, 247-260 alapján.

hívóként ezt másképpen értékeljük is, tanulhatunk belőle, anélkül, hogy világnézetét átvennénk. Az imádkozás jelentősége, értéke az ember személyiségét, viselkedését illetően az, hogy védelmet nyújt. Minden „kegyességi gyakorlat” az *elhárító vagy védő mechanizmusok* értékével (is) bír. Az imádkozásban, ebből a szempontból nézve, nem a szavak ill. a tudatos tartalmak a legfontosabbak, hanem az imádkozás *funkciója*. A kényszeres-perfekcionista embernek pl. egy kényszerhelyzetből adódó feszültség-állapotban a ritualizált ima nyújt biztonságot a tudatalatti „veszélyeivel”, a belső, lelket kínzó nyugtalansággal szemben. Ennek tudatában kell lennie ahhoz, hogy az ima tudatosan és intenzíven átélhető legyen. Ugyanez az imaforma a „veszélytelen” hétköznapiakban pusztán rítus-rutinná válhat. E kettő között minőségi különbség van. Egyrészt igenis szükséges, hogy az imádkozó tudatosan különbséget tudjon tenni a különböző élethelyzetek között. Másrészt, Winkler szerint, a két forma, a „csak-ritualizálódott-ima” és az „igazi” félelmet vagy hálát kiváltó szituációhoz kapcsolódó ima nem alternatíva. Mindkettő – bármilyen ellentéteseknek tűnnek is – ugyanazon alapszabályt tükrözi: valamely veszélyeztetettséggel szembeni védekező folyamatról van szó.

De mennyiben és milyen feltételek mellett van szükségünk ilyen védelemre?

Az imádkozásban az *ősbizalom* aktiválódik és egy kívülállóra és az azzal való kapcsolatteremtésre irányul. Erikson pszichoanalitikus *ősbizalom* elméletét a pasztorálpszichológia is követi. A kora gyermekkorban kialakuló ősbizalom függvényében formálódik felnőtt korban a külvilághoz, a másokhoz való kapcsolat. (Ehhez társulnia kell – a pasztorálpszichológia szerint – mind a Tillich-i „léthez való bátorságnak”, mind az „önvonatkoztatottságnak”, amelyek hiánya minden kapcsolati rendszert deformál.) Az ima a konkrét élethelyzetekben való visszaemlékezés az ősbizalomra, és ennek szavakba foglalása. (Korábban már részleteztük.)

Az imádkozás *maradandó függőséget és regressziót/kiskorúságot tűnik kifejezésre juttatni* - ez *ambivalens* érzelmet válthat ki. Azt tapasztaljuk, hogy az egyik ember jobban megbízik az imában, a másik kevésbé. A különbség a pszichoanalízis elméletével értelmezhető. Az egyén imaformája személyiség-specifikusan kötött, melyet a családi konstellációval összefüggő gyermekkori élmények alakítanak ki. Így a vallásos fejlődést, gyermekkortól felnőttkorig egy fontos kettősség alakítja.¹¹² Egyfelől a korai családi kapcsolatok által erősödik vagy megkérdőjeleződik a másik iránti bizalom. Másrészt, fokozatosan, helyet kellene kapnia és erősödnie kellene a mások iránti bizalom mellett az önbizalomnak is. Így a normális fejlődési folyamathoz hozzá tartoznak a *szükséges* konfliktusok, amelyek a két viselkedési modalitás ütközéséből adódva kisebb-nagyobb feszültséghez vezetnek, ami pasztorálpszichológiailag értelmezve, konkrét kapcsolatban áll a vallással, az egyházi kötődéssel és az „ima témával”. Az önbizalom és az erős én kialakulásához le kell válni a szülőkről. A vallásgyakorlatban az Istenbe vetett bizalomhoz való ragaszkodás lehet, hogy csak a szülőkhöz való gyermeki kötődés-vágyat tükrözi vissza. Így csak a kötődés eltolásáról, az azt hordozó személyek cseréjéről lenne szó. Talán erre utal a népies általánossággal elterjedt „Atyaisten”, „Isten gyermeke” kifejezés. Ezt a kiskorúságban megrekedés jeleként lehetne értelmezni. Kérdés, hogy ez minden esetben így van-e?

Egészséges fejlődés esetén a függősegtudat és a lehetőségek határainak belátása és elfogadása felnőtt korban elvezet a meghitt védettség iránti igény nélkülözhetetlenségének felismeréséhez. Ha ez az igény a szülőkről Istenre irányul át, akkor egyben segíti a belső önállósulást, a józan önbizalom kifejlődését is. Ennek a folyamatnak - amit Bonhoeffer ’nagykorú kereszténnyé’ válásnak nevez - magában az imádkozóban kell lejátszódnia. Ha nem, akkor a tisztázatlanság, hogy az Istenbe vetett bizalom és az önbizalom egymást

¹¹²Vö.: FREUD, S., *Über eine Weltanschauung*, Ges. Werke XV, Stuttgart 1999, 170-196.

kizárják-e vagy magába foglalja-e egyik a másikat, maradandó, elbizonytalanító feszültségállapothoz vezet. A ma annyit felpanaszolt „ima-szükségállapot” mögött Winkler ezt feltételezi. – De hogyan kezelhetjük a gyakorlatban ezt a kettősséget?

Az imádkozásnak fokozatosan kellene az önbizalmat az Istenbe vetett bizalomra vonatkoztatnia. E cél eléréséhez humorra és bölcsességre van szükség. Erikson az „Egészséges személyiség növekedése és krízisei”¹¹³ című művében egy-egy pozitív és negatív ellentét párral dolgozta ki a felnőtté válás útján előforduló és megoldandó krízishelyzeteket (amit egy korábbi fejezetben ismertettünk).¹¹⁴ Winkler szerint keresztényként az ima célja nem az, hogy Isten egy-egy ilyen krízisből, „nehéz helyzetből” kiszabadítson. Az érett felnőtt személyiség Istent arra kéri, hogy a krízismegoldást ne gyermekded ijedtséggel kezelje és képességeinek, lehetőségeinek használatában ne bénítsák meg infantilis kétségek. Így a szükséges Isten-bizalom nem akadályozza az önbizalmat, az „én növekedését”. Az Istenbe vetett bizalom és az önbizalom ilyen egymás mellé rendelése nem azt jelenti, hogy „segíts magadon és az Isten is megsegít!” Hanem azt, hogy ha valaki a félelemtől szabadulni akar, akkor tekintse magát Isten beszélgetőpartnerének és munkatársának. Ha Isten segítségül hívása elutasítást vált ki, akkor ez a sértett *narcisztikus törekvések*, omnipotens érzelmek reakciója. Az ilyen narcisztikus sérelmek és illuzórikus világképek egyik legjobb ellenszere a humor és a bölcsesség. Winkler ezzel kapcsolatban H. Kohut narcizmus elméletére utal.¹¹⁵ A bölcsesség és a humor Isten ajándéka, amit azonban imában kérni kell.

Az imádkozás nehézsége abból adódik, hogy az ima a hit központi elvárásaként fogható fel. Winkler konklúziója: az ima nehézséget okoz, ha a félelmekkel és kétséges kettősségekkel szemben megszokott menekülési stratégiáinkat alkalmazzuk, ha az Istenbe vetett bizalom szembekerül az önbizalommal. Az ima akkor válik az élet segítőjévé, ha az - anélkül, hogy Istent ki akarnánk zárni - megerősít az önbizalomra és önállóságra való elhivatottságban. Az ima nem automatikusan segít. Az ima kihívás egy olyan kapcsolat vállalására, amely nem kiszámítható és kézzel fogható cselekményekben manifesztálódik, hanem amelynek alapja egy hitkapcsolat.

Winkler tanulmányának összefoglaló ismertetése után néhány lelkigondozói irányzat ima-koncepciójára fordítjuk figyelmünket.

4. 3. Főbb lelkigondozói szemléletek az imádkozásról

Az imádkozás a lelkigondozói gyakorlatban különböző hangsúllyal és funkcióban jelenik meg. C. Dahlgrün¹¹⁶ kutatása alapján 4 pozíció mutatható ki:¹¹⁷

a.) *Kérügmátikus irányzat pozíciója:*¹¹⁸ A dialektikus rendszeres teológiához kapcsolódva az imádkozás célja az ember üdvre segítése. Így a földi élet dolgai relativizálódnak, illetve az előbbinek rendelődnak alá. Mivel a megváltás nem az ember műve, ezért ehhez módszerek nem adhatók. A lelkigondozói beszélgetésben az Igének és a *Szentlelket kérő imának* van

¹¹³ERIKSON, E., *Wachstum und Krisen der gesunden Persönlichkeit*, Darmstadt 1950.

¹¹⁴Önbizalom az önbizalmatlansággal, az autonómia a szégyenérzettel és kétségkedéssel, az iniciatíva a büntudattal, a teljesítmény a kisebbségi érzéssel, az identitás a szerepkonfúzióval, az intimitás az izolációval, a teremtképesség, kreativitás a stagnációval, az én-integritás a kétségbeeséssel szemben.

¹¹⁵KOHUT, H., *Narzißmus. Eine Theorie der psychoanalytischen Behandlung narzißtischer Persönlichkeitsstörungen*, Frankfurt 1973; KOHUT, H., „Überlegungen zum Narzißmus und zur narzißtischen Wut” in *Psyche*, 27 (6) (1973) 513-554.

¹¹⁶DAHLGRÜN C., „Das Gebet im Seelsorgegespräch. Theologische Notwendigkeit, methodischer Fehler oder heilende Intervention?” in *Wort und Dienst, Jahrbuch der Kirchlichen Hochschule Bethel*, 25. Bd. Bethel 2001.

¹¹⁷Vö.: továbbá HÉZSER G., *A pásztori pszichológia gyakorlati kézikönyve*, Budapest 2002, 55kkk.

¹¹⁸Fő képviselői: Asmussen, H. Chr.; Thurneysen, E; Trillhaas, W.; Thilo, H.J.

elsődleges szerepe. Int attól a tévedéstől, mely az imát eszköznek tekintené. Ebben az imatípusban kidomborodik a kegyelem befolyásolhatatlansága. Az imádkozástól az Istennel való találkozást és Isten megismerését remélik. Ez az irányzat a szabadon mondott imát preferálja, amit meditatív előkészületnek kell megelőznie. A beteg ember gondozásának és imájának célja nem a betegségbe való belenyugvás, hanem a szabadító Istenbe és a gyógyulásba vetett hit erősítése.

b.) A *terápiás lelkigondozás pozíciója* alkalmazza legkövetkezetesebben a pasztorálszichológia felismeréseit. Ezen belül két fő irányzatot ajánlatos megkülönböztetni:

1. Az egyik (60-70-es évek)¹¹⁹ *pszichoterápiás módszerekkel* kezelte a konfliktusokat, itt a pusztán imádkozás kritikát kapott, mivel úgy találták, hogy a lelkigondozó insufficienciáját Istenre prociálja.¹²⁰ Ehelyett a *kapcsolatteremtő beállítottság* – a klienscentrikusság – gyógyító szerepét részesítette előnyben.

2. A másik, későbbi irányzatban (80-90-es évektől) nagyobb teret kapnak a lelkigondozásban a *teológiai alapok* a pszichoterápia mellett.¹²¹ A lelkigondozói beszélgetésekben helyet kapnak *bibliai történetek*, *szimbólumok* és a *zsoltárok*, mint a mély érzelmek kifejező eszközei. Az Evangéliumot az erő forrásának tekintik, amely gyógyítóan hat. A fő cél itt is az evilági életben való boldogulás segítése. Az ima is, mint a „vágyak nevelője”, ezt segíti. Hátránya, hogy a lelkigondozói beszélgetés vallási momentumai, így az ima is kívül esnek az interpretálhatóság körén és egyoldalú pszichológiai magyarázatot kapnak.

Egy variáns a *rendszer szemléletű lelkigondozásnál* található. Az ima, pl. Chr. Morgenthaler szerint, „az ember megengesztelődése a vonatkoztatási rendszereiben és ezáltal változás következik be az egész rendszerben.” „Az imában megjelenő új értelmezési lehetőség, ami egy új Istenkép-konstrukciót vált ki, pl. a büntető Istenből szerető Isten lesz, nagyobb autonómiát, realisabb cselekvést és a környezethez való kiegyensúlyozottabb viszonyt hozhat létre.”¹²²

A *terápiás lelkigondozói irányzatot követő koncepciók* inkább a vélt deficiteket vázolják fel (pl. a kliens problémáinak szociális összefüggéseinek hiányát),¹²³ az ezek megoldását célzó metodikai utalások viszont hiányoznak.

c.) A marburgi gyakorlati teológus, Josuttis „*energetikai lelkigondozói koncepciója*” egy új kiindulási pontot választ: a dogmatikai beszűkítésektől mentesen az isteni hatóerő ősi vallásos ismeretére alapozó pneumatológiát. Mintegy ötvözi ezt a keleti ortodoxok teremtetlen fény tanával (lásd a későbbiekben), a morfogenetikus mezővel kapcsolatos tudományos vélekedésekkel,¹²⁴ valamint a fenomenológia valóságkonstrukcióival.¹²⁵ Szerinte a lelkigondozónak nemcsak interperszonális és intrapszichikus erőkkel kell számolnia, hanem a „szent érezhető valóságával”, mivel a *szent hatalma* két ember beszélgetésében reális faktorként van jelen. A lelkigondozás célja itt nem az ego erősítése, hanem a *konverzió*, az, hogy a segítséget váró a szent erőhöz, hatalomhoz segítve részesülhessen Isten erejében,

¹¹⁹Főbb képviselői: Scharfenberg, J.; Stollberg, D.; a késői Thilo. Vö.: továbbá HÉZSER G., *A pásztori pszichológia ...op. cit.*

¹²⁰Stollberget idézi DAHLGRÜN, C., „Das Gebet im ...op. cit.”

¹²¹Főbb képviselői a késői Scharfenberg, Bukowski, Piper, Morgenthaler.

¹²²Idézi BUKOWSKI, P., *Die Bibel ins Gespräch bringen. Erwägungen zu einer Grundfrage der Seelsorge*, Neukirchen-Vluyn, 1999, 38.

¹²³Karle-re hivatkozik Dahlgrün.

¹²⁴JOSUTTIS, M., *Segenskräfte: Potentiale einer energetischen Seelsorge*, Gütersloh 2000, 28. Rupert Sheldrake-hoz kapcsolódva úgy találja, hogy a morfogenetikus mezők kapcsolatot tesznek lehetővé – rítusok által – a szenttel. Cikk formában megjelent: JOSUTTIS, M., „Von der psychotherapeutischen zur energetischen Seelsorge” in *Wege zum Menschen*, 50 (1998) 2, 71-84.

¹²⁵Josuttis csatlakozik H. Scmitz-hez és az atmoszférákat érezhető realitásoknak tartja.

békéjében, örömeiben.¹²⁶ Ennek függvényében célja, hogy az evilági boldogulást is segítse. Ennek az egyik, igen fontos eszköze az ima, amelyben a figyelem a gyógyulást (üdvöt) hozó erők áramlására irányul. Maga a lelkigondozói *beszélgetés* és a másikat vállaló testvéri kapcsolat itt kevésbé fontos. A metodikai lehetőségeket és hatásokat többnyire csak addiktívumokként kezeli, mivel nem ezek segítenek. Az a *fény*, ami új ön- és világértelmezést segít kialakítani nem önmagunkból, nem a lelkigondozói interperszonális kapcsolatból, nem a világból jön, hanem egy megnevezhetetlen titok hatása.

A Josuttis-i koncepció kiváltotta diszkurzus két szempontot hangsúlyoz:¹²⁷ egyrészt értékeli, elismerik és nagyra becsülik, hogy az, *ami a lelkigondozásban valóban hat*, – de főleg a terápiás irányzatban elhanyagolt téma –, itt hiányt pótló nyomatékkal jelenik meg. Ez szokatlanul idegen a protestáns elméletalkotás számára. Megértéséhez a pasztorálpszichológia *klasszikusainak* alapos ismeretét elengedhetetlennek tartják. Másrészt a kritika fókuszában a hermeneutikai vonatkoztatások hiánya áll.

Összefoglalva: a *kériügmátikus* lelkigondozói irányzat szilárd teológiai alapokon áll, de a lelkigondozót magára hagyja. Ugyanakkor lehetővé teszi az ima értelmezését és teológiai besorolását.

A *terápiás* lelkigondozói irányzatok nagy hangsúlyt fektetnek egyrészt a metodikára, ezáltal a beszélgetés folyamata magyarázhatóvá válik, másrészt a lelkigondozás akkor sikeres, ha felszabadít az életre.¹²⁸ A beszélgetés vallási momentumai, így pl. az ima, kívül esnek az interpretálhatóság keretein, s többnyire pszichológiai magyarázatot nyernek.

Az *energetikus* irányzat célja éppannyira az Istenhez való megtérés, mint az evilági boldogulás. A figyelem az üdvösséget/gyógyulást hozó energiákra irányul, amelyek részben az imádság által érkeznek.

Mindegyik irányzat másra helyezi a hangsúlyt, más felől közelít az imádságnak a lelkigondozói beszélgetésben betöltött szerepéhez. Részeket tárnak fel, bizonyos aspektusokat emelnek ki. Átfogó szemlélethez és gyakorlathoz valamennyi területre rálátásunk kell, hogy legyen.

4. 4. Indirekt ima-funkció egy lelkigondozói beszélgetésben¹²⁹

Az imádság funkciója a lelkigondozásban nemcsak direkt módon nyilvánulhat meg, hanem létezik annak egy sokkal kevésbé nyilvánvaló formája is. Gyakran előfordul, természetes jelenség a lelkigondozói beszélgetésekben is a pszichoanalízisből ismert *indulatátvitel*. A segítséget keresők ilyenkor a lelkigondozóhoz beszélve azokhoz a személyekhez szólnak, akiknek korábban nem tudták elmondani, kimutatni egyes érzelmeiket. Minden érzelem, indulat, stb. kivetíthető (projiciálható) a lelkigondozóra, ezáltal az elbeszélő számára ismét átélhetővé és jobban feldolgozhatóvá válhatnak régmúlt, de ma is pszichikai megterhelést jelentő élethelyzetek. Tehát a hallgató szerephordozóvá és mások helyettesévé¹³⁰ válik. Freud az analitikus terápiát erre a folyamatra építette fel: emlékezni,

¹²⁶DAHLGRÜN 364 idézi Josuttis-t „A lélek, mint az ember Istenre vonatkoztatott élet-centruma, az értelemnyerésnél többet várhat, - a szenttel való kapcsolat által isteni energiában részesül.”, A test csatornaként szolgál ehhez..”

¹²⁷Vö.: KLESSMANN M. „Seelsorge zwischen Energetik und Hermeneutik. Ein Literaturbericht,” in Pastorltheologie 90 (2001), 39 – 54.

¹²⁸Ez Stollberg könyvének a címe: Feladatom a te szabadságod (STOLLBERG, D., *Mein Auftrag – Deine Freiheit*, München 1972).

¹²⁹Vö.: BAUMGARTNER, I., *Pasztorálpszichológia*, Bp 2003, 540-553.

¹³⁰SÖLLE, D. fejti ki részletesen a *helyettesítés* (Stellvertretung) jelentőségét, in: Dorothee Sölle. Stellvertretung. Ein Kapitel Theologie nach dem “Tode Gottes”. Kreuz Stuttgart 1982 (um ein Nachwort erweiterte Neuauflage

megismételni/újra átélni, feldolgozni/megváltoztatni. Ebből azonban tovább is lehet következtetni: a lelkigondozó sok esetben nemcsak egy másik valós személy szerepébe kerül, hanem azokon túl is mutat: a beszélgetésnek transzcendens jellege lesz, a segítséget kereső Istenhez kapcsolódó érzelmeit is kivetítheti az általa (nem tudatosan) idealizált, „transzcendens” tulajdonságokkal felruházott lelkigondozóra. Átmenetileg ő lesz pl. a mindenhatóság, a remény, a feltétel nélküli szeretet / elfogadás grandiózus hordozója.

Mi a szerepe ilyen esetben az imádságnak a lelkigondozói beszélgetésben?

Ha a segítséget kérő a lelkigondozóban magát Istent is megszólítja, akkor az azt jelenti, hogy „beszél” hozzá, s az Istennel való kommunikáció imádság, még ebben az áttételes, és nagyon közvetett formában is. Tulajdonképpen a szó szoros értelmében vett imádság során is erről van szó: kiönteni szívünket-lelkünket Istennek, feltárni minden olyan érzést, affektust, kérést, panaszt, vágyat, stb., ami az adott helyzetben felszínre kívánczik.¹³¹ De az átvitelnek a pszichoanalízis szemszögéből is van egy bizonyos transzcendens jellege: ugyanis ekkor a beszélő arra tesz kísérletet, hogy *túllépje* az emberi korlátokat, határokat, a realitást az irreális elvárások irányába. Sokszor *emberileg* teljesíthetetlen elvárásokat támaszt a másikkal szemben, - a terapeuta feladata, hogy ennek felismerését és az erről való lemondást segítse.¹³² Megértesse, hogy irreális és emberileg teljesíthetetlen pl. a végtelen szeretet- vagy biztonságigény. A pasztorálpszichológia itt túllép a pszichoanalízis tételén, kiegészítve azt a hit transzcendens dimenziójával: az ember valóban nem képes irreális igényeknek megfelelni, de az Isten igen. Ezért biztatja a klienst, hogy ebben találhat biztonságot, megnyugvást. Isten számára lehetséges és tőle elvárható az abszolút szeretet és a teljes védettség iránti igény kielégítése. Ez felszabadulást ad mind a segítséget kérőnek, mind pedig azoknak, akiktől eredetileg ezeket az emberi igényeket elvárta, tehermentesíti tehát az emberi kapcsolatokat is. Természetesen ezeknek a *projektív* „istenképeknek” - amelyek reális alapja a korán kialakult apa-anyja kép - csak nagyon távolról lehet köze a teológiailag értelmezett istenképhez, de e kettő közötti reláció tárgyalása túlfeszítené adott kereteinket. Ezért csak utalunk itt arra, hogy teológiailag is igazolható: Isten embereken keresztül *is* kifejezi magát. Másrészt a pszichogenezist tekintve kétséges lenne, hogy a szülők felnagyított és projektált képe nélkül kialakulhatna-e valódi istenkép az emberben. Az indulatátvitel istenképe így egy köztes fokozatnak tekinthető,¹³³ amelynek ideiglenes funkciója van, átmenetileg szilárd talajt biztosít, de amit maga mögött kell hagynia az embernek.

Így változhat tehát egy ember története a lelkigondozói beszélgetésben az ima egy olyan formájává, melyben nyugtalan szíve nyugalmat találhat.¹³⁴ A lelkigondozónak ehhez figyelnie kell az olyan „kulcsszavakra”, amelyek arra utalhatnak, hogy a kliens Istent *is* meg akarja a lelkigondozó személyén keresztül a beszélgetésben szólítani. A lelkigondozó annál inkább lesz erre képes, minél inkább fel tudja magában eleveníteni a maga „damaszkuszi útját”, átütő erejű istenélményét. Ebből meríthet erőt és így szolgálhat hitelesen a hozzá fordulónak. Az imádság általános lélektani, pasztorálpszichológiai - a keretek biztosította- tárgyalását itt lezárjuk, és a következőkben fokozatosan rátérünk fő témánkra, a szemlélődő imádságra.

des Buches von 1965).

¹³¹ „Azt az imát, amely nem az ember alapállapotát, félelmeit és fájdalmait fejezi ki, az Ég egyszerűen visszautasítja; az halott ima.” In WIESEL, E., *Macht Gebete aus meinen Geschichten. Essays eines Betroffenen*, 1991, 31 skk.

¹³² A pszichoanalízis szerint a *lemondásra* képessé válás az érett (felnőtt) személyiség egyik legfontosabb eleme.

¹³³ WINNICOT-i *átmeneti tárgy* értelmében, v.ö. WINNICOTT, D., „Transitional objects and transitional phenomena”, in *International Journal of Psychoanalysis*, (1953) 34, 89-97.

¹³⁴ Vö.: Szent Ágoston: „Uram, Te olyan létet adtál nekünk, amelynek Te magad vagy a célja, és nyugtalan a szívünk, amíg benned meg nem nyugszik.”

5. Bevezetés a szemlélődő imádság tárgyalásához – Fogalomtisztázás

A következőkben az egyértelmű szóhasználat érdekében röviden körülírunk néhány fontos fogalmat az imádság fokozataival és a szemlélődéssel kapcsolatban. Ebben a fejezetben elsősorban a nyugati kereszténység, a római katolicizmus hagyományában gyökerező fogalmakra koncentrálunk. A keleti kereszténység misztikus teológiájának felvázolására külön fejezetben kerül sor. Bár az imádság klasszikus fokozatai a *szóbeli ima/ajakima*, az *elmélkedés* (meditáció) és *szemlélődés* (kontempláció), mi - témánk összefüggésében - csak az elmélkedés és a szemlélődés, valamint a szemlélődő imádság meghatározására törekszünk.

5. 1. Az elmélkedés

Az elmélkedés a görög *μηδομαι*: elgondolkodom; *μελέταν*: táplál, gondoz, méhében hordoz, megszívlel, kívülről megtanul; illetve a héber *hagha*: félhangosan mormolni, dörmögni, valamint a latin *meditari*: átgondolni, végiggondolni, valamiről elgondolkodni; *ruminare*: emésztetni, kérődzni szavakból származik.¹³⁵

A nyugati egyházi gyakorlatban, lelki életben az elmélkedés az imádság második, a szóbeli imát követő fokozata. Klasszikus egyházi kifejezése a *meditáció*,¹³⁶ amelynek értelme

¹³⁵ZERFASS, R., *Nevedet hirdetem* (Ford.: Várnai Jakab OFM), Bp, 238-239. Eredeti cím: *Grundkuurs Predigt 1. Spruchpredigt 2. Textpredigt*, Düsseldorf 1987.

¹³⁶A meditáció szóval kapcsolatban már utaltunk értelmezési különbségekre, ezért itt még külön is pontosítanunk kell. A köznyelv és az egyes tudományterületek terminológiájában a meditáció különböző, egymással nem keverendő jelentéssel bír. Mi értünk ma azon, hogy *meditáció*? Az alábbi meghatározás a Wikipédiából származik, s azt mutatja, hogy könnyen keveredhetünk fogalomzavarba, ha az egyházi terminológiával vetjük össze a lélektan és/vagy a köznyelv szóhasználatát. A Wikipédia egy *általános* definíciót így fogalmaz meg: „A **meditáció** rendszerint olyan lelkiállapotra utal, amikor a testet tudatosan ellazítjuk, és szellemünket átengedjük a nyugalomnak és a belsőnkre való koncentrálásnak. A cél a lelki béke, megnyugvás keresése. ...A meditáció jelenlét. Megszűnik minden, az Itt és Most van. Nem csupán egy dologra koncentrálni az ember, mert ezáltal megítéli az összes többi. Meditáció során kontemplálunk...” in *Meditáció*, <http://hu.wikipedia.org/wiki/Medit%C3%A1ci%C3%B3>, (2008. 07. 24.). A *Lexikon für Psychologie und Pädagogik* (<http://lexikon.stangl.eu/418/meditation/>) (2011. 02. 06.) jobban differenciál: „A meditáció (a szó a latin *mediatio* = középre irányultság, *medius*: középső, *medium*: közép kifejezésekből eredeztethető) sok vallásban és kultúrában megtalálható spirituális gyakorlat. Figyelem- és koncentrációs-gyakorlatokkal a lélek megnyugvására és összpontosítására törekszik. Az elérendő tudatállapotot, tradícióknak megfelelően, a csend, üresség, panoráma-tudat, eggyé-válás, az itt-és-mostban való lét, a gondolatoktól való megszabadulás kifejezésekkel írják le. A pszichológiában a relaxációhoz tartozó, a vallás területéről származó eljárás. Misztikus dimenzióját általában figyelmen kívül hagyják. ... Hatékonyságát ... pl. a stressz-oldás, asztma, alvászavarok, szenvedélybetegségek, neurotikus zavarok, önismeret-fejlesztés esetében ... számos vizsgálat bizonyítja. ... Az agyban lejátszódó változások EEG-vel mérhetőek.” Tehát a „pszichológiai meditáció” nem azonos a vallásgyakorlati meditációval, az elmélkedéssel. A lélektan a meditációt a távol-keleti japán és kínai buddhizmusból, a zen gyakorlatokból (zazen) illetve a jogából eredezteti. Ezek a vallási – szellemi irányzatok a meditáció szót alkalmazzák arra az aktusra, amely pszichikai folyamatait tekintve nagyon hasonló a kereszténység kontemplatív imádságához és a kontemplációhoz. A lélektan a meditáció egyik hagyományos módszerének az ún. *megnyíló meditációt* (opening up) tartja, a másiknak az ún. *koncentrációs meditációt*. Az előbbiben a cél kilépni a folyton áramló és változó gondolatok özönéből, és kívülről nézve, csak hagyni, hogy egyik gondolat jöjjön a másik után, de egyikbe sem szabad beleszállni. Ezáltal érhető el a tökéletes ellazulás, a test és a szellem szabadon engedése, a pszichikum kiüresedése, és az érzékszervi depriváció állapota. In ZAUNER, É., „A meditáció”, in *Ökumené* 1 (1995)?, 43. A koncentrációs meditációnál is hasonló a végcél, de ellenkező úton indul el: egy pontra fókuszálja a figyelmet: ez lehet tárgy, eszme vagy lehetnek bizonyos szavak. Tehát meghatározott témára vagy tartalomra irányul. In ZAUNER, É., „op. cit”, 44. A nyugati világ emberének az ő gondolkodásmódjához, mentalitásához és életviteléhez leginkább alkalmazkodó, annak legjobban megfelelő meditációs gyakorlatot Maharishi Mahesh indiai jogi fejlesztette ki, ez a *transzcendentális meditáció* (TM): egy meghatározott, egyenletes légzésritmust, és egy sajátos mantra hangot egymással

eltér a pszichológiában is használt kifejezéstől. A vallásgyakorlati elmélkedés valamely szöveg lassú, megfontolt elmondása, megállva egy-egy szónál, mondatnál, hosszabb-rövidebb ideig elidőzve, „megrágva” (ruminatio) a szavak által keltett érzelmeket és gondolatokat.¹³⁷ Ez által a szövegnek (ami lehet imádság, vagy keresztény hitigazság, parancsolat, stb.) intellektuális-emocionális és affektív megfontolása történik. Legalapvetőbb formája a szentírási szakaszok „megfontolása, átgondolása, megőrzése, fölidézése és megértése.”¹³⁸ Ez a folyamat értelmi feldolgozás és érzelmi befogadás. A középkorban a lectio-meditatio-oratio „ösi hármasságát” gyakorolták, ami a fentebb vázolt folyamatot jelenti. Megjegyzendő, hogy a keresztény keleten a meditációt főleg a Szentírás egy-egy mondatának kívülről való megtanulása és folyamatos ismételtetése jelentette.¹³⁹

Az elmélkedés tehát aktív lelki tevékenység, amely igényli és igénybe veszi az ember valamennyi lelki funkcióját, mint pl. értelem, érzelem, akarat. *Az elmélkedést a szemlélődéstől és a szemlélődő imádságtól alapvetően a lelki aktivitás különbözteti meg.*

Eredménye: Az elmélkedés (fent felsorolt) tárgyának folytonos ismételtetése és a relaxált tudatállapot kiváló befogadója a szavaknak. Ezek a lélekben, a tudatban elmélyülnek, és *intrapszichikusan*, az ember belsejéből fejtik ki átfórmáló hatásukat. Erősödik a bűnök iránti szenzibilitás és a bűnbánat. Az elmélkedés tárgyára vonatkozó új felismerések születnek, vagy a tárgy megvilágosodik az értelem számára és így az életére vonatkozó új elhatározások, döntések születhetnek, melyek az Istennel való egyesülés útján/útfőjára vezetnek.

Előkészület az elmélkedésre: A keresztény aszketikus és misztikus teológia és élet szoros egységéből kiindulva, *tágabb értelemben* vett előkészület az aszketikus életforma, különösen az önmegtagadás és lemondás, az erények gyakorlása, a bűnök és a hozzájuk vezető gondolatok és szenvedélyek kiirtása, az egyház liturgikus és szentségi életében való aktív részvétel (ez a katolicizmusra és a keleti ortodoxiára értendő).

A szorosabb értelemben vett előkészület a fizikai nyugalom és a külső-belső csend megteremtése, a verbális imádságok elvégzése, az érzékek elnyugtatóása.¹⁴⁰

Elméletési módszerek: A nyugati kereszténység klasszikusan két elmélkedési módszert fogalmaz meg, amelyek:

- a.) Loyolai Szent Ignác, Alcantarai Szent Péter, Liquori Szent Alfonz,¹⁴¹ illetve
- b.) Canterbury Szent Anzelm, Clairvaux-i Szent Bernát, Szent Bonaventura¹⁴² nevéhez kötődnek.

Kutatási témánk összefüggésében elegendő lényegük összefoglalása,¹⁴³ metodikájukban hasonlóan járnak el:

összekapcsolva folyamatosan kell ismételtetni, amíg létre nem jön a TM-re jellemző tudatállapot. In ATKINSON, R., L., ATKINSON, R., C., – SMITH, E., E., – BEM., D., J., *Pszichológia*, Budapest 1999, 185. Ez a módszer nagyon hasonlít a keleti kereszténység szemlélődésbe bevezető imagyakorlataihoz, amennyiben itt is egy szó (mantra) ismétléséről van szó, mint pl. a Jézus-ima esetében.

¹³⁷ „Elméletés, meditáció”, in <http://lexikon.katolikus.hu/> (2013. 02. 19.)

¹³⁸ „Elméletés, meditáció”, in <http://lexikon.katolikus.hu/> (2013. 02. 19.) „A Szentírásban az elmélkedés helye a szív, a legtöbb esetben ez végzi azt az intellektuális tevékenységet, melyet mi a fejnek és az agynak tulajdonítunk. (Vö. Zsolt 9, 12; Jóh 8, 10; Sir 6, 32; 7, 3; Bír 16, 15).” „Elméletés, meditáció”, in <http://lexikon.katolikus.hu/> (2013. 02. 19.)

¹³⁹ Lásd: PUSKELY, M., *A keresztény szerzetesség történeti fogalomtára*, Pécs 2006, 188.

¹⁴⁰ Lehetőleg már előző este el kell kezdeni előkészülni, pl. azzal, hogy elalvás előtt már elolvassa az elmélkedési anyagot, ezzel merüljön álomba. Másnap reggel, amikor még nem zaklatják a gondolatok és a napi teendők, gondok, nyugodt lélekkel elkezdheti a meditációt.

¹⁴¹ „Elméletés, meditáció”, in <http://lexikon.katolikus.hu/> (2013. 02. 19.)

¹⁴² PUSKELY M., *A keresztény szerzetesség ...op. cit.*, 189.

¹⁴³ Összefoglalás „Elméletés, meditáció”, in <http://lexikon.katolikus.hu/> (2012. 08. 01.) és PUSKELY M., *A keresztény szerzetesség ...op. cit.*, alapján.

Az elmélkedésre való felkészülés a szükséges külső-belső csönd biztosításával, az érzékek lecsendesítésével, a megfelelő testhelyzet felvételével, valamint egyszerű verbális és lehetőleg szabadon fogalmazott (gyakran bűnbánati) imával történik.¹⁴⁴ Az elmélkedő tudatosan Isten jelenlétébe helyezi magát, illetve tudatosítja az isteni jelenlétet, amit rövid imával nyomatékosít magában. Ezt követően lassan, megfontoltan elolvassa az elmélkedési anyagot, igyekszik azt minden lelki képességét felhasználva egészen bensővé tenni és hagyni, hogy hassa át a szöveg egész lényét. Egy másik lehetséges út: egy adott szentírási történetbe helyezi magát az elmélkedő, mintha abban kívülállóként, vagy egyik-másik szereplővel azonosulva, ő is jelen lenne. (Ez az eredetileg individuális eljárás napjainkban a bibliodrámánál¹⁴⁵ vagy egyszerűsített formájánál a bibliológnál,¹⁴⁶ közösségi formában jelenik meg. A különbség: ez a két módszer szcenikusan eljátszatja, ill. elbeszéli a bibliai történetet). A meditáló befelé figyelve igyekszik „meghallani” a neki szóló üzenetet, a szövegben rejlő hitigazságot, hogy ennek megfelelő elhatározásokkal, döntésekkel alakíthassa további életvitelét. A meditáció befejezése szintén szóbeli, leginkább hálaadó ima által történik.

5. 2. A szemlélődés (kontempláció)

„Az imának nincs olyan foka, mely magasabb a tiszta imánál. Aki ezt a határt átlépi, elragadtatásba esik és az ima megszűnik. Ez a szemlélődés. A lélek már nem imádkozik, hanem néz.”¹⁴⁷

A szemlélődést (gör. *qeoría*; lat. *contemplatio*) a magyar nyelvben is szokásos kontemplációként említeni. A kontemplációt eredetileg a pogány madárjós által kijelölt kitüntetett helyen (a *templum*-ban) bekövetkező jelenségek megfigyelésére értették.¹⁴⁸ Bár az imádság 3. fokának nevezik, tk. nem is imádság, hanem olyan állapot, amelyben már

¹⁴⁴Ez ima, az alázat kifejezése, hogy nem méltó és nem is képes Isten jelenlétében Vele beszélni, illetve megérteni a kinyilatkoztatott igazságokat, ezért az elmélkedés idejére kéri a Szentlélek segítségét.

¹⁴⁵POHL-PATALONG, U., könyvének már a címében is (*Von der Ortskirche zu kirchlichen Orten. Ein Zukunftsmodell*, Göttingen 2005) utal erre az összefüggésre.

¹⁴⁶Az amerikai Petre Pietzele (*Scripture Windows. Toward a Practice of Bibliodrama*; Los Angeles 1998) által kidolgozott módszer német adaptációjához ld. POHL-PATALONG, U., *Bibliolog. Impulse für Gottesdienst, Gemeinde und Schule*, Bd 1. Stuttgart 2009; POHL-PATALONG, U., *Bibliolog. Gemeinsam die Bibel entdecken im Gottesdienst – in der Gemeinde – in der Schule*, Stuttgart 2005; POHL-PATALONG, U., *Von der Ortskirche zu kirchlichen Orten. Ein Zukunftsmodell*, Göttingen 2005; POHL-PATALONG, U., AIGNER, M., E., *Bibliolog. Impulse für Gottesdienst, Gemeinde und Schule*, Bd. 2, Stuttgart 2009. Magyarul: *A bibliológ módszer*, információs anyag a DRHE posztgraduális pasztorálpszichológiai lelkigondozó képzésén.

¹⁴⁷Ninivei Izsák tanítása az ima fokozatairól, in *Kis Filokália... op. cit.* Továbbá: „Itt eltűnik az ima tárgya. A lélek működése elmerül az öröm tengerében, és ez az ember nem ismeri többé a világot. Ezt a szent tudatlanságot Evagriosz apát jól ismeri, mert ő mondja erről: »Boldog, aki eljut az imádságban ehhez a nem-tudáshoz, amit senki nem tud átlépni.«” Lásd: *op. ult. cit.* Valamint a szemlélődés „az igazság csendes, többnyire szótlán, racionális megfontolások nélküli állapota”, a „lelki erők kikapcsolása” (Avilai Szt Teréz). „*Szemlélődés*” in <http://lexikon.katolikus.hu/S/szemle%C3%A9l%C5%91d%C3%A9s.html>, (2012. 11. 12.)

¹⁴⁸„A kontempláció, illetve a teória szavak közös eredete egy olyan szó, melynek jelentése szorosan összefügg a természetet figyelve szemlélés tevékenységével. A madárjósok nézték feszült figyelemmel azt az égdarabot, mely a fejük fölé kifeszített kelméből kivágott négyzetben (templum) át tűnt szemük elé.” LIPOVSZKY, CS., „A természet füvei vagy a táj elemei? Kontempláció egy kép kapcsán”, in EX Symposium, Fű-Fa, (1996), 15 – 16, 22.

A kontempláció görög megfelelője a *theoria*, vagyis elmélet, amely a görög filozófiából került át keresztény környezetbe. A teórián belül megkülönböztettek tudományos és filozófiai megismerést, mely utóbbi a valóság végső igazságainak szemlélését jelenti, latinul ez a *contemplatio*. Vö. SCHÜTZ, CH., *A keresztény szellemiség lexikona*, (Ford.: Dr. Búzás József), Bp 1993. (Elektronikus formátum, <http://www.ppek.hu/k57.htm> (2013. 02. 19.))

megszűnik az imádság (is)¹⁴⁹: a szemlélődés „a végső igazságoknak, vallásos értelemben Istennek, intuitív nézése.”¹⁵⁰ Minden lelki (és testi) aktivitás leáll, a szemlélődő elmerül a csöndben, a gondolatnélküliségben. Nincs gondolkodás, fantázia, nincsenek képek. A szemlélődő átadja egész lényét az isteni jelenlétnek, feloldódik Isten szemlélésében, minden racionális, intellektuális és emocionális képességet elcsendesítve, azok mozgásait figyelmen kívül hagyva. Az imádkozó már nem kér, megtisztult minden affektustól, vágytól, és az Isten általi megragadottság állapotába kerül.¹⁵¹ Nemcsak a szóbeli (verbális) imaforma, majd az elmélkedés előzi meg, hanem komoly aszketikus előkészület is társul hozzá: a sok belső küzdelemmel és fegyelmezettséggel járó, szemlélődésre felkészítő tisztulási folyamat.¹⁵²

A szemlélődő figyelmét kizárólag az isteni igazság köti le, amely egyre növekvő szeretettel párosul, és képessé teszi a lelket az Istennel való, embert átalakító egyesülésre. Minden „hiteles” szemlélődésnek a kritériuma a szeretet növekedése, mivel Isten nem más, mint a Szeretet. A Vele való egység megélése így a szeretet növekedése az emberben. Minthogy azonban kapcsolataink mindig egyszerre három vetülettel bírnak, így ez egyszerre jelenti az Isten, a felebarát és az önmagunk iránti szeretet növekedését.

A szemlélődés állapotában megszűnik az alany-tárgy felosztottság, az objektum-szobjektum határai elmosódnak, minden egységgé rendeződik össze. A keresztény elmélkedés (meditáció) eleinte még tárgyként állítja az alannal szembe a világot, Istent. Ez azonban a saját dinamikáját követve, átalakul szemlélődéssé.¹⁵³ Ebben az átalakulási folyamatban, tehát

¹⁴⁹ „☪♦☐✕❖🌀📖” *Szemlélődés*: Istennek a szívben és az imádságon túli érzékelése. Itt már véget ér és átalakul a szerzetesi tevékenység, a praxisz. Az értelem legtisztább működése, amikor az ember tisztán látja a teremtmények lételveit és értelmét („logosz”), melyeket az Isten Igéje („Logosz”) foglal magába. A szemlélődés legmagasabb fokán az emberi elme már egyenesen Isten örök misztériumában merül el. Ebben az állapotban már elménket nem kötik le a külső tárgyak, hanem csak egyedül Isten. („theologia”)” in OROSZ A., Kézirata alapján.

Érdekességgént és a hétköznapi szóhasználat kuszaságának, tisztázatlanságának prezentációjaként lássunk egy nem egyházi szakirodalomban előforduló meghatározást. „Kontempláció: (lat.) a. m. szemlélődés, gondolkodás; belső, szemlélődő gondolkodás; innen kontemplatív szemlélődő, abból származó v. arra vezető: kontemplál, szemlélődik, gondolkodik, megfontol. Forrás: Pallas Nagylexikon.” <http://www.kislexikon.hu/index.php?f=kontempl%ECi%F3&k=c&btn+=Keres%E9s+&h=c>, (2009. 11. 29.)

¹⁵⁰ „Kontemplation” in *Lexikon für Theologie und Kirche*, idézi JÁLICS F., *A szemlélődés útja*, Kecskemét 2006, 17. Ninivei Izsák az imádság legmagasabb fokáról szólva így tanít: „Ha a lélek a tiszta ima határait átlépte és ott lehorgonyzott, akkor nincs többé imádság sem felindulás, sem könny... aki ezt a határt átlépi, elragadtatásba esik és az ima megszűnik, ez a szemlélődés. A lélek már nem imádkozik, hanem néz.” *Kis Filokália ... op. cit.* Illetve „Az elmélkedés úgy viszonylik a szemlélődéshez, mint az eszköz a célhoz. Amiként tehát a cél elérése után nem szükségesek többé az eszközök, éppúgy, ha valaki elérte a szemlélődés állapotát, be kell szüntetnie az elmélkedést. (TE 276.)” in PUSKELY M., *A keresztény szerzetesség... op. cit.*, 190.

¹⁵¹ A szemlélődésben a logikus, diszkurzív-következtető gondolkodás helyét átveszi a mélységes, terápiás hatású csönd, a hallgatás. HEILER, F., *Das Gebet ... op. cit.*, 299 Tersteegen-t idézi: „Minden hallgasson bennünk, és Őelőtte hulljon térdre.” Minél inkább előrehalad valaki ezen az úton, annál inkább része lehet abban a tapasztalatban is, amit a hagyomány lelki szárazságként ismer, vagy a „lélek sötét éjszakájaként” emleget. Megéli Isten hallgatását, némaságát. – a későbbiek során részletesen rávilágítunk a szemlélődés és a szemlélődő imádság, valamint a „lélek sötét éjszakájának” pszichodinamikájára, és a csönd terápiás hatására.

¹⁵² „Szemlélődés” in <http://lexikon.katolikus.hu/S/szeml%C3%A9l%C5%91d%C3%A9s.html>. (2013. 02. 19.) Lásd továbbá: JÁLICS F., *Szemlélődő lelkigyakorlat – Bevezetés a szemlélődő életmódba és a Jézus-imába*, Kecskemét 2001, 20-21: „A középkori szóhasználatban a meditáció, mint diszkurzív elmélkedést jelentett... ily módon a mai egyházi használatban is meditációnak nevezik a képmeditációt, szövegmeditációt, festés-meditációt, zenei meditációt. A középkorban ezért egy hármasságról beszéltek: »lectio« volt a Szentírás-olvasás, »meditatio« a szöveg fölötti elmélkedés, a »contemplatio« pedig megfelelt a szemlélődésnek, amit mi is kontemplációnak nevezünk.”

¹⁵³ A nagy nyugati misztikus, Keresztes Szt. János ennek egyik mestere. Így ír erről az állapotról: STINISSEN, W., *op. cit.*, 214-215. RUYSBROECK ÉS TAULER a ’szerelmes figyelem’ kifejezést használja: a szeretet végső fokozatában már arra is képessé tesz, hogy teljesen elengedjük azt, akit szeretünk. Így van ez a

amikor a tárgyi meditáció tárgy nélkülivé alakul, Isten, mint „tárgy” eltűnik ugyan, de általában a tudat felszínén megmaradnak képek, érzések, emlékek, és ezek gyakorta zavarják az imádságot. Ezeket az értelemnek magukra kell hagyniuk, s egyedüli passzivitásban a „Megnemismert felhőjében”¹⁵⁴ kell maradnia, vagy afelé törekednie.

Heiler¹⁵⁵ szerint a szemlélődés nem annyira a léleknek a rajta kívül álló Istenhez való felemelkedése, mintsem inkább a lélekben lévő Istenhez való közeledés. Nem felemelkedés, inkább elmélyülés. Az „*elevatio mentis ad Deum*” teológiai formula találóan jellemzi a szemlélődést, amiben a lélek a „Legfőbb Jóhoz” fordul, azt szemléli. Ez az odafordulás lehet affektív vagy affektivitástól mentes, élvezetes vagy attól mentes, vagy mindkettő egyszerre. Lehet felszállás a legmagasabb magasságokba vagy belemélyülés a legmélyebb mélységekbe.¹⁵⁶ A lényeg az, hogy témája mindig a „*summum bonum*”, amelyhez a lélek szemlélődve vagy azzal egyesülve akar eljutni. Tartalmában egy belső fejlődés figyelhető meg, amint azt az „*elevatio*” szó is érzékelteti: a szemlélődés során egy fölfelé irányuló elmozdulás történik.¹⁵⁷

A szemlélődésben megkülönböztetünk ún. *belénk öntött és szerzett szemlélődést*. Előbbinek azt tartja a hagyomány, amit tisztán ingyenes ajándékként az Isten ad az egyes embereknek.¹⁵⁸ Az utóbbi pedig az ún. „természetes” hit- és imafejlődési folyamat eredménye lehet. Amennyiben a szemlélődés alapján az ember azon veleszületett adottságát tartják, hogy ti. természeténél fogva nyitott a transzcendensre, az isteni titkok fürkészésére, elmondható, hogy a szemlélődés nemcsak a kontemplatív, azaz szemlélődő szerzetesközösségek, tehát egyes „kivételes emberek” sajátja, hanem mindenkinek szóló meghívás.¹⁵⁹

5. 3. A szemlélődő (kontemplatív) ima

Szükséges további, a kutatási területünkhöz tartozó imára használt kifejezések tisztázása. Fontos tudatosítanunk, hogy a címben szereplő fogalmakat illetően nincs egységes terminológia. Szinte minden szerző másként definiálja akár a szemlélődést, akár a szemlélődő imát, vagy a szemlélődésbe bevezető imát. Ez az imaformát *misztikus imának, benső imának, tárgy nélküli meditációnak*,¹⁶⁰ „egyszerűség imájának” vagy az „egyszerű figyelem imájának” is nevezik, sőt *csöndes imának* is, vagy – hogy a névkonfúzió teljes legyen – *keresztény*

szemlélődésben és a szemlélődő imádságban Istennel is. A ragaszkodás csak kizökkenetene az együttlét kegyelméből.

¹⁵⁴A szemlélődés vagy szemlélődő ma egyik klasszikus könyvcíméről van szó, melyet egy ismeretlen 16. századi angol szerzőnek tulajdonítanak. Magyarul: BALHATSAR, H. U. v., *A Megnemismert felhője; A keresztény elmélkedés*, Budapest 1987.

¹⁵⁵Tersteegen megállapítása szerint: „belehajlás a lélek alapját képező isteni jelenlétbe.” Lásd: HEILER, F., *Das Gebet ...op. cit.*, 291.

¹⁵⁶Lásd: HEILER, F., *Das Gebet ...op. cit.*, 291.

¹⁵⁷Vö.: HEILER, F., *Das Gebet ...op. cit.* Heiler nemcsak a szemlélődésről beszél, hanem a szemlélődő imáról is, ami az ő szóhasználatában „misztikus imádság” (mystisches Gebet).

¹⁵⁸Az igaz ugyan, hogy a szemlélődés általában is Isten ajándéka, de a belénk öntött szemlélődés esetében különösen nagy a kontraszt az ember által elérhető és a tisztán kegyelmi adomány között. Ez esetben a szemlélődés állapotát látszólag semmiféle aszketikus előkészület, semmiféle ilyen irányú emberi teljesítmény nem előzi meg.

¹⁵⁹„...az élet felgyorsulása a 20. sz. végére háttérbe szorította a szemlélődést, s ez az élet minőségnek romlásához, kiszolgáltatottsághoz és a lelki betegségek terjedéséhez vezetett (alkoholizmus, depresszió, kábítószer).” „*Szemlélődés*” in <http://lexikon.katolikus.hu/S/szeml%C3%A9l%C5%91d%C3%A9s.html> (2013. 02. 19.)

¹⁶⁰A „tárgy nélküli imádság”-ban a tárgy-nélküliség nem jelent tartalom-nélküliséget! „Tartalma” Isten, akit azonban már nem tárgyként, nem rajta kívül álló Te-ként tapasztal meg a szemlélődés állapotába eljutott ember.

meditációnak is.¹⁶¹ Az így értelmezett meditáció tehát nem azonos a hagyományos, és fentebb említett egyházi értelemben vett meditációval, sem pedig a távol-keleti vallási irányzatok hatására a köztudatban és szóhasználatban meghonosodott meditációval, bár lélektanilag leginkább ehhez áll közelebb, és ahhoz, amit ma, a vallási tartalomtól függetlenül, a pszichológia meditációs gyakorlatokként kínál számunkra. A különbséget a következő pontban ismertetjük.¹⁶²

A kategorizálás is ennek megfelelően bonyolult: a „szemlélődő ima” gyakran nincs megkülönböztetve a szemlélődés állapotától, s imádság értelemben használják mindkettőt. Valóban nehéz is éles határvonalat húzni e kettő közé. Ezért tartjuk fontosnak a fogalomtisztázással foglalkozó fejezet ezen pontját, amely alapvetően *ezen értekezés kifejezőmódjához* kíván eligazodást nyújtani.

Azt korábban tisztáztuk, hogy a *szemlélődés* vagy *kontempláció* maga már nem imádság,¹⁶³ hanem olyan állapot, melyben már minden ima megszűnik. Mégis beszélünk ’szemlélődő imáról’. Miről is van szó?

A *szemlélődésbe* vagy a *kontemplációba* bevezető imádság kifejezést Jálics Ferencről kölcsönözve különböztetjük meg a *szemlélődéstől*, vagy *kontemplációtól*. Jálics különbséget tesz a kontempláció, mint állapot, és a kontemplatív vagy a kontemplációba bevezető imádság között:¹⁶⁴ az összeszedett, benső ima nyit kaput a misztikus elmélyülés felé. Ehhez aktívan hozzájárulhat az ember maga is - Jálics szavaival élve - a *szemlélődő imádsággal* vagy *szemlélődésbe bevezető imádsággal*. Amit mi szemlélődő imának nevezünk, az tk. olyan „belső” ima, tárgy nélküli meditáció, amely bevezetés lehet a szemlélődés állapotába.

A továbbiakban *szemlélődő imádságról*, *kontemplatív* vagy *misztikus imádságról*, mint szinonim fogalmakról beszélünk tehát, s ezek a misztikus teológia témakörébe tartoznak.¹⁶⁵

A szemlélődő imának sok formája van. Lehet *mantra* ismételtetésével szűkíteni a figyelmet (koncentrációs meditációkhoz hasonlóan), vagy mantra nélkül, egyszerű csendben, „tanúként” figyelni a gondolatok áramlását (a megnyíló meditációkhoz hasonlóan). Általánosságban egy külső–belső elcsendesedésről van szó, ami leggyakrabban valamilyen szónak, mantrának vagy rövid mondatnak a légzés ritmusával összehangolt folyamatos, szabályos ismétléséből, a figyelem koncentrációjából áll. Ezáltal a gondolatok, képek és egyéb mentális tevékenységek lecsillapodnak, ami belső összeszedettségre, mély nyugalomra és békére vezet, - de csak akkor, ha ezeket pusztán, mint mellékhatásokat fogadják, és nem célul tűzik ki.¹⁶⁶ A kontemplációba bevezető imára többen is nagyszerű lelkigyakorlatos programokat, módszereket dolgoztak ki. Ezeket a későbbiekben részletesen is ismertetjük.

¹⁶¹A későbbiekben mi is használni fogjuk a *meditáció* kifejezést erre vonatkoztatva, részint a rövideg kedvéért, részint pedig azért, mert legtöbb *kortárs keresztény* spirituális tanító is így emlegeti, a szakirodalmak, lelki olvasmányok úgyszintén. De leggyakrabban ’szemlélődő vagy kontemplatív ima’-ként említjük.

¹⁶²„It is not contemplation in the strict sense, which in Catholic tradition has always been regarded as a pure gift of the Spirit, but rather it is a preparation for contemplation.” – írja Thomas Keating. In *Contemplative prayer*, in http://en.wikipedia.org/wiki/Contemplative_prayer, (2009. 07. 13.) „Nem kontempláció a szó szoros értelmében, amit a Katolikus hagyomány mindig is tisztán a Szentlélek ajándékának tartott, hanem inkább csak előkészület a kontemplációra.”

¹⁶³Vö.: MERTON, T., *A szemlélődés ...op. cit.* Egy későbbi pontban még bőven szolgáltatunk példákat ezzel kapcsolatban.

¹⁶⁴„Különbséget kell tennünk a kontempláció és a kontemplatív imádság között. A kontempláció állapot, amelyben Isten intenzíven és kézzelfoghatóan működik. Ez a lelki élet harmadik fázisa. Ez tehát nem imamód, hanem állapot, amely életünk minden pillanatában jelen van, vagy jelen lehet, mind az imában, mind az imán kívül. A kontemplatív imába való bevezetés következménye, hogy a kontempláció idővel egész életünket átszövi.” In JÁLICS F., *Szemlélődő lelkigyakorlat ...op. cit.*, 20.

¹⁶⁵Itt megjegyezzük azt, hogy szemlélődés és szemlélődő imádság között nem tesz éles megkülönböztetést a Magyar Katolikus Lexikon, és A Katolikus Egyház Katekizmusa.

¹⁶⁶UTSCH, M., „Gebet als Glaubensmedizin? ... op. cit.” 3.

Végezetül egy rövid, pontokba szedett összefoglalás Thomas Keating ciszterci szerzetes gondolatmenetét követve arról, hogy mi a kontemplációba bevezető imádság (vagy ahogy ő nevezi: benső ima) és mi nem az.

- a) Nem technika, de egy módja annak, hogy elmélyítsük az Istennel való kapcsolatunkat.
- b) Nem relaxációs technika, de felfrissítő hatása is van.
- c) Nem önhipnózis, de egy módja az elme lecsendesítésének, mialatt az éberséget megtartja.
- d) Nem egy karizmatikus ajándék, hanem az átváltozás útja.
- e) Nem para-pszichológiai jelenség, hanem a hit, a remény és az önzetlen szeretet gyakorlata.
- f) Nem korlátozódik Isten érezhető jelenlétére, de az Isten állandó jelenlétébe vetett hitet növeli.
- g) Nem reflektív vagy spontán ima, hanem egyszerűen Istenben való nyugvás, túl a gondolatokon, szavakon és érzéseken.¹⁶⁷

Ezen ima gyakorlása nem jelenti a többi imatípus mellőzését, sőt inkább azok is mélyebb értelmet nyernek ezáltal, és új megvilágításba kerülnek.

Összefoglalva: Az első keresztény századokban, a magán- illetve egyéni imádságot tekintve, általánosan elterjedt volt az a gyakorlat, amit *lectio divina*-nak hívtak. Ez a Szentírás olvasását jelentette oly módon, hogy az olvasott rövid szakaszokat, mondatokat aztán gyakran magukban ismételték, hogy minél inkább bensővé tegyék („megrágja” = *ruminatio*). Ezt követte az ima reflexív része, amikor az olvasott ígét átélve, életükre nézve az ígéből kiindulva jó elhatározásokat tettek. Ez a szakasz volt a *meditatio* (elmélkedés). Ezt követte az *oratio* („érzelmi imádságnak” fordítható), mintegy a reflexióiból következő válasz Istennek. Az akarati aktusok és az elmélkedések fokozatos egyszerűsödése végül az Isten jelenlétében való nyugváshoz vezethetett, azaz a szoros értelemben vett *contemplatio*¹⁶⁸ állapotához. A diszkurzív elmélkedés (*meditatio*), érzelmi imádság (*oratio*) és az Istenben való elnyugvás (*contemplatio*) hármas tevékenysége szervesen egymásba fonódik, és végbemehet akár egyetlen imaalkalommal is. Az emberi lelket a Jákob létráján le- és felfelé kapaszkodó angyalokhoz hasonlították, azaz az imádság folyamatát ennek analógiájára úgy képzelték, hogy folyamatosan egyik imaformából a másikba válthat át, akár egyetlen imádkozási alkalommal is. Tehát nem voltak élesen elkülönített kategóriák ezek a fokozatok, mintha mindegyikhez külön fel kellene nőni. Legfőképpen a kontempláció nem tűnt a „szent emberek” privilégiumának, ami az „egyszerű hívő” számára elérhetetlen lenne. Meghatározott életformához sem volt kötve, pap, laikus, szerzetes, világban élő egyaránt élhetett vele.

A 12. században nagy teológiai változások történtek, elsősorban a teológiai iskolák alapításával, amely magával vonta a fogalmi kategorizálást, ez pedig hatással volt az imára is.

¹⁶⁷ Informational Pamphlet on Centering Prayer, in

<http://www.contemplativeoutreach.org/site/DocServer/MethodCP2008.pdf?docID=121> (2009. 07. 18.)

„A benső ima a csendes imádság egy módszere, metódusa, amely előkészít bennünket a kontemplatív imádság ajándékainak, kegyelmeinek befogadására, olyan ima, amely által megtapasztaljuk Isten bennünk való jelenlétét, aki közelebb van hozzánk, mint a légzés, a gondolatok és az öntudat. Ez az ima egyben kapcsolat Istennel, és a tudománya annak, hogy ezt a kapcsolatot erősítsük (elmélyítsük). Nem helyettesíti a többi imatípust. Sőt inkább mélyebb értelmet ad nekik, azáltal, hogy a nagyobb aktivitást igénylő imáktól – verbális, mentális vagy érzelmi imák - Isten jelenlétében pihenő, befogadó imatípus felé vezet el.” *What Centering Prayer Is and Is Not*, Informational Pamphlet on Centering Prayer, in <http://www.contemplativeoutreach.org/site/DocServer/MethodCP2008.pdf?docID=121> (2009. 07. 17.) Úgy tűnik, Keating a benső imát (centering prayer) még csak bevezetőnek tekinti a kontemplatív imába, amit ő is megkülönböztet a kontemplációtól, a katolikus egyház hagyománya alapján. Tehát egy köztes fokozatról van szó, azonban amit ő benső imagyakorlaton ért, lényegében azonos a kontemplatív imával.

„Ez az ima túlmutat a Krisztussal való beszélgetésen a Krisztussal való közösség (communio) irányába.” *This method of prayer is a movement beyond conversation with Christ to communion with Him.*”

Informational Pamphlet on Centering Prayer, in

<http://www.contemplativeoutreach.org/site/DocServer/MethodCP2008.pdf?docID=121> (2009. 07. 18.)

¹⁶⁸ *Contemplare*: megnézni, szemlélni.

Megszületett az imádság és a kontempláció teológiai értelmezése.¹⁶⁹ A 15-16. századra részletesen kidolgozták a mentális imádság rendszerét, módszerét, ami így egyre bonyolultabbá és összetettebbé vált. Ekkor a kontempláció egyre inkább elkülönült a diszkurzív meditációtól és oratio-tól, mindinkább az elérhetetlenség, exkluzivitás képzete társult hozzá. Mindegyik kategóriának megvoltak a saját módszerei, rendeltetése, eszközei. Megszűnt az az egység, amely korábban élt.¹⁷⁰

Értekezésünkben mi is külön tárgyaljuk a kontemplatív imát, azonban ez csak *vizsgálódásunk irányáról* ad tájékoztatást, de nem szeretnénk hozzájárulni a fentebb említett szeparációs folyamatok és törekvések erősödéséhez.

¹⁶⁹Clairvaux-i Szent Bernát, Szent-Viktori Richárd, Szent-Viktori Hugo, Szent Thierry-i Vilmos, később a ferencesek vitték tovább.

¹⁷⁰„Az imádság szerves fejlődése a kontempláció felé nem fért bele a jóváhagyott kategóriákba, ennél fogva elutasították.” KEATING, T., *Nyitott tudat, nyitott szív*, Bp 2006, 35.

II. MISZTIKUS SPIRITUALITÁS: TEOLÓGIAI ÉS LÉLEKTANI ASPEKTUSOK

Összegzés:

Ebben a témakörben a misztikus lelkiséget kívánjuk bemutatni, mint ami a dolgozat fő témájának, a szemlélődő imádságnak spirituális háttere. A keresztény lelki életben is minden mindennel összefügg, így az imádságot, különösen annak egyik típusát, sem lehet pusztán önmagában, kiragadottan tárgyalni. Ahhoz, hogy megértsük a kontemplatív ima lényegét, eredetét és célját, hatásmechanizmusát, dinamikáját és hogy milyen szerepet tölt be az ember lelki-spirituális fejlődésében, meg kell vizsgálnunk –legalábbis lényegretörően- azt a háttérrel, szellemei közeget, amiben ez az ima gyökerezik.

Természetesen az egész keresztény lelki kultúrát és általános értelemben vett spiritualitást tárgyalnunk kellene, felekezeti különbségekre való tekintet nélkül, minthogy ahhoz, hogy valaki a kontempláció mélységeibe (vagy magasságaiba) elérkezzen, végig kell járnia a lelki élet valamennyi (később tárgyalt) fokozatát, ismernie és élnie kell a keresztény vallásgyakorlat többi elemeivel is. Ez azonban meghaladná ezen értekezés kiszabott kereteit.

Így csak a szűkebb értelemben vett spirituális kontextusra koncentrálhatunk: a misztikára. A fogalom tisztázása után a misztika általános vallásfenomenológiai, vallástörténeti tárgyalására teszünk kísérletet, majd a kereszténység misztikus teológiájának történelmi szemléletébe nyerünk bepillantást. Ezt követően a misztikus imádság fokozatainak, elemeinek (koncentráció, önkiüresítés, ekstázis) vallás-fenomenológiai, valláslélektani, teológiai megvilágítására koncentrálunk. Végül bemutatjuk, hogyan illeszkedik a lelkiélet klasszikus felosztása szerint taglalt utunkba az ima, különösen is a szemlélődő ima.

1. Általános vallásfenomenológiai tájékozódás a misztikáról¹⁷¹

A misztika a görög *mustikós* „misztériummal kapcsolatos” szóból ered. „Általánosságban a racionális tudatot (ész) és természetes megismerést felülmúló, közvetlen, transzcendens megismerés.”¹⁷² R. Otto a szanszkrit eredetű *mus* szótöből eredezteti a *mysterium*, *müsztész*, *misztika* szavakat. Ennek jelenése: „rejtett, eldugott, titkos üzemekkel foglalkozó.”¹⁷³ A misztika a vallások, népek és nemzetek feletti, ilyen értelemben ökumenikus, és határokat nem ismer.¹⁷⁴ Azaz szinte minden népnél, minden vallásban és minden korban megfigyelhető, fenomenológiailag ugyanarról a jelenségről van szó, csak az átélőnek az interpretációja által nyer különböző jelentéseket.¹⁷⁵ A misztika útját a különböző vallásokban, kultúrkörökben

¹⁷¹ LEEUW, G v. d., *A vallás ...op. cit.* nyomán.

¹⁷² „Misztika” in <http://lexikon.katolikus.hu/M/misztika.html>, (2012. 11. 12.) „A misztikus élményben közvetlenül megtapasztaljuk azt, amit eddig csak közvetve, hitünk által tudtunk. Míg például valaki általában csak a hite segítségével tudja, hogy az igazak lelkében Isten lakozik, az Istennel való misztikus egyesülésben erre közvetlenül is ráébred. Isten úgyszólván közvetlenül megérinti őt. Ezért amit eddig csak a hit homályos világosságával látott, e pillanatban kétségtelen tényé válik számára. És mivel Isten e pillanatban közvetlenül érint meg bennünket, ez mindig nagy örömmel és mélységes lelki békével jár együtt.” Hugo Enomiya-Lasalle, S.J., *Zen - Út a megvilágosodáshoz*, in <http://www.terebess.hu/keletkultinfo/enomiya.html#misztika> (2009. 08. 12.)

¹⁷³ OTTO, R., *A szent*, Bp 1997, 35.

¹⁷⁴ „A misztika egyaránt beavatottjának tekinti a szinte anyagtalanra vált indiai jógit, a koplalástól lesóványodott keresztény szentet, a perzsa epikureust vagy a dionüszoszi orgia résztvevőjét.” LEEUW, G v. d., *A vallás ...op. cit.*, 429.

¹⁷⁵ „A misztikát nem úgy kell tekintsük, mint a vallás specifikus fajtáját, következésképpen nem az a kérdés, hogy egyesíthető-e a misztika és a kereszténység. A misztika a vallás bizonyos irányulása, ami minden vallásban meglehet és meg is volt. Azaz a magunkra irányulás formája, az autizmusé. Nem a mágikus forma, amelyben az ember a világot önmagába helyezi, hanem egy még radikálisabb forma, amiben az ember a semmin keresztül a Mindenségé teszi magát.” – fogalmaz LEEUW, G v. d., *A vallás ...op. cit.*, 441.

különbözőképpen írták le, de a különbségek csak látszólagosak. Általánosan jellemző az is, hogy szeretik leírni ezt az élményt, annak ellenére, hogy paradox módon épp a szavakba öntése nagyon nehéz, mivel tapasztalataik többnyire kifejezhetetlenek.¹⁷⁶ Pál apostol is beszámol erről az élményéről.¹⁷⁷

A neoplatonikus misztikában alakult ki az a formája, ami aztán az *areopagitákkal* kezdődő keresztény misztikában és a szúfi misztikában nyerte el teljességét.

A misztikus lelkületet az jellemzi, hogy a földi életben akarja megtapasztalni azt, amit „rendes úton” csak a halál után tartanak lehetségesnek: Isten látását és a vele való egyesülést. Bár sokféle megjelenési formája van – panteista, teista, racionális, irracionális –, a törekvés azonos: a misztikus Istent közvetlen intuíció útján akarja megragadni, „érezkelni”, és el akarja tüntetni azt a szakadékot, amely közte és Isten között tátong. Nem a földi élet *utáni* állapot érdekli, hanem az élet *fölötti*! Irreálisnak tűnhet, hogy ő a jelenben oly mértékben akarja korlátozottságait feloldani, amelyre általában csak a halál után van esély. Ambícióik tehát határtalanok, és határtalanul nagyobbak is annál, amit általában nagyoknak, nagyra törekvésnek tart a világ.

A misztikus önmaga *végtelen* meghaladását célozza meg. Ezen út végigjárásához egyfajta „szent elégedetlenség” kell, hogy égjen benne: ami soha nem hagyja megállni, míg a Végtelent el nem éri, soha nem hagyja, hogy megelégedjen ettől kisebbel.

Az istenihez való felemelkedés útja pedig saját legmélyebb lénye felé vezet. Az egység iránti vágy, az abszolútum közvetlen megtapasztalása formálja értékrendüket is: minden evilági, nem az istenire irányuló vágyat és szenvedélyt az egyetlen „igazi” kívánság hazug eltorzulásának ítélnék. A vágyakozás azonban veszélyes is lehet: elfelejtkezhet evilági létéről gondoskodni.

A misztikát az *istenismeret közvetlensége* és a *moralitás tökéletessége* jellemzi. Mégis: a misztikus út jellemzője, hogy bár mindig egyénre szabott, mégis teljes egészében az isteni kegyelem megnyilvánulása, *csak az isteni kegyelem lehet a hajtóereje*. A vallás betetőződésének tartják. A misztikus ember azokat a képességeket és lehetőségeket aktualizálja, amelyek a mindenkiben benne rejlő isteni magból forrásznak, tehát nem pusztán az emberi potenciál végső kiaknázása a törekvéseik csúcsa.

A misztikusok tapasztalataikat mindennél felsőbbrendűnek tartják, amint ezt példázza a *Doctor Angelicus-nak* nevezett Aquinói Szent Tamás esete. A keresztény bölcsélet e kimagasló egyénisége élete nagyobb részében, sokkal inkább a racionalitás talaján mozgott, mígnem misztikus tapasztalásban részesült. Ennek hatására szuprarácionális tudás birtokába jutott, felhagyott a filozofálással, az írással, sőt egész addigi munkáját semminek minősítette.¹⁷⁸

¹⁷⁶Ez a jaspersi *Paradoxie des Ausdrucks*. A misztikusok olyasmint akarnak szavakba önteni, amit a dolog természeténél fogva lehetetlen.

¹⁷⁷„... elragadtatott a paradicsomba, és titokzatos szavakat hallott, amelyeket embernek nem szabad kimondania”(2Kor 12,4). Pontosabban *nem kimondható* szavakat hallott, amelyeket *nem szabad az emberekkel közölnie*. A görög szövegben ugyanis az *arrétosz* szó áll, amely eredeti értelmében „nem kimondható” jelent. Vagy azért, mert kifejezhetetlen, vagy mert nem szabad elmondani – bár a szöveget tovább olvasva, nyilvánvaló az előbbi jelentés.

¹⁷⁸»Mindaz, amit írtam, immár csak pelyvának tűnik előttem ahhoz képest, amit láttam és amilyen kinyilatkoztatást kaptam« - mondta titkárának. In NIGG, W., *A szerzetesek titkai*, Bp. 1984, 346. p. Voltak... aztán a misztikus szent Tamásnak is követői, akik ott folytatták, ahol nagy elődjük abbahagyta. Ilyen volt... többek között Eckhart mester... is, eredeti nevén Johannes Eckhart von Hochheim. Ő nemcsak misztikus volt, hanem skolasztikus is, ebben a minőségében azonban aligha ismeretes, azonban mint misztikus, nemcsak a kereszténységben meghatározó, de egyetemes vonatkozásban is. ... Tamás utódjaként megpróbálta azt, amit elődjének már nem sikerült végbevinni: a misztikus istentapasztalatot emberi nyelvre lefordítani. Ezt hívja az utókor gyakran „spekulatív misztikának.”

A misztikus tapasztalatok része az *eksztázis* is, amely meghozza az én kiüresedését, és lehetővé válik annak betöltése a numinózum által, Isten által. Megszűnnek a határok az én és a külvilág között, *minden egyé válik*. Megszűnik szubjektum és objektum szétválasztottsága, oly mértékben, hogy Isten és az én sem különbözik egymástól, egyé válnak: *az emberben a benne lakozó Isten ismeri meg az Istent*.¹⁷⁹ Megszűnnek a rítusok, formák kötöttségei, nincs szükség továbbá erkölcsi normákra, törvényre. A külső belsővé és a belső külsővé válik, és csak a puszta üresség marad.

A misztika egyik kulcskifejezése a *semmi*, az *üresség*. Isten és ember egyaránt ebbe az ürességbe kerül a semmivé válás, az *annihiláció* által, mert csak akkor lehetséges az egymásban való feloldódásuk. Amikor ezt eléri, akkor minden, egyébként a megismerést közvetítő képet maga mögött hagy, és ennek ellenére erről az „állapotról” beszélnek a misztikusok a legszebb képeket használva, Al-Halladzstól Goetheig.¹⁸⁰ Az én megsemmisülésében (ami nem jelent pszichotikus értelemben vett identitásvesztést) a *halálvágy a hatalomvágygal* kapcsolódik össze. Ez az ősi emberi élmény (a halálvágy és az attól való félelem) összetartoznak, s a „megsemmisülés félelmetes szentségében válnak egyé.”¹⁸¹

A misztikus a lélek alapját, a *fundus animae*-t keresi, törekvése arra irányul, hogy az *alaphoz*, a *scintillához*, a *szikrácskához* lehatoljon, mert szerintük ez az egyedül valóságos az emberben. Ez a brahmanizmusban az *atman*, a kereszténységben Isten. (Ezek a kifejezések sok vitát váltottak ki.¹⁸²) Belőle (Isten) akar mérték és akadályok nélkül részesülni. Mindenről lemond, hogy a *Mindent* megkaphassa. Maximálisan a „solus Deus” elv érvényesítésére törekszik, az élet minden területén.

A misztikus út vége az egyesülés, az *unio mistica*, amit az önvaló teljes elvesztése árán érhet csak el. Ezt fejezi ki a szúfi, a brahmanizmus, a hindu és a keresztény misztika is.¹⁸³ A misztikát ezért nevezhetjük az Istennel való egyesülés tudományának is, amely Istenhez köti az embert, a hatalom birtokosává teszi, s ezáltal részesít az istenségből. A tudásnak „*üdvösségközlő*” szerepe van: „amit én megismerek, az az én üdvösségem.”¹⁸⁴ Ebben a megismerési aktusban hatalom, onnipotencia van, amely hasonló a mágiához, de attól mégis különbözik, mivel a misztikus *nem használja* ezt a hatalmat.

¹⁷⁹ „Kinek nem a Napból vétetett szeme,/ az nem lenne képes látni a Napot,/ Kinek szívében nem él Isten ereje,/ Az nem lehetne Istentől elragadtatott” (Goethe). Vagy ahogy a szúfi misztikus, Bajazet Batszámi mondja: „Aki az örökkévalóról szól, abban meg kell legyen az örökkévaló lámpása.” In NICHOLSON, R. A., *The Mystics of Islam*, London 1914, 51.

¹⁸⁰ „A szerelmes halál gyertyalángjába repülő pillangó”; az „óceánba siető és boldogan meghaló csepp”; Gouyon asszony „lelki vízesés”, stb. De gyakori a szerelem metaforáinak és képeinek használata, amelynek a vége mindig a „szeretettbe való hullás, a feloldódás, halál.” LEEUW, G v. d., *A vallás... op. cit.*, 432. További képek a sivatag, az álom, a csend: „Valaki ezt kérte: Taníts meg engem a *Brahmanra*, ó tiszteletreméltó. Ő pedig (Báhva) hallgatott. Akkor kérlelték másodszor is, harmadszor is. Az pedig így szólt. Hiszen őt tanítom neked, te pedig nem veszed észre. Ez az *atman* a csend.” Tersteegen pedig: „*Hallgatásról ismerszik meg,/ Kinek szívében az isten.*” In LEEUW, G v. d., *A vallás... op. cit.*, 434.

¹⁸¹ LEEUW, G v. d., *A vallás... op. cit.*, 437.

¹⁸² Jellemző erre a szúfi misztikus, Manszur Halladzs esete. Keményen meg kellett fizetnie azért a kijelentéséért, hogy „ana'l Haqq”, azaz „én vagyok az igazság”, mert ez azt jelentette: „én vagyok az Isten”. A védelmére kelő Al Dzsonajd ezt így magyarázta: „Nem, te magad csak az Igazság által létezel.” In LEEUW, G v. d., *A vallás... op. cit.*, 436-437.

¹⁸³ „Isten mindenségét csak saját megsemmisülésünk által tudjuk imádni, s alig hogy megsemmisültünk, Isten, aki nem tűri a betöltetlen ürességet, saját valójával tölt be minket.” (Gouyon: *Moyen court*. 20, 4.) in LEEUW, G v. d., *A vallás... op. cit.*, 435. Vagy „Istentől Istenig bolyongtam, amíg magamtól magamhoz nem szóltam: Ó, te vagyok én.” (Bajazet Basztami, in NICHOLSON, R. A., *op. ult. cit.*, 18.)

¹⁸⁴ LEEUW, G v. d., *A vallás... op. cit.*, 416. Eckhart mester: „A megismerés feltétele hasonlóság a megismerő és a megismert között, s végül az azonosulást éri el.”

„A mystika a normális életküzdalem megtagadása, a léttől való elvonatkozás, a kizárólagos önátadás a végtelennek, mely az extasisban végződik, mint legmagasabbrendű élményben.”¹⁸⁵ – kezdi jellemzését Varga Zs. Mindez szemben áll a prófétai lelkület és imádság életenergiától duzzadó dinamikájával, és érvényesülés utáni vágyával, szenvedélyes törekvéseivel.¹⁸⁶

Varga Zsigmond a misztikát - jungi értelmezésben - a *lélek animájához*, a női pólushoz tartozónak véli. A misztikus hangtalanul, csendben keresi és éli meg az Istennel való egységet, célja az isteni jelenlétben való feloldódás, a világtól való eltávolodás (még ha nem is fizikai értelemben, de az imaideje alatt lelkiekben), és ezt a lélek passzivitása kíséri vagy épp azáltal éri el. Varga is meglehetősen *individualistának, aszociálisnak tartja* a misztikus szenteket, éppen a személyes *egyesülésemény keresése és az elkülönülés vágya miatt*.¹⁸⁷ A misztika „üdvé” ez a világtól való elkülönülés, ebben rejlik a „veszélye”, azaz a félreérthetősége.¹⁸⁸ De a többi kegyességtípussal ellentétben, *türelemes* minden más vallással szemben. *Ezoterikus kegyességnek tartja*, melynek életideálja a szerzetesség és az anakhorétaság.¹⁸⁹

A misztikusnak az istenképe is mentes a személyi attribútumoktól. Ezt annyiban fogadhatjuk el, ha az attribútumokról, mint antropomorfizmusokról beszélünk, amit valóban kerül a misztika, amelynek fő „kifejezésformája” a *via negationis*. De ha tulajdonképpen célja a szeretet, akkor mindenképpen személyes istenképről kell beszélnünk, minthogy a szeretet csak személyek között lehetséges. Bűnfogalmuk pedig a természetes ösztönök kontrollálatlan kiélésében keresendő. A misztikus imát az imádság legfinomabb formájának tartják, amely mentes minden egoizmustól, antropomorfizmustól és eudajmonizmustól.

Végül néhány példát sorolunk fel a különböző misztikus utak fokozatairól:

- a) Szúfi misztika hét fokozata: bűnbánat, önmegtartóztatás, lemondás, szegénység, türelem, Istenbe vetett bizalom, elégedettség.
- b) Buddhizmusban négy fokozat jelenik meg, ezek a dzshánák.
- c) Labadie rendszerében hat végigjárandó fokozat ismert: isteni érintés, megvilágosodás, emelkedettség, eggyé válás Istennel, lelki nyugalom, álom.

Ezek különböző „nyelveken”, de ugyanazt az utat írják le az Istennel való egység, az Istenben való meghalás útján.¹⁹⁰

A keresztény misztikus fokozatokról a későbbiekben lesz szó.

¹⁸⁵VARGA ZS., *op. cit.*, 262.

¹⁸⁶Varga Zsigmond vallástörténeti munkájában az egyéni imádságnak három alapvető típusát különbözteti meg: primitív-eduajmonisztikus, prófétai-evangéliumi és a misztikus-elmélyülő ima. A nagy vallásos génuszok imaéletében két fő típust jelöl meg: a misztikus és a prófétai imatípust.

¹⁸⁷„Az elmerülő, Isten után vágyakozó, a világról teljesen lemondó tiszta vallásos kegyesség ösereje, hangulata nyilatkozik meg benne, melynek csak egyetlenegy célja van, hogy Istenben megélje a legfőbb jót.” VARGA ZS., *op. cit.*, 263.

¹⁸⁸Az elkülönülési vágy veszélyeiről már írtunk, a félreérthetőség pedig arra vonatkozik, mintha a misztikusok szerint az üdvösség saját erőfeszítésből elérhetővé válhatna. Lásd: VARGA ZS., *op. ult. cit.* Ezzel azonban semmiképpen nem értünk egyet, legalábbis a kereszténység misztikusai ilyet nem állítanak. Az önerőből történő üdvözülés tanának bírálása jogos lenne önmagában, de itt a misztikusok félreértéséből adódik.

¹⁸⁹„Az elmerülő, Isten után vágyakozó, a világról teljesen lemondó tiszta vallásos kegyesség ösereje, hangulata nyilatkozik meg benne, melynek csak egyetlenegy célja van, hogy Istenben megélje a legfőbb jót.” VARGA ZS., *op. ult. cit.*

¹⁹⁰LEEUEW, G v. d., *A vallás ...op. cit.*, 429. Leeuw megállapítása szerint a misztika jelentős szerepet játszott a pszichológia fejlődésében is, hiszen elsőként a misztika foglalkozott intenzíven a belső tapasztalások, élmények vizsgálódásával és leírásával, de a nyelvészetre is nagy hatást gyakorolt. Vö.: LEHMAN, M., *Untersuchungen zur mystischen Terminologie Richard Rolles's*, 1936.

2. Misztika és kontempláció: a vallásosság és imádság specifikus dimenziói a Szentírásban és a nyugati kereszténységben¹⁹¹

A következőkben a keresztény misztikusok vallásosságáról, istenképéről, imádságukról és a kontemplációjukról nyújtunk rövid áttekintést.

A nyugati kereszténységben a misztika valószínűleg a misztikus teológia (latinul *theologia mystica* - amely Areopagita Dénes misztikus megismeréséről szóló 6. századi művének a címe is) kifejezésből önállósult 1640 körül.¹⁹² Karl Rahner a téma aktualitásáról ezt írta: „A jövő kereszténye misztikus lesz, vagy nem lesz egyáltalán keresztény. Hiszem, hogy ez az élesen megfogalmazott mondat igaz.”

A misztika a keresztény lelki életben sem választható el élesen az azt megelőző testi-lelki erőfeszítéstől, az aszkézistől, „a rendkívüli ajándékok nem zárják ki a szerzett erkölcsi erények gyakorlását”, általában kettejük szintézise valósul meg, azonban fogalmilag megkülönböztetjük, és a misztika mibenlétének leírásakor különválasztva tárgyaljuk.

Már utaltunk arra, hogy a misztika kifejezéssel kapcsolatban napjainkban sok félreértéssel találkozhatunk. Leggyakrabban titokzatos, különös tulajdonságokat értenek alatta, olyan természetfölöttinek vélt jelenségekkel azonosítják, mint pl. levitáció, bilokáció, látomások, víziók, stigmák, stb. A „misztika” szóra még művelt emberek is gyakran valamiféle vallásos őrjöngést, mániát, eksztatikus révületet asszociálnak. Nemcsak egyes pszichológusoknál (mint pl. Delacroix vagy Janet), hanem még keresztény íróknál is tapasztalhatunk ilyen pontatlanságot (von Hügel és Evelyn Underhill). Ezek a jelenségek azonban nem általánosíthatók, csak lehetséges kísérői a misztikus tapasztalatoknak.

A korábbi és mai keresztény lelki írók érdeme is a pontosabb meghatározás, körülírás.¹⁹³ *A misztikában - szemben az aszkézissel - az emberi erőfeszítések helyett az isteni kegyelem, a Szentlélek működése és ajándéka dominál. Az ember itt inkább passzív.*¹⁹⁴ A misztikus tudás az isteni dolgokról szerzett tapasztalati tudás, amelynek során az ember inkább kívülről „elszenvedi” a cselekvést, semmint maga cselekszik. Így látták ezt már a görög egyházatyák is. Azonban a misztikus tapasztalást, és az imádság misztikus fokát soha nem tartották „szükségesnek” az üdvösséghez. Nem azon mérhető le valaki életszentsége és a lelki életben való előrehaladása, hogy milyen misztikus élményei vannak/voltak. Ez nem azonos a keresztény tökéletességgel, amely egyedül a szeretet szolgálatában áll.

*A keresztény misztika alapja, hogy Krisztus életének, szenvedésének, halálának és feltámadásának kell megismétlődnie a hívő életében is: azaz az én halála, az önküiresítés, és az Istennel való eltelés.*¹⁹⁵

A kereszténység első századaitól fogva ismert a misztikához tartozó kontempláció. Az elmúlt 2000 év alatt különböző hozzáállásokat figyelhetünk meg, ami az első 15 évszázadban inkább pozitív, azt követően elutasító volt, és újabban, a 20. századtól, de különösen

¹⁹¹Részletesebb kifejtés pl. SUDBRACK, J., RUHBACH, G. (Hg.), *Christliche Mystik. Texte aus zwei Jahrtausenden*, München 1989; SUDBRACK, J., RUHBACH, G., *Grosse Mystiker, Leben und Wirken*, München 1984. (Ford.: Trautwein Éva).

¹⁹²„Misztika” in <http://lexikon.katolikus.hu/M/misztika.html>, (2012. 03. 27.)

¹⁹³Lásd Garrigou-Lagrange, de Guibert, Maritain.

¹⁹⁴„Álljon itt egy klasszikus hasonlat az aszketikus és a misztikus élet különbségéről. Az egyikben az emberi, a másikban az isteni cselekvés dominál. A különbség akkora, mintha egy hajóval eveznénk vagy vitorláit használnánk. Az evezőlapát az aszketikus erőfeszítés - a vitorla a misztikus passzivitás, melyet az isteni fuvallat felfogására bontottunk ki.” in <http://terebess.hu/keletkultinfo/lexikon/ortodox.html>, (2009. 07. 11.)
Forrás: GILLET, L., *Az ortodox lelkiség: op. cit.*

¹⁹⁵„Ha valaki utánam akar jönni, tagadja meg önmagát, vegye fel keresztjét és kövessen engem”(Mt 16, 24), a kenőszisz legszebb megfogalmazását pedig a páli Krisztus-himnuszban olvashatjuk: Fil 2, 5-11.

napjainkban, ismét növekvő érdeklődés figyelhető meg iránta. Kezdjük az elején, azaz a Szentírással.

2.1. A Szentírás misztikus, kontemplatív dimenziói

A Bibliában a héber *da'at* (דעת) kifejezést, amely Isten megismerését fejezi ki, a görög nyelvű szövegekben a γνώσις -sal fordítják. Ez különösen Pálnál gyakori, s ez egy „sokkal erősebb szó, és egy olyanfajta belső tudást foglal magában, amely az egész embert érinti, nem csupán az elmét.”¹⁹⁶ A tudás, amelyet a „gnózis” szó jelöl, olyan istenismeretet fejez ki, amely egyrészt tapasztalati, másrészt csak a szeretetben valósulhat meg. A páli levelekben ez úgy jelenik meg, mint amely a keresztény élethez nélkülözhetetlen. Az első századok keresztényei fontosnak tartották a láthatatlan Isten megtapasztalását, kinyilatkoztatását. Alexandriai Kelemen erről így ír: „...úgy élünk, hogy megmutassuk: csak a megvilágosult ember szent és béketűrő, és csak ő tiszteli méltó módon az élő Istent.”¹⁹⁷

A Szentírás kontemplatív dimenziójának feltárásához azokat a történeteket és szereplőket vonultatjuk fel - a teljesség igénye nélkül -, amelyek, akik ugyanazt a tapasztalatot írják le, vagy akik élik át, mint amit a szemlélődés állapota jelent. Azzal kell kezdenünk, hogy a szemlélődést a lemondás és önküresítés elemei miatt jelölhetjük a pusztasággal - lelki értelemben. A Bibliában is gyakran visszatérő elem a *puszta*, mint az Istennel való találkozás helye. Mindjárt az elején Ábrahámmal kezdjük, aki Isten hívására elhagyta otthonát, és hosszan vándorolt a pusztában, ahol Istennel találkozott, és saját önazonossága erősödött meg (mint aki nagy nép atyja lesz). Hasonlóképpen Mózes, aki még a kivonulás előtt, amikor a Sínai - félszigeten évekig birkákat őrzött, találkozott Istennel (égő csipkebokor) és így ismerte fel küldetését. „Az Úr és Mózes szemtől szemben beszéltek egymással, ahogy emberek beszélnek egymással” (Kiv 33,11). Fölment a hegyre, hogy hallgassa Istent, és beszéljen vele. „Egész házam rá van bízva. Övele közvetlenül, szemtől szemben beszélek, nem látomásokban” (Szám 12,7-8), mert „Mózes... nagyon alázatos ember volt, alázatosabb, mint bárki a földön” (Szám 12,3).¹⁹⁸ Keresztelő János is pusztában élt, ahol közvetlen Istencapcsolata révén erősödött identitástudata, és érezhető volt szavain, hogy azok a közvetlen találkozásból, kapcsolatból merítik erejüket. Tehát az Istennel való találkozás és az önazonosság, identitástudat megerősödése nem választhatók el. Az Újszövetségben Jézus életét tekintve is releváns a pusztai tartózkodás a nyilvános működése elején. De azután is váltakozni látjuk az aktív életet és a visszavonulást az Atya jelenétebe, a magányban átimádkozott éjszakákat. Később Pál apostol is, aki a Krisztussal való találkozása után, a megkeresztelkedését követően nem Jeruzsálembe ment, hanem Arábiába, a sivatagba, ahol valószínűsítesek szerint több évet töltött.

De térjünk vissza Krisztushoz. Tanításai mindig két útról szólnak, kétféle embertípushoz. Az egyik út a *parancsolatok*, a *törvény* megtartása (és az általa erényeket és kincseket gyűjtők tartoznak ide), a másik a *lemondás*, *szegénység*, *önkiüresítés* útja. Ez a két út és kétféle tanítás párhuzama végigkíséri működését. (Ez felel meg a *via activa* illetve *via contemplativa* útjának. Keleti terminológiával élve a *praxis* és *theória*.) A Hegyi beszéd egy része a parancsok megtartásának útját járókhoz szól. A *Boldog-mondások* a szemlélődőkhöz szólnak. „*Boldogok a lelki szegények*” (Mt 5, 3). Vagy emlékezzünk csak a gazdag ifjúval folytatott beszélgetésére: ha már megtartotta az összes parancsot, és mindent megtett emberileg, akkor menjen és adja el mindenét. De ezt nemcsak az anyagi gazdagságára, vagyonára vonatkoztatják a lelki élet mesterei. „*Aki utánam akar jönni, tagadja meg önmagát, vegye föl*

¹⁹⁶ KEATING, T., *Nyitott... op. cit.*, 31.

¹⁹⁷ GEBSER, J., *In der Bewährung*, Bern 1962, 65.

¹⁹⁸ Vö. „*Szemlélődő imádság*” in <http://lexikon.katolikus.hu/S/szemlélődő%20imádság.html>, (2012. 03. 27.)

keresztjét és kövessen engem.” (Mk 8, 34) „Ha a búzámag nem hal meg, nem fog életre kelni.” (Jn 12, 24) „Mert aki meg akarja tartani az ő életét, elveszíti azt; aki pedig elveszti az ő életét énérétem, megtalálja azt.” (Mt 16, 25) Mindezeket a lemondásokat valamennyi, az embert a világhoz kötő javaira értelmezik a hagyományban, hogy kincsünk legyen a mennyben, mert ahol a kincsünk, ott a szívünk. Tehát az anyagiak mellett a pszichikai, mentális „vagyunkról” is le kell mondani, el kell engedni. Jól értsük: az imádság idejére. Nem világ- és életidegen beállítottságról szólnak, emberileg lehetetlen erőfeszítésekről, hanem egy olyan lelkeletről, amely hajlandó mindent feladni, ami közé és Isten közé áll. Úgy, hogy ezenközben nem menekül ki a világból. A ragaszkodásokról, a valamitől - valakitől való függéstől való megszabadulás ez. De kinek lehetséges ez? - kérdezték a tanítványok is, és Jézus válaszolt: „embernek ez lehetetlen, de Istennél minden lehetséges.” A lelkeleten van a hangsúly, amiről Pál apostol ír a Filippibeliéknek: „Ugyanazt a lelkeletet ápoljátok magatokban, amely Krisztus Jézusban volt. Ő mint Isten, az Istennel való egyenlőséget nem tartotta olyan dolognak, amelyhez föltétlenül ragaszkodnia kell, hanem szolgálai alakot öltött, kiüresítette magát, és hasonló lett az emberekhez. Külsőjét tekintve olyan lett, mint egy ember. Megalázta magát és engedelmeskedett mindhalálig, mégpedig a kereszthalálig.” (Fil 2, 5-8). „Ha mindezt az imára vonatkoztatjuk, a következő megállapításra juthatunk: képek, gondolatok, vigasztalások, megfontolások, megkülönböztetések, döntések, jó elhatározások és érzelmekkel való foglalkozás - mind-mind hozzátartoznak a hithez, Krisztus elkötelezett követéséhez, de nem tartoznak hozzá a kontemplatív úthoz. E sok minden ugyanis mind ... még csak cselekvés: lelki cselekvés bár, de mégis csupán csak cselekvés..”¹⁹⁹

2. 2. A misztika és kontempláció alakulása a nyugati kereszténységben

A kereszténységnek az ókori görög filozófiával való találkozása nyomán, a görög egyházatyák, elsősorban Alexandriai Kelemen, Origenész, Nüsszai Gergely, átvették a filozófusoktól a *theória* kifejezést, és keresztény terminus technicus-sá alakították. Az igazság intellektuális megismerésére vonatkozó eredeti jelentését az Istenre vonatkozó, szeretetben megtapasztalt ismerettel kibővítették. Vagyis mintegy ötvözték a *da'at* és a *gnózis* jelentését. A későbbiekben aztán ezt a keresztényként értelmezett theóriát a nyugati kereszténység a latin *contemplatio*²⁰⁰ kifejezésével hagyományozta tovább.

A nyugati kereszténységben először Nagy Szent Gergely foglalta össze a kontempláció hagyományát, a 6. században. Ő is Isten szeretetben történő tapasztalati megismeréséről beszélt, mely a Szentírás olvasásának, az azon való elmélkedésnek a gyümölcse, ami elvezet az „Istenben való elnyugváshoz”, Isten szemléléséhez, az Ő jelenlétének közvetlen megtapasztalásához. Sőt, minden spirituális gyakorlatnak, aszketizmusnak ez kell, hogy a célja legyen, végső soron egész keresztény életvitelünknek is. Ez a jelentés a középkor végéig, kb. a 15. századig változatlan volt.

A középkor elején még egységben látták és értékelték a misztikus tapasztalatot a racionális és objektív tudással, amint az pl. Szent Anzelmnél vagy Scotus Eriugenál megfigyelhető. A filozófiai gondolkodás fejlődésével és a racionalitás mind erősebb térhódításával azonban egyre inkább kettévált a misztikus és logikus, empirikus megismerés értékelése, ezzel szembe kerültek a misztika és a dialektika képviselői is. (Leghatározottabban Szent Bernátnál érezhető.) Később a misztikus teológia elméletének rendszerezésére törekedtek, amelynek legnagyobb úttörői a szentviktori iskola skolasztikusai, Szentviktori Richárd és Hugó. Ezt az időszakot (13. sz.) a misztikus teológia és a skolasztika „harmóniája” jellemzi, kiemelkedő

¹⁹⁹ Vö.: JÁLICS F., *A szemlélődés... op. cit.*, 38-39.

²⁰⁰ Magyarul szemlélődés, vagy kontempláció.

képviselői az említettek mellett még Szent Bonaventura, Nagy Szent Albert, Aquinói Szent Tamás, valamint Duns Scotus.

A középkor vége, a 14. sz. még a nyugati kereszténység történetében a misztika fénykora. Megjelentek a spiritualitás meghatározó egyéniségei²⁰¹ és a pszeudoeckharti és pseudotauleri művek ismeretlen szerzői is.²⁰² A spanyol misztika például kiemelkedő alakokkal ajándékozta meg a keresztény világot.²⁰³

A 16. században 1522-1526 között Loyolai Szent Ignác megalkotta máig ismert és használatos *Lelkigyakorlatok* című művét.²⁰⁴ Ebben 3 hétre való háromféle imagyakorlatot állított össze. Az első héten a *diszkurzív meditáció* (emlékezés, intellektus, akarat), a következő héten az általa - nem hagyományosa értelmezett - *kontemplációnak nevezett ima* volt soron. Nála a kontempláció célja az volt, *hogy elősegítse az érzelmi imádságot*, azáltal, hogy a gyakorlatozónak, mintha jelen lenne, az evangéliumi történetekbe kellett magát beleélnie. Az utolsó héten következő ún. *öt érzék imájának* az volt a célja, hogy a hagyományosan értelmezett kontemplációra ráhangolja, vagy abba bevezesse az imádkozót.²⁰⁵

A skolasztikus dualista gondolkodás bonyolult gondolatrendszere egyre áthidalhatatlanabb határt képezve éles választóvonalat húzott Isten és a teremtet világ közé. Istent, a könnyebb érthetőség kedvéért, egyre több emberi tulajdonsággal ruházták fel és így gyakran már hatalmával fenyegető úrrá, sőt diktátorrá „vált”, aki inkább félelmet kelt az ember szívében, mintsem szeretni lehessen. A misztikusok ennek éppen az ellenkezőjét állították látomásaik és tapasztalataik alapján: interpretációikban Isten szerető *anyai* tulajdonságokkal tűnt fel.²⁰⁶ Megcáfolták Isten és a világ dualisztikus szétválasztását is, és hirdették (anélkül, hogy panteizmust sugalltak volna), hogy Isten mindenben jelen van, különösen az emberi lélekben (istenképmás).²⁰⁷ Azok, akik valóban mindenüket eladták, és életüket kockáztatták, hogy

²⁰¹Pl. a német dominikánus szerzetes, Eckhart mester, majd tanítványai: Johannes Tauler (mh. 1361) és Heinrich Suso (mh. 1365), továbbá: Jacopone da Todi (mh. 1306), Marguarite Porete (mh. 1310), Sziénai Szent Katalin (mh. 1380), Jan van Ruusbroec (mh. 1381), a *Német teológiának* (kb. 1370) és *A tudatlanság felhőjének* (kb. 1370) ismeretlen írói.

²⁰²A pseudotauleriana pl. kb. 50 beszédet tartalmaz. Ezekre, valamint a pszeudoeckharti művekre is jellemző, hogy egy részük ortodox (igazhitű), de más részük heterodox, amelyeket többnyire az ún. *Szabad szellem testvérei* nevű misztikus eretnekmozgalom szerzői írtak álnéven.

²⁰³Pl.: Avilai Szent Teréz (mh. 1582), Keresztes Szent János (mh. 1591), valamint Miguel de Molinos (mh. 1696).

²⁰⁴*Loyolai Szent Ignác Lelkigyakorlatos Könyve*, Szent István Társulat, Budapest 1986.

²⁰⁵Az egy sajnálatos tény, hogy a későbbi jezsuiták leszűkítették a Lelkigyakorlatokat a diszkurzív meditációra, így tanították és adták tovább, s rajtuk keresztül ez jutott el más társaságokhoz is, melyek a jezsuita lelkeséget követték. Ennek egyik legrosszabb következménye az lett, hogy az ima túlzottan intellektuálissá vált.

²⁰⁶Lásd az európai mozgalom előfutáraként ismert német misztikusnő, Hildegard von Bingen látomásait, amelyekben Isten a Nagy Anya képében jön elő.

²⁰⁷Igen gyakori kifejezőmódok a kifejezhetetlenre az emberi szeretet, szerelem, házasság, szexualitás képei. Lásd: „jegyes misztika”; misztika és erősz témák. Vajon nem elgondolkodtató, hogy Isten ilyen rendkívüli szintű megtapasztalása, amely misztikus tapasztalat, miért hasonlítható vagy talán azonosítható a szerelemmel, a másik ember iránt érzett szeretettel? Vajon nem lehet-e ebben is azt felfedezni, hogy nyilvánvalóan a másik emberben is benne lakik Isten, Istent szeretjük az emberen keresztül, amikor pl. szerelmesek vagyunk? A szexualitás pedig az Istennel való egyesülésnek is iskolája? A távol-keleti nem keresztény vallásokban ez sokkal nyilvánvalóbb, mint manapság a kereszténységben, vegyük csak szemügyre pl. a hindu templomépítészetet. Vagy tekintsük a szúfi misztikus, Semszud-Dín Muhammed Hafiz (1320-1389) versét: „Szerelmetes,/ Legutóbb,/ Mikor végigsétáltál a városon/ Oly gyönyörűn, oly mezítelenül,/ Ezer nőt hagytál felzaklatva,/ És most nem lehet bírni velük./ Ezer házasság férfit hagytál/ Összezavartan saját nemében./ Gyermek rohantak ki iskoláikból,/ Tanítók lelkendeztek, hogy jöttél./ Még a nap is ki akart szabadulni/ Aranyketcéből az égen,/ Hogy végre, végre/ Örök szerelmét lábad elé helyezze.” Ebben a versben, amely Isten mindenütt való jelenlétét írja le, áradnak a szexualitás, az emberi csábítás és érzelmek képei, és egyértelműen Istenre vonatkoznak. Az emberi vágy az Istenhez vezető úttá válik. Záró gondolatként idézzük

megtalálják Istent, tapasztalataik alapján sohasem egy zsarnokról, diktátorról, hanem mindig egy „szerelmes Istenről” számolnak be, olyanról, aki valósággal szerelmes az emberbe. Aki mindenkit befogad és mindent megbocsát, és félreállítja az érdemgyűjtögetés (*quid pro quo*) rendszerét, azt, hogy az Ő szeretetért a legcsekélyebb mértékben is meg kellene, vagy egyáltalán meg lehetne szolgálni. Ezt adja vissza a „szertet-misztika” kifejezés.²⁰⁸ Nem kevésbé értékes az elsősorban a görög filozófusok (pl. Platón, Plótinosz) nevéhez kötődő spekulatív „egység-misztika”, amelyhez a keresztény motívumot pl. *Eckhart mester* vagy *Nicolaus Cusanus* szolgáltatta.

A 17. században azonban a *pietizmus*, amit *újmisztikának* is neveztek, harcot generált a misztika ellen. Ekkor kezdték szétválasztani az aszketikus teológiától, s a rendkívüli jelenségekkel azonosítani, majd a felvilágosodás korában az okkultizmus területére száműzték.²⁰⁹

További hatások, amelyek az egyháznak a misztikától és kontemplációtól való fokozatos elzárkózását eredményezték, a *kvietizmus* és *szemikvietizmus* tévtanainak megjelenése volt. Az ezek kapcsán felmerülő viták azt eredményezték, hogy a miszticizmus mind kétesebb fénybe került. Még Keresztes Szent János műveit is igyekeztek átírni, amennyire lehetett, nehogy félreértésre adjon okot. Nemsokára felbukkant a *janzenizmus* is, s nyomában a pesszimista teológiai gondolkodás. Mindez tovább rontotta a misztika helyzetét, a folyamat kitartott a 19. századig. A diszkurzív meditáción kívül, a kontempláció minden megnyilvánulását csodának, természetfelettinek és veszélyesnek tartották. Amikor az imádkozó a meditációt a Lélek ösztönzésére és az imádságban való természetes fejlődése következtében nem találta kielégítőnek, és minél inkább törekedett, annál kevésbé tudott már meditálni, - nem tudott és „nem mert” már „továblépni” az isteni jelenlétbe, a szavak nélküli csöndbe, félve, hogy azzal veszélyes vizekre evez.

Azért is alakult ki konfliktus a hivatalos egyházi nézetek képviselőivel, mert a misztikusok vallásossága a szó nemes értelmében „*élményvallásosság*”: saját tapasztalataikat szembeállították az uralkodó dogmatikus-intellektualizmussal, és az elragadtatásaikban megélt egység- és szeretetelményeket hangoztatták, valamint azt, hogy Istent csak ebben lehet megismerni, a gondolkodás, kép- és fogalomalkotás csak akadályozzák az igazi Isten megismerését. Ezek alapján nevezték pl. Németalföldön a misztikát a „*semmi misztikájá*”-nak.²¹⁰ Ebből fejlesztettek ki egy spirituális teológiát, a „szív teológiáját.”

Richard Rohr bencés szerzetes sokat mondó gondolatait: „Krisztus *teste*”, mondjuk, miközben az ostyát a hívek nyelvére helyezzük. A cselekedet szándékosan megrázó, szexuális, orális, misztikus és mélyreható. Csak több ezer „áldozás” után dereng fel az igazság, és Isten megtestesülése Krisztusban ismét folytatódni kezd ezen a Földön. Megragadtuk *Isten misztériumát*.” A kereszténységben a szexualitásról kialakult sokszor negatív felfogás eredetét ebből a perspektívából is érdemes lenne továbbgondolni. Talán nem túlzás az a megállapítás, hogy a szexualitáshoz való viszonyunk tükrözi Istenhez való viszonyunkat is. Magyarul is megjelent e témában egy érdekes könyv: GRÜN, A., - RIEDL, G., *Misztika és érosz*, Bencés Lelkiségi Sorozat (22.), Pannonhalma 2000.

²⁰⁸Mint pl. Nüsszai Szt. Gergely, Szent Ágoston, Szent Bernát, Keresztes Szent János, Avilai Szt. Teréz, vagy a XX. századi szent, Edith Stein.

²⁰⁹„*Misztika*” in <http://lexikon.katolikus.hu/M/misztika.html>, (2009. 07. 12.), Hugo Enomiya-Lasalle, S. J., *Zen... op. ult. cit.*

²¹⁰Angelus Silesius (1624- 1677) nagy keresztény misztikus és költő így ír: „*Isten a Semmi, senki nem érintette még; Ha feléje nyúlsz, ködbe vész.*” Eckhart mester pedig: „*Ha Istent istenként, szellemként, személyként, képmásként szereted, hagyd föl vele... Igazi valójában szeresd, nem-istenként, nem-szellemként, nem-személyként, nem-képmásként; mi több: tiszta, makulátlan egység Ő, távol minden kettősségtől. Ebben az egységben kell feloldódnunk: semmiből semmivé válnunk.*” in BUJI F., *A keresztény misztika – a „semmi”-ként megélt Isten*, in <http://lelekvandor.hu/form.php?tid=155&aid=1>, (2009. 11. 9.)

A nem-misztikus egyházi tanítástól eltérő módszert követtek: belső utat jártak, a kifelé fordulás helyett, és ezt sajátos kifejezésformákba öntötték és adták tovább, ami meglehetősen nehéz, mert a kimondhatatlanra kerestek szavakat.²¹¹

Mindannyian a saját önvalójukba való leereszkedésről, az oda vezető sötétségről és végül az út végén tündöklő fényről számolnak be. Kifejezéseikben a *sötét éjszaka*, a *sivatag* illetve a *fény* metaforái váltakoznak, mely utóbbi a megszabadulás, megvilágosodás szimbóluma. Lelki élményeik gyakran katartikusak, és gyakori a megtérés élmény is, holott azelőtt is vallásosaknak tartották magukat. A keresztény misztikusokra is jellemző, amit fentebb tárgyaltunk: hogy átlépi önnön határait, elveszítik énjüket, Istenhez emelkednek, eggyé válnak vele. Feltétel nélkül átadják magukat neki. Mindezen élményeket csak szinesztéziákkal, metaforákkal, hasonlatokkal és egyéb költői képekkel tudják visszaadni.²¹² Gyakoriak még a szuperlatívuszok, a paradoxonok, a tagadások is. De éppen ezért az olvasásuk a mai ember számára irodalmi, filozófiai és vallásos élmény is.

Nem elhanyagolható az sem, hogy a legtöbb misztikus igen nagy pszichológiai érzékenységgel rendelkezett/rendelkezik, és a tudtuk, akaratuk ellenére is pszichoterápiát műveltek, amit helyesebb „hagioterápiának” nevezni, mert szellemi szférákat érint, spirituális dimenziókkal is számol.

A 19. századtól ismét változás állt be a misztika megítélésével kapcsolatban. 1896-ban jelent meg Abbe Saundreaux *Les Degrés de la spirituelle* (A spirituális –élet- fokozatai) című könyve, mellyel jelentős mértékben járult hozzá a misztikus teológia feléledéséhez a római katolikus egyházban.²¹³

A 20. századig, a II. Vatikáni zsinatig kellett várni a spirituális élet megújulására. A „*Nostra aetate*” kezdetű nyilatkozat kifejezetten buzdít a nemkeresztény (pl. távol-keleti) vallások értékeinek megismerésére és helyes értékelésére, s e tekintetben számunkra különösen fontos a keleti meditációk térhódítása nyugaton. Tehát egyrészt reagált egy korszerű kihívásra, másrészt kezdték újra felfedezni a középkor nagy misztikusainak eredeti írásait.

Annak ellenére, hogy a félelmek és megnevezés és a misztikusok dogmatikailag és objektíve nem ellenőrizhető személyes istentapasztalatai miatt az egyházból kiszorult a középkortól a misztika és a misztikus imádságtípus - legalábbis hivatalosan -, napjainkban újjáéledt. Ez az újjáéledés nemcsak a régi keresztény hagyományok felelevenítését jelenti, hanem a távol-keleti vallások meditatív gyakorlatának a keresztény hitvilágba és vallásgyakorlatba, imagyakorlatba való integrálásra irányuló kísérleteket is. Erre kiváló példa a katolikus egyházban többek által kétes megítélés alá eső Hugo M. Enomiya-Lasalle²¹⁴ jezsuita pap, aki Tokióban élt misszionáriusként, és nagyszerűen ötvözte a zen-buddhizmus spiritualitását a katolikus hitével. Zen-mesterré is vált, a „keresztény zen” legismertebb képviselője. Hasonlóképpen Bede Griffiths angol bencés szerzetes, aki Indiában élt sokáig. A bencés lelkiséget a hindu hagyományokkal ötvözte.²¹⁵ De egyre épülnek a

²¹¹Tanításaik racionális szinten néha valóban eltértek a hivatalos egyházi állásfoglalásoktól.

²¹²Lásd Keresztes Szent János költészete, vagy Hildegard von Bingen misztikus énekei. Talán az egyetlen kivétel Avilai Szt. Teréz, aki a *Belső várkastély* című művében a misztikus egyesülés fokozatait hihetetlen egzakttsággal írja le.

²¹³KEATING, T., *Nyitott... op. cit.*, 43.

²¹⁴ENOMIYA-LASALLE, H., M., *Zen ...op. cit.* c. könyve

²¹⁵Lásd. GRIFFITHS, B., *Kelet és Nyugat házassága*, Bp 2006; GRIFFITHS, B., *A new vision of reality: Western science, Eastern mysticism and Christian faith*, London 1992; GRIFFITHS, B., *River of Compassion: A Christian Commentary on the Bhagavad Gita*, Element Books Ltd. 1995; TEASDALE, W., *Bede Griffiths: an introduction to his interspiritual thought*, Woodstock 2003. Griffiths a Shantivanam-ashram vezetőjeként így nyilatkozik: „Életünk a Szent Benedek-rend szabályain alapul, de a hindu ashram hagyományait és szokásait követjük, kavít viselünk, a hindu szanjászín sáfrányszínű leplét. A zsoltárok és a Szentírás olvasása mellett

meditációs központok napjainkban is, ahol tanítják az arra vágyókat.²¹⁶ Ide sorolhatjuk még Henri Le Saux abhishiktanandát, aki bencés és egyben hindu szerzetes is volt, és a technikai részletek kidolgozása mellett integrálta a hindu spiritualitást. Számára a hindu önvaló (atman) és a keresztények „bennünk (is) élő” Istene egy volt.²¹⁷

A keresztény misztika és a távol-keleti meditációs formák közti hasonlóság tehát tagadhatatlan, és mint láttuk, szép számmal akadnak igen sikeres és gyümölcsöző próbálkozások a kettő ötvözésére. Ez egy sor teológiai, dogmatikai vitát, kérdést indukálna, erre most nem térhetünk ki. De „gyümölcsseiről ismerik meg a fát”. Végül idézzük Willigis Jägert, a német würzburgi Szent Benedek Ház egyik tanítóját, aki bencés szerzetes lévén, a zen-buddhizmus jegyeit magán viselő keresztény kontemplatív imádságot tanítja: „minden vallás a misztikus alapélményből ered, mindegyikben ugyanazt a végső valóságot tapasztaljuk meg.”²¹⁸ A misztika, mint ami minden vallás sajátja, és egyben egyiket sem tekinti lényeges formájának, túl van minden intézményes kereten, dogmán és törvényen. Az a terület ez, ahol minden szétválasztó korlát leomlik. Ami minden ember célja kell, hogy legyen, azaz Istennel megélni a legnagyobb teljességet és egységet, összeköthet nemzeteket, geokultúrákat, vallásokat, felekezeteket. Ezért is oly fontos napjainkban is az ezzel való foglalkozás, hogy „azt keressük, ami összeköt, s nem azt, ami szétválaszt.” Azt is hangsúlyozzuk, hogy a misztikus útról csak akkor beszélhetünk, ha annak motivációja a belső erkölcsi tisztulás, a magasabb tudatszinttel való azonosulás melletti döntés. Ezek hiányában hiába használ valaki bármilyen pszichikai, fizikai segítséget, esetleg kábítószeret: ezek az elme elcsendesítését segíthetik, de az unio mystica-hoz semmi közük.

A keresztény kelet lelki-spirituális élete ettől eltérő fejlődést követett, melyet jelen dolgozatban is bemutatunk.

szanszkrit dalokat énekelünk és egyéb szövegeket olvasunk. A jóga meditációs gyakorlásával élünk, Jézus imádságát pedig mantraként használjuk.” Idézi: BUJI F., *A keresztény misztika... op. cit.* (2009. 11. 9.)

²¹⁶ Lásd: a későbbiekben még említésre kerülő Keresztény Meditációs Központ Angliában, és szerte a világon, John Main bencés szerzetes alapításában.

²¹⁷ „Az az ember, aki több szellemi, vallási nyelvet ismer, nem fog egyetlen megfogalmazást sem abszolútnak tekinteni, származzon az vagy az Upanisadokból, az Evangéliumból vagy a buddhizmus szent könyveiből.” Vagy Rolf Zeffass szavaival élve: „A keresztény meditációs gyakorlat a keleti praktikákkal nemcsak sok részletében, hanem céljaiban is találkozik. Ezért azokban, akik valóban meditálnak, nincs félelem a két világ érintkezésétől.” In ZEFFASS, R., *Nevedet... op. cit.*, 238. Ugyanakkor ehhez, és egyáltalán a távol-keleti és a keresztény misztika integrációjára irányuló kísérletekhez azt is hozzá kell tennünk, hogy vannak olyan különbségek, melyek véleményünk szerint lehetetlenné teszik a teljes azonosítást és integrációt. Példának említsük meg, hogy míg keleten az Isten és ember egysége olyan tökéletes azonosságot is jelent egyben, amelyben az ember személyisége teljesen feloldódik, addig ez a keresztény misztikára nem igaz. Bár Heiler a misztikus imát imperszonálisnak nevezi, mert szerinte az a célja, hogy a lélek, az individualitás feloldódjon Istenben. A kereszténység a „szeretet vallása”, szeretet pedig nem létezhet személyesség nélkül. Az Istennel való egyesülésben nem oldódik fel, nem szűnik meg a személy. Főként nem jelent azonosságot: még a legmélyebb egyesülésben is Isten Isten marad, az ember pedig ember, s a kettő végtelen különbsége nem oldódik fel. (Ruysbroeck).

²¹⁸ <http://lelekvandor.hu/form.php?tid=155&aid=1>, (2009. 11. 9.)

3. A misztika megjelenése és helye a protestantizmusban

A Religion in Geschichte und Gegenwart szócikke²¹⁹ átfogó összefoglalást nyújt a protestantizmus és a misztika kapcsolatának alakulásáról az egyház- és teológiatörténet során. Ennek a dolgozatnak a szűkre szabott keretei nem teszik lehetővé, hogy részletesen belemerüljünk ebbe az érdekesítő és sok szempontú témába²²⁰. El kell fogadnunk, hogy jelentős kérdések még mindig „intenzív kutatást” igényelnének, mint pl. miért utasította el Luther Karlstadt és a „rajongók” (Schwärmer) nézeteit, vagy a misztika pontos genetikai levezetése (az Augustinushoz, a neoplatonistákhoz, a bernhardi és viktoriánus misztikához, Fiori Joachimhez és a devotio modernához való kapcsolat alaposabb feltárása).²²¹ Ez mindenképpen figyelembe veendő a protestáns misztika egészéről való véleményalkotásnál. Ha végigtekintjük a kapcsolat alakulását, úgy, ahogyan azt H.-R. Müller-Schwefe kutatta, a következő képet kapjuk:

A reformációt kezdettől fogva kísérte egy misztikus áramlat. Luther közelállónak tekintette magát a misztikusokhoz annyiban, hogy azok is elutasították az *üdvözítő jócselekedeteket* és a *resignatio ad infernum*-ot (Róm 9,3). Az ellentét a reformáció korának teológusai és a misztikus irányzat képviselői között Isten Igéje fogalmának értelmezésénél jelentkezett, mivel a misztikusok azt a Lélek közvetlen és titokzatos kijelentéseként vagy a lélekben rejlő isteni szikra megelevenedéseként vallották.

A protestáns misztika első központi alakja Schwenckfeld (1490-1561) részben Luthert követve, a krisztológiát antropológiailag interpretálta: Krisztus testében az istenség és az emberiség teljességgel egyesült. Ennek alapján a hívők az isteni természet részeseivé válnak (2 Pét 1,4). Szélsőséges megjelenési formák is feltűntek, amelyek pl. a misztikát a spiritizmusig fejlesztették volna, vagy a Biblia apokaliptikus értelmezésére törekedtek. A neoplatonista hagyomány követői az empirizmust (alchemia) szolgálva a misztikus elemeket mindinkább racionalizálták.

A protestáns misztika virágkorának a XVII. század tekinthető.

Különleges megjelenési formái közé sorolandó a *pansophia*²²² és az *erotikus misztika*.²²³

²¹⁹ „Mystik” in RGG 2, S. 22770. További ajánlott irodalom a témához: RUBACH, G., SUDBRACK, J., *Christliche Mystik*, Gütersloh 1995; RUBACH, G., SUDBRACK, J., *Große Mystiker*, München 1999.

²²⁰ Részleges összefoglaló áttekintések:

BORNEMANN, M., *Der mystische Spiritualist Joachim Betke (1601-1663) und seine Theologie. Eine Untersuchung zur Vorgeschichte des Pietismus*, Berlin 1959; LACKNER, M., *Geistfrömmigkeit und Enderwartung. Studien zum preußischen und schlesischen Spiritualismus*, Stuttgart 1959; NIGG, W., *Heimliche Weisheit: mystisches Leben in der evangelischen Christenheit*, Zürich 1959; SEEGER, E., G., ARNOLD, H., BORNKAMM, M., *Spiritualismus u. die Anfänge des Pietismus im Luthertum*, 1926; St. E. OZMENT, *Mysticism and Dissent. Religious Ideology and Social Protest in the Sixteenth Century*, New Haven, London 1973; SEEGER, E., *Äußerer u. innerer Mensch bei Luther u. den Spiritualisten* Göttingen 1932; SEEGER, E., *Das Wort Gottes bei Luther*, Göttingen 1933; SCHMIDT, M., *Teilnahme an der göttl. Natur* (in: *Dank an P. Althaus*), Berlin 1958; WENTZLAFF-EGGEBERT, F. W., *Zwischen Mittelalter und Neuzeit*, Leipzig 1943; THIEDE, W., *Mystik im Christentum*, Frankfurt/M. 2009; ZIMMERLING, P., *Evangelische Spiritualität. Wurzeln und Zugänge*, Göttingen 2010.

²²¹ A RGG szócikkének szerzőjének, H.-R. Müller-Schwefe-nek megállapítása.

²²² Egy mennyei, lélektesti ismereten, nyelven és módszeren alapult, szemben a földi- természetes-racionálissal. Minden tudomány a teológiától a lingvisztikáig, a kémiától a medicináig újjá kellett, hogy szülessen Isten Lelke által. Ebből alakult ki mind Cornelius pedagógiai reformja, mind Leibnitz törekvése a szellemi uralom és szervezés alá hajtás iránt. *Op. cit.*, 22823.

²²³ A protestáns misztika jelentős vonása Claivaux-i Bernhard erotikus képzeletvilága, az Isten és ember közötti unio mystica átvétele, amely beépült az ortodox dogmatikába. A pietizmus a modern szent-biográfiákban az Istennek tetsző élet iránti követelmény beteljesülését látta és szorgalmazta a római katolikus anyag átvételét a protestáns kegyességi irodalomba. A közvetlen római katolikus befolyás főleg Hollandiában támogatja, hogy a

A felvilágosodás és a racionalizmus elítélte az egyházi dogmák mellett a misztikát is. Az ébredési mozgalom nem hozott újat a misztikában, de általa a korábbi misztika (főleg Böhme) újra utat talált a protestantizmusba.²²⁴

A 20. században főleg K. Leese, R. Otto és P. Tillich álltak ki a misztika létjogosultsága mellett a protestantizmusban. Valamennyien, bár különböző irányból, de Böhme-re hivatkoztak.

Összefoglalva: a protestáns misztika 16-17. századi virágkora geográfiaiilag elsősorban Hollandiára (az Amszterdam nyújtotta menedékhely miatt) és Sléziára koncentrálódik. Központi gondolata: a belső ember újjászületési folyamata, amelyet a belső Ige, mint az istenképesség maradványa (lelki szikra, scintilla) táplál. Annak veszélyét, hogy a személyes *relatio* helyébe egy szubsztanciális, imperszonális istenkapcsolat léphetne, a szeretet hangsúlyozásával védik ki, amennyiben ez nem jelenti a szubsztanciák összeolvadását. A belső Igének a külső fölé helyezése és a lélektől a testhez vezető spiritualista útja ellentétben áll a reformatori irányzattal.

3. 1. Pietizmus

A protestantizmus nyomán kialakult kegyességi irányzat, a pietizmus (a latin 'pietas'-kegyes szóból) a lutheránus németektől indult, bár nem volt egységes irányzat, de minden követője a reformáció eszméit volt hivatott életben tartani és elmélyíteni, de főleg gyakorlati szinten. Ebből kifolyólag a teológiai karok racionális-dogmatikus túlsúlyú képzései megreformálását is célul tűzték ki, csakúgy, mint a lassacskán élettelen és rideggé vált kötetelmek istentiszteleteit. Ez utóbbi helyett elkezdtek (elsőként Spener) magánházakban összejöveteleket tartani, hogy minél személyesebb, bensőségebb és emberközelibb legyen Isten-dicsőítésük. A teológiai oktatásban a hangsúlyt a biblikus tudományok elsajátítására helyezték, szemben a dogmatikával, és a lelkipásztori feladatok között is a lelkigondozás és hitoktatás mellett a Biblia olvasását, magyarázását emelték ki. Egyik fő törekvésük is az individualista szemlélet terjesztése volt, azaz az egyes embert, mint személyt tartották szem előtt, emiatt az individualista szemléletmód miatt lehetett a pietizmus a romantika és később a szekularizáció előfutára is.

Egyetlen kiindulási alapjuk valóban a Szentírás volt, főleg az Újszövetség, elvetették a hagyományokat. Azt vallották, hogy az emberiség feladata, akár a papságnak, akár az általános papságnak az, hogy a világot Isten országává tegyék, ennek eszköze és útja pedig a személyes élet megszentelése, amely a bűnbánattartásban és a megtérésben nyilvánul meg, kegyelem által. Különös hangsúlyt helyeztek a konfirmáció fontosságára. „Az újjászületettek kis csop-jainak hangsúlyozásával háttérbe szorította a hivatalos egyh-at, a dogmákat, a sztségeket és a látható egyh-at, ugyanakkor egységesítő erőként hatott a prot. egyh-ak között és barátságos viszonyra hajlott a kat-okkal.”²²⁵

misztikában Isten emberszeretetének és az ember istenszeretetének megvalósulását fedezték fel. *Op. cit.*, 22823.

²²⁴Fichte önálló, a jánosi kijelentést antipaulinikusan kifejtve alakította ki etikai misztikáját. Lehetséges, hogy Hegel panlogizmusából és Eckhart panteista és ateista gondolatvilágának újrafelfedezése Feuerbach-ot is döntően befolyásolta. *Op. cit.*, 22825.

²²⁵*Pietizmus*, in <http://lexikon.katolikus.hu/P/pietizmus.html> (2013. 01. 30.)

A német pietizmus atyja, *Philip Jacob Spener (1635-1705)*, aki a Szentírás mellett már korán elkezdte olvasni J. Arndt és más misztikusok műveit, pl. A „*Pia desideria*” című műve alapján az alábbi 6 pontban foglalta össze tanításait.

- „A Szentírás alaposabb megismerésére van szükség, de nem az addigi intellektuális úton, hanem bensőséges módon, egyéni és csoportos bibliatanulmányozás révén.
- Az egyetemes papság elvét a gyakorlatban is meg kell valósítani. A „laikusoknak” az egyházi szolgálatban és a házi istentiszteleteken nagyobb szerepet kell kapniuk.
- A keresztény tanítás nem merülhet ki pusztá ismeretátadásban, hanem azt a hirdetett elvek gyakorlati megélésével kell hitelesíteni. (Praxis pietatis – gyakorlati kereszténység.)
- Mellőzni kell a szenvedélyes hitvitákat. Az ellenfelet szeretet által kell meggyőzni.
- Szükséges a lelkészképzés reformja. A dogmatikai tanítást erkölcsi neveléssel és a gyakorlati lelkészességre történő felkészítéssel kell kiegészíteni.
- Az igehirdetés reformjára is szükség van. A lelkész ne a tudományát fitogtassa, hanem hitébresztő és hitépítő igehirdetést tartson.”²²⁶

Ezek persze nem jó visszhangot váltottak ki az egyház hivatalos képviselői és a tanár kollégák körében, el is hagyta Frankfurtot. Azonban hamarosan követői akadtak, köztük a 3 kiemelkedő fiatal tanár, *Francke* (ő volt Spener legjelentősebb képviselője), *Anton* és *Schade*, akik 1686-tól a lipcsei egyetemen kezdtek el német nyelvű bibliaórákat tartani, és igen kitűnő szentírás-magyarázatot, amelyet a hallgatók tömegesen látogattak. Az elutasító visszhang itt sem maradt el a tanárok részéről, akik Carpzow irányításával léptek fel ellenük.

Francke a Bibliaszeretők társaságának (collegicum philobiblicum) egyik fő szervezője volt már fiatal egyetemistaként is, a társadalmi problémák megoldásába is sok energiát fektetett. (1701-re befejezte a híressé vált hallei árvaház építését.)

A holland pietizmus legjelesebb képviselői:

Willem Teellinck (1579-1629), aki az élet megszentelésének kérdését tartotta legfontosabbnak és a külmisziót.

Gisbert Voetius (1589-1676) a dodrecht zsinat és a holland pietizmus táptalajának, a „*Nadere Reformatie*” elkötelezett híve, ezzel együtt szigorú aszketikus életmódot folytatott, mert szerinte az Isten ajándékaiból való részesüléshez az embernek is aktívan hozzá kell járulnia, elsősorban a törvények pontos betartásával.

Johannes Coccejus (1603-1669) A szövetség-teológia nagy szakértője, és lelkes hirdetője annak, hogy a szövetség emberekkel szemben támasztott követelményeit kifejtse és mindez ne csak elmélet maradjon, hanem a gyakorlati, keresztény életben is tükröződjön.

A pietisták nagy és maradandó érdeme tehát az ember életvitelének megszentelésére fektetett hangsúly, a Szentírás még alaposabb és személyes tanulmányozása, a hitoktatás, a szociális munka és a missziós tevékenység. A 18. századra meghatározó egyházpolitikai erővé váltak, annak ellenére, hogy az uralkodó egyházi vezetők igyekeztek elfojtani a mozgalmat. Többek között miattuk váltottak ki erős ellenérzést a 17. században a megújuló misztikus mozgalmak az egyházban, amelyek valószínűleg többnyire a pietisták félreértésén alapultak.²²⁷

Az ellentábor az alábbi tételek miatt utasítja el a pietizmust:

- Az egyházi vezetés rendelkezéseit elutasítják, mivel Istennek kell inkább engedelmessé válni, mint az embereknek.
- Az általános papság elvére hivatkozva leértékelik a hivatalos papságot.
- Tartózkodnak az Úrvacsorától.

²²⁶ A pietizmus, in <http://bibliabarat.hu/?p=1677> (2013. 01. 30.)

²²⁷ A pietizmus, in <http://bibliabarat.hu/?p=1677>; Pietizmus, in <http://lexikon.katolikus.hu/P/pietizmus.html>; A megújulás kora, in <http://www.confessio.eoldal.hu/cikkek/a-megujulas-kora.html> (2013. 01. 30.) alapján.

- Elutasítják a gyermekkeresztséget.
 - Megtagadják a gyónást.
 - A „megszentelődés” által akarják elérni a személyes tökéletességet – szemben a Róm 3,1 és Jn 1-el.
 - A misztika és a belső fény követői.
 - A nem-pietistákat nem tartják újjászületetteknek.
 - Konventikulumaikkal főleg az egyszerű embereket vonzzák.
 - A kiliazmust²²⁸ követik.
 - A nevetést és a táncot halálos bűnnek tartják.
 - A keresztény embert a jócselekedetek inkább jellemzik, mint a hit, - leértékelik a hitet.
 - A donatizmust²²⁹ képviselik, - a sakramentumok csak az újjászületetteknek szolgáltatandók ki.
 - Egyesek megtagadják a munkát, mert csak Istennek szabad/kell szolgálni.
- Ez a társaság valamennyi tételről bizonyítani igyekszik, hogy azok félreértésen alapszanak.²³⁰

3. 2. Jakob Böhme

Jacob Böhme (1575 – 1624, Görlitz) a német lutheránus természetbölcse, autodidakta gondolkodó és misztikus, egy egyszerű cipész tanonc volt, és a szokásos vándorévek alatt ismerkedett meg olyan eszmékkel, filozófiai rendszerekkel, mint az alkímia, teozófia, de megismerte Paracelsus és Schwenkfeld műveit is. Már gyermekkorában ábrándos, fantáziadús volt, 1599-es görlitzi letelepedése után pedig felnőttként is kezdett különböző misztikus tapasztalatokat átélni, pl. víziókat, eksztatikus élményeket, stb. Az első, egy hétig tartó eksztatikus élményét 19 éves korában élte át. Egyes források szerint ez a korábban olvasott misztikusok, teozófusok és az alkímiával való kapcsolatának köszönhető,²³¹ érthető, ha a korabeli egyház (sem) nem volt róla elismerő véleménnyel. Böhme azonban ezeket az élményeket minden kétséget kizáróan isteni eredetűnek értelmezte és érezte. Aztán „1600-ban másodszor árasztotta el »az isteni világosság«; egy ónedényt nézett, amikor egyszerre erős belső indulatot érzett és e pillanatban a láthatatlan természet középpontjában találta magát; belső szeme megvilágosodott; úgy tűnt számára, hogy minden teremtetett lény szívébe olvas és minden dolog mivoltát ismeri.”²³² Az utolsó látomása pedig 1610-ben volt, ekkor határozta el, hogy írásba foglalja élményeit és ezzel kapcsolatos gondolatait. 1612-ben így született meg „*A hajnali pirosság fölkelésében*” című mű (*Aurora, oder Morgenröthe im Aufgang*) amelyben a mindent átható isteni erőről írt, és ami Görlitz tiszteletesének kezébe kerülve elindította Böhme kálváriáját a hivatalos egyházzal és a város előljáróival szemben. Száműzték a városból is, de hamarosan visszafogadták azzal a feltétellel, hogy megígéri, többet nem terjeszt ilyen „förtelmes eretnokséget”. Böhme bár megígérte, később megszegte fogadalmát, mondván, Istennek kell inkább engedelmeskedni, mint az embereknek (ez is egy gyakori kritikai alap a pietistákkal szemben is mindvégig). 1619-1624 között, miután lemondott cipész mesterségének űzéséről, 22 nagyobb művet hagyott hátra, ezen kívül még 74 teozófikus írása is született. 1619-ben írta meg a „*De Tribus principiis*” című művét. 1623-ban még a barátja, Frankenberg műveinek is kiadta egy részt, „*Az út Krisztushoz*” címmel,

²²⁸ Krisztus ezeréves uralmának, országlásának várása, végleges visszajövetele (parusia) előtt. (Jel.20,4 kk.).

²²⁹ Donatizmus- Donatus karthágói püspök (316-tól) irányzata, amely szigorú egyházfegyelmet és aszketikus erkölcsi magatartást követelt, sőt a szentségek érvényességét is a kiszolgáltató személyes szentségétől tette függővé.

²³⁰ <http://www.bible-only.org/german/handbuch/Pietismus.html> (2013. 01. 30.)

²³¹ *Jakob Böhme*, in http://hu.wikipedia.org/wiki/Jakob_B%C3%B6hme (2013. 01. 30.)

²³² *Jakob Böhme*, in http://hu.wikipedia.org/wiki/Jakob_B%C3%B6hme (2013. 01. 30.)

amire ismét kitiltották Görlitzből. Ekkor került Drezdába, de halála előtt visszatért Görlitzbe, ahol lázban elhunyt, egyházi temetést csak alig-alig adtak neki, sírhelye is igen szerény lett.

A misztikusokra általában is jellemző nehezen érthető kifejezési formáktól Böhme se tudott elrugaszkodni, de szigorúan csak azt vetette papírra, amit Istentől sugalmazottnak tartott, keverve mindezzel az alkímia, teozófia egyébként sem könnyen érthető kifejezésformáit. Minden tilalom ellenére azonban hamarosan egyre több követőre találtak írásai. Megalakult egy böhmista közösség is, amelyhez egyebek mellett Frankenberg, és sok orvos (pl. Walter Boldizsár, aki először nevezte Böhme-t Philosophus Teutonicus-nak)²³³ és tanárok csatlakoztak. A 18. század végén (romantika) Friedrich Schlegel, Franz Baader, Schelling és Hegel voltak a nagy tisztelői, Hegel pl. olyannyira eredetinek találta Böhme gondolkodását, hogy egyenesen neki tulajdonította az újkori német filozófia megteremtését.

Böhme-t a misztikus élményei mellett az is inspirálta, hogy egyre inkább kételkedni kezdett a hagyományos teremtéstanban. Nehezen érthető kifejezésformái és olyan gondolatai miatt, amely egyben misztikájának alapvetése is, hogy ti. az egész teremtést Istennel azonosította, könnyen a panteizmus vádjá alá kerülhetett, hiszen a világ teremtését úgy képzelte el, mint Isten önnön kifejezését, mintha Isten önnönmagát szülte volna. Ezért az egész világ és benne mindennek az alapja, kezdete és vége, célja Isten. Ebből kifolyólag azonban Istent is mintegy kétféleképpen kell értelmezni, szerinte: egyrészt önmagában, másrészt amint a világban megnyilvánul. Isten önmagában se nem jó, se nem rossz, szenvedélyektől, vágyaktól, érzésektől mentes - Isten végső soron misztérium. De megnyilvánulásában van benne a jó princípiuma mellett egy rossz is, amely kifejeződési formájában, a világban mutatkozik meg, s amely azonban jóvá magasztosul. Tehát valamiképpen dualisztikusnak írja le Istent, mint ahogy az egész világot és az embert is, amelyekben a Jó és a Rossz folytonos küzdelme zajlik,²³⁴ s ezen a vonalon kezdik követni a filozófusok (Hegel, Baader, Schelling). A rossz feletti győzelem lehetőségét Krisztus megváltó műve teszi lehetővé, ezzel kaput nyitva az isteni és emberi tudat egyesülése, a léleknek Istenhez való visszatérése felé. Tanának középpontjában a kegyetlen természetbe, életbe való születéssel járó fizikai és pszichikai fájdalom áll, ahol „mindenki a másinak halála és végzete”. De „ha nem lenne halál, akkor nem lenne felemelkedés sem”, mert az élet a halálból születik, s ennek az ellentmondásosságnak az alapja Istenben keresendő, akit Böhme „Ősoknak”, „Alapnak”, „Igennek és Nemnek”, a „szeretet tüzes akaratának” tartott. Böhme – Schelling közvetítésével – Tillichre is hatással volt.²³⁵ „**B. (Böhme – K. M.)** kezdetben gyanakvással szemlélt rajongó gondolatai később *F. Oetinger* révén nyertek polgárjogot a lutheránus spiritualitásban, késői utókorában pedig *Leibniz*, *Hegel*, *Schelling* és a romantika, katolikus részről *F. v. Baader* merítették misztikus panteizmusából.”²³⁶ Fő

²³³ *Jakob Böhme*, in http://hu.wikipedia.org/wiki/Jakob_B%C3%B6hme (2013. 01. 30.)

²³⁴ Ez az ambivalens élmény őt egy melankolikus krízisbe is sodorta, mert „meglátta” mindenben a Jót és a Gonoszt egyaránt. „A világ nagy mélységeiben, a napban, a csillagokban és a felhőkben –... amely dolgokban aztán gonoszt és jót találtam, szeretetet és haragot, az oktalan fából, kőből, földből való teremtményekben éppúgy, mint az emberekben és állatokban. Majd azt a kis szikrát szemlélgettem az emberben, mellyel az ég és a föld nagy műveivel szemben figyelmet igényelne magának. Melancholikus lettem, mivel úgy találtam, hogy az elemekben is, a teremtményekben is egyaránt ott volt a gonosz és a jó.” <http://www.swr.de/swr2/programm/sendungen/wissen/-/id=10604396/property=download/nid=660374/mfocc8/swr2-wissen-20121227.pdf>, (2013. 01. 30.) Christian Bendrath, teológus, Böhme kutató professzor szerint ezeket a félelmeket Böhmében nem a 30 éves háború, hanem sokkal inkább a kopernikuszi fordulat váltja ki, vagyis annak tudatára ébredése, hogy nem az ember van a világ közepén! Részletesebben: LEIBHAFTIGKEIT, B., CH., *Jacob Böhmes Inkarnationsmorphologie*, Berlin / New York 1999.

²³⁵ Vö. MAHLMANN, TH., „Jakob Böhme” in HÄRLE, W. (Hg.), *Theologenlexikon. Von den Kirchenvätern bis zur Gegenwart*, C. H. Beck, München 1994, 37-38.

²³⁶ *BÖHME, Jakob*, in <http://nyitottegyetem.phil-inst.hu/teol/bohme.htm> (2013. 01. 30.).

művei: *Der Weg zu Christo*, Görlitz 1624; *Josephus redivivus*, Leipzig 1631; *Aurora, das ist: Morgen-Röthe im Aufgang*, Görlitz 1612; *Beschreibung der drei Prinzipien göttlichen Wesens*, Görlitz 1619; *Mysterium Magnum*, Görlitz 1623; *Von dem dreifachen Leben des Menschen*, Görlitz 1619; *Theosophis revelata oder Alle Göttliche Schriften 1-11.*, Leipzig 1942-61. Magyarul: *Szent sóvárgás*, Farkas Lőrinc Imre, Budapest: 1997.²³⁷

3. 3. A misztika kritikai értelmezése és értékelése

Az alábbiakban az újkori, jelenkori protestantizmus misztikával kapcsolatos álláspontját, kritikai észrevételeit ismertetjük lényegre törően, Németh Dávid: *Hit és nevelés – Valláslélektani szemléletmód a mai valláspedagógiába* című értekezése alapján.²³⁸

A protestáns misztika-kritika egyik alappillére, hogy a misztikus isten-tapasztalatok, amelyek se nem racionálisak, se nem irracionálisak, hanem transzracionálisak, valószínűsíthetően inkább regresszív állapotok kifejezői, mintsem valóságos Isten-élmények.

Megkülönböztetik ettől a „megragadottság-élményeket”, amelyek nem transzcendentálisak, hanem incendentálisak, amennyiben itt az Isten az, aki lehajol az emberhez, és ragadja magával. Meg kell jegyeznünk, a megragadottságnak a misztikától ilyenén való a megkülönböztetését erőltetettnek érezzük, hiszen a misztikus tapasztalatok is éppen erről árulkodnak. Mégis általában ennek mentén száll síkra a protestantizmus a misztikával szemben, legalábbis annak általános formájával szemben – mintha a keresztény misztika kicsit másabb lenne: ti. az emberi erőfeszítésekkel, technikák által elérhető élmények, és kizárólag Isten kegyelmes lehajlása között óriási a különbség. Azonban egyrészt a különböző misztikus tapasztalatok között alighanem csak az értelmezésükben van különbség, másrészt az alapérveléssel mindannyian egyetérthetünk.

Minden látszólagosság ellenére sincs cselekedetek általi megigazulás: azaz Isten végtelen szuverenitását és transzcendenciáját nem lehet egyoldalú, emberi erőfeszítésekkel áthidalni, de valljuk a kegyelemmel való emberi együttműködés szükségességét.

²³⁷Forrás: BÖHME, Jakob, in <http://nyitottegyetem.phil-inst.hu/teol/bohme.htm> (2013. 01. 30.)

Böhme-hez további ajánlott irodalom:

BENZ, E., *Der Prophet J. Böhme*, Leipzig 1959;

KOYRÉ, A., *La philosophie de J. Böhme*, Paris 1971;

WEHR, G., *J. Böhme*, Leipzig 1971;

RGG I.; *DictTheolCath. II.*; *LThK. II.*; *BBKL. I.*; *Görföl – Kránitz.*

BENDRATH, C., *Leibhaftigkeit. Jakob Böhmes Inkarnationsmorphologie*, Berlin/New York 1999.

BONHEIM, G., *Zeichendeutung und Natursprache. Ein Versuch über Jacob Böhme*, Würzburg 1992.

Erkenntnis und Wissenschaft - Jacob Böhme (1575-1624). Internationales Jacob-Böhme-Symposion Görlitz., Görlitz und Zittau 2001.

FERSTL, F., *Jacob Böhme - der erste deutsche Philosoph. Eine Einleitung in die Philosophie des Philosophus Teutonicus*, Berlin 2001.

GAUGER, A., *Jakob Böhme und das Wesen seiner Mystik*, Berlin 2000 (2. kiadás)

GEISSMAR, C., *Das Auge Gottes. Bilder zu Jakob Böhme*, Wiesbaden 1993.

GRUNSKY, H., *Jacob Böhme*, Stuttgart 1953.

HOFFMAEISTER, J., *Der ketzerische Schuster. Leben und Denken des Görlitzer Meisters Jakob Böhme*, Berlin 1976.

SCHOELLER, R., D., *Erhöhter Gott - Vertiefter Mensch. Zur Bedeutung der Demut, ausgehend von Meister Eckhart und Jacob Böhme*, Freiburg i. Br. 2002.

SCHULITZ, J., *Jakob Böhme und die Kabbalah. Eine vergleichende Werkanalyse*, Frankfurt am Main 1992.

WEH, G., *Jakob Böhme. Mit Selbstzeugnissen und Bilddokumenten*, Rowohlt's Monographien Nr. 179. Hamburg 2002 (8. kiadás).

²³⁸NÉMETH D., *Hit és nevelés Valláslélektani szemléletmód a mai valláspedagógiában*, Budapest 2002.

Különösen a 20. század dialektikus protestáns teológiája fogalmazott meg éles kritikát a misztikával szemben, noha leginkább annak metodikájára (lásd: fentebb) fektette a hangsúlyt. Nézetünk szerint ennek pedig az a veszélye, hogy ez éppoly egyoldalú és ebből kifolyólag szükségszerűen részleges, torz képet kap a misztikáról, mint minden más vizsgálódás (bármelyik fél részéről), amely az egészből egy részletet ragad ki.

Ellenvetések közül a következőket emelik ki:

- a misztika nem más, mint egocentrizmus; (Nygren)
- ellentétben áll Isten történeti kinyilatkoztatásával, aki a történelemben megtestesült Fiában jelentette ki magát; (Gogarten)
- az ember istenismerete soha nem lehet annyira közvetlen, pláne nem objektív, mint amennyire a misztikusok leírják; (Gogarten)
- a bűn miatt alapvetően és maradandóan igaz, hogy Isten közvetlen megismerése lehetetlenné vált; (Brunner, Bultmann)
- Isten az Igéje által szól hozzánk, személyes kapcsolatot keres az emberrel, tehát a misztika hallgatása és személytelen feloldódása ezzel is ellentétben áll; (Brunner)
- bár a misztika helyesen ismeri fel, hogy Isten egészen „Más”, mégis ezzel ellentétes megalapozottsággal „cselekszik”, ha emberi erőfeszítésekkel elérhetőnek gondolja; (Bultmann);
- istenélményre valójában csak Isten Igéjének hallgatása és befogadása által lehet szert tenni (Barth).

A keresztény valláspszichológus, pszichiáter és teológus, K. Thomas, a misztika egyoldalúságait elemzi és fogalmazza meg kritikai észrevételeit a következők szerint:

- a misztika többnyire a merev, dogmatikus-intellektualizmus ellenpólusaként definiálja magát. Ebből azonban sok esetben megfoghatatlan, tartalom nélküli panteista misztika, spekulatív, áltudományos rendszerek születtek;
- a skolasztikus-ortodox objektívizmusra végletes szubjektívizmussal válaszol, amely az élmények ellenőrizhetetlenségét vonja magával, illetve túlzott antropocentrizmust, mert Isten objektív üdvtörténeti tettei mellett az emberi élmények válnak elsőrendűekké;
- a misztika vallási, kulturális, geokulturális, stb. egységtörekvéseit inkább elvtelen szinkretizmusnak látja és láttatja;
- túlzott aktivizmust, perfekcionizmust mutatnak a passzív kegyesség és tradícióhűség helyett;
- a túlfűtött és túlzott misztikus törekvéseknek pszichikai zavarok lehetnek a következményei: identitásvesztés, dezintegráció; regresszió, maradandó regredálás; egészségtelen erotikus misztika (az isteni iránt valóságos szerelmi gyönyört érez), beteges befelé fordulás, amely már egy eleve beteges és túlzott aszketizmusból adódik.

Thomas is különbséget tesz azonban a misztika egyes, szélsőséges megnyilvánulásai és a keresztény misztika között, ez utóbbi esetében nem rója fel az eléntelenedést, mert személyes istenképpel rendelkezik. Bár az izoláltságot is kritikus pontként tekinti, és megfogalmazza, hogy a kereszténynek tudatában kell lennie, hogy Isten a világba küldi az embert, és nem akarja onnan kiemelni (Jn17, 15).

Számos, figyelmet követelő kritika és kétely megfogalmazása mellett mégis keresik a „hiteles” keresztény misztika lehetőségeit, hogyan és milyen értelemben lehetne elfogadni.

Ennek egyik megkísérelője Hans-Christoph Meier, aki a következőképpen fogalmaz:

„A misztika a vallásosságnak az a megnyilvánulási formája, amelynek középpontjában az isteni valóság közvetlen megtapasztalása áll. Ez a tapasztalat fölülmúlja a hétköznapi tudatot,

valamint az értelem megismerő képességét, és az isteni valósággal való szoros közösség élményével jár.”²³⁹

Meier vizsgálta a páli levelekben megjelenő misztikus tapasztalatokat, és a következőképpen értelmezi azokat.

Pálnál a misztikus istentapasztalat csúcsa és lényege az, hogy Isten önmagát Krisztusban elérhetővé, ember számára tapasztalhatóvá tette. Isten és ember között nem időbeli távolság húzódik, hanem térbeli: ebből adódóan sem a múltbeli keresztáldozat megjelenítése, sem az eljövendő beteljesedés elővételezése nem lehetséges, csak elragadtatásban, víziók, hallucinációk, audíciók, inspirációk által, de sosem emberi kezdeményezés és erőfeszítés eredményeként, hanem kizárólag Isten ingyenes és nem befolyásolhatóan szuverén cselekedete révén. Meier szerint sem önmegváltás, sem passzivitás nem kapcsolódik Pálnál a misztikához: csak receptivitás, ezért nincsenek semmilyen metodikai tanácsok ezen élmények előidézésére. Továbbá a misztikus tapasztalatok és élmények, bár meghatározzák a hétköznapiakat, de csak ritkák, ideiglenesek, esetlegesek, és nem tartja fogva szünni nem akaró kábulatban az azt átélőt, kivonva ezáltal a hétköznapi aktivitásból, társadalmi és egyházi szerepvállalás és felelősség kötelezettségei alól. A misztikus élményekben alapvetően minden keresztény embernek része lehet, nem csak egyes emberek kiváltsága, és nem emeli az ebben részesedőt sem morális, sem szentségi értelemben a többiek fölé, hanem megerősíti keresztény küldetésében és feladataiban.

Németh Dávid pedig a következőkben foglalja össze a keresztény misztika lényegi ismertetőit:

„A misztika abban különbözik a spiritualitástól, hogy nem az ember nyitottságára, beállítottságára és érzelmi rezdüléseire helyezi a hangsúlyt, hanem arra, ami az isteniből megtapasztalható... a misztika tehát az isteni és az emberi valóság találkozásának átélése, ... lényegileg két egymástól teljesen eltérő valóság találkozásáról van szó. ...ezért a misztikus tapasztalatban, szemben minden emberi megszokással és logikával, a láthatatlan látható, az elérhetetlen tapintható, a hallhatatlan hallható lesz. Ilyen módon ez a tapasztalat nem vethető alá olyan ellenőrző vizsgálatoknak, amelyek a természettudományos objektivitásnak vannak elkötelezve, mert érvényessége az individuumra korlátozódik.”²⁴⁰

Az egyes felvetésekre e helyen nem reagálunk pontról-pontra, hiszen az értekezés egésze erről szól. Azonban szükségesnek látjuk a következő megjegyzésekkel kiegészíteni:

- a misztikus élmények és tapasztalatok rendkívüli szubjektivitása valóban lehetetlenné teszi azok objektív, tudományos vizsgálatát, és ezzel tudományos értékű konzekvenciák levonását, de ez igaz pro és kontra is.
- A saját élményeket és a fentiekből adódó tudományos eredményeket nélkülöző egyoldalú szemléletmód mind a misztika mellett, mind ellene hamis, a valóságtól elrugaszkodott szemléletet tükröznek és ebből adódóan torz értelmezéseket szülnek.
- Az alapvető nyitottság, a „másik” lehetségesnek tartását nélkülöző hozzáállás szintén nem tudományos szemléletet tükröz, és nem segítője, hanem akadály a megértésnek, elfogadásnak, ugyanis a tudományos vizsgálódás nemcsak objektív mérőeszközök meglétét feltételeznél, hanem az újra, az ismeretlenre irányuló, elfogultságtól mentes emberi nyitottságot is.
- A hitvallásbeli meggyőződés, felekezeti elkötelezettség nem társul szükségszerűen olyasfajta elfogultsággal, amely akadály lenne a tudományos kutatásnak. Amennyiben mégis, úgy ezt a fajta elköteleződést helyesebb volna a „hűség” szó helyett az elvakultsággal

²³⁹ MEIER, H-CH., *Mystik bei Paulus. Zur Phänomenologie religiöser Erfahrung im NT*, Tübingen-Basel 1998, 20. Idézi: NÉMETH D., *Hit és nevelés... op. cit.*, 162.

²⁴⁰ *Op. ult. cit.*, 162.

illetni. S ez nemcsak a megismerést, hanem a minden keresztény ember közös elhivatottságát és küldetését is akadályozhatja: a párbeszédet, az ökumenikus törekvéseket.

Végezetül zárjuk *Dorothee Sölle* szavaival a protestantizmus misztikus vonaláról szóló összefoglalónkat, akivel teljesen egyetértünk:

„A misztikus tapasztalatot a szociális és politikai magatartás vonatkozásában eddig kevésbé kutatták. A társadalomtörténeti kérdésfelvetés mindig háttérbe szorult egy időtlen, Isten és a lélek kapcsolatát társadalmi analízis nélkül vizsgáló gondolkodásmóddal szemben. Ez a megközelítés nekem azonban redukciónak tűnik. Engem az érdekel, hogy a különböző korok misztikusai hogyan határozták meg a helyüket és hogyan viszonyultak a társadalomhoz, amelyben éltek. A világból való menekülés, a visszahúzódás, a magány volt valóban a misztika adekvát viselkedésmódja/magatartásmódja? Nem lett volna más formája is a misztikus tudatnak? Én a misztika szóval egy olyan folyamatot kísérek meg jelölni, amelyben kettős értelemben találok magam: a misztikus hagyományok felfedezésében és azok elsajátításában. Valamit elsajátítani: az arra való emlékezést jelenti. Ha azt olvasom, hogy hogyan gondolkodtak a misztikusok, miről álmodoztak, miről beszéltek és hogyan éltek, akkor a magam élete is egyre inkább misztikusabbá válik, egyre elcsodálkoztatóbbá - mintha új füleim nőnének, egy harmadik szemem nyílna meg, és szárnyaim lennének, mint a hajnal. Jobban megértem magam, mert ezektől a nővéreimtől és bátyáimtól a szabad szellem nyelvét tanulom, amely közelebb hozza hozzám és megvilágosítja saját tapasztalataimat. A misztikusok olvasása azt jelenti, hogy újra ráismerek önmagamra, erre az elfedett/porlepte lényre. Nem csodálni akarom a misztikát, hanem azt akarom, hogy emlékeztessenek napról napra a benső fényre, hogy olyan tisztán lássam meg azt, amennyire csak lehet: azt, amely mindig bennem rejtőzik.”²⁴¹

Kommentátorok megjegyzik, hogy ezáltal úgy jár el, ahogy Barth tanítja a keresztényeket: egyik kezükben a Biblia legyen, másikkal pedig a napilapot üssék fel. Ugyanis a Bibliából ismerik meg Istent. Az újság pedig az erőszaktól teli világgal szembesíti őket, azzal, amelyben az Istenről való beszédnek el kell hangoznia és meg kell állnia.

Végülis a misztika „ébersége” mindaz iránt, ami van, feltétele az arról való beszédnek is, ami rejtetten abban, ami van, megjelenik, feltétele a mindennapi és világi spirituális dimenzióknak, amelyben és amely mögött Isten mindenben megjelenik.²⁴²

4. A misztikus imádság valamint az eksztázis vallástörténeti és valláslélektani megközelítésben

A következőkben az önkiüresítés, eksztázis, valamint a kontempláció vallásfenomenológiai és pszichológiai aspektusait vesszük figyelembe, melynek *fókuszában* a *lélektani folyamatok* állnak. Kutatásunkban elsősorban Varga Zsigmond, G. v. der Leeuw vallástörténeti és vallásfenomenológiai, Vergote valláslélektani munkájára, továbbá Heiler imádságról szóló klasszikus monográfiájára hagyatkozunk.²⁴³

4. 1. Valláslélektani megfontolások

A valláslélektan a misztikus vágyódást (az istenivel való egyesülést) vallásos *érossz*nak tartja. Egyesülés, egység, bensőségesség: mindezek motorja az érossz, amely „az emberek szívében lakik, és az istenek motorja”,²⁴⁴ melyet Platón „isteni és emberi természettel” ruház

²⁴¹ SÖLLE, D., *Mystik und Widerstand*, München 1999, 17.

²⁴² Vö.: WIND, R., *Mystik und Widerstand. Dorothee Sölle als Wegweiserin*. (Előadás a 30. Deutscher Evangelischer Kirchentag keretében, Hannover 2005
http://www.kirchentag2005.de/presse/dokumente/dateien/MDT_27_561.pdf (2013. 02. 19.)

²⁴³ VARGA ZS., *Op. ult. cit.*; LEEUW, G v. d., *A vallás... op. ult. cit.*, HEILER, F., *Das Gebet... op. cit.*

²⁴⁴ VERGOTE, A., *Valláslélektan*, Bp 2001, 126.

föl. A pszichoanalízis szerint a libidó érzelmi erejével az emberbe beleszületik az egyesülés utáni, akár misztikusnak is nevezhető vágy. A szeretet-ösztön, az érosz tehát nem más, mint a világ tárgyaival való egyesülés utáni vágy, az, hogy legalább pillanatokra átéljük az elkülönítettség-tudat ellenkezőjét, a nemdualitás ekstázisát.

Az aszkézis hajtóereje is mindenkor az isteni utáni vágyakozás, a vallásos érosz, amely már-már egyenlő az Isten birtoklásával, amelyet nem lehet a tudás, az akadémikus teológia eszközeivel elérni. A középkori szerzetesség ezért tulajdonított különös jelentőséget az Ószövetségnek: hiszen ennek alapvető motívuma a vágyakozás.²⁴⁵

Melyek a természetes, emberi gyökerei a misztikus vágyakozásnak?

A freudi pszichoanalízis szerint a csecsemőkorban a személyiség még nem válik szét tudatos-tudattalan részekre. Mindent a tudattalan elme *örömelve*, mint primer folyamat, határoz meg. Ehhez a későbbi differenciálódás során, a külvilágtól élesen elkülönülő én (Ich, ego) kialakulásával a *realitáselv* párosul, mely mintegy féket tesz az örömelvre. Az éngenézis pszichoanalízise azonban azt mondja, hogy a primer „én-érzés” végig elkíséri az embert, s a belőle adódó *korlátlanság, határtalanság, egységre vágyódás* érzése lehet alapja annak az élménynek, melyet Maslow „*csúcselménynek*”²⁴⁶ nevezett. Ez a spontán és kiszámíthatatlan, sőt befolyásolhatatlan módon feltörő élmény teljesen magával ragadja az embert. Felülmúlja és elfeledteti vele én-jét, élménye tárgya abszolút mértékben tűnik jónak, a gonoszság és rossz-ság legcsekélyebb mértékben sem képzelhető el.²⁴⁷ Ezen élmény közben a szekunder folyamatok felfüggesztődnek, s az ember olyan gyógyhatású regresszív állapotba kerül, melyben az öröm- és realitáselv még nem differenciálódik ellentétekké.

A *korai anya-gyermek duális egységben* a csecsemő megtapasztalja az eggyé válás boldogító biztonságát, amely azonban egy még korábbi, a prenatális időszak emlékeit kelti életre: a teljes szimbiózist, „éntelenséget”. Béke, harmónia, egység, vágyakozás az elveszett paradicsom után: mind az anyaszimbólum erejéből táplálkozik. Az anyaszimbólum és az anyakép természetesen a továbbiakban is jelentős szerepet játszik különféle vallásos élményekben, rituálékban és istenképek formálódásában, s kétségkívül vannak negatív, fejlődést gátló aspektusai is. Az anyaszimbólumot különösen Jung értékeli nagyra, a későbbi vallásos fejlődés szempontjából fontosabbnak tartja, mint az apaképet.²⁴⁸ Az anyaimagót a kollektív tudattalanban levő archetípusnak véli, melynek három alapvető vonása van:

²⁴⁵ Vö. VERGOTE, A., *Op. cit.*, 127.

²⁴⁶ Maslow „csúcselményeknek” nevezi a legmagasabbrendű boldogság és beteljesülés pillanatait, melynek leírásakor önmegvalósító emberek szerelmi kapcsolatainak vizsgálatából indult ki, de felhasználta a teológia, filozófia, esztétika felismeréseit is. Ennek kifejtése szétfeszítené értekezésünk tárgyát, de mégis szükségesnek tartunk egy rövid ismertetést. A csúcselmény önmagát érvényesítő, igazoló pillanat, értéke tehát önmagában áll fenn. Mindig jó és kíváncsú, s ennek során az egyén inkább csak passzív, befogadó tud lenni.

Jellemzői: Egészben - egységben látás; az észlelés idiografikus és nem osztályozó, s tárgya kizárólagos és teljes figyelemben részesül; a kapcsolatok megfosztása hasznosság-gondolatoktól, elvárásoktól; az észlelés, mely gazdagítja az észlelőt, meghaladja az ego szintjét, vagy inkább ego nélküli. Kiesik vagy erősen torzul a tér- és időérzés. Ellentétek, konfliktusok, paradoxonok, dualitások feloldódása vagy harmonikus együttállása tapasztalható. A félelem, a szorongás, a gátlás, a kontroll-igény az élmény ideje alatt teljesen eltűnik, de csak időlegesen. Ebben az élményben az én „istenszerűnek” érzi magát. Összhangba kerül az örömelv a valóságelvvel, az én, ösztönén, felettes én, az énídeál, a tudatos a tudattalan, és a tudatelőttés összeolvadnak. Egészséges regresszió észlelhető, mely a személy integrációjának szolgálatában áll. A csúcselményeket nem lehet akarattal előidézni! Viszont megfigyelhető az ilyen élményben részesülők életében, hogy sokkal inkább a derű, a béke lesz jellemző rájuk, valamint az, hogy életük jelentéssel, jelentőséggel ruházódik fel, úgy is mondhatnánk: megszentelődik. Értékrendjükben pedig a személyes érdekeket megelőzik a közösségi érdekek.

Forrás: MASLOW, A., *A lét pszichológiája felé*, Bp 2003, 6-8, 10-12. fejezetek.

²⁴⁷ „... ez maga volt az abszolútum passzív befogadásának élménye, az érzékelő és az érzékelt összeolvadása, és teljes eggyé válása; a konfliktusok és ellentétek, a szorongások és az ellenségeskedések pedig elveszítették nyugtalanító hatalmukat a csodálkozó, mámoros szeretetben.” In VERGOTE, A., *Op. cit.*, 132.

²⁴⁸ Vö.: JUNG, C. G., *Die Beziehungen zwischen dem Ich und dem Unbewußten*, Zürich 1939, 123.

termékenység – táplálás; tudat-megelevenítő kedélye; sötét, titokzatos összimbólum.²⁴⁹ A további részletezés helyett azonban térjünk vissza az említett csúcsmélményekhez, ennek témánk szempontjából nagy jelentősége van.

A *pubertásban vagy a fiatal felnőttkor küszöbén*, a művészetekben, a barátságban vagy a szerelem tüzeiben olykor-olykor hasonló egységélményről, sőt vallásos tapasztalás megéléséről számolnak be a megkérdezettek. Ezek a természetes „boldogságélmények” a misztikus tapasztalatok előszobáját képezik. Ez volna az ún. „természetes misztika”? De nem ritka az sem, hogy az említett (pozitív) élményeknek éppen az ellenkezője: a magány, egyedüllét, szenvedés, stb. váltja ki Isten misztikus jelenlétének érzékelését. A transzperszonális pszichológia felől érkező interpretációk szerint éppen azért, hogy reménységgel töltse el a szenvedőt, erőt kapjon az újrakezdéshez.

Mindezzel ellentétben Freud a vallásos tapasztalatokat nem az egységélményekre vezeti vissza, amelyek szerinte kóros regresszió eredményei, hanem az *apakép projekciójára*, és *neurotikusnak* bélyegzi. Ennek megfelelően a misztikus tökéletesség-, teljesség- és egységélményeket nem a (vallásos) érosznak tulajdonította, hanem olyan zavart állapotnak, amelyben a psziché egy differenciálatlan libidóba merül el, és az anyával való duálúnió és onnipotencia újraélésére vágyódik.²⁵⁰

Jung pedig *feloldja a személyes istenképet* személytelenbe, és a misztikus egyesülés megtapasztalását az emberi psziché legmélyebb rétegeiben való *integrálódásának* tartja, amelyhez pszichotechnikák által is közelebb lehet kerülni. Szerinte misztikus élmény, spirituális tapasztalat akkor „jön létre”, amikor a psziché tudatos és tudattalan tartalmait konfrontálódnak, s mindezt tudatosan éli meg az illető. Ha a psziché energetikai egyensúlya eltolódik ebben az „ütközetben”, és a tudattalan tartalmak feltörnek, akkor az az illetőt a szentség érzésével árasztthatja el.²⁵¹

Több analitikus másként vélekedik. Rümke például eleve úgy tartja elképzelhetőnek a vallásosságot, ha az egy korábban megélt egység- vagy harmóniaélményből táplálkozik, amely, nézete szerint, leghamarabb a pubertásban tudatosulhat.²⁵² Ezt többen vitatják, egyebek mellett A. Vergote is.²⁵³

E. Spranger az embereket *életformájuk alapján hat csoportba sorolta*,²⁵⁴ ezek közül egyik típus a vallásos. Ez utóbbiak értékrendje és törekvései a legmagasabb értékre, a legfőbb jóra, Istenre irányulnak. Ebben a kijelentésben semmi különös nincs, az viszont már érdekesebb számunkra, hogy a *vallásos embereket* további három alcsoportra osztja, melyek kivétel nélkül valamilyen *misztikus alcsoportok*. Ezek az alcsoportok a következők: *immanens misztikus*: evilági értékek igenlője; *transzcendens misztikus*: abszolút világtagadás, felsőbb világ igenlője; *dualisztikus misztikus*: az előző két alcsoport keveréke, szerinte ez a leggyakoribb. Ez számára azt is jelenti, hogy a vallásos és a misztikus közé egyenlőségelet lehet tenni. Ezt azonban többen is cáfolják, s mi sem érthetünk egyet a vallásos embernek a misztikussal való *abszolút azonosításával*.

²⁴⁹ Vö.: VERGOTE, A., *Op. cit.*, 136.

²⁵⁰ Vö. VERGOTE, A., *Op. cit.*, Bp 2001, 138.

²⁵¹ VALACHINÉ GERÉB ZS., *A transzperszonális pszichológia elméleti kereteinek bővülése más nyugati pszichoterápiás irányzatok megjelenése a transzperszonalitásban*, in http://www.transzperszonalis.hu/?q=tarhaz2007_1/tp_elm_keretei, (2010. márc. 14.)

²⁵² Vö. RÜMKE, H. C., *Psychology of Unbelief*, London 1957.

²⁵³ Vö. VERGOTE, A., *Op. cit.*, Bp 2001, 138.

²⁵⁴ Elméleti-teoretikus; gazdasági-ökonómikus; esztétikus, szociális és vallásos típusok. Vö.: SPRANGER, E., *Lebensformen*, Idézi: VERGOTE, A., *Op. cit.*, Bp 2001, 128.

Sokkal mélyrehatóbban foglalkozik e témával a *transzperszonális pszichológia*,²⁵⁵ amelynek fő érdeklődési területe az egész-ség, az egység, a spirituális tapasztalatok és élmények vizsgálata. Sok világvallással egyetemben feltételezi, hogy létezik az anyagi és lelki világon túl egy olyan dimenzió, ahol nem érvényesülnek a tér, idő korlátai, amely az emberi nyelv szintjén alig kifejezhető. Ez a dimenzió minőség- és értékítélet-mentes, és benne az ellentétek nem feszülnek egymásnak. A misztikus vagy spirituális tapasztalatok betörhetnek az ember pszichéjébe álmok, intuíció, meditáció - kontempláció, szerelem, halálközeli élmény, stb. által, vagy pusztán drogok hatására, de semmiképpen nem ragadhatók meg, és racionálisan nem ismerhetők meg.

A misztikusok vallásossága a valláslélektani kategorizálások szerint a vallásfejlődésnek, hitfejlődésnek vagy éppen pszichoszociális, pszichospirituális fejlődésnek a legmagasabb, utolsó szintjeit éri el. Ezekre a fejlődési szintekre a vizsgálatok és tapasztalatok alapján a természetes fejlődés útján is el lehet jutni, de csak nagyon keveseknek sikerül. Másrészt pedig a misztikus tapasztalatok – a fentiekből következően – korábbi fejlődési szinteken is bekövetkezhetnek, és azt sem lehet figyelmen kívül hagyni, hogy sok vallásos géniusznál is tapasztalható „pszichológiai fejletlenségek”, „gyengeségek”, amelyek mégsem akadályozták őket az istenivel való egyesülésben.²⁵⁶ A szemlélődő imádság gyakorlása is megkíván egy bizonyos értettséget, amelynek jele az egyszerűsödés az élet minden területén, s ami úgy jelentkezik, hogy *indíttatást érez* ezen ima gyakorlására az ember. De korántsem kell feltételeznünk, hogy ez kizárólag a vallás- és hitfejlődési stádiumok utolsó fokain következhet be.

Meissner az eriksoni pszichológia önazonosságfejlődésről alkotott elképzelését veszi alapul, a vallási önazonosság fejlődését felvázoló elméletében. Az (eriksoni) pszichoszociális fejlődési fokozatok közül az utolsó stádiumban jelentkezik az ingeritás-kétségbeesés krízise, amelynek sikeres megoldása a természetes alapja az isteni kegyelemből származó agapénak.²⁵⁷ A szeretet ugyan jelen volt az énejlődés kezdetein is, de e szakasz végén, a korábbi stádiumok kríziseinek sikeres megoldása után, teljesedik ki igazán. E szakaszban már a leélt élet értelmére, az élettapasztalatok integrálására kerülhet sor, valamint a halállal való szembenézésre. Érett vallásosság esetén hittel és reménnyel is tekint előre.²⁵⁸

²⁵⁵ A humanista pszichológián belüli irányzat S. Grof, A. Sutich, F. Vaughan, R. Walsh, A. Maslow, R. D. Laing, Ch. Tart, R. Assagioli és K. Wilber nevéhez kapcsolódik, akik a hipnózisból, a meditációból és a keleti misztikából szerzett tapasztalatokból alakítottak ki egy önálló pszichológiai irányzatot.

Ajánlott bevezető irodalom:

MASLOW, A. H., *Motivation und Persönlichkeit*, Reinbek 1981; MASLOW, A. H., *Psychologie des Seins*, Frankfurt/M. 1985; MASLOW, A. H., „Theorie Z“, in *Journal of Transpersonal Psychology*, 1, 2, (1969) 31-47; VAUGHAN, F. E., „The transpersonal perspective: a personal overview“, in *Journal of Transpersonal Psychology*, 14, 1, (1982) 37-45; WALSH, R. N., VAUGHAN, F. E. *Beyond Ego, Transpersonal Dimensions in: Psychology*, Los Angeles 1980; WASHBURN, M., *Transpersonal psychology in psychoanalytic perspective*, Albany, NY. 1994.

²⁵⁶ Vö. BENKŐ A., „A személyiség erkölcsi és vallási fejlődése“, in *Lélekvilág – Pszichológiai tanulmányok a vallásról, az erkölcsről és az én-ről* (Szerk. Horváth-Szabó K.), Piliscsaba 1998, 56.

²⁵⁷ Vö.: MEISSNER, W. W., S. J., *Life and Faith. Psychological Perspectives on Religious Experience*, Washington D. C., 1987, 61-83.

²⁵⁸ Meg kell jegyezni, hogy Meissner csupán kísérletnek tekinti az eriksoni pszichoszociális szakaszokra épülő pszichospirituális skáláját, mely több kérdést is hagy maga után. Ezen szakaszok a következőképpen alakulnak (először az eriksoni pszichoszociális, majd a meissneri pszichospirituális szakaszok következnek): 1. Csecsemőkor (1 év) Bizalom vs. Bizalmatlanság - HIT, REMÉNY; 2. Kisgyermekkor (2-3 év) Autonómia vs. Kétségbeesés - TÖREDELEM, KONTRÍCIÓ; 3. Óvodáskor (3-5 év) Kezdeményezés vs. Bűntudat - BŰNBÁNAT, MÉRTÉKLETESÉG; 4. Iskoláskor (6-11 év) Teljesítmény vs. Kisebrendűség - ERŐSSÉG; 5. Serdülőkor (12-20 év) Identitás vs. Szerepkonfúzió - ALÁZATOSSÁG; 6. Fiatalfelnőttkor (25 év) Intimitás vs. Izoláció - FELEBARÁTI SZERETET; 7. Felnőttkor (60 év) Generativitás vs. Stagnálás -

Fowler a hitfejlődést vizsgálta, megkülönböztetve a hitet (faith), a vallást és a hiedelmet (belief). Hit alatt nem egy-egy konkrét vallás hitrendszerét értette, hanem általában az embernek a transzcendenshez való viszonyulását, amely az élet szükségszerű velejárója, hittartalmak és vallásgyakorlatok különbözőségei ellenére is közel azonos elemekkel. Ő a megkérdozettk értékrendszerére és élet-beállítottságára vonatkozó vizsgálatok alapján alkotta meg 6 fokozatból álló skáláját. Azért nevezi szakaszoknak és nem típusoknak ezeket, mert szerinte a sorrendjük nem felcserélhető s egy-egy szakasz nem átugorható, csak akkor kerül másik szakaszba az ember, ha az előzőek során felmerült életértelmez-kérdéseket magában megoldani és énjébe integrálni tudta. Hangsúlyozza, hogy a biológiai érést nem feltétlenül követi a hitszakaszokban való előrejutás is. Mivel az egyes szakaszokat nem a hit tartalma, hanem a hit szerkezete és elemeinek elrendezési módja alapján állapította meg, ezért bizonyos, hogy a hittartalmak változása (akár pl. más hitre térés, vagy a meglévő hitismeretek bővülése) nem jár együtt (szükségszerűen) az újabb szakaszba való jutással. Kritikai visszhangot váltott ki azonban az, hogy a Fowler által használt 'hit' fogalom inkább helyettesíthető a 'világnézet' fogalmával, hiszen az előbbibe szükségszerűen beletartozik a transzcendenssel való kapcsolat is, azonban ez Fowler-nél nem kerül bele explicit módon. További kérdéseket vetett fel az is, hogy az egymást követő szakaszok vajon tényleg fejlődésbeli sorrendet képviselnek-e, hiszen a gyermekek hitét „alacsonyabb rendűnek” tarthatnánk ez alapján, azonban ez más szempontokból megcáfolható. Filozófiai és teológiai alapvetéseit P. Tillich határozta meg.

A csecsemőkor differenciálatlan, a kisgyermekkor intuitív-projektív, vagy a kisiskolások mitikus-literális hite még nem biztosít kellő emberi alapot az elmélyült, szemlélődő imádság gyakorlásához. A kora serdülőkorra jellemző szintetikus-konvencionális hit azonban már sokkal alkalmasabbnak bizonyul eme imatípus elsajátításához, mert bár a serdülő hite többnyire konformista, de már megjelennek az önálló identitásra utaló elemek is, amelyek az önálló gondolkodás, véleményalkotás előfeltételei, és táptalajai lehetnek a belső szabadság jellemezte kontemplatív szemléletnek. Az utolsó fokozatok szerinte az elmélyülő-összekapcsoló (érett felnőttkor) és az ún. univerzáló, egyetemes (öregkor) hitfejlődési fokozatok. Ezek a fokozatok az ember integrálja én-jébe korábbi tapasztalatait, addig befogadhatatlannak tartott elemeit, egységesíti világnézetét. El tudja viselni a feloldhatatlan paradoxonokat, kibírja a megmaradt feszültségeket, egységbe rendezi tapasztalatait. Nagy nyitottság jellemzi az igazság iránt, képes relativizálni saját igazságát, meggyőződéseit, tehát anélkül képes párbeszédre és egységre másokkal, hogy a hamis irénizmus és látszat-ökumenizmus benyomását keltené. Mindez valódi bölcsességének is jele. Az univerzáló hit szintjére eljutott embereket az agapé-szeretet vezérli, az önmagukról mások javára és érdekében való lemondás legmagasabb foka, az önzetlen, önfeláldozó szolgálat jellemzi. Életükre a szeretet és az igazságosság keresése és integritása jellemző, oly mértékben, amely gyakran megingatja a „normalitás” hétköznapi szintjeit - és ez is az egyik kritikai pont a fowler-i hitfejlődési szakaszokat illetően -, ehhez a szinthez tartozó embert nem talált interjúalanyai között, azaz empirikusan nem tudta igazolni e szakasz létét.²⁵⁹

Oser és Gmünder a vallásos ítéletalkotás vizsgálata kapcsán állítottak fel egy öt lépcsőből álló fejlődési skálát, az alapján, hogy az illető hogyan teremt egyensúlyt, hogyan foglal állást

SZOLGÁLAT, BUZGÓSÁG, ÖNZETLENSÉG; 8. Időskor Énintegritás vs. Kétségbeesés – AGAPÉ. Vö.: BENKŐ A., „A személyiség erkölcsi és vallási fejlődése”, in op. cit., 52.

²⁵⁹ KÉZDY A., *Fejlődési krízisek késő serdülő- és fiatal felnőttkorban - A vallásosság jellegzetességei és összefüggései a lelki egészséggel középiskolás és egyetemista mintában* (Doktori értekezés), Bp 2010, 12-17. Bővebben: FOWLER, J. W., *Stufen des Glaubens. Die Psychologie der menschlichen Entwicklung und Suche nach Sinn*, Gütersloh 1991.

(többnyire krízishelyzetekben) hét adott dimenzió ellentétpárjai között.²⁶⁰ Ezek az állásfoglalások, döntések mutatják az illető vallásos ítéletét, ami tk. az egyénnek a „Végső Valósághoz” való szubjektív viszonyulásának kifejezője. Ez alapján következő 5 fokozatú skálát határozták meg: 1.) „Deus ex machina” felfogás; 2.) „Do ut des” felfogás; 3.) Deizmus; 4.) Kommunikatív felfogás; 5.) Ez csak feltételezett fokozat, a nagy misztikusok felfogását hivatott leírni.

Ez esetben az utolsó előtti fokozatra jutottak jellemzője, hogy bár szabadok a döntésekben és a cselekedetekben, de e szabadság alapját Istenben („Végső Valóság”) vélik felfedezni, aki mindezt lehetővé teszi. Isten az ember által cselekszik e világban, ennek alapja az ember részéről az önátadás. Hisznek abban, hogy azáltal érhetik el a legteljesebb boldogságot, ha a „Végső Valóság” által számukra kijelölt úton járnak. Az utolsó fokozaton járók a „Végső Valósággal” közvetlen kapcsolatban állnak, közvetlenül kommunikálnak, a feltételek nélküli interszubjektivitás jellemző kapcsolatukra. Ilyen szint elérésére a nagy misztikusokat tartják, de vizsgálatuk során ezzel a típussal nem találkoztak.²⁶¹

További elméletek ismertetésétől eltekintünk, és az sem képezi vizsgálódásunk tárgyát, hogy ezen elméletek hiányosságaira és tökéletlenségeire rámutassunk, jóllehet nem mentesek ettől. Arra kívántunk rávilágítani, hogy az ismertetett fejlődéselméletek utolsó fokozataira jellemző tulajdonságok a nagy misztikusok életében realizálódnak, de ezek végigjárása nélkül is lehet misztikus tapasztalatok részese az ember, Isten kegyelméből.

A téma kimerítő tárgyalása nem lehetséges e fejezetben. A következő fejezetekben a szemlélődés elemeit és elmélyülési fokozatait vesszük szemügyre.²⁶²

4. 2. A misztikus ima elemei Heiler munkája nyomán

A misztikus ima elemeit és fokozatait mindmáig F. Heiler klasszikus műve - *Das Gebet – Eine Religionsgeschichtliche und Religionspsychologische untersuchung*,²⁶³ című munkája tárja fel legalaposabban. Az alábbiakban erre a forrásra támaszkodunk, helyenként kiegészítve egye-egy megjegyzéssel, amennyiben nem osztjuk nézetét. Sajátos kategorizálásnak tekinthető e felosztás, amely a misztikus imának 5 elemét sorolja fel, amelyek egymásra épülnek, egyik a másiból következik, és értékes szempontokkal szolgál az érdeklődő számára, ezért nem hagyhatjuk mi sem figyelmen kívül. Megjegyezzük előljáróban, hogy Heiler nem tesz különbséget a szemlélődő imádság és a szemlélődés között. Következésképpen a ’mystisches Gebet’ (misztikus imádság) kifejezését használja, ami nézetünk szerint, magában foglalja mind az állapotot, mind az abba bevezető imát. Az általa ismertetett elemek tehát a következők:

- *Tisztán esztétikai szemlélődés*

Isten a legfőbb intellektuális, esztétikai és etikai érték, minden gyönyör oka, és minden emberi törekvés egyetlen és végső célja.²⁶⁴ Az Istent szemlélő lelket gyönyörű paradoxonok

²⁶⁰ Ez a hét dimenzió a következő: 1.) Szabadság-függőség; 2.) Remény, értelem – abszurdum; 3.) Bizalom – félelem; 4.) Profán – szent; 5.) Transzcendens – immanens; 6.) Maradandó – múlandó; 7.) Mágikus erők – rendezett káosz. KÉZDY A., *Op. ult. cit.*, 28-29.

²⁶¹ Bővebben: OSER, F., - GMÜNDER, P., *Der Mensch – Stufen seiner religiösen Entwicklung. Ein strukturgenetischer Ansatz*, Gütersloh 1992.

²⁶² Zárásként álljon itt egy továbbgondolkodásra serkentő idézet: „A misztikus tapasztalatok... oly mértékben elárasztják a pszichét, hogy akár halálos kimenetelűek is lehetnek... pusztító elemi erővel élheti ki magát az egyesülés és harmónia utáni vágy, ha ezt nem értékeli át az ember a realitás és annak repedései józan elfogadásával, végső soron az apai törvény figyelembevételével.” VERGOTE, A., *Op. cit.*, Bp 2001, 141.

²⁶³ HEILER, F., *Das Gebet... op. cit.*

²⁶⁴ KEMPIS T., *De imitatione Christi (Krisztus követése, Ford.: Jelenits István)*, Bp 2002, III. 34, 1.

ragadják meg, Isten, mint *coincidentia et oppositorum*.²⁶⁵ Heiler állítása szerint ennek szemlélete hozza magával az *en kai pan* panteista gondolatát. De a misztikus ima fő részének tekinti ezt az önzetlen, minden vágytól mentes esztétikai szemléletét a *summum bonum*-nak, és az *en kai pan* -nak.

- *Dicsőítés és hála*

Isten nagyságának, jóságának, szentségének és szépségének szemlélete gyakran elragadtatott ujjongást, hálát és köszönetet vált ki.²⁶⁶ Itt kiegészítésként meg kell jegyeznünk, hogy a misztikus ima eme eleménél nem a szóbeli dicsőítést értjük. Hanem azt a dicsőítést, amit a kontemplációban önmagát Istennek teljesen átadó ember akaratlanul sokkal inkább tapasztal, mintsem kifejez. (Abban az értelemben, hogy a kifejezési módok megnyilvánulásához szükséges minden lelki és testi tevékenység megpihen ebben az állapotban.) Csak így érthetjük helyesen Heiler klasszifikálását.

- *A földi javakért való könyörgés elvetése*

A kérés, legyen a tárgya bármi Istenen kívül, teljesen összeegyeztethetetlen a misztika alaptendenciájával. Ebben hasonlít a filozófiai imákhoz, amelyek alapvetően vallásidegennek tekintik a földi javakért való fohászkodást. A kérés számukra önzőséget takar, amely teljesen ellentétes az Istennel való egységre törekvésükkel. Sok misztikus még a vallási és erkölcsi értékekért való kérést is elutasítja (lásd: Eckhart mester, Genuai Szt. Katalin, és a kvietisták).

- *Önmegadás és önátadás*

Ebben az imában és állapotban az imádkozó teljesen lemond önakaratáról, azt Isten akaratába illeszti, mert a tőle való megragadottság feltétel nélküli önátadást vált ki. Az imádkozó semmi más értéket nem ismer ezen kívül. Így az Isten szemlélése, az Isten iránti szeretet a saját vágyakról és akaratról való teljes lemondáshoz vezet, s egyben a szeretetbe való teljes feloldódássá válik.²⁶⁷ A misztikusok imái nagy formai hasonlóságot mutatnak a sztoikusok imáival, azonban minden hasonlóság ellenére is alapvető a tartalmi különbözőség. A sztoikusok bátor és minden csapást elviselni kész áldozatvállalásuk helyett a keresztény misztikusok önátadása a Legfőbb Jónak történik, a Szeretetnek, s ezért némít el minden saját akaratot és kívánságot.²⁶⁸

²⁶⁵ „Misericordissime et iustissime, secretissime et presentissime, stabilis et incomprehensibilis, immutabilis et mutans omnia, nun quam novus, nun quam vetus, semper agens semper quietus.” AUGUSTINUS, *Confessions*, Book I- IV., I. 4. (Ed. Clark, G.), Cambridge 1995, 30.

²⁶⁶ M. Josuttis így ír: „Az ima spirituális praxis, transzperszonális hatása van. A doxológikus ima pillanataiban a személyes határok feloldódása lép az öntudat helyébe... Antropológiai vonatkozásban nem a személyes identitás oldódik fel, hanem a személy konverziója történik. Az isteni lélek befolyása alatt válik a személy az isteni erő rezonancia terévé.” Idézi: UTSCH, M., „Gebet als Glaubensmedizin?.. op. cit.”

²⁶⁷ „Non dubia sed certa constientia amo te, Domine. Percussisti cor meum verbo tuo et amavi te.” AUGUSTINUS, *Confessiones*, X. 6, in <http://www.stoa.org/hippo/frames10.html>, (2012. 03. 29.) „Iube, queaso, atque impera, quidquid vis.” Augustinus, in *Soliloquia*. I. 5. „Domine ego non habeo nec amo nec volo nisi te.” Franziskus, in Act. B. Franc. „Csak téged akarlak, és téged teljesen.” Genuai Szt. Katalin, idézi HEILER, F. *Das Gebet... op. cit.*, 302. Továbbá KEMPIS T., *De imitatione ...op. cit.*, III. 17.

²⁶⁸ Ennek érdemes kicsit több figyelmet is szentelnünk, mert kulcsfontosságú momentuma a misztikus életnek, kontemplatív imádságnak, de véleményünk szerint általában is a keresztény életnek. A Gondviselésre való hagyatkozás az igazi boldogság forrása, melyre mindenkinek törekednie kellene, s ez abban áll, hogy igyekezetünk szerint maximálisan azonosítjuk, hozzáigazítjuk saját akaratunkat, vágyunkat Isten akaratához. Nemcsak az evangélium tanácsával igazolható ez a tétel, hanem egyszerű lélektani magyarázata is van: ha mindig mindenben Isten akaratát véljük felfedezni, mindent annak tulajdonítunk, és közben semmit nem akarunk, ami ezzel ellentétes, akkor mindig kiegyensúlyozottak és boldogok lehetnénk, hiszen ezáltal mindig azt történik, amit mi is akarunk... S ez nem önzőség –erkölcsileg, legfeljebb formailag lehetne annak nevezni. Másrészt mivel tudjuk, hogy Isten a Legfőbb Jó, s hogy amit tesz vagy megtörténni enged az életünkben, ezáltal csak jó lehet, nincs is annál kézenfekvőbb, hogy az ő akaratát akarjuk. Persze, ez egyáltalán nem mindig könnyű.

- *A saját értéktelenség és az isteni kegyelem csodájának szemlélete*

A misztikus imájából gyakran az cseng ki, mintha saját magát leértékelné, önmaga értéktelenségét hangsúlyozva. Ez annak a következménye, hogy Istenben állandóan a legnagyobb és egyetlen valódi értéket szemléli, amihez képest minden más értéktelen. Az Isten és a közte lévő kontrasztról pedig csak szuperlatívuszokban tud nyilatkozni.²⁶⁹ (Talán túlzásnak tűnik és érthetetlennek is számunkra, hogy az Isten iránti szeretet hogyan fér össze a saját magunk leértékelésével. Véleményünk szerint ez nem morális, erkölcsi kategória, hanem *minőségi*, s ebben az összefüggésben teljesen logikus.) Mindez a kontraszt-élmény fokozódik azáltal, hogy a végtelen Isten lehajol a kicsi és bűnös énhez, s önmagát adva egyesül azzal. Ezek és még sok más hasonló ellentét paradox módon a misztikus imában és imádkozóban végeredményben egy lenyűgöző kontrasztharmóniához vezet. Isten ilyen jósága és szeretete az imádkozót földöntúli boldogságba és emelkedettségbe ragadja, és misztikus egyesüléshez vezeti.

Az alábbiakban pedig a misztikus elmélyülés pszichikai stádiumainak ismertetésére kerül sor.

4. 3. Az elmélyülés pszichikai stádiumai

Heiler klasszikus monográfiájában a misztikus imádság lelki dinamikájáról azt írja, hogy ebben az imádkozó a koncentrációtól a kontempláció felé halad, a lelki vágyakozástól az Isten boldog birtoklása és élvezete felé. A koncentrációt a feszültség és aktivitás jellemzi, a kontemplációban, mint állapotban viszont nincs aktivitás, csak a passzív elragadtatás, elmélyültség, amelyben az imádkozó Istent szemléli.

A következőkben az elmélyülés stádiumait vesszük szemügyre.²⁷⁰

4. 3. 1. Az egyes fokozatok és jellemzőik

A misztikus elmélyülésnek fokozatai vannak: a pszichikai folyamatok folyamatos egyszerűsödése, a tudatosság mértékének redukciója és a tudatintenzitás fokozódása. Ezzel kapcsolatban az újplatonikus misztikusok az ima ideáiról (*eidé*) és fogalmairól (*hóroi*), a szúfi misztika *burkokról*, a keresztény pedig *lépcsőkről* beszél. Valamennyi osztályozás a misztikus „imaállapotra” vonatkozik.²⁷¹ Az egyes felosztások elnevezése, száma ugyan különböző, de

Azt mondják, a szentek már a földi életben megízlelték a paradicsomi boldogságot, azáltal, hogy mindig Isten akaratát akarták, és minden történést az Ő kezéből fogadtak. Nagy békességben éltek, ha odáig el tudtak jutni a sok lemondás és önmegtágadás gyakorlása meg az isteni kegyelem által, hogy mindent Isten kezéből fogadtak, a jókat éppúgy, mint a rossz élményeket. A fájdalmakat, melyek a kedvezőtlen dolgok érzékeléséből fakadnak, csak a lélek alsóbb részeinek tulajdonítják, a felsőbb részekben béke és nyugalom honol. „Pazzi Szent Mária Magdolna, mikor kiejteni hallotta e szót: Isten akarata”, oly nagy vigasztalást érzett, hogy a szeretet elragadtatásában egészen magánkívül lett.” In LIGUORI, A., *Megegyezés Isten akaratával*, Bp 1941, in <http://www.piar.hu/pazmany/konyvek/ligiak01.txt>, (2009. 08. 25.)

²⁶⁹ „Ha imádkozol, akkor válj minél kisebbé, minél nagyobb alázattal.” Magdeburgi Mechtild, in GALL, M., *Offenbarungen der Schwester Mechtild von Magdeburg aus der einzigen Einbsiedler-Handschrift des 13. Jahrhunderts*, Regensburg 1869.– „Testem és lelkem minden tagját születésemtől fogva bemocskoltam, teljességgel bűn vagyok.” Új Teológus Szt. Simeon, in Zagoraeus II 6a. 62.b.

²⁷⁰ Forrás: HEILER, F., *Das Gebet... op. cit.*, 291- 306.

²⁷¹ „Ezeknél a klasszifikációknál az 'ima' nem a szavakban és képzetekben kifejeződő imát jelenti, hanem a folyamatos elmélyülés által kialakuló habituális imát, egy misztikus 'imaállapotot' (état d'oraison). Franz von Sales ezt mondja: 'L'oraison et la theologie mystique ne sont qu' une meme chose.' HEILER, F., *Das Gebet... op. cit.*, 310. Megjegyezzük, hogy itt is azzal a kifejezésbeli nehézséggel szembesülünk, mint amit a fogalomtisztázás alkalmával említettünk. Heiler a szemlélődés állapotára utal a klasszifikálás során, amit mi nem nevezünk imádságnak, mint ahogy ő is megkülönbözteti a „szavakban és képzetekben kifejeződő imától”, és imaállapotnak definiálja. Mindazonáltal, az egyes lépcsőfokok pszichikai jellemzőinek leírása

nincs lényegi különbség köztük. A pszichológiai alapjellemezők megegyeznek a jóga és a buddhizmus elmélyülési fokozataival is. Még akkor is, ha a buddhizmus az ima gondolatát, vagyis az Istennel való kapcsolatba lépést kizárja.²⁷² A legrészletesebb imaskálát a keresztény misztika Avilai Szt. Teréznek köszönheti.²⁷³

közben nyilvánvalóvá válik, mennyire nem húzható éles határvonal a misztikus *imádság*, és a kontempláció *állapota* közé.

²⁷²A hindu misztikusok pedig a szociális kapcsolatokból, társadalmi viszonyokból merítik a megnevezéseket: a rabszolgaságból alakult ki az istenséggel való kegyes barátság, ebből a gyermeki szeretet, amely végül a házastársi kapcsolatra jellemző szerelmi mámorhoz vezet. In HEILER, F., *Das Gebet... op. cit.*, 310.

²⁷³„Egy ilyen törekvés található-Makarius-nál: aki a 'lélekben és igazságban való imát', azaz a misztikus oratio mentalis-t az 'egyszerű', kegyelmet és segítséget kérő ima fölé helyezi. ... Augustinus egy 7 lépcsős skálát konstruált, amely azonban még nem tekinthető speciális imaskálának. ... A 7-es szám ókori mintákra vezethető vissza... Az első teljes skálát a 13. században egy német misztikus dolgozta ki (szerzője vitatott).” In HEILER, F., *Das Gebet... op. ult. cit.*

A következőkben ismertetjük AVILAI T., *A tökéletesség útja*, c. műve (Stephaneum Nyomda és Könyvkiadó R. T. 1923) alapján az „egyházdoktor” ima-klasszifikálását.

Imafokozatok:

Ajakima (spanyolul: oracion vocal). Tanácsolja, hogy röviden és lehetőleg magányban kell imádkozni, hogy könnyebb legyen az értelemnek odafigyelni az imára. Azt is ajánlja, hogy lehetőleg saját szavakkal megfogalmazott, és nem előre megírt, kötött szövegű imákat imádkozzanak. A szórakozottság, a figyelem elkalandozása azonban nem mindig róható föl az imádkozónak: ugyanis néhány esetben „holmi rossz nedvek okozzák azt” (melankólikus alkatúak), vagy fejfájás, illetve amikor kifejezetten az Úr bocsát az illetőre valami „lelki vihart” – csak hogy ezáltal is a javát szolgálja. Ezekben az esetekben nem szabad erőlködni az összeszedettség megszerzéséért, hanem alázatosan be kell látni a figyelmes imára való képtelenséget. Sőt, néha el is lehet hagyni az imádkozást, és helyette valami más hasznos tevékenységbe kezdeni. A figyelem összeszedésének Teréz szerinti legjobb módja, hogy azt az Úrra irányítja.

Elmélkedés (meditación) „Okoskodó elmélkedésnek” is emlegeti. Általában valamilyen választott igazság fölötti elmélkedés, gondolkodás, következtetések levonása, azoknak a saját életre való alkalmazása céljából.

Az imának e két fokozata különösen is szorosan kapcsolódik egymáshoz, egyik a másik nélkül elképzelhetetlen. Uí. már maga az is elmélkedés, hogy elképzeled, megfontolod magában az imádkozó, hogy kihez is folyamodik. Az ember ezeken a szinteken még sokmindent megtehet előrehaladásáért. A szemlélődés azonban kizárólag Isten ajándéka, rendkívüli kegyelme.

Képzleti szemlélődés (consideracion). Az okoskodó elmélkedést kíséri. Maga elé képzeld egy – egy jelenetet az evangéliumból, Jézus életéből, szenvedéseiből, stb. (A Szent Ignáci lelkigyakorlatokban ez az elmélkedések bevezetése.) Elősegíti az, ha egy, Jézusról készült képet hordoznak és nézegetik, vagy egy jó lelki olvasmány indítja imára. Tehát itt a szemlélődés kifejezés még nem azt jelenti, aminek egyik legfőbb jellemzője a lelki tehetségek működésének felfüggesztődése.

Összeszedettség imája (oracion de recogimiento): „Miatyánk, aki a mennyeekben vagy”: Ezt az imát Teréz „természetes szemlélődésnek” nevezi, és hangsúlyozza, hogy az ember sokat tehet érte, illetve tk. az ő törekvésén múlik. Ez még nem természetfölötti, nem szükséges hozzá rendkívüli kegyelem. De már ebben az imában is a lelki tehetségek működésének részleges felfüggesztése és összeszedése történik, a figyelem koncentrációja által. Minden más gondolattól el kell vonni a figyelmet, „és bensőleg teljesen Istenbe merülünk.” Tanácsolja, hogy a lelkünk mélyére kell koncentrálni, hiszen az Úr ott lakik, tehát nem rajtunk kívül, elérhetetlen messzeségben kell keresni. Ez az az imafokozat, amit értekezésünkben „szemlélődő imának nevezünk”. A lelki tehetségeket össze kell szedni, a külső érzékeket elvonni a külvilágtól. Szemei lehunyva vannak. Az összeszedettségnek is fokozatai vannak. A lélek erőfeszítéseinek az a jutalma, hogy az Úr úrrá teszi az embert valamennyi érzéke fölött. Ha megszűnik is az összeszedettség, az akarat segítségével akkor is újra megszerezhető. A lélek egyedül Istennel van, és ezáltal minden addiginál nagyobb szeretetre gyullad iránta. „A fő dolog az, hogy elszánt akaratlan teljesen odaadjuk neki lelkünket, s azt úgy üresítsük ki, hogy abba, mint saját lakásába, azt tehesse bele, s belőle azt vehess ki, ami neki tetszik.” (33. o.)

Természetfölötti szemlélődés (contemplacion perfecta): ez maga a szemlélődés állapota, amely már egyáltalán nem az ember akaratától és törekvéseitől függ, hanem kizárólag Isten ajándéka, természetfölötti (rendkívüli) kegyelem kell hozzá. Isten közvetlen belenyúlása ez a lélek működésébe, felfüggeszti a lelki tehetségek működését, ami az elragadtatásig fokozódhat.

A természetfölötti szemlélődésnek különböző fokozatai vannak:

a.) Nyugalmi ima: „Szenteltesd meg a te neved, jöjjön el a te országod.” A mennyek országa bennünk van. Ott nem törődik az ember földi dolgokkal, állandó a boldogság, Isten jelenlétében él. S ha ezt kéreti velünk az Úr,

az azt jelenti, hogy nem lehetetlen már e földi életben is ízelítőt kapni a mennyei boldogságból – amiben a szemlélődés által lehet részesülni. Sokan az ajakima végzése közben emelkednek az Úr kegyelme jóvoltából a nyugalmi ima állapotába. Az összes lelki tehetségek elcsöndesülnek, Isten jelenlétének nyugalma („jöjjön el a Te országod”) „vonulnak be”.

Külső-belső kábultság vesz erőt az emberen: a test nem bír mozdulni, és nem is akar. Aztán majd újult erővel kel fel. A testet, lelket egyaránt valami kellemes érzés veszi birtokba, amit nem lehet szavakkal leírni. Teljes kielégítettséget érez, és hogy semmi más kívánnivalója nincs.

A lelki tehetségek (értelem/ész /fantázia, emlékezet, akarat) közül kettő szabad (értelem és emlékezet), hogy végezhessek dolgukat, de az akarat már egyesült az isteni akarral, az már „hozzátapadt Istenhez.” Az akaratnak is a „belső része” (a külső része az, ami képes a földi élet örömeit élvezni.) Ebből következik, hogy bár más dologgal is el lehet foglalva az értelem, az ember mégis a nyugalmi ima állapotában van. A szemlélődés végcélja egyébként az, hogy az összes lelki tehetség egyesüljön Istennel, e fokon tehát ez az egyesülés már elkezdődött, amennyiben az akarat egyesült. „Nagy dolog, ha az Úr megadja valakinek ezt a kegyelmet, amennyiben egyesíti benne ily módon a munkás- és a szemlélődő életet. ...Az akarat ugyanis végzi a maga dolgát, tudniillik a szemlélődést, anélkül, hogy tudomása volna működéséről; a két másik tehetség ellenben Márta munkáját vállalja magára, úgy, hogy ilyen esetben Márta és Mária szövetségre lépnek a lélekben.” (39. o.) Néha könnyek fakadnak, bánat nélkül, sőt nagy édesség kíséri.

Ezen ima megszerzése vagy megszüntetése fölött semmi hatalma az embernek, így nagy oktalanságnak tartja, amikor valaki arra törekszik, hogy megtartsa ezt az állapotot.

Megesik, hogy a másik két, szabadon maradt lelki tehetség befolyásolni akarná az akaratot, s ezáltal magával vonva eltéríteni az isteni egységből. Ezzel nem szabad törődni. Az akarat ne törődjön az értelemmel, „az Úr ugyanis azt akarja, hogy minden gondolkodást beszüntessen, s mindamellett értse meg, hogy Ővele van.” (40.o.) Az akarat csak akkor mozdul meg, ha az értelem (a lélek szeme) elé helyez valamit. Az értelemnek is 3 működése van Terézia szerint: fogalomalkotás, ítélet, következtetés. Valószínű, hogy a szemlélődésben az értelem valamennyi működése is felfüggesztődik, de erről kimerítőbben. Zahn: Christliche Mystik, Paderborn 1908, 238-253. („Fortdauer der menschlichen Aktivität bei allen Graden des beschaulichen Gebetes” – c. fejezet.)

A nyugalmi imával még nem szűnik meg teljesen a világhoz való ragaszkodás, hanem csak részben. De felhívja a figyelmet arra, hogy továbbra is gyakorolják a lemondást. Ellenben nem fognak tovább jutni.

b.) Egyesülés imája/egyesülő ima. Minden lelki tehetség egyesült Istennel. Erre a szintre már csak nagyon kevesek jutnak el, főleg azok, akik teljesen és tökéletesen lemondtak mindenről, úgy, hogy semmijük sem maradt. „Annál több kegyelmet kaptok Tőle, minél kevesebbet tartotok meg magatoknak.” Ebben az imában tökéletesen érdektelenek többé a világ dolgai az imádkozó számára.

Az egyesülésnek két útját különbözteti meg: természetes egyesülés, és rövidebb útja az egyesülési ima kegyelme által elért állapot. Az előbbi hosszú, évekig tartó keserves küzdelem, a kegyelmekkel való együttműködés eredménye, míg az utóbbi Isten rendkívüli, ki nem érdemelt kegyelmi adománya egyes embereknek. Ezt nem kell, hogy hosszas és fájdalmas erőfeszítések előzzék meg.

„Tőlünk az Úr csak két dolgot kíván: azt, hogy szeressük Ő Szent Felségét és szeressük embertársunkat. Ha e két parancsot tökéletesen teljesítjük, akkor egyesülve vagyunk Vele.” Azonban azt is kifejti, hogy az istenszeretethez a felebaráti szereteten keresztül vezet az út! Olyannyira, hogy pl. egy beteg testvér gondozása előbbre való bármilyen emelkedett imánál is.

Az egyesülés imájában az értelem tevékenységei felfüggesztődnek, tehát nem kell többé erőlködni pl. a zavaró gondolatok elleni harcban. Nem működnek továbbá a képzelet erői és az emlékezet sem, így zavartalan boldogságban élezheti Isten jelenlétét önmagában.

A lélek elválik a testtől, és átéli az Istennel való egységet. Ebbe a szoros egységbe az ördög támadásai, kísértései képtelen behatolni.

Itt szellemi örömeket élhet át az ember, melyek sokkal mélyebbek az ún. szívbeli örömöktől, mert a „csontvelőig hatolnak”.

Az ekstázis, melyet az egyesülés imájában átél az ember, nagyon rövid ideig tart ugyan, de évek múltán is élesen él az emlékezetben. Maradandó nyomot hagy.

Összefoglalja, hogyan juthat el idáig az ember: elsősorban azáltal, hogy együttműködik az Istentől kapott általános segítő kegyelmekkel, melyek mindenkinek megadatnak. Lelki könyveket olvas, elmélkedik, lelkivezetőt keres, és engedelmeskedik neki, valamint él az egyház szentségeivel, különösen is a gyónással és a szentáldozással. Aztán fokozatosan meg kell halnia a léleknek, hogy már ne önmaga számára éljen, hanem egyedül Istennek, Krisztusnak. Az egyesülés imájában pedig vele egyesülhessen. Amit oda kell adnunk, és amiről le kell mondanunk, az elsősorban önszeretetünk, saját akaratunk, és helytelen ragaszkodásaink. De oda kell adni az engedelmisségünket és elmélkedéseinket is. Tehát ebben az imamódban a lelki tevékenységek teljesen passzívok. De ebben az állapotban már természetes vágya is a léleknek az, hogy megsemmisüljön és

Az egyes lépcsőfokok megnevezései pszichikai állapotokat jelölnek, illetve a pszichikai állapotok változásai alapján határozzák meg, úgy mint *összeszedettség (koncentráció), meditáció, kontempláció, nyugalom, egyesülés, eksztázis*.

Heiler szerint az eksztázishoz vezető imalépcső konstruktuma az alábbi funkciókat tölti be:

1. *Axiológiai funkció:* az egyes pszichikai állapotokat a misztikus-eksztatikus beteljesülés szerint értékeli.
2. Az egyes imaállapotok leírása és analízise *segíti a misztikust* abban, hogy saját élményéről tájékozódjon. (Véleményünk szerint nekik erre semmi szükségük.)

Istennel eggyé legyen, feloldódjon benne. Akaratát teljesen átadta, s egyetlen vágya van csupán: egyesülni Istennel, mindenben alávetve magát Neki. Tegyen vele az Úr azt, amit csak akar. Ez már nem okoz nehézséget, hiszen valóságosan belátta, megtapasztalta, hogy igazából csak Isten tudja, mi válik az ember hasznára, kérjen az bármilyen jól is.

Elragadtatás-extázis-önkívület

Ezek teljesen szinonim fogalmak nála. Ebben az értekek normális, hétköznapi működései kikapcsolnak, felfüggesztődnek, s egy egészen más, sokkal élesebb, mélyebb érzékelés válik lehetővé. Az eksztázisra épp azért van „szükség”, azért adja Isten, mert a vele való egyesülésben az értekek általában akadályt képeznek. - „Legyen meg a Te akaratod”. A lélek teljesen átadja magát teremtőjének, és Ő nemcsak visszaadja az ember akaratát, hanem egyúttal az Ővét is neki ajándékozza. Ő éppúgy teljesíti az ember kívánságát, mint ahogy az ember is megteszi az Úrét. Ide csak egyszerűség és az aláztatosság vezet, amellyel őszintén ki tudja mondani: „Legyen meg a Te akaratod.” Ehhez azonban kell kérni a mindennapi kenyerünket, amiből e feladat teljesítéséhez erőt meríthetünk.

Az elragadtatásban kapott látomások 3félék lehetnek: érteki (testi szemmel látott jelenés), képzeleti (álomszerű, lelki szemünkkel fogható) és értelmi (sem testi, sem lelki szemmel nem lát semmit, egyszerűen csak „tudja”, tisztában van vele, hogy Istennel van, Ő beszél hozzá) látomás.

A látomásokhoz nem szabad ragaszkodni vagy vágyódni utánuk: egyrészt, mert ezzel befolyásolnánk a képzeletünket, szemfényvesztés áldozatai lehetnénk; másrészt pedig Teréz szerint ezt nem érdemelhetjük meg, s esztelenség és aláztatlanság olyasmi után vágyódni, amit nem érdemelünk meg. Továbbá nem szabad „előírni” Istennek, hogy milyen úton vezessen bennünket, és milyen kegyelemekben részesítsen. A lelki életben alapvető törvény, hogy mindig azt akarjuk, amit Isten akar!

Lélek röpte /elragadtatás/:

Ez egy nagyon intenzív, teljesen váratlanul, hirtelen érkező élmény, melybe úgy érzi az ember, mintha a lelke elvált volna a testétől, sőt, mintha ezt egy láthatatlan kéz kiragadta volna a testből, ellenállhatatlanul. Teréz azt mondja, hogy ezzel az Úr azt akarja tanítani, hogy lássuk be szegénységünket és nyomorúságunkat, vagyis hogy mindent Tőle kapunk! De ez a belátás elég is Neki. S aki átéli ezt az élményt, az véleménye szerint, teljes erőből (szeretetből vagy félelemből) tartózkodni fog a büntől.

Hatások:

Az Istennel való egyesülés bármely élményét mindig a lélek gazdagodása követi: a békeesség, nyugalom és aláztat növekedik; nem fél semmitől, a kárhozattól sem, mert ebben biztosan érzi, hogy megmenekül, s végül: a földi és múlandó dolgokat lebecsüli, vagy épp csak annyira értékeli, amennyire ezek nélkülözhetetlenek az üdvösséghez, Isten országa építéséhez.

A szemlélődésnek erre a szintjére csak az Isten kegyelméből juthat el az ember. S bár vágyódik ezen szinten, ebben az élményben, állapotban mindvégig megmaradni, ez lehetetlenség. Az azonban tény, hogy ezután az ima alsóbb fokai, pl. az elmélkedés, kevésbé fog menni – mondja Teréz.

Összegezve:

Teréz nagyon hangsúlyozza ezen út során az aláztatosság, az engedelmesség erényét, a lemondásra, önkiürítésre való törekvést. A szemlélődést Isten olyan rendkívüli kegyelméhez köti, mely teljesen Rajta múlik, amit az ember önrőből sehogy sem képes megszerezni, azonban előkészületeket tud és kell is tennie ez irányban. A legutolsó imafokozat, amit még az ember képes elérni (persze a kegyelemmel együttműködve), az az összeszedettség imája. Hangsúlyozza azt is, hogy bár ezek az imafokozatok valóban fokozatok, azonban élesen nem választhatók el egymástól, és megesik, hogy egyazon imaalkalommal emeli Isten a lelket az ajakimától a tökéletes szemlélődésig. A magasabb imafokozatok egyáltalán nem „szükségesek” az üdvösséghez, és hogy az az ember, aki ezen kegyelmeket megkapta, még nem okvetlenül tökéletesebb annál, aki pl. csak ajakimát tud végezni. Sőt ez utóbbi érdeme nagyobb is lehet, mert lehet, hogy neki ezen alacsony imafokon megmaradni nagyobb saját erőfeszítést igényel, mint másoknak a legfelsőbbekig eljutni.

3. *Pedagógiai funkció:* a pszichikai élmény részletes leírása segít másokat abban, hogy eljussanak ők is az Istennel való eggyé váláshoz. Heilernek ezt a véleményét nem tudjuk maradéktalanul osztani. Helyesebb lenne úgy fogalmazni, hogy segítséget jelentenek az úton való járáson, a saját belső élményeik között való tájékozódásban (és ez esetben elegendő lenne csak kettő funkciót megkülönböztetni), de az unio mystica kizárólag Isten kegyelmi ajándéka.

A különböző imaskálák első „előzetes” lépcsőfokként a verbális imát jelölik. A további és alább ismertetett fokozatok már a misztikus ima és a szemlélődés fokozatait írják le.

Az első lépcsőfok mindig a tudatos és akaratlagos koncentráció, a figyelemnek Istenre vagy egy vallási képzetre való összpontosítása. Ebben a fázisban az imádkozó a magányt keresi, elfordul a világtól, figyelme beszűkül, vágyait elengedi, helyére belső szabadságérzet kerül.

A második lépcsőfokon eltűnik az elsőre jellemző, koncentrációhoz szükséges akaratlagosság, a fantáziaképek játéka csillapodik, a lélek teljesen elcsöndesül. Békés, örömteli nyugalom „szállja meg” a lelket. A keresztény misztikusoknál ez az istenszeretethez kapcsolódik. Ezen lépcsőfoknak a pszichológiai karakterisztikumai és terminológiai különbözőek. Augsburgi Dávid, Keresztes Szent János, Avilai Teréz és Liguori Szent Alfonz „nyugalmi imának” nevezik. Lacombe atya az *érzelmek fokozódását* hangsúlyozza; Keresztes Szent János még az *elhallgatást, elnémulást* hangsúlyozza; Proclus az *affektusoktól és fantáziától való megszabadulást* emeli ki, ami által a misztikus hasonlóbba válik az istenséghez.²⁷⁴

A harmadik és az ezután következő lépcsőfokok nem mutatnak lényegi különbséget az előzőekhez képest, csak az *intenzitás mértéke fokozódik*. A lelkiélet szokásos aktivitásai tovább csökkennek, a lelkiezők (teljesen) elszunnyadnak, s ezzel párhuzamosa a lelki gyönyör intenzitása növekszik. Ezt a lépcsőfokot is különböző elnevezésekkel illették. Keresztes Szt. János és Avilai Teréz az „eggyé válást” használja, amit velük ellentétben a legtöbb misztikus csak az utolsó fázisban említ. Clairvox-i Szt. Bernát és Lacombe ezt a szintet nevezi „kontemplációnak”, amely kifejezés leginkább illik a lépcsőfok pszichológiai sajátosságára. Ezen lépcsőfokra az *indifferencia* egyre növekvő intenzitása jellemző, mely a korábbi boldog, békés nyugalom helyére lép. Madam Guyon ezt az *indifferencia* hangulatot már a második lépcsőhöz rendeli, ami a továbbiakban csak fokozódik a mindenről való lemondás, elengedés mértékével arányosan. Ebből alakulhat ki a *teljes lemondás, önátadás* Istennek. Az itt tárgyalt indifferencia megfelel a buddhisták kolduló szerzeteseinek upekkhájának. Csakhogy a buddhisták szerint ezt az állapotot nem az Istennek való teljes önátadás motiválja, hanem az örök újjászületés törvénye, az újjászületések fájdalmas sorozatától való megszabadulás vágya. A buddhista megváltásra törekszik, a keresztény misztikus pedig Istennel való egyesülésre.

Az utolsó fokozat pedig az *eksztázis* (amelynek részletesebb tárgyalására egy külön fejezetet szentelünk), s ami már nem is „igazi” ima, nem is oratio mentis, mert az Isten és ember dualizmusa ebben a szakaszban/állapotban már hiányzik. Olyannyira, hogy az imádkozó saját éntudata akár teljesen el is tűnhet.²⁷⁵ A buddhista misztikus lépcső azonban még nem „ér” itt véget, hanem egy következő fokozatban, a nirvána affektus nélküli nyugalomában végződik, amit a keresztény kvietisták is átvesznek bizonyos értelemben, és „misztikus halálnak” neveznek.

²⁷⁴ HEILER, F., *Das Gebet ...op. cit.*, 314.

²⁷⁵ Augsburgi Dávid: „Az ember Istennel eggyé válik”; Avilai Teréz: „oration di arrobiamento”. Madam Guyon: „Az értelem elsötétül, az emlékezet elhalványul, az akarat elveszti erejét, az élet legfinomabb rezdülése is kioltódik. A lélek semmis, semmit nem akar, a megsemmisülés állapotába kerül.”

4. 3. 1. 1. Koncentráció

Az elmélyülés koncentrációval kezdődik,²⁷⁶ ez maga azonban még nem szemlélődés. Ennek során az ember minden külső ingert, külvilágból érkező hatást elfojt, érzékeit kintről, a külsőről befelé fordítja, minden erejével a Legfőbb Jó felé fordul, rá koncentrál.²⁷⁷ Heiler szerint a misztikus imádkozó koncentrációja gyakran a kérés alakjában jelenik meg, ritkábban a vágytól teljes panasz alakját ölti magára, amelyeket folyamatosan megszakít a tiszta szemlélődés. Ebben a leírásban véleményünk szerint több dolog keveredik, és a tiszta koncentrációtól eltér. A koncentráció a figyelem leszűkítése egyetlen objektumra, általában egy rövid fohászra vagy csak egyetlen szóra, minden másra irányuló képzelet, akarat és affektus abszorpciója történik, amely során nincs kérés vagy panasz. A koncentráció előtt lehet szó kérésről, amint azt Heiler is írja, amely kérésben a misztikus imádkozó a tárgyi, külső világtól izolált lelkiállapotért könyörög. Ebben az izoláltságban vagy annak megvalósulása érdekében elnyomja az affektusokat, ösztönöket és az akarat mozgásait. Így jut el a belső nyugalom és egység állapotába, sőt néha az eksztatikus tudatvesztésbe – írja Heiler, de ebben az esetben még nem számoltunk az isteni kegyelemmel, amely nélkül merő koncentrációs-meditációs pszichotechnikáról lenne szó. Az misztikusok szerint az Istennel való egyesülés egészen más.

Tehát a koncentráció az előszobája mind a szemlélődő imának, mind a szemlélődésnek, de különálló elemként, és a mi értelmezésünk szerinti koncentráció még nem szemlélődés.

4. 3. 1. 2. Az önkiüresítés és eksztázis jelensége

A következő fejezetekben röviden szót ejtünk az önkiüresítés és az eksztázis jelenségéről.²⁷⁸ Előbb egy általános vallástörténeti tájékozódást nyújtunk, majd rátérünk a keresztény misztikus teológia értelmezésére.

4. 3. 1. 2. 1. Az önkiüresítés és eksztázis általános vallástörténeti megközelítésben

A misztika tárgyalásánál külön foglalkoznunk kell az eksztázissal is. A misztikus út végállomása az eksztázis, amelyben az ember és Isten közötti végtelen különbség feloldódik, és szétválaszthatatlan egységbe kapcsolódnak.²⁷⁹ S miután az „imádkozó” ebből a „részegségből” fölébred, többnyire nem képes szavakba önteni élményét. Legtalálhatóbban ez a formula fejezheti ki: „Én Te vagyok, s Te vagy én.” Ezt Heiler „reciprok identitásformulának” nevezi, s a misztikus ima csúcsának jelöli meg.

Az eksztázist is a misztikus vallásos költői hasonlatok fejezhetik ki leginkább. A görög *ekstasi-j* (kilépés) szóból ered, latin megfelelője: *extasis*. A régi magyar nyelvben *rüttetés*, *elrüttetés* (röptetés) is szerepelt.²⁸⁰ A Bibliában és a középkori látomásokról szóló elbeszélésekben az *elragadtatás* szerepel, a tudomány a *transz* kifejezést alkalmazza. Nevezik

²⁷⁶ „A Legfőbb Jóra való misztikus koncentráció vagy Istenhez való tudatos odafordulás, vagy tudattalan, spontán megragadottság Istentől. A spontán kontempláció általában az akaratlagos meditációból és koncentrációból alakul ki, vagy a korábbi imák során átélt lelkiállapot felélesztésére törekszik a tudatos koncentráció.” HEILER, F., *Das Gebet... op. cit.*, 309-317 alapján.

²⁷⁷ Tauler: „Kehre dich in der Wahrheit von dir selber und von allen geschaffenen Dingen und richte dein Gemüt ganz in Gott auf.” Makariosz: „Gott ist das höchste Gut, auf ihn muß du deine gedanken sammeln, nur auf ihn muß du harren und shcauen” in HEILER, F., *Das Gebet... op. cit.*, 292.

²⁷⁸ LEEUW, G v. d., *A vallás... op. ult. cit.* nyomán.

²⁷⁹ „A végest elnyelte a végtelen. Ez az eksztatikus unio substantialis kimondhatatlan, mivel az élő tudat határain túl történik.” HEILER, F., *Das Gebet... op. cit.*, 305.

²⁸⁰ Az eksztázis elsődleges jelentése: 'elmozdítani magát valahonnan', 'magához jönni', 'magához térni'.

még a *révülésnek* is. Leggyakrabban *önkívületi állapotnak* mondjuk, melynek során a külső, tárgyi világgal való szokásos kapcsolat teljesen megszűnik, az érzékek működése felfüggesztődik, miközben a tudatra és/vagy az érzékekre hat egy természetes vagy természetfölötti (isteni vagy démoni) hatalom.²⁸¹

Az *eksztázis az önküresítéssel kezdődik*. A vallások történetéből azt látjuk, hogy ez általában háromféle úton-módon valósították meg: kábítószerekkel (ópium, hasis, különböző mérgek, óindiai szóma, sőt alkohol, dohány);²⁸² lelki gyakorlatokkal, aszkézissel, koncentrációval, tánccal, zenével;²⁸³ és valamely pszichés betegség vagy erre való hajlam következményeként is előállhat(ott).²⁸⁴

Az *önküresítés célja*, hogy az ember valami „mással” teljessé válhasson: az isteni vagy démoni hatalommal. A „saját én” meghal, hogy a numinózum átvehesse a hatalmat. A tudatos élet, a hétköznapi tudat és vele minden érzék (normális, megszokott) működése ilyenkor úgyszólván kikapcsol. Ez időleges *alientio mentis* (dionüszoszi misztika).²⁸⁵

Kísérője az elragadtatás, módosult tudatállapot, valamint a hatalmas, rendkívüli erő (amely sokszor támadókedvet, erőszakosságot is jelentett), felfokozott teljesítőképeség, éles

²⁸¹ „Eksztázis”, in <http://lexikon.katolikus.hu/E/eksztazis.html>, (2012. 03.29.)

²⁸² Pl.: alkohol, ópium, hasis, dohány, különböző mérgek, óindiai szóma, stb. A bort az istenek italaként emlegették: „Növényi csodaként zuhanok tebeléd is,/ szent mag, ambrózia, az Örök Kezeké,/ a nászunkból boldogan kisarjad a Poézis/ és mint ritka virág szökken Isten felé.” (BAUDELAIRE, CH., *A bor lelke*, Szabó Lőrinc ford.)

Különösen a szúfi misztikában a részegség az „Istennel telített állapot képévé válik.” „A részegek, tudjátok, barátaim! Ez világosan írva áll,/ Istennel vannak kapcsolatban, hiszen saját lényük nincsen,” in THOLUCK, A. G., *Bütiensammlung aus der morgenländischen Mystik*, Berlin 1825, 219.

²⁸³ Ismeretes volt még a tekintetnek egy pontra való fixálása vagy a Napba nézés, a lélegzet-visszafojtás, stb., mint a koncentráció elősegítője, vö. „Eksztázis”, in <http://lexikon.katolikus.hu/E/eksztazis.html>, (2012. 03.29.) Egyes primitív vallásokban ezek a test fizikai ellenállásának kikapcsolására szolgáltak, de ilyen „eszköz” lehetett a gyors, ritmikus mozgás, bőrvagdolás, öncsonkítás, körforgás, ostorozás, túlzásba vitt koplalás, virrasztás, stb.

²⁸⁴ A pszichiáter Ronald D. Laing írja: „Misztikusok és skizofrének ugyanabban az óceánban vannak, a misztikusok azonban úsznak, a skizofrének pedig megfulladnak” in RADICS V., „Információk a kimondhatatlanról”, in <http://www.ujkonyvpiac.hu/cikkek.asp?id=2617> (2008. 07. 31.) Annak ellenére, hogy pl. a menádok gátlástalanul vidám, majd mélán hallgatag viselkedése amellest szólna, hogy a mániás-depresszió betegségével volna dolgunk, mégsem lehet ennyire leegyszerűsíteni. Mindemellett a skizofréniának, a hisztériának és az epilepsziának is vannak ekstatikus vagy ekstázisra hajlamosító vonásai. A dühöngés apológiáját ismerteti Platón a Phaidrosz-ban. „A *mánia* jó dolog, mert nélküle, az »isteni ajándékul kapott« *mánia* nélkül nem létezne sem az ekstatikus mantika, sem a megszentelés és a bűnbánat eszközei, amelyek feloldozást hoznak a betegeknek és az örülteknek; dühöngés nélkül nem létezne költészet sem...” in LEEUW, G v. d., *A vallás... op. cit.*, 425. „Ha elhagyja az emberi törekvések pályáját és az isteni törekvésekhez igazodik, akkor az emberek gúnyolni fogják, mintha örült volna; az emberek ugyanis nem veszik észre, hogy ő rajong istenért *enthusziakson*.” In Platón: Phaidrosz 22, 29 (Apelt fordítása nyomán). Ezt Platón szent örületnek, *hieromániának* nevezi.

²⁸⁵ RHODE, E., *Psyche: The Cult of Souls and the Belief in Immortality among the Greeks* (Transl.: W. B. Hillis 1925), Routledge 2000, II. kötet, 19. sk.

Eckhart így ír a tökéletes imáról, melynek előfeltétele az önküresítés: „A legerősebb ima szinte a leghatalmasabb eszköz minden dolog elérésére, és a legérdemesebb tett mindenek közül az, amely a kiüresített lelkületből ered. Minél üresebb az, annál erősebb, érdemesebb, hasznosabb, dicséretesebb és tökéletesebb az ima és a cselekedet. A kiüresített lelkület mindent megtehet. Mi hát a kiüresített lelkület? A kiüresített lelkületet semmi nem zavarja, semmihez nem kötődik, legjavát semmilyen módhoz nem kötötte hozzá, semmiben nem nézi a magát, hanem tökéletesen elmerült Isten legkedvesebb akaratába, és a magáról teljesen lemondott. Soha egy mégoly csekély tettet sem tud véghezvinni az ember, ami ily módon ne kapná meg az Ő erejét és tehetségét. Oly erősen kell imádkoznunk, hogy azt kívánjuk, minden tagunk és minden erőnk, a szemünk, miként a fülünk, a szánk, a szívünk és minden érzékünk az imára irányuljon; és nem szabad abbahagynunk, amíg úgy nem érezzük, hogy készen állunk egyesülni azzal, aki előttünk van, és akihez imádkozunk, vagyis Istennel.” In ECKHART MESTER, *Útmutató beszédek... op. cit.*

Természetesen az *Újszövetségben* is találkozunk az ekstázis szóval. Itt arra is utalhat, amikor egy-egy csoda, gyógyulás láttán valakik félelembe, zavarba, zavarodottságba esnek (Mk 5,42; 16,8; Lk 5,26; ApCsel 3,10.) Ekstztatikus jelenségnek írja le Jézus tábor-hegyi színeváltozását, de Péter apostol (ApCsel 10,10; 11,5), János (Jel 1, 10.) és Pál apostolok (ApCsel 22, 17; 2Kor 12, 2-4.) is beszámolnak hasonló jelenségről. Gyakran esik szó kísérelőjelenségekről is: lebegés, nyelveken szólás, stb. (1Kor 14,9-19.)

Eksttázisban az istenismeret olyan különleges formája válik elérhetővé, amelyet nagyon nehezen fejeznek ki szavakkal.²⁹² Bár a teológusok azt állítják, hogy az Isten látására (*visio beatifica*) csak a halál után juthatunk el,²⁹³ mégis, mint azt a későbbiekben is bemutatjuk, számos (keresztény) misztikus, keleti és nyugati, egyaránt beszámol istenlátásról, amelyet tapasztalatként írnak le. Isten színéről-színre való látása az ember számára még a halál után sem lehet teljes, mivel az ember véges megismerőképessége és a végtelen Isten közti különbség örökké megmarad. Viszont ezt közvetlen tapasztalatnak, ismeretnek nevezzük. A misztikusok ekstztatikus élményeikben szintén közvetlen tapasztalatról beszélnek, ami szemben áll a hiten alapuló istenlátással, amelyben a hit által minden kereszténynek része lehet.²⁹⁴

A kereszténység szerint Isten a szeretet, ami lényege szerint mindig túláradó, túlcsoorduló, határokat szétfeszítő, azaz „ekstztatikus.” „Pseudo-Dionüsziosz megjegyzi, hogy az isteni szeretet az eksttázisra törekszik (ekstztatikus ho theiosz erősz). Olyan állapotot mozdít elő, melynek során az ember »önmagán kívül kerül«, kiragadtatik a megszokottból.”²⁹⁵ A keresztények ekstztatikus Isten-élménye alapvetően tehát a túlcsoorduló szeretet-élmény mentén definiálható. Akinek akár egyszer is ilyen Isten-élményben volt része, az nem képes többé a korábbi életvitelét folytatni, abban valami maradandóan megváltozik. Ezt az ekstztatikus élményt aztán érzelmileg és intellektuálisan is képes értelmezni, bár ez a tapasztalat túl van időn és téren.

Az eksttázisnak, csakúgy, mint ahogy azt a misztikával kapcsolatban elmondtuk, szoros kapcsolata van az askézissel. Askézis nélkül nincs vallásos misztika, és eksttázis sem. A pszichedelikus szerekkel, pszichofizikai gyakorlatokkal elért eksttázis csak annyiban nevezhető vallásosnak, amennyiben célja a transzcendenssel való egyesülés. De vallásos értelemben önmagában az eksttázis, mint élmény, sosem lehet cél, vagy ha az, akkor nem vallásos. Említést kell tennünk arról is, hogy kivételes esetekben az eksttázist átélő ember nem is szándékosan keresi ezt a tapasztalatot, hanem mintegy váratlanul tör rá.²⁹⁶

²⁹² Aquinói Szt. Tamás szerint az eksttázisban az érzékszervi tapasztalás függesztődik fel, de a „kinyilatkoztatott isteni misztérium értelmi megtapasztalása által (vö. STh. II-II, 175.)” Ezzel együtt jár a szervezet biológiai funkcióinak a normálistól jócskán eltérő működése. („Eksttázis”, in <http://lexikon.katolikus.hu/E/eksttázis.html>, 2010. 06. 25.)

²⁹³ Minthogy a Szentírás erre egyértelműen utal: „Nem láthat engem ember úgy, hogy életben maradjon.” (Kiv 33, 20.) „Istent soha senki sem látta: az egyszülött Isten, aki az Atya kebelén van, az jelentette ki őt.” (Jn 1, 18.)

²⁹⁴ Ennek a különbségnek jobb megértését szolgálja véleményünk szerint a nagy bizánci teológus, Palamasz Gergelynek a theószisz-ről, és ezzel összefüggésben Isten teremtetlen energiáiról szóló tana.

²⁹⁵ In GILLET, L., *Az ortodox lelkiesség... op. cit.*

²⁹⁶ Avilai Szent Teréz írja le csodálatosan, hogy a templomban mise közben hogy kezdte érezni a hamarosan bekövetkező elragadtatást, és mennyire nem tudott ellene semmit tenni. A mellette levő oszlopba való kapaszkodás sem mentette meg a másokat olykor talán megbotránkoztató levitációtól. Villanovai Szt. Tamás 12 órát levitált eksttázisban, „Folignói Szt. Angéla, Sziénai Szt. Katalin és Montefalcói Szt. Klára 3, Boldog Riete Kolumba 5, Marina Escobar 6, Loyolai Szt. Ignác 8, Boldog Coletta 15, Pazzi Szt. Magdolna 40 napig volt eksttázisban. - Az eksttázis gyakorisága is rendkívül eltérő. Sziénai Szt. Katalin, Pazzi Szt. Magdolna, Steinfeldi Hermann József, Cupertinói Szt. József, Emmerich Katalin Anna egész élete az ~ok sorozata volt.” in „Eksttázis”, <http://lexikon.katolikus.hu/E/eksttázis.html>, (2010. 06. 25.)

A kereszténységnek nem az élmény- és a szenzáció-hajhászás, nem a rendkívüliség a lényege. Nem az önmagából kilépő tudat, hanem az önmagából kilépő jóság és szeretet kell, hogy jellemezze a keresztényt. Ezt tanítja Pál apostol is az entuziánus korinthusiaknak, amikor az ő dicsekvésüket szembeállítja Krisztus példájával, aki alázatos magatartásával éppen az ellenkező utat választotta.

A *keresztény eksztatikus tapasztalat fokozatairól* kell végezetül említést tenni:

- *Egyszerű eksztázis*: lassan kezdődik, fokozatosan mélyül és kapcsolnak ki az érzékek, de még nincsenek testi jelenségek.
 - *Elragadtatás*: hirtelen lép föl, az érzékek teljesen kikapcsolnak.
 - *A lélek röpte* (raptus): szinte szó szerint értelmezhető, mivel nemcsak a tudat érzékeli úgy, mintha kilépne a testből, hanem valóságosan is megtörténhet.²⁹⁷
- Ezek közül csak az első fokozatnak lehet eleinte ellenállni, a következőknek már nem.

Összegzésként fontos megjegyeznünk, hogy az eksztázis, amelyben Isten közvetlen értelmi belátással megismertet, kinyilatkoztat egy-egy isteni misztériumot az imádkozóval (Vö. ApCsel 10, 9-17; 22,17-21), nem tartozik hozzá *feltétlenül* a rendes lelkiülethez, sem imaülethez.

5. Teológiai megfontolások a lelkiületben való előrehaladás és az imaélet mélyülése vonatkozásában

A következőkben a lelkiület klasszikus fokozatain való haladásról és az ezzel párhuzamosan fejlődő imádságról lesz szó, bemutatva, hogyan illeszkedik a szemlélődő imádság és a szemlélődés a lelki-spirituális fejlődésbe.

5. 1. Imamódok és a lelkiület fokozatai

A következő fejezetek célja megmutatni, hogy az imádság hogyan képezi szerves részét az Istennel való kapcsolatnak, a szellemi-lelki fejlődésnek. A kereszténység nyugati és keleti hagyományait is áttekintjük röviden. Az ember földi élete során az Istennel való közösség, egyesülés felé tart, ami az üdvösség, és amely tökéletesen az eskathonban valósulhat meg. A lelki fejlődési fokozatok ezt az utat mutatják be.

5. 1. 1. A nyugati egyház (római katolicizmus) hagyományában

A lelki élet fokozatai az Areopagita Dénesnek tulajdonított, klasszikus felosztás szerint a következőképpen alakulnak: *megtisztulás útja* (*via purgativa*), *a megvilágosodás útja* (*via illuminativa*) és *az egyesülés útja* (*via unitiva*). Ezen felosztást természetesen nem szabad úgy tekintenünk, mint egymástól élesen elválasztható szakaszokat, „a tökéletesség útjának hagyományos hármas tagolása az egyes szakaszok sajátosságai alapján igaz.”²⁹⁸

Az első két út az aszkézis útja: az ember erőfeszítéseket tesz, hogy előrébb jusson. Gondolkozik, akar, cselekszik, következtet, elhatároz, dönt, stb. Értelem-érzelem-akarat és minden fizikai-pszichikai-mentális képesség aktívan működik. Az ezen szintekhez tartozó *imaformák* a verbális és elmélkedő imádságok. A harmadik fokozat a misztika vagy teória szintje, amikor a lélek már passzív, csak Isten kegyelme ragadja magával.

²⁹⁷Vö. „Eksztázis”, <http://lexikon.katolikus.hu/E/eksztázis.html>, (2010. 06. 25.) in Továbbá: MÜLLER L., *Aszketika és misztika*, Bp 1935.

²⁹⁸„*Megtisztulás útja*”, in <http://lexikon.katolikus.hu/M/megtisztulás%20útja.html> (2009. 03. 31.)

5. 1. 1. 1. Via purgativa - a megtisztulás útja

A megtisztulás útjának kezdete a megtérés, és a komoly, rendszeres imaélet kialakítása. Majd a korábbi bűnök miatti bánat, és engesztelés felszítása, amelyet eleinte inkább a félelem motivál, később azonban egyre inkább az istenszeretet. Mindebből szinte természetesen következik az önmegtartóztatásra, önmegtagadásra és a vezeklésre való készség, amelyből komoly erőt meríthet a bűnök és a kísértések elleni küzdelemhez (nem mellőzve természetesen az isteni kegyelemet). Azonban e szakaszban még komoly kísértéseknek vannak kitéve az érzékek és valamennyi lelki képesség. Ezen harc sikerét célozzák meg a különböző lelki gyakorlatok, mint pl.: rendszeres böjt, önmegtartóztatás, ima, erények gyakorlása, stb. A lélek legnagyobb harcainak tartják a klasszikusok az elbizakodottság, önhittség, a könnyelműség és vakmerőség elleni küzdelmeket, illetve ezek ellenpólusaként a túlzott aggályoskodást és kétségbeesést.²⁹⁹ A lelki élet nagy mesterei nagyon ajánlják mindvégig, de különösen is a megtisztulás útján a lelkivezető kíséretét, illetve a minél alaposabb önismeret megszerzését. Ennek hiányában jellemző módon a lelki mozdulásokat, a sikereket és a bukásokat is szélsőségesen éli meg, a túlzott eufóriától a mély bánatig, mivel még nincs tisztában azzal teljesen, hogy minden (hite, megtérése, stb.) Isten kegyelmi ajándéka. Megfelelő lelkivezetés mellett azonban éppen ezek a küzdelmek erősítik meg a lelket.

Heiler klasszikus monográfiájában az alábbi elemeit jelöli meg a via purgativa-nak: elszakadás a világtól; elszakadás a saját éntől, affektus- és vágymentesség; bűnvalló lélek és bűnvalló fájdalom.³⁰⁰

5. 1. 1. 2. Via illuminativa – a megvilágosodás útja

A következő fokozat a megvilágosodás. Megvilágosodni nem lehet akarattal: ez magától következik be, bármennyire is előkészíti magát az ember, többek között az előző fokozaton való túljutással. A megvilágosodásnál tehát már jelentősen kisebb az emberi hozzájárulás lehetősége. Ezt a történést úgy is meg lehet fogalmazni, mint az ego halálát, feladását egy isteni központ kedvéért, mint a végső isteni alapban való elmerülést.³⁰¹ Ebből látható, hogy nem különül el élesen a harmadik fokozattól.

Ezen a szakaszon a bűn kerülése és a még nagyobb tökéletesség utáni vágyat a félelem helyett egyre jobban a szeretet, az Istennel való egyesülés iránti vágy táplálja és motiválja. S nem annyira a bűnök kerülése, mint inkább az erények gyarapítása áll a fókuszban.

Legfontosabb változás a látásmód: a felületes szemlélet, az ún. „hétköznapi látást” egyre jobban az intuitív látásmód váltja fel, a dolgok és általában minden teremtett dolog természetfeletti összefüggéseit veszi észre az ember. Mindenben Isten idő előtti tervét látja, vagy minden történést annak részeként értékel. Így a figyelem mindinkább és egyre kizárólagosabban Istenre irányul, és az Ő akaratának keresésére, követésére. Lassanként a saját akarat oly módon történő átalakulása megy végbe, hogy az belesimuljon a Teremtő akaratába. Tehát egy mélyreható szemléletbeli perspektívaváltás történik meg.

A megvilágosodás szakasza előtt, vagy abba éppen belépett ember mind jobban keresi és igényli a magányt, az elvonultságot, amelyből újult erővel eltelve és kilépve a cselekvő felebaráti szeretetre készül fel. Mindenben az Isten- és a felebaráti szeretet megvalósításának lehetőségét keresi, hibái mindinkább az alázat növelését eredményezik, amely által

²⁹⁹Lásd: „Megtisztulás útja”, in <http://lexikon.katolikus.hu/M/megtisztulas%20utja.html> (2009. 03. 31.)

³⁰⁰HEILER, F., *Das Gebet... op. cit.*, 292.

³⁰¹Vö.: SZÁSZ I., *Elérhető tudatfokozataink - a hinajána buddhizmus, a hinduizmus, a kereszténység, a kabbala és a szufizmus szerint*, in <http://www.inco.hu/inco9/tudatk/cikk0h.htm>, (2011. 10. 17.)

fokozatosan erősödik egy rendkívüli erővel és lelki szabadsággal gazdagító tapasztalat: az Istenre való hagyatkozás, a Gondviselésben való bizalom. Ez az, ami sok fölösleges aggodástól, félelemtől és szorongástól, nem kívánt teljesítménykénysztől és helytelen önértékeléstől megszabadíthatja.

A megvilágosodott ember valamelyest megtanul uralkodni szenvedélyein, lelki képességein, érzésein. Imájában és általában világlátásában, a körülötte, vele történt dolgok szemlélésében és értékelésében egyre több a hála, ami visszahat érzélemlárára és új irányba mozgósítja akarátát. „Ezzel a megvilágosodás útja a misztikus egyesülés útját készíti elő.”³⁰²

Imaéletében aztán eljut a „senkiföldjére”: már nem elégítik ki az eddigi imaformák, de még nem is érkezett el a harmadik fokozathoz, aminek a kontempláció felel meg.

Heiler az alábbi elemeket jelöli meg a via illuminativa-ban: nyugalom és béke Istenben; a saját akarat és az Isten akaratának hasonlása; a Legfőbb Jóhoz való kizárólagos odafordulás; hit, remény, szeretet növekedése; az istenszeretet fokozódása.³⁰³

Ez a két út volt az aszkézis útja. Ezt követi a misztikus fokozat. Egy ideig ez a két felosztás létezett a három helyett: aszketika és misztika.

5. 1. 1. 3. Via unitiva – az egyesülés útja

Ez a szint tehát a misztika szintje. A katolikus egyház tanítása szerint azért nevezik misztikusnak ezt a szintet, mert az ember a szent misztériumok által a Szentháromság misztériumában részesül.³⁰⁴ Amikor az ima- és a lelkiéletben az ember eljut a „senkiföldjére”, már nem tehet semmit, csak várnia kell az isteni kegyelemre. Ahogy Jálícs Ferenc írja: paradox módon éppen abban az irányba kell erőfeszítést tennie, hogy ne tegyen erőfeszítést.³⁰⁵

Ami a lelki képességeket és irányultságokat illeti: egyszerűség és egységre törekvés irányába történik elmozdulás, és fokozatosan kialakul az egységben való látás. Ezen a szinten a lélek a lelki (evangéliumi) szegénység, ilyen értelemben vett „igénytelenség” állapotába jut. Csak az Isten- és az embertárs szeretetében (agapé) él. Szinte minden más törekvése meg is szűnik, csak a szeretet birtoklása számít.

A misztikus egyesülésnek a lélek képességei alapján 3 szakaszt soroljuk fel:³⁰⁶

1. Amikor Isten a léleknek csak a legbensőbb magvát veszi birtokba, de szabadon hagyja benső képességeit és külső érzékeit. Ezt nyugvó vagy nyugalmi elmélkedési szakasznak nevezzük.³⁰⁷

2. Ezután Isten birtokba veszi az összes belső lelki képességet, már csak a külső érzékek maradnak a személy irányítása alatt. De a külső tevékenységeket is a belső képességek irányítják.

³⁰² „Megvilágosodás útja”, in <http://lexikon.katolikus.hu/M/megvilagosodas%20utja.html> (2009. 03. 31.)

³⁰³ HEILER, F., *Das Gebet...* op. cit., 293-298.

³⁰⁴ „... a szent misztériumok és szentségek közvetítésével Krisztus misztériumában és általa a Szentháromság misztériumában részesít. Isten mindannyiunkat (hívőket, szerzeteseket, papokat) erre a bensőséges egyesülésre hív, mely tökéletesen a mennyországban, Isten színelátásában fog beteljesedni.” *Misztikus egyesülés útja*, in <http://lexikon.katolikus.hu/M/misztikus%20egyesules%20utja.html> (2009. 03. 31.)

³⁰⁵ JÁLICS F., *Szemlélődő lelkigyakorlat...* op. cit.

³⁰⁶ „A misztikus egyesülés útja”, in <http://lexikon.katolikus.hu/M/misztikus%20egyes%20utja.html>, (2012. 11. 12.)

³⁰⁷ Ez az elnevezés Avilai Szent Teréz és Keresztes Szent János tanításán alapszik. „A lélek legmélyén megvalósult egyesülés olyan állandóságot, a megismert igazság olyan birtoklását adja a léleknek, ami minden belső és külső tevékenységnek, elmélkedésnek szilárd alapot, 'nyugalmat' ad.” *Misztikus egyesülés útja*, in op. ult. cit. (2009. 04. 01.)

3. Ez a szakasz viszont már csak nagyon kevesek kiváltsága, ez az önkívület, az ekstázis, vagy önkívületi egyesülés.

Heiler az alábbi elemeit jelöli meg a via unitiva-nak: Isten jelenlétének és szemlélésének élménye; Istennel való teljes egyesülés, Istenben való feloldódás, ekstázis; örök istenszemlélet (theória, visio).

5. 1. 2. A keleti egyház (ortodoxia) hagyományában

A lelki fejlődésnek úgyszintén három szakaszát különböztetik meg a keleti (ortodox) keresztények is. Ők a mai napig a patrisztikus hagyományt, a neptikus atyák tanításait tartják mérvadónak. E három szakasz: *a szív megtisztulása, az értelem megvilágosodása és az átistenülés*. Ez utóbbi értelmezésére kicsit részletesebben kitérünk, mivel igen sok félreértésre ad(hat) okot, különösen az önistenítő ezoterikus tendenciák növekvő népszerűsége miatt. De azért is fontos e harmadik fokozat, mert értelmezésünkben ez felel meg a kontempláció állapotának. Az első két fokozatot, amelyben még az emberi erőfeszítés jelentős szerepet játszik, az aszkézis vagy a praxis szóval foglalják össze, gerince az önmegtagadás, lemondás, önküresítés, az erények gyakorlása, a szentségekkel való élés, a böjt és az ima, különösen is a Jézus-ima; a harmadikat pedig a theória kifejezéssel is illetik.

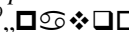
A keleti teológiában az határozza meg az üdvösségről alkotott elképzelést, hogy az eredeti bűn után megromlott emberi természet, amely eredetileg részesült az isteni életben (Ádám az atyák értelmezése szerint az értelem megvilágosodásának állapotában volt), Krisztus megtestesülése és megváltó keresztáldozata révén ismét közösségbe léphet az isteni természettel.³⁰⁸

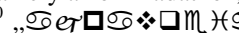
5. 1. 2. 1. A szív megtisztítása

A lelkiélet első fokán az ember célja a szív megtisztítása, mely előfeltétele a lelki béke (apatheia) elérésének. A szív tisztasága ily módon aszkézis által a szenvedélyek³⁰⁹ uralmától való megszabadulást jelenti, vagyis a szenvedélytelenség (apatheia) állapotát jelöli. Ez azonban nem azonos a távol-keleti nem keresztény vallások azonos hangzású kifejezésével, mert nem kábult, vágyak nélküli ürességet jelent. Sokkal inkább dinamikus állapotnak írják le az egyházatyák. „Szeretetre irányuló szívbeli tisztaságról”³¹⁰ van szó.

A szenvedélyek gyökere a gondolat és a vágy. A negatív töltetű gondolatokat logiszmoinak nevezik, a magyar szóhasználatban is, ez mintegy terminus technicus-szá vált. A keleti egyház teológusai szerint a gondolatoknak minden (normális) esetben az észben (ráció) van a helyük. Probléma akkor keletkezik, ha a gondolat az értelembe is és ezen keresztül a szívbe is befészkel magát. Itt meggyökeresedve ugyanis először vágyakká, majd szenvedélyekké

³⁰⁸ „A keleti aszkézis célja az volt, hogy fokozatos értékrendben a testet, a lelket és a szellemet a tiszta szellemi imádság vagy az Istenben való elmerülés által vezesse az Istennel való egyesülésre. Ez a cél határozta meg a lelki küzdelem módszereit és eszközeit. ...A lelki harcot egységesnek tekintik, amely bár a megtisztultság, a megvilágosodás és tökéletesség fokaira tagozódik, mégis mindig teljes egészésként szemléli, de sohasem korlátozza az egyes fokokra. A test, a lélek és a szellem a bűn törvénye alatt állnak. Meg kell tisztulniuk és egyensúlyba kell kerülniük, hogy majd a „Paradicsom létráján” emelkedhessenek Istenhez.” *Kis Filokália...* op. cit.

³⁰⁹ „ - Szenvedély (gör. pathosz): az ember alapvető vágyának romboló hatású elhajlása, elferdülése, amely az önimádatához, a helytelen önszeretethez (gör. philautia) vezet.” OROSZ A., *Kézirat*.

³¹⁰ „ -szenvedélymentesség: A lélek eredeti tiszta és szabad állapotának helyreállítása ill. megszabadulása a szenvedélyektől. Egyes fejezetek szerint inkább a Teremtőtől kapott szenvedélyek helyes használata vezethet a jóra. Ezért itt nem a mai értelemben vett szenvtelen közönytől van szó, hanem inkább a szeretetre irányuló szívbeli tisztaságról.” OROSZ A., *Kézirat*.

alakulnak.³¹¹ A keleti egyházatyák szerint Isten a lelket szenvedélymentesnek teremtette, saját képére és hasonlatosságára. A szenvedélyek nem tartoznak a lélek természetéhez, hanem csak járulékos dolgok.³¹² Ugyanakkor a szenvedélyeknek nem a kioltására irányulnak az aszketikus erőfeszítések, hanem az átalakításukra. Ez az állapot teszi érzékenyebbé az embert az őt körülvevő világ, az emberek iránt.³¹³ Szent Jeromos élesen bírálja is azokat, akik a szenvedélyek teljes kiirtására buzdítanak (mint pl. Evagriosz Ponthikosz, vagy a sztoikusok), mert szerinte az ilyen emberek nem a realitás talaján állnak, hogy egyáltalán elhiszik ennek megvalósítását, hanem hasonlóak valami kódarabhoz vagy istenséghez.³¹⁴

Szír Szent Izsák, egy VIII. századi monachos szerint a szenvedélytelenség nem azt jelenti, hogy nem érzékelnék többé a szenvedélyeket, hanem csak azt, hogy nem foglalkoznak velük, elutasítják. Minél inkább el akar ugyanis valaki fojtani valamit (pl. a gondolatokat, melyek a szenvedélyeket táplálják), azok annál jobban megerősödnek, mert az elfojtásra használt energiával növelik erejüket, hiszen figyelmet szentelnek nekik, még ha ez negatív irányú is. Ezáltal nagyon hasonlót tanít a mai kognitív pszichológiai irányzatokhoz, ami szerint ha egy gondolatot nem akarunk „éltetni”, akkor nem az elfojtás a megoldás, hanem valami egészen más gondolattal való foglalkozás, azaz a cél a figyelem elterelése. Fontos az is, hogy ne táplálják a szenvedélyeket.

A szenvedélyek szokásos csoportosításai: - testi és lelki szenvedélyek; - a szerzeteseknél és a világban élőknel előforduló szenvedélyek, - a fejlődésük útját tekintve az „anyák”(mert előbb voltak), és a „lányok” (mert belőlük származnak a többiek) kategóriája szerint.

A szenvedélyeket nehezen ismeri fel a tapasztalatlan ember, mert gyakran valamilyen látszólagos erény fedi, ezért általában szükség van egy tapasztalt lelkiatya segítségére. Az ortodoxok állítása szerint ezt a gyógyító folyamatot az ember és az Isten energiája együttesen befolyásolja. Különösen sok erőt és kegyelmet lehet kapni a gyónás és az ima révén. Először mindig a testi eredetűt kell „kezelní”, aztán a lelkit, ami a szívből jön elő. Azért is kell egy segítő-terapeuta ebben, mert még ugyanazon szenvedély esetében is más-más gyógymódot kell alkalmazni a különböző emberek esetében.

Az istenképesség a bizánci teológiában azt jelenti többek között, hogy az ember lelke is a Háromságos Egy Istenhez hasonlatos: egyszerű és összetett is egyszerre. Az összetettség a lélek energiáira vonatkozik, amelyet különböző csoportosítások szerint általában három részre osztanak (ezen felosztások lényegében azonosak). A lélek „szenvedély alapon” a következő energiákra osztható: ész, érzelem (vágy), akarat. Pl. Hitvalló Maximosz (7. sz.) a következő 3 képességet tulajdonítja a léleknek: érzelem, akarat, értelem. Palamasz Gergely megint más felosztást követ: mint ahogyan Isten Értelem, Ige és Lélek, ugyanúgy az emberi lélek is értelmi (nousz), igei (szó) és szellemi energiákra osztható. Ezek tehát a lélek természetes, Isten által teremtett képességei.³¹⁵

³¹¹ „Egy egyszerű gondolat beléphet az észbe, de nem találja útját a szívhez. Amikor minden gondolat eltűnt és a szív megtisztult, csak egy szó-imádság érvényesül. Ezért az »Uram, Jézus Krisztus, könyörülj rajta!« imát egy-szó-imának (monologiszté) nevezik. Így az egyszerű emlékezés segít fenntartani a szüntelen imát, míg az a szívben alkalmassá teszi az egyszerű logizmoi-gondolatokat a dolog tiszta felfogására, elszakítva a szenvedélytől.” In VLACHOS, H., *Bevezetés a keleti keresztény lelkiségbe*, Budapest 1998, 63.

³¹² Vö. *Ascetical Homilies of Saint Isaac the Syrian*, Holy Transfiguration Monastery, Boston, Massachusetts 1984, Homily 3, 16-17.

³¹³ VLACHOS, H., *Egy éjszaka a Szent Hegy sivatagában*, Budapest 2005, 56, valamint VLACHOS, H., *A lélek betegsége, a lélek gondozása a keleti (keresztény) hagyományban*, Budapest 2002.

³¹⁴ PUSKELY M., *A keresztény szerzetesség... op. cit.*, 655.

³¹⁵ Mint ahogy a Háromságos egy Isten is Értelem (Nous), Szó/Ige, és Szellem (spirit), úgy a lélek is értelem, szó és szellemi energiával bír. Mivel a lélek értelem jelentéssel is bír, így az értelemnek is ezek az energiái. De ehhez néhány előfeltevést kell csatolni: az első az, amit Palamasz Gergely is tanított, hogy az ember lelke, bár tükrözi a Háromságos Egyistent, ez nem jelenti azt, hogy a Szentháromság antropomorf lenne, azonban az emberi lélek trinitáriusan fogható fel. Nem az Isten nyugszik antropomorf alapokon, hanem az ember

A lélek eme képességei az eredendő bűn elkövetése előtt egységben voltak egymással, és Istenre irányultak. A bűn elkövetése után azonban szétszóródtak, egymással nem működnek összhangban, és ráadásul célt tévesztve (hamartia: a bűn) a teremtményekre, a teremtet világra irányulnak, Isten helyett. Ahhoz, hogy a nagy parancsolatot³¹⁶ az ember teljesíteni tudja, és élete célba érjen, vagyis eljusson az átistenülésre, szükséges eme szétszóródott lelki képességek újra összefogása, Istenre irányítása. Ebben nagy segítséget nyújtanak mindazon gyakorlatok, melyeket a keresztény aszkézis, praxis magában foglal. Különösen a Jézus-ima gyakorlását tartják kiváló „eszköznek”.³¹⁷

Az egyházatyák még a szenvedélytelenséget is fokozatokra osztják, pl. Hitvalló Szent Maximosz négy fokozatról beszél. Ő nem tart eleve rossznak minden szenvedélyt, hanem azt állítja, hogy némelyeket Isten helyezett belénk, a jóra való ösztönzés végett.

A Szentírásban nem szerepel az apatheia - szenvedélytelenség - szó. A hagyomány azonban, mint láttuk, nagy jelentőséget tulajdonít neki.³¹⁸

trinitárius alapokon. A második megállapítás az, hogy az ember lelki energiái nem személyek (hüposztaszisz), ellenben Istenben ezek hüposztasziszok. Tehát a lelki energiák elválaszthatatlanok egymástól, és nincs személyes karakterük. A *nous* a lélek szeme, amit néhány egyházatya szívnek is nevez. A szó a spirituális tudás, az értelembe ágyazva, vele együtt létezik. Amint Krisztus az Ige (szó), aki feltárja az Atya (Nous) akaratát, így az embernél is a szó az, mely kapcsolatban áll a szellemmel (spirit), amely kinyilvánítja az értelem tapasztalatait, és érzékleit. Vö. VLACHOS, H., *Orthodox psychotherapy – The science of the Fathers*, in http://www.pelagia.org/htm/b02.en.orthodox_psychotherapy.00.htm#more (2011. 10. 21.) Nikethasz Sztethatosz szintén három részre osztotta a lelket, de főleg két részt emlegetett. Az intellektuális részt és a szenvedélyre hajlamos részt. Az intelligens rész alatt valószínűleg a nous-ra utal. (Később látni fogjuk, hogy az intelligencia és az értelem »nous« között különbség van. Nem lehet eléggé hangsúlyozni, hogy az értelem az, amely kapcsolatban van Istennel, ez az, ami által részesedhetünk az isteni energiákból.) A szenvedélyre hajlamos rész szintén két részre osztható: érzékekre és szenvedélyekre. Sínai Szt. Gergely alaposan analizálta a lélek erőit, és aprólékosan leírta mindegyik jellemzőit. Azt mondta, hogy az ördögi gondolatok az ész felől érkeznek, az állati szenvedélyek az ingerlékeny részt érik, az állati kívánságok, vágyak a vágyakozó részben gyűlnek össze, a fantázia a noetikus részben. Azt is mondta, hogy amikor Isten megteremtette az intelligens és noetikus lelket, akkor nem teremtett bele állatias ösztönöket, ezek a bűn következményei. A szív a központi, irányító szerv, a „kegyelem trónja” – Palamasz szerint. Itt kellene lennie az értelemnek és valamennyi gondolatnak. Mindezeket Krisztus tanítására alapozza. Vö.: Mt 15, 11; Mt 15, 19. Ezért a terápia alapja az értelemnek – mely az érzékek által szétszóródott - a szívbe való leszállítása, a kettő egyesítése. Vö. VLACHOS, H., *Orthodox psychotherapy... op. cit.*

³¹⁶ „Szeresd Uradat, Istenedet teljes szívedből, teljes elmédből és minden erődből!” (Mt12, 30)

³¹⁷ A szív megtisztításának az imádsággal való kapcsolatáról így ír Szent János, a Sínai-hegy monostorának apátja, *Mennyeke vezető létra*, 2002 (Ford. Árkossy Miklós, átdolgozott kiadás) c. művében: „Különbség van a szív lelkiismeretes megvizsgálása és lelkivé alakítása között; a szív lélekkel való eltöltése azt jelenti, hogy ésszerű áldozattal hódolunk Krisztusnak, a királynak és papnak. Az előbbiről azt mondja nekünk egy lelki tanító, hogy abban szent és mennyei tűz ereszkedik le áldozatunkra és elemésztí azt, amit meghagyott a még nem tökéletes tisztulás. Másodszor tökéletességének mértékében megvilágítja a szívet; ugyanaz a tűz ugyanis tisztít és világít. Ezért van az, hogy egyesek úgy fejezik be az imádságot, mintha tüzes kemencéből lépnének ki, mert megszabadulnak az anyag szennytől és terhétől; másokat viszont fénnel tölt el, és az alázat és ujjongás kettős ajándékával tesz gazdaggá. Akik az imádságot e két eredmény nélkül fejezik be, pusztán testileg imádkoztak, hogy azt ne mondjuk, helytelenül - mindenesetre nem lelkileg.” in Lépcsős János (Klimakosz 580 - 650), *Az Istenben elmerült ember imája*, <http://terebess.hu/keletkultinfo/filokalia.html>, (2012. 04. 01.)

Diadokhosz, Phóthike püspöke pedig a következőket jegyzi meg: „Ha valaki a szív tisztaságára törekszik, azt Isten jelenlétének állandó gyakorlásával kell megszereznie. Ez legyen egyetlen gyakorlata, és szakadatlan törekvése. Ha az ember meg akar menekülni a kárhóztól, minden pillanatban imádkoznia kell.” „Az erényeket szerető ember az, aki az Istenre való gondolással szakadatlanul eltávolítja szívének földi salakját, hogy a gonosz lassan elemésztődjék a jóra való gondolás által, és a lélek eljusson a tökéletes természetes és természetfölötti ragyogására.” **Photikei Diadokhosz** (Az 5. sz. közepén), A „*Száz bölcs mondás a lelki tökéletességről*” című munkájából, in <http://terebess.hu/keletkultinfo/filokalia.html>, (2012. 04. 01.)

³¹⁸ Az apatheia nagy teológusának Evagriosz Ponthikoszt tartják, aki szerint a lelket az apatheia és egyúttal a szemlélődés állapotába az aszketikus élet segíti el. Photikei Diadokhosz a szeretetet emeli ki, mint ami segíti

A lelki élet ezen szintjén az ima még „csak” ajakima, szóbeli (akár hangosan, akár halkan ismétlik is), intellektuális ima. Az ima elmélyülése csak az értelem megvilágosodása állapotában következik be.³¹⁹

5. 1. 2. 2. Az értelem megvilágosodása

A megvilágosodott értelem képes a dolgokat reálisan „látni”, felfogni. Úgy, amint azok vannak. Spirituális értelemben vett tisztánlátásnak is nevezhetjük. Olyan tudatállapot, melyben a dolgok lényegét, valóságát, vagy valaminek a valódi jelentését, értelmét képes meglátni az ember. Ezt minden nagy vallási hagyomány (kereszténység, hinduizmus, buddhizmus, taoizmus, iszlám, stb.) hasonlóképpen értelmezi, és egyformán fontosnak és elérhetőnek tartja. A későbbiekben részletesebben is foglalkozunk ezzel. Most fókuszáljunk ennek a keresztény keleten kibontakozott teológiai tartalmára.

„Az igazi világosság, amely minden embert megvilágosít: a világba jött... Azoknak, akik befogadták, hatalmat adott, hogy Isten fiaivá legyenek ...akik Istentől születtek.” (Jn 1, 9-13)

A megvilágosodás ebből kiindulva azt jelenti, hogy az ember befogadja Krisztus fényt, azaz szívében krisztusi lelkületet vesz magára, újjászületik. Az eredendő bűn, Ádám bukása előtt az ember ebben a megvilágosodott, szenvedélyektől mentes állapotban volt, ez volt a természetes állapota. A bűnessel elvesztette.³²⁰

az embert az apatheia-ba eljutni. Klimakosz Szt. János pedig egy egész fejezetet szentel a szenvedélytelenségnek, amely a 39 létrafo (a lelki tökéletesedés fokozatai) utolsó előtti foka. Szent János, a Sínai-hegy monostorának apátja, *op. cit.*, 81-83. Már a fejezetcím is sokat mondó: *A földi mennyország, az Istent követő szenvedélymentesség vagyis tökéletesség, a lélek feltámadása az általános feltámadás előtt.* Idézzük a zárómondatot: „Az áldott szenvedélymentesség a földről az égbe emeli a szűkölködő elmét, és felkelti szegényt a szenvedélyek szemétdombjáról; a dicső szeretet pedig angyalok, arkangyalok társaságába ülteti, az Úr népének a fedelmeivel. Vö.: Zsolt 112,7-8.” In Szent János, a Sínai-hegy monostorának apátja, *op. cit.*, 83.

„A jók, akik Krisztus szerint éltek, az apatheia-ban lesznek együtt Istennel. – Az Istennel hasonlatossá vált emberek olyan szenvedélytelenek és halhatatlanok lesznek, mint Ő.” (Szent Jusztinusz) PUSKELY M., *A keresztény szerzetesség... op. cit.*, 654.

A szenvedélytelenség a *filozófusoknál*: Eltérő vélekedéssel állnak a szenvedélyekhez az ókor filozófusai. Tanításuk általánosságban azonban a következőkben foglalható össze:

A szenvedélyeket alapvetően két lelkiállapot határozza meg: az öröm és a fájdalom. Ezekből kifolyólag, az idő dimenziójára vetítve, négyféle (fő) szenvedélyről beszélnek: az öröm alapján a múlt eseményei és/vagy a jelen örömei felett érzett *gyönyör*; a jövőre vonatkozó *vágy*; a fájdalom alapján pedig a múlt vagy a jelen eseményei okozta *szomorúság*; és a jövőtől való *félelem*. A sztoikusok szerint minden szenvedély gyökeres kiirtására kell törekednünk. Ők képviselik talán legmarkánsabban azt a filozófiai irányzatot, amely kifejezetten a szenvedélyek elkerülésére, az apatheia állapotára törekszik. A. Philon szerint az értelem segítségével kerülni kell minden olyan cselekedetet, amely félelemből, haragból vagy szomorúságból ered, mert ezek táplálják a szenvedélyeket. Ebben teljesen hasonló nézeteket vall a görög egyházatyákkal. Míg mások azt állították, hogy éppen a szenvedélyek szolgálatnak az élethez elegendő és nélkülözhetetlen energiákat... Ezt a nézetet Arisztotelész is osztotta. („... szenvedélyre van szükség ahhoz, hogy gondolkodjunk.” In PUSKELY M., *A keresztény szerzetesség... op. cit.*, 654.) Ehhez a nézethez csatlakozik Lactantius is, aki egyenesen Isten ajándékának tartja a szenvedélyeket és élesen bírálja azokat, akik annak kiirtására törekszenek. Ismét mások, mint pl. a platonikusok a szenvedélyek mérséklésére (metriopatheia) tanítottak, melyben az értelemnek kell főszerepet játszania. Ezek a többé-kevésbé eltérő nézetek azért többségében mégis rossznak, nevelendőnek vagy kiirtandónak tartja a szenvedélyeket, s az igazi boldogságot a szenvedélytelenségben (apatheia) látják, csakúgy, mint a görög egyházatyák.

³¹⁹ A keleti egyházatyák szerint a lelkiélet célja az emberi természetnek az isteni természetben való részesedése, ez pedig feltételezi az értelemnek a szívvel való egységét, vagy ahogy az atyák mondják: a szívbe való leszállását. Ezt az utat kíséri és segíti elő a Jézus-ima, amint az az értelembe és onnan a szívbe kerül.

³²⁰ A keleti ortodox egyházak teológiájában az áteredő bűn lényege az értelem elhomályosulásában áll. Erről részletesebb lásd: ROMANIDESZ, J., *Franks, Romans Feudalism and Doctrine*, Holy Cross Orthodox Press, 1981; ROMANIDESZ, J., *The Ancestral (original) Sin*, (1st ed.), Athens 1957, (2nd ed.) Athens 1989;

A bukás másik igen fontos következménye az értelemnek ésszel való azonosítása, azaz az értelem elsötétülése.³²¹ Ez abban mutatkozik meg többek között, hogy az ember az ész által akart eljutni az átistenülésre. Ez lehetetlen, gögös önistenítő, önmegváltó tendencia. Az ész következtetései vezettek arra a tévedésre, miszerint az ember a parancsolatok, előírások és a már említett aszketikus gyakorlatok segítségével önerejéből elérheti az átistenülést. Ehhez azonban az isteni kegyelem, és annak befogadására előkészített értelem kell. A kelet teológusai egyetértenek abban, hogy az istenismeret, az Isten „látása” csakis a (megvilágosodott) értelem által lehetséges, mely nem azonos az ésszel, rációval. A Jézus-ima gyakorlása által megtanulhatónak tartják azt, ami az értelem megvilágosodásához vezető úton az ember által megteendő: az érzékek pihentetését, a túllépést az érzékelésen, s mindazt, ami ebből származik. Ezáltal magasabb (lelki) tudásra lehet szert tenni, mint ami az egyszerű gondolkodás, tehát az ész használata által bármikor is elérhető. Ez a megvilágosodott értelem

ROMANIDESZ, J., „Jesus Christ – The Life of the world”, in *Xenia ecumenica*, (1983) 39, 232-275. A bűn következménye a halál. Először a lelki – szellemi (spiritual), majd a testi halál. A lélek elvesztette a teremtetlen kegyelmet, a nous az Istennel való kapcsolatot, és elsötétült. Ez a sötétség és halál áterjedt aztán a testre is, mivel szoros, elválaszthatatlan kapcsolat van a kettő között. A bukás révén az ember lelkén eluralkodtak a szenvedélyek. Az ember lelke áthatolhatatlan sötétségbe borult, és a szenvedélyek rabságába és a démonok uralma alá került. A lélek nem tud többé a természete szerint működni. Pál apostol a „halott embert” nevezi testi (sarkikos), vagy nem-szellemi (unspiritual, psychikos) embernek. Vö.: 1 Kor 2, 14. A „nem szellemi” (unspiritual) ember az egész embert jelöli, testestől, lelkestől. Az egészséges lélek az, amelynek szenvedélyei Istenre irányulnak, és amelyen az erények uralkodnak. Ezt célozza meg az Ortodox egyház aszketikus, szentségi és szemlélődő élete, gyakorlata. Vö. VLACHOS, H., *Orthodox psychoterapy...* op. cit.

³²¹Eredetileg az értelem birtokolta az istentapasztalatot, a bűneset után azonban az ész akarta ezt elérni. Erre egyedül a megtisztult értelem képes. A keleti egyházatyák szerint a bukott intelligencia egyáltalán nem képes Istent megismerni, vagy pedig hamis képet fest róla. Ezért időről időre számtalan filozófiai elmélet született Istenről, és számtalan egyház, sőt eretnek tan alakult ki. Ezért fontos - az atyák tanítása szerint - hangsúlyozni, hogy a szent teológusok sohasem az arisztoteliánus filozófiát követték, amely az észre és a filozofálásra épül, hanem a tapasztalaton alapulót, mint az apostolok a Szentlélek által. Ezen a ponton nagyon jellemző a Palamasz Gergely és a Barlaam közötti vita. Barlaam azt állította, hogy egyedül az ész képes arra, hogy megszerezze az istenismeretet. Aztán azt állította, hogy amit a próféták láttak az Újszövetségben és az apostolok a Tábor hegyén, csak szimbolikusan értendő, nem szó szerint. Ebből kifolyólag a filozófusoknak van igaz istenismeretük, nem a prófétáknak és az apostoloknak. Palamasz pedig állította, hogy az egy valóságos tapasztalat volt, amelyet azóta is meg lehet szerezni a belső megtisztulás és átalakulás után. Ez a fény a teremtetlen kegyelem energiája. Palamasz Barlaamot inkább filozófusnak nevezte, mintsem teológusnak, aki eljutott volna az istenlátásra, és ez a lényege minden heretikusnak, aki az isteni kinyilatkoztatást felcseréli a filozofálással, és Isten látását azzal a tudással, amely az ész terméke. Amikor az emberben az ész működése az értelem fölé kerekedik, akkor születik számtalan eretnek elmélet. Itt világos a különbség a teológusok és a filozófusok között, ahogyan azt a keleti egyházatyák látják. Szerintük a filozófusok csak filozofálnak Istenről. A teológusok, miután megtisztították értelmüket, „birtokolják” Istent. A filozófusoknak elhomályosult az értelmük, és mindent egyoldalúan, csak az ész által magyaráznak, míg a szentatyák a valódi teológusok, megszerezték az istentapasztalatot az értelmük által, és az eszüik az értelem szolgálatában áll azáltal, ahogy kifejezi ezt a belső tapasztalatot. Az igaz istenismeret szerintük az alázatosságon alapul: „Boldogok a lelki szegények, mert övék a mennyek országa.” (Mt 5, 3). Továbbá a szív tisztaságán: „Boldogok a tisztaszívűek, mert ők meglátják az Istent.” (Mt 5, 8). Krisztus javaslatán: 2 Jn 9. Szereteten: 1 Kor 8, 3. továbbá: 1 Kor 2, 8; 1 Kor 2, 14. Másodsorban: a bukott ész az önmagunkhoz való viszonyban, az önismeretünkben is zavart okoz. Az emberek többsége manapság önmagát is az ész segítségével akarja megismerni. Palamasz szerint ez a sztoikusok és a pitagoreusok eretneksége, amely könnyen skizofréniát, idegbajt vagy melankóliát eredményez. A keleti egyházatyák szerint az ember önmagát is az értelem által ismerheti meg, melyet megtisztított a bűnbánat és az aszketikus élet. Ezáltal képes meglátni a rabságban tartó szenvedélyeket is, és valamennyi belső problémát.

Harmadsorban az átistenült ember másokhoz való viszonyát az ítélkezésről, kategorizálásokról való lemondás és a szeretet jellemzi. Az ész törvénye, amely az egész nyugati civilizációra rányomta bélyegét, a keleti atyák szerint az alapja és oka minden külső és belső anomáliának. Az értelemnek és az észnek is a saját, természet szerinti helyére kell kerülnie. Ehhez az úthoz egy tapasztalt spirituális vezetőt kell keresni. Vö.: VLACHOS, H., *Orthodox psychoterapy...* op. cit.

gyümölcse, ami hasonlatos a tudós tudatlansághoz, a *docta ignorantia*-hoz. Keleten ebben példaképként gyakran az Istenszülő Máriát (Theotokosz) állítják az emberek elé.

Az értelem megvilágosodása tehát a hészükhazta hagyományban azt jelenti, hogy az ész és értelmet szétválasztjuk, az értelem egyesül a szívvel (a lélek lényege), amint az „kezdetben” is volt. Ily módon a lélek szétszóródott energiái egyesülnek, befogadják Isten megvilágosító kegyelmét, és eredeti rendeltetésüknek megfelelően Istenre irányulnak. Átalakulnak a szenvedélyek is, és az értelemből eltűnnek a logizmoi-gondolatok. Az atyák szerint ez a Jézus-imán keresztül érkezik, amely ekkor már nem racionális, hanem noetikus, értelmi, vagy benső ima lesz, és automatikussá válik, a szavak eltűnnek,³²² miközben az ész akár a hétköznapi teendőivel is le lehet foglalva. Tehát az ima a szívbe kerül,³²³ és a szívvel egyesült értelemben működik tovább.

5. 1. 2. 3. Átistenülés³²⁴

Az emberi élet, és a testi-lelki küzdelmek célja végső soron az átistenülés – tanítják a görög egyházatyák.³²⁵ Szükséges alaposabban szemügyre venni ezt a fogalmat, mert el kell

³²² „Az értelem legtisztább működése (*a szemlélődés: □ℓ ♦□✕❖☞* *megjegyzés tőlem!*), amikor az ember tisztán látja a teremtmények lételveit és értelmét (‘logosz’), melyeket az Isten Igéje (‘Logosz’) foglal magába. ... Ebben az állapotban már elménket nem kötik le a külső tárgyak, hanem csak egyedül Isten. (‘theologia’)” OROSZ A., *Kézirat*.

³²³ VLACHOS, H., *Bevezetés... op. cit.*, 97, 54, 35. „Ajkaikkal mondjuk a Jézus-imát, miközben a figyelmünket próbáljuk az ima szavaira összpontosítani. Ekkor az értelem átveszi a Jézus-imát, és értelemmel mondja. Teljes figyelmünket újra szavakban találjuk, azonban az az értelemre koncentrál. Amikor az értelem fáradni kezd, elkezdjük újra szavakkal, ajakkal mondani az imát. Természetesen ez a mód még csak kezdő szintje a Jézus-ima alkalmazásának. Azonban a kezdő ebből a fázisból indul el, és amikor eléri a legtekélyesebbet, ez a mód el fog tűnni. Miután az értelem megpihent, újra próbálunk összpontosítani. Szent Neilosz tanácsolja:» Gondolj mindig Istenre, és értelméd mennyországá válik.« (2/PG 161, 113) A Jézus-ima azután leérkezik a szívhez. Az értelem és a szív egyesülnek és szövetkeznek egymással. A figyelem a szívben koncentrálódik és az elmerül a Jézus-ima szavaiban, főleg Jézus nevében, amelynek láthatatlan mélysége van. Ekkor az ima önmagától működővé válik. Állandósul, bármit is tesz az ember.” FODOR J., *A Jézus-ima az Atyák tanításában*, Debrecen 2005, 26.

Nagy Szent Bazil: „Az Isten lakhelyévé válunk, amikor Ő bennünk él, emlékeinkben létrehozottan. Így Isten templomává válunk, amikor a Rá emlékezésünket földi dolgok, és értelmünket váratlan dolgok nem zavarják meg.” VLACHOS, H., *Egy éjszaka... op. cit.*, 66; „Saját magában érzi az Isten jelenlétét és a kegyelem átjárja a testét, amely a világ számára halott lesz és keresztre van feszítve. És ez a legszélsőségesebb állapot, amely olykor összekapcsolódik a Teremtetlen Fény látásával.” In VLACHOS, H., *Egy éjszaka... op. cit.*, 66. „Az aszketikus harcban az erőt az imádságból merítjük, amely kezdetben racionális, tehát gondolataink összpontosításával végezzük. Idővel ez elmélyül, és az értelem figyelme már a szívben van, majd eljuthatunk a szavak nélküli imához, amikor a lélek leírhatatlan boldogságban szemléli az Urat. A hészükhazta hagyományban az imádság a legtágabb értelemben azt jelenti, hogy állandóan és tudatosan Isten jelenlétében élni.” in KISS A., *Isten látása földi életünkben – az ortodox egyház hagyománya szerint – XX. Századi teológusok értelmezésében*, Nyíregyháza 2007, 53.

³²⁴ „Átistenülés (theosis-divinisatio): Teószisz, Isten teremtetlen kegyelmében való részesedés, részvétel. A teósziszt azonosítják, és kapcsolatban van, összekapcsolják a Teremtetlen Fény teóriájával (víziójával, szemlélésével, látásával). Kegyelemben való teószisznak hívják, mert az isteni kegyelem energiája révén érhető el. Más megközelítésből hivatkozni lehet a tökéletességre, vagy az Istennel való egyesülésre, egységre.” in VLACHOS H., *A lélek betegsége...*, 153. Lásd még bővebben: GYÖRGY archimandrita, *Az emberi élet célja az átistenülés*, Budapest 2004.

³²⁵ Keleten ez a keresztény hit lényegéhez tartozik, „mert Isten magának teremtett, magára irányított mindenkit, s az ember furcsa módon épp azáltal valósíthatja meg emberi rendeltetését, hogyha istenivé válik.” OROSZ A., „Isten emberré lett, és az ember átistenülhet”, in Vigília, 65. évf. (2000) 12, 885. De azt meg kell jegyeznünk e fogalommal kapcsolatban, hogy már a kereszténység előtt komoly eszmetörténeti háttérrel rendelkezett, ismert az egyiptomi kultúrában és a filozófusoknál is.

A következőkben nézzük meg, hogy ez a bizánci teológiai tan hogyan jelenik meg néhány teológus gondolkodásában: „Az Isten Fia emberré lett, hogy bennünket önmagában Istenné tegyen.” –mondta Szent

kerülnünk a félreértéseket, amely akár az önistenítés irányába, akár a távol-keleti nem keresztény vallások azonos hangzású fogalmával való összemosás irányába vinnének.³²⁶

Az átistenülés egy olyan kegyelmi állapot, amely egyszerre hordozza a jelen és a jövő világ, az immanens és a transzcendens közötti feszültséget: törekedni kell rá már e földi életben, de igazi kiteljesedése csak a mennyei boldogság állapotában várható. Mindazonáltal a bizánci teológia, különösképpen pedig a monasztikus életeszmény kifejezője, az egész lelki fejlődés, az aszkézis és minden erkölcsi követelmény célja. „A misztikus és tökéletesítő fokozat a tökéletesebbek fokozata, akik valójában az egyház teológusaivá váltak. Közösségbe lép az anyagi erővel; megközelíti a teremtetlen fényt.”³²⁷

*De valójában hogyan is kell érteni ezt az átistenülést? A kiindulás az Ige megtestesülése. A 2Pét1, 4 szerint Isten így váltotta be nekünk legnagyobb ígétét.*³²⁸

A keleti teológia szerint az egész teremtés, az egész üdvtörténet arra irányul, hogy az ember átistenüljön, azaz a bűnessel elvesztett *istenhasonlatosságot* újra kibontakoztassa. (Az istenképüségét nem veszítette el.) A görög egyházatyák értelmezésében az ember nagysága s egyszersmind személyes kiteljesedése nemcsak abban áll, hogy magában hordozza a mindenséget (mikrokozmosz), hanem főképpen abban, hogy Isten képére teremtetett.³²⁹ Az ember személyes létező, csakúgy, mint Isten s ehhez járul az öntudat, a szabadság, a felelősség.³³⁰ Szabadság arra, hogy képességei által, a kegyelemmel (a Lélekkel)

Athanáz, s ez volt az egyik sokat idézett mondat tőle, az ariánusokkal szembeni polémiái kapcsán. Nazianzi Gergely így fogalmaz: „ami nem vétetik fel, az gyógyíthatatlan marad, s az üdvözül, ami az Istennel egyesült.” MEYENDORFF, J., *Krisztus az ortodox teológiában*, Budapest 2003, 180. Továbbá „Krisztus a mennyből jön, elébe menjetek! (...) Isten eljött az emberekhez, hogy aztán mi (...) visszatérhessünk hozzá, s ahogyan mindnyájan meghaltunk Ádámban, úgy éljünk Krisztusban” in VANYÓ L., (Ford.), *Az egyházatyák beszédei Krisztus-ünnepekre, I. Karácsonyi ünnepkör*, Bp 1995, 15. Alexandriai Athanasziosz: „Isten a test hordozójává tette magát, hogy az ember a Lélek hordozója lehessen.” (PG 36, 996.) Szent Iréneusz így ír: „Isten emberré lett, hogy az ember Istenné váljon.” Hitvalló Maximosz pedig a következőképpen fogalmaz (egyébként nála jelenik meg legszebben ez az ókeresztény szemlélet): „Az Atyának Fia azért lett Emberfia és ember, hogy az embereket istenné, és Isten fiaivá tegye.” In *A teológiáról és Isten Fiának testben végbevitt üdvözítő művéről, II*, 25 (Idézi: OROSZ A., „Isten emberré lett... op. cit.” 884.), valamint „Isten azért teremtett mindent, hogy az újjászületettek úgy lehessenek istenné, ahogyan ő emberré lett, és a szenvedélyeket magából kivető ember ugyanannyira elérheti az istenséget, amennyire Isten Igéje az üdvösség rendje szerint önszántából kiüresítette magát tiszta dicsőségéből, s valóban emberré lett.” Hitvalló Maximosz, *Az Úr imádságáról*, PG 90, 877 A. (Idézi OROSZ A., „Isten emberré lett... op. cit.” 886.)

³²⁶ Az átistenülésben, ellentétben a nemkeresztény keleti tanokkal vagy filozófiákkal, az ember személyisége nem oldódik fel a semmiben: ellenkezőleg. Így lesz igazán személy, s az egyházatyák szerint a világot is személyessé teszi, perszonalizálja. Vö. CLÉMENT, O., *Kérdések az emberről*, Bp 2004, 47.

³²⁷ VLACHOS, H., *Bevezetés a keleti... op. cit.*, 49.

³²⁸ „Értékes és nagy ígéretek kaptunk, hogy általuk részeseivé legyetek az isteni természetnek, és megmeneküljete a romlottságtól, amely a világban uralkodik a bűnös kívánság következtében.”

³²⁹ A Szentírás tanúsága szerint az ember Isten képére és hasonlatosságára teremtetett (Ter 1, 26-27). A keleti atyák között nincs egyetértés azt illetően, hogy ez az egész (test-lélek) emberre vonatkozik-e, vagy csak a lélekre; illetve hogy különbséget kell-e tenni a képmás (eikón) és a hasonlatosság (homoiózis) között (lásd: Iréneusz és Origenész), avagy szinonim fogalmakként kell értelmezni (mint ahogy tette ezt Athanáz és Alexandriai Cirill). Abban azonban egyetértés uralkodik a görög patrisztikus hagyományban, hogy ez az isteni természetben való részesülést foglalja magában. (MEYENDORFF, J., *Krisztus... op. cit.*, 181-182.) Hitvalló Maximosz szerint az, hogy az ember lelke (is) Isten képe, az az örök létezésében, az pedig, hogy Isten hasonlatossága, a bölcsességben és jóságban nyilvánul meg. Nazianzi Gergely így ír: „Földi minőségemben az itteni élethez vagyok kötve, de mivel isteni részecske is vagyok, az örökkévalóság utáni vágyat is hordozom bensőmben.” In *Dogmatikus költemények*, (PG 37, 452.)

³³⁰ Ebben a folyamatban kulcsfontosságú a szabadság, mint isteni tulajdonság. Isten mindent „megtesz” azért, hogy az ember rátaláljon, kivéve azt, hogy szabadságát akárcsak a legcsekélyebb mértékben is korlátozná, és döntésében befolyásolná. Ennek megértése pedig a szeretetben van: szeretet csak a szabadságban születhet és élhet. „Az ember csak azért szeretheti valóban Istent, mert vissza is utasíthatja.” In CLÉMENT, O., *Kérdések... op. cit.*, 49. S efelől értelmezhető az egész keresztény aszkézis és misztika: szeretetből, szeretet által hasonlítani

együttműködve, „kialakítsa” (újra) a bűnben eltorzult isteni hasonlatosságot. Ez az ember célja és rendeltetése. Ezért történt a teremtés és a megtestesülés. Az Istenhez való hasonlatosság viszont nem jelenti a Vele való azonosulást. Teljesen nyilvánvaló, hogy az ember nem válhat Istenné, és még az erre való törekvés is halálos bűn. S ha istenképűség, akkor Krisztus-képűség is, mert ő a prototípus.³³¹ Krisztus emberré lett, magára öltve a teljes emberi természetet, mindazonáltal megtartva az ő isteni természetét is. Ez az unio hypostatica és ez a megváltás lényege. Csak így lehetséges a megváltás, és így lehet az ember is az isteni természet részese.

Sok teológus foglalkozott e témával, mégis talán Új Teológus Szent Simeon és Palamasz Gergely azok, akik a legrészletesebben dolgozták ki az átistenülés tanát. A 14. században virágzott fel és érte el újra csúcspontját (egy megelőző visszaesést követően) az aszketikus élet az athoszi kolostorokban. Ehhez elsősorban Sinaita Gergely, Palamasz Gergely, Új Teológus Szent Simeon és Nikolaosz Kebaszilaszk járultak hozzá írásaikkal és személyes példájukkal. Az alábbiakban Palamasz Gergely máig mérvadó tanításába nyerünk bepillantást.

a.) Palamasz Gergely átistenülésre vonatkozó tana

Palamasz Gergely (*1296 Konstantinápoly - †1359 Thesszaloniki) athoszi-hegyi szerzetes, a bizánci teológia, a heszükhaszta spiritualitás egyik legkiemelkedőbb alakja. Hasonlóan Simeonhoz, ő is az isteni Fény meglátására képes szemlélődés mellett foglalt állást. Teológiája évszázadokon át meghatározója az ortodoxiának, különösen a szerzetességnek és spiritualitásnak.³³² Műveit „palamista szintézisként” is emlegetik, mert ő foglalta össze és egészítette ki új szempontokkal az istenlátásról, átistenülésről szóló korábbi tanokat. Kijelentéseit az ortodox egyház az 1351-es konstantinápolyi zsinaton kanonizálta. Ő volt a heszükhaszták nagy védelmezője a kalabriai szerzetessel, Barlaammal (és társával, Akindünossal) szemben.³³³ Az átistenülés Gergely tanítása szerint a következőképpen értendő.³³⁴ Istenben egy lényeg van, mely változatlan, oszthatatlan és osztatlan. Ebben ember

a szeretetet minden mértéket túlszárnyalóan élénk élő Istenhez. Athoszi Sziluán szerint ezért a lelkiéletben való előrehaladásnak egyetlen tévedhetetlen ismertetőjegye az ellenségszeretet! Vö.: SZOFRONYIJ (Szaharov), *A Szent Hegy titka - Áthoszi Sziluán (1866-1938) élete, tanításai és írásai*, Ford. Imrényi Tibor, Bp 2006; CLÉMENT, O., *Kérdések... op. cit.*, 53.

³³¹ Hitvalló Maximosz szerint: „Ezért a célért, vagyis az istenségnek és az emberségnek Krisztusban való egyesüléséért teremtette Isten az összes létezőt.” Idézi CLÉMENT, O., *Kérdések... op. cit.*, 54. „Mert benne lakik testi formában az istenség egész teljessége, s benne lettetek ennek a teljességnek részesei.” (Kol 2, 9) „Mert benne teremtett mindent a mennyben és a földön: a láthatókat és a láthatatlanokat, a trónusokat, uralmakat, fejedelemségeket és hatalmasságokat. Mindent általa és érte teremtetett.” (Kol 1, 16). „Krisztus arca az Isten arca az emberben és az ember arca az Istenben, amelyek most már elválaszthatatlanok egymástól...” CLÉMENT, O., *Kérdések... op. ult. cit.*

³³² Munkái közül említést érdemel pl. a „Százötven fejezet a fizika, a teológia, az erkölcsstan és a gyakorlati tudományok köréből.”

³³³ Kalábriai Barlaam gúnyolta azokat a szerzeteseket, kik meghatározott és meglehetősen kényelmetlen pozíciót felvéve imádkoztak, ugyanazt a rövid mondatot ismételve meditáltak. Mivel ezenközben lehajtották a fejüket és a köldökükre irányították a tekintetüket, innen kapták a „köldöknéző” (omphalopsychite) gúnynevet. Pedig Gergely ragaszkodott azon álláspontjához, hogy minden gúnyolódás ellenére, ez az az ima, amelyben megláthatják Isten teremtetlen fényét, az isteni energiákat – melyek nem érintik az isteni lényegét, mivelhogy megkülönbözteti az isteni szubsztanciától. Ezt a fényt azonosítják azzal, amit a tábor-hegyi színeváltozáskor a kiválasztott tanítványok Jézus urunk arcán láttak tündökölni. Lásd még: BAÁN I., *Útkeresés Kelet és Nyugat között. Kalabriai Barlaam (1290-1348)*, in <http://www.vigilia.hu/regihonlap/2003/6/baan.htm> (2013. 02. 19.) OROSZ A., „A Jézus-ima Áthoszi-hegyi Nikodémosz lelkiségében”, in *Vigilia* 74. (2009) 5, 357.

³³⁴ „A fény gyermekévé, egy testté válik Krisztussal, az isteni Lélek részesévé lesz. A keresetséggel valóban újratemtetünk és Isten fiaivá válunk, inkább mennyieikké, mint földiekké, örökkévalókká inkább, mint időbeliekké, mert Isten titkosan szívünkbe oltja a mennyei kegyelmet...” in 59. Homília.

nem részesülhet, tulajdonképpen értelemben az ember nem válhat istenné. Azonban a palamaszi teológia ezen egy isteni lényeg mellett megkülönbözteti az isteni energiákat is, melyek nem választhatók szét a lényegtől, hiszen Istenben, az Abszolút Egységben, nincs helye az összetettségnek. Az energiáknak az isteni lényeg a forrása, elválaszthatatlanok, s ugyanúgy teremtetlenek. Ez volt a hangsúlyos a barlaami vita során. Ezekben az isteni energiákban személyesen a Teremtő van jelen.³³⁵ *Az ember átistenülése az Isten teremtetlen energiáiban, és semmiképpen sem az isteni lényegben való részesülést jelenti.*³³⁶ S aki részesült az isteni energiákban, aki a tábor-hegyi fényt látja, amely tehát teremtetlen, s nem tartozik a teremtett világhoz, az nemcsak a Fiúistennel találkozik, hanem az Atyával és a Szentlélekkel is.³³⁷

Az ember a kegyelem révén istenné válik, de csak részesedés által, s mégis megmarad embernek lenni.³³⁸

Mai kifejezésekkel talán érthetőbb, ha úgy fogalmazunk, hogy az átistenülés tana egy mély, belső átalakulás, a lelki élet fentebb vázolt útvonalaán haladva, Isten és ember együtt munkálkodva. Minden emberben benne lakozik a Szentlélek, minden ember magában hordozza lénye legmélyén ezt a hatalmas isteni energiát, melynek felszabadítására szolgál az aszketikus élet, az imádsággal együtt. Ez egy olyan belső átalakulást eredményez végső soron, amely megszabadítja az embert a földi, illetve a teremtett dolgokhoz való ragaszkodástól, és a Boldogmondások szerinti lelki szegényekhez teszi hasonlónvá, akiket viszont ezáltal betölthet az Isten végtelen gazdagsága. Kit-kit olyan mértékben, amilyenben képes a lemondásra, amennyire ki tudja magát üresíteni, figyelmét Istenre összpontosítani. Így megszabadulva minden kötelektől, az átalakult lélek Isten felé „röpül”. Ez az átalakulás, azaz az átistenülés aztán érződik az emberen, akár rendkívüli jelek formájában is (arcát átható ragyogás, teste illata, mely a halál után sem bomlik el, csodák, stb.)³³⁹

³³⁵ „... az ő ereje és személyes cselekvése, ami a Lélek által működik, és a benne hívők szívében ezt kegyelemnek hívjuk.” KISS A., *Isten látása... op. cit.*, 41. „Ez a fény Isten országa.” Idézi KISS A., *Isten látása... op. cit.*, 42. Valamint: “[...] Isten lényege megismerhetetlen, azonban megismerhetők az Ő energiái. Ezek nem Istentől külön létező dolgok, nem ajándékok, amelyeket Isten nekünk juttat, hanem maga Isten az ő cselekedeteiben és a világnak való kinyilatkoztatásában. Ezért Isten tökéletesen jelen van minden egyes energiájában. Emberi vonatkozásban az energia nem más, mint Istennek az ember iránt megnyilvánuló kegyelme, mivel a kegyelem sem egyszerűen Isten ajándéka, hanem magának az élő Istennek a közvetlen megnyilatkozása, ami által létrejön a Teremtő és a teremtmény személyes találkozása.” In BERKI F., *Az orthodox kereszténység*, Bp 1984, 28.

³³⁶ Vö.: Értekezés az „isteni és átistenítő részesedésről vagy az isteni és természetfölötti egyszerűségről”, Syggrammata II. Szaloniki 1966. 137-163.

³³⁷ „... az ő perichorézisük biztosítja, hogy ugyanaz az energia működik az Atyából kiindulva a Fiú és a Lélek közreműködésével.” KISS A., *Isten látása... op. cit.*, 43. Valamint: „A történelmi és a metatörténelmi paradox fúziója révén itt és most lehetségessé válik a megistenülés (theoszisz) tapasztalata. A fény, melyet Krisztus apostolai láttak a Tábor-hegyen, a fény, melyet ma a hezibeszélők [hesychasts] látnak, s a világ eljövendő ragyogó minősége egy és ugyanazon spirituális esemény három fázisát alkotják, melyek egy időiség feletti valóságban olvadnak össze.” CHRISTOU, P., *Szerzetesi élet a keleti ortodox egyházban*, <http://animamundi.hu/tanform.php?tsz=6>, (Ford. Nemesi Nikolett), 2003. Eredeti kiadás: CHRISTOU, P., *The monastic life in the eastern orthodox Church*, in *The Orthodox Ethos, Studies in Orthodoxy*, 1., (szerk. A. J. Philippou)

³³⁸ „Isten teremtetlen fényének a meglátása a fénnel történő közösségre lépést jelenti, ami maga az átistenülés.” KISS A., *Isten látása... op. cit.*, 59. „A megistenülésnek ez a teológiája a keresztény gondolkodás egyik legdrágább kincse. – A megistenülésnek ebben a folyamatában előttünk járnak azok, akiket a kegyelem és a jócselekedetekben való elkötelezettségük a „leginkább hasonlónvá” tett Krisztushoz: a vértanúk és a szentek. Ezek között egészen különleges helyet foglal el Szűz Mária...” in *Orientale Lumen - II. János Pál "keleti világossága" kezdetű apostoli buzdítása*, Bp 1995.

³³⁹ A hagyomány bőven szolgáltat hiteles példákat arra, hogy a Szentlelket birtokló, átistenült ember testi mivoltában is, szemmel látható módon megjeleníti a Szentet. Valóságos fény, fényesség sugárzik belőle, ragyogóvá válik. Olyan, mint amikor valakit a nappal szemben állva nézünk: jóformán csak a sziluettjét

b.) A teremtetlen fény meglátása

A lelkiéletet elkötelezetten és a hészükhaszta spiritualitást mélyen megélő emberek számolnak be olyan tapasztalatokról, hogy Isten teremtetlen fényét látják, ebben részesednek. Ezt azonosítják a Tábor-hegy fényével. Ez egy eksztatikus élmény, Isten „látását”, a Vele való közösséget jelzi. S bár látszólag az aszkézis, a törvények betartása eredményezi, a leghatározottabban állítják: szó nincs erről. S még csak nem is ezek érdemeként kapják az Úrtól, bár a küzdelem elengedhetetlen. Ez tisztán kegyelmi adomány.³⁴⁰ Ez a fény az isteni energiával azonosítható, amit a kappadókiai atyák³⁴¹ neveztek így, Pszeudo-Dionüsziosz Areopagitész pedig *dünamisznak* nevezte.³⁴²

Itt azonban nem mindegy, milyen természetű fényjelenségről van szó, s ezért gondos vizsgálat szükségeltetik. Egyes egyházatyák, tanítók szerint ugyanis bármilyen fény látása, tapasztalása kísértés, és azonnal el kell fordítani figyelmünket róla. Fontos, hogy ez a fény, mivelhogy teremtetlen, nem tartozik e világhoz, nem azonos a fizikai világból ismert fénnel.³⁴³ Egy elragadtatott, eksztatikus állapotban érzékelhető, az embert mintegy kiemelve az érzékelés emberi képességei közül, azok fölé helyezve.³⁴⁴ Annak ellenére, hogy ennek a fénynek a megtapasztalására csak analóg értelemben használható a testi érzékelésből vett látás kifejezés, az ezt átélők mégis ezt az állapotot és tapasztalatot tartják igazi valóságnak, realitásnak.³⁴⁵ Új Teológus Szent Simeon a 10. és 11. század fordulóján Konstantinápolyban élt szerzetes volt, aki életét Isten keresésének szentelte, és meggyőződése volt, hogy „Isten valódi megismerésére nem könyvek által, hanem spirituális tapasztalat révén tehetünk

láthatjuk, és a ragyogást, mely körülveszi. Szárovi Szent Szerafim pontosan leírja ezt a jelenséget, sőt az érzékek csodás megváltozását is: a hó, a hideg melegséggé változott, illetve kellemes, édes illatot árasztott a test. Továbbiak: in SZERAFIM, SZ., *A Szentlélek megszerzése* (ford. Somlai Gy.), Bp 1996.

³⁴⁰ „Az ő ajándékai az emberi erőfeszítésekhez kapcsolódnak, és amikor Isten előre látja, hogy az ember megfelelő módon viszonyul az ajándékhoz, bőséggel részesíti benne.” (SZOFRONYIJ, *A Szent Hegy titka...* op. cit., 40.)

³⁴¹ Nagy Szent Bazil, Nazianzi Szent Gergely, Nüsszai Szent Gergely.

³⁴² KISS A., *Isten látása... op. cit.* A keleti szerzetesek törekvései azonban mégis eltérnek az ún. „Areopagita-követőktől”. Az előbbiek arra töreksenek, hogy az ima alatta az értelmet és a szívet megőrizték a gondolatoktól, az utóbbiaknál pedig a gondolkodás dominál. Intellektuális síkon próbálják elérni az apofatikus teológia formáit, nem töreksenek szenvedélymentességre, megelégednek a szellemi élvezetekkel. Így azonban könnyen félreértik azt, ami Pszeudo-Dionüsziosz Areopagitész írt műveiben, mert ennek a teológiai rendszernek csak a gondolati felépítményét fogják föl, de nem jutnak el az átistenülésre. Vö.: PSZEUDO-DIONÜSZIOSZ AREOPAGITÉS, *Misztikus teológia* (ford. Erdő Péter) in *Az isteni és az emberi természetéről. II. Görög egyházatyák* (vál. Vidrányi Katalin), Bp 1994, 259-265.

³⁴³ Azonban vannak teológusok, akik szerint ez mégis tapasztalható valahogyan az ember testi szemeivel, érzékszerveivel is.

³⁴⁴ „Leszáll hozzám a fény a mennyekből és felemel mindenek felé: /A mindenek között vagyok, és egyszerre csak kívül kerülök mindenben. /Nem tudom – testben vagy sem – de ott vagyok én, /Ahol egyetlen egyszerű fénysugár világít, amelyet szemlélve /Én is egyszerűvé, harag nélkülivé és szelíddé válok.” ÚJ TEOLÓGUS SZENT SIMEON, „40. himnusz” 1-16 SC 174, 484-486. in ALFEJEV, H., *A hit titka: bevezetés az ortodox egyház teológiájába és lelkiségébe*, Budapest 2005, 210. „Ez egy radikális kilépés a teremtetett létezők világából, az átistenült egyesülés felé.” LOSSKY, V., *Vision de Dieu. La tradition patristique grecque jusqu'à Gregoire Palamas*, Neuchatel, Delachaux et Niestle, 1962, 121.

³⁴⁵ „Ez valóban egy isteni fény, teremtetlen és láthatatlan, örök, és anyagtalan, tökéletesen változatlan és végtelen... halhatatlan és felfoghatatlan, minden teremtetett lény fölötti.” LOSSKY, V., *Vision de Dieu... op. cit.*, 120.

zert.”³⁴⁶ Azt állította, hogy a lelkiélet e harmadik fokán valóságosan láthatóvá válik a Teremtő.³⁴⁷

Ezt a fényt a szemlélődő a szívének belsejében látja meg és ott egyesül vele, mégpedig elválaszthatatlanul, de nem lényeg szerinti egyesülésről van szó, csak rész szerintiről.³⁴⁸ Ez az élmény aztán annyira átalakítja a benne részesedő embert, hogy az valamiképpen a fizikai vonásain is meglátszik, de gondolkodásában, szellemében-lelkében egyértelmű az átalakulás: többé már semmire nem fizikai módon tekint, hanem a Szentlélek megvilágosító kegyelmének fényében, hiszen magával Istennel, az Ő energiáival egyesül, azok alakítják át.

³⁴⁶ „»A gyűlöletre szeretettel, a sértésre megbocsátással válaszoljunk. Erre buzdít bennünket Isten« – tanította a pápa a szerda délelőtti audiencián”, in <http://www.radiovaticana.org/ung/Articolo.asp?c=316982>, (2009. 10. 2.)

³⁴⁷ „Honnan tudhattam Uralkodó, hogy Te, Aki láthatatlan és befogadhatatlan vagy, láthatóvá leszel és bensőnkbe költözöl? Azt feltételeztem, hogy ez majd csak az eljövendő életben, a feltámadás után következik be, és nem tudtam, hogy ez már itt is megtörténik.” ÚJ TEOLÓGUS SZENT SIMEON, „1. Hálaadás” 28-70 SC 113, 306-310. in ALFEJEV, H., *A hit titka:... op. cit.*, 207. „Tanítása szerint az elragadtatás, a misztikus istentapasztalat az igazi monachos normális állapota. Meggyőződése szerint jobban kell érzékelnünk magunkban Krisztust és békéjét, mint saját testünket. A mennyek országa tudatosan érzékelhető valóság. Hangsúlyozta, hogy a külső eszközöket (ima, böjt, vezeklés) mindig az egyénhez kell szabni.” In PUSKELY M., *A keresztény szerzetesség... op. cit.*, 281.

³⁴⁸ „Az Isten Isten marad, az ember ember marad, hiszen Isten minden fény fölött van.” KISS A., *Isten látása... op. cit.*, 36. „Csodás és különleges esemény: lelkemnek és testemnek lényege részesedik az isteni dicsőségben, és ragyog, mint az isteni sugár.” KRIVOCHÉINE, *Dans la lumière du Christ*, Chevetogne 1980, 206.

III. A KELETI KERESZTÉNYEK MISZTIKUS ÖRÖKSÉGE – A JÉZUS-IMA

Összegzés:

Már eddig is több szempontból hivatkoztunk a keresztény kelet egyházainak a hagyományra, a lelki életre, az imádságra vonatkozó tanítására. A következőkben fokozott figyelmet fordítunk ezen misztikus örökségre, és részletesebben, de a téma kimeríthetatlensége miatt a teljesség igénye nélkül mutatjuk be a szemlélődésre, az Istenben való elmerülésre és az imádságra vonatkozó hagyományt. Ezek az ember földi életében betöltendő céljáról szóló tanítások a keleti egyházak aszketikus-misztikus szerzetesi örökségéből kristályosodtak ki, de mint látni fogjuk, korántsem csak a világtól elvonultan élőkre, hanem mindenki számára vonatkoznak, és gyakorlati útmutatásaik napjainkban is bárkinek igen hasznosak, természetesen megfelelő módon applikálva az eltérő életkörülményekre.

Ebben a témakörben tárgyaljuk a Jézus-ima kialakulását, a kezdeti időktől, majd továbbfejlődését, a körülötte, vele kapcsolatban kialakult vitákra is kitérünk. Figyelmünk kiterjed a Jézus-ima spirituális kontextusára, a hészükhazmusra, valamint ezen imát az újabb korban népszerűsítő, a „laikusok” előtt is ismertté tevő szöveggyűjteményre, a Filokáliára, továbbá a hészükhia terápiás hatására. Ezt követően az imádság gyakorlati vonatkozásaira, emberi tényezőire térünk rá, az ún. pszicho-fizikai aspektusokra, melyeket az ima igazi nagymesterei, a hészükhazta szerzetesek ajánlanak, és amelyeket figyelembe véve és követve az ima jobban el tud mélyülni, - az emberi erőfeszítések gyümölcsözőbbé tudnak válni. Végül pedig a már korábban említett lelkiélet szakaszaival állítjuk párhuzamba, s ezek mentén követjük nyomon a Jézus-ima mélyülését, beteljesedését.

1. Jézus-ima

A kereszténység keleti (ortodox) ágában, és a keleti rítusú katolikus hívők körében él és ismert ez az imaforma, és a legnagyobb kincseik közé tartozik. Nem új keletű: gyökerei tulajdonképpen az első századokig, a sivatagi atyákig nyúlnak vissza, sőt, mint látni fogjuk, az újszövetségi Szentírás a kiindulópont. Az egyik legjellegzetesebb keleti (keresztény) imádság, mely a „sivatag gyümölcse”, de a világi hívők éppúgy használhatják és használják is, mint a világtól elkülönülten élő szerzetesek. A sivatag atyái gyakran éltek röpimákkal, rövid fohászokkal, melyet általában a Szentírásból vettek,³⁴⁹ és nyílveesszőként röptették fel azokat Isten felé.³⁵⁰ Eleinte elsősorban a Sínai-félszigeten és Egyiptomban terjedt el. Többek között egyszerűségében és rövidségében rejlik legnagyobb hatása.

³⁴⁹ Vö.: BAÁN I., „Hogyan imádkoztak az első egyiptomi szerzetesek?”

in Vigília, <http://www.communio.hu/vigilia/2003/10/baan.htm>, (2003. 10. 22.)

³⁵⁰ „Quadammodo iaculatas” - innen származik a röpima kifejezés. Lásd: Epist. 20, PL, 33, 502. Vö.: GILLET, L., *Un moine de l'Eglise d'Orient, La priere de Jesus*, Chevetogne 1963, 17-18. Johannes Cassianustól olvashatjuk (aki kiemelkedő szerepet töltött be a sivatagi atyák tanításainak, a keleti imamódok Nyugatra való terjesztésében), hogy gyakori imádságuk volt, és Cassianus is ezen keresztül tanította a benső imát, a következő zsoltárvers: „Istenem, jöjj, szabadíts meg; Uram, siess segítségemre!” (Zsolt 70, 2) in „SZABÓ F., „Így imádkozzatok!”... op. cit. „Mennyire szeretem, Uram, törvényedet! Egész nap róla elmélkedem.” (Zsolt 119, 97): a Bibliában az elmélkedésre használt szó itt a Törvény folytonos ismételtetését jelenti. Vö.: STINISSEN, W., op. cit., 166. A sivatagi atyák imádkozási szokásait figyelve (melyet elsősorban a rövid fohászok jellemeztek, ugyanazon mondat, szó folytonos ismételtetése, stb.), már a Jézus-ima gyökereit vélhetjük felfedezni. Néhány példa: Ammósz abba tanácsa: „Őrizd szüntelenül szívedben a vámos szavait, s akkor üdvözlés.” Makariosz abba: „Az imában nincs szükség arra, hogy sokat beszéljünk, hanem gyakran tárjuk ki kezünket, s mondjuk: „Uram, könyörülj rajtam, ahogy akarsz, s ahogy tudod.” In *Les sentences des Peres du désert* I., Solesmes 1966, 186.

A Filokália (a „Szépség/erény szeretete” vagy az „Lelki szépség szeretete”) a legjelentősebb egyházatyák tapasztalaton alapuló tanításait foglalja össze a Jézus-imával kapcsolatban.³⁵¹ Ennek köszönhetően nyugaton is közismert és nemcsak szerzetesek, hanem laikusok által is gyakorolt ima lett. A „Név imájának”, „Szüntelen imának”, a „Szív imájának”, „lelki imának”³⁵² vagy a „Csend imájának” is szokás nevezni.³⁵³ Ez egy nagyon rövid, mantraszerű imaformula, Jézus nevének folyamatos segítségül hívásával. Az Isten

³⁵¹ Magyarul is megjelent egy rövid összefoglaló kivonata: *Kis Filokália - A Keleti Egyház szerzetesatyáinak tanításai az imádságról*, (válogatta Mathias Dietz), Filosz kiadó, Bp 2004. A 18. század vége felé egy athoszi szerzetes, Nikodémus (1748-1819), akit Hagioritészként is említenek (új görög kiejtéssel „Nikodimosz Ajioritisz-nek”) és Makariosz korinthusi püspök, arra vállalkozott, hogy összegyűjtse a sivatag atyáinak az aszketikus élet értelméről és a szüntelen ima gyakorlatairól szóló írásait. Az így létrejött gyűjtemény 5 kötetet foglal magában, és 1782-ben Velencében könyv alakban is megjelent, címe: Filokália (jelentése: a szépség szeretete, az erény illetve lelki szépség szeretete). A címben eredetileg a „neptikus atyák” szerepelnek. A görög „népszisz” szó egy kulcskifejezés a hésziokházmusban, és egyáltalán a lelki életben; jelentése: józanság, a szív zavartalan megőrzése. Ezt eredményezi vagy ez érhető el a „szív imája” vagyis a „Jézus-ima” által. Nikodémus arra törekedett, kortársaival ellentétben, hogy a szerzetesek „műhelytitkai”, az imádság rejtelmek, minél több emberhez eljussanak. (Ő maga úgy javasolta a Filokáliát, illetve a Jézus-imát, hogy egyáltalán nem a Szentírás-olvasás, zsolozsmázás, közösségi istentiszteletek elhagyására inspirált. Ez jellemző a görögök bibliás lelkiségére, s a Filokália művei is e háttérben olvasandók. Maga Nikodémus pl. kívülről tudta az egész Szentírást. De elsődlegesnek tartotta, János evangélistára utalva (Jn 4, 24), a szüntelen szívbeli imát, azaz a lélekben és igazságban mondott imát. „Aki nem írástudatlan, olvasnia kell a Szentírást, s ápolnia kell magában Isten és a föltámadott Krisztus emlékét, vagyis folyton hálásan kell gondolnia megváltó Istenére” in OROSZ A., „A Jézus-ima... op. cit.” 356.)

A Filokália tehát a keleti atyák legjelentősebb írásait tartalmazza a Jézus-imáról, és kb. a 3-15. század közötti időtartamot öleli fel. A könyv 38, a görög nyelvterülethez tartozó aszketikus író műveit tartalmazza. Nikodémus rövid bevezetőt és életrajzi ismertetést is írt az egyes szerzőkhöz. Egybegyűjtötték a keresztény Kelet minden nagyobb spirituális mesterének kiadatlan írásait Evagriosz Pontikosztól Palamasz Gergelyig. A Filokáliában található szerzők nemcsak az imádság tudományával foglalkoztak, bár arra koncentráltak, hanem általában a belső aszkézissal. Ebből láthatjuk, hogy az ima nem egy technika csupán, hanem szerves részét képezi ez egész testi-lelki életnek. A Filokália megjelenésének köszönhető tehát, hogy a „tisztá” vagy „értelmi ima” (azaz a Jézus-ima) hagyományát és módját, módszerét mind szélesebb körben, nyugaton is megismerhették. „Egyetlen mai keresztény - aki öröndetes módon mélyebb imaéletre törekszik - nem mellőzheti sivatagi testvéreink tanítását és tapasztalatait. Mindenesetre a józanság őrizte meg a sivatag szerzeteseit az eltévelyedésektől. A mélyebb imaélet fokozatainak általában meg kell mutatkoznia: van kezdet és fokozatos haladás. A laikus keresztény nem tud a világban szerzetes-életet élni. Megvannak a családjával szembeni kötelességei és gondjai, amelyek éppen ma nem könnyűek. Élethivatásának kell szentelnie erejét, a közéletben Krisztus életelveiért kell harcolnia. Ez annyit jelent, hogy saját szívébe kell felépítenie egy szerzetes-cellát, hogy kamrája csendjében Istennel beszéljen. Rövid olvasmányok segítségével kell megteremtenie keresztény élete számára az elmélkedés oázisát. Évszázadok választanak el bennünket sivatagi testvéreinktől, azonban egyik vagyunk velük abban, hogy a megváltozott körülmények ellenére ugyanúgy imádságban akarjuk elérni Isten kegyelemmel teljes közelségét. A »Kis Filokália« a sivatagban imádkozó testvéreink üdvözlése.” *Kis Filokália... op. cit.* Hamarosan a szláv nyelvterületen élők számára is hozzáférhetővé és olvashatóvá vált, mert nemsokára megjelent az egyházi szláv fordítása is. A 18. században „gyengélkedő” orosz szerzetesi élet újra felvirágzásában nagy szerepe volt egy Paiszij Velicskovszkij nevű fiatal és szigorú archimandritának, sztarecnek. 1742-ben a még szigorú szerzeteseiről ismert Moldvába utazott, majd nem sokkal később Athosz-hegyére, hogy hagyományos formájában élje a szerzetesi életet. Itt találkozott a Filokáliával, amit szerzetesársai segítségével hamarosan lefordítottak görögből egyházi szláv nyelvre, és 1793-ban Szentpétervárott meg is jelentették. Ez a mű nagy hatással volt az orosz vallásos életre, és eltérően a görögöktől, a keresztények széles rétegének mindennapos és elsődleges lelki olvasmányává vált. Ezzel Paiszij hozzájárult a neohésziokhaszta élet felvirágzásához Oroszországban. A Filokália szláv elnevezése: *Dobrotoljubije*. 1877-ben Feofan Zatvornyik, egykori püspök, később remete, ötkötetesre bővítette a Dobrotoljubijét. A keleti egyházakban ma is a legelterjedtebb és a Jézus-ima terjesztésében a legjelentősebb szerepet játsza.

³⁵² A lelki ima valójában arra utal, hogy az értelem vagy az elme munkája. Az orosz szövegekben „umnoje gyelanyije” áll, aminek a görög megfelelője az „ergaszia”. Vö. SZOFRONYIJ (SAHAROV) APÁT, *A szent hegy titka... op. cit.*, 154.

³⁵³ ZALESKI, I., *Élni a Jézus-imát*, Bp 2008, 13.

jelenlétébe vezető eszközként tartják számon, egyik módja annak, hogyan lehet a gondolatoktól és képektől megszabadulni az imádság ideje alatt, hogy ezáltal a Krisztus neve az Ő jelenlétének érzékelésévé váljon.³⁵⁴

Feltételezhető, hogy a már korábban említett egymondatos vagy monologisztész imákat használták először, amelyek a kutatók szerint a hosszabb imádságok lényegi összefoglalása, belesűrítése egy mondatba. Nem kizárt az sem, hogy a Jézus-ima is így alakult ki, amint azt pl. Irénée Hausherr állítja. Kallistos Ware is az ő álláspontját támasztja alá, ellenben Lev Gillet az ellenkezőjét képviseli: a Jézus-ima szerinte csak a kiterjesztése az eredetileg egyetlen szóból, a Névől álló imának.³⁵⁵

Bár a Jézus-ima formulájának több változata van, lényegüket tekintve azonosak:

„Uram, Jézus Krisztus, Élő Isten Fia, könyörülj rajtam, bűnösön!
Uram, Jézus Krisztus, Isten Fia, könyörülj rajtam, bűnösön!
Uram, Jézus Krisztus, könyörülj rajtam, bűnösön!
Uram, Jézus Krisztus, könyörülj rajtam (vagy rajtunk)!”³⁵⁶

Görög eredetije: Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ, Υἱέ τοῦ Θεοῦ, ἐλέησόν με τὸν ἁμαρτωλόν (~ τὴν ἁμαρτωλόν, ha nő imádkozza).

1. 1. A Jézus-ima szentírási gyökerei

Már a Szentírásban megvannak a nyomai, amint arra a lelkiélet mesterei hivatkoznak: pl. a kánaáni asszony vagy Bartimeus, a vak koldus esetében (Pl.: Mt 15, 22; 20, 31; Mk 10, 47; Lk 17, 13). Az ima az evangélium szellemében gyökerezik, sőt, azt vallják, hogy a teljes evangéliumi igazság rövid foglalata.³⁵⁷ A középpontjában Krisztus áll, akire az egész teremtés és üdvrend irányul, akinek „a nevére meghajol minden térd a mennyben, a földön és az alvilágban” (Vö. Iz 45, 23, Fil 2, 5-11). Az ima által megvallják a megtestesülés tényét is („... Isten fia...”), azaz hogy „közöttünk lakozott az istenség egész teljessége testileg.” (Kol 2, 9). Magában foglalja annak megvallását is, hogy benne teljesedtek be az Ószövetség jövendölései, ő az Izajás próféta által megjövendölt Messiás. Meg kell jegyeznünk, hogy kelet keresztényei szó szerint értelmezték Pál felhívását, melyet a thesszalonikai hívekhez intézett.³⁵⁸

Itt külön ki kell térnünk néhány gondolat erejéig a Név jelentőségére, erejére.

³⁵⁴ Vö. Nacsinák Gergelynek az Szent Atanáz Görög Katolikus Hittudományi Főiskolán (Áthoszi Nikodémosz emlékére) megrendezett Ökumenikus Konferencián elhangzott előadásának kézírata. Nyíregyháza, 2009. szeptember 10.

³⁵⁵ Vö. GILLET, L., *The Jesus Prayer – A Monk of the Eastern Church* (with a foreword by Kallistos Ware, translation of: *La Priere de Jesus*), Crestwood, NY: St. Vladimir Seminary Press 1987, 42–43.

³⁵⁶ <http://www.dox.hu/?loc=http://www.chotki.dox.hu/indulo2.htm>, (2007. 10.) „A Jézus-ima a nyugaton ismert rózsafüzérhez hasonló, a keleti keresztény hagyományban elterjedt szóbeli ima, amely már a VII. században ismert volt. Szövege az evangéliumi farizeus és vámos példabeszédéből (Isten, irgalmazz nekem bűnösnek!), illetve a vak Bartimeus felkiáltásából (Jézus, Dávid Fia, könyörülj rajtam!) kiindulva alakult ki. »Végleges «formájában magába foglalja az egyház tanítását Jézus személyéről, illetve az Isten és ember közötti viszonyról.»

³⁵⁷ *The way of a Pilgrim*, London 1954, 29.

³⁵⁸ „Szüntelenül imádkozzatok!” (1Thessz 5, 17) „Csak akkor tudod magad állandóan az imádságnak szentelni, ha gondolataidat összegyűjtve az értelem (nous) irányítása alatt tartod, tökéletes békességben és hódolattal eltelve ereszkedvén alá az Istenség mélységeibe, a szemlélődés üdítő forrásai után kutatva. Ha ez a békesség nincs jelen, az imádság lehetetlen. Csak akkor érheted el az állandó imádságot, ha a lélek erőit lecsendesítette a szellemi bölcsesség. (...) Az imádságot úgy határozhatjuk meg, mint az értelem szüntelen közösségét Istennel.” Nikéthasz Sztethatosz: A dolgok belső természetéről, in *The Philokalia*, vol. IV., (Translated from the Greek and edited by PALMERT, G. E. H., SHERRARD, Ph., WARE, K.) 128-129.

Nemcsak a különböző ősi kultúrákban, hanem az Ószövetségben is ismeretes a név és a személy közötti *lényegi megegyezés*. Egy névben az illető egész személyisége, annak minden sajátosságával és tetteirejével benne van, így egy személy nevének megismerése a természetébe való belelátást és vele való kapcsolatot jelentette. Ezt a héber nyelv és gondolkodás is kifejezi, amikor valaki nevében tesz vagy mond valamit, akkor azáltal az illető személyt mintegy megjeleníti, mintha közvetlenül ő tette vagy mondta volna. Ezt gondolták az Isten nevééről is, ezért is tiltja a Dekalógus a Név hiába való vételét.

Hasonlóképpen megtalálható ez a gondolkodás az Újszövetség világában is, Jézus Krisztus nevére alkalmazva. Ez érvényesül a Jézus-imával kapcsolatban.

Az imádság másik (ún. „könyörgő”) részében³⁵⁹ a „könyörülj rajtam” a keleti liturgiák ekténiáiban szereplő, a papnak a nép által adandó válaszána („Uram, irgalmaz”) szinonimájaként értelmezhető. Az ebben szereplő görög szó, az „eleiszon” az „elaion”=olajfa szóval azonos gyökerű. Az olaj pedig az irgalom, bűnbocsánat mellett sok más is jelent az Ó- és Újszövetség értelmében: pl. gyógyításra, Isten kegyelmére, és békességre is utal.³⁶⁰

1. 2. A Jézus-ima fejlődésének főbb állomásai, viták a Jézus-ima körül

Napjainkra már teljesen természetesnek tűnik, hogy valaki Jézushoz imádkozik, vagy még konkrétabban a témánknál maradva: imádkozza a Jézus-imát. Azonban ez korántsem volt olyan magától értetődő a kereszténység első századaiban. Főleg az a kérdés volt elgondolkodtató és vitás, hogy szabad-e Jézushoz imádkozni, ahhoz, aki maga is imádkozott Istenhez, és tágabb összefüggésben ez a kérdés kapcsolódott a Krisztus istenségére vonatkozó dogmatikai bizonytalanságokhoz, eretnkségekhez (pl. arianizmus).

Az alábbiakban nagyvonalakban nyomon követjük és felvázoljuk a Jézushoz intézendő imádság fejlődését, kibontakozását, és a vele kapcsolatos vitákat. Ezek még nem kifejezetten a Jézus-ima kialakulásának fázisai, csak annak, hogy egyáltalán milyen alapon lehet bármely imádságot Jézus Krisztushoz intézni.

Elsőként Origenész lépett fel negatív kritikával a Jézushoz intézett fohászokkal szemben. Azonban figyelembe kell vennünk azt is, hogy ebben az időben virágzott a gnoszticizmus és a modalizmus eretnksége is. „Az imádságról” című művében a következő érveket szolgáltatja a Fiúhoz intézett imádsággal szemben:³⁶¹ Krisztus maga is az Atyához intézett imára tanítja tanítványait, amikor azok kéri: „Taníts meg bennünket imádkozni!” (Lk 11,1).³⁶² S indoklasként még hozzáteszi: „... személyileg és alanyilag a Fiú nem azonos az Atyával, ezért aztán vagy a Fiúhoz kell imádkozni és az Atyához nem, vagy mindkettőhöz, vagy csak az Atyához.”³⁶³ Továbbá senki nem imádkozik ahhoz, aki maga is imádkozott, illetve ahhoz, aki bennünket testvéreinek nevezett. Az ima címzettje az Atya kell, hogy legyen, de mindenkor a Krisztus, mint Főpap, Közvetítő által. Szerinte a Szentírás több helyen egyértelműen ezt támasztja alá.³⁶⁴ Nem a Főpaphoz és nem a Közbenjáróhoz kell imádkozni tehát, aki maga is

³⁵⁹ BLOOM, A., *Az élő ima*, Budapest 2002 nyomán.

³⁶⁰ Az Ószövetségben királyok és papok fölkenéséhez használtak olajat, az Újszövetségben azonnal az irgalmas szamaritánus cselekedete juthat eszünkbe, amint olajjal keni meg a sérült sebeit.

³⁶¹ ORIGENÉSZ, *Az imádságról és a vértanúságról*, in Ókeresztény Írók (szerk. Vanyó László), XIV. kötet, Bp 1997.

³⁶² ORIGENÉSZ, *Az imádságról... op. cit.*, 80.

³⁶³ ORIGENÉSZ, *Az imádságról... op. ult. cit.*

³⁶⁴ „Miért mondasz engem jónak? Senki sem jó, egyedül csak az Isten, az Atya. (Mk 10, 18; Lk 18, 19; Mt 19, 17)” – Origenész szerint ezt akár úgy is lehet érteni, mintha azt kérdezte volna Krisztus: „miért akarsz hozzám imádkozni?” ORIGENÉSZ, *Az imádságról... op. cit.*, 82.

az Atyának köszönheti létét.³⁶⁵ Jézus istensége természetesen nem volt kérdéses Origenész számára sem, és az sem, hogy az Ő neve szent. Az említett művében áll az is, hogy - miután az 1Tim2, 1 alapján az imádságnak sokféle formáját különbözteti meg - szabad és helyes „könyörgéseket, esedezéseket és hálaadást”³⁶⁶ felajánlani Jézusnak. Továbbá a „tilalmai” inkább a közösségi, liturgikus imákra vonatkoztak, s nem a magánimádságra.³⁶⁷

Mindenesetre kitartott amellett, hogy helyesebb *Jézus által* imádkozni, semmint *Jézushoz*, nem kis fejtörést okozva ezzel az utókornak, mert látszólag táptalajt biztosított az arianizmusnak. Ezzel fordultak szembe a korabeli nagy görög egyházatyák, pl. Atanáz, s Origenész szinte magára maradt.

A keleti szerzetesség atyjának tartott Szent Antal életrajzában olvasható, hogy Antal gyakran hívta Krisztus nevét segítségül, a démonokkal való küzdelemben, és a hozzá forduló egyiptomi remetéknél is ezt tanácsolta.

Az első század fordulóján élt Ignác, Antióchia püspöke, vértanú, gyakran imádkozott Jézushoz. Erről tanúskodik a Polikárposzhoz (Szmirna püspökéhez) írott levelében: „Imádkozom Jézus Krisztushoz, Istenünkhöz, hogy adjon Neked mindenben erőt és bátorságot.”³⁶⁸

De ugyanígy meg voltak győződve Jézus istenségéről és a hozzá címzett ima helyességéről Szárdesi Melitón, Lyoni Iréneusz, ugyanis épp azért lehet közvetítő Isten és ember között, mert egyszerre volt ember és Isten is!³⁶⁹

Hippolitosz is az „*Apostoli Hagyomány*” című művében a szüntelen Krisztusra való emlékezésre buzdít, amely által megőrizhetjük magunkat a kísértésektől és az elbukástól.

Alexandriai Kelemen esetében meg kell jegyeznünk, hogy igaz ugyan, hogy nem közvetlenül a Krisztushoz intézett imáról ír nagy művében („*A pedagógus*”), hanem az Atyát említi, de a korabeli szóhasználat szerint az „Atya” megszólítás Krisztusra is vonatkozhatott. Ő az igazi Képmás, Ő a nevelő, aki hasonló az Atyához. És ő is imádkozik Krisztushoz, „a legelső és legigazibb Pedagógushoz”.³⁷⁰

Athanáz püspök, a 4. században írt húsvéti leveleiben Jézus Krisztusról úgy ír, mint aki „Üdvözítőnk és Istenünk, (...) aki által az Atyaé a dicsőség és hatalom a Szentlélekben.”³⁷¹

Az imaformula megjelenéséről röviden a következőket mondhatjuk.

A kutatások jelenlegi állása szerint, az Istenre való szüntelen emlékezést legelőször Ankyrai Szt. Nílus (+430) és Phótikhei Diadokhosz (400-486 között) kapcsolták össze Jézus nevével.

Phótikhei Diadokhosznál már teljesen kimunkáltak tekinthető a Jézus-ima teológiai háttere,³⁷² azonban a tőle fennmaradt írásokban mégsem találunk egy meghatározott formulát.

³⁶⁵ ORIGENÉSZ, *Az imádságról... op. ult. cit.* „Mert az Atya joggal tekinthet a Fiú Urának, azután azokénak is, akik a Fiú által lettek fiaivá.” ORIGENÉSZ, *Az imádságról... op. cit.*, 83.

³⁶⁶ Idézi OROSZ A., „Szabad-e Jézushoz imádkozni?”, in *Vigilia*, 62. évf. (1997) 8, 572.

³⁶⁷ JUNGSMANN, J. A., *Die Stellung Christi im liturgischen Gebet*, Münster 1925, 140.

³⁶⁸ *Adv. Her.* III, 8, 4. Idézi OROSZ A., „Szabad-e... op. cit.”, 571.

³⁶⁹ „Egy és ugyanaz a Jézus Krisztus: Isten és ember, és ezért tudja közvetítőként a kettőt összekapcsolni és az embereket Istenhez közel hozni.” (*Adv. Haer.* III, 18, 7.) Idézi FODOR J., *A Jézus-ima... op. cit.*, 13.

³⁷⁰ OROSZ A., „Szabad-e... op. cit.”, 572. „Légy irgalmas, (isteni) nevelőnk, a te szolgálidhoz – Atyánk, Izrael szekere, Fiú és Atya, kettő és egy, Urunk, s add meg, hogy tanításodat követve Képed hasonlóságát is betölthessük.” Szent Kelemen, *A pedagógus*, III, 12, 101, 1.

³⁷¹ PG 25, 593. Idézi OROSZ A., „Szabad-e... op. cit.”, 573.

³⁷² Erről a Jézus-ima első használói közül Phótikhei Diadokhosztól (5. sz.) „*Száz bölcs mondás a lelki tökéletességről*” című írásában a következőt olvashatjuk: „Ha az értelem törekvését szilárdan megszabtuk az Isten jelenlétében való hit által, akkor feltétlenül vágyódik egy olyan tevékenység után, amely megfelel buzgóságának. Egyetlen foglalkozásul az »Uram, Jézus« kezdetű imát kell neki adni, amely ekkor törekvéseinek teljesen megfelel. Hiszen senki sem mondhatja: »Uram, Jézus«, ha csak nem a Szentlélek által (1Kor 12, 3). Aki nem fontolgatja a legnagyobb szigorúsággal állandóan ezt a szót magában, nem menekülhet

Az őt követő aszketikus szerzők, Gázai Barszanufiosz és tanítványa, János, akik a 6. században éltek, már több variációját is említik a Jézus-imának.³⁷³ Joannész Klimakhosz (vagy Lépcsős Szent János, 6. század) már úgy hivatkozik a Jézus-imára, mint ami közismert, de pontos formulát nem említ.³⁷⁴ Viszont ő nevezi először ezt az imát Jézus-imának.³⁷⁵

A „*Szent Makariosz erényei*” című gyűjtemény (8-9. századi gyűjtemény, mely jóval korábbi apoftegmgakat tartalmazhat) és a Keltionok sivatagában talált régészeti leletekben már kifejezettebb formában található a Jézushoz intézett imádság.³⁷⁶ A 7-8. században élt Hészühkiosz remete, aki a Sínai-félszigeten levő „Tüskebokor kolostor” apátja volt, már egyértelműen tanúskodik a Jézus-ima használatáról, ráadásul a lelkiélet középpontjába állítva, kifejezve ezzel fontosságát. „*A lélek józanságáról és az imádságról*”³⁷⁷ című művében a démoni támadások biztos fegyvereként említi a Jézushoz való könyörgést. Tehát a 7-8. században már beszélhetünk Jézus-imáról.

Ellenzők azonban mindig akadtak, akik főleg szubordinacionista elvek alapján támadták a Jézushoz intézett fohászok „létjogosultságát”, amelynek röviden az a lényege, hogy Jézus egytlényegű-e a Szentháromság többi személyével, vagy sem.

De ezen ima máig használatos vagy mértékadónak számító formuláját először egy 8. századi szövegben (*Philémon abba élete*) találjuk meg: „Uram, Jézus Krisztus, Isten Fia, könyörülj rajtam.” A gyakran a végére illesztett „bűnösön” kifejezést csak jóval később, kb. a 14. századtól kezdték mondani, és leginkább csak a szláv nyelvű területeken.³⁷⁸

Mindazonáltal nem ez volt az egyetlen szemlélődő imaforma a bizánci keresztények, szerzetesek körében, sőt, a Jézus-ima szisztematikusan kimunkált módszere (beleértve a pszicho-fizikai tényezőkre való figyelést) csak a 13-14. században jelenik meg.

A szemlélődésben előrehaladottabbak gyakran már csak a Nevet ismételtetik, sőt, el is hagyják, amikor a kontempláció olyan mélységeit éri el, ahol mindenféle szó akadályt képez,

meg a csalódásoktól. Aki szünet nélkül ezt a szent és dicsőséges nevet segítségül hívja, érzelmvilágának legmélyéből, az egy napon szemléli majd értelmének fényét is. Aki a legszigorúbb gondnal ügyel lelkére, erős belső érzésekkel minden foltot eltávolít arcáról. »A mi Istenünk emésztő tűz « - mondja az Írás (Mt 4, 24), ...” in *Kis Filokália... op. cit.*

³⁷³ Más szerzők szerint azonban János 143. leveléből nem egyértelmű, hogy az egymondatos röpmák által megvalósuló folytonos imádság címzettje Krisztus lett volna: „Amikor szüntelenül imádkozol, ... elméd egész nap imádságban marad. Amikor a kezed dolgozik, emlékezetből kell imádkozni vagy zsoltárt mondani, és minden zsoltár végén ülve imádkozd még ezt: 'Istenem, könyörülj rajtam, bűnösön'! Ha pedig rossz gondolatok háborgatnak, hozzáteheted: 'Istenem, te látod szorongatásaimat, segíts rajtam!'” Idézi FODOR J., *A Jézus-ima... op. cit.*, 18. Azonban Barszanufiosznak egy másik tanítványánál, Dorotheosznál már kifejezettebb formában jelenik meg a „Jézus-ima” (Barszanufiosz tanította Dorotheosznak, és ez még nem a mai forma): „Jézus segíts rajtam! – Uram, Jézus Krisztus, ments meg engem, szégyenletes szenvedélyeimtől!” in FODOR J., *A Jézus-ima... op. cit.* 18-19.

³⁷⁴ Vö. Szent János, a Sínai-hegy monostorának apátja, *Op. cit.*, 75.

³⁷⁵ „A halál gondolata aludjon el és ébredjen veled, és az egymondatos *Jézus-ima*...” Idézi Nacsinák Gergely ... *Op. ult. cit. Kiemelés tőlem.*

³⁷⁶ Makariosznak tulajdonított mondásban a következőket találjuk: „Figyelj csak oda tiszta szívből Urunk Jézus Krisztus nevére, és ajkadról ő áradjon ki mindenkor, s elmédből semmi esetre se hagyj eltűnni. Gondolj arra is, hogy miként szólítsd meg, és mondd ezt: »Uram, Jézus Krisztus, könyörülj rajtam!« - akkor majd nyugodtan észreveheted, hogy istensége mekkora nyugalommal tölt el. Távol tartja tőled a szenvedélyes gondolatok homályát, és megtisztítja a benső embert (amint tiszta volt Ádám a paradicsomban), ez az áldott név, amelyet János evangélista így hívott: »A világ világossága« (8,12), kimeríthetetlen édesség és » az élet igazi eledele« (6,55; vö. 6,35)!” in 5E. Amélineau kiadásában az *Annales du Musée Guimet* 25. kötetének 160. oldalán. Idézi: OROSZ A., „A Jézus-ima... op. cit.”, 354.

³⁷⁷ Vö. *Kis Filokália... op. cit.*

³⁷⁸ Nacsinák Gergely... *Op. ult. cit.*

a tiszta jelenlétből kizökönt.³⁷⁹ A Jézus-ima (is) elvezet önnön valónk igazi mélységeibe, hogy ott Krisztussal egyesüljünk.³⁸⁰

1. 3. Egy 5. századi védelmező: Senuté, a Fehér-kolostor archimandritája

Napjainkban találták meg egy egyiptomi kolostor (Fehér-kolostor) archimandritájának egyik vitairatát.³⁸¹ Ez témánk szempontjából fontos irat, mert egyebek között a Jézus-ima körüli vitákra irányítja a figyelmet.³⁸²

Senuté, az említett Fehér-kolostor archimandritája, a szerzetesek körében elterjedt eretnokségek ellen lázadt fel. Ezek az eretnokségek tk. mind Krisztus istenségét tagadták, tehát ariánus színezetűek voltak. (Pl. angyal-krisztológia). Érveléseinek alapja természetesen elsősorban a Szentírás, és egy másik fontos irat, az „Apa Athanasziosz” volt, ez utóbbira most nem térünk ki.

Az archimandrita kifejezi ortodox hitét a 325-ös niceai egyetemes zsinat mellett, és semmiféle szubordinacionizmust nem tűr meg Krisztus és az Atya viszonylatában, illetve elveti a tökéletlen angyal-krisztológiát is. Ebből kifolyólag ő is helyesnek, sőt szükségesnek tartja a közvetlenül Jézushoz intézett imádságot. Ezzel szembe száll Origenész védelmezőivel és követőivel, többek között pl. Evagriossal, Origenész tanítványával, akik egyébiránt sok tekintetben félreértelmezték nagy alexandriai mesterük tanítását, és így is adták tovább az utókorak...

Sőt, Senuté további következtetéseket is levon: ha valaki Jézushoz imádkozik, akkor egyúttal az egész Szentháromságot szólítja meg, minthogy Krisztus a Szentháromság egyik személye, és lényegileg azonos a másik két személlyel, tőlük nem választható el.

1. 4. A Jézus-ima jelentősége az ortodox kereszténységben

Az öskereszténység a közelgő Isten-várásban élt, eszkatológikus beállítottságú volt, ennél fogva a földi életet átmenetinek tekintette, még inkább, mint ahogyan azt manapság. Sokkal inkább a végső célba érkezésre, a mennyei hazára koncentráltak. Ehhez vezető út az állandó

³⁷⁹ Ehhez valami nagyon hasonlót fogalmaz meg minden nagy misztikus, függetlenül attól, hogy kelet avagy nyugat szülötte-e. Idézzük Keresztes Szent Jánost: „Ha az, aki fölfelé halad a lépcsőn, nem hagyná maga mögött a fokokat, amíg csak nincs már több fok, s ha az egyikén meg akarna állni, soha sem jutna el és nem emelkedne föl a békés és kellemes végső hajlékig. Így annak a léleknek is, aki a legfelsőbb nyugalom és boldogság egységére ebben az életben el szeretne jutni, át kell mennie ezen képek, alakok és fogalmak összes fokozatán, de végeznie is kell azután velük, mert össze sem hasonlíthatók, és össze sem mérhetők a végső céllal, ami felé haladnak, s aki Isten.” In Keresztes Szent János, *Művei I., A Kármelhegy útja*, II, 11, 167. Jean Lafrance pedig: „A csend és a szó közötti viszony a Szentlélek és Krisztus közötti viszony. 'Jó nektek, hogy én elmegyek..., hogy egy másfajta, egészen lelki jelenléte adjak nektek, mely bensőmben von titeket.'” In LAFRANCE, J., *La prière de coeur*, Abbaye Sainte Scholastique, 81110 Dourgne, 1975, 69.

³⁸⁰ Egy kortárs kármelita a Jézus-ima jelentőségéről így ír: „A Jézus-ima sokak számára egyenes utat jelent a lélek harmóniájához. Valójában a figyelem összpontosítása, az erők egyesítése, a belső világ megnyugvása mind az ima lassú és ritmusos ismétlésének gyümölcse. ...Ha az életszentség a Jézussal való egyesülés, a Jézus-ima a szentség egy darabja. Valahányszor Jézus nevét kimondjuk, elfelejtkezünk magunkról, hogy elveszünk Benne.” In STINISSEN, W., *op. cit.*, 179.

³⁸¹ ORLANDI, T., „A Cathecesis against Apocryphal Texts by Shenute and the Gnostic Texts of Nag Hammadi”, Harvard, *Theological Review* 75. (1982) 1, 85-95.

³⁸² Egy általa írott értekezésben már az olvasható, hogy Jézus nevének segítségül hívását gyakorolta és ajánlotta mindenkinek. „Amikor ünnepet ültök és örvendeztek, mondjátok: Jézus. Ha fiaitok és leányaitok kacagnak, mondjátok: Jézus. Aki vizet húz, szóljon. Jézus. Aki a barbárok ellen támad: Jézus. Aki vadakat és rémisztő dolgokat lát: Jézus. (...) Annak neve, akit ajkukra vettek, az ő megváltásuk és életük, ő maga, az Atyával együtt.” Idézi NACSNAK, *Op. cit.*

lelki harc, a lélek megtisztulása és Istennel való egyesülése, eszköze pedig az aszkézis és Jézus nevének szüntelen segítségül hívása.

A keleti kereszténység teológiai megközelítésében is különbözik a nyugattól. Kevésbé racionalista, intellektualista megközelítést képviselnek, sokkal nagyobb hangsúlyt fektetnek a tapasztalatra, a lelki életben való előrehaladásra és az azzal kapcsolatos teendőkre. Kevésbé elméleti, és nem olyan szisztematikusan kidolgozott, mint pl. a skolasztikus nyugati teológia. Számukra a teológus identitás sem a tanulmányokkal, az akadémiai végzettséggel függ össze.³⁸³ A Jézus-ima „teológiáját”, „dogmatikáját”, ha úgy tetszik, röviden összefoglalják a következőkben:

Az „Uram, Jézus Krisztus, Isten Fia, könyörülj rajtam, bűnösön!” imádság alapvetően két részből áll: dogmatikai és könyörgő részből. A dogmatikai rész tulajdonképpen magában foglalja a kereszténység krisztológiai tanítását, de ugyanakkor a szentháromságtant is. Egyrészt megvalljuk, hogy Jézus Krisztus az Isten fia („Uram, Jézus Krisztus, Isten Fia...”). Továbbá Jézus Krisztust sosem választhatjuk szét a Szentháromság másik két személyétől, lényegileg, mivel együtt alkotják az „egylényegű és osztatlan Szentháromságot”. Vagy ahogy Pál apostol fogalmaz: „azt sem mondhatja senki: Jézus az Úr, csak a Szentlélek által.” (1Kor 12, 3)³⁸⁴ Tehát a krisztológia szorosan kapcsolódik a szentháromságtanhoz, s megváltásunk révén a szótériológiához és az antropológiához is. Az „Úr (Uram)” szó utal Krisztus isteni természetére, ezzel ellentmondva mindazoknak, akik őt csak embernek tartották.³⁸⁵ A „Jézus” Krisztus emberi természetére mutat rá, megcáfolva azokat, akik csak isteni természetűnek tartották.³⁸⁶ A „Krisztus” utal arra, hogy ez a két természet benne egy személyben egyesül, szétválaszthatatlanul.³⁸⁷ Az „Isten fia” azt jelzi, hogy benne ez a két természet összevegyülés nélkül van meg, ezzel ellentmondva azoknak, akik összevegyülést és összekeveredést állítottak.³⁸⁸

A keleti keresztény hívők nem annyira arra törekedtek, hogy az ima teológiai-dogmatikai hátterét értsék meg, sokkal inkább az Istenhez fűződő kapcsolatra koncentráltak. Az imádságot az élet legértékesebb tevékenységének, a mennyország megismerése kulcsának tartják. Oroszországban például, ahol a Filokália (Dobrotoljublje) különösen jelentőssé és népszerűvé vált, a szellemi imát, a Jézus-imát igen buzgón gyakorolták laikus körökben is. Néha talán még jobban, mint a kolostorokban. Ez megerősítette azt a feltevést, hogy ezt az imát mindenütt lehet mondani, nem kell feltétlenül teljes elvonultságban élni.

1. 5. A hészükhazmus, avagy a Jézus-ima spirituális háttere³⁸⁹

Az alábbiakban arról a spirituális mozgalomról lesz szó, amely keleten alakult ki és él a mai napig is. A hészükhia bizánci misztikus tanítás a szemlélődésről, az önkiüresítésről, az

³⁸³ „Teológia, Isten közvetlen ismerete: A görög atyáknál nem annyira, az Isten dolgaira vonatkozó tanrendszert jelzi, mint inkább az igaz ismeret (γνωσις) legfelsőbb fokozatát, amikor az értelem megvilágosodása elvezet a Szentháromság megismerésére, a szenvedélyektől mentes állapotra s a szüntelen imádságra. Erre az állapotra csak a Szent Lélek ingyenes ajándéka révén juthat el az ember. Csak ez a megvilágosodás teszi lehetővé az 'Istenről szóló beszédet'.” OROSZ A., *Kézirat*.

³⁸⁴ „A Szentlélektől megvilágosított atyák mondták nekünk, hogy »az Atya a Fiú által a Szentlélekben végez mindent.« Az egész Szentháromság hozta létre a világot, alkotta az embert; s ismét az egész Szentháromság teremtetten újra az embert és a világot.” In VLACHOS, H., *Egy éjszaka... op. cit.*, 53.

³⁸⁵ Szamoszta Pál követőit.

³⁸⁶ Az örményeket, a patripassziánusokat.

³⁸⁷ Nesztorioszt és követőit.

³⁸⁸ Eutychesz és Dioszkoroszkövetőit, vagyis a monofizitákat.

³⁸⁹ A fogalom mélyebb és alaposabb analíziséhez lásd: WARE, K., *Silence in Prayer: the Meaning of Hesychia*, in DIEKER, B., - MONTALDO, J. (Ed.) *Merton & Hesychasm: The prayer of the heart: The Eastern Church*, Louisville 2003, 17-40.

ember öntökéletesítéséről, illetve annak útjáról-módjáról, amely persze nemcsak az ember jóra való törekvésével, hanem az isteni energiával való együttműködéssel érhető el.

A hészükhazmus fogalmának két jelentésszintje van: egyrészt jelöli a szó eredeti jelentését és helyét a keleti egyházak spiritualitásában, másrészt egy történelmileg elég jól behatárolható spirituális mozgalmat, a hészükhazmust is, amely a szerzetesség körében keletkezett, és a 3-4. században bukkant fel először.³⁹⁰ A hészükhazmus/hészükhia ismertetésénél mindkét jelentésszintet megvizsgáljuk, és együttesen tárgyaljuk.

A hészükhazmus a *ἡσυχία* görög szóból ered, jelentése: csend, nyugalom, szótlanság, hallgatás, visszavonulás, stb. Annak a belső békességnek a megnevezésére szolgál, amelyet az imának kell kitöltenie, de amely egyben az imádság alapjául is kell, hogy szolgáljon.³⁹¹ Ebben a külső nyugalom és a belső csendesség kapcsolódik össze. A hészükhazma (az a szerzetes, aki a hészükhia életmódot éli) fő törekvései ennek megfelelően: az állandó, szívbeli imádság, a figyelem, az éberség („virrasztás”) gyakorlása,³⁹² a Jézus-ima ismételtetése és elmélyítése, a szív megtisztítása, az értelem megvilágosodására és az átistenülésre való törekvés.³⁹³ Mindezt természetesen csendben.³⁹⁴ A „Szent Hegyen”, Athosz-hegyn, különösen is élt a keleti egyház aszketikus-misztikus hagyománya,³⁹⁵ ahol a 13-14. században jelent meg, aztán a görög szerzetesek őrizték a hagyományt, mely a 18. században Oroszországban terjedt tovább. Mindez a 7-8. századi Sínai-hegy lelki örökségének őrzése és továbbadása.³⁹⁶ Célja: az egyház „mennyei mivoltának” megtestesítése, és a bizánci hitvitáknak „köszönhetően” vált szélesebb körben ismertté, a 13-14. századtól.³⁹⁷

A szüntelen imádsághoz, a Jézus-ima folyamatos gyakorlásához és általában az Úrral való bensőséges kapcsolat kialakításához nélkülözhetetlen a csend és a nyugalom. Ez elsősorban benső csendet jelent, de a kezdők számára még nagyon fontos a külső, fizikai csend megteremtése is. Erről Nagy Szt. Bazil úgy ír Nazianzi Szt. Gergelynek, mint a lélek

³⁹⁰ A szerzetességhez alapvető tulajdonságként is számon tartották, amint azt pl., Ankyrai Szt. Nílus írja: „*Nem lehetséges, hogy az iszapos víz feltisztuljon, ha mindig felkavarják; és az sem lehetséges, hogy valaki szerzetes legyen, ha nem talált rá a szívbeli nyugalomra.*” Idézi WARE. K., *Silence in Prayer...* op. cit., 89. De a legszebb meghatározását e fogalomnak talán Klimakhosz Szt. János adja: „Hészükhasztész az, aki testi hajlékába igyekszik befogadni a Testetlent.” In Szent János, a Sínai-hegy monostorának apátja, op. cit., 27, 5.

³⁹¹ „Hészükhasztész eredetileg egyszerűen remetét jelent, azt az embert, aki a pusztaság csöndességébe húzódik, hogy elérje a szív és az értelem csöndességét, s a csöndességben az Isten-látást.” PERCZEL, 1999, p. 238. Idézi NACSINÁK G., op. cit.

³⁹² Ezt nevezik nepsis-nek, ami mértékletességet és éberséget jelent. Ebben is nagyon hasonlóak kelet és nyugat misztikusai, azok imamódjai. Így ír erről a kármelita misztikus, Keresztes Szent János: „helyezd lelkedet a békesség állapotába azáltal, hogy kimented, kiszabadítod az ő saját képességei gyarló működésének igájából és rabságából. Mert hiszen ez valódi egyiptomi rabság...” Az a különbség az ő tanítása és a hészükhaszták gyakorlata között, hogy Keresztes Szent János már csak a szemlélődés állapotába eljutottaknak ajánlja ezt az éberséget, míg az utóbbi irányzat a kezdetektől fogva erre törekszik.

³⁹³ „A hészükhia az ember számára az egyetlen mód, hogy elérje a theósziszt.” in VLACHOS, H., *Egy éjszaka...* op. cit., 230-231. Minden ember igazi végső célja az átistenülés, az isteni természetben való részesülés. Ezt Ádám a bűnessel elvesztette, de Krisztusban ismét elérhetővé vált.

³⁹⁴ Az orosz írásbeliségben pl. a hészükhazmus, hészükhia helyett a „hallgatagok”, „szemlélődők” kifejezések állnak, utalva ezzel a mozgalom lényegére. Lásd: www.aetas.hu/1998_1, (2007. 10.) Tulajdonképpen a „hészükhazmus az emberben lévő belső isteni eredet megtisztításának és feltárásának a gyakorlata, a képnek az Ősképre való visszavezetése, a legmagasabb művészet arra, hogy az embert Isten élő ikonjává lényegítse át, amely elengedhetetlen előfeltétele magának az ikonfestésnek, mint festészeti alkotásnak. A hészükhazmus a személyiség átlényegítése Isten képére, ikonná tétele.” In VALERIJ, L., „Az orosz kultúra ikonarcúsága”, in Aetas (1991) 2, 45-57.

³⁹⁵ »A hészükhia«, az Istenben való elmerülés volt a» Szent Hegy «szerzetesi eszménye.” A *Filokália jelentősége az orosz vallási életben* in *Kis Filokália...* op. cit.

³⁹⁶ Vö.: TOTI, M., „The Hesychast Method of Orison: its Anthropological and Symbolic Aspects”, in *International Journal for the Study of Christian Church* 8 (2008) 1, 17-32.

³⁹⁷ Lásd: Kalabriai Barlaam vitája Palamasz Gergellyel, BAÁN, I., „Útkeresés...” Op. cit.”

tisztulásának a kezdetéről. Az egyházatyák ezt a megkülönböztetést szokták a test hészükhiaja és a lélek hészükhiaja kifejezésekkel illetni. A hészükhazmus jelent egyben *magatartást*; szívbeli állapotot, mégpedig a szív derűjét, békéjét; *életmódot*; *életállapotot*; *szenvedélymentességet*; *Isten békéjét* illetve annak keresését.³⁹⁸ A szív megszabadulását a rossz gondolatoktól (logismo), a szenvedélyek uralmától és a környezet befolyásától; jelenti az Istenben való lakozást is.

Az ószövetségi Szentírásban (Spetvaginta) a külső és belső békét jelöli, a viszálykodástól és háborúktól való mentességet. A belső békét a Példabeszédek szerint az Isten akaratának keresése és az istenfélelem eredményezheti (Péld 1, 33). Az Újszövetségben viszont ritkán fordul elő, és általában a szombat megtartásával kapcsolatban használják. (Lásd még: Lk 14, 4; 23, 56; ApCsel 11, 18; 21, 14; 1Pét 3, 4; 1Tim 2, 2; 11-12; 1 Tessz 4, 11; 2 Tessz 3, 12.)

A szerzetesek ezt a csendet a világtól elvonulva gyakorolták, hogy ily módon is segítsék a külső gondok nyomásának megfékezését vagy teljes kizárását is. Ezután tud igazán önmagával foglalkozni, önmagában elmélyedni, hogy minél nagyobb önismeretre tehessen szert, és ehhez csatlakoznak az éberség és a nagyfokú önfegyelem gyakorlatai is. Ez utóbbi leginkább a gondolkodástól, a gondolatoktól való megszabadulásra irányul az ima ideje alatt.³⁹⁹ A hészükhia elengedhetetlennek tartják az egész életen át tartó lelki fejlődéshez, hogy fokozatosan eljusson az ember a gonosz és bűnös gondolatok kiirtása után a szív békéjére. A végső stádium az ekstázis vagy a lélek röpte Isten felé.

De térjünk vissza témánkhoz, a Jézus-imához,⁴⁰⁰ és nézzük meg, hogyan is imádkozzák ezt a lelki mesterek, s milyen tanácsokkal szolgálnak napjainkban is.

2. Jézus-ima imádkozása –gyakorlati szempontok

Mielőtt a szorosabb értelemben vett előkészületekre, és pszichikai, fizikai tényezőkre térünk ki, fogalomtisztázással kell kezdenünk. Ahhoz ugyanis, hogy igazán megértsük az ima mestereinek tanítását és a gyakorlatra vonatkozó javaslatait, értenünk kell, mire is utalnak. A következőkben egy kis antropológiai kitekintést adunk, és néhány fogalmat írunk körül, melyek a Jézus-ima gyakorlásának szempontjából relevánsak.

2. 1. Fogalomtisztázás: szív, értelem, ész, elme, gondolatok a keleti lelkiségben⁴⁰¹

A patrisztikus hagyomány alapos antropológiájának ismertetésétől e helyen eltekintünk, de néhány, az ima, a lelkiélet szempontjából alapvető fogalmat azért röviden tisztáznunk kell. Kezdjük a személyiség központját jelentő szívvel. Ez a leggyakrabban előforduló antropológiai fogalom.

³⁹⁸ PUSKELY M., *A keresztény szerzetesség... op. cit.*, 280.

³⁹⁹ A keleti teológusok és spirituális tanítók is fontosnak tartották hangsúlyozni, hogy a láthatatlan és fölfoghatatlan Isten nem állíthatjuk képzeletünkben magunk elé semmilyen formában! Ez ellen kifejezetten küzdenek, és harcra szólítanak mindenkit, nehogy –pl. az antropomorfiták eretnekségébe esve - megtévesztés és bálványimádás áldozatává váljon valaki!

⁴⁰⁰ Ajánlott további irodalom a Jézus-imához:

PASCHKE, B. A., „Das liturgische Christusgebet bei Tertullian”, in *Trierer theologische Zeitschrift* 119 (2010) 260-268;

SCHNEIDER, M., „Jesusgebet und deutsche Erstaussage der» Philokalie«”, in *Geist und Leben* 81 (2008) 302-314;

SEITZ, M., „Das Jesus-Gebet”, in *Lebendige Katechese* 23 (2001) 91-93;

TIBI, D., „Auf der Suche nach dem unablässigen Gebet: eine Hinführung zum Jesusgebet”, in *Geist und Leben* 81 (2008) 202-213.

⁴⁰¹ A téma részletesebb és bővebb kifejtését lásd: VLACHOS, H., *Orthodox Psychotherapy... op. cit.* Továbbá: VALERIJ, L., „Az óorosz... op. cit.”, 45-57.

2. 1. 1. Szív

A keresztény aszkézis kezdetein megfigyelhető, hogy a görög filozófiából vettek át számos fogalmat és koncepciót, így többek között az ember hármass felosztását is, noha az biblikus alapokon is nyugszik. A keleti egyház antropológiája közel áll a szemita és biblikus antropológiához.

A keleti kereszténység számára a szív nem a felszínes érzelmek helye, hanem az ember legfontosabb szerve, testi és lelki vonatkozásban egyaránt. A szív kettős értelemmel bír: egyrészt fizikai szerv, és ilyen módon is a test központja, másrészt meghatározhatatlan lelki-szellemi princípium. Erre rátalálni: ez az aszkéta feladata.

A Bibliában a szív (léb) „navigálja” az embert, a sok lehetséges útból ez mutatja, hogy merre tovább. A szív gondolkodik, ez az ember „tájékozódó képessége”. Egyben a személy döntéseinek, vágyainak, akaratának, szenvedélyeinek és együttérzésének helye. Jelöli az érzéseket és érzelmeket, valamint az életerőt, a bölcsességet, a gondolkodást,⁴⁰² belátást, mérlegelést, szándékot, stb. központja. Sőt, a szív belső önvalónk, a bensőnkkel folytatott párbeszéd „alanya is.” Tehát *mindazon mentális tevékenységek centruma is, amelyet mi az agynak tulajdonítunk.* Így válik a szív az összes emberi képesség integrációjának helyévé, a lelki küzdelmek székhelyévé. A szív „kifürkészhetetlen” csak „Isten ismeri a szív titkait.” (Zsolt 44, 22).

*A keleti egyházatyák szerint az isteni kegyelem gyűjtőhelye és továbbítója is a test és lélek minden részéhez.*⁴⁰³ Összefüggésben áll mindazzal, amire a páli „benső ember” vonatkozik, de ismeretes, hogy „a szívből törnek elő a gonosz gondolatok, a gyilkosság, a házasságtörés, a kicsapongás, a lopás, a hamis tanúság, a káromlás”. (Mt 15,19) Tehát a bűn gyökere is ott keresendő: szívében utasíthatja el az ember Istent.⁴⁰⁴

*A szív az Újszövetségben is az ember teljességét, személyiségét is jelöli.*⁴⁰⁵

A szív tehát az ember és Isten találkozásának a helye, az abszolút központ (az emberi élet központja),⁴⁰⁶ minden erő és energia forrása.⁴⁰⁷ Az ember összeszedettségének, integritásának székhelye. Ez az osztatlanság és zavartalan figyelem befelé, adhat bepillantást a bennünk lévő Isten Országába. Ez a „mennyekebe vezető létra”. Ezért olyan fontos a „szív helyének” keresése és megtisztítása a keresztény kelet tanítómesterei számára. Az értelemmel

⁴⁰² Makariosz homíliájában ezt olvashatjuk: „Az aszkéta legfontosabb feladata, hogy belépjen a szívébe, hogy háborút viseljen a sátán ellen és harcoljon vele azáltal, hogy megküzd a gondolatokkal, amelyeket támaszt.” (Coll. II, xvii, 12). Szintén Makariosztól származik a következő megfogalmazás is: „A szív kormányozza az egész szervezetet, és amikor a kegyelem osztályrészéül jut, a szív lényege uralkodik az összes gondolat és tag felett, mert ott van az értelem és a lélek összes gondolata.” (Homilia 15, 20, PG 24, 589B)”

⁴⁰³ OROSZ A., *Kézirat*.

⁴⁰⁴ A biblia szerint ez a „szív megkeményítése”. „Csalárdabb a szív mindennél” (Jer 17, 9). Ugyanakkor Isten „közel van a megtört szívűekhez” (Zsolt 34, 19).

⁴⁰⁵ „Az értelem és a szív tisztasága között pontosan az a különbség, mint a test egy része és az egész test között. A szív központja a belső érzékeknek, az érzékek érzéke, mert a gyökerük:» Ha szent a gyökér, szentek lesznek az ágak is.« (Róm 11, 16).” „Az érzelmvilág jelenti az egyensúlyt a lélek és a test észlelése között. A szív a lélekhez viszonyítva egy érzékszerv, a testhez viszonyítva természetének egy része.” Ninivei Izsák: Az ima fokozatairól, in *Kis Filokália...* op. cit.

⁴⁰⁶ „Teljes szívből kiáltok – mondja a zsoltáros - azaz testemmel, lelkemmel és szellememmel.” – Szent János, a Sínai-hegy monostorának apátja, op. cit., 28. Szt. Makariosz mondta: A szív irányítja az egész szervezetet, és amikor a kegyelem eltölti, akkor ez uralkodik minden gondolat és test minden tagja fölött, mivel a lélek és az értelem egyesültek a szívben. Vö. VLACHOS, H., *Orthodox psychotherapy...* op. cit.

⁴⁰⁷ „Szív: A létező ember lelki, spirituális központja. Az a terület, amelyen keresztül maga az aszkézis a kegyelemben megnyilvánul, és amelyen belül az Isten maga megnyilatkozik. Hívják a lélek képességi energiái (értelmi, érzelmi, akarat) központjának is.” In VLACHOS, H., *Egy éjszaka...* op. cit., 219.

összekapcsolt szívet a keleti keresztény hagyományban, biblikus alapokon, „szív-szellemnek” is nevezik.⁴⁰⁸

De az értelemnek a szívbe való leszállítása, ahogy a keletiek fogalmazzák, nem pusztán szellemi folyamat. *Fizikailag is azt tanácsolják*, hogy ima közben a tekintet a szív, mint fizikai szerv felé kell irányítani.⁴⁰⁹ A szívdobbanás fizikai érzékelése segíti ugyanis, hogy a lelki központra is rátaláljunk. Sokat segít a fizikai-testi súlypont (tömegközéppont) megtalálása is, ami a has tájékán van (hara). Ez az értelmezés kapcsolatban áll a jógarendszerrel, mely utóbbi szerint a szívközpont (anahad cakra) stimulálása az egocentrikusság legkiválóbb fegyvere.

A szív tisztaságának őrzése a legfontosabb feladata nemcsak az aszkétának vagy a hészükhasztának, hanem minden keresztény embernek.

2. 1. 2. Értelem, ész, elme

Azt láttuk az eddigiekben, hogy az értelem és az ész nem bírnak azonos jelentéstartalommal a keleti teológiában. Nem is mondható, hogy csak egyféle értelemben használnák e két fogalmat, mégis meg lehet kísérelni az alapvető sajátosságok meghatározását.

Az *értelem* görög megfelelője a *vouç*, a latin pedig az *intellectus*. De magát a lelket vagy a szívet is jelölheti⁴¹⁰. Az Istennel való találkozás, kapcsolat „szerve”. A lélek legtisztább része, a legnagyobb figyelem eszköze. A lélek noetikus energiájának is nevezik.⁴¹¹

⁴⁰⁸ Ezékiel profétánál világos a szív és a szellem egyesítése: „Új szívet adok nektek és új szellemet oltok belétek, kivesszem testetekből a kőszívet és hússzívet adok nektek. Az én lelkemet oltom belétek...” (Ez 36, 26-27).

⁴⁰⁹ Az egyik sokat emlegetett klasszikusnak számító lelkiismereti irodalom e témában, a *Zarándok elbeszélései*, ezt kiválóan példázza. Íme a részlet: „Miután felolvastam neki a Filokáliából mindazt, ami szükséges, faggatni kezdett, mutassam meg neki az utat, hogyan találja meg az ember lelkével a szívét, s hogyan lehet Jézus Krisztus isteni nevét belevinni a szívbe, hogyan kell bensőségesen a szívvel imádkozni. El is kezdtem mondani neki. (...) Képzeld el a szívedet. Nézz rá, s amilyen élénken csak tudod, vedd a képzeletedbe. Füleddel pedig hallgasd figyelmesen, mint dobog, hogyan ver, egyet-egyet. Amikor ehhez hozzászoktál, minden szívverésedhez illeszd hozzá az imádság egyes szavait.” A *zarándok elbeszélései* (Ford. KORZENSZKY R.) Pannonhalma 1994, Lásd: <http://terebess.hu/keletkultinfo/zarandok.html>, (2012. 06. 27.)

⁴¹⁰ Az újszövetségi szövegek és a keleti atyák a lelket sok esetben az értelemmel azonosítják. Sőt a lélek (soul) és a szív szavakat helyenként fel is cserélik. Így az értelem, melyet a lélek lényegének neveznek, azonosítható a szívvel is, tehát ezek a fogalmak (lehetnek) szinonimák. Az Úr megáldja a tisztaszívűeket: „Boldogok a tisztaszívűek, mert ők meglátják az Istent” (Mt 5, 8). Isten a szívben nyilvánítja ki magát, és a szív által lehet eljutni az Isten ismeretére (vö.: 2 Kor 4, 6; Ef 1, 17-18). Máskor a szív helyett az értelemet használják (vö.: Lk 24, 45). „megnyitotta az Úr az értelmüket...” mivel az ember eljuthat az Isten megismerésére a szív szemeinek megnyitásával és a szív megtisztításával, az a szakasz, hogy „megnyitotta az értelmüket”, ugyanazt jelenti, mint megnyitni a szívüket. Hasonlóképpen: „Boldogok a tisztaszívűek, mert meglátják az Istent”, kapcsolatban áll az alábbi apostoli szakasszal: Ne hasonuljatok a világhoz, hanem *gondolkodástokban* megújulva alakuljatok át, hogy felismerjétek, mi az Isten akarata, mi a helyes, mi a kedves előtte és mi a tökéletes (Róm 12, 2). A következőkben viszont a lélek és az értelem megkülönböztetett jelentésével találkozunk: „Ha ugyanis elragadtatásban imádkozom, lelkem ugyan imádkozik, de tudatom nem kapcsolódik bele. Mi következik ebből? Imádkozzam lélekkel, de imádkozzam értelemmel is, énekeljek lélekkel, de énekeljek értelemmel is (1 Kor 14, 14-15). Mindezeket túl Maximosz Hitvalló az értelemet az intelligenciával is azonosítja. Vö. VLACHOS, H., *Orthodox psychoterapy... op. cit.*

⁴¹¹ VLACHOS, H., *A lélek betegsége... op. cit.*, 154. Vö. VLACHOS, H., *Egy éjszaka... op. cit.*, 216. Damaszkuszi Szt. János azt írja, hogy az értelem a legtisztább része a léleknek, ez a lélek szeme. „A léleknek nincs értelme, mintha az valami tőle különböző lenne, hanem ez a legtisztább része, ahogy a szem tartozik a testhez, éppúgy az értelem a lélekhez.” – idézi HIEROTHEOSZ. Vö. VLACHOS, H., *Orthodox psychoterapy... op. cit.* Palamasz Szt. Gergely két értelemben használja a nous szót: egyrészt ez maga az egész lélek, másrészt a lélek egy energiája. A léleknek sokféle energiája van, ezek közül egyik az értelem – mondja Palamasz. Amint Istenben megkülönböztethetők (de nem szétválaszthatók) a lényeg és az energiák, éppúgy az Isten képére teremtett léleknek is van lényege és vannak energiái. A lélek és az értelem azonosításából

által érkező ingerek mentális rendezésének, reprezentálásának és ezáltal a külvilág belső képi megjelenítésének „szerve”. Görög megfelelője a *λογική*, a latin pedig a *ratio*. De az Istenre vonatkozó tapasztalatot is, melyet az értelemmel szerzünk, az ész által formálja az ember.⁴¹⁸ A bűneset után a keleti atyák tanítása szerint az észt és az értelemet helytelenül, azonosítani kezdték. Ez az emberi kapcsolatokban és az Istenhez fűződő kapcsolatokban is zavart eredményezett.

Oliver Clément⁴¹⁹ szerint pedig az értelem megfelelője a görög „λογικός” szó! Ez is eltér Vlachos értelmezésétől, aki az értelemre a *nousz*-t használja. A *logikosz* mindenesetre nemcsak értelmet jelent, de jelenti azt is, hogy az értelem kapcsolatban áll a Logosszal is, Isten igéjével, a Bölcsességgel. A megtisztult értelem nemcsak a tudomány, hanem a bölcsesség megszerzésének, sőt mi több Isten megismerésének „szerve” és székhelye is. A bűneset óta az értelem betegsége legfőképpen a helyes és igaz szeretet deformálódásában nyilvánul meg.⁴²⁰ Ennek megfelelően az ember gyógyításának alapja, az ész és értelem szétválasztása, a lélek energiáinak helyes működésének visszaállítása. Ehhez alapvető fontosságú az Isten akaratának való állandó engedelmesség (ebben a hagyományban egy lelkiatya segítségével); a noetikus vagy szív-ima gyakorlása (Jézus-ima); és a lelki virrasztás, a logizmoi-gondolatok fölött, illetve ezek megkülönböztetése, szintén egy igen tapasztalt lelki mester segítségével. Meg kell jegyeznünk ezzel kapcsolatban, hogy az eksztázist is ebben az értelemben magyarázza, nem a testből való kilépést jelenti, hanem mint ami az ész és értelem szétválasztásban valósul meg.⁴²¹

Összefoglalva: Egyrészt az értelem a lélekkel azonosítható, másrészt a léleknek csak egy energiája. Csakúgy, mint a lélek, az értelem is Isten képmása. Amint a léleknek van energiája és lényege, úgy van az értelemnek is. S amint Istenben megkülönböztethető, de szét nem választható a lényeg és az energiák, ugyanígy van ez az értelemnél is. Ezért van az, hogy egynémely helyeken az atyák az értelmet lényegként jellemzik, ami a szív, ebben az esetben az értelem a szívvel azonos, más helyeken pedig energiaként értelmezik az értelmet.⁴²² Sajnos, akik elhagyták ezt a hagyományt, az értelmet az ésszel azonosítják.

Értekezésünkben Vlachos gondolatmenetét követjük.⁴²³

gondolatai. De a patrisztikus teológia szerint az még nem intelligens, akinek van esze, hanem csak az, aki egyesült Istennel. Az a személy, aki megtisztította az értelmét, ahol Isten kinyilatkoztatja önmagát, és aztán a szavakkal, az elme tevékenységével kifejezi ezt a belső tapasztalatot, az az intelligens. A tiszta értelem helyesen látja a dolgokat. Az ész ezt rendezni képes. Ez az a mód, ahogyan az emberi szó működött a bűneset előtt. A bűneset után az ember értelme összezavarodott, elhomályosították a szenvedélyek és áthatolhatatlan sötétség lett úrrá rajta. A szó nem képes többé kifejezni az értelem tapasztalatait, és az értelmet azonosították az elmével. Az intelligencia az értelem fölé emelkedett, és most befolyása alatt tartja a bukott embert. Valójában ez a szó és az intelligencia betegsége. A gőg, az összes egoista energiával, amelyek az abnormalitások forrásai, tombol. Az intelligencia személytelenül működik, pedig valójában csak egy energiája a személyiségnek. Ahol ez uralja a spirituális életet, ott (az ember) szembeszegül a saját forrásával. Azt hiszi magáról, hogy ő Isten, az önistenítés vétkébe és a legsötétebb éjszakába esik. Vö. VLACHOS, H., *Orthodox psychotherapy... op. cit.*

⁴¹⁸ Vö.: VLACHOS, H., *A lélek betegsége... op. cit.*, 154; VLACHOS, H., *Egy éjszaka... op. cit.*, 216.

⁴¹⁹ CLÉMENT, O., *Kérdések... op. cit.*

⁴²⁰ Vö.: VLACHOS, H., *A lélek betegsége... op. cit.*, 54.

⁴²¹ „Elragadtatás, eksztázis (extasis): Nem a lélek „kilépése” a testből, hanem az értelem elválasztása az októl, észtől és a környező világtól, és annak visszatérése a szívbe. Nem a lélek és az értelem (intellectus) energiáinak, hanem a fizikai energiáknak, mint alvás, evés, stb. szüneteltetése.” . VLACHOS, H., *Egy éjszaka... op. cit.*, 215-216.

⁴²² Vö. VLACHOS, H., *Orthodox psychotherapy... op. cit.*

⁴²³ *Ész, értelem*: az ember lelkének szellemi képessége, az érzékektől különböző (ideák, számok, lényegek) megismerő képesség székhelye. Latin megfelelőjéből az *intellectus*, a görög a *nous* felfogóképeség, intelligencia, a dolgok mélyében való olvasást és a lényegkeresését jelöli (inter lege). Ezáltal képes az

arisztotelianusi transzcendentáliák (egy, igaz, szép, jó) megismerésére, és az Istennel való érintkezésre, valamint a lét kérdéseinek, eredetének, céljának és értelmének keresésére. Képes a létezők fölé emelkedni, minden létezőt megismerni, sőt a létező Teremtőjéhez emelkedni. Teljes istenismeretre nem tud eljutni (ApCsel 17, 27), de a teremtett világban és világ által a láthatatlan Isten létét képes felismerni. (Vö. Róm 1, 19.) Az értelem tevékenysége a bölcelet, a bölceleti istenkérdés is, túlhajtásai a racionalizmus és az idealizmus. Ebben különbözik a keleti felfogástól. Az áteredő bűn következtében az értelem elhomályosult, így állandó feladat e földi élet során az értelem 'nevelése'. Értelme különbözteti meg az állatoktól; a törvény megértésének és megtartásának alapfeltétele, az Istentől elfordult ember értelme és lelkiismerete is megromlik. A gonosz hatalom (Sátán) elvakítja az értelmet: 2 Kor 4, 4, az emberben pedig az értelem törvénye és a test törvénye harcol egymással: Róm 7, 23 – 25. Az értelem az erkölcsiség alapja és feltétele, beszámítható értelem nélkül nem lehet erkölcsi és jogi cselekvésről beszélni, vagyis a cselekedeteket nem lehet így értékelni. Működéséhez szükséges a többi képesség: emlékezet, érzékek, akarat működése is. Minden emberi cselekvés végső célja, és értelme az istenlátás, a Szeretet élvezése, ami által az ember 'istenivé' válik. Ezen kívül semmilyen más cél nem képes igazán boldogítani az embert. Az ész és az értelem szétválasztását nyugaton először Descartes próbálta meg, és az örök igazságok helyett csak azt tartotta valósnak, ami látható, tapasztalható, bizonyítható, stb. Ennek eredménye a racionalizmus és az empirizmus, mely a megismerhető dolgok körét leszűkíti az érzékileg megismerhetőkre. Feuerbach, Marx, Nietzsche, Kirkegaard és az egzisztencialisták az „értelem válságáról” beszéltek, de igazából csak az ész egyeduralmát mondhatták ki... Vö. „Ész és értelem” in <http://lexikon.katolikus.hu/E/%C3%A9sz%20%C3%A9s%20%C3%A9rtelem.html>, „Értelem” in <http://lexikon.katolikus.hu/E/%C3%A9rtelem.html> (2012. 06. 27.)

Az értelmet egyes lexikonok az emberi elme megismerő képességének is nevezik, és a gondolkodással kapcsolják össze. Ez utóbbi nagyon összetett folyamat, mely különböző alkotóelemekből áll, és a nyelv ennek megfelelően különbözőképpen nevezi: pl. értelemnek és észnek is. A filozófiai gondolkodás az értelmet és az észet az elme két különböző erejének, tehetségének tartja, amelyek egymástól függetlenek, s általában az értelmet tekintik az ész alárendeltjének. Azonban az emberi elme egységes, mely nem osztható különböző erőkre, tehetségekre (pl. ész, értelem, akarat, emlékezet, fantázia). Amit az elme igaznak „gondol”, vagyis logikailag feldolgozni képes, arra mondja a köznyelv, hogy megértette. Ezt nevezzük értelemnek. Ez pedig egy olyan logikai művelet, amit okvetésnek nevez a magyar nyelv. Aminek nem ismerjük az okait, arra azt mondjuk: nem értjük. Mihelyt az okok világossá válnak: értünk ezt vagy azt. De ebben az esetben nem egy külön tehetség működik bennünk, hanem az egész elme, a maga komplexitásával. (Észlelés - visszaemlékezés – elemzés - elvonatkoztatás »absztrakció«- egyetemesítés - ítéletalkotás, következtetés, stb. Végül a tudat egy utolsó, elemezhetetlen aktusával az igazságot felismeri és megállapítja.)

»Megérteni valamit «oly egységes, eredeti aktusa a léleknek, hogy se másból leszámaztatni, se részekre bontani, se analógiákat magyarázatául felhozni nem lehet; csak rá lehet mutatni, a többit pedig arra bízni, hogy mindenki azt, amit megértésen értünk, saját belső tapasztalatából igen jól tudja. Minthogy pedig az elme egy, lényeges különbséget, ami az elmebeli forrást illeti, É. (*értelem – megjegyzés tőlem*) és ész között nem találunk. A megismerés, az igaznak átlátása az elmében egy s ennyiben értelem s ész egyet jelent.” Az értelem két fő jelentésárnyalata valaminek a helyes felfogása, és ebből kifolyólag a cselekvés helyes irányítása. „Értelmes ember, akit valamely dolog igazságáról könnyen meg lehet győzni, s aki a maga dolgait helyesen eligazító értelem szerint végzi.” Ezen értelmezésből erednek régies kifejezéseink, mint pl.: értelmes akarat, értelmes eszeség, értelmes szív, értelmes beszéd, stb.

A filozófia tehát különbséget tesz értelem és ész között, különböző tehetségeket és folyamatokat rendelve egyikhez is, másikhoz is. Pl. az értelem véges, a jelenségek okait fürkészi, az érzékelhető és szemléletes dolgok világában mozog; az ész ezzel szemben a végtelen megismerésére szolgál, az eszmékre irányul és az elvont gondolkodás képessége jellemzi. Épp fordított értelmezést adnak nekik, mint amit a keleti egyházatyák. Azonban más vélekedések szerint ez a megkülönböztetés logikai és lélektani szempontból nem valódi. „A nyelvbeli különbségek jelentőségét a nyelvbeli tényekből kell levonnunk.” Az ész a magyar nyelvben nem teljesen az értelem szinonimája, némiképp más jelentéstartalom tapad hozzá. Inkább áll közelebb az elme jelentéséhez, mintsem az értelemhez. Eszesnek azt nevezzük, aki elsajátította a helyes gondolkodás képességét, és mellé gyakorlatias, tehát következtetései nem maradnak elméletek, hanem tettekre is váltja. Az észet inkább lélektani, míg az értelmet inkább logikai szempontból értelmezi a köznyelv, amelyre számos szólás-mondásunk, közismert szókapcsolataink, kifejezéseink is utalnak. „Az ész inkább az egész gondolkodást, mint az emberi való princípiumát jelenti, tehát összefüggésben az egyéniséggel, a cselekvéssel, az ember lényegével; az É. (*értelem – megjegyzés tőlem*) az emberi gondolkodás logikai tulajdonságát jelzi, tehát vonatkozással egyes műveire, nyilatkozataira.” Nem minden értelmes ember eszes is egyben, de minden értelmetlen esztelen is egyben. Vö.: <http://www.kislexikon.hu/ertelem.html>, (2011. 10.26.)

Elme: az ész, értelem.

2. 1. 3. Logiszmiai-gondolatok

Itt most ki kell tértünk a sokat emlegetett és szintén terminus technicus-szá váló logiszmiai-gondolatok körülírására. A keleti teológiában a görög szó, *logismoj* és annak többes száma: *logismoj*, rendszerint negatív jelentéssel bír. Nem egyszerűen és általános értelemben gondolatokról beszélnek, hanem logiszmiai-gondolatokról, melyek rosszak. Rossz hatással vannak az emberre, mert bűnben fogannak, bűnös vagy bűnre, és ezáltal nemegyszer szenvedélyekhez vezetnek. Ugyanakkor keletkezésükért is többnyire a bűn és valamely szenvedély a felelős. Vagy ördögi eredetet tulajdonítanak neki, vagy egyszerűen az emberben gyökereznek, az uralhatatlan, de egyébként természetes testi vágyak által, továbbá az érzékeken keresztül érkező képek és képzelet által. Ezek a gondolatok az ésszt támadják,⁴²⁴ és a veszélyt az jelenti, hogy a szívbe és az értelemben is befészkelik magukat.⁴²⁵ A lelki élet második foka előtti küzdelmek mind arra irányulnak, hogy a szívtől, az értelemtől távol tartsák az ilyen logiszmiai-gondolatokat, vagy megtisztítsák azoktól (ez vezethet a kegyelemmel párosulva az értelem megvilágosodásához). Egyszerű és összetett logiszmiai-gondolatokat különböztethetünk meg. Ezen differenciálás során a megítélésük is lényegileg változik, ugyanis az egyszerű logiszmiai-ról azt állítják, hogy mentesek a szenvedélyektől. Sőt, vannak, amelyek kifejezetten jók, mert Istentől vagy angyaloktól származnak.⁴²⁶

Ebben nagy hasonlóságot fedezhetünk fel a mai kognitív pszichológiai irányzatokkal, melyek szintén a gondolatainknak a lelkiállapotra, és végső soron testi-lelki egészségünk, életünkre gyakorolt hatását hangsúlyozva dolgoznak ki terápiás eljárásokat. A legmegfelelőbb, ha időnként nemcsak a megválogatásukra törekszik az ember, hanem igyekszik a lehető legteljesebben távol tartani mindenféle gondolatot, legalábbis nem engedni,

Tudat: Az ember lelki jelenségeinek sajátos vonása, amely egyben képesség a viselkedés megtervezett irányítására, az élmények közvetlen, személyes átélésére. A tudat élménye a megnevezés képességével függ össze, amint azt a gyermekek fejlődésével foglalkozó vizsgálatok is alátámasztják. A tudat keletkezésének meghatározó tényezője ugyanis az események megnevezése, amely a domináns agyfélteke működéséhez kötődik. A tudat ugyanis az emberben nem hirtelen, hanem fokozatosan, egy fejlődési szakaszt végigjárva jelenik meg. A kognitív pszichológia a tudatot nem önálló létezőnek, hanem tulajdonságok összességének tartja. In http://www.enc.hu/lenciklopedia/fogalmi/pszich_kog/tudat.htm (2011. 12. 05.)

Intellektus: Értelem, ész, felfogó képesség. A latin *intelligere*, 'ért' szóból származik, jelentése: az ember szellemi képessége, mely meglátja a dolgok lényegét és összefüggéseibe ágyazza. *Arisztotelész* a *nous* szóval jelölte, és tanítása alapján a középkor dolgozta ki jobban a fogalmat, megkülönböztetve az észről (*ratio*). Ez utóbbi inkább szétválaszt és összerak, az előbbi pedig a fogalom- és ítéletalkotásért, valamint a következtetésért felelős. Az akaratral együtt a szellem legmagasabbrendű tevékenysége. Szintén *Arisztotelész* nyomán a középkor megkülönböztet cselekvő és szenvedő értelmet (*intellectus agens et possibilis*). „Előbbi megragadja a dolgokban benne lévő értelmi mozzanatot (a *species sensibilis*), az elvonatkoztatásban mintegy a mélyére hatol és kialakítja a dolgok értelmi képét (*species intelligibilis*), a lényegét. Ezt a tartalmat a passzív értelem fogja föl, ennek révén válik tudatossá s irányulhat újra a tárgyra.” In *Intellektus*, <http://lexikon.katolikus.hu/I/intellektus.html>, (2011. 12. 05.)

Intelligencia: tág fogalom, a mentális képességeink leírására és többféle értelemben használjuk. Megkülönböztetünk többek között: általános, praktikus, állati, machiavelliánus, szociális, érzelmi és mesterséges intelligenciát. Az intelligencia egyéni különbségei Galton és a brit iskola szerint az idegrendszer különbözőségeire (vezetési sebesség, a jelátvitel pontossága, stb.) vezethető vissza. Ismét mások viszont a különbségeket a tudás, vagy összetettebb kognitív folyamatok eltéréseivel magyarázzák. in http://www.enc.hu/lenciklopedia/fogalmi/pszich_kog/tudat.htm (2011. 12. 05.)

⁴²⁴ Logiszmiai(-gondolatok) nak nevezik azokat, mert az észben (a görög logiki) hatnak. Mondható, hogy a fixáció (képzet, beidegződés, rossz szokás) hasonlót fejez ki, hasonló tartalmat hordoz. In VLACHOS, H., *A lélek betegsége... op. cit.*, 154. Vö. VLACHOS, H., *Egy éjszaka... op. cit.*, 216.

⁴²⁵ OROSZ A., *Kézirat*.

⁴²⁶ Vö. VLACHOS, H., *A lélek betegsége... op. cit.*, 112. Ezért hangsúlyozzák annyira a tapasztalt és a gondolatok megkülönböztetésének karizmáját bíró lelki mester vezetését.

hogyan azok meghatározzák a hangulatát. Erre szolgálnak többek között a meditációs gyakorlatok, és a témánk szempontjából releváns szemlélődés.

2. 2. A Jézus-ima végzésének pszicho-fizikai tényezői, feltételei

A Jézus-ímával való első találkozás alkalmával, hasonlóságokat fedezhetünk fel az iszlám egyes misztikus ágazatainak imádságos gyakorlata és a jóga-meditációk között. Ezek a hasonlóságok kétségtelenek: a testhelyzet, a légzésritmus bevonása, a rövid, mantraszerű ima folyamatos ismételtetése, az értelem, figyelem koncentrációja, stb. De röviden rávilágítunk nyilvánvaló különbségekre is.

A keleti kereszténység és a hészükhaszta spiritualitás, az embert test-lélek-szellem (vagy értelem - nous) egységéhez igazítja az aszketikus és misztikus gyakorlatokat is. Ez azt is jelenti, hogy nem hagyja figyelmen kívül a testet, nem annak eltiprására, elnyomására vagy értelmetlen sanyargatására törekszik, hanem arra, hogy megszüntesse a test uralmát a lélek és a szellem fölött. A hészükhaszta spiritualitás figyelembe veszi a fizikai tényezőket, a test szükségleteit, hogy ezt ismerve és felhasználva, még hatékonyabb módszereket dolgozhasson ki az elmélyült imádság gyakorlása érdekében. Ily módon pl. a légzésritmus, a szívverés és az ima-gyakorlat összekapcsolására vonatkozó tanításokba nyerhetünk bepillantást. Ezekkel a testi vonatkozásokkal már a sivatagi atyák is sokat foglalkoztak. Tanácsos a kezdőknek különböző pszichikai-fizikai feltételek megtartása vagy figyelembevétel, hogy elősegítse a koncentrációt és elmélyülést.

A következőkben a Jézus-ima gyakorlatának fizikai aspektusait vesszük szemügyre, amellyel kapcsolatban nagyon sok nézet van, néhányat az alábbiakban bemutatunk. Legrészletesebben a Filokáliában olvashatunk erről. Ezeket a tanácsokat, amelyek gyakorlott lelki mesterektől származnak, napjainkban is bárki haszonnal alkalmazhatja imádsága során, de csak tapasztalt lelkivezető kíséréte mellett.

a.) Előkészület, recitálás

Eleinte az imádkozó szavakkal ismétli az imát. Ezért az első nagy küzdelmet az értelem összeszedése, a figyelem összpontosítása jelenti. El kell vonni a figyelmet a környező tárgyaktól, dolgoktól, eseményektől, sőt a bennünk kavargó gondolatoktól, függetlenül attól, hogy ezek jó vagy rosszak. Ugyanis az értelemnek egyedül Istenre kell irányulnia. Az ima elkezdése előtt „fel kell melegíteni a szívet”, mert ezáltal segíti elő az értelem összpontosítását is. A szív „melegsége”, az isteni kegyelem állapota „hatásosan segíti az értelmet a Jézus-ima szavaihoz kötődni, lejönni és ott maradni a szívben.”⁴²⁷ Ez tk. a bűnbánat felindítása által történik, amikor az ember bűneire gondol, amelyek miatt szomorúság és fájdalom fogja el, sőt sírás is társulhat hozzá (de ez utóbbit semmiképpen nem szabad erőltetni: vagy spontán vagy semmilyen!) Ebben fontosnak tartják az önvádolást is. „Akkor az értelem valóban eljut a szívhez megbánásban, sírni kezdünk, és az imádságot zavartalanul végezzük.”⁴²⁸ De ehhez hasonló szerepe van a halálra való emlékezésnek is.

⁴²⁷ VLACHOS, H., *Egy éjszaka... op. cit.*, 94.

⁴²⁸ VLACHOS, H., *Egy éjszaka... op. cit.*, 78. „Hangsúlyoznom kell, hogy méltatlanságunk tudata abszolút szükséges ahhoz, hogy a Jézus-ima működjön bennünk. A nagyobb fejlődés a büntudatunk nagyobb növekedésének függvénye. ...így az ima kapcsolatban van a **gyásszal**.” „Gyász (penthosz): a lélek mély szomorúsága. Az Isten szerinti gyász az isteni kegyelem energiája, és szorosan összefügg a megbánással, sírással, könnyekkel. Örömteli szomorúságnak nevezik, mert nem lelki visszasságot, anomáliát, hanem belső békét hoz és az ember sóvárgását, hogy életét Krisztus parancsainak megtartásához igazítsa.” In VLACHOS, H., *Egy éjszaka... op. cit.*, 230.

Mindezt szigorúan csak az ima megkezdése előtt, mert a későbbiekben mindenfajta gondolat és képzelet csak akadály lenne az imának.

A szív felmelegítése után kezdik mondani a Jézus-imát. Vagy úgy, hogy folyamatosan recitálják az ima szövegét, ily módon egy láncolatot képezve, vagy ellenkezőleg: lassan, minden szóra külön odafigyelve. A „könyörülj rajtam!” után kissé megállva, hogy a figyelem feléledjen, s aztán kezdhetik előlről. Hogy a bűnösség tudata és érzete nyomatékosabb legyen, az ima végére lehet illeszteni a „... bűnösön” szót. („... könyörülj rajtam, bűnösön!”) Eleinte ajánlott hangosan mondani az imát, hogy a saját hang hallgatása is a figyelem összpontosítását segítse.

Mivel az *értelem elfáradhat* a folyamatos recitálásban, ha a teljes mondatot ismételteti („Uram, Jézus Krisztus, Isten Fia, könyörülj rajtam, bűnösön!”), ezért egy idő után le kell vagy ajánlatos lerövidíteni az imát. Ahogy halad előre valaki a gyakorlatban, annál jobban rövidül az ima, automatikusan is, nem kell külön figyelmet fordítani erre. A végén már csak a Nevet ismétli, sőt, az is elmarad(hat). Ennek az állapotnak a kísérője már a nagy nyugalom és öröm, és nem hagyja abba az imádkozást az imaidő letelte után sem, szívében tovább él és működik a Jézus-ima. Általában azt ajánlják a spirituális mesterek, hogy ha megragadt valakiben egy forma, akkor azt tudatosan ne nagyon változtatgassa. De vannak ezzel ellenkező vélemények is, pl. egy kármelita szerző, Stinissen, éppen a változatosságot javasolja, mert szerinte a nagy merevség megölné az életet, amit ez az ima jelent.

Van *kijelölt ideje* is a Jézus-imának, ezalatt azt értjük, hogy a napi tevékenységek közepette, azt megszakítva, egy bizonyos időtartamra csak és kizárólag imádkozik valaki. Ajánlatos naponta min. 30 percet szánni az imára, a tapasztalat szerint ennyi idő kell ahhoz, hogy az elmetevékenységek lecsendesedjenek. De az ideális az 1 óra időtartam, 2-szer félórás felosztásban. Ez idő letelte után munkát, más elfoglaltságot, más tevékenység végzését ajánlják a lelki mesterek. Amikor már kellő időt töltött valaki a Jézus-ima gyakorlásával, az ima szavai bennük automatikusan, bármely más tevékenység végzése közben is működik, anélkül, hogy akadályoznák azokat.

Ehhez *Anthony de Mello pszichoanalitikus magyarázatokat fűz*, és a Jézus-ima gyakorlatának önszuggesztív hatását emeli ki, természetesen anélkül, hogy az imádságot kizárólag funkcionalizálná. Ugyanazon rövid mondatnak a folyamatos ismétlése a tudattalanra is hat, abba beleivódik, és az így bensővé, önműködővé vált ima belülről alakítja az ember napját, anélkül, hogy más tevékenységében akadályoznák. Így a folyamatosan ismételt ima nemcsak napközben, de éjszaka, az ember álmában is tovább él. Így válhat az ember egész élete folytonos imádsággá, sőt ő maga, egész lénye is imává válik. Ezzel „szenteljük meg a tudattalanunkat”. Ebben hivatkozik a nagy francia tudós, Emil Cuoé önszuggesztíóval kapcsolatos magyarázataira.⁴²⁹

Vannak azonban nehéz, száraz időszakok, amikor nehezen megy az imádkozás, elsősorban a csapongó gondolatok, az értelem szétszórtsága és a belül uralkodó szenvedélyek miatt. Általában ez esetben a kitartásra, az állhatatosságra buzdítják az imádkozót, amelyre Jézus is tanítja a tanítványait. Azonban ajánlható néhány hasznos gyakorlati tanács ezen időszak könnyebb átvészelésére is. Mindenekelőtt az Istenhez való kiáltást, mert elsősorban a kegyelem az, ami segít. Semmiféle gondolatot nem szabad „elfogadni”, legyenek azok akár

Pastor abba ezt mondta, amikor meglátott egy nőt, amint az keservesen sírt a bűnei miatt: „Ha a világ minden gyönyörűsége eljönne is hozzá, azok sem húznák ki lelkét a gyász (*penthos*)-ból Ugyanígy, a szerzetesnek mindig meg kell őriznie a gyász (*penthos*)-t.”

⁴²⁹ DE MELLO, A., *Kapcsolat...*, Kecskemét 2008. COUE, E., *Self-Mastery Through Conscious Autosuggestion*, London 1920, COUE, E., *How to Practice Suggestion and Autosuggestion*, Kessinger Publishing 1996; COUE, E., *My Method: Including American Impressions* Kessinger Publishing LLC 2007. „Ha az ember» teljes szívéből «imádkozik, elérkezik az a pillanat, amikor a segítségül hívott Név tartósan lángba borítja a szívet, azonosul a vér lüktetésével.” In CLÉMENT, O., *Kérdések... op. cit.*, 93.

jók, szentek is. Csak újra és újra vissza kell térni az imádsághoz, és nem szabad a figyelmet a csapongó gondolatok felé fordítani. Ezáltal fognak elhalványulni, mivel a figyelem megvonása által nem adnak nekik energiát. Ha végképp nem sikerül a koncentráció a Jézus-imára, megszakítható munkával, lelki olvasmányokkal, zsoltározással, egyéb imákkal. Ilyen esetekben is nagy segítség lehet az imafüzér, a komboszkini. (Erről később lesz szó.)

b.) Testtartás, légzésritmus, szívverés

Kezdőknek tanácsos az imát a lélegzéshez vagy a szívdobbanáshoz kapcsolni. Szokták azt is mondani, hogy a „szívben megtartani” a lélegzetet. A lélegzetvétel kontrollja fontos eszköz a belső összeszedettség elérése és megtartása, vagyis az „Istenre való emlékezés”⁴³⁰ tekintetében. Az archaikus népek képzeletvilágában az ember lelke, amely az életet jelentette, a légzéshez kapcsolódott. Ez a keresztény kelet hagyományában is felfedezhető, amikor azt állítja, hogy a Lélek keveredhet az ember lelkével.⁴³¹ A lélegzetvétellel való összekapcsolásnál azonban meg kell jegyeznünk, hogy nincs egyértelmű utalás arra nézve, hogy ezt vajon szó szerint kell-e értelmezni, avagy csak metaforáról van szó.⁴³² A szívveréshez való kapcsolást már csak a nagyon mélyen elkötelezeteknek javasolják, akik egész életüket ennek áldozzák, segítség igénybevételével. Kezdőknek inkább csak a légzés ütemével való összehangolást javasolják a mesterek.

De az atyák tanítása nem egységes arra nézve sem, hogy milyen legyen a testtartás, hogyan kell a lélegzetvételhez vagy a szívveréshez kötni a szavakat.⁴³³

Klimakhosz Szent János azt mondja, hogy a hészükhasztát a belső békesség készíti fel az szemlélődő imádságra és szemlélődésre, azaz a „testi imádságra”, és a „szív imájára”. Az elsőt azokra vonatkoztatja, akiknek még a testtartás, a testhelyzet szinte nélkülözhetetlen segítség az elmélyülésben. Ezen a szinten még nem is beszél a szó szoros értelmében vett szemlélődésről. A szív imáját pedig azok gyakorolják, akik az előző szinten már túljutottak, akiknek a testtartásra való koncentráció már nem szükséges, azok fölé emelkedtek, az isteni kegyelem hatására, és azáltal, hogy az első szintet megélték. A szív imáján ő a Jézus-imát érti, és kizárólag a Jézus nevének segítségül hívását jelentette számára, összekapcsolva azt a légzéssel.⁴³⁴ Ő az, aki elsőként ajánl a Jézus-ima végzéséhez bizonyos meghatározott testtartást: a jellegzetes ókeresztény imapózt javasolja, a kereszt alakban kitárt karokat.⁴³⁵

Hészükhiosz apát a 7-8.században a „*A lélek józanságáról és az imádságról*” címmel igen jelentős művet hagyott hátra a Jézus-ima teológiai háttérét és gyakorlati vonatkozásait illetően.⁴³⁶ Hangsúlyozza, mennyire nagy jelentősége van az imádságban a figyelemnek, az

⁴³⁰ Ezt a keleti lelkiség terminus technicus-ként használja, mely röviden az ember gyarlóságának és Isten jelenlétének tudatosítását jelenti.

⁴³¹ CLÉMENT, O., *Kérdések... op. cit.*, 84.

⁴³² Egyes szerzők szó szerint értették, mások csak átvitt értelemben. Pl. Nazianzi Szt. Gergely átvitt értelemben használta, míg a Sínai-hegy monostorainak szerzetesei szó szerint vették az utalást. Még Hészükhiosz apátnál is hol az egyik jelentésmód, hol a másik kerül elő. Az mindenesetre bizonyos, hogy a lélegzetvételre való figyelem és az ima szavainak ehhez való igazítása nagy segítség a koncentrációban és az elme lecsendesítésében. Van, aki a lélegzetvételt is szabályozza, mások egyszerűen a természetes ki- és belégzés ritmusához igazítják az imát.

⁴³³ A nyugati lelkiségben, szintén foglalkoznak a testtartással, de korántsem ilyen hangsúllyal. Szent Ignác például maga is ír erről a Lelkigyakorlatokban, de végső soron azt ajánlja, hogy mindenki találja meg a maga számára leghasznosabb testtartást, amelyben a legjobban tud imádkozni. Ez lehet ülés, térdelés, állás, de akár még a fekvés is.

⁴³⁴ „Jézusra emlékezz, valahányszor csak lélegzel, és akkor majd megtudod mi a nyugalom haszna!” in Szent János, a Sínai-hegy monostorának apátja, *op. cit.*, 70 és 75.

⁴³⁵ Nacsinák Gergely... *op. ult. cit.*

⁴³⁶ *Kis Filokália... op. cit.*

összeszedettségnek. Ő maga a figyelmet 4 fokozatra osztja,⁴³⁷ és hangsúlyozza, hogy a figyelem és a szüntelen ima „karöltve” járnak, ezt pedig Jézus szent nevének ismételtetése segíti elő. Az imádság az embertől teljes egzisztenciális odaadást, éberséget követel, a szív és értelem őrzését, az elme csöndességét. Csak ily módon kiüresítve lehet látni a valóságot. Azonban az is nyilvánvaló, hogy az embernek nagyon nehéz annyira kimunkálni magában a figyelmet, hogy az elméje minden gondolattól mentes maradjon. Ehhez sok gyakorlásra van szükség, és Isten kegyelmére, a „Lélek ajándékaira”- ahogy Hészükhiosz fogalmazza.

Mindazonáltal az imádságos technikák csak a 13. századtól kezdve váltak igazán közzismertté. Ez időtől egyre finomabban kimunkált pszichofizikai tanácsokkal találkozunk. Nikephorosz, Új Teológus Szent Simeon és Sínaita Gergely⁴³⁸ (13. századi Athosz-hegyi szerzetesek) által ajánlott imamód lényege például a következő: üljünk egy kb. 17-20 cm magas (ima) zsámolyra. Tekintetünket irányítsuk a szívünk felé, lehajtott fejjel és vállakkal. Közben a lélegzetet lassítani kell. Belégzéskor mondjuk: „Uram, Jézus Krisztus (Isten Fia)”, kilégzéskor: „könyörülj rajtam (bűnösön)”. Ily módon nemcsak a belső összeszedettség segíthető elő, hanem a belégzéssel mintegy a Lelket veszik magukhoz, aki aztán keresi a szív terét, amely az ember középpontját jelképezi. Így segíthető elő az értelemnek a szívbe való leszállása. Nikephorosznál úgy tűnik, hogy ezek a testi gyakorlatok nem is annyira az imádkozás ideje alatt szükségesek, hanem mintegy bevezető gyakorlatok gyanánt szolgálnak az imához. Palamasz Gergely, aki a hészükhasztai imamód egyik legnagyobb védelmezője, határozottan ezen technikák fontossága mellett foglalt állást, különösen is ami a kezdők imagyakorlatát illeti. Szerinte a test önmagában véve jó, az ember pedig test-lélek egysége, így hasznos a testi gyakorlatokra is figyelmet fordítani.⁴³⁹ Ha önmagunkra figyelünk, ha

⁴³⁷ „Nézetem szerint az éberség első foka a fantáziaképek és a rossz sugallatok szigorú őrzésében áll. Hiszen ha az ördög nem izgatja fantáziánkat, nem tud hatást gyakorolni gondolatainkra, s nem képes azokat szövevényes hazugságainak szolgálatába állítani. Második foknak azt az igyekezetet tartom, hogy lelkünket hallgatásban őrizzük, és minden sietség helyett a pihenés mélységében készítsük imádságra. Az alázatos és szüntelen segítségért könyörgő Jézus-imát nevezem a harmadik foknak. További fokozat a halálra való állandó emlékezés.” Hészükhiosz a Batosz-kolostorból: *A lélek józanságáról és az imádságról*, in *Kis Filokália... op. cit.*

⁴³⁸ Sínaita Szt. Gergely a következőket ajánlja: „Reggel ülj egy alacsony zsámolyra, fejedet és figyelmedet a szívedre irányítsd és tartsd is ott. Fájdalmat érzel a mellkasodban, vállaidban és a nyakadban, de kiáltsd a lelkedben (soul) és szellemedben (spirit) szüntelenül: „Uram, Jézus Krisztus, könyörülj rajtam!” in *Hesychia as a method for experiencing inner light and transformation*, in http://peacemakersinstitute.org/hesychia_as_a_method_of_transfor.htm, (2009. 07. 23.) Részletesebben: „Ülj egy alacsony zsámolyra félig hajlott tartásban. Ebben a helyzetben engedd lélegzetedet mintegy szívedbe áramolni, és ott tartsd fogva. Mialatt fáradtságosan görnyedve maradsz, a melledben, válladban és nyakadban lévő élénk fájdalmak ellenére is hívd lelkedben szünet nélkül az Urat: »Uram, Jézus Krisztus, irgalmazz nekem!« Később, az erőltetett tartás és talán az időtartamból származó unalom miatt, fordítsd lelkedet az ima második felére: »Isten Fia, irgalmazz nekem!« Az ima-hívást nem szabad az önmagával mindig azonos étel és a változatlan háromszoros név miatt megváltoztatnod, hiszen akik belőle táplálkoznak, éhezni fognak. Ismételd az ima hívás második felét folyamatosan, és ügyelj arra, hogy türelmetlenségből ne változtasd helyzetedet, mert a fák, amelyeket túl gyakran átültetnek, nem vernek gyökeret. Urald a tüdő légzését úgy, hogy ne tetszése szerint lélegezz. A heves légzés, amely mint egy vihar vonul át a szíven, elhomályosítja a lelket, és nyugtalanítja a belsőt. Szétszórja és fogolyként kiszolgáltatja őt a feledékenységnek, vagy a legkülönbözőbb dolgokat engedi rajta végigvonulni, és érzékennyé teszi a tilosra. Ha érzed, hogy a gonosz ellenség bűnös gondolatai feltámadnak benned és fantáziaképeid sűrűsödnek, ne hagyd, hogy kihozzanak a sodrodból. Ha jó gondolataid jönnek, azoknak se tulajdoníts jelentőséget. Ameddig tudod, tartsd vissza a lélegzetedet, zárd keményen a szívedbe, és megszakítás nélkül imádkozd a Jézus-imát.” In *Kis Filokália... op. cit.*

⁴³⁹ „Bárki beláthatja, hogy alapvető gyakorlatról van itt szó, mégpedig annak számára, aki el akar jutni a lelke fölötti uralomra. A be- és kilégzés lassacskán elvezet a lélek önmagába téréséhez. Meg fogják tapasztalni ezt mindazok, akik gyakorolják a test nyugalma és a lélek elmélyedését. ...Tartózkodnak minden testi tevékenységtől, és lehetőség szerint minden mozdulatot és váltakozó cselekvést visszaszorítanak. ...Semmiképpen sem helytelen tehát figyelmeztetni a novíciusokat, hogy önmagukra ügyeljenek, s közben lélegzetükkel lelküket maguk fölé irányítsák. Melyik értelmes ember akarná lebeszélni bizonyos lelki

uraljuk a testet, és a légzést, ezáltal nagy belső összeszedettségre lehet szert tenni, fokozódik a koncentráció, és a szétszórtság, a gondolatok kontroll nélküli csapongásai csökkennek. Ehhez még ún. „köldöknéző” (omphalopsychoi) testtartást is javasol, azaz a tekintetet a szívre kell irányítani, mint ami egyben az alázat jele is, úgy, ahogy azt a bűnbánó vámos⁴⁴⁰ vagy Illés próféta⁴⁴¹ tette. A testtartás és a lélegzetre való figyelés mellett hasznos eszközként ajánlja a *szemek fixációját* is.⁴⁴²

A Jézus-imát népszerűsítő egyik klasszikus irodalomban, „*A zarándok elbeszélései*”-ben amikor a sztarec meg akarja tanítani a zarándokot az imára, a Filokáliát felütve, Új Teológus Szent Simeont idézi,⁴⁴³ és hozzáteszi: „Ha kitartasz ebben egy ideig, kétség nélkül feltárul előtted a szívhez vezető út. Így tanítja a tapasztalat.”⁴⁴⁴

Az imának a légzés ritmusával való összekapcsolására sokféle variáció létezik. Íme, egy példa: belégzéskor: „Uram, Jézus Krisztus” – kilégzéskor: „könyörülj rajtam!” De lehet úgy is, hogy minden ki- és belégzésre egy-egy szót mondunk: belégzés: „Uram”- kilégzés: „Jézus”; belégzés: „könyörülj” – kilégzés: „rajtam”! Nézetünk szerint mindenki találja meg a számára legkönnyebben, legtermészetesebben adódó módot, és ne erőltesse azt, ami nem megy, mert a figyelem csak a technikával való bajlódásnál fog megrekedni.

Vannak azonban olyan mesterek is, akik kifejezetten károsnak tartják a légzésritmusra való figyelést, és a többi testi tényező fontosságának túlhangsúlyozását. Remete Szent Teofán például még elítélő megjegyzést is fűz Új Teológus Szent Simeon gyakorlati tanácsaihoz.⁴⁴⁵ A 19. század nagy orosz sztarecei szintén nem sokat törődtek a testi technikákkal.⁴⁴⁶

összeszedettségre vezető gyakorlatok alkalmazásáról azt, aki még nem jutott el az önmagában való elmélyedésre? ...legyenek úrrá lélegzetük fölött, azaz a belélegzett levegőt tartsák vissza egy kevéssé, s ezalatt kössék meg lelküket. ...megtisztítják lelküket, elzárják ugyanis tőle a külvilágot, és belső összeszedettségükkel birtokban tartják a lelket.” in Thesszalonikai Gergely, aki Palamasz néven lett ismertté: *Az Istenben való elmélyedés védelmében*, in *Kis Filokália... op. cit.*

⁴⁴⁰ Aki „nem merte a szemét az égre emelni.” (Lk 18, 13)

⁴⁴¹ „... aki tökéletes volt Isten szemlélésében, térdére hajtotta fejét, lelkét erőteljesen összegyűjtötte magában, s így véget vetett a sok évig tartó szárazságnak (1Kor 18, 42).” In Thesszalonikai Gergely, aki Palamasz néven lett ismertté: *Az Istenben való elmélyedés védelmében*, in *Kis Filokália... op. cit.*

⁴⁴² „Ne engedjük szemeinket ide-oda vándorolni, hanem rögzítsük tekintetünket a mellkasunkra, és a test eme helyzetéből értelmünk erejét vezessük vissza a szívünkhöz, amely szétszóródott a nézelődésben.” VLACHOS, H., *Egy éjszaka... op. cit.*, 95-96. „Egy nagy tanítás szerint az ősbűn óta külső minták szerint alakul a belső ember. Ne lenne hát a lelküket befelé irányítóknak nagy hasznára, ha tekintetüket mellkasukra irányoznák, ahelyett, hogy hagynák ide-oda kószálni? Ha az ember egész külső tartásában uralkodik magán, akkor lelke belső mozgását utánozza, s e testi uralom a lélek erejét a szívbe vonja: ez az erő a kívülről vetett tekintet miatt szétszóródott volna. ...Ti ellenben csak kövessétek azoknak példáját, akik imádság közben önmagukra irányozzák tekintetüket. Akik a „köldöknéző” gúnynevet szájukra veszik, megrágalmazzák ellenfeleiket. Megvetik a kipróbált gyakorlatokat, s nem úgy viselkednek, mint akik jóvá akarnak tenni helytelen cselekedetüket.” Thesszalonikai Gergely, aki Palamasz néven lett ismertté, *Az Istenben való elmélyedés védelmében* in, *Kis Filokália... op. cit.*

⁴⁴³ „Ülj le csendesben, egyedül, hajtsd le a fejedet, csukd be a szemed – lélegezz nagyon könnyedén, képzeletben tekints szívedbe. Légzés közben, könnyedén mozgatva ajkadat, vagy csak lélekben mondd: Krisztus, könyörülj rajtam!” *A zarándok elbeszélései... op. cit.*

⁴⁴⁴ *A zarándok elbeszélései... op. cit.*

⁴⁴⁵ „Szent Simeon bemutat bizonyos külső gyakorlatokat, amelyek egyeseket megbotránkoztatnak, és eltérítenek az imádság ügyétől, másoknál eltorzítják az imádságot magát. Mivel ezek a gyakorlatok, lelki vezető hiányában, rossz dolgokat vonhatnak maguk után, miközben lényegük szerint nem többek, mint külső eszközök a belső, szívbeli imádság végzéséhez, és semmi lényegyet nem adnak hozzá mindehhez, úgy döntöttünk, elhagyjuk őket. A dolog lényege az, hogy hozzászokjunk ahhoz, hogy értelmünket a szívben összpontosítsuk.” ALFEJEV, H., *A hit titka... op. cit.*, 192.

⁴⁴⁶ Jellemzően álljon itt Ignatyij Brianhanyinov püspök (1807-1867) tanácsa: „Nem ajánljuk szeretett testvéreinknek, hogy azt a technikát belső életük részévé tegyék, csak abban az esetben, ha jó gyümölcssei nyíltan mutatkoznak... Az imádság lényege a lélek és a szív egyesülése, és azt a munkát Isten kegyelme viszi végebe abban az időben, amit ő határoz meg. A tudatos légzéstechnikát az imádság nyugodt mondása... és a

Egy másik nagy hészükhaszta, Teofán Reclusus (1815 – 1894) a középutat járja, mert bár fontosnak tartja a légzésre való figyelmet, de óva int a túlkapások, a hangsúlyeltolódások ellen. Szerinte ugyanis a tapasztalt vezető hiányában végzett imagyakorlat már sokaknak okozott kárt a tüdejüknek és a pszichéjüknek is...⁴⁴⁷ Ezek helyett Teofán remete inkább az „Isten színe előtt járást” ajánlja, ami nem más, mint Isten parancsainak megtartása, az evangélium szerinti élet, az erények megszerzése és gyakorlása.

Az ima fizikai vonatkozásairól szólva kell megemlítenünk, hogy akár a Jézus-ima, akár más kontemplatív *imádság alatt gyakorta jelentkeznek különféle fájdalmak a testben*. Ezek, ha nem a rossz elhelyezkedésből, a kényelmetlen ülésből vagy zsibbadásból adódnak, akkor többnyire a tudattalanból feltörő emocionális csomók oldódásának a következményei.

A Jézus-ima kapcsán elsősorban fej- és szívtájéki fájdalomról számolnak be. A mesterek ezt a fenti módon értelmezik, vagy kifejezetten a Gonosz kísértésének tartják, aki el akarja vonni a figyelmet az imától. Sajnos, ilyen esetekben csak a kitartás, a fájdalom érzetének megengedése segít. Ezt el kell szenvedni ahhoz, hogy feloldódhasson. Ha nem fordítanak rájuk figyelmet, akkor hamarabb távoznak.⁴⁴⁸ (Ugyanezt ajánlják hasonló esetben ma a pszichoterápiában használatos relaxációs eljárásoknál is.) Különösen a szívtájéki fájdalomnak tulajdonítanak nagy jelentőséget. Ez a nagy gyakorlattal rendelkezőknél annak a jele lehet, hogy az értelem a szívbe leszállt, a lélek szétszóródott energiái egyesülnek. Sőt az ima kezdetén a figyelmet a szívre kell koncentrálni.⁴⁴⁹

Mindezek mellett a nyugalmas, csendes *hely* keresésére, és a megfelelő *idő* kiválasztására is ügyelni kell. Legalkalmasabbnak a kora reggeli órák tűnnek, amikor még a test csökkent aktivitású, és a gondolatok sem annyira szétszórtak, mint napközben.

Azt is hangsúlyozzák, hogy sem a testhelyzet, sem a lélegzésre való figyelem (és általában a pszicho-fizikai tényezők), nem olyan fontosak az imádkozásban, mint maga az imádkozás, ellentétben pl. a távol-keleti meditációs módszerekkel.⁴⁵⁰

lélek vágyának imádságba foglalása tökéletesen helyettesíti.” JUNGCLAUSSEN, E., „A Jézus-ima kialakulása és fejlődése”, In SCHÜTZ, Ch., *Op. ult. cit.*

⁴⁴⁷ „Szeretett testvéreinknek azt tanácsoljuk, hogy ne próbálkozzanak e módszer gyakorlásával, hacsak az magától ki nem alakul bennük. Sokan, akik meg akarták tenni, kárt okoztak tüdejüknek, és semmire sem jutottak. A könyvekben leírt mechanikus módszereket tökéletesen helyettesíti az ima lassú ismétlése, egy rövid szünet minden könyörgés után, a nyugodt és lassú légzés, s az, hogy az értelmet az ima szavainak keretei tartjuk. ...A szív rövidesen együtt kezd érezni az imádkozó értelemmel. Ez a „szimpátia” lassanként az értelem és a szív egységévé változik; s akkor az atyák által javasolt mechanikus gyakorlatok maguktól megjelennek.” In „L’art de la priere, Spiritualité Orientale”, 18 (1976), 140-141.

⁴⁴⁸ Jálícs Ferenc a szemlélődő lelkigyakorlatain mindig azt ajánlja, hogy az ülések, meditációk megkezdése előtt indítsa fel magban az imádkozó a szenvedésre való készséget. S ezen kellemetlen tünetek kezelésének módjára többnyire azt ajánlja, hogy egy pillanatra figyeljük meg, hol érezzük, milyen formában, stb., egy „*Szabad ennek itt lennie*” mondattal hagyjuk békén, majd folyton térjünk vissza az imához.

⁴⁴⁹ „mert az atyák szerint a szív érzi meg először az Isten jelenlétét, és azután ösztönzi az értelmet is. ...a szív érzi először a Szentlélek melegségét és édességét.” VLACHOS, H., *Egy éjszaka... op. cit.*, 103. a szívbéli fájdalmat fontosnak tartják, „... ők nagy jelentőséget tulajdonítanak neki, mert e fájdalom által... valósul meg, hogy a nyugalom kiárad a lélekbe és a testbe; az intellektus lelkének ereje megtisztul, és a gondolatok tisztánlátását érték el.” VLACHOS, H., *Egy éjszaka... op. cit.*, 102.

⁴⁵⁰ A távol-keleti meditációs technikáknak a keresztény imával való összehasonlításával és a különbségek teológiai magyarázatával részletesen foglalkozik többek között a Katolikus Egyház Hittani Kongregációjának egy dokumentuma, címe: *A keresztény elmélkedés néhány szempontja*, Szent István Társulat, Budapest 1991. (A továbbiakban: HK.) Ezen a dokumentum alapján az alábbiakat emeljük ki: Rögtön az elején tisztázza, hogy egyrészt egyre elterjedtebbek a keleti technikák, másrészt a katolikus egyház nem vet el semmit egy negatív előítélet alapján. „Tekintve, hogy a katolikus egyház semmit sem utasít el abból, ami ezekben a vallásokban valóságos és szent, nem táplál előítéleteket ezekkel az útmutatásokkal szemben, pusztán azért, mert nem keresztények.” (in HK: *op. cit.*, 21; *Nostra Aetate* 2 in *A II. Vatikáni Zsinat tanítása*, Cserháti, J., – Fábíán, Á. (szerk.), Budapest 1975. (A továbbiakban: NA). Sőt a használható elemek integrálására buzdít. A szóban forgó dokumentum bemutatja azt a két, az Újszövetségben és az első keresztény századokban ismert alapvető és

A Név ismételtetése, úgy, hogy az értelmet, a figyelmet rá irányítsák, és az Istennel való élő, személyes kapcsolat – ez az, ami igazán számít.

c.) Imafüzér a Jézus-imához

Az imádkozáshoz segédeszközként - a kezdők és legelmélyültebb szerzetesek egyaránt - imafüzért használnak, hasonlóan a római katolikus lelkiség rózsafüzéréhez, ám attól lényegesen különbözik is.

Ezt az imafüzért a bizánci kereszténység valószínűleg a törököktől vette át, ők konkoloi-nak nevezték.⁴⁵¹ Azt pontosan nem lehet tudni, hogy milyen kapcsolat van a hindu imafüzerekkel, illetve van-e ilyen kapcsolat a kettő között, vagy egymástól függetlenül alakultak ki.

A görög nyelvterületen ezt az imafüzért κομβολόγιο(v), vagy κομποσκοίνι, κομποσχοίνι nevezik, az orosz nyelvű ortodoxia a csotki elnevezést használja, Magyarországon is a csotki kifejezés terjedt el.⁴⁵² A görög komvoszkini 100 egyforma szemből áll, az orosz csotki 103 vagy 122 szemes, ebből 4 vagy 12 nagyobb fagyöngy, a tagolás miatt. A 33 szemes csotki nincs tagolva, de a 100 szemeset általában 25 szemenként vagy 33 szemenként egy-egy nagyobb fagyönggyel tagolják.

hibás imamódokat, amelyek napjainkban is éreztetik hatásukat. Ezek a *pszseudognózis* és a *messzalianizmus* módszerei. Egyrészt az anyag leértékelését és felülmúlását tanítják és sürgetik, másrészt a „Szentlélek kegyelmét, a lélekben való jelenlétének pszichológiai megtapasztalásával azonosították” (in HK, *op. cit.*, 15.) Ezekkel szemben az atyák megfogalmazták a helyes, a kinyilatkoztatáson alapuló keresztény tanítást. A keleti módszerek általában - azok vallási és kulturális gyökereit figyelembe véve - az Istennel való egyesülést azonosnak vélik a különböző technikák által elért misztikus elragadottság pszichológiai élményével. (Persze az ő istenfogalmuk teljesen más, mint amit a Biblia elénk tár.) Túlságosan az énré összpontosít, figyelmen kívül hagyva a személyes, transzcendens Istenre való nyitottságot. Ezt a keresztény imádkozó nem mellőzheti, mert a keresztény ima lényegileg a személyes Istennel való párbeszéd, Jézus Krisztusban, a Szentlélek által. Mindenkinek vannak egyéni útjai az imádságban, de ezek végül egy közös mederben kell, hogy találkozzanak, amiről Krisztus mondta, hogy létezik. Ő mutat nekünk utat, mert ő „az út, az igazság és az élet.” (Jn 14, 6); „Aki engem látott, az Atyát is látta.” (Jn 14, 9). Lényeges, hogy ne tévesszük össze a keleti gyakorlatok által elért testi-lelki nyugalmat az átistenülés élményével. Szem előtt kell tartanunk azt is, hogy az ember teremtmény és az is marad örökké, s ennél fogva mindig is áthághatatlan távolság lesz az Isten és közte. Tehát nem lehet őt az önmagunkba mélyedéssel *automatikusan* elérni. Ezen túl kell lépni! Így ír erről Szent Ágoston: „ha meg akarod találni Istent, mondd le a külső világról és húzdj vissza önmagadba. Mindazonáltal ne maradj önmagadban, hanem lépj túl magadon, mert te nem vagy Isten: Ő mélyebb és nagyobb nálad.” (in HK, *op. cit.* 23). „Önmagunkban maradni: íme az igazi veszély.” (*Op. ult. cit.*) „Isten interior intimo meo, et superior summo meo.” (*Op. ult. Cit.*) Az Istennel való találkozás és párbeszéd mindig kegyelem, Isten megelőző ajándéka számunkra. Nem lehet pusztán technikák szintjére és keretei közé szorítani. A távol-keleti vallásoknak az elmélkedésre vagy meditációra vonatkozó pszichológiai-testi módszereit át lehet venni, sőt nagyon fontos és sokat segíthet a keresztény imádságban pl. a helyes testtartás, megfelelő lélegzetvétel, stb., de ezek pusztán eszközök. Nem szabad semmilyen módszert (sem testit, sem lelkit) célként értelmezni, csupán eszközként, a megfelelő elővigyázatossággal. Két idézettel szeretném zárni ezt a rövid összefoglalást: „... az ezekben található használható elemeket meg kell ragadni, azzal a feltétellel, hogy az imádság keresztény felfogását, logikáját és követelményeit sohasem tévesztjük szem elől, mivelhogy ezeket a részleteket ennek a teljességnek a körében kell újrafogalmazni és alkalmazni.” (In HK, *op. cit.*, 21). „A keresztény ima mindig egyidejűleg hitelesen személyes és közösségi természetű. Elkerüli a személytelen, illetve az énré összpontosított technikákat, amelyek olyan automatizmusokat képesek létrehozni, amelyek következtében az imádkozó az intimista spiritualizmus foglya marad, és képtelen a transzcendens Istenre irányuló nyitottságra.” (In HK *op. cit.*, 9).

⁴⁵¹ 22-23 szemes imafüzért jelent, melynek szemeit nem fából, hanem fonálból, pamutból készítették.

⁴⁵² A románok pedig mătanie-nak nevezik, mely a görög metanoia – hódolat, leborulás szóból képződött. Ez utóbbi elnevezés a használatára utal: a szerzetesek gyakran mély meghajlásokkal, metániákkal kísérve végzik a Jézus-imát.

A hazánkban ismert és használt imafüzér többféle változatban készülhet, de tk. csak a szemek számában van eltérés: általában 33 szemes (utalva Jézus életkorára), vagy 100 szemes. Nem fából vagy műanyagból készülnek a szemek, mint a rózsafüzér esetében, hanem mindig fonálból. A színe többnyire fekete, az alázat kifejezéseként. A végén kereszt van, szintén fonálból, gyöngyökből kirakva, s a kereszt végén bojt lóg. Ez annak szimbóluma, hogy a fáradságos meghajlásokkal végzett ima végén a verejtéket ezzel lehessen letörölni, illetve a bűnbánat könnyeinek felszárítására szolgált.

A csotkit eredetileg nem boltban vásárolják, hanem egyik ember köti a másiknak, annak, aki erre őt megkéri. Külön megszentelni eredetileg nem szokás (bár több helyen ez is gyakorlatban van), mert azt a készítője maga szenteli meg, imádsággal. Ugyanis amíg köti a csotkit, folyamatosan imádkozik azért, akinek készíti. Így ez egy sokkal személyesebb és bensőségesebb tárgy, imaeszköz lesz, mint bármi más, ami lélektanilag is nagy szerepet kap az imádkozás során.

Az óhitűek imafüzére nagyon hasonlít a bemutatott csotkihoz, de bőrből készül, és vervica, „zsineg” vagy lesztovka, „lajtorja” a neve.⁴⁵³

Az imafüzér használata nagyon egyszerű: minden egyes szemre a Jézus-ima valamely változatát (de mindig ugyanazt!) imádkozzák.

d.) A Név ismételtetése – keresztény mantra?

A mantra kifejezés a védikus kultúrákból ered, és olyan védikus himnusz jelent, amelynek folytonos ismétlése (dzsapa) az elme felszabadítását eredményezi az imádkozóban.⁴⁵⁴ A mantra hang segít megtalálni a lélek középpontját, rá figyelve eljuthat az imádkozó a belső csend harmóniájához.⁴⁵⁵ Állhat egy hangból (bidzsa), egy szóból vagy több

⁴⁵³Vö.: <http://chotki.dox.hu/>, <http://chotki.cwi.hu/>, <http://gportal.hu/portal/chotki/>, <http://hematolog.vinchi.ru/preod/chotki.htm>, <http://www.wattfamily.org/prayerope.html>. Továbbá: <http://www.terebess.hu/keletkultinfo/lexikon/konkolo.html>, (2009. 07. 11.), <http://209.85.135.104/search?q=cache:mlMdaJewQH0J:www.terebess.hu/keletkultinfo/lexikon/csotki.html+%C3%A1tisten%C3%BCI%C3%A9s&hl=en&ct=clnk&cd=13&gl=uk>, (2009. 07. 11.)

⁴⁵⁴ A tibeti buddhisták „om mani padme hum” mantrájának hangosan, hang nélkül (magunkban) vagy imamalommal való ismétlése által a szeretet és a határtalan együttérzés megtestesítőjének tartott Csenreszig (Avalokitesvara) figyelmét hívják fel magukra és megkapják áldását is. Ez a mantra fokozatosan megszabadítja az imádkozót az elégedettségtől, büszkeségtől, féltékenységtől, szórakozás keresésétől, vágytól, szenvedélytől, butaságtól, előítélettől, szegénységtől, birtoklási vágytól, az agressziótól és a gyűlölettől. Összentsége, a Dalai Láma szerint: „Nagyon jó, ha gyakran ismétljük az Om Mani Padme Hung mantrát, de miközben ezt tesszük, figyelniünk kell a jelentésére is. Arra a hat szótagra, amely nagyszerű és egyben hatalmas is. Az első az Om szótag, amely az imádkozó tisztátalan testét, beszédét és gondolkodását szimbolizálja, de egyben Buddha tiszta testét, beszédét és gondolkodását is. Az igaz utat a következő négy szótag mutatja meg. A Mani ékszert jelent és a módszert szimbolizálja: a megvilágosodás, a könyörület és a szeretet ősi szándékát. A Padme jelentése lótusz, és a bölcsességet szimbolizálja. Az egyszerűséget a rendszeresség és a bölcsesség osztatlan egységével lehet elérni. Az osztatlanságot az utolsó, Hung szótag szimbolizálja. Tehát az Om Mani Padme Hung hat szótagja azt jelenti, hogy az osztatlan rendszeresség és bölcsesség útjának gyakorlásával saját tisztátalan testünket, beszédünket és gondolkodásunkat Buddha tiszta testévé, beszédévé és gondolkodásává változtathatjuk

át.” In http://209.85.129.132/search?q=cache:qAlgmi3HEfsJ:hu.wikipedia.org/wiki/Om_mani_padme_hum+mantra&cd=7&hl=hu&ct=clnk&gl=hu, (2009. 07. 17.), „Az Om Mani Padme Hum, hat szótagja azt jelenti, hogy attól a gyakorlattól függően, amely a módszer és a bölcsesség láthatatlan egysége, az ember tisztátalan testét, beszédét és szellemét Buddha tiszta testévé, beszédévé és szellemévé tudja átalakítani.” In *On the meaning of: OM MANI PADME HUM - The jewel is in the lotus or praise to the jewel in the lotus by His Holiness Tenzin Gyatso The Fourteenth Dalai Lama of Tibet*, in <http://www.sacred-texts.com/bud/tib/omph.htm>, (2009. 07. 17.)

⁴⁵⁵ Lélektanilag: a mantra egy magunk választotta hangsor, szó vagy szótag, mely a Végső valóságot, Istent, stb. reprezentálja, melynek recitálásával egységessé tehetjük tudatunkat. Ezáltal lényünk legmélyebb alapjával teremthetünk kapcsolatot. Minden egyéb, hétköznapi élettevékenység közben is mondogathatjuk, sőt tanácsos

szóból, amit általában imafüzér segítségével ismételnék, a koncentráció elősegítéseképpen. Ebben formailag nagyon hasonlítanak egymásra a keleti kereszténység Jézus-ima gyakorlatával, ahol akár több ezerszer is elismétlik a „mantrát” naponta. Egyesek számára éppen ez a mantraszerű imádság lehet gyanús, a fentiek mellett a transzcendentális meditációra (TM) emlékezteti őket.

Vannak olyan mantrák, amelyeket *szabadon lehet választani*, de olyanok is vannak (talán ez az általános), amelyet *egy lelkivezetőtől* kap meg a tanítvány, egy beavatás keretében. Több kortárs keresztény lelki mester is azt ajánlja, hogy a mantrát a lelkivezetőtől kérjük. Ez főleg olyan szemlélődő irányzatoknál figyelhető meg, amelyek mantraként nem a „Jézus Krisztus, Isten Fia, könyörülj rajtam, bűnösön!” imát ismétlik, hanem maguk választotta szót, rövid mondatot.⁴⁵⁶ De a mantra célja itt is a figyelem leszűkítése, a koncentráció elősegítése, a csapongó gondolatok lecsillapítása. Ha Jézus nevét ismételtetik, az a keresztény tradíció szerint, csakúgy, mint a védikus hagyományokban, az Istennel való kapcsolat is egyben. A Név lényegileg azonos az azt jelölő személlyel.

További kérdéseket vet fel a mantra *hangzásának* a szerepe a kontemplatív állapot előidézésében. Ha a távol-keleti vallások mantráit nem fordítják le a mai nyelvekre, hanem marad pl. szanszkrit, akkor kérdés lehet, hogy a Jézus-ima, amelyet eredetileg görögül alkottak meg, veszít-e valamit ebből a hangzásból származó erőből? Célszerű lenne-e áttérni a görög szöveghez, vagy hasznosabb a saját anyanyelv használata? E kérdés felvetésénél természetesen szigorúan *csak lingvisztikai* szempontokat veszünk figyelembe, nyilvánvalóan nem feltételezzük azt, hogy az ima lényegét ez a kérdés befolyásolja!

Itt most röviden ismertetünk néhány, főleg kortárs, kontemplatív imádságot tanító-gyakorló keresztény mester mantrára vonatkozó javaslatát, és annak a szerepét, a keleti Jézus-imáról e helyen már nem kívánunk szólni.

„*A megnemismert felhője*” ismeretlen középkori angol szerzője is ajánl imaformulákat.

A nyugati kontemplatív lelkiség egyik kiválósága pl. John Main, akiről a későbbiekben még szólnunk, első keresztény misztikusaink, Pál és János apostolok után az ősi keresztény arám nyelvű imádságot, a *Maranatha*-t ajánlja. Négy egyenlő hosszúságú szótagról van szó, melynek szótagolva történő ismétlését javasolja. Erőlködésmentesen, gyöngéden, de folyamatosan kell ismételn a mantrát, amíg el nem juttat a felszínes éntől a mélységekig.⁴⁵⁷ Hasznosnak tartja ő is a légzéssel való összekapcsolást, oly módon, hogy lehetőleg a belégzésre mondják a szótagokat, a kilégzés „szabad” legyen. Az általa alapított *Keresztény Meditációs Közösségben* ajánlja még a keleti Jézus-imát, vagy Jézus nevének ismétlését, vagy az *Abba*-t, illetve a *Veni Sancte Spiritus*-t, de egyéb keresztény mantrákat is helyesel.

James Borst a Miatyánk egy kiválasztott mondatát, szavát ajánlja.⁴⁵⁸

Wilfrid Stinissen kármelita szerzetes nem ragaszkodik egy formulához, hanem csak javasol néhányat, amiből mindenki választhat. Pl.: az esti meditációra, mikor a kilégzésre fekteti a hangsúlyt, az „Atyám” (belégzés) – „Kezedbe ajánlom lelkemet!” (kilégzés) mondatot, majd reggel, amikor a hangsúly a belégzésre kerül át: „köszönöm Atyám”!

is ezt tenni. Különösen hatékony, ha elalvás előtt, vagy rögtön ébredés után mondogatjuk, tehát az ébrenlét és álom határán. A mantra segítségével félresöpörjük gondolatainkat, de nem megállítjuk, helyesebben szólva: eltereljük róluk a figyelmünket. Ez egy vezérfonál, melybe kapaszkodva mind mélyebbre hatolhatunk lelkünkbe, tudattalanunkba.

⁴⁵⁶ Pl. Ámen, Alleluja, Maranatha, stb.. Lásd: Thomas Keating, Anthony de Mello, és Bede Griffiths gyakorlatát.

⁴⁵⁷ „Csak akkor hagyd el, ha a Szó olyan csendbe vezet el, ahol már képtelen vagy ismételni. Mindaddig ismételd a mantrát!” in MAIN, J., *Jöjj el, Uram...* op. cit., 22.

⁴⁵⁸ Vö. BORST, J., *Contemplative Prayer: A Guide for Today's Catholic*, Liguori Pubns 1993; BORST, J., *A method of contemplative prayer*, St. Pauls Publications 1997.

(belégzés) mondatot ajánlja. Vagy minden ki-és belégzésre az „Igen, Atyám”-at lehet ismételtetni.⁴⁵⁹

Hasonlóképpen *Thomas Keating* is az imádkozóra bízta a „szent szó” kiválasztását.

A Jézus-ima kialakulásáról, fejlődéséről, imádkozási módjairól (imaeszközök, pszichofizikai tényezők szerepe, stb.) szóló ismertetésünk célja egy átfogó, minden fontosabb vonatkozásra kiterjedő összefoglaló volt, főleg azon olvasók számára, akiknek ez az imaforma és lelkiség kevésbé volt ismert. A téma fontossága és terjedelme azonban sokkal nagyobb teret és figyelmet érdemel és követel, mint amit a jelen keretek szabta lehetőségek biztosítottak számunkra.

A következő témakörben a szemlélődő imaformáknak a modern kori gyakorlatára és lelkigondozói „alkalmazhatóságára” koncentrálunk, és a hangsúlyt a gyakorlati teológiai és lélektani aspektusok kiemelésére helyezzük.

⁴⁵⁹ Vö. STINISSEN, W., *op. cit.*

IV. GYAKORLATI TEOLÓGIAI ÉS LÉLEKTANI VONATKOZÁSOK

Összegzés:

Ebben a témakörben rámutatunk arra, hogy a *vita activa* és a *vita contemplativa* kiegészítik egymást, majd rátérünk arra, hogy milyen változásokat eredményez a szemlélődő imádság gyakorlata az emberben. Ezáltal nem funkcionalizáljuk az imát, de kétségtelenül emberi aspektusai is vannak a kegyelmi mellett, és ezért fontosnak tarjuk megvilágítani ezeket a hatásokat. Ezáltal is azt kívánjuk elérni, hogy ez az ima időben s térben közelebb kerüljön korunk világi tevékenységei közepette élő emberéhez, hogy „kihozzuk a kolostorokból” ezt az imát, lefejtsük a ráakódott előítéletes, negatív képzeteket. Ebben segítség lehet az is, hogy úgymond „mai nyelven” szólunk az emberre kifejtett hatásairól.

Fontosnak tartjuk leszögezni, hogy bár többnyire (de nem teljes egészében) a lélektant hívjuk segítségül, annak a kifejezési formáit alkalmazzuk, ez korántsem jelenti azt, hogy a pszichológiával akarnánk verifikálni ezt az imát, vagy úgyszólván „tekintélyét növelni”. A pszichológia terminusaira azért van szükség, és a pszichológia tudományának kereteibe azért kell beleilleszteni ezt az imát, mert korunk embere számára talán jobban érthetővé válik, mintha sok évszázaddal korábban élt emberek nagyszerű meglátásait és kifejezési formáit akarnánk egy az egyben alkalmazni, akik ráadásul nemcsak hogy időben vannak távol, hanem életformájukat, és gondolkodásmódjukat tekintve is.

A témakör felépítése ennek megfelelően a következőképpen alakul: szólunk a szemlélődő imádságban zajló pszichikai-mentális aktivitásokról, majd az az által előidézett változásokról, tudatformáló hatásokról. Ennek kapcsán kitérünk a neurobiológia kutatási eredményeire és felvetéseinek rövid ismertetésére is.

A benső ima gyógyító hatásának a teológia és a pszichológia aspektusából történő bemutatása után zárásként néhány ma működő szemlélődő közösséget és azok „világiak” számára összeállított programját ismertetjük, mint lehetséges alternatívákat a közösségben, szervezett formában történő szemlélődő imádság gyakorlására.

1. Vita contemplativa – napjainkban

„Szemtől szemben kontemplálni Istent Jézus emberségében - mondja Maritain -, kontemplálni Jézust a felebaráton keresztül, akit szeret, és akit szeretünk: íme, a világi tevékenységekben elkötelezett ember kontemplációjának két legkíváncsiabb útja. S ide vezethet, erre nevelhet minden igazság kontemplációja, az a bizonyos lenyűgözöttség. »Szerelmi vallomásban kellene élni Jézus iránt, Jézusban és rajta keresztül a háromszemélyű egy Istenben« - halljuk a Duna partjáról.”⁴⁶⁰

Az alábbiakban arra térünk ki néhány gondolat erejéig, hogy mit mond a ma, aktív életet élő emberének a kontempláció, a kontemplatív imádság, és hogyan illeszthető ez bele életvitelébe.

⁴⁶⁰ DABÓCI M., *Kontempláció a világban*, in <http://www.vigilia.hu/2000/3/dab0003.html>, (2009. 03. 30). Ide kíváncsiaknak Thomas Merton szavai: „A MISZTIKUS élet egyik legnagyobb paradoxonja ez: az ember nem tud behatolni önmagának legmélyebb középpontjába, és nem tud ezen a középponton keresztül átlépni az Istenbe, amíg nem képes teljesen kilépni önmagából, kiüresíteni önmagát, és az önzetlen szeretet tisztaságában odaadni magát másoknak. A misztikus élet egyik legveszedelmesebb öncsalása az, ha úgy próbáljuk megtalálni Istent, hogy elsáncoljuk magunkat a saját lelkünkbe, összeszorított foggal és erős akarattal kizárunk minden külső valóságot, elvágjuk magunkat a világtól és a többi embertől azzal, hogy bezárkózunk a saját lelki világunkba, és magunkra csukjuk az ajtót, mint valami teknősbéka.” MERTON, T., *A szemlélődés... op. cit.*, 72.

Ha hétköznapi szemlélődésről akarunk beszélni, akkor is meg lehet különböztetni a rendkívüli és szerzett szemlélődést. Ebben a pontban csak a szokásos, ilyen értelemben „hagyományos” utat tárgyalhatjuk, azt, amikor az ember saját erőfeszítéseket téve együttműködik az isteni kegyelemmel, és imaélete egy természetes fejlődési folyamaton keresztül egyszerűsödik és mélyül.

A Szentírás emberképét tekintve is feltűnik az a dualizmus, amely életünket kíséri: hallgatás-cselekvés, megismerés-szeretet, imádság-tevékenység, stb., amelyek a test-lélek kettőségének felelnek meg, s amelyek nem kizárják, hanem kiegészítik egymást. Azonban ezt a szentírási kiindulópontot a hellenista dualizmus hatására később félreértették, vagy mellőzték is. A hellenizmus dualista teóriája nem a különbözőségek egységét állítja elének, hanem megosztottságot sugall: vagy-vagy, illetve alá-fölrendelést tanít. Ennek hatására az ó- és középkorban mind a tudományban, mind a vallásban a teória-praxis kettősége nem egymás kiegészítéseként ivódott bele a köztudatba, hanem egymás ellentéteiként, amelyek közül szükségszerűen egyik „jobb”, a másik „rosszabb”, vagy elvetendőbb lett, s a mérleg olykor a teória javára billent, a vita contemplativa „diadalmenetéről” számolhatunk be. Ez az alá-fölrendeltségi viszony számos egyházatya munkájában olvasható: a praxis vagy aszkézis célja az állatias ösztöntermészet megfékezése és a lélek szolgálatába állítása, megfelelő előkészületet biztosítva a magasabb rendű szemlélődéshez. Szent Ágoston kerülte ki elsőként ezt a szemléletet a „vita mixta” elvével, melynek egyik szép kifejeződése nála az Egyházat vezető aktív Péter és a szemlélődő János apostol egymás mellé állítása. A középkori szerzetesek vitáiból aztán megszületett a megoldás, amelyet Loyolai Szt. Ignác „contemplativus in actione”-nak nevezett, s első képviselői Aquinói Szt. Tamás, Eckhart mester és a domonkos misztika irányzatának képviselői voltak. Ekkor azonban még mindig a kontempláció dominanciája volt mérvadó. Ebből indult a kvietizmus harca az aktivitás ellen, ami természetéből adódóan ellenreakciót szült, és elkezdődött a praxis túlértékelése mind a tudományban, mind a vallásgyakorlatban.

Napjainkban kezd újra felszínre kerülni a spiritualitás kettős arculatának (teória – praxis) egysége, s jelen munkánk is erre kívánja a hangsúlyt helyezni.⁴⁶¹

Amint arra már korábban utaltunk, a szemlélődő imádsággal és életformával szemben *gyakori ellenvetés*, hogy *izolálja* az embert, *passzivitásra* neveli – és a társadalmi aktivitásból inkább kivonja, mintegy *aszociálissá* teszi, elfordítja az emberektől és az égető társadalmi problémák megoldása elől. Az ember túlzottan befelé, önmaga felé fordulóvá válik, ilyen értelemben meglehetősen „önző” életformához vezethet.⁴⁶² Az ellenérvek másik vonala a *felelősség-elv* mentén fogalmazódik meg: *felelőtlen*, csak a pillanatnak élő mentalitás kimunkálásához vezet a szemlélődő élet, mely a világ alakításában, felelős irányításában nem hajlandó részt vállalni, és önmagán kívül nem is törődik semmi mással, tehát *individualista* is. A társadalom életében való tevékeny részvétel megtagadásával *nem teljesíti* embertársi, keresztényi *kötelezettségeit*, és prófétai, őrállói tisztét. Azonban *vissza kell utasítanunk ezen ellenérveket*. Nem tétlen szemlélődésről beszélünk, nem arról, hogy egész nap mellőzni kellene a kötelezettségeket embertársaink felé – még ha kétségtelenül akadtak is ilyen eltorzítások az egyetemes egyház történelme során.

Nyilvánvalóan a lelkiéletben is meg lehet találni a végleteket, s az elvonulást is lehet önző öntökéletesítési gyakorlattá degradálni. Azonban ha helyesen értelmezzük az egyház tanítását, kontemplatív hagyományát és azt valaki helyesen alkalmazza, akkor megállapítható, hogy a

⁴⁶¹ MIETH, D., „Elmélet és gyakorlat”, in SCHÜTZ, CH., *A keresztény szellemiség... op. cit.*

⁴⁶² „... még a legszemlélődőbb életben sem szabad megszakítani a kapcsolatot a világgal; sőt minél inkább vonz valakit Isten, a léleknek annál inkább ki kell lépnie önmagából, hogy az isteni életet vigye a világba” (E. Stein). „Szemlélődés”, in <http://lexikon.katolikus.hu/S/szemle%C3%A9l%C5%91d%C3%A9s.html>, (2011. 12. 08.)

fentieknek éppen az ellenkezője jellemző. *Ha megfigyeljük az egyház nagy, kontemplatív életmódot folytató vallásos géniuszeit* (Szt. Ágoston, Loyolai Szt. Ignác, Assisi Szt. Ferenc, Avilai Szt. Teréz, Keresztes Szt. János, Teréz anya, stb.), *egy-egy igen aktív életformát fedezhetünk fel*. Mindegyikük életében, aktivitásában (a megnyilvánulási formák különbözősége mellett) az a közös, hogy *van* miből, pontosabban *Kiből* meríteni: mert elérték a bennük szunnyadó, soha ki nem apadó isteni energia forrását. A kontemplatív ember sokkal *hatékonyabban tudja végezni mindennapi teendőit, kötelességeit*, mert az imádság ideje alatt feltöltődik. Hatékonyabban és *felelősségteljesebben*, sőt *gondtalanabban* és *könnyedebben* tudja végezni a munkáját.⁴⁶³ *Vita contemplativa és vita activa: kölcsönösen kiegészíthetik egymást, egyiket sem lehet abszolutizálni*. A szemlélődő életforma nem jelenti azt, hogy az ember semmit nem tesz, „csak” imádkozik. Ez óriási félrevezető tévedés. Cselekvés és szemlélődés kiegészítik egymást, mint az alvás és az ébrenlét, vagy a szívdobbanás: ahhoz, hogy életben maradjunk, a szív ritmikusan pulzál, összehúzódik és kitágul.

A szemlélődő élettel kapcsolatban fontosnak tartjuk tehát kihangsúlyozni, hogy a világi elfoglaltságok között élő ember is élhet szemlélődő életet, és nem kell a megszokott mindennapi tevékenységeket feladni.⁴⁶⁴ Ez a rendszeres napi kontemplatív imára kiszorított idő mellett az ebből fakadó életszemlélet, a gondolkodás átalakulását és a viselkedésnek, reakcióknak a későbbiekben részletesebben kifejtett megváltozását is jelenti.

Az aktív, dolgozó ember számára a szemlélődő életforma kialakítása azzal kezdődhet, hogy minden nap, reggel és este, lehetőleg ugyanabban az időpontban csendben leül, függetlenül magát a gondolataitól, mentális képeitől, és figyelmét a mantrájának ismétlésére fordítja, vagy e nélkül, egyszerűen csendben maradva pusztán az érzékelésben marad. A többi kegyelem dolga.⁴⁶⁵

⁴⁶³ Ahogyan Jan van Ruysbroek fogalmaz: „Az az ember, aki közösségben él Istennel és minden létezővel, gazdag, szolid alappal rendelkezik, ami Isten gazdagságára épül. Ezért érzi annak szükségét, hogy állandóan kiáradjon azokra, akiknek szüksége van rá, mert gazdagsága a Szentlélek éltető forrása, amit kimeríteni soha nem lehet. Eleven lény, Isten készséges eszköze, amivel Isten azt tesz, amit akar, és úgy teszi, amint akarja”. Vö.: „*Misztikus megismerés*” in <http://lexikon.katolikus.hu/M/misztikus%20megismer%C3%A9s.html> (2011. 12. 08.) Vagy Eckhart mester szavaival: „Némelyek szigorúan visszavonulnak az emberektől, és szívesen lennének mindig egyedül; nyugalmuk ebben lelik s abban, hogy a templomban vannak. Megkérdeztek engem, vajon ez-e a legjobb? Azt válaszoltam: nem! S figyeljétek meg, hogy miért. Aki az igaz úton jár, bizony, annak mindenhol és mindenki jó. De aki nem az igaz úton jár, annak sehol és senkivel nem jó. Aki viszont az igaz úton jár, annál ott van Isten az igazságban, és aki az igazságban birtokolja Istent, az mindenhol birtokolja Öt, minden úton és bárki társaságában ugyanúgy, mint a templomban vagy a pusztában, vagy a [kolostori] cellában; és ha tényleg birtokolja őt és csakis őt, akkor az ilyen embert senki nem akadályozhatja.” In ECKHART, 6. AZ ELVONULÁSRÓL ÉS ISTEN BIRTOKLÁSÁRÓL in *Útmutató beszédek*, op. cit.

⁴⁶⁴ Ahogyan Richard Rohr írja: „A szociálisan elkötelezett és földön járó kontempláció felé kell haladnunk, amelynek rendelkeznie kell a nagy szellem széleskörű érdeklődésével, de nem szabad megijednie olyan helyi nehézségektől, melyek a közösségépítés során fellépnek, és az elnyomás kérdését sem kezelheti tabuként.” In ROHR, R., *Minden egybetartozik – A kontemplatív ima ajándéka*, Ursus Libris 2006, 122.

⁴⁶⁵ „Úgy gondoljuk, hogy az egyszerűség imája és a rákövetkező misztikus fokozatok (nyugalmi ima, egyesülés imája, stb.) természetes gyümölcsei minden rendszeres és szereteteli imaéletnek, melyben az Üdvözítő rendeléseit hűségesen megtartják. Ez alól csak néhány magasabb misztikus állapot kivétel, mint pl. az ekstázis vagy a lelki házasság. A szemlélődés gyakran a legjobb eszköz, hogy a parancsolatokat állhatatosan megtartsuk. A kontempláció ugyanis növeli a szeretetet, a szeretet pedig képessé tesz a parancsolatok gyakorlására. Ezért a szeretettől eljuthatunk a parancsolatokig, míg visszafelé ez aligha működik.” ROHR, R., *Minden egybetartozik... op. cit.*, 122.

2. A szemlélődő imádság pszichikai-mentális folyamatai

Ebben a fejezetben az imádság állapotát vesszük szemügyre, elsősorban az imádkozó embert érintő, benne zajló pszichikai és mentális folyamatokat kívánjuk ismertetni.

2. 1. Tiszta öntudat

A szemlélődés a tiszta öntudat állapota, az ember középpontjába való lehatolás, a jelenlét és a létezés intenzív megtapasztalása. Ezt a tiszta öntudatot, a lélek legbensőbb magját „valódi énné” is szokták nevezni. Itt van az ember legközelebb Istenhez, itt sejtheti meg legjobban, mit jelent az eggyé válás Vele. Szókratész szerint, amikor az ember mélyen önmagába néz, tudatába jut annak, hogy a léten kívül nincs semmi más.⁴⁶⁶ Ez a „tudom, hogy vagyok” (tudat) állapota. Itt fedezhető fel az istenképűség legtisztábban a maga jelenvalóságában, s Istent, aki lélek, akit „lélekben és igazságban kell imádni”, a tiszta öntudatnak ebben az állapotban lehet tisztán imádni. A középkor skolasztikus teológiája hozzáteszi, hogy a tiszta öntudatba az érzékeken keresztül információk szüremkednek be a külvilágból, így „*nihil est in intellectu, quod non erat prius in sensu*”, hozzátevé a kivételt: „*nisi ipse intellectus*”.⁴⁶⁷ A jelenkorban, Martin Heidegger „*soseinsfreies Daseinserkenntnis*”-t emleget, ami kb. annyit tesz, mint „ilyenség nélküli léttudat”, azaz tiszta lét.⁴⁶⁸ A tiszta öntudat felé vezető út utolsó állomása az önreflexió. A szemlélődő imában még erről is le kell mondani. Mert ha az adott pillanatban az ember tudatában van annak, hogy nincs tudatában semminek, akkor máris a tudatosság szintjére kerül, kizökkenve a szemlélődésből.

2. 2. Pszichikai-mentális aktivitások lecsendesítése

Az imádság bármelyik más fajtájánál, legyen az verbális (hangos vagy hangtalan) vagy elmélkedő imádság, mindig jelen vannak a *gondolatok, képek, hangok*. Az ember *felismeréseket tesz, következtet, dönt, elhatározásokat tesz*, stb. Mindezek mellett *érzelmek* születnek vagy érzelmeket ébreszt; *hangulatokkal* vagy (*emlék*) *képekkel* foglalkozik. *Észlelés, gondolkodás, cselekvés* zajlik. *Vágyakat* fejez ki, *kéréseket* fogalmaz meg. A lélek aktív tevékenységei ezek.

A kontemplatív imádság idején mindezeket a lelki tevékenységeket elhagyja az ember, csak a tiszta észlelés marad, csak figyel. Nem kell figyelmet fordítani a *vigasztalás* vagy *vigasztalanság érzésére*, sem az *áhitatra*, nem szerepelnek a vallásos tárgyakra, úgy, mint képekre, ikonokra való nézés, és nem törekszik *vallásos gondolatok vagy érzelmek* felszítására sem, illetve ezeket mind figyelmen kívül kell hagyni. A szemlélődő ember nem foglalkozik *megfontolásokkal* és *megkülönböztetésekkel* sem. Ezek mind a hithez tartoznak, az önmagával, embertársaival és Istennel való viszony megváltoztatására irányulnak, „a világgal és a saját pszichénkkel hoznak kapcsolatba.”⁴⁶⁹ Ezek aktivitások. Azonban mindezek itt most akadályok Isten és az ember között, csakúgy, mint amikor levelezünk egy távolban levő barátunkkal: a távolság áthidalására szükséges a levél, de ha személyesen találkozunk, fölöslegessé válik, és akadályt képezne a közvetlen kommunikációban. A kontemplatív ima

⁴⁶⁶ JÁLICS F., *A szemlélődés... op. cit.*, 32.

⁴⁶⁷ Semmi nincs az öntudatban, ami ne ment volna át előbb az érzékeken, kivéve magát az öntudatot – kiemelés tőlem!

⁴⁶⁸ „A kontemplatív ima abban áll, hogy e középpont felé nézünk, és a kegyelem által e forráshoz közeledünk.”

JÁLICS F., *A szemlélődés... op. cit.*, 33.

⁴⁶⁹ JÁLICS F., *A szemlélődés... op. cit.*, 41.

alatt gyakorolja az ember kiiktatni vagy figyelmen kívül hagyni ezen pszichikai-mentális tevékenységeket, a szemlélődés állapotában pedig felfüggesztődnek.

2. 3. A szemlélődő imádság „sötétsége”, avagy a „lélek sötét éjszakája”

Ebben a gyakorlásban és folyamatban előrehaladva, az imádkozó nemcsak közelebb kerül önmaga legbenső lényéhez, és Istenhez is, de gyakori, hogy keresztül kell mennie egy olyan tapasztalaton, melyet a kontemplatív hagyomány általában „lelki szárazsággként”, „sötétséggként”, „Isten távollétéként” emleget. Miről is van itt szó?

A (keresztény) misztikusok, különösen Keresztes Szent János, aki a „sötétség doktora”, Avilai Szt. Teréz, Sziénai Szt. Katalin, Lisieux-i Szt. Teréz, Pio atya sokat beszélnek arról a tapasztalatról, amit a csendes benső imában a lélek szárazságaként, éjszakájaként neveztek meg.⁴⁷⁰

A benső ima kezdeténél az ember békét, harmóniát, a szeretet növekedését, stb., tapasztalja, csupa kellemes élményt él át. Azonban eljön egy időszak, amikor úgy érzi, megtorpan, sehová nem halad, nincs is motivációja, sem ereje tovább folytatni ezt az imádságot. Mintha a lelki vigaszok, Isten (eddig) érezhető közelsége eltűnt volna, illetve valóságosan el is tűnt. Az imádkozó életében nagyon nehéz és válságos időszak lehet ez, amely nemcsak az imádság ideje alatt tapasztalható, hanem azon kívül is, meghatározza mindennapjait, és Istennel való kapcsolatát.⁴⁷¹

⁴⁷⁰ „.... Valahányszor az Isten közel akart jönni az emberhez, mindig ködben jelent meg...”- írja Keresztes Szt. János (in *A Kármelhegy... op. cit.*, 153.) de a keleti misztikus, Nüsszai Szt. Gergely is arról beszél, hogy Isten jelenlétét sötétséggként tapasztalja, amelyet nem is lehet leírni. Mindkét misztikus Istennek Mózzsal vagy Jóbbal való találkozásához hasonlítja ezt a tapasztalatot, amikor is ködbe burkolózva vagy sötét felhőben jelent meg az Úr.

⁴⁷¹ Az említett misztikusok által leírt „lélek sötét éjszakája” többnyire nem az imaidőre értendő, legalábbis nem kizárólagosan, hanem sokkal inkább az élet egy szakaszát átfogó tapasztalatra, amely komoly hitbeli krízissel, válsággal jár. Mi analóg értelemben alkalmazzuk e kifejezést a kizárólag a kontemplatív imádság ideje alatt bekövetkező lelki szárazságra. Ehhez hasonló, de mégis kicsit más jelenséget ír le a katolikus lelki hagyomány a *lelki restséggel*, az ortodox hagyomány pedig ezt az *akédia* (restség, fásultság) szóval jelöli. Az akédia egyik legjobb körülírását Evagriosz Ponthikosz: Praktikosz c. művének bevezetőjében találhatjuk. A nyugati kereszténység is átveszi e kifejezést, bár maga Cassianus (a közvetítő) sem igazán tudja lefordítani, egyszerűen átírja latinra. Jelentései között szerepel a szibbadtság, unalom, csüggedés, levertség, imaundor, kétségbeesés, depresszió. Az akédia vagy a lelki restség elsősorban olyan lelki folyamatokra vonatkozik, amelyek nem a kontemplatív ima hatásai, vagy annak fejlődésének természetes szakaszai, hanem fordítva. A lelki életnek olyan kritikus, válságos időszakai, melyek visszahatnak az imára: röviden szólva sem kedve, se motivációja sem pedig ereje nincs az imádsághoz sem. Az akédia jelei, megnyilvánulásai: lanyhaság, állhatatlanság, elkedvetlenedés, az aszkézis és az éberség csökkenése, az imádság iránti undor. Ilyenkor az ember felhagy az imádkozással, mindenféle mást tesz inkább helyette. Klimakhosz Szt. János a *„Mennyekbe vezető létra”* c. művében eképpen határozza meg az akédiát vagy fásultságot: „A fásultság a lélek ernyedtsége, az elme erőtlensége, az önfegyelmzés elhanyagolása, hivatásundor, a világiak magasztalója, Isten megszólója, - hogy könnyörtelen, kegyetlen-, szibbadt zsolozsmázás, gyengélkedő az imában, acélos a szegények szolgálatában, a kétkezi munkában serény, engedelmesség dolgában kiállja a próbát. A közös élet ellenkezik a fásultsággal, a magányos embernek viszont örökös élettársa. Tőle halála előtt el nem válik, nap nap után támadja, amíg csak él. Remetekunyhót látva mosolyra derül, megközelíti, mellette üt tanyát.” A sivatag atyái jól tudták, hogy az akédia főleg az újdonság, új élmények iránti vágyból ered. A keleti lelkiség különösen sokat foglalkozik az akédiával, és szigorúan megkülönböztetik az „Istennek tetsző szomorúságtól”, amit a *„penthosz”* szóval jelölnek. Ez utóbbi gyümölcscsőző és békességgel teli, imára hangoló, azaz a szerzetesek a bűneikre és a halálra való gondolás által (is) melegítették föl a szívüket, mint ahogy arról már szóltunk. Ezzel most nem kívánunk többet foglalkozni. Az egyedül élő, egyedül dolgozó és imádkozó ember számára nagy veszedelmet jelent. A fásultság igyekszik kizökkenteni a napi rendes teendőkből, különösen az imádkozásból, és mindenféle más aktivitásra igyekszik rávenni az embert, mintegy unaloműzőként, mely tevékenységek önmagukban jók, hasznosak lehetnek: beteglátogatás, kétkezi munka, stb. Minden más teendőt eszébe juttat az embernek, csak hogy a – számára unalmassá vált – imádkozástól „ésszerű módon” eltérítse. A szerzetesek számára

A tárgy nélküli meditáció itt éri el tetőpontját: Isten annyira tárgy nélkülivé válik számára, hogy mielőtt a teljes egyesülés örömét élveznék, átéljük az „abszolút hiányát”. (Persze, Isten mindig itt van, de ez nem érezhető/érzékelhető ekkor.)

A pszichoanalitikus Denis Vasse ezt a folyamatot a gyermek felnőtté válásának folyamatához hasonlítja, s azt mondja, hogy az ember az Istennel való kapcsolatában is éppúgy válik felnőtté, mint a szüleivel szemben, azaz ebben az esetben a fokozatos leválás, elszakadás-elengedés kríziseit éli át.⁴⁷² Isten hasonlóan neveli az imádkozó lelkét, mint a szülő a gyermekét: eleinte édesgeti, dédelgeti, könnyű és ízletes étellel táplálja, kitüntetett figyelmet szentel neki, stb. Ahogyan növekszik a gyermek, annál inkább szűnik ez a kényeztetés, hogy önállósuljon, el tudjon szakadni: ennek érdekében kifejezetten tartózkodóan vagy hűvösen is viselkedik.⁴⁷³

Klimakhosz Szt. János „általános halálnak” tartja az akédiát. „A háromórás hidegrázást és fejfájást valamint lázat és szédülést a fásultság démona okozza. A kilencedik óra elérkezével egy kissé erőre kap, mikor pedig megterítették, kiugrik az ágyból. Majd ha eljön az ima ideje, újra elnehezül a test. Ima közben ismét álomba merül, és alkalmatlan ásitózás ragadja el ajkáról a verset. ...Ha nincs zsoltározás, a fásultság sem mutatkozik, vagyis a zsolozsma végeztével nyomban kinyílnak a szemek.” Ehhez hozzátesszük, hogy nemcsak a zsolozsmázás ideje alatt jelentkezik, hanem a csendes benső imádság végzése közben is nagy a kísértés egy idő után, hogy abbahagyjuk. Annyira unalmassá, szárazzá, „élménytelenné” válik, de a kontemplatív imádság esetében éppen ez a sötét és száraz, vigasztalan kritikus szakasz átélése és áttörése az igazán fontos. Semmiképpen nem szabad ilyenkor abbahagyni az imát az előre kiszabott idő lejártá előtt. Nagy a kísértés ugyanis, hogy felálljunk, inkább lelki olvasmányokkal, vagy egyéb vallásos cselekedetekkel töltjük ki az idő hátralevő részét. Az akédiát a keleti és nyugati kereszténység egyaránt a hét- illetve a nyolc főbűn egyikeként tartja számon. Azaz nem személyesen elkövetett bűn, hanem az arra való hajlamosító tényező. Az önszeretet megnyilvánulásának is tartják. „A Szentírás szerint a lelki restség a lélek szeretetének lanyhaságából fakad, melyet Isten kivet a szájából (vö. *Jel 3,16*). Sok gonoszságra tanít (vö. *Sir 33,29*), szegénységre vezet (*Péld 6,11*) és a kárhozatra juttat (*Mt 7,19; 25,30*).” „*Lelki restség*” in <http://lexikon.katolikus.hu/L/lelki%20rests%C3%A9g.html> (2011. 12. 10.) Különösen a déli időszakban erős a kísértés, innen származik a bibliából vett elnevezése: a „déli gonosz támadása”, de előbukkan étkezés után, nagy hideg vagy meleg érkeztekor, baj, kellemetlenség idején. Okként tartják számon az engedetlenséget, az egyedüllétet, az ítéletről való elfeledkezést, szerzetesek esetében a hivatás elhagyását. A cél mindig az, hogy legyőzve az akédiát, eljussunk az apatheia állapotába, mely nem a teljes közönyösség, érdektelenség állapota, hanem egy birtoklás- és vágymentes lelki szabadság. „Az az elme- és létállapot, amely szükséges a szeretethez.” In MAIN, J., *Jöjj el, Uram... op. cit.*, 136. „Orvoslása” tehát az, hogy az imádkozó semmiképpen ne engedjen a kísértésnek, ne hagyja abba a megkezdett tevékenységét (munkát vagy imát), hanem tartson benne ki, bármennyire is nehezebbre esik. Ez a kitartás hatalmas energia-befektetést igényel ebben az állapotban, de nem ajánlanak könnyebb módszert. A sivatag atyái külön hangsúlyozták a szerzetesek számára az egyhelyben való megmaradást, ami, látszólag bármilyen ernyedtnék, fásultnak nézett is ki, a megkezdett imádságra is vonatkozott, sőt, az ebben való kitartás vált később az ima hajtóerejévé. (Cassianus tévesen ítélte meg az egyiptomi szerzetesek ezen tanácsát, és inkább önteltségből fakadó lanyhaságukra következtetett. De I. Hausherr, a keleti szerzetesség nagy ismerője, rámutat Cassianus tévedésére, és méltatja a kitartás mögött rejlő hatalmas erőfeszítéseket. Lásd: HAUSHERR, I., *Direction spirituelle en Orient autrefois*, Róma 1955.) Továbbá lássuk a helyzetet valójában: mert sokszor felnagyítódhatnak az előttünk álló teendők, irreális méretűvé, és ettől a képzelt tehertől tör az emberre a restség. Klimakhosz Szt. Jánosnál ezt olvashatjuk: „Ellenfeleim, akik most kötte tartanak: a kétkézi munkával párosult zsolozsmázás, s a halálra gondolás, ez az ellenfelem. Az erények biztos reményére támaszkodó ima végez velem egészen.” in Szent János, a Sínai-hegy monostorának apátja, *op. cit.*, 76. Leghatékonyabb védekezésnek talán a halálra való gondolatot tartják az egyházatyák. A sivatag „pszichológusai” megtanítanak arra is, hogy a szigorúan betartott napirend, a szokásos feladatoknak a szokott időben való elvégzése, a rendszeresség hogyan segíti az embert a fásultság szellemének elűzésében. (Vö.: REGNAULT, L., *Így éltek a 4. századi egyiptomi szerzetesek*, in Bizánc világa VIII. (szerk. Baán István), Bp 2004, 93-97.) Ezért is fontos a kontemplatív imádságunkat lehetőleg minden nap ugyanazokban az órákban végezni.

⁴⁷² „A szeretet, annak végső határán, azt feltételezi, hogy a szeretett lényről le is tudjunk mondani. Ugyanígy, az imádság magában foglalja, hogy le tudjunk mondani az Istennel való találkozásról.” In VASSE, D., *Le temps du désir*, Paris 1969, 46.

⁴⁷³ „Miután melegséget és buzgalmat öntött az emberbe Isten szolgálatára, s ezzel újraszülte a lelkét, úgy tesz vele, mint anya a kisgyermekével.” In *A lélek sötét éjszakája*, I., 12.

Ez az „Isten-nélküliség” nagyon fontos, és ha szabad így fogalmazni, nagyon hasznos is. Ugyanis ilyenkor eltűnnek vagy háttérbe szorulnak az isten-reprezentanciák is. Az Istent mindannyian képek formájában „ismerjük”, mindenki valamilyen képet alkot magának Róla – még ha ez nem is vizuális. De a kontemplatív imában éppen ezeknek a képeknek kell eltűnniük, mert csak akadályát képezik a valóságos Isten érzékelésének. A világról alkotott mentális reprezentanciák nemcsak szolgálják a megismerést, hanem sok esetben akadályozzák is azt. Ez igaz az Isten megismerésével kapcsolatban is.

De a tárgyalt lelki sötétség egyben jelezheti a szeretetben való növekedést is, amely mindig az ima mintegy fokmérője. Ugyanis megtanítja az odaadó, elégedő szeretetet (hiszen Isten „eltűnik”), a birtokló, kisajátító szeretettel szemben.

Ebben az állapotban sem tanácsolnak mást, mint az „annak ellenére való kitartást”, az út folytatását.⁴⁷⁴ Hogy kinek meddig tart ez az időszak, az egyénenként változó.

A következőkben Keresztes Szent János munkája alapján ismertetjük a lélek sötét éjszakájának mibenlétét.

A lélek sötét éjszakája kétféle lehet: *érzéki és szellemi*. Az *első fokozat* az érzéki éjszaka, a lélek éjszakája, a *második* ezt követi: a szellemi éjszaka.⁴⁷⁵ A kint, az istenit magába fogadni még nem képes, meg nem tisztult lélek gyöngesége okozza, nem Isten közvetlenül. A nagy szenvedés másik oka az, hogy minél fényesebb valami, az az ember számára annál vakítóbb. Mint pl. a Nap: ha sokáig nézzük, elvakulunk. Szemvedést okoz az is, hogy a teljes szegénységre és nyomorúságára ébred rá az ember, nemcsak a tudatában, hanem teljes lényével. Mind az érzékek, mind a szellem a szárazságban tisztul, amely alatt megfosztatik minden saját, természetes képességétől, aktivitásától, érzékelésétől, támaszától, amelyek egész életén át mélyen belegyökereztek, mintegy eggyé váltak vele; most azonban teljesen kiüresedik, elszegényedik. Ráadásul minden eddigi, Istennel kapcsolatos, áhítattal, édes érzésekkel teli tapasztalattól megfosztatik, és ezek felbukkanása az emlékezetben, még csak fokozza a kint.

⁴⁷⁴ Ha nem csak a szemlélődés vonatkozásában tárgyaljuk ezt a tapasztalatot, akkor megnézhetjük, hogy az egyház szentjei miféle tanácsokat adtak ilyen helyzetben. Foligno-i Szt. Angéla pl. „kényszer imának” nevezte, amit ilyen lelki szárazság idején végzett: egyszerűen kényszerítette magát, pontosabban a testét arra, hogy „imádkozzon”. Ha már a lélek teljes tompultságban és kábultságban van is (dezoláció), a testet még lehet kényszeríteni. S ez talán magával ragadja majd idővel a lelket is. Még ilyenkor is lehet legalább utasítani a testet, hogy boruljon le, térdeljen le, tárja ég felé a karjait, vessen keresztet, nyissa ki ajkait és mondja az ima szövegét, stb. Vagy lássuk Kalkuttai Teréz vallomását: „Nem tudom kimondani, mennyire rosszul éreztem magam az elmúlt napokban; volt egy pillanat, amikor majdnem abbahagytam mindent. Ekkor határozott mozdulattal megragadtam a rózsafüzéremet és lassan elkezdtem mondani az Üdvözlégy Máriákat, csendesén, minden gondolat vagy érzélem nélkül.” Idézi: SZENTMÁRTONI M., *Az imádság lélektana*, op. cit. A keleti egyházban is vannak erre vonatkozó tanácsok. Szíriai Izsák apáttól származik az alábbi tanács: „Amikor a szív halott és nem képes a legcsekélyebb imára sem, találjon ráknál Isten földre borulva a templomban.” Idézi: SZENTMÁRTONI M., *Az imádság lélektana*, op. cit. Lásd továbbá Basil Hume bíboros tanácsát: „Találj időt napközben, amikor, hogy úgy mondjam, Istenre pazarolod idődet, és ragaszkodjál ehhez az időponthoz, tekintet nélkül arra, hogyan érzed magad. Amikor az imádkozás nem megy könnyen, akkor azt bizonyítjuk kitartásunkkal, hogy igyekszünk szeretni Istent. Ha kitartasz ebben, Isten majd kezd hozzád szólani, mert Isten az, aki jobban keres bennünket, mint mi keressük Őt.” In HUME, B., *In My Own Words*, London 1999, 54.

⁴⁷⁵ „A kínok és gyötrelmek harmadik nemét a lélek a két ellentétes elem: az isteni és emberi együttes előfordulása miatt szenved el. Az isteni a megtisztító szemlélődés, míg az emberi a lélek, azaz az alany. Az isteni elem célja, hogy megérlelje, istenivé tegye a lelket, kivetkőztesse szokásos vonzalmából, a régi ember jellegzetességeiből, melyek vele nagyon is összenőttek, beleivódtak, közössé lettek; széttöri, megsemmisíti, mély, feneketlen sötétbe meríti a lelket, s az széttörik, szétesik, nyomorúsága láttán semmivé taposódik, kegyetlen szellemi halált hal.” In Keresztes Szent János, *A kármel hegyére vezető út (A lélek sötét éjszakája)*, in <http://mek.niif.hu/00100/00175/00175.htm> (2011. 12. 10.)

A megtisztulás után azonban már nem ő fogadja be Istent, hanem Isten fogadja be őt, és megszűnnek a testi gyönyörérzetek. De van olyan eset is, amikor valaki természetéből adódóan hajlamos ilyesmire, lelki tevékenységek alatt/miatt gyönyört érezni, hogy szinte el se tudja kerülni, csak nagy önfegyelemmel. Ebben az esetben ennek az önfegyelemnek az elmaradása jelent bünt. Második okként az ördög provokációit nevezi meg, aki az imádság alatt a szervezetet „csúf érzéki ingerekkel” támadja. Különösképpen a depresszív emberekre igaz ez. Ez esetben szükséges a megtisztuláshoz a fizikai szint megtisztítása is, azaz a rossz nedvektől is meg kell szabadulni... A harmadik ok maga a félelem attól, hogy ez a paráznaság bekövetkezik. A félelem ugyanis vonzza a félelem tárgyát. Ez esetben viszont szinte alig lehet bűnről beszélni.

Néha a lelki dolgokkal kapcsolatban vagy azok kapcsán bizonyos személyekkel szemben érez testi vonzalmat, „paráznaságot”. Ezt azzal lehet leleplezni, hogy közben észreveszi, nem az Isten iránti ez a vonzalom. Ugyanis megeshet az is, hogy egy másik személy iránt valóban vonzalmat érez, de csak annyiban, amennyiben ez mindkettőjüket Istenre irányítja, vagy Isten dolgaiban való nagyobb buzgóságra ösztönzi. Ez esetben nincs szó paráznaságról. Mindezek a helytelen vonzalmak a tisztulás éjszakájában eltűnnek.

4. *A haragból származó tökéletlenségek:* a lelki örömök mohó keresése és az azokhoz való ragaszkodás szülik olykor a haragot a kezdőkben. Ugyanis ezek hiányában indulatosakká, elégedetlenné és haragvókká válnak.

5. *Az irigységből és a jóra való restségből származó tökéletlenségek:* hasonlóan a már fentebb bemutatott tökéletlenségekhez, a mások előrehaladásának és az önmaga elmaradásának összehasonlítása láttán irigység szállja meg. Mindez ellenkezik a szeretettel. Az irigységnek lehetne létjogosultsága, amit ő „szent irigységnek” nevez, s mely azt fájlalja, hogy még nem tudta magát annyira kiüresíteni, annyira átadni, hogy Isten tölthesse be. De ez esetben nem elégedetlenséget érez és lázadást Isten iránt, sem a másik embert nem irigyl, hanem csak saját tökéletlenségét, gyarlóságát fájlalja, azt, hogy nincs meg benne mindaz az erény, ami másokban.

Még több és sokféle tökéletlenség jellemzi a kezdőket, de a továbbiakat nem részletezi. A lényeg az, hogy Isten helyezi a sötét, érzéki részt tisztogató éjszakába a lelket, azért, hogy mindezen tökéletlenségeitől megszabaduljon, érzékeit megtisztítsa vágyaitól, szenvedélyeitől, melyek a teremtet dolgokhoz kötik. Teljes szabadságra, birtoklásmentes állapotra, lelki függetlenségre akarja nevelni Isten, s ezáltal lelki nagykorúságra is. (Többször visszatérő motívum a tejjel táplálkozó és anyja ölén lévő gyermek, amint szilárd étellel táplálkozó nagykorúvá válik.)

Az érzéki rész éjszakájában sokak részesülnek, akik elindulnak a szemlélődés útján. Ezen a szakaszon szükséges átmenni ahhoz, hogy a szellemi éjszakát is átélve, Istennel egyesülhessen a lélek. A szellemet megtisztító szemlélődés azonban már csak sokkal kevesebb ember kiváltsága, és gyötrelmesebb, mint az előzőé. Ezért kevesebben is számolhattak be erről. Az érzéki rész éjszakáján áthaladva a kezdők megtisztulnak az alacsonyabb szeretettől, hogy a magasabb szeretetre eljussanak. Amikor az érzéki rész megtisztulása után egy kis fényt és örömet kezdenek észlelni, akkor borítja el őket a szellemi éjszaka sötétje, hogy még jobban megtisztulhassanak.⁴⁷⁷ De „megnő a mennyei eledel tápláló ereje által a lélek cselekvési kedve és ereje.”⁴⁷⁸ Nyugalomra és magányra vágyódik ilyenkor, a nyugalmat a gondolatoktól való megfosztottságra érve. A lelket többé nem elégítik ki az addig szokásos elmélkedési és imádkozási módok. Isten ugyanis már nem az érzékek és a

⁴⁷⁷ „... elmélkedni sem tudnak többé (belső érzékeik belefűlledtek már ebbe az éjszakába), teljesen kiszáradnak, a lelki dolgokban nem találnak felüdülést.” In Keresztes Szent János, *A kármel hegyére vezető út... op. cit.*

⁴⁷⁸ In Keresztes Szent János, *A kármel hegyére vezető út... op. cit.*

gondolatok, képzelet által közli magát vele, hanem egészen más módon, ami a lényege is a szemlélődésnek: felfüggesztődik minden pszichikai-mentális tevékenység.

Mit kell tenni e száraz időszakban? Első legnagyobb kísértés, hogy azt hiszi a lélek, hogy utat tévesztett, eltévelyedett. Nagyon nehéz önmagától felismerni, hogy Isten helyezi-e át az elmélkedésből a szemlélődésbe, vagy csak tévelyeg. A legkínzóbb az Istentől való elhagyatottság érzése.⁴⁷⁹ Ebben az állapotban gyakran előfordul, hogy alacsonyabb szintre térnek vissza: elhagyják a szemlélődés síkját, és újra valami tevékenyebb, aktívabb foglalatosságba kezdenek, hogy *érezzék, tesznek* valamit. De nem sikerül kedvet találni ezekben a foglalatosságokban, s így a sikertelen próbálkozás csak még inkább kedvüket szegi. Ez nagy hiba. Mindenképp meg kell maradni a passzivitásban, a szemlélődésben. Kitartás, állhatatosság a „jelszó.”⁴⁸⁰ Közben időnként fellángol egy magával ragadó vágy Isten iránt, valóságos szerelem, mely mindig tovább segíti a lelket ezen az úton. De ez a szerelem oly perzselő, hogy valóságos kínokat tud okozni.

Az érzékek éjszakáján való áthaladás előnyei a lélek számára: az alázatosság növekedése; a saját kicsinység és semmisség Isten előtti beismerése, amely azonban nem elkedvteleníti az embert, nem hajtja búskomorságba, éppen ellenkezőleg. Mély önismeretre tesz szert. „Ezért fordul Istenhez szent Ágoston ekképpen:» Add, Uram, hogy megismerjem önmagam, mert akkor szükségképpen megismerlek Téged.« (*Soliloquia*)” Az érzékek felfüggesztésével, a teremtett dolgok iránti vágy elhalásával mélységes béke és nyugalom szállja meg a lelket, megszűnik a zűrzavar (diabolosz). A legváratlanabb pillanatokban elárasztja Isten a lelket szellemi örömmel, tiszta szeretettel, mely minden birtoklástól és függéstől mentes. Szellemi szabadságot nyer. Nem háborgatják többé a természetéből, a világból és az ördögtől érkező csábítások. Elcsitul a lélek négy nagy szenvedélye: a gyönyör, a fájdalom, a remény és a rettegés. Kihunynak a természetes vágyak. Elindult a megvilágosodás útján. Belép a szellemi rész sötét éjszakájába, mely az utolsó megtisztulási állomás az Istennel való egyesülés előtt. Az érzéki rész éjszakája mindenkinél különböző nehézségű és különböző ideig tart, mert mindenki más és más szinten áll a lelki tökéletesedésben, s mindenkinek különböző mértékű megtisztulásra van szüksége. Attól is függ, hogy ki mennyire képes a szenvedésre: akik sok szenvedést bírnak el, azokat Isten nagyobb léptekkel vezeti, így a haladásuk is gyorsabb, mint azok, akik csak kevesebbet bírnak el, s ezért kisebb lépésekben haladhatnak.

A szellemi rész szenvedő éjszakája

Az érzéki rész megtisztulás után nagyon sokáig meghagyja Isten ebben az állapotban az embert, hogy gyakorolja magát a haladók útján. Csak jóval később bocsátja rá a szellem megtisztulását végző éjszakát. Több lelki örömmel, meglegedettséggel halad ezen az úton, szelleme szorongatásai megszűntek már. De csak átmenetileg, amíg nem kerül bele a szellemet megtisztító sötét éjszakába. Lélegzetvételnyi időre felbukkan időnként az öröm, de csak azért, hogy erőt meríthessen az újabb szenvedésekhez. Ezek rávilágítanak arra is, hogy még mindig köti valami a lelket, szellemet, és még mindig van mitől megtisztulni. Ez jóval erősebben gyötri majd, mint az érzékek éjszakája. Ezt még megelőzi egy átmeneti időszak, melyekben a fokozódó szenvedések a szellemi éjszaka előhírnökei. Testi panaszok is kísérik

⁴⁷⁹ A sátán „ezer aggodalmat, gátat állít eléjük, melyeken aztán bonyolult és látszólag indokolt mivoltuknál fogva könnyen fönnakadnak, sem tanács, sem gondolat nyugalomukra nem szolgál. Ez az egyik legsúlyosabb, legrémítőbb akadály, nagyon közel áll már ahhoz, ami a szellemi éjszakában vár rájuk.” In Keresztes Szent János, *A kármel hegyére vezető út... op. cit.*

⁴⁸⁰ „Egyetlen, amit tehetünk, hogy lelkünket szabaddá tesszük, minden ismerettől és tudástól eloldozzuk és kiüresítjük, meglegészünk az Istenben való szeretetteljes és nyugalmas elmélyüléssel, nem törekszünk eredményekre, arra, hogy tetsszünk Neki, érezzük Őt, mivel mindeme szándék a lelket felkorbácsolja, elvonja e szemlélődés csendes nyugalmatól...”

ezt a szakaszt: gyomorbántalmak, betegségek, melyek a szellemi rész gyöngeségét is maguk után vonják.⁴⁸¹ Következmenyei az elragadtatások, lehangoltságok, a csontig hatoló fájdalom.

A haladókra leselkedő veszélyek, tökéletlenségek ezen az úton: kétféle tökéletlenség van: az állandó és az alkalmi hibák következményei. Állandóak azok, amelyek az érzéki rész nem tökéletes tisztulásából származnak.⁴⁸² Az érzéki és szellemi résznek egyaránt meg kell tisztulnia, és egyik a másik nélkül nem megy. De ha az érzéki teljesen megtisztult, akkor szellemi örömeiben, szüntelen édes közlésekben részesül a szellem, csak hogy felkészüljön a szellem tisztulásának sötét éjszakájára. Amíg a szellem meg nem tisztul teljesen, addig az Istennel való érintkezés is alacsony és ösztönös, „gyermekies”, mert még nem jutott el arra a „felnőtt” szintre, melyben megvalósulhat az igazi Istennel való egyesülés.⁴⁸³ Tehát minden szellemi-lelki képesség tisztuláson megy keresztül: elengedi a saját törekvéseket, azoktól fájdalmas módon megszabadul, hogy teljesen kiüresedve, szabaddá váljon és felkészüljön az egyesülésre. Így szabadítja meg az Isten az embert önmagától, hogy aztán Magával tölthesse be. Ekkor az emberit lassan felváltja az isteni, az őembert levetkőzi, hogy az újba öltözhessen. Így megy végbe az ember „átistenülése”, a Szentlélek járja át, és Ő cselekszik benne, elvezetve a lelket a tökéletes egyesülésre. Ezt nevezi beléöntött szemlélődésnek,⁴⁸⁴ vagy misztikus teológiának. Azért nevezi beléöntött szemlélődésnek, mert a lélek tk. semmit nem tesz, Isten vezeti a tökéletes megtisztulás útján a tökéletes szeretetre.

Az elragadtatásokról csak keveset és csak mintegy mellékesen ír. Az elragadtatások egyik okát abban látja, hogy a lélek teljesen elveszíti a megszokott érzékelési és értelmezési módját, s mindezekről megszabadulva az istenit fogadja magába.

A szemlélődés gyümölcsei, örömei: Végezetül beszámol a szenvedések gyümölcseiről is. A szörnyű gyötrődések végén a lélek Isten iránti heves szerelemre gyullad, s a szemlélődés gyötrelmes éjszakája lángba borítja a lelket: az érzéki rész lángolása azonban különbözik a szellemi rész lángolásától, hasonlóan ahhoz, amint a lélek különbözik a testtől. A szellemi rész érzékeli a szerelmes fellángolást, a lélek azonban ugyanezen szerelem miatt inkább szenved. Ez a szerelem hasonlít az Istennel való egyesüléshez, de még különbözik attól. A szerelem Istentől származik, Tőle indul ki, maga a lélek ezért semmit sem tehet. De annál nagyobb lánggal ég, minél kevésbé kötik le a teremtett dolgok iránti bármiféle vonzalmak. Ebben a szerelemben az ember minden lelki, szellemi képessége összhangban működik, és teljesen Istenre irányulnak. (Ugyanezt fejezik ki a keleti egyházatyák is, amikor azt állítják, hogy a vágyaknak mindenestől kizárólag Istenre kell irányulniuk.) Ebben látja teljesülni az első és legfontosabb parancsolatot: „Szeressed azért a te Istenedet teljes szívedből, teljes lelkedből és teljes erődből.” (5 Móz 6,5.) De ez a lángolás természetesen nem folyamatosan érzékelhető. A tisztulás kezdetén alig-alig, később fokozódik a melegség, érzi a lángot, a szeretet lángját.

Különbözőképpen éri el az akaratot, az értelmet és az észet. Erről beszél az egyik zsoltárban Dávid: „Szívem fölhevült bennem és elmélkedésemben fölgyulladt a tűz.” (Zsolt 38,4) Anélkül szeret az akarat, hogy az értelem azt fölfogná. És ugyanez igaz lehet fordítva is.

⁴⁸¹ „Mivel a test, mely romlandó, elnehezíti a lelket.” (Bölcs 9, 15)

⁴⁸² „A régi ember foltjai a szellemiben megőrződnek, jóllehet nem látja, nem is tudja észrevenni azokat; és ha az éjszaka tisztító szappana és erős lúgja mindezt a szellemből ki nem mossa, sosem ér el a lélek az Istennel való egyesülés tisztaságára.” In Keresztes Szent János, *A kármel hegyére vezető út... op cit.*

⁴⁸³ Ehhez Isten „lemezteleníti képességeiket, vonzalmaikat és érzékeiket, a szellemi és testi egyaránt, a belsőt és a külsőlegest, sötétséget bocsát az ételemre, szárazságot az akaratra, ürességet az emlékezetre, a legnagyobb szomorúságot a lélek vonzalmaira, keserűséget, szorongást; a szellemi javakból származó élvezetes érzést tőlünk megvonja.” In Keresztes Szent János, *A kármel hegyére vezető út... op. cit.*

⁴⁸⁴ Ez éppen ellentéte annak a folyamatnak, amit a klasszikus teológia a beléöntött szemlélődés spontaneitásáról mond. A fent bemutatott folyamat sokkal inkább hasonlít az ún. szerzett szemlélődéshez, melynek során egy hosszú, természetes utat jár be a lélek.

Ebben a szerelmes lángolásban az ember rendkívüli és szokatlan dolgokra képes, semmi nem képez számára akadályt abban, hogy Szerelmesével egyesüljön. A szerelem mámorossá és merésszé teszi.⁴⁸⁵

Az alábbiakban egy kis kitérőt teszünk, és röviden áttekintjük, mit mond a neuroteológia a misztikus jelenségek, kontemplatív ima során bekövetkező agyi-fiziológiai változásokról, és ezeknek a vallásos beállítódással való kapcsolatáról.

2. 4. Neuroteológiai szempontok⁴⁸⁶

A neuroteológia vagy bioteológia egy viszonylag új tudomány, amely tudományos eszközökkel vizsgálja az agy területeit vallásos, spirituális élmények átélésekor. Ezek az élmények olyan módosult tudatállapotok, amelyek a tudati struktúrák megváltozásához, az univerzummal és/vagy Istennel való egységhez (unio mystica), megvilágosodáshoz, a „téridőnkívüliség” élményéhez kapcsolódnak. Ezen kutatások eredményeit „God Spot” névvel is illetik, ami félrevezető, mert kiderült: nem egy (kis) agyterülethez kötődnek a fentebb említett élmények, hanem többhöz. Először amerikai kutatók kerestek összefüggéseket a vallásos jelenségek, élmények és az azokkal együttjáró neurofiziológiai változások között. Azonban meg kell jegyeznünk, hogy olyan kutatókról van szó, akik egy előfeltevéstől indultak ki, nevezetesen: a vallásos jelenségek önmagukban és önállóan léteznek.⁴⁸⁷

A vizsgálati alanyok között többnyire meditáló⁴⁸⁸ vagy meditációval foglalkozó emberek vannak, a buddhista szerzetesektől a katolikus apácákig. Számunkra különösen a meditáció illetve kontempláció alatt végbemenő idegéletteni, fiziológiai, lélektani változások érdekesek. Néhány kutatási eredmény ezzel kapcsolatban:

a.) A „vallásos gén” vagy „vallás-gén”: D. Hamer⁴⁸⁹ úgy véli, hogy az egyik gén (VMAT 2), amely az érzelmi állapotért felelős, ha a *cyotsin* nevű anyagot tartalmazza, akkor az

⁴⁸⁵ „Nagy szerencse a lélekre nézve, hogy Isten háza népét, azaz minden tehetségét, szenvedélyét, hajlamát és vágyát, mely az érzéki és szellemi részben található, elaltatta ezen az éjszakán. Így történhetett, hogy észrevétlen volt távozás, ugyanis mindezek elszenderültek, elfojtottak és nem tudják távozásában megakadályozni. Micsoda boldogság, hogy a lélek az érzékiség házából kiszabadulhatott.” In Keresztes Szent János, *A kármel hegyére vezető út... op. cit.*

⁴⁸⁶ Ajánlott irodalom a neuroteológia témakörhöz:

ALPER, M., *The „God” Part of the Brain: A Scientific Interpretation of Human Spirituality and God*, Sourcebooks 2001, interneten: <http://www.godpart.com/>, (2012. 06. 29.); AUSTIN J., *Zen and the Brain: toward an understanding of meditation and consciousness*. Cambridge 2001, interneten: <http://mitpress.mit.edu/catalog/item/default.asp?type=2&tid=3236>, (2012. 06. 29.); BLUME, M., *Neurotheologie – Hirnforscher erkunden den Glauben*, Marburg 2009; KARIM, A., „Zur Kritik der Neurotheologie”, in Forum Technik, Theologie, Naturwissenschaften, 16 (2006) 19-36; LENZBURG (Hg.), *Glaubenssache. Ein Buch für Gläubige und Ungläubige*, Baden 2006, 54–60; LINKE, D., „Identität, Kultur und Neurowissenschaften” In GEPHART, (és mások), *Religion und Identität im Horizont des Pluralismus*, Frankfurt am Main 1999; NEWBERG, A. B., D’AQUILI, E., RAUSE, V., *Why God won't go away : brain science and the biology of belief*, NY 2001; NEWBERG, A. B., *Principles of Neurotheology*, Surrey 2010; NEWBERG, A. B., D’AQUILI, E., RAUSE, V., *Der gedachte Gott*, München 2003; SCHNABEL, U., *Die Vermessung des Glaubens: Forscher ergründen, wie der Glaube entsteht und warum er Berge versetzt*, München 2010; VAAS, R., „Gott und Gehirn”, in SAHM, P. u.a. (Hg.) *Der Mensch im Kosmos*, Hamburg 2005, 181-208.

⁴⁸⁷ HÉZSER, G., *A spiritualitásról – gondolatok nem csak protestánsoknak...* - Előadás a PPLG szimpóziumon, Debrecen, 2008 március.

⁴⁸⁸ A neuroteológiával kapcsolatos szakirodalmak meditációt emlegetnek, a távol-keleti vallások terminológiáját követve. Az így értelmezett meditáció azonban pszichológiailag, metodikáját tekintve, eltekintve az ideológiai háttértől, azonos a keresztény kontempláció idegéletteni, fiziológiai jelenségeivel. Alapmű: ZOHAR, D., - MARSHALL, I., *SQ Spirituális Intelligencia*, Csöndes Társ Kiadó, 2000.

⁴⁸⁹ HAMER, D., *Das Gottes-Gen*, München 2006.

embernek vannak vallásos tapasztalatai, ha azonban *adenint* tartalmaz, akkor nincsenek. A kutatók ezt a feltételezést illetve megfigyelést „evolúciós revolúciónak nevezik”, bár Hamer maga figyelmeztet azon tévedés elkerülésére, hogy még ha feltevése meg is áll a tudományos bizonyosság mérlegén, a vallásos jelenségeket gének alapján magyarázzuk.

b.) M. Persinger⁴⁹⁰ figyelte a kísérleti alanyok temporális agylebenyének mágneses mezővel való stimulálását, vallásos élmény előidézése céljából. Sikeres volt, de az eredményt mindenki a saját világnézetének megfelelően értelmezte.

c.) J. Austin⁴⁹¹ arról számol be, hogy a spirituális élmények bizonyos agyterületek funkcióinak kieséséhez vezetnek. (Vagy abból következnek? Nézőpont kérdése, de nem mellékes kérdés). Ilyenek az amygdala, a parietális lebeny, a frontális és temporális lebeny. Ezek a veszélyérzet kialakulásáért, a térben és időben való orientációért, valamint az öntudat (össz) ért felelősek.

d.) V. Ramachandran⁴⁹² neurobiológus vizsgálatai pedig azt derítették ki a temporális lebeny és a spirituális élmények közti összefüggéssel kapcsolatban, hogy a temporális epilepszia és a spiritualításra való fogékonyság korrelációban állnak. A halántéklebenyi epilepsziában szenvedők között több a vallásos, „az átlagpopulációnál intenzívebben reagálnak vallásos és misztikus képekre.” „Isten-modul a halántéklebenyben”?⁴⁹³ Talán ez magyarázza, hogy az epilepszia az ősi időkben szent betegségként volt elkönyvelve.⁴⁹⁴

A kutatók az agy több területén megváltozott anyagcserét és véráramlást észleltek vallásos élmények alatt.⁴⁹⁵ A halántéklebeny, a fali lebeny elektromágneses stimulációja spirituális élményhez juttatta az alanyt. Főleg kanadai neuropszichológusok⁴⁹⁶ figyelték meg, hogy a halántéklebeny központú epilepsziák, a víziók és misztikus élmények között összefüggés van, de eredményeiket - egyelőre - a többi kutató nem tartja statisztikailag relevánsnak. „Halánték-lebeny misztika”?⁴⁹⁷ Ezen területek aktivitása csökken a meditáció alatt, de -mint már említettük- az élményt ki-ki a maga világnézetének megfelelően értelmezi. A. Newberg felfedezte, hogy a halánték-lebenyben csökken a vérellátottság az elmélyült meditáció során. Ebből arra következtet, hogy ez talán fordítva is igaz, azaz „a csökkent vérellátottság a halánték-lebenyben elősegíti az önfeledt meditációt.”⁴⁹⁸ Kísérletet tettek már az egyesülés-élmény, az unio mystica neuroteológiai leírására is, amely az önkép létrehozásáért felelős fali lebenyben bekövetkező vérnyomás-eséssel jár együtt.⁴⁹⁹

Bár még hosszan folytathatnánk a felsorolást, a kutatási eredmények további részletezése nem feladatunk. Néhány fontos konklúzió levonásával zárjuk a kísérleti eredmények rövid ismertetését.

⁴⁹⁰ PERSINGER, M., „MMPI profiles of normal people who display frequent temporal-lobe signs” in *Percept Mot Skills* (1987) 64: 1112-4.

⁴⁹¹ AUSTIN, J., *Zen and the Brain: toward an understanding of meditation and consciousness*, Cambridge 2001.

⁴⁹² RAMACHANDRAN, V., HIRSTEIN, V., ARMEL, W. S., TECOMA, E., IRAGUI, V., „The neural basis of religious experience”, Paper presented at the Annual Conference of the Society of Neuroscience. Abstract 519.1 Vol. 23, Society of Neuroscience.

⁴⁹³ HÉZSER, G., *A spiritualitásról... op. ult. cit.*

⁴⁹⁴ „Neuroteológia”, in <http://209.85.129.132/search?q=cache:nkGvWkSLYaUJ:hu.wikipedia.org/wiki/Neuroteol%C3%B3gia+Neuroteol%C3%B3gia+misztika&hl=hu&ct=clnk&cd=7>, (2009. 01. 14.)

⁴⁹⁵ „Misztikus idegpályák”, in <http://209.85.129.132/search?q=cache:1HLriv5cjNgJ:www.origo.hu/tudomany/elet/20060919misztikus.html+misztikus+idegp%C3%A1ly%C3%A1k&hl=hu&ct=clnk&cd=1>, (2009. 01. 20.)

⁴⁹⁶ Pl. PERSINGER, M., *op. cit.*

⁴⁹⁷ HÉZSER, G., *A spiritualitásról... op. ult. cit.*

⁴⁹⁸ HÉZSER, G., *A spiritualitásról... op. ult. cit.*

⁴⁹⁹ „Hitre születettünk – vallásos agyak vizsgálata”, in <http://www.origo.hu/tudomany/tarsadalom/20050329hitre.html>, (2009. jan. 20.)

Azon agyi változások, melyek a meditációt kísérik, nem okok. Még akkor sem, ha élményeket lehetne előhívni az agy megfelelő területeinek stimulálásával. Egyelőre annyit bizonyítanak e kísérletek, hogy a spirituális élmények az agy mely részével, milyen funkcióival állnak kapcsolatban.

Kísérletek, amelyeket R. Davidson (Wisconsin Egyetem) végzett⁵⁰⁰ igazolják, hogy a rendszeres meditáció, kontemplatív ima-formák:

- az immunrendszerre és az agyműködésre is pozitív hatással van.
- Nagymértékben hozzásegítenek a pozitív életszemlélethez, a pozitív gondolati minták gyakorlásához, a világ, az élet más aspektusból történő felfogásához, mely összességében csökkenti a szenvedést.
- Fejlesztik a koncentrálóképességet, mert megnyugtatják a tudatot, hozzásegítve a koncentrációhoz.
- Képesse tesznek a tudatban megjelenő gondolatok minőségi és mennyiségi kontrolljára, ezáltal segíthetnek pl. depressziós betegségek leküzdésében. (Vagy éppen felerősíti azt, az intenzív befelé figyelés miatt, amit a meditáció igényel?)

További értékes megállapításokkal és utalásokkal találkozhatunk Hézser Gábor már többször idézett előadásában, igaz, kicsit más megközelítésben tárgyalva a kérdést, ő a spirituális intelligencia és a neurobiológiai kutatások összefüggéseit állítja középpontba.⁵⁰¹

⁵⁰⁰ DAVIDSON, R. J., HARRINGTON, A., (eds.) *Visions of Compassion: Western Scientists and Tibetan Buddhists Examine Human Nature*, New York: Oxford University Press 2001.

„A meditáció nemcsak szerzeteseknek segíthet”, in

<http://www.origo.hu/noilapozo/temegen/20030324ameditacio.html> (2009. jan. 14.)

⁵⁰¹ Témánktól kissé messzebbre vezető, de érdekes megállapítását idézzük: „A **spiritualitás** segíti, mítoszképző illetve tudatbővítő élményeinket, átjárót biztosít a tudat-előttés vagy tudattalan területekhez, valamint a szimbólumokban gazdag asszociatív gondolatláncokhoz.- Ugyanott összefoglalás található a neuroteológiai kialakulásáról is. Ahhoz, hogy ezt elérhessük, az egész agynak, az egész Énnek és az egész életnek kell egységessé kovácsolódnia, - nem elegendő a halántéklebenyi funkció önmagában. A spiritualításra való hajlam még nem garancia arra, hogy azt életünkben kreatívan alkalmazzuk is tudjuk. Önmagában a spiritualitás átélése vezethet zavarodottsághoz, dezorientáltsághoz, vagy egy meghatározatlan vágyakozáshoz. Ebből elmebetegség (pszichózis), alkoholizmus, kábítószer függőség és más önpusztító magatartásformák is kibontakozhatnak:» A pszichotikus páciensek leírásai, mind kifejezési formájukat, mind tartalmukat tekintve általában zavarosabbak, negatívabbak és bizarrabbak voltak.« ... Jackson tapasztalatai alapján azt mondhatjuk, hogy a pszichotikusok hajlamosabbak arra, hogy élményeik erőit vegyenek rajtuk, valamint hosszabb időre, mialatt örült dimenziókat furcsa magatartással fejezik ki, elveszítsék a kapcsolatot a külvilággal (M. Jackson (Oxfordi Egyetem) HÉZSER G., A spiritualitásról... op. ult. Cit. William James már 1902-ben lejegyezte:» azok az emberek, akik mélyreható **spirituális** életet élnek, jobban meg tudják közelíteni tudatalattijukat, mint mások. ...Úgy tűnik, hogy ez a kapu tárva-nyitva áll. Egy másik misztikus élményekkel foglalkozó kutató megállapította, hogy a misztikusok rendkívül „mozgékony tudat-küszöbvel” rendelkeznek. Ez azt jelenti, minimális erőkifejtéssel, valamint a megszokott körülményektől való legkisebb eltéréssel lehetővé válik számukra, hogy tudatalatti erőik előtörjenek, és betöltsék lelküket. Egy „mozgékony küszöbvel” rendelkező ember zseni, örült vagy szent, mindez csak attól függ, hogy milyen jellegű erők törnek fel belőle.« – in WILLIAM, J., A vallási élmények sokszínűsége (The Varieties of Religious Experience: A Study in Human Nature, 1903.) c. könyve, idézi HÉZSER G., A spiritualitásról... op. ult. cit.,Elmebetegség-e a spirituális – misztikus élmény? Mind a **skizofréneknek**, mind a mániás **depresszióban** küzdő pácienseknek vannak látomásaik, hallanak hangokat, érzik valami láthatatlannak a jelenlétét, utasításokat kapnak, melyekről biztosan tudják, hogy követniük kell őket. Ezekre a betegségekre jellemző a halántéklebeny vagy a God Spot aktivitásának időszakos megnövekedése.” ZOHAR, D.,- MARSHALL, I., *SQ Spirituális Intelligencia*, Budapest 2000.

„F. C. Happold *Mysticism* (Misztika) című klasszikus műve vagy William James: A vallási élmények sokszínűsége munkájában bemutatott misztikus élmények vallásos jellegűek, abból indulnak ki, hogy valami vagy valaki jelen volt. De a személyes **spirituális** élmények gyakran nem kötődnek valláshoz, hanem szereteten vagy egy alapvető belső kötelezettségen, belátáson alapulnak. Pl. Rainer Maria Rilke, német költő is hasonló élményt élt át egy ismeretlen költő verseinek olvasása közben. ... Felmérések szerint a nyugati kultúrák lakosságának 30-40%-a legalább egyszer már átélte az erős eufória érzését, melyhez olyan, új

Ezek a tudományos kutatások nagyon jellemzőek a nyugati társadalmak gondolkodásmódjára. S főként az, ami ebből következik: a meditáció/kontempláció kiemelése abból a vallási, bölcséleti rendszerből, önfegyelmével, aszkézissel és meghatározott erkölcsi értékekkel bíró életvitelből, s mint egy lecsupaszított technikát, a „boldogság technikájaként” igyekeznek alkalmazni. Ezen szemléletmódtól igyekszünk elhatárolódni.

3. A kontemplatív imádság tudatformáló hatása

Talán idegen ez a kifejezés az imádsággal kapcsolatban, de a szemlélődő imádság emberre gyakorolt hatásainak ilyen dimenzióját is megfigyelhetjük, s a továbbiakban ezt kívánjuk kifejteni. Igen fontos és érdekes megnézni, hogy a szemlélődő imádság gyakorlása milyen változást idézhet elő az ember világnézetében, szemléletében, önmagához, Istenhez és embertársaihoz való viszonyában.

3. 1. Létezés a jelenben

„Mert benne élünk, mozgunk és vagyunk...” (ApCsel 17, 28)

Azzal kell kezdenünk, amivel magát az imagyakorlatot is: az „itt és most”-ban való létezéssel, ugyanis a szemlélődő ima megtanít csak *létezni, a jelen létezés síkján maradni*, a birtoklás és cselekvések, a múlt és jövő gondolatai helyett. Valójában csak a *most* létezik, a jelen pillanata. Az idő síkján (és maga az idő is) minden más pusztán az elme, a tudat kreációja. A múlt és a jövő nem léteznek, csak a tudat termékeiként, gondolatokként. A múlt úgy, mint emlék, a jövő úgy, mint terv, elképzelés. S ennek megfelelően az embernek csak a jelen pillanatra van befolyása, változás csak a jelenben érhető el, a további idődimenziókhoz közvetlenül nincs hozzáférése.⁵⁰²

A pillanat kifejezése fölötti filozófiai eszmefuttatásoktól most eltekintünk, hiszen tudjuk, hogy az ember, mint aki szükségszerűen az időben él, és csak időkategóriákban tud gondolkodni, a pillanatot is időbeli kiterjesztéssel rendelkező minőségnek élheti meg. A

perspektívát mutató felismerések társultak, mint az érzés, hogy körülöttünk minden élő és tudatos, egy irányt mutató és vigasztaló jelenlét megtapasztalása, az egész létezéssel egység érzése. A személyes interjúknál ez a szám a 60-70 %-ot is elérte. 1990-ben az Oxfordi Egyetemen működő Alastair Hardy Research Centre átfogó kutatásokat végzett a **spirituális** élményekkel kapcsolatban. Több mint 5000 személy válaszait értékelték ki, akik arra az újságban megjelent kérdésre válaszoltak: »Élte-e át már valaminek a jelenlétét vagy erőt, függetlenül attól, hogy Istennek nevezi-e vagy sem - mely különbözik a mindennapos Énjétől?« ... A megkérdezettek közel 70%-a válaszolt a vizsgálat során pozitívan. A beküldött részletes leírások alapján a kutatócsoport a **spirituális** élmények két alapvetően eltérő csoportját különböztették meg: »a misztikus «és az» Isten «élményeket. Az» Isten-élménnyel «rendelkezők csoportjába olyanok tartoztak, akiknek az volt az érzése, hogy egy irányító természetfeletti lény - Jézus vagy Mária - volt jelen, aki megszólította őket, és egy bizonyos életút követését javasolta. Ezen emberek többsége vallásos háttérrel rendelkezett. Azok, akik szabadgondolkodó vagy ateista környezetből származtak, inkább érzékfeletti észlelésekről számoltak be. Pl. telepátia, jövőben bekövetkező események látása, megjövendölése, vagy a megváltozott tudatállapotok során létrejött élmények, amikor például operáció vagy baleset során testük felett lebegtek, ez utóbbiak az ún. testenkívüliség élményei. A misztikus élményekről beszámolókat Rilke tapasztalataihoz hasonlóan egy alapvető értelmet ismertek fel, emelkedett, eufórikus állapotba kerültek, vagy átértékelték a mindenben meglévő egység érzését. ... Mindkét fajta élmény a halántéklebeny vagy God Spot megnőtt aktivitásának az ismert következménye, mégis az ún.» Isten-élmény«-ek kapcsolódnak gyakrabban az elmebetegségekhez.” In HÉZSER G., *A spiritualitásról... op. ult. Cit.*

⁵⁰² Abba a kérdésbe e dolgozat keretein belül nincs módunkba belemenni, hogy milyen életkönnyítő és gondtalanságot lehetővé tevő összefüggésben áll ez azzal, amit Jézus úgy fejez ki, hogy „elég a mának a maga baja”, vagy ahogyan Gyökössy Endre fogalmazott: csak a jelen terheihez kapunk erőt, kegyelmet, a túlterheléshez (azaz a múlt és a jövő gondjaihoz) nem.

pillanat az a *minimális* kiejárással rendelkező *időtartam*, amelynél kisebbet nem tudunk érzékelni.

A jelen pillanata, a „most” leginkább az örökkévalóság oldaláról közelíthető meg. Az ember azért beszélhet pillanatról, mert az örökkévalóságban, az időnélküliségben gyökerezik tudata. A „most” az örökkévalóság „megtestesülése”, Isten dimenziójának a földi időbe, történelembe való inkarnációja.⁵⁰³ A szemlélődés a most-ba helyez, ezzel Isten dimenziójába. A szemlélődésben, amikor valaki Istennel egyesül, az örökkévalóságban gyökerező mostban él. És fordítva: amikor valaki képes megélni teljesen a jelen pillanatát, az Istennel van. Akkor már nem kell „külön időt” szakítani az imára – vélekedni a karmelita szerzetes, Wilfried Stinissen. Azonban helyesebbnek tartjuk ezzel kapcsolatban Wystan Hugh Auden gondolatait, aki azt írja, hogy a jelen pillanatra, az éppen folyamatban levő cselekvésünkre való kizárólagos koncentráció az *imádságos lelkületre* nevel. Ez zajlik szerinte pl. az iskolában, amikor az önzetlen odafigyelést tanítják világi környezetben, miközben arra nevelik a gyerekeket, hogy kizárólagosan az adott feladatra (legyen az bármilyen tantárgy) fordítsák figyelmüket.⁵⁰⁴ Tulajdonképpen a most-ban való élésnek az élet minden területén rendkívüli jelentősége van: a munka így válik örömmé, elhagyva a teljesítménykényszert. Így válik hatékonyá, anélkül, hogy a hatékonyság volna a cél, mert az ember mindig éppen „csak” arra figyel, amit tesz, amit tennie kell.⁵⁰⁵ Mivel nem terheli elméjét a múlt és a jövő gondjaival (melyek már vagy még csak gondolatok), sok fölösleges terhet vehet le magáról. S ebben az állapotban imádkozik is egyben. Ebben az értelemben (is) válhat a munka istentiszteletté. Nem kell folyton tudatosan Istenre gondolni, ahhoz, hogy az ima legyen: de az Istenben élt jelen pillanat bizonyos időnként az (ön) tudatba jut. Minél gyakrabban tud valaki a jelenben élni, annál kevesebbszer panaszkodik arról, hogy „nincs ideje” imádkozni.

Ha megtanul az ember a jelenben élni, akkor az azt is eredményez, hogy elfogadja: minden jó úgy, ahogy most van, pusztán azért, hogy van, hogy létezik. Ez első olvasásra megütközést kelt, és azonnal sorakoznak is az ellenérvek, de ebbe most nem bocsátkozhatunk. Mindent, ami van, Isten „engedi meg”, hogy létezzen, tehát ilyen értelemben jó, s nem morális értelemben vagy nem úgy, hogy az kellemes-e az ember számára, vagy sem. Ezt tartják a boldogság titkának. De ha valaki nem éli meg teljességgel a jelen pillanatokat, akkor szenvedélyesen ragaszkodni kezd hozzá, és állandóan vagy a múlton vagy a jövőn mereng, gondolatban abban él. Ha képes megtapasztalni, teljesen megélni a jelen pillanatot, akkor nem kell ragaszkodni hozzá, mert intuitíve „megéri”, hogy a következő pillanat is gyönyörű lesz.

Az idő és a pillanat viszonya analóg a kiterjedés/tér és az „itt” viszonyulásával. Itt és most élni: erre tanít a szemlélődő ima. „A pillanat isteni mozzanatában csak akkor lehetünk egészen jelen, ha a múltat teljesen hátrahagyjuk.”⁵⁰⁶

⁵⁰³ Vö. STINISSEN, W., *op. cit.*, 131. „A jelen pillanat csak az idő és az örökkévalóság szintéziséből fakadhat: az örökkévalóság csak a most által lép az időbe. A jelent csak az örök teremtheti, mivel az örök olyan jelen, ami soha nem múlik el, soha nem válik múlttá.” „A történelemben van egy kiemelkedő pillanat, a megtestesülés nagy pillanata, ahol az idő eggyé válik az örökkévalósággal. Ez a pillanat az örökkévalóság dimenziójával lát el minden más pillanatot.” STINISSEN, W., *op. cit.*, 132.

⁵⁰⁴ Vö. AUDEN, W. H., *A Commonplace Book*, New York 1970, 306.

⁵⁰⁵ A jelenben gyökerezett tudattal végzett munka és bármely más tevékenység nagyon hasonló élményt nyújt (vagy talán ugyanazt?) ahhoz, mint amit a pszichológia Csíkszentmihályi Mihály nyomán „flow”-nak, áramlatnak nevez. A „flow” lényege is az, hogy az ember teljesen belemerül és feloldódik abban, amit végez, ezzel egyfajta sajátos „elragadtatásba” kerül, amikor is már úgy érzi, nem is ő végzi azt a bizonyos tevékenységet (sport, munka, hobbi, stb.), hanem átadja magát egy könnyed áramlatnak, amely által „maguktól” alakulnak a dolgok.

⁵⁰⁶ MAIN, J., *Jöjj el, Uram...* *op. cit.*, 48.

3. 2. A hamis én, mint illúzió

Meg kell e helyen említeni egy olyan éntudat felosztást, amelyet nemcsak a távol-keleti vallások misztikusai alkalmaznak, hanem a kereszténység lelki mestereinél is megfigyelhető: nevezetesen a valódi én és a hamis én (ego) szétválasztását.⁵⁰⁷

A *hamis én, vagyis az ego* a társadalmi, vallási, kulturális, stb. kondicionálások termékének tekintendő, akivel tévesen azonosítja magát az ember. A gyermek még az ún. „hamis én” nélkül születik. Az ego alatt van a tudattalan én, az ösztönén, mely egyben az elfojtások helye is. Ide süllyed minden, amit a társadalom és ebből kifolyólag az ego „nem enged meg”, de ami ugyanúgy él és hat, csak mélyebb szinten. Ez azonban nem mindenestől rossz, nemcsak destruktív erők tárháza, hanem az életerő, energia forrása is. Majd csak ez „után” található az, amit a különböző vallási hagyományok általában valódi énnak, transzcendens énnak,⁵⁰⁸ a transzperszonális pszichológia pedig spirituális énnak nevez.

Ez a spiritualitás minden probléma (például a félelmek, negatív érzések, destruktív életminták és reagálási módok, stb.) forrásának az egót tartja, pontosabban azt, hogy az ember *ezzel azonosítja magát*. Az ego soha sem képes a jelenben, az örök mostban élni: folyton vagy a múltban, vagy a jövőben él. Így nem képes a boldogságra sem, mert vagy a múlt fájdalmai miatt kesereg, vagy az elveszett örömeket siratja, vagy pedig a jövőbe tolja ki a boldogságot, feltételekhez kötve, melyek majd „holnap” teljesülnek. Csakhogy ez a „holnap” rendszerint soha nem érkezik el. Ha mégis sikerül elérni a boldogság feltételeiként meghatározott célokat, akkor is csak rövid ideig tart az öröm: hamarosan újabb boldogság-források után „kell” kutatnia, és ismét kizökkent a jelenből.⁵⁰⁹

Az egónélküliség, az egoval való azonosulás megszűnése a tiszta létezés állapota, és egyben a tiszta szeretet állapota is. Ez a megvilágosodás mai modern kifejezése.

A bibliai teremtéstörténetet értelmezhetjük úgy is, mint amely leírja az ember meghasadását a bűnbeesés következményeként. Az ember meghasonlott önmagával, elfordult Istentől, önmaga felé. A kiűzetéssel valódi énjétől is távolra került, és kialakított egy hamis ént, amely számára a halált, a szenvedést, a betegséget jelenti. Az ilyen értelemben megosztott tudat tehát ezen lelkiség szerint az eredendő bűn következménye.⁵¹⁰

A kontemplatív ima gyakorlásával érhet el az ember a lénye középpontjához, ahhoz a benső „jó maghoz”, amelyen a sértetlen istenképűség világít át.⁵¹¹ A valódi énnel való találkozásban az Istennel való egységét fedezheti fel.⁵¹² Mondhatnánk azt is, hogy az ima

⁵⁰⁷ Lásd pl. NEMES Ö., *Ima és élet I-V*, Bp 2002-2005, sorozatát. Lelkigyakorlatait e megkülönböztetésre építi.

⁵⁰⁸ Vö. MERTON, T., *A szemlélődés... op. cit.*, 21.

⁵⁰⁹ Félre ne értsük: szükséges az elme, az ego és a múltban vagy jövőben való gondolkodás is, az élet számos területén, különösen a gyakorlatban. Itt csak arról kívánunk szólni, hogy ezt helyén kellene tudni kezelni, és időnként ettől elszakadni.

⁵¹⁰ Vö. MAIN, J., *Jöjj el, Uram...* op. cit., 56-57; MERTON, T., *A szemlélődés... op. cit.*, 263.

⁵¹¹ Katolikus-ortodox tanításban az istenképűség a bűn miatt sem torzult el. Nagyon szemléletes Jálics Ferenc hasonlata: a tiszta mag, a sötét réteg és a kéreg viszonyáról! in JÁLICS F., *Szemlélődő lelkigyakorlat... op. cit.*

⁵¹² Nagyon szépen és egyértelműen fogalmazták ezt meg a misztikusok, példaként Szentviktori Richárd és Genovai Szent Katalin szavait idézzük: „A racionális lélek önmagában találja meg a legfőbb és legfontosabb tükröt, amelyben Istent megláthatja. Aki Istent akarja látni, törölje át tükrét és tisztítsa meg szívét. Ha a tükör tiszta, és elég sokáig tanulmányozza, az isteni világosság fénye átsugárzik rá, és a megvilágosodás eddig ismeretlen erejű sugara tűnik fel szemünk előtt.” In RICHARD OF ST. VICTOR, *Selected Writings on Contemplation*, London 1957, 102. „Saját magam: maga Isten. Nem ismerem önmagam, hacsak nem Őbenne.” (Genovai Szt. Katalin, idézi MAIN, J., *Jöjj el, Uram...* op. cit., 58. „Az én énem Isten, nem is ismerem más ént, csak Istent.” In UNDERHILL, E., *The Mystics of the Church*, James Clarke 1975, 51. De Keresztes Szt. János is hasonló radikalizmussal állítja a benső önvaló és Isten azonosságát: „A lelkemnek maga Isten a középpontja.” (Ezek a keresztény megállapítások nagyon hasonlítanak az indiai hagyományokhoz, amely úgy tanítja, hogy az emberi énnak, az atmannak a megismerésén keresztül ismerhető meg Isten, brahman, a legfelsőbb, egyetemes Én.

egyik közvetett célja az ego meghaladásának a megtapasztalása. Ez által felismerhető a valódi én és a hamis én különbözősége és különállósága, ami hétköznapi tudatállapotban nem észlelhető.⁵¹³ A hamis én ugyanis, mint egy burok vagy mint a hagyma rétegei, veszi körül a benső ént. Ez a felismerés átformálja a világszemléletet: elsősorban terápiás távolságtartás érhető el a hamis ént alkotó mindenféle gondolatok, gondok, érzelmek, múlt és jövő gondjaitól. Hasonló ahhoz, mint belekerülni egy hatalmas örvény közepébe, ahol nincs mozgás, vagy a láng magjába, ahol nincs égés. Visszahúzódni a bensőbe, és a vihar kellős közepén is nyugalomban maradni. Másfelől a hamis én egy fontos és hasznos énrész, a hétköznapi életben a mindennapi boldoguláshoz nélkülözhetetlen.

A *pszichoanalízis terminológiája* szerint az ego az, amely az egyén cselekedeteinek s motivációinak színtere, megteremti a külvilághoz való alkalmazkodás feltételeit, összhangba hozza a tudattalan ösztöntörekvéseket, a felettes én „követeléseivel” és a külvilág elvárásaival.⁵¹⁴ A baj akkor van vele, ha abszolutizálják és ezzel bálványt csinálnak belőle.⁵¹⁵ Hajlamos mindent magának lefoglalni, birtokolni, uralni, megnevezni, biztosítani. Ettől lesz valaki ego-centrikus, melynek megnyilvánulásait az alábbi pontban tárgyaljuk. A tudatos én, az ego kikapcsolása kezdetben nagy nehézséget jelent. Ennek első lépése az, hogy mindent, ami a hamis énben felmerül, hagyni kell, meg kell hagyni a „létjogosultságát”, de a figyelmet továbbra is befelé kell irányítani. Hasonlítható ez ahhoz, mint amikor a parton ülve, nem a folyón úszó hajókra (ezek a gondolatok, érzések) irányítjuk a figyelmünket (bár azok továbbra is ott vannak), hanem magára a folyóra (valódi énünk). További módjai annak, hogy az egoval való azonosulást feloldja az ember, az, hogy gondolkodás és főleg ítélkezés, minősítés nélkül intenzíven megéli a jelent, azt, ami éppen most van. Vagy megfigyeli a gondolkodó ént. A háttérből, disszociált állapotból, egyszerűen csendes szemlélője lesz a gondolkodó egónak, de nem folyik bele a gondolatokba, nem ad energiát nekik a figyelmével.⁵¹⁶ A *transzperszonális pszichológia diszidentifikációról* beszél, azaz az ember felismeri, megvizsgálja gondolatait, érzéseit, de nem azonosul velük. Távolságot tart tőlük oly módon, hogy „visszahúzódik” „*spirituális énjéhez*”, ezáltal megteremtve a terápiás hatású distanciát.⁵¹⁷ A diszidentifikáció azt is magában foglalja, hogy bármilyen problémával szemben is el kell határolódni, nem szabad azonosulni vele.

⁵¹³ „Sok ember olyannyira azonosítja magát gondolatainak és érzéseinek hétköznapi áramával, hogy nincs tudomása arról a forrásról, amelyből ezek a mentális tárgyak felmerülnek.” Továbbá: „A belső imádság gyakorlásának célja az, hogy visszavonhassuk a figyelmünket gondolataink hétköznapi áramától. Hajlamosak vagyunk ugyanis azonosítani magunkat ezzel az áramlattal. Ám lényünknek van egy mélyebb tartománya is. Ez az ima megnyitja a tudatunkat létünk spirituális szintje felé.” KEATING, T., *Nyitott... op. cit.*, 53.

⁵¹⁴ Vö.: SILLAMY, N., *Pszichológiai Lexikon* (Ford.: Moussung – Kovács E. – Csaba E. – Dobó J.) Corvina kiadó 1997, 65, 75-76.

⁵¹⁵ Minden bálvány-alkotásnak ez az útja: abszolutizálni relatív, viszonylagos értékeket. Ezek a dolgok önmagukban hasznosak, értékesek is lehetnek, csak a hozzá való viszonylás teheti őket bálvánnyá.

⁵¹⁶ Az ego feloldódásának vannak spontán, „természetes” útjai is. Ilyen az álom, a szexualitás, a vészhelyzet, stb.

⁵¹⁷ A valódi vagy spirituális én felfedezése és az ehhez való visszahúzódás a szabadulás és az igazi gyógyulás előfeltétele mind a transzperszonális pszichológia (Vö.: WALSCH, R. N., -VAUGHAN, F., *Psychologie in der Wende*, München 1985, 187), mind az ősi szerzetesi hagyomány szerint. A szerzetesek nyelvezetében ezt jelenti a világról való lemondás, mint az igazi ima feltétele, és mind a keleti, sivatagi, mind a nyugati szerzeteseknél a mindennapos halálra való emlékezés. Lásd pl. Szent Benedek regulájában „Memento mori!” figyelmeztetést! S ez Jézus következő szavainak mélyebb, spirituális értelme is: „*Bizony, bizony, mondom nektek: ha a búzaszem nem hull a földbe és nem hal el, egymaga marad, de ha elhal, sok termést hoz. Aki szereti életét, elveszíti, de aki gyűlöli életét ebben a világban, az megmenti az örök életre.*” (Jn 12, 24f.) Evagriosz Pontikhosz így írja ezt le: „Valóban imádkozni akarsz? Akkor tartsd magad távol e világ dolgaitól. Hazád legyen a menny. Ott ne csak szavakkal élj, hanem angyali tettekkel és Isten egyre mélyebb megismerésével.” In PONTIKUS, E., *Über das Gebet*, Münsterschwarzach 1986, 113. „Ha tökéletesen akarsz imádkozni, hagyd el, aminek a teshez köze van, hogy ne homályosítsa el látásodat, amíg imádkozol..” (Op.

A kontemplatív imagyakorlat segít megszabadulni az „én-fixációtól”, attól, akinek „én hiszem magam”. Ez az, ami „meghal” a szemlélődésben. Hiszen ez illékony, múlandó és illuzórikus.

3. 3. Egocentrizmus – önküresítés - Isten-központúság

„Bizony, bizony, mondom néktek: ha a búzaszem nem esik a földbe, és nem hal meg, egymaga marad; de ha meghal, sokszoros termést hoz. Aki szereti az életét, elveszti; aki pedig gyűlöli az életét e világon, örök életre őrzi meg azt.” (Jn 12, 24-25)

A fentebb említett megosztottságból (hamis én – valódi én) következően beszélünk most az egoizmusról, vagy ego-centrikusságról. Nem akarjuk az egocentrikus embert minősíteni, kiváltképpen nem morális, erkölcsi alapon. Már csak azért sem, mert az így értelmezett egocentrizmus többnyire nem szándékos beállítódás, sokkal inkább a tudat számára észrevétlen törekvések, attitűdök. Sokszor éppen az a nehéz feladat, hogy az ember *önmaga elől is rejtett* énközpontúságát felfedje, legfőljebb ehhez kívánunk szempontokkal szolgálni.

Az *énközpontú ember* csak önmagára gondol: a saját akaratát, vágyait, elképzeléseit, céljait, stb. helyezi minden és mindenki más elé, fölé. Egocentriskusságról árulkodnak például a negatív érzések: a félelem, amely mögött *saját fenyegetett énje* tárul fel; a harag, amely az *én tehetetlenségének* jele; a másik megvetése, amely azt jelenti, hogy *„én különb vagyok”* nála, stb.

Önközpontúságról árulkodnak a *vágyak, az álmok, fantáziák, gondolatvilág* is – amelyekben az ember a forgatókönyvíró, úgy történnek a dolgok, ahogyan ő szeretné. (Ezzel nem azt akarjuk mondani, hogy ne legyenek álmaink, vágyaink, fantáziáink, hanem azt, hogy ezek tudnak árulkodni az énközpontúságról legjobban.) A *birtoklási, szerzési vágy, hatalomvágy, becsvágy*, stb., szintén az egoizmus jelei. Az egoista ember a másik emberhez nem mint személyhez, Te-hez viszonyul, hanem tárgyként kezeli, „hasznossága” szempontjából tekint rá. Ugyancsak az egocentrizmus megnyilvánulási formája az, ha azt akarja, övé legyen az *igazság*, és az *irányítás*. A dolgok fölötti *uralom*, a *hatalom*, azáltal, hogy mindent irányítani akar. Ide soroljuk még a *kiszámíthatóságához való ragaszkodást* és az *ítélkezést*. Csakhogy így elvesz a szeretet, ezzel legfeljebb csak áztatja magát az ember. Ebből adódik a másik szabadságának *korlátozása*, a *hasonlítóztatás és a versengés*, az *előítéletek* gyártása, a *dominanciára törekvés*.⁵¹⁸

Feltételezve, hogy az Istennel való kapcsolatunk analóg az embertársainkkal való kapcsolattal, az egoista ember Istennel szemben is hasonló egocentrikus magatartást tanúsít. Ez megnyilvánul vallásos-kultikus cselekedeteiben, pl. amikor imaéletében a kérő imádság dominál, amikor Istenhez főleg azért folyamodik, hogy az *ő* törekvéseiben segítse, hogy tk. az *ő* akaratához igazítsa az Istenét, akkor vallásos egoistákról beszélünk. A Miatyánk nagy része kérésekből áll, az ember igényeire vonatkozó kérésekből is, de a „Legyen meg a Te akaratod” megtanít az önzés-mentes kérésre. Vallásos értelemben egoistának tarthatjuk azokat a túlbuzgó embereket is, akik túlzott aktivitásuk, tenni akarásuk mélyén, még önmaguk elől is rejtetten, csak a saját érdekeiket szolgálják. (Pedig ez a fajta vallásgyakorlat személyes imaélmény nélkül nemcsak haszontalan, hanem kifejezetten veszélyes is lehet a

ult. cit., 128.) „Ha átadod magad az imának, hátra kell hagynod minden mást, ami örömet okoz neked, s csak akkor tudsz tisztán imádkozni.” (*Op. ult. cit.*, 153.)

⁵¹⁸ Vö. JÁLICS F., *Szemlélődő lelkigyakorlat... op. cit.*

lélekre.)⁵¹⁹ Ezek hátterében minden bizonnyal valamilyen élettágadó, a tudattalanban munkálkodó destruktív istenkép is meghúzódik.⁵²⁰

A szemlélődő ima mellékhatásaként oldódnak a hamis én görcsös ragaszkodásai a saját elképzelések megvalósításához, mivel az imádkozó a valódi énje felé fordul. A szemlélődő imában felajánlja önmagát Istennek, átadja Neki magát, mindazzal együtt, ami. Így alakul a *becsvágy istendicséretté, a hatalomvágy szolgálattá*. Isten országát keresi, csak arra tekint, s ez olyan átalakulást eredményez a tudat struktúrájában hosszabb gyakorlás után, ami az imádságon kívüli időszakokban is érezteti áldásos hatását.⁵²¹

Az egocentrizmusnak az ellentéte az önküresítés, a kenósizis.

Ahhoz, hogy a Mindenség Istenéhez eljusson az ember, önmagát ki kell üresíteni, mindenről le kell mondani, még a fentebbiekben értelmezett gondolatokról is, és a „magunk semmiségébe kell zuhannunk”.⁵²² Ezt a misztikus teológia a szemlélődő szentek tapasztalatai alapján „*misztikus halálnak*” nevezi, s a lélek sötét éjszakájának nevezett tapasztalathoz kapcsolódik. A kontemplatív imákban az ember elfeledkezik magáról, meghal az ego számára, hogy a benne lakozó Istenben éljen.⁵²³ A misztikusok szerint az élet mindig a halálon át tör fel. „Hatalom” és erő az alászállásból és az azt követő feltámadásból származik. Ez a mélyebb értelme *Krisztus keresztfjének*, az Ő végleges hatalomfosztottságának, amely a legnagyobb botránykő is lehetne, de mégis ez lett a legnagyobb erő megnyilvánulása is. A misztika szerint *Krisztus kereszthalálának és feltámadásának kell megnyilvánulnia és végbemennie minden ember életében is, ez pedig az ego halálát, az önküresítést, a kenósizist jelenti*, amely kulcsfogalma a misztikának.⁵²⁴ Az embernek semmivé kell válnia, ki kell üresítenie lelkét ahhoz, hogy aztán ezt az ürességet Isten önmagával tölthesse ki.⁵²⁵

Az önküresítés tk. Istenre hagyatkozás. További aspektusai ennek: türelem, önmegtagadás, önátadás, engedelmisség, stb. A ferences szerzetesek szava erre a „szegénység”, a kármelitaké a „nihil, a „nada”, azaz a teljes semmi, a buddhisták pedig

⁵¹⁹ ROHR, R., a *The Gift of Contemplative Prayer* (New York, 1999.) c. könyvében azt is hozzáteszi ehhez, hogy az így értelmezett vallásgyakorlás csak pótlékká teszi a törvényt és az erkölcsöt is, csak hogy elkerülje a „féltelmes” istentalálkozást. És hogy „könnyebb templomi szertartásokat látogatni, mint egész egyszerűen csak elfogadni a valóságot” (17. o.), a saját valóságunkat.

⁵²⁰ Vö. FRIELINGS DORF, K., *Istenképek ... op. ult. cit.*

⁵²¹ John Main így fogalmaz: „A meditációban figyelmünk fényszóróját egónktól igaz önmagunk felé fordítjuk. Istenről átható tudomást szerezhetünk a csendben. A csendhez pedig a mantra az út.” In MAIN, J., *Jöjj el Uram!... op. cit.*, 37.

⁵²² STINISSEN, W., *op. cit.*, 176. Vö.: „Magamat porig aláztam, / Megtörtem, magam megadtam, / szálltam egyre magasabban, / hogy prédámra rátaláljak.” *Újabb strófák az isteniről in Keresztes Szent János Összes versei és válogatott prózája.* (Vál., ford. és az utószót írta Takács Zsuzsa), Bp. 1992, 56.

⁵²³ „... hogy egyedül te élsz bennem, szinte nélkülöm, s mégis általam.” (Jean de Saint-Samson, kármelita a 16-17. századból.)

⁵²⁴ Ez a gondolat Pál apostol keresztségi teológiájában nyilvánul meg először: vö. Róm 6,3-11; 2Kor 4,10-12; Gal 2,19; Kol 3,1-4. Az ember testében hordozza Krisztus halálát, ebből érthető meg a felhívás is, hogy „ölje meg” testének tagjait, vö. Róm 8,13; Kol 3,9; 2Kor 4,10, azaz ne test szerint éljen: Róm, 8, 13. A páli felszólítás az önmegtagadásra, Krisztus lemondásra hívó szavaira és önkéntes önküresítésére épül: vö. Fil 2,6-11. Az egyház hagyományában valószínűleg a 4. században jelent meg először a misztikus halál kifejezése, Szent Ambrusnál, majd a középkori misztikusok gyakori kifejezése volt, ami pozitív értelemben szerepelt, mint a valódi szeretet jele. Lásd: Clairvaux-i Szent Bernát, Heinrich Seuse: „akkor a lélek az Istenség csodálatába élettellel telve belehal” (Vita 52). A spanyol misztikában Keresztes Szent Jánosnál és Avilai Teréznel a lélek sötét éjszakájának mélypontját jelenti, az érzékek rendkívül mély tisztulását eredményezi, és az ekstázisig fokozódik. Keresztes Szent Pál is Pál apostol krisztológiájára építve beszél misztikus halálról. A kvietizmus eltévelyedései után újra előtérbe kerül e kifejezés. In „*Misztikus halál*” in *A keresztény szellemiség lexikona, op. ult. cit.*

⁵²⁵ A kenósizis „*A misztikus egyesülés feltétele, mely által a lélek üressé válik, s helyet ad a benne megszülető Istennek.*” „*Istenre hagyatkozás*”, in <http://lexikon.katolikus.hu/I/istenrehagyatkoz%C3%A1s.html>, (2009. 08. 12.)

ürességről beszélnek. Jézus gyakran használja ezzel kapcsolatban a *sivatag*, a *puszta* képét. Ez az az állapot, amelyben valaki önként vállalja az *érzékszervi deprivációt*.

Az önküresítésnek azonban fokozatai vannak.

1. Először testi, *fizikai szinten* történik meg: „el kell szakadnia” minden földi dologtól. Ez nem feltétlenül azt jelenti, hogy az embernek semmilyen tulajdona nem lehet. Sokkal inkább a hozzájuk való ragaszkodás elengedését jelenti, tehát egy nem-birtokoló lelkületet, amire alább még visszatérünk. Ezek a „földi dolgok” lehetnek a fizikai tulajdont képező tárgyak, de ugyanez vonatkozik lelki, szellemi javakra is, pl. a munkára és annak gyümölcseire, karrierre, kényelemre, vagy az egészséghez való ragaszkodásra, stb. Mivel ezek a legalapvetőbb (kultúr) értékek, és legközelebb állnak a megélés dimenziójában az egóhoz, az ezektől való elszakadás, azaz belső függetlenedés a legnehezebb.

2. Második szinten a *lélek dimenzióján* történik a ráhagyatkozás Istenre: lemondás – a fentebb kifejtett értelemben – minden belső pszichés és mentális síkot érintő törekvésről, vágyról. Nincs éles különbség az előbbi fokozatban leírt lelki-szellemi javakról való lemondáshoz képest. Ennek eredménye az önfeledt félelemnélküliség, tehermentesség, az igazán mély értelmű Istenre való hagyatkozás.⁵²⁶ Keresztes Szent János ezt így fogalmazza meg: „Semmitől sem félni, semminek sem örülni, és semmin sem szomorkodni.”

3. Végső soron az ember által birtokolható, *megszerezhető istenismeret is elvételik*. Ebben az esetben az ember által racionálisan, ésszel megszerezhető istenismeretről van szó, nem pedig a misztikus istentapasztalatról, ami éppen a cél. S ez a cél – egyebek között – azáltal válhat elérhetővé, hogy az imádkozó az Istenről alkotott képeket is maga mögött hagyja.⁵²⁷ Ebben a fokozatosan ívelő szakaszban azonban ez nem annyira a saját erőfeszítés gyümölcse, sokkal inkább kegyelem, mintegy „magától” történik meg. Ezt élük meg a misztikusok úgy, mintha Isten elhagyta volna őket.

A lelkiéletben nagyon fontos az elengedés, a birtoklásról való lemondás, ami az emberekkel való mindennapi kapcsolatban is nélkülözhetetlen attitűd.⁵²⁸ A szeretet csak a szabadságban tud kibontakozni, az elvárások, görcsös ragaszkodások börtönében meghal. Ezért a másik embert sem szabad birtokolni, hanem törekedni kell meghagyni szabadságában, egyediségében: hagyni kell őt olyannak lenni, amilyen, és nem fogva tartani a „szeretet” nevében – mely sok esetben nem más, mint az önző birtoklási vágyak megtestesülése. Nem biztos, hogy megszűnik az unalom, a félelem (a szeretett másik elvesztésétől való félelem), a féltékenység, kicsinyesség, stb., de képessé válhat függetlenedni ezekről az érzésekről. Ez a Krisztus-tanítványság egyik fontos mércéje: „függőségmentes, szerető másra-figyelés.”

A kontemplatív imádság során mindezekre a lemondásokra és Istenre hagyatkozásra tudatosan is törekszik az ember. Ezen imádság által megkövetelt lemondás az imént tárgyalt 1. és 2. fokozatot érinti leginkább. De elsősorban az ember önmagához való ragaszkodásáról kell lemondania, és helyette vállalni kell bizonyos mértékben a határozatlanságot, bizonytalanságokat, félelmeket és feszültségeket. Le kell mondani arról a fajta „kielégülésről”, amit a problémamegoldás és az önmaga „túlbiztosítására” való törekvés okoz – ehhez pedig éppúgy szükség van a gyakorlásra, mint a kegyelemre.

⁵²⁶ „... nem kell fenntartanom magam, mert fenntartanak; nem kell terheket hordoznom, mert engem visznek; nyugodtan megfeledezhetem magamról és feladhatom magam, mert Isten nem feledkezik meg rólam, törődik velem.” „Istenre hagyatkozás”, in <http://lexikon.katolikus.hu/I/istenrehagyatkoz%C3%A1s.html>, (2009. 08. 12.)

⁵²⁷ „Amíg magad vesződsz a mennyek országáért, Istenért vagy a saját örök üdvösségedért, tehát amíg 'kívülről' dolgozol ezekért, valójában nagyon messze jársz a valóságtól.” (Eckhart mester), in „Istenre hagyatkozás”, <http://lexikon.katolikus.hu/I/istenrehagyatkoz%C3%A1s.html>, (2012. 09. 17.)

⁵²⁸ KEATING, T., *Nyitott... op. cit.*, 130, továbbá: MELLO, A. D., *Ébredj tudatára*, Bp 1999, illetve *A szeretet útja*, Kecskemét 2000; FROMM, E., *Birtokolni vagy létezni?*, Bp 1994; *A szeretet művészete*, Bp 1993, c. műveit.

3. 4. A világnézet átalakulása - minden egy, avagy utazás a középpont felé

„Mert úgy tetszett neki, hogy megismertesse velünk az ő akaratának titkát, amelyet kijelentett őbenne az idők teljességének arról a rendjéről, hogy a Krisztusban egybefoglal mindeneket, azt is, ami a mennyben, és azt is, ami a földön van.” (Ef 1, 9-10)
„Legyenek mindnyájan egyek. Amint te, Atyám, bennem vagy és én tebenned, úgy legyenek ők is mibennünk” (Jn 17,21)

A kontemplatív ima a középpontba és ezzel együtt mindennek és mindenkinek a középpontjába való utazásról is szól. Itt érhető el, illetve tapasztalható meg a világmindenség egysége, az, hogy „minden egybetartozik.”⁵²⁹ Ha ezt az egységérzetet nem tapasztalja meg az ember, akkor minden más béke Johannes Cassianus szavaival élve, „veszélyes béke”, *pax perniciosa*. Az egységélménynek az alábbi aspektusait emeljük ki.⁵³⁰

a) A dualizmus illúziója

Az egység alapja, hogy Isten mindenben jelen van.⁵³¹ A nyugati gondolkodás meghatározó alakja volt minden bizonnyal R. Descartes, aki szélsőséges dualizmust (*res cogitans* et *res extensa*) hirdetett. A nyugati emberek általában gyakrabban élnek az egójukban: analizálnak, magyaráznak, kiszámítanak, befolyásolnak, irányítanak, az individuálist és a részeket látják meg. Racionálisak, mint ahogy a teológiájukra is az a jellemző. A keleti ember sokkal inkább elvonatkozott, misztikus. Elfogadja a paradoxonokat. Mindkét szemléletmód hasznos, probléma mindig az egyensúly megbomlásával van. A keleti és nyugati gondolkodástípusnak szüksége van egymásra: ki kell, hogy egészítsék egymást.

A misztikusok tanítása alapján különállás csak a dualista lélekben van, mely a gondolkodásmódban kezdődik, és ez meghatározza az ember világlátását. A gyermek, különösen a csecsemő, még ismeri az egység érzését, tapasztalatát, sőt, csak ezt ismeri. Számára nincs a világtól különálló én, hanem olyan egységben, szimbiózisban él anyjával, amely magában foglalja számára az egész világot, teljes egységet képezve. Ahogy nő a gyermek, úgy alakul ki fokozatosan identitása, úgy különül el lépésről-lépésre az anyjával való szimbiotikus egységtől. Az emberben az ego a dualista. Ezért, ha valaki csak az egóban él, elszakad a középponttól és az egységtől is. A mozdulatlan középpont, a valódi én azonban nem megosztott. Erre utalnak a keleti keresztény tanítások is azzal, hogy a lélek bár összetett, alapvetően egységes, csak az energiái szétszóródtak, s az emberi élet nagy feladata ezek összeszedése, egyesítése.

b) Spirituális értelemben vett tisztánlátás

Az egység a tisztánlátás eredménye, és fordítva: a tisztánlátás a spirituális „gyakorlatok” lényege, az, hogy az ember teljesen elfogadja és megélje a saját valóságát. Nem egy elképzeltet, egy vágyottat, hanem a realitást, ami itt és most van. Ez nagyon egyszerűnek és magától értetődőnek hangzik, ennek ellenére mégsem olyan könnyű, helyette gyakran mindenféle „áhitat-kerülőutakat” gyárt. Pedig csak a felszín, a saját valóság elfogadásán keresztül vezet az út a középpont felé.⁵³²

⁵²⁹ Richard Rohr már idézett angol könyve („The Gift of Contemplative Prayer”) magyar fordításának címe: „Minden egybetartozik – A kontemplatív ima ajándéka”.

⁵³⁰ ROHR, R., *Minden egybetartozik... op. ult. cit.*, illetve MERTON, T., *A szemlélődés... op. cit.* c. munkája nyomán.

⁵³¹ „Az a hiedelem, hogy Isten valahol kívül van, az alapdualizmus, ami széttép bennünket.”, in ROHR, R., *Minden egybetartozik... op. cit.*, 112.

⁵³² ROHR, R., *Minden egybetartozik... op. cit.*, 18.

Az ima és az „igazi” vallás⁵³³ „tanít meg” a valóság érzékelésére. Ez a megváltozott látásmód azt is eredményezi, hogy az ember képes majd felfedezni Isten képmását minden emberben. S ez a látomás egyesít.

A lelki látás képességével kapcsolatban térjünk ki az erkölcsi fejlődésre, melyet Lawrence Kohlberg hat fejlődési fokozatban írt le. Hat egymásra épülő szintről beszélt, tehát mindegyik lépcsőt végigjárva juthatunk csak feljebb. S azt állítja, az emberek nagy többsége jó, ha a harmadik vagy negyedik szintig eljut. Jézust a hatodik szintre lehet tenni, természetesen. S az alacsonyabb szinten állók (önhibájukon kívül) nem értik, nem érthetik, a magasabb szinten állókat. A tömeg egyszerűen képtelen megérteni, miről beszél Jézus. Úgy is mondhatjuk: nem látnak. „Bocsáss meg nekik, nem tudják, mit cselekszenek.” (Lk 23, 34) Az, hogy a felsőbb szintekre jusson valaki, nagyon gyakran a megszokás és a komfortérzet feladásának nehézségébe ütközik.

c) A paradoxonok elfogadása - feloldás helyett

Ezen az úton vállalni kell a feszültségeket, az élet feloldhatatlannak tűnő belső ellentmondásait, paradoxonjait, konfliktusait. (Ebben talán a nők előnyben vannak, lelkialkatukból kifolyólag.) Nem „kell” mindig mindent megoldani, elegyengetni, egyértelművé tenni. Ezt csak a számítható és megosztott elme kényszeríti rá az emberre. Az élet egyik legnagyobb paradoxonja, hogy az ember egyszerre bűnös és megváltott, ahogy Luther mondta: „simul iustus et peccator”. S ennek vállalásához nagy bátorság kell, mert ez egyben szembenézés az élet sötét árnyoldalaival is.⁵³⁴ Ha valaki Krisztus keresztjét tekinti élete normájának, akkor számára sincs más út: a „felix culpa”, az üdvörtörténet legnagyobb botránya válik győzelemmé, és ezzel analóg módon az ember sebei, belső konfliktusai, azok „megengedése” által válnak a béke forrásává.

c) Új identitás Istenben

A kontempláció útján az embernek a féltve őrzött identitását „viszonylagossá” kell tenni, ami meglehetősen érthetetlennek tűnik a nyugati ember számára. De ezáltal nem veszíti el önmagát, hanem éppen ellenkezőleg: megmenti *valódi énjét*, életét. Így az ima kimozdít a

⁵³³ Nem arról van szó, hogy valamelyik felekezet vagy egyház volna az „igazi”, hanem arról, hogy bármelyik válhat „igazivá”, amelyik képes elvezetni az embert a megvilágosodáshoz.

⁵³⁴ A paradoxonok elfogadásának és a misztikus megismerésnek egy egészen sajátos megközelítését vázoljuk fel az alábbiakban, Mérő László és Buda Béla gondolatait ismertetve. Mérő László, kutató-pszichológus (ELTE Kísérleti Pszichológiai Tanszék) nevéhez fűződik az a fajta megismerési mód, amely se nem racionális, se nem irracionális, s amelyet *transzlogikának* nevezett. Állítása szerint ez kapcsolatban lehet a misztikus megismerési módokkal. Ez egy különleges gondolkodásmód, amelynek az a lényege, hogy közben az ember folyamatosan képes spontán módon az ellentmondások elfogadására – tehát nem a feloldására, ami általában jellemzi a hétköznapi tudatállapot működését. S nem véletlenül említettük a hétköznapi tudatállapotot, mert hipnózisban például ugyanez a transzlogika működik. Gondoljunk csak arra, amikor a hipnotizált alany képes elfogadni, hogy van előtte egy (valóságban nem létező) fal, majd ezen a falon gond nélkül képes átsétálni (ebben nem a fal léte az ellentmondás, hanem az, hogy számára valóságos akadályon megy át, „gondolkodás” nélkül). A hipnotizált embernek gondolkodnia kell, mivel a valóság megismerésére nincsenek érzékszervei ebben az állapotban. Ez a gondolkodás értelmes, azonban se nem racionális, se nem irracionális. Ehhez hasonló a misztikus megismerés is, melynek egyik alapvonása a paradoxonok elfogadása. Buda Béla szerint a misztikus megismerés egyik megnyilvánulása az *empátia* is. Ő arra a következtetésre jut, hogy az ember alapvetően nem racionális lény, amit igazol a racionalitás-irracionális örök harca, valamint a gyermeki gondolkodásban még meglévő mindenhatóság képze. Azonban ha az empátia a misztikus megismerés kategóriájába sorolható, akkor ez átvezet bennünket a hétköznapi misztikájához (Karl Rahner). Arról van szó, hogy nap mint nap tapasztaljuk a misztikát hétköznapijaink során, amikor valami önmagunkat meghaladó, felülmúló élményben van részünk. Nem áll messze a tudománytól sem a misztikus megismerés, az „intuitív gondolkodás” – hiszen egy új tudományos eredmény megszületéséhez szükséges az a nyitottság és intuíció, mely a kutató addigi világképétől képes öt annyira szabaddá tenni, hogy ezáltal helyet adhasson egy újnak. Ezt Polányi „*kitörésnek*” nevezi. A misztikussal is ez történik, hiszen kitör átlagos megismerési rendszeréből, a transzcendencia felé. Lemond minden eddig használt megismerési módról, gondolkodási stratégiáról.

komfortzónából. De más ima is ezt teszi, ha az *valóban* ima. A valódi én határait nem kell körömszakadtáig, harcra készen védeni, sem ellenkezőleg: megtagadni. Ehelyett a feszültségek, ellentmondások vállalásával el kell indulni egy harmadik úton, a kontempláció útján. Ez nem azt jelenti, hogy a kontemplatív embernek ne lenne „identitása”: csak ez már nem az egóban gyökerezik, hanem Istenben nyugszik, mert egy sokkal nagyobb Én részének tekinti magát. Ennek nagy bizalom és bátorság a gyümölcse. Csak ebből a perspektívából fedezhető fel a mindenség egysége.

A kontempláció szó jelentése is szemléletes ebből a szempontból: a templomban lenni, együtt Istennel.

d) *Re-ligio: a szent és profán egysége*

Az emberi agy a valóságról alkotott mentális reprezentációinak különbözősége által „látja”, érzékeli a másik emberhez képest különbözőnek a valóságot. A vallásnak bizonyos értelemben az a szerepe, hogy a szétszóródott darabokat újra egyesítse, azáltal, hogy új látásmódot kínál az embernek. A megvilágosodott értelem már nem látja a másik embertől különböző módon a valóságot. A vallás latin megfelelőjéből (religio - összekapcsol) is látszik, hogy a vallásgyakorlatoknak az összekapcsolást, az egységben látást kell szolgálniuk. S nemcsak a misztikusok nyerik el ezt a látásmódot: egy művész, vagy egy szerelmes ember is hasonló módon egységben látja a világot, amelyben minden összetartozik, és saját identitását is a nagy egységes egész részeként definiálja, s nem különálló személyiségnek. Mindenki egyéniség, de nem különálló.

Ha a vallást így értelmezzük, akkor ebből az is következik, hogy az ember a világot többé nem oszthatja „szent” és „profán” területekre. Az egész teremtett világ Krisztus teste, azaz „egyház”, még ha az intézményes kereteken kívül is van. Szimbolikusan így értelmezendő Jézus halálakor a templom drapériájának kettéhasadása: megszűnik a templomon kívüli és belüli világ, azaz a szent és a profán.⁵³⁵ A profán szó a *pro* és *fanum* szavakból áll, ennek jelentése: templomon kívül. Aki spirituális értelemben megtanult látni, megvilágosodott értelmével a világot egységben látni, annak számára nincs profán, mert nincs „templomon kívüli” tér: minden szent.⁵³⁶

Amikor Krisztus a kereszten a jó és rossz latrok között, ég és föld között, isteni mivolta és embersége között feszült, állam és vallás által kirekesztve, nem megtagadta egyiket a másik ellenében, hanem „egy testben engesztelte ki.” (Ef 2, 16)⁵³⁷

Végül idézzük Thomas Merton szavait: „Minél inkább egyesülök Istennel, annál inkább egyesülök mindazokkal is, akik egyek övele. Az ő szeretete fog élni mindnyájunkban. Az ő Lelke lesz egyetlen Életünk, mindnyájunk élete és Isten élete. És ugyanazzal a szeretettel fogjuk szeretni egymást és Istent, mint amellyel ő szeret bennünket és Önmagát. Ez a Szeretet maga az Isten. (...) Azért ha te meg én azzá leszünk, aminek igazában szántak bennünket, akkor nemcsak azt fogjuk fölfedezni, hogy tökéletesen szeretjük egymást, hanem azt is, hogy mindketten Krisztusban élünk, Krisztus pedig bennünk, és az egy Krisztust alkotjuk mindnyájan. Meglátjuk, hogy ő az, Aki szeret bennünk.”⁵³⁸

⁵³⁵ BOULARD, H., *Az önátadás fényében*, Bp 1991.

⁵³⁶ „Az igazi vallásosság tökéletes éberséget és teljes tudatosságot kíván, azért, hogy valóban mindent be tudjunk fogadni. Minden egybetartozik, így minden befogadható. Nem kell sem kizárunk, sem elhagynunk semmit. Minden úgy van rendben, ahogy van. Ami van, az a nagy tanító.” In ROHR, R., *Minden egybetartozik... op. cit.*, 52.

⁵³⁷ „Azok, akik beleegyeznek, hogy hordozzák és szeressék, amit Isten szeret, ami egyszerre a jó és a rossz az emberi történelemben, s hogy megfizessék a kibékítés árát önmagukban – ők Jézus követői, a kovász, a só, az eldobott kő, a mustármag, melyet Isten a világ megváltoztatására használhat.” In ROHR, R., *Minden egybetartozik... op. cit.*, 171.

⁵³⁸ MERTON, T., *A szemlélődés... op. cit.*, 72-73.

4. A szemlélődő ima terápiás aspektusai - Gyógyítás és gyógyulás a szemlélődő imádság által

“[...] rájöttem, hogy a szívbeli imádság következményei háromféleképpen nyilvánulnak meg: a lélekben, az érzelmekben és a kinyilatkoztatásban. A lélekben: az ember például érzi az Isten szeretetének édességét, a belső nyugalmat, a lélek elragadtatását, a gondolatok tisztaságát, a boldogító Istenre való gondolatot. Az érzelmekben: a szív boldog remegését, könnyedségét, - kellemesnek találja az ember az életet -, nem fog rajta betegség, szomorúság. A kinyilatkoztatásokban: az értelem megvilágosítását, behatolását a Szentírásba - megéri és elismeri a belső élet édességét -, megbizonyosodik Isten közelségéről, irántunk való szeretetéről.”⁵³⁹

Az alábbiakban arra kívánunk választ adni, hogy a kontemplatív imádságnak milyen testi-lelki-szellemi gyógyító hatása van, és egy következő fejezetben arra adunk alternatívákat, miként lehetséges a lelkigondozói gyakorlatba átültetni a kontemplatív imát napjainkban, bemutatva néhány közösséget, amelyekben csoportosan, célirányosan foglalkoznak ezzel. Mielőtt ezt megtennénk, néhány gondolatot, alapvetést előre kell bocsátanunk ezzel kapcsolatban.

Általában szólva az imádságról, az *nem funkcionalizálható, nem redukálható* „gyógyszerré”, terápiás módszerré. De számos tanulmány szól arról, hogy valamilyen formában az egészséget szolgálja, szolgálhatja. Igaz ez a kontemplatív imádságra is. Azonban épp akkor segíti az egészséges életmódot leginkább, amikor nem ezt a célt tűzik ki, ha nem direkt erre irányul. A „cél” ez esetben úgy lehet „elérni”, ha az ember nem akar elérni semmit, ha azt elengedi. Így pl. a relaxáció sem a célja a kontemplatív imának, hanem csak mellékterméke. Lehet csak relaxálni, és imádságos lelkület nélkül különféle, nagyon hasznos lazító gyakorlatokat végezni, de az nem ima. Spiritualitás és érdek kizárják egymást.⁵⁴⁰

Mindenekelőtt tehát azt kell tisztán látni, hogy ez az ima nem egy olyan módszer vagy technika, amit bizonyos lelki defektusok esetén (sikerrel) lehet alkalmazni. Egy kontemplatív lelkigyakorlat például, amikor naponta több órát töltenek a résztvevők a kontemplatív imádság gyakorlásával, nem ajánlható akut krízis, vagy valamilyen trauma idején, illetve pszichotikus betegség, zavar fennállásakor. Ha úgy tetszik, csak „preventív jelleggel”.⁵⁴¹ Jóllehet, módszerként is lehet rá tekinteni, és technikai vetületei is vannak. Az imádkozás, mint az ember testi-lelki-szellemi tevékenysége egy leírható jelenség, s ennek mind a testre, mind a lélekre nézve gyógyító, terápiás hatása van. Elsősorban azért gyógyít, mert Isten jelenlétébe helyez, és Lelkének erejével tölt el.⁵⁴² Azt fontos kihangsúlyozni, hogy alapvetően az az ember vezethető be a kontemplatív imádságba, s ebből kifolyólag az fog részesedni is ennek áldásos hatásaiban, aki erre ellenállhatatlan vágyat, Istentől jövő benső késztetést érez. Az, akit kielégítenek az ettől különböző imaformák (melyek szintén, ha úgy tetszik, terápiás

⁵³⁹ A *Zarándok* (Ford. KORZENSZKY R.), Nyíregyháza 1989, 49-50.

⁵⁴⁰ BENSON, H., UTSCH, M., „Gebet als Glaubensmedizin? ...op. cit.”

⁵⁴¹ Jálcs a lelkigyakorlatok előtt a jelentkezőkkel egy kérdőívet töltet ki, s az alapján dönt arról, hogy ki vehet részt egy ilyen szemlélődésbe bevezető lelkigyakorlaton.

⁵⁴² Különösen a keleti szerzetesek emelik ki az ima gyógyító hatását. „Hidd el nekem, ha ezt az imádságot végzed (szüntelen Jézus-ima – megjegyzés tőlem), anélkül, hogy azt figyelmed, mi fordul meg a fejedben, hamarosan vigasztalást érzel, egész félelmed és minden terhed elmúlik, végül teljesen megnyugszol, istenfélő ember leszel, és minden bűnös szenvedélyed elmúlik.” *Aufrichtige Erzählungen eines russischen Pilgers* (Hrsg. u. eingel. v. JUNGCLAUSEN, E.), Freiburg 1975, 171. „Imádkozz, és gondold bármilyen, amit csak akarsz, az imádság megtisztítja gondolkodásodat, elűzi a rossz gondolatokat és megnyugtat. ...Imádkozz, és ne azon fáradozz, hogy saját erődből úrrá légy szenvedélyeiden. Az imádság megsemmisíti őket. Imádkozz, és ne félj semmitől, sem szerencsétlenségtől, sem betegségtől – az imádság védelmeződ lesz, és mindent távol tart tőled.” *Aufrichtige Erzählungen eines russischen Pilgers*, op. cit., 210.

hatással bírnak), ne kezdjen a szemlélődő imádságba, nem volna gyümölcsöző. Mindennek megvan a maga ideje, és mindenki másra kapott hivatást. Az imádkozás nem velünk született képesség,⁵⁴³ hanem tanulni kell, és ennek megvannak a maga fokozatai, ahogyan fejlődik a személyiség, és vele együtt a vallásos hit.⁵⁴⁴ Továbbá mindenkinek megvannak a személyes imasztílusai, imaszokásai, tehát van, aki benső imára hajlik inkább, és van, aki szívesebben elmélkedik, vagy többet olvas Szentírást, vagy a közösségi kötött szertartásokat szereti jobban.⁵⁴⁵

A továbbiakban a gyógyulás pszichológiai és teológiai aspektusait együtt tárgyaljuk, egymás mellé helyezve őket, utalva arra, hogy ugyanazon jelenség lelki és szellemi dimenzióiról szólnak.

4. 1. A gyógyulás teológiai dimenziói

Keresztény értelemben az ember gyógyulása nem képzelhető el a spiritualitás, a szellemi dimenziók nélkül, mint ahogy az emberképét is az Istennel való relációban építi fel. Az egészség definíciójánál nem hagyjuk figyelmen kívül az egyes tudományok, elméletek meghatározásait, de ezek többnyire horizontális síkon (antropocentrikusan) értelmezik az egészséget, vagy idealisztikus kritériumokat írnak le (mint pl. a WHO egészség-definíciója),⁵⁴⁶ amelyből a szenvedés teljesen hiányzik, és amely szinte csak az üdvösség állapotában, nem evilági létformánkban valósulhat meg. A keresztény emberképhez azonban szervesen hozzátartozik a szenvedés is, hiszen emberlétünk fragmentális. De akkor milyen értelemben beszélünk egészségről?

A kereszténység különböző ágain belül is látszólag különböző interpretációk figyelhetők meg, azonban ezek lényegileg egyeznek. A bizánci teológiai értelmezés szerint például a bűn miatt belépett a halál az emberiség életébe, és ez okozott számos vagy számtalan antropológiai, szociális és még ökológiai problémát is, az ismert pszichikai megbetegedések, neurózisok, pszichózisok és testi bajok mellett.⁵⁴⁷ Krisztus megtestesülése óta az Egyház célja és feladata, hogy az embert segítse az Istenhez való hasonlatosságának és a Vele való közösség visszaszerzésében és helyreállításában. Ez a végső állomás a teljes gyógyulás. Ez egy hosszú, egész életen át tartó fejlődési út, amely magában foglal testi-lelki-szellemi dimenziókat is. A lelki élet ebből a szempontból kissé félrevezető kifejezés, mert nemcsak imádkozásból, egyéni és közösségi istentiszteletekből áll, hanem a vallás valamennyi elemeinek gyakorlását is magában foglalja, ezek pedig a testet is érintik (pl. böjtölés). Magának az imádkozásnak is vannak fizikai tényezői, amint azt fentebb kifejtettük. A gyógyulás útja tehát általában a kultusz elemeivel való élést, önmagunk tökéletesítését, az erények megszerzését, a legfőbb jóra, a szeretetre való törekvést jelenti, amelyből mi egy elemet, az imádkozást, és azon belül is a szemlélődő imádságot emeljük ki. Az ember lelki útjának kísérője az ima, fejlődésünkkel együtt fejlődik imaéletünk is. Így a célhoz, az ember eredeti rendeltetéséhez, vagyis az Istennel való egyesüléshez az ember által igénybe vehető eszköz. De az ima mesterei szerint ezt a teljes lelkiéletből, aszketikus gyakorlatokból nem lehet kiragadni. Legfőljebb vizsgálat szempontjából. Ima és életmód együtt hat, olyannyira,

⁵⁴³ Montessori Mária szerint igen, azonban több valláslélektanl foglalkozó szakember szerint tanulási folyamat eredménye: így vélekedik Ghruen, Gemelli, Allport és Aragó is.

⁵⁴⁴ Erről már korábban részletesebben szoltunk. Lásd: „Gondolatok a valláslélektan felől” című fejezet.

⁵⁴⁵ SZENTMÁRTONI M., *Az imádság lélektana op. cit.*

⁵⁴⁶ WHO egészség-definíciója: Az egészség a teljes testi, lelki és szociális jólét állapota, és nem csupán a betegség vagy fogyatékoság hiánya.”(1948) Később kiegészítette: Az egészség annak a foka, amennyire az egyének és közösségek képesek önmaguk kiteljesítésére és szükségleteik kielégítésére, valamint megbirkózni a környezet kihívásaival.”(1984)

⁵⁴⁷ VLACHOS, H., *Orthodox psychoterapy... op. cit.*

hogy ha nem törekszünk a bűnös szenvedélyek kiirtására, a gondolatok megválogatására, az erényes életre, akkor még az ima sem terem gyümölcsöt.⁵⁴⁸

A szemlélődő imában elsősorban a *Szeretettel való találkozás* átformáló ereje tapasztalható meg. Az Isten jelenvalóságának egzisztenciális megtapasztalása által *növekvő hit és bizalom a Gondviselésben*, abban, hogy Isten működik az ember által, lelki megkönnyebbülést, feszültségmentességet eredményezhet, vagyis gyógyulást a szellemi és testi-lelki szférákban is.

Az imának (általában véve is) egyszerre van *analizáló* és *terápiás* funkciója is.⁵⁴⁹ Az ember gyógyulásától nem választható el az az önismeret, amely a szemlélődő imádságban nyerhető el, mivel ez esetben az önismeret megszerzésének folyamata maga is gyógyulás. Az alábbiakban ennek jelentőségét, valamint a gondolatok megkülönböztetésének és az érzelmekkel való bánásmódnak a jelentőségét vizsgáljuk meg.

4. 1. 1. Szemlélődő ima és önismeret

A szemlélődő ima mélységes önismeretre vezet. „Csak akkor ismered meg magad igazán, ha elveszel Istenben.”⁵⁵⁰ A szemlélődő ima olyan „önmagunkra irányuló felfedező út”,⁵⁵¹ amely túlmutat az öntudatosság szintjén.⁵⁵² Azonban ez esetben az imádkozásnak nem az analízáló, hanem a terápiás funkciójára kell gondolnunk, mivel itt nincs helye a felmerülő gondolatok, képek, érzelmek, stb. elemzésének, azt lehet hagyni az imaidő letelte után.

A mélyülő imádsággal a tudat egyre mélyebb rétegei érhetők el. Napközben túlságosan a tudatos énünkben élünk, szemlélődés közben szóhoz jut a tudattalan is. C. G. Jung szerint az imádság „*colloquium cum suo angelo bono*”,⁵⁵³ azaz beszélgetés saját tudattalanunkkal. Noha ezt nem kifejezetten a kontemplatív imádságra értette, ebben az esetben is teljesen helytálló megállapítás. Ezen „beszélgetés” által törnek fel azok a „segítőképz erők”, melyek elindítják a belső lelki átalakulási folyamatot, és gyógyulást. A tudat által fogva tartott „kis én” (Ich) előtt megnyílik az út, hogy a személy mélyebb önvalója (Selbst) felé törjön, s ez az integrációs folyamat a jungi individuáció feltétele.⁵⁵⁴ Azonban a lelkiélet mesterei megkülönböztetik a természetes önismeretet (horizontális sík, azaz *antropocentrikus*) attól, ami az imádság által szerezhető meg (vertikális sík, azaz *teocentrikus*).⁵⁵⁵ Hiszen az embert az Istennel való

⁵⁴⁸ A Filokália erről így ír: „Soha ne felejtsetd, hogy az imádság önmagában nem teljes, csak valamennyi erénnyel együtt, amelyek mintegy a lélek szervei, és belső szervezetünket alkotják. Csak akkor vagyunk képesek a lélekben élni, ha ezek az erények elérték bennünk egy bizonyos fokot. Amilyen mértékben elsajátítod őket, úgy tökéletesedik imádságod is. Nélkülük imádságod nem hoz gyümölcsöt.” *Herzensgebet* 111, idézi GRÜN, A., *Imádság és önismeret*, Pannonhalma 1998, 55. Ugyanis a spirituális tanítók szerint nem lehet a psziché károsodása nélkül misztikára törekedni, anélkül, hogy az aszkézis és a lelkiélet fokozatait ne járnánk. Ezért találkozunk a mai távol-keleti és ezoterikus meditációs kurzusok résztvevői körében annyi pszichés sérüléssel, olykor komoly károsodással is, mert célul tűzik ki a könnyen megszerezhetőnek vélt boldogságot, harmóniát, stb., de meg akarják spórolni azt a kemény önismereti munkát, amely az ilyen elmélyülésekkel szükségképpen velejár (na).

⁵⁴⁹ GRÜN, A., *Imádság és... op. cit.*, 45.

⁵⁵⁰ MAIN, J., *Jöjj el, Uram...* op. cit., 68-69. „Csak ha önmagamtól elfordulok, és Istenre nézek az imádságban, akkor tudok Isten felől önmagamra tekinteni. Ekkor Isten fényében sokkal jobban megismerem magam.” GRÜN, A., *Imádság és... op. cit.*, 18.

⁵⁵¹ Vö.: MAIN, J., *Szótól a csendig – A keresztény meditáció*, Pannonhalma 2005, 37.

⁵⁵² Így fogalmazza ezt meg Szent Ágoston: „Az embernek először vissza kell találnia ahhoz az önmagához, akin min lépcsőn felemelkedik, hogy megismerje Istent.” AUGUSTINUS, *Retractationes*, 1 (viii) 3 (Migne PL XXXII).

⁵⁵³ GRÜN, A., *Imádság és... op. cit.*, 18.

⁵⁵⁴ GRÜN, A., *Imádság és... op. cit.*, 19, továbbá JUNG, C. G., *Gesammelte Werke*, Bd. 9, 1., Olten 1976, 50.

⁵⁵⁵ „A lélek önismerete, amely Isten színe előtt jön létre, egy addig nem is sejtett mértékben megnyitja előtted az elrejtettet... megnyitja szemedet, és segít, hogy világosan átlásd a lélek struktúráját. Az atyák sokatmondó

relációban értelmezi, így ez az önismeret nem írható le kizárólag az antropológia, pszichológia és egyéb humán tudományok eszközeivel.

Az önismerettel együtt nő a felelősségérzet, a felelősségvállalás az egyén saját életéért. Az ember a tudat előtt gyakran rejtett összefüggéseket látva felismeri, hogy nem a körülményeit kell felelőssé tenni, se nem a másik embert, vagy nagy általánosságban a vak végzetet, amelynek „ki van szolgáltatva”, hanem elsősorban önmagát. A bűnbakkeresés többnyire projekció.⁵⁵⁶

Az önismeret a hívő ember életében mindig Istenért történik, és Isten színe előtt, amely a saját gyarlóságának felismerését is eredményezi. Ez azonban nem önmarcangolás, a szó pejoratív értelmében, hanem a szív megtöretését jelenti (*compunctio cordis*), ami bánatot, gyászt (*penthosz*), könnyeket⁵⁵⁷ és megtérést szül.

Az egészséget és a gyógyulást tehát alapvetően a tudat mélyebb rétegeiből feltörő elfojtott tartalmak rendeződése, integrálódása, valamint az ebből következően megváltozott szemléletmód és kapcsolatok eredményezik, legfőképpen pedig a „metanoia”. Az ember az imádság csöndjében Istent „engedi” gyógyítani, Aki a tudattalanban lévő rendellenes lelki tartalmakat, érzelmeket, beállítódásokat abban a sorrendben emeli a tudatba, amelyet elbír az ember. Így módon a gyógyulást a tudatosulás és a vele járó fájdalmak elviselése eredményezi.

képet állítanak elénk: A kifelé élő ember lelkiismerete hasonlít a zavaros vízhez, amelynek a mélyén a gonoszság férgjei, kígyói s krokodiljai hemzsegnek. A gyanútlan semmit sem észlel ebből, mert a zavaros víz megakadályozza a tiszta látást. Gondtalanul él, jónak tartja önmagát és megítél másokat. Ezzel szemben egy megvilágosodottnak a lelkiismerete a tiszta vízhez hasonlít: Isten kegyelmének napfényében minden porszem látható, és minden porszem erős fájdalmat okoz, mert Istentől választ el. Az igazi önismeret minden hibáknak és gyengeségünknek oly mértékű tisztánlátása, ami mindent betölt. Minden igazi imát bánattól átjárt, fájdalmas önismeret kísér.” *Herzensgebet*, 99f, idézi GRÜN, A., *Imádság és... op. cit.*, 20.

⁵⁵⁶ Mindez funkcionálisan nem sokban különbözik az egyéb meditációs, kép- és forma nélküli önmagunkba tekintést célzó technikáktól, de a „keresztény elmélkedő nem azért tekint önmagára, hogy magát a szellem természetes eszközeivel lássa. A hit fényében akarja látni önmagát. Azt, amit róla Isten gondol, amit vele Isten akar.” FARKASFALVY D., *A lelkiélet teológiája*, Szeged-Bp. 1995, 78-79. Az imádság által szerzhető önismeret nem öncélú, és az imádság nem egy eszköz erre a célra, hanem mindig arra szolgál, hogy helyesen álljunk Isten elé.

⁵⁵⁷ Az így értelmezett bánatnak semmi köze a szomorúsághoz, ami a nyolc főbűn egyike. A könnyek jelentőségéről most nem áll módunkban hosszabban értekezni, bár jelentős szerepet töltenek be a spirituális mesterek tanításaiban és a lelki életben. Álljon itt e helyett Ninivei Izsák apát megállapítása: „Ugyanakkor, amikor a kegyelem elkezdte felnyitni szemedet, hogy észrevedd a dolgok valódi mibenlétét, a szemed elkezdti ontani a könnyeket, míg csak áradatuk le nem mossa arcodat, és a tülekedő érzékek el nem nyugszanak, azáltal, hogy békésen bezártad őket önmagadba.” in *Ausgewählte Abhandlungen des Bischofs Isaac von Ninive* (übers. v. G. Bickell), Kempten 1874, 342. Továbbá: „A sírás által közelebb juthatunk az igazsághoz, amely isteni tulajdonság. A sírás azt jelenti, hogy felismerjük az önmagunkat érintő igazságot akkor is, ha az nem kellemes számunkra.” HAUSHERR, I., *Prière de vie, vie de prière*, Paris 1965; HAUSHERR, I., *Leben aus dem Gebet, Salzburg* 1969, 116. „Hitvalló Maximosz (+662) azt mondja, hogy „a könnyek helyreállítják az egyensúlyt a felső és alsó érzékek, az értelem és az érzelem között, és egyesítik az embert önmagával.” Vö. HAUSHERR, I., *Penthos. La Doctrine de la Componction dans L'Orient Chretien*, Róma 1944, 188. Végezetül Evagriosz Ponthikosz: „Először kérd a könnyek adományát, hogy a bánat feloldja szíved keménységét. Valld meg magadnak Urad ellen elkövetett bűneidet, hogy bocsánatot nyerjél tőle! Ha azt hiszed, hogy bűneid miatt nem kell könnyeket ontanod az imádságban, fontold meg, hogy messzire távolodsz az Istentől.”

4. 1. 2. A gondolatok megkülönböztetése – diakriszisz, *distinctio spirituum*

„Figyelje meg gondolatait, észlelje időtartamukat, ahogy alábbhagynak, kuszáltságukat és összefüggéseiket, és hogy mely démonok okozzák őket. Majd melyik démon melyiket követi, melyik melyiket nem kíséri. És Krisztustól várja, hogy megértse az okokat és mibenlétüket.”⁵⁵⁸ (Evagriosz Pontikosz)

A korai egyház lelki mesterei, a sivatag atyái és azóta is minden kiemelkedő spirituális tanító nagy hangsúlyt fektet a gondolatokkal való bánásmódra, a gondolatok jelentőségére.⁵⁵⁹ A sivatagi atyák a világban történő események okának a mikrokozmoszt, vagyis az embert tartották, s annak központjában, a szívében fészkelő gondolatokat (Origenész).⁵⁶⁰ Ennek nemcsak önismereti, hanem terápiás jelentősége is van, mivel a gondolatok minősége nagymértékben meghatározza az ember életét, életérzését. A lelki élet teológiájában külön fejezetet is szenteltek a gondolatokkal való foglalkozásnak, a gondolatok megkülönböztetésének, szinte önálló tudományként tartva számon. Ezt a hagyomány a szellemek megkülönböztetése (lat. *distinctio spirituum*) vagy a gondolatok megkülönböztetése (gör. diakriszisz) néven ismeri. Az emberben lévő gondolatok származhatnak saját magából, Istentől vagy a gonosztól. A jó gondolatokat követni kell, a rosszakat elvetni, sőt, mielőtt „lakást venne bennünk”, kizárni.⁵⁶¹ A diakriszisz nagy mesterei a sivatagi atyák voltak, ezért hívták őket *pater diadikritikosz*-nak is, élükön Remete Szt. Antallal. Az ő javaslatuk mindig az volt, hogy a tanítvány tárja fel a gondolatait (exagóreuszisz) egy bölcs öregnek.⁵⁶² Persze korántsem olyan könnyű mindig találni egy ilyen bölcsét, ezért ebből a megfontolásból Evagriosz Ponthikosz összeállított egy olyan gyűjteményt, amely azokat a legfőbb gondolattípusokat tartalmazza, amelyek szükségképpen rosszra vezetik az embert. Ebből lett a keleti keresztények kategorizálása szerinti nyolc főbűn listája, úgy, mint: 1. torkosság, 2. bujaság, 3. fősვნყყყყ, 4. szomorúság, 5. hanyagság, 6.

⁵⁵⁸ PG. 40, 1230, idézi GRÜNN, A., *Imádság és... op. cit.*, 21.

⁵⁵⁹ Az imádságról általánosságban beszélve az elmében felmerülő gondolatokat tartották legnagyobb ellenségnek. Vö. még Evagriosz: „Mikor a démonok látják, hogy igyekszel igazán imádkozni, akkor állítólag szükséges dolgok gondolatát idézik eszedbe, majd kisvártatva fölébresztik azok emlékét, s az elmét keresésükre indítják; mivel azonban az mit sem talál, igen bús és lehangolt; mikor pedig imádkozni kezd, eszébe juttatják, amit keresett, s amire emlékezett, hogy az elme azok után érdeklődve eltompuljon, és elessen az eredményes imától.” (*De oratione*, 10.) Vö. még Agathón abba 9. mondása: „A testvérek ismét megkérdezték őt: »Melyik erény igényli a nagyobb fáradságot az aszketikus életben?« Erre azt mondta nekik: »Bocsássatok meg, szerintem nincs hasonló fáradság az Istenhez intézett imádsághoz. Hiszen ha az ember imádkozni szeretne, ellenségei mindig ki akarják zökkenteni. Ők ugyanis tudják, hogy semmi más nem gördít akadályt eléjük, csak az Istenhez intézett ima. És bármely aszketikus gyakorlatban, amelybe az ember belefog, ha kitart benne, megnyugvást fog találni. Az imádság azonban küzdelmet követel, harcot az utolsó leheletig.«” *A szent öregek könyve. Op. cit.*, 74.

⁵⁶⁰ Vö.: SPIDLIK, T., *A Szentlélek útján*, Nyíregyháza 1996, 51.

⁵⁶¹ A klasszikusnak számító kritériumokat Loyolai Szt. Ignációtól szokás idézni. Ő a következő szempontokkal segít eligazodni a gondolatok világában. 1.) A jó gondolat Istentől, angyaloktól származik, a rossz az ördögtől. 2.) A vigasztalások a jó szellemektől, Istentől származnak, ha buzgóságra és a szeretetre motiválnak, vagy Isten iránti szeretetből bűnbánatra. Ha növelik a hitet, a reményt, lelki békét adnak, stb. 3.) Amikor lelki szárazság, kedvetlenség uralkodik el rajtunk, nem szabad a korábban hozott és jónak tartott gondolatainkon, elhatározásainkon változtatni. Meg kell várni ennek az időszaknak a végét. 4.) Ha egyértelműen felismerjük a gonosz sugallatait, azonnali beavatkozásra van szükség, többnyire hasznos egy lelkiatya/lelkivezető segítségét kérni, aki kívülről, nagyobb objektivitással, rálátással bír bennünket és a helyzetünket illetően is. Vö.. „*Szellemek megkülönböztetése*”, in <http://lexikon.katolikus.hu/S/szellemek%20megk%C3%BCl%C3%B6nb%C3%B6ztet%C3%A9se.html>, (2012. 09. 18.)

⁵⁶² Ezeket a bölcséket nevezték pusztán „az öregeknek” is, elsősorban nem a koruk miatt: gerondasz, szenex, sztarec.

tunyaság (jóra való restség), 7. hiúság, 8. gög.⁵⁶³ Evagriosz egyébként azt is tanácsolja, hogy az ember egyrészt engedje a mélyből jövő gondolatait a tudatáig jutni, majd ha az imádság alatt olyan ismétlődő gondolattal van dolga, amely sehogy sem akar távozni, akkor hagyja egy kicsit abba az imát, és „tekintsen rá” erre a gondolatra, vagy akár foglalkozzon is vele. Aztán a Biblia szavaival kell „összetörni”.⁵⁶⁴ Vannak tehát olyan tanácsok is, melyek szerint szembe kell nézni a gondolatokkal, vagy kísértésekkel. Keresztes Szent János viszont azt tanítja, hogy a léleknek közvetlen Istenhez emelése (anagógia) többet ér, mint a közvetlen küzdelem. Barszanufiosz és tanítványai azt tanácsolják, hogy a közvetlen küzdelem csak a lelki életben már nagyon előrehaladottak számára lehetséges (a „tökéleteseknek”), a többieknek nagyon veszélyes, számukra az anagógikus tetteket javasolta.⁵⁶⁵

Véleményünk szerint a rossz gondolatok leküzdésének egyik leghatásosabb módja tehát az, ha az ember nem fordít rájuk figyelmet, hanem Istenre tekint, azaz tovább mondja a Jézus-imát, vagy azt a mantrát, amelyet segítségül választott.⁵⁶⁶

Korunkban pedig a kognitív terápiás irányzatok foglalkoznak a gondolatvilág jelentőségével.⁵⁶⁷ Igaz, más szempontból közelítenek a témához, de végső soron közös következtetésre jutnak: a gondolatok minősége meghatározóan fontos a hangulatunk, érzelmi állapotunk, egészségünk s egész életvitelünket illetően. Ahogyan az ember a gondolatokkal bánik a szemlélődő ima során, az kihat az érzelmeire is. Az érzelmeikkel való leghatékonyabb bánásmód a *terápiás distancia* megteremtése, az ún. *disszociatív nézőpont* kialakítása, ami a szemlélődés csöndjében kiválóan megvalósul, valamint ha az ember nem továbbít feléjük a figyelmével energiát.

4. 1. 3. A szemlélődés csöndjének terápiás jelentősége

"Aki Isten akaratának érdekében szól, helyesen cselekszik; s aki Isten akaratának érdekében marad csendben, hasonlóképpen helyesen cselekszik". (Poimén atya, in Az atyák mondásai, 721).

Külön fejezetet kell szentelnünk a csend jelentőségének, amely az egész szemlélődő imádság alapvető pillére.

A csend nemcsak a külső - belső zajok kiszűrését jelenti, hanem azt az állapotot, melyben *éber nyugalom* lesz úrrá az elmén. Bár elsősorban a belső csend elérése a cél, a kezdők

⁵⁶³ Ez pszichológiai alapú kategorizálás, azaz a legkönnyebben leküzdhetőtől halad a legnehezebbek, legsúlyosabbak felé, szemben a nyugati keresztények hét főbűn listájával, mely inkább dogmatikai szempontok szerint csoportosít.

⁵⁶⁴ Antal abba: a veszélyes gondolatokra a Szentírás szavaival kell támadnunk. Vö. STINISSEN, W., *op. cit.*, 168.

⁵⁶⁵ Vö.: STINISSEN, W., *op. cit.*, 173. Lásd még: Próféta János (5-6. sz.) tanácsát: „A szenvedélyekre semmi sem hat jobban, mint Isten nevének segítségül hívása. Ami a visszavágást illeti, az nem minden embernek való, hanem csak az Isten szerint hatalmasoknak, akiknek a démon alá van vetve... De mi, akik gyengék vagyunk, mi csak Jézus nevéhez menekülhetünk.” In REGNAULT, L., *Barsanuphe et Jean de Gaza, Correspondance*, Solesmes 1971, 227-228.

⁵⁶⁶ „János apát így szólt: Hasonlítk ahhoz az emberhez, aki egy nagy fa alatt ül és látja, amint rengeteg vadállat és kígyó közeledik feléje. Amikor már nem bír velük, sietve fölmászik a fára, és így megmenekül. Így vagyok én is: ülök és látom, amint a rossz gondolatok rám törnek. Amikor már semmit sem tudok tenni ellenük, imádságban Istenhez menekülök a gonosz ellenségtől.” Idézi GRÜN, A., *Imádság és... op. cit.*, 44. Makariosz (301-391) pedig ezt mondja egy szerzetesnek: „Ha zaklat egy gondolat, ne lefelé nézz, hanem fölfelé, s az Úr azonnal segítségre siet.”

⁵⁶⁷ Pl.: RACHMAN, S., „The evolution of cognitive behaviour therapy”, In CLARK, D., FAIRBURN, C. G. & GELDER, M.G., *Science and practice of cognitive behaviour therapy*, Oxford 1997; LAMBERT M. J., BERGIN A. E., GARFIELD S. L., „Introduction and Historical Overview”, In LAMBERT M. J., *Bergin and Garfield's Handbook of Psychotherapy and Behavior Change* (5th ed.), New York 2004.

számára nagyon is fontos, hogy a külvilág zajától is minél jobban elszigeteljék magukat.⁵⁶⁸ A szemlélődésben előrehaladottak számára már nem jelent nélkülözhetetlen feltételt, mert megtanulják önmagukban megteremteni az imádság eme szükséges feltételét. Az *éber nyugalom* azonban a nyugati világ embere számára többnyire alig ismert, megvalósítása pedig nehéz, ellenben a keleti embertípussal. Ugyanis a nyugati ember vagy éber, vagy ellazult, nyugodt. A kettő kombinációja számára nem természetes.⁵⁶⁹ Ennek azonban meg is vannak a nemkívánatos mellékhatásai: aki nem képes a csendre, a visszavonulásra, annál nagyobb a neurotikus megbetegedések kockázata. Napjainkban ugrásszerűen megnőtt az az információmennyiség, ami egy ember agyát egy nap alatt éri, amely már szinte feldolgozhatatlan, s ezért egyre fokozódik a neurózisok kockázata. De a legtöbb pszichés (és ebből származó testi) megbetegedés is abból adódik, hogy az ember nem képes csendet teremteni magában. Ettől egyre idegesebb, feszültebb, nyomottabb, majd depresszívebb lesz, képtelenné válik a lazításra, megállásra, kikapcsolásra.

Ebben a túlterhelt állapotban sokan feladják a béke elérésének lehetőségét, vagy pótszerek és pótcselekvések hazugságába menekülnek, vallási téren pedig egyszerűbbnek kínálkozik a merev dogmatizmus korlátaiba való kapaszkodás. Az ember sokszor azért is menekül a csend elől, mert nemigen mer szembenézni önmagával, a belülről feszítő problémákkal, végső soron egzisztenciális félelmeivel: mi értelme az életnek? Néhányan azt is meg merik kockáztatni, és ezzel mi is egyetérthetünk, hogy sok esetben a menekvés és önbecsapás egyik legkifinomultabb formája a vallás, mint ópium, mint érzéstelenítés. Ahhoz, hogy az ember megtalálja az élet forrását és hogy többé ne csak a felszínen éljen, hanem a forrásaiból táplálkozzon, ki kell tartani a csendben, az egyszerű, gondolkodásmentes szemlélésben, a puszta jelen-létben. Ez a csendben tett utazás egyszerűséget, hitet és kitartást követel.

Ismét a bizánci szerzetesi hagyományokra utalunk vissza, a hészükhazmusra. A csend számukra nemcsak a figyelem, a koncentráció segítője, de a szenvedélyek kioltója is. A gondolatok megkülönböztetése és felismerése alapos odafigyelést igényel, melyet csak a csendben lehet megvalósítani. „A »szemlélődő« szerzetesek spirituális szemei felnyílnak az abszolút, spirituális csend környezetében.”⁵⁷⁰ A hészükhia a keleti keresztény hagyomány szerint is a legalapvetőbb medicina a belső gyógyulásban. A következőkben nagyvonalakban rávilágítunk a hészükhia értékeire, a lélek, az értelem, a szív és az intellektus gyógyulásában betöltött szerepére.

A hészükhazmus nemcsak a korai szerzeteseknek volt hasznos, minthogy a keresztény élethivatás kritériumai is mindenkire vonatkoznak.⁵⁷¹ De kétségtelen az is, hogy a nem szerzetesi életforma számára más értelmezést és főleg más kivitelezést jelent, hiszen egészen mások az életkörülmények és az abból adódó kötelezettségek illetve lehetőségek! Nem lehet tehát ezt sem egy az egyben applikálni a nem-szerzetesekre. Mindazonáltal napjaink ideges, stresszes, rohanó emberének éppúgy hasznos tanácsokkal szolgálhatnak a hészükhaszták, mint a remetéknek. Korunkban szinte mindenki törekszik a gyógyulásra, különösen sokat

⁵⁶⁸ „Jobb hallgatni, és hűnek lenni a valósághoz, mint beszélni, és elszakadni attól.” (Antióchiai Szt. Ignác)

⁵⁶⁹ Vö. MAIN, J., *Szótól a csendig... op. cit.*, 22.

⁵⁷⁰ CHRISTOU, P., *Szerzetesi élet... op. ult. cit.*

⁵⁷¹ Azonban ebben az esetben természetesen a felekezethez való tartozás kérdése releváns. Nem az ortodox egyházhoz tartozó keresztényekre nem lehet a hészükhazma spiritualitást minden megkülönböztetés nélkül „rákényszeríteni”, sőt, nyilvánvalóan ők egészen más formában kell, hogy megéljék és gyakorolják mindazt, amit végső soron a hészükhazmus üzen a ma embere számára. Hészükhazstának sem nevezhetünk mást, csak azokat, akik az ortodox tradíciót követve élik mindennapjukat, és nem pusztán egy „csend-technikát” próbálgatnak. Ezért nem „csak” a csend szót használjuk ebben a fejezetben, hanem a tágabb értelmű görög kifejezést, ami nem egyszerűen csendbe maradás, hanem az egész aszketikus-misztikus életet is magában foglalja.

foglalkozunk lelkünkkel, belső kondíciónkkal, mivel általában túlhajszoltak vagyunk. Ezért nagyon fontos figyelni arra az üzenetre, amit az említett hagyomány közvetít napjainkban.

Hierotheos Vlachos archimandrita az *Orthodox Psychotherapy* című könyvében egy külön fejezetet szentel a hészükhia terápiás hatásának ismertetésére (*Hesychia as a method of healing*). Az alábbiakban az ő gondolatmenetét követjük.

A szerző az ortodox egyház hagyományát terápiás tudománynak nevezi. Ez a terápiás hatás többek között a hészükhazmusban nyilvánul meg, ami az ember teljes gyógyulását mutatja be, azét az emberét, aki napjainkban is követi és alkalmazza az ortodox egyház hészükhazsá és neptikus hagyományát, ahogyan azt az ortodox patrisztikus hagyomány élénk tárja. A patrisztikus atyák elmagyarázzák és bemutatják a noetikus hészükhia, a benső imádság, Jézus neve egyszerű ismételtetésének értékét, amely alatt a tudat örködik a szív fölött – ima és éberség tehát együtt jár. Ezek így együtt teljesen megnyugtatják az ember lelkét, amely a belső békére és a csendre vágyik.

A kereszténység képes gyógyítani az embert.⁵⁷² Minden ember végső célja az emberi tudást fölülmuló istenismeret: „theológia”, „istenlátás:” theória és végülis az átistenülés (theószisz) a hészükhia gyümölcse, és az ember üdvössége.⁵⁷³ A hészükhia által az értelem (energia) egyesül a szívvel (lényeg) és részleges vagy teljesebb istenismeretben részesül. Ebben az állapotban ez értelem a szívben összpontosul.⁵⁷⁴

A hészükhia definiálhatjuk a gondolatokkal, a szívvel és az érzékekkel kapcsolatos tudományként is, ami hozzásegíti az embert a szenvedélyek legyőzéséhez és ezáltal az Istennel való közösség megteremtéséhez.⁵⁷⁵

Természetesen mindez nem pusztán emberi technika, hanem a Szentlélek kegyelme. A hészükhazsát olyanok, mint ha angyalok lennének a földön, testbe árva. De ebbe az állapotba nem saját erőfeszítések, vagy az areopagita teológia mesterséges alkalmazása révén jutnak el, hanem csakis mély bűnbánat, Krisztus parancsolatainak következetes megtartása és a kegyelem által. Ez egy lényeges momentum: a hészükhazsát nem az apofatikus teológia elvont filozófiája által jutnak el az értelem csendességére, hanem bűnbánat és a bűn törvénye elleni küzdelem révén. Tehát szoros kapcsolat áll fenn a noetikus hészükhia és a szívből jövő bűnbánat között. A hészükhazsa jelmondata is lehet a zsoltáros szavai: „Ó, Uram, kész az én szívem!” Vagy „Alszom, de a szívem ébren van.”

Végül meg kell jegyeznünk, hogy ez a lelkiség és imamód nem a szétválasztás, a szakadék mélységét növeli Kelet és Nyugat között. Éppen ellenkezőleg, az egység, a híd egyik pillére is lehet.⁵⁷⁶ A cél közös - a csönd és az ima által a belső egység és Isten jelenlétének megtapasztalása.⁵⁷⁷

⁵⁷² Hesychia as a Method of Healing, in VLACHOS, H., *Orthodox psychotherapy... op. cit.*

⁵⁷³ Teológus Szt. Gergely szerint: a hészükhia alapvető feltétele az Istennel való egységnek, egyesülésnek. Palamasz Szt. G. (aki szerint Szűz Mária a hészükhazsa életforma mintaképe, modellje) azt állítja, hogy nem érhetjük el Istent és a vele való közösséget, hacsak meg nem tisztítjuk érzékeinket, önmagunkat, és nem emelkedünk mindenféle érzékelés, gondolat és emberi tudás fölé. Így válik az értelem alkalmas eszközévé az istenlátásnak, theószisznak.

⁵⁷⁴ Palamasz írja: „Hát nem látod, mennyire fontos, hogy azok, akik elhatárolták, hogy a belső csendben önmagukra irányítják figyelmüket, azok az értelmet (nous) a szívükbe, mint »legbelsőbb testükbe« zárják?” (21)

⁵⁷⁵ Teológus Szt. Gergely szerint: „Szükséges a csend a tiszta megtéréshez, és hogy az értelmet az elkalandozásoktól visszatérítse.. A csend által tisztulnak az érzékek és a szív.” Szt. Thalassios: „Zárd le az érzékeidet a nyugalomban, és ítéld meg a gondolatokat, amelyek a szívet támadják.” (16). In VLACHOS, H., *Orthodox psychotherapy... op. cit.* Oscar Wilde így fogalmazott: „Csakis az érzékek képesek meggyógyítani a lelket, és a lélek képes meggyógyítani az érzékeket.” In ROHR, R., *Minden egybetartozik... op. cit.*, 113.

⁵⁷⁶ További érdekes utalások és a téma bővebb kifejtése található az alábbiakban:

GILLET, L., *The Jesus Prayer... op. cit.*

WARE, K., „*Silence in Prayer... op. cit.*, 89–110.

WARE, K., „*The Power of the Name: The Jesus Prayer in Orthodox Spirituality*, Oxford 1974;

HAUSHERR, I., *Spiritual Direction in the Early Christian East*, Cistercian Studies Series: Number One-Hundred Sixteen, Cistercian Publications, Kalamazoo 1990, XII.

CHURBAN, J. T., *Healing: Orthodox Christian Perspectives in medicine, Psychology, and Religion*, Brookline 1991;

WARE, K., „The ARCIC Agreed Statement on Authority: An Orthodox Comment”, in *One in Christ*, XIV (1978) 3, 198-206;

BUCIORA, J., „A cry for help: spiritual guidance for depression”(This paper was delivered at a seminar organized by St. Mary the Protectress Cathedral in Winnipeg, Manitoba on October 10, 2002) in <http://www.friendofgodfoundation.com/shared/media/articles/5/pdf-eng.pdf>, (2012. 09. 20.)

⁵⁷⁷Az ismert, kontemplatív lelkigyakorlatokat adó Jálícs Ferenc S. J. a csönd jelentőségét az alábbi teológiai-lélektani hasonlatokkal, elképzeléssel szemlélteti. Lásd: JÁLÍCS F., *Szemlélődő lelkigyakorlat... op. cit.*, 170-180. Az ember teremtettségéből kifolyólag alapvetően jó. (Ebben a humanista pszichológiai irányzatok jelentenek a lélektanban áttörést a korábban uralkodó irányzatokhoz képest.) Ez az alapvető jóság továbbra is megvan bennünk (istenképességünk nem veszett el), amit egy mélyen bennünk levő *jó maggal* jelképez. Csakhogy a Paradicsomból való kiűzetéssel, az áteredő bűn „elkövetésével” erre a jó magra egy *sötét réteg* borult, ez jelképezi az áteredő bűnt, és annak következményét, a rosszra való hajlamot. Ezt a rosszra való hajlamot, ami a sötét rétegben van, a jungi lélektan szerinti árnyékszemélyiségünkkel azonosítja. Tehát mindazokat a rossz tulajdonságainkat, kívánságainkat, vágyainkat, hajlamainkat, uralkodási vágyunkat, szenvedélyeinket, negatív hozzáállásunkat, félelmeinket, belső zűrzavarunkat stb. tartalmazza, amelyekkel nem tudunk szembenézni, ezért száműztük őket a tudattalanunkba. „Mik ezek a sötétségek? Általában visszatérő negatív érzések formájában tapasztaljuk meg őket: elégedetlenség, bizonytalanság, félelem, kilátástalanság, harag, düh, elhagyatottság, depresszió, szomorúság, csalódottság, stressz, kisebbségi érzések, bűntudat, közömbösség, féltékenység, önsajnálát és sok más egyéb érzés. A legtöbb ember mindezeket az érzéseket külső eseményekre vezeti vissza, ezért nem is veszi észre, hogy ezek a sötét erők belülről jönnek.” JÁLÍCS F., *Szemlélődő lelkigyakorlat... op. cit.*, 172. Fel nem dolgozott érzelmek, feszültségek törnek fel, elnyomott harag, düh, indulat és a szuperego által meg nem engedett vágyak jutnak szóhoz. Ezt nevezi „igazi bűnnek”, áteredő bűnnek, megkülönböztetve a személyes bűnöktől, amelyeket tudatosan, akarva követünk el, majd megbánunk, stb. Ezek az ún. „igazi bűnöknek” viszont csak töredékét képezik. Messzemenőig elfogadhatjuk a bűnöknek ilyen formában való meghatározását, ha megegyezünk abban, hogy a szándékosság a személyes bűnök kritériuma, a rosszra való hajlamról pedig, az áteredő bűn következményeként, nem tehetünk. De dogmatikai fejtegetésekbe e helyen nem bocsátkozhatunk. Ezzel még nem teljes a lelki struktúránk, mert a sötét rétegre egy ún. kéreg borul, ami tk. védekező, énvédő mechanizmusok rendszere, abból a célból, hogy megvédje az én-t a (jungii Ich) az árnyékoldakkal, a sötét réteggel való fájdalmas szembesüléstől. A szemlélődés csöndjében azonban ez a kéreg kezd „megrepedezni”, átjárhatóvá válni. A sötét réteg szenvedései fokozatosan felszínre kerülnek, végső soron elérhetővé válik a jó mag, ahol megtapasztalhatjuk, milyen is lehetett a paradicsomi állapot. Ez az ún. kontemplatív magatartás, szemben a kontempláció előtti magatartással, amely csak a kérgen kívül eső területeket érinti, főleg arra van befolyással. A kontemplációban, ahol sem gondolkodni, sem cselekedni nem kell és nem is lehet, ugyanez igaz a kérgen belüli rétegekben is. Mihelyt elkezdünk valami aktivitást, azonnal a kérgen kívüli szinten találjuk magunkat. Ha bekerülünk a lecsendesedés által ebbe a kontemplatív szakaszba, automatikusan analizálni szeretnénk a sötét rétegből származó gondolatokat, érzéseket, csakhogy ezt nem tehetjük, mert kizökkennénk a szemlélődésből. Egyedüli szellemi aktivitás ez esetben az egyszerű, értelmezésektől-elemzésektől mentes szemlélés. Bibliái hasonlatokkal ez a pusztai tartózkodás jelentősége, ezért vonultak ki a sivatagba a szerzetesek, remetéik, akik mind be is számolnak a saját sötétségeikkel vívott küzdelmeikről. S még valami fontos. Manapság hajlunk arra, hogy az élet kínálta számtalan lehetőségeket megragadva, hamar elhessegezzük magunk elöl a saját árnyékainkat. Szinte azonnal a kezünk ügyébe kerül valamilyen „csend-előző” lehetőség, amivel élve, megspórolható a fájdalmas tanulás. Ez tk. érthető reakció, csak nem vezet sehová. Ezeket az embereket is nevezhetjük bibliai, jézusi értelemben vett gazdagoknak, akiknek tele a markuk (az említett lehetőségekkel), és ezért a szélesebb, könnyebb utat választva, megspórolják a fejlődés nélkülözhetetlen velejáróját: a csendben felszabaduló árnyoldalak feldolgozását és integrálását. Márpedig „instant misztika” nincs. Spirituális értelemben tehát nem szabad törekednünk túl hamar megszabadulni a fájdalomtól, azaz mielőtt megtudnánk és megtanulnánk, mit akar az nekünk tanítani! A vallások szerint szükséges belemennünk életünk árnyoldalaiba. Szükséges az alászállás. Ennek egyik útja az ima. („Ez az út, az igazi ima veszélyes, sötét útja... Amikor elkerüljük a sötétséget, akkor elkerüljük a feszültséget, a spirituális kreativitást és végül is az átalakulást. Elkerüljük Istent, aki a sötétben munkálkodik, ahol nem a miénk az irányítás!” ROHR, R., *Minden egybetartozik... op. cit.*, 43-44.) A másik, ha ezt nem tesszük önként (márpedig érthető, hogy önként

4. 2. A gyógyulás pszichológiai – fiziológiai dimenziói

Elöljáróban el kell mondanunk, hogy a spiritualitás gyógyít. A spiritualitás része a misztika, és a szemlélődés. A gyógyítás itt „gyökérkezelést” jelent, azaz a problémák olyan dimenziójú kezelését, megközelítését, melyhez a lélektan - jellegéből adódóan - nem férhet hozzá. Igaz, vannak pszichológiai irányzatok (pl. a transzperszonális pszichológia, kvantumpszichológia),⁵⁷⁸ melyek figyelembe veszik a transzcendens dimenziókat, de a *pszichoterápiák* célkitűzése alapvetően nem érint spirituális dimenziókat, abban az értelemben, hogy *nem teocentrikusak*, hanem *antropocentrikusak*. Az embert önmagában szemlélik, nem pedig teremtményi mivoltában, aki Isten képére és hasonlatosságára teremtett. Mindazonáltal *indirekt* mégis lehet „spiritualitásról” beszélni a pszichoterápiák kapcsán is, amennyiben a terápiák során figyelembe veszik a „szent” dimenzióját – de ez nem feltétlenül tartozik hozzá célkitűzésükhöz, munkamódszerükhöz. Véleményünk szerint az ember teljes gyógyulása nem lehetséges a spiritualitás nélkül – hozzátevé, hogy a valóban teljes gyógyulás már eszkatológiai fogalom, evilági életkörülmények között teljességről beszélni a gyógyulás kapcsán sem lehet.

Ha a pszichológia kifejezéseivel akarunk élni és lélektanilag közelíteni a témához, akkor egy vallásos jelenség (jelen esetben a szemlélődés és a szemlélődő imádság) *fenomenológiáját* adjuk. Ebből a szempontból a meditáció és relaxáció jól ismert pszichikai-fiziológiai hatásait írhatjuk le. Még egyszer hangsúlyozzuk, hogy a pszichológiai értelemben vett meditáció és relaxáció nem imádság.⁵⁷⁹ Azonban fordítva nézhetjük: ha kontemplatív imát végzünk, akkor egyben relaxálunk is, ez pedig vizsgálható és leírható jelenség. Az alábbiakban tehát ezeket írjuk le, mert véleményünk szerint hasonló folyamatok zajlanak le az imádság közben is.

Pszichológiai szempontból a meditáció kezdő lépése a relaxáció, amely elsajátítása átlagosan egy félévet vesz igénybe. A meditáció harmonizálja a lelki és idegrendszeri folyamatokat, a kettő kapcsolatát szabályozó folyamatokat is, segíti továbbá a vegetatív idegrendszer harmonikus, zavartalan működését.⁵⁸⁰

Azáltal, hogy az imádságban az ember „csak” jelen van, figyel az észlelés értelmében, terápiás distanciára, önreflexióra lesz képes, azaz távolságot nyer vagy tud teremteni önmaga és az események, érzelmek között. Ebben a figyelemben azt is észreveszi, hogy ő maga hozza létre a saját valóságát, azáltal, ahogyan értelmezi az eseményeket, és amilyen reakciót ad rájuk. Jóval nagyobb mértékben áll hatalmában eldönteni, hogyan értelmez egy adott eseményt, szituációt, stb., és hogyan reagáljon arra: vagyis, hogy mit jelentsen az adott

nehezen akar az ember „meghalni”), a szenvedés. Életünk egy-egy elviselhetetlenül nehéz időszaka, amelybe kénytelenek vagyunk „belehalni” – Ez az a jel, amit Jézus ad, minden más csoda és jel helyett: Jónás próféta jele, a cethal gyomrába való belekerülés, csak ezután vet partra a cet. Az így végbemenő folyamatot és gyógyulást nevezi a meditációban történő megváltásnak. Amit a meditációban elszenvetünk, az meg van váltva. Soha többé nem jön vissza. Valószínűleg jönnek még ugyanannak vagy hasonló érzésnek a hullámai, mert ezek a tudattalan érzések nem távoznak egyetlen meditáció alkalmával. De az idő múlásával minden meg nem váltott dolog eltávozik, mint ahogy egy hegyet rétegenként elhordanak. Így történik a „megváltás.”

JÁLICS F., *Szemlélődő lelkigyakorlat... op. cit.*, 179.

⁵⁷⁸ Erről bővebben pl. WILSON, R. A., *Kvantumpszichológia*, Budakeszi 2002; WILBER, K., - ENGLER, J., - BROWN, D. P., *Transformation of consciousness*, Boston, London 1986.

⁵⁷⁹ „A meditáció belső világunk megismerése, relaxált, ún. módosult tudatállapotban történő mélyre merülés.” (Dr. Bagdy Emőke), „Meditáció avagy a szellem és a lélek megtisztítása” in <http://www.med-courier.com/index.phtml?pid=230000&id=291>, (2012. 09. 20.)

⁵⁸⁰ Ezután szoktak következni imaginatív gyakorlatok, amelyek során a szimbólumok formáját öltik a lelki folyamatok, de ez most témánk szempontjából mellékes. in „Meditáció avagy a szellem és a lélek megtisztítása” in <http://www.med-courier.com/index.phtml?pid=230000&id=291>, (2012. 09. 20.)

pillanat, mint ahogyan képzelet. Ez az „igazi hatalom”. Az ember gyakran nem úgy látja a dolgokat, ahogyan vannak, hanem ahogyan ő maga van.

A spontenitás és a kreativitás, de a tipikusan bal agyféltekés képességek is, a relaxált, meditatív tudatállapotban fejleszthetők. A bal agyfélteke a tudatos funkciók területe, míg a jobb az álmok, képek, képzelet, fantázia helye. Sok esetben hirtelen ötletek bukkannak fel, eddig megoldatlan problémákra, megválaszolhatatlannak tűnő kérdésekre kaphat tudata mélyebb rétegeiből választ.

Az ellazultság állapota, amikor a tudatelőtti és a tudattalan mélységei is kezdenek szóhoz jutni, mélységes önismerethez vezetik az imádkozót. Az imádság vonatkozásában azonban még valamit hozzá kell tennünk: az egyszerű önismereten túl is lép, amennyiben az csak önmaga megismerését jelentené: elfogadja és meg is szereti gyöngeségeit. Isten is a gyöngeségeinkben, azok által tud igazán megnyilatkozni.⁵⁸¹ Arról már korábban tettünk említést, hogy a tudattalan tartalmak spontán tudatosulása és a tudatba való integrálódása gyógyító hatású.⁵⁸² A meditáció ezáltal a rég elfeledettnek hitt fájdalmakat, lelki sebeket gyógyítja, lassan, fokozatosan. Ezért is szükséges hozzá képzett szakember (főként, ha terápiáról van szó), és a szemlélődő imádsághoz is ezért ajánlják, többek között, mindig a lelkivezető kísérését, támogatását. Ez a folyamat fájdalmas lehet. Ezért szükséges az a készség, amit ima előtt érdemes felszítani, hogy nem menekül el, hanem elszenvedi mindazt, ami így feltör. Ez meglehetősen csalódást tud okozni a kezdő meditálóknak vagy ilyen imát végzőknek, mivel általában az első jó néhány óra az óhajtott harmónia, béke állapotát idézi elő, majd csak később jönnek a fájdalmas időszakok, érzelmi viharok. De csak így lehet feloldani azokat az érzelmi blokkokat, amelyeket a tudatalattiban rekedt fájdalmas emlékek jelentenek.⁵⁸³ A rendszeresen végzett meditáció változást eredményezhet a világhoz, az emberekhez fűződő viszonyulásokban. *Higgadtabbá, türelmesebbé, befogadóbbá válhat, megtanul hallgatni, és ezáltal meghallgatni, odafigyelni a másokra.*

A *kontemplatív ima* az egész *élet-elszigeteltségből* gyógyít ki, úgy, hogy megerősít a középpontban. Egy-egy pszichoterápia ezzel szemben egy-egy konkrét helyzetben ad segítséget, ehhez képest felületi, tüneti kezelést nyújtva. Ami hasznos és kell, de a kettő más kategória. Egyes kutatók feltételezése szerint a misztikus tapasztalás akár többévnnyi terápiát képes pótolni, mintegy átugorva többévnnyi problémamegoldást, mert rögtön a gyökerekhez hatol, mivel az ember lényé mélyén, a középpontban erősít és egységesít.

További hatások: *csökken a fiziológiai arousal, a légzésritmus, a szén-dioxid kilégzés és az oxigénfogyasztás, valamint a szívritmus. Stabilizálódik a vérkeringés. Alacsonyabb mentális aktivitás figyelhető meg, az EEG által mért agykérgi idegtevékenységek alapján. Ezen kívül enyhíti a stresszt, ingerlékenységet és a stressz által kiváltott tüneteket, zavarokat, depressziót, álmatlanságot, migrént, premenstruációs szindrómákat.*⁵⁸⁴

Hatékonyak tartják a *szorongások* különböző típusainak *leküzdésében*, az *önértékelés* növelésében és a *koncentrációs készségek fejlesztésében*.⁵⁸⁵ A *belső erőforrások* elérhetőbbé válnak, melyek *energetizálnak, aktívabbakká tesznek*, erővel töltenek fel hétköznapi teendőik ellátásához, a mindennapi gondokkal való megküzdéshez.

⁵⁸¹ „Amikor gyöngye vagyok, akkor vagyok erős.” (2Kor 12, 10). „Elég neked az én kegyelmem, mert az erő gyöngeségedben lesz teljessé.” (2Kor 12, 9)

⁵⁸² Ez azonban veszélyekkel is jár, többek között ennek mentén fogalmaznak meg a lelkigyakorlat-vezetők bizonyos kritériumokat, amelynek a résztvevőnek meg kell felelni.

⁵⁸³ „A kezelés - és a hatékony meditáció - alapfeltétele, hogy befogadásra alkalmas, nyitott állapotba hozzuk a tudatot.” (Bagdy Emőke) in „*Meditáció avagy a szellem és a lélek megtisztítása*” in <http://www.med-courier.com/index.phtml?pid=230000&id=291>, (2012. 09. 20.)

⁵⁸⁴ Lásd: Bagdy Emőke, „*Meditáció avagy a szellem és a lélek megtisztítása*” in <http://www.med-courier.com/index.phtml?pid=230000&id=291>, (2012. 09. 20.)

⁵⁸⁵ ATKINSON, R., L., ATKINSON, R., C., – SMITH, E., E., – BEM., D., J., *op. cit.*, 185.

Jótekonnyan hat a *magas vérnyomással* küszködőkre, és a *magas koleszterinszintet* is kedvezően befolyásolja. A TM-t (transzcendentális meditáció) gyakorlókon végzett kutatások azt mutatták, hogy még a *szenvedélybetegségekben* szenvedők kezelését is segíti, főleg az utókezelés fázisában.⁵⁸⁶

A rendszeres gyakorlásnak köszönhetően még az *intelligenciahányados, az érzelmi- és a spirituális intelligenciahányados*⁵⁸⁷ is nő, sőt, öregedésllassító hatása is van, már csak a fentiekből kifolyólag is.

Mi most általában a szóltunk meditáció jótekonny hatásairól. Igaz az is, hogy ezek az eredmények nem pusztán szubjektív élménybeszámolók, hanem tudományos mérések és kísérletek igazolják. *Feltevésünk szerint* a keresztény kontempláció, a szemlélődő imádság és egyéb, pszichológiai értelemben vett meditáció, különösen a TM, technikai oldalról, az emberben végbemenő fiziológiai változásokat illetően igen nagy hasonlóságot mutatnak. Ezzel azonban korántsem állítjuk, hogy alternatívái lennének egymásnak.

5. Megfontolások a lelkigondozói praxis számára

A kontempláció alapvetően isteni kegyelem, az ember csak válaszolhat arra a megelőző kegyelemre, melyet Isten rendkívüli módon is megadhat, de általában a természetre és a természetes fejlődésre épít. A kegyelmi rendben Isten és ember együttműködéséről van szó, a kapott kegyelmeket nem szabad elhanyagolni. Isten adja azt a kegyelmet, amit nevezhetünk a szemlélődés kegyelmének, amely azt eredményezi az emberben, hogy ellenállhatatlan vágyat érez arra, hogy „elvonuljon a világtól,”⁵⁸⁸ és a szemlélődésnek szentelje magát, imádságai között mind nagyobb teret kapjon ez a benső ima.

A mi szempontunkból alapvető fontosságú annak megválaszolására törekedni, hogy hogyan történjen ez a válasz? Mit is jelenthet az, hogy a bensőnkben érzett (isteni) indíttatásra elkezdje valaki a szemlélődésre vezető imádságot? Hogyan és mit tehet azért, hogy képes legyen az elmélkedésből átlépni a szemlélődés állapotába; hogyan segíthetjük elő a magunk számára lényünk legmélyére való hatolást, ahol Istennel a lehető legközvetlenebb kapcsolatba kerülünk?

Ebben a fejezetben megemlítünk három olyan irányzatot, amelyek napjainkban a hétköznapi emberek, „laikusok” (nem szerzetesek) számára nyújt részletes, alaposan kidolgozott programot, utat a kontemplatív imádság gyakorlására. Azonban részletes bemutatásukra és ismertetésükre az értekezés terjedelmi korlátai miatt nincs lehetőségünk. Ezek gyakorlati útmutatások, egy-egy lehetséges módjai a benső ima végzésének. Céljuk, hogy a több évszázados keresztény kontemplatív hagyományt „felfrissítsék”, és a jelenkor világában élő emberek számára hozzáférhetővé tegyék. Ebben áll a jelentőségük. Annyit még meg kell jegyeznünk ezek kapcsán, hogy az általuk alkalmazott módszerek nagyrészt a

⁵⁸⁶ Témánktól kissé eltér, de mégis ide kívánczik a Transzcendentális Meditáció (a továbbiakban TM) élettani hatásának említése. A kifejezetten napjaink nyugati kultúrájú emberének kifejlesztett meditációs technika emberi szervezetre gyakorolt hatását a Harvard Egyetem dolgozói is kutatták, köztük Herbert Benson professzor, akinek az eredményeit idézzük: *tágulnak az erek, ami által a szervek vér- és oxigénellátottsága javul, jobban, mint mélyalvás során; nagyobb mértékben csökken az anyagcsere tempója, s a vér tejsav tartalma; csökken a káros koleszterin szintje, illetve javul a jótekonny/kártékonny koleszterinszint aránya; nő a vér endorfinszintje; agyunk több és jó minőségű („szinkronizált”) alfahullámot produkál; vizsgálatokkal derítették ki azt is, hogy kb. 20 perc relaxáció a stresszlevezetés szempontjából éppoly hatásos, mint 3-4 óra mélyalvás.*

⁵⁸⁷ A spirituális intelligencia a multiplexen értelmezett intelligencia egyik alkotóeleme. Vö. pl. Jie-Qi Chen, MORAN, S., GARDNER, H., (Hrsg.): *Multiple Intelligences Around the World*, San Francisco 2009; DETLEF, H., *Intelligenz: Fakten und Mythen*, Weinheim 2009.

⁵⁸⁸ Abban az értelemben, hogy naponta időt szakít a benső imára, és általában az életében ezután egyre nagyobb helyet foglal el ez az ima.

közösségben, ún. lelkigyakorlatokon végzett kontemplatív imával kapcsolatosak. Noha a kontemplatív ima individuális jellegű, mégis nagy segítséget jelent lelkileg, ha egy csoportban, közösségben végzik, és az külön nagy segítség, ha évente néhányszor el tud valaki szakadni mindennapi teendőitől, hogy pár napot egy ilyen közösségben töltsön imádkozva.

Elsőként Thomas Keating, a cisztercita renden belül a trappista irányzathoz tartozó, Amerikában élő szerzetes által alapított „*Contemplative Outreach*” intézményének programját említjük, amelyben ők részletesen ismertetik a benső ima gyakorlására vonatkozó iránymutatásaikat, elképzeléseiket. *Informational Pamphlet on Centering Prayer*, in <http://www.contemplativeoutreach.org/site/DocServer/MethodCP2008.pdf?docID=121>, (2009.07.18.); továbbá <http://www.contemplativeoutreach.org/site/PageServer?pagename=about>, (2009. 07. 18.).

A következő Jálics Ferenc, Németországban élő magyar jezsuita szerzetes, Magyarországon is jól ismert lelkigyakorlatos programja, amit a „*Szemlélődő lelkigyakorlat – Bevezetés a szemlélődő életmódba és a Jézus-imába*” című lelkigyakorlatos, gyakorlati könyve ismerteti.

Végül pedig a John Main volt bencés szerzetes által alapított Keresztény Meditációs Közösséget és programjukat kell megemlítenünk. www.wccm.org (2013. 02. 19.)

Arról külön már nem kívánunk szót ejteni, hogy a lelkigondozói gyakorlatba való átültetés nemcsak ezen említésre kerülő közösségi programok, lelkigyakorlatok keretében lehetséges. Hanem a személyes, négy szemközti lelkivezető (lelkigondozó) – vezetett viszonylatban is, amikor egy tapasztalt ember kíséri imaútján, fejlődési útján egy tapasztalatlanabbat. Ez a klasszikus módja a lelkivezetésnek, amely a keleti és nyugati keresztény hagyományban egyaránt él a kezdetektől fogva. Azért hagyhatjuk ki az ezzel való foglalkozást, mert az egész értekezés tk. a „gyakorlatba való átültetésről” szól, azaz a szemlélődő ima mibenlétéről, végzésének módjairól és emberre gyakorolt hatásáról.

ÖSSZEFOGLALÁS

Egy olyan imatípusról és tapasztalatról kívántunk értekezni, amely a kereszténység 2000 éves hagyományában a kezdetektől jelen van, amelyet azonban kb. a 15. századtól a por és a félreértés lepett be, de amely napjainkban újra kezdi „fénykorát” élni: egyrészt az egyházakban erősödő dogmatikus-rationális vonal természetszerű „kompenzációja” miatt. Az emberek egyre gyakrabban fordulnak akár a távol-keleti nem keresztény vallások misztikája és gyakorlatai, akár a New Age meditációs kurzusai felé. Értekezésünk nem terjedt ki sem ezen vallásgyakorlatok és meditációs irányzatok ismertetésére, sem az összevetésükre a keresztény elmélyülés útjaival. Célunk a keresztény szemlélődés és a szemlélődő imádság mibenlétének, gyökereinek, spirituális hátterének teológiai, valláslélektani, pasztorálszichológiai vizsgálata; annak a téves, de napjainkban is élő hiedelemnek eloszlatása, hogy ezt az imamódot csak a remetei magányban élő kontemplatív szerzetesek gyakorolhatják. További célunk arra rávilágítani, hogy a modern társadalmakban élő, felgyorsult, fogyasztói szemléletű ember miként illesztheti mindennapjaiba a szemlélődő imádságot, és milyen testi-lelki-szellemi hatásokat, szemléletformálódást, belső átalakulást tapasztalhat magán, amelyek nemcsak közvetlen kapcsolataira, hanem tágabb környezetére is hatással vannak.

Katolikus szerzőként ennek a témának egy református teológiai egyetemen történő interpretálása speciális helyzetet teremt és követelményeket támaszt, amelyeknek a következőképpen igyekeztünk eleget tenni. Egyrészt a tudományos kutatás által megkívánt objektív távolságtartás és tárgyilagosság szempontjait kívántuk figyelembe venni és betartani, mindezt úgy, hogy a saját hitbeli meggyőződés is kifejezésre juthasson. Ennek egyik legszembetűnőbb megnyilvánulási formája (a témaválasztáson túl) a formai elemekben követhető nyomon: kifejezéseinkben a katolikus teológia és hagyomány szokásos terminus technicus-ait alkalmazzuk. Igyekezetünk kiterjedt másrészt az eddig elsajátított és belsővé tett teológiai álláspontok tudományos-kritikus felülvizsgálatára, esetleges megkérdőjelezésére, megfelelő belső attitűdöt kialakítva az új, a „felebarát”, a „testvér” eltérő gondolatainak befogadására, értékelésére.

A téma kimeríthetlensége és az értekezés keretei szabta lehetőségeket igyekeztünk szinkronba hozni, amennyire ez lehetséges, és ennek megfelelően helyet adni a főbb pontoknak.

Értekezésünk egyik nagyon fontos részének tartjuk a fogalomtisztázást, a téma pontos körülhatárolását, mert bár pontos és mindenhol egyformán elfogadott definíciók nem léteznek, de egy adott mű olvasása során tisztában kell lennie az olvasónak azzal, hogy a szerző mely kifejezésen pontosan mit ért. A szemlélődő imádságról, a teljesség igénye nélkül, a következőket mondhatjuk el:

- *Különbséget teszünk a szemlélődés és a szemlélődő imádság között, bár nehezen húzható éles határvonal közéjük.*

A szemlélődés állapot, amikor a szavakat az Istennel való emberek által elérhető legteljesebb egység váltja fel, a csendes együtt-lét, jelenlét, amikor a tapasztalat közvetlensége miatt már nincs szükség ún. „segédeszközökre”, mint szavak, gondolatok, érzelmek, cselekedetek, de nincs semmiféle szándéka sem az imádkozónak, mint pl. kérés, dicsőítés, hála, bűnbánat, stb. Az imádság pedig -amint azt értekezésemben kifejtettem- definíciója szerint szükségszerűen magában foglal 2 fontos aspektust: a párbeszédet és befolyásolási szándékot. A szemlélődő imádság, definíciónk szerint azonban még nem a szemlélődés állapota, hanem annak előszobája, az abba bevezető, arra előkészítő ima, gyakorlat. Itt még az emberi aktivitás is szóhoz jut, bár egy leegyszerűsödött, letisztult for-

mában, amennyiben az elmélyülés során egy szent szót, mantrát ismételtet, esetleg egy hosszabb mondatot. Az ember a mentális-pszichés aktivitásai lecsendesítésére törekszik, de ez a törekvés a teljességet (mint a szemlélődés) nem éri el, vagy nem tartós. A szavak nélküli együttlétre készíti elő magát, amely során különböző módszerekhez folyamodik. Ennélfogva állíthatjuk, hogy nehezen húzható éles határvonal a szemlélődő imádság és maga az állapot közé, azonban egyértelmű, hogy nem is azonosítható a kettő.

- *A szemlélődő imádság mind módszereiben, technikáiban, mind hatását tekintve hasonlít a távol-keleti, nem keresztény és a pszichológia meditációs módszereihez.*

A hit tartalma eltérő a keresztény és nem keresztény vallásokban. Ennek az eltérésnek egyik legfontosabb része a személyes és személytelen istenkép. Keresztényekként személyes Istent imádunk, célunk nem a semmi, a nirvána, az üresség, hanem az élő Istennel való egyesülés, azonban nem lehet célunk most sem a távol-keleti vallások tanainak ismertetése. Értékeiket szem előtt tartva, amint azt a II. Vatikáni zsinat „Nostra aetate” kezdetű nyilatkozata és a Hittani Kongregáció „A keresztény elmélkedés néhány szempontja” című dokumentumai is hangsúlyozzák, kijelenthetjük, hogy imádságos módszereik, ami az elmélyülést, meditációt, szemlélődést illeti, lényeges hasonlóságot mutatnak, és sok mindent átvehetünk belőlük. Korunk nagy keresztény tantói szinte kivétel nélkül távol-keleten, Indiában, Japánban teljesítettek missziós szolgálatot, és a hinduizmus, buddhizmus szellemiségéből, gyakorlatából sokat merítettek illetve integráltak keresztény vallásgyakorlataikba, elmélkedési, meditációs módszereik kidolgozásába. Tézisünk szerint a jövő kereszténységének útja pedig ebben az integrációs folyamatban gyökerezik: megtalálni és elismerni a hasonlóságot akár az azonosságot is, hiszen a kontemplatív látásmód, mely a szemlélődő imádság egyik gyümölcse, elkerülhetetlenül az egységben látást eredményezi. Ez az egység a vallás szubsztanciális, és nem az akcidentális szintjein mutatkozik meg, s az általában különbségnek sőt, akár ellentétnek vélt dolgok is legtöbbször az elnevezésen, a nyelvhasználat hiányosságain múlnak, illetve azon, hogy sokszor nem is értjük egymást: amikor az ember a valóságot, a lét elemeit igyekszik szavakba önteni, szükségszerűen korlátokba ütközik, vagy csak fragmentálisan képes szavakkal kifejezni, amit akar. Különösen így van ez, minél elvontabb valóságról, pl. a misztikus, spirituális tapasztalásokról, létről, szellemi szférákról akar beszélni. A fogalmak nagyon pontos definíciójának alapos vizsgálata, és berögzült előfeltevéseink (melyek vallási szocializálódásunkból, tanulmányainkból erednek) figyelmen kívül hagyása után, de méginkább a szavak nélküli együtt imádkozás során azonban többnyire felragyog az egység, az azonosság fényessége. A kontemplatív látásmód gyümölcse az egységben látás, amely nem monizmus, s amely a nominalizmus korlátjain képes áttörni.

- *A szemlélődő imádság és a szemlélődés nem szükséges az üdvösséghez.*

Az üdvösség ki nem érdemelhető, Isten ingyenes kegyelme, sem jó cselekedetekkel, sem semmilyen imádsággal el nem érhető. Az imádság fokozatainak egy klasszikus megállapítása szerint a szemlélődő imádság vagy a szemlélődés a harmadik fokozat (verbális ima, elmélkedés, szemlélődés). Ezzel azt is sugallja, hogy magasabb rendű az előző fokozatokhoz képest, és aki erre a szintre eljutott, szintén a lelkiélet vagy a hitfejlődés magasabb fokán áll. A kontemplatív imádság gyakorlása valóban előfeltételez egy bizonyos szintű hitbeli érettséget, fejlettséget, a keresztény nagykorúság szintjeinek elérését. Azonban nem maga az ember „magasabb rendű”. Mindenkinek a saját fejlődésének, életállapotának, hitbeli fejlődési szintjének megfelelően kell a keresztény értékrendet, életkövetelményeket és kultikus, vallási elemeket (beleértve az imádságot is) gyakorolnia. A lelki élet mesterei, az egyház kanonizált misztikus szentjei és minden elismert, követendő életpéldával előttünk járó ember

egybehangzóan tanúskodnak arról, hogy nem mondható az, hogy a szemlélődés vagy a szemlélődő imádság gyakorlása szükségszerű, vagy egyfajta kötelesség lenne. (Ha hitfejlődéshez köthető, akkor főleg nem várható el kötelezően.) Különösen nem tartoznak a szemlélődést néha kísérő rendkívüli, természetfelettinek is tartott jelenségek (transz, extázis, bilokáció, levitáció, stb.) a keresztény életben való előrehaladottság mércéjéhez. Ezekre még csak törekedni sem szabad. Másrészt amint a hitfejlődési fokozatok között sem húzható éles határvonal, úgy az imádság klasszifikációja is kizárja az egyes fokozatok közti határozott különbségtételt. Azaz bár megfigyelhető egy fejlődési vonal mindenkinél, de ugyanazon személy gyakran minden imádkozási módot és imatípust használ, legfeljebb egyik vagy másik időleges túlsúlyba kerüléséről beszélhetünk. Sőt, egyetlen imaalkalom során is váltakozhatnak a legkülönbözőbb imatípusok, tehát az imádkozás nem statikus, hanem dinamikus, flexibilis folyamat, cselekmény.

Az értekezés a következő szerkezeti felépítést követi:

- *Az imádság általános teológiai- pasztorálszichológiai megközelítése*

Ahol az imádságot először általános szempontok szerint és több aspektusból közelítettük meg és tárgyaltuk, ugyanis ahhoz, hogy az imádság és imádkozási mód egy szűkebb szeletére fókuszálhassunk, az általános tájékozódás is elengedhetetlen. Itt kapott helyet egy rövid vallástörténeti kitekintés a hatalommal bíró emberi szóról, amely szinte párhuzamos fejlődést követve alakult fokozatosan varázsszóvá és imádsággá. Ezt követően a keresztény hitrendszeren belül értelmezett imádsággal és imádkozással foglalkoztunk, amelyet természetesen az ó- és újszövetségi Szentírás erre vonatkozó tanításának lényegretörő ismertetésével kezdtünk.

- *Misztikus spiritualitás: teológiai-lélektani aspektusok*

A szemlélődő imádság nem értelmezhető annak spirituális háttere nélkül. Ezért feltétlenül szükségesnek tartottuk a misztikus teológia valamint a misztika rövid tárgyalását is, amely megadja azt a vonatkoztatási és értelmezési keretrendszert, amelybe fő témánk szervesen illeszkedik. Csak ezen háttér-információk ismeretével érthető meg a szemlélődés és a szemlélődő imádság lényege, eredete, célja, hatásmechanizmusa és dinamikája továbbá az, hogy milyen szerepet tölt be az ember lelki-spirituális fejlődésében. Figyelmünk ismét nem szűkült le csupán a kereszténység misztikus teológiájának ismertetésére, történelmi szemléletére, hanem a keretfeltételek adta lehetőségek mellett igyekeztünk kitekintést nyújtani a misztika általános vallásfenomenológiai, vallástörténeti tárgyalásával is. Mielőtt pedig részletesen ismertettük volna, miként illeszkedik és milyen változáson megy át az imádkozás a lelkiélet klasszikus felosztása szerint taglalt utunk során, a misztikus imádság általános elemeinek (koncentráció, önkiüresítés, ekstázis) vallásfenomenológiai, valláslélektani és teológiai interpretálására tettünk kísérletet.

- *A keleti keresztények misztikus öröksége – A Jézus-ima*

Egy külön fejezetet szenteltünk a keleti (ortodox) és keleti katolikus keresztények gazdag misztikus örökségének és spirituális kincstárának töredékesen megvalósuló ismertetésére, hogy a teljesség igénye nélkül bemutassuk a szemlélődésre, az Istenben való elmerülésre és általában az imádságra vonatkozó tanításaikat. Bár ezek a tanítások a keresztény kelet aszketikus-misztikus szerzetesi öröksége, de minden keresztényre, minden emberre vonatkoznak, amennyiben minden ember végső célja az átistenülés. Hasznos gyakorlati útmutatással és tanácsokkal szolgálnak nemcsak a világtól elvonultan élő szerzetesek, hanem minden „világi”, azaz családban vagy egyedül élő számára is.

Különös hangsúlyt fektettünk a keleti Jézus-ima ismertetésére, kezdve a kialakulásától a továbbfejlődésén át a gyakorlati tudnivalók és a spirituális kontextus, a hészükhazmus ismertetésével bezárólag, nem hagyva figyelmen kívül a kezdeti időkben körülötte kialakult vitákat sem. Végül pedig a lelkiéletnek a keresztény keleten definiált szakaszait ismertettük, végig kísérve az egyes „állomásokra” elért ember imaéletének (különös tekintettel a Jézus-imára) változását, jellemzőit.

- *Gyakorlati teológiai-lélektani vonatkozások*

A szemlélődő imádság emberre gyakorolt hatásainak ismertetésével folytattuk, bemutattva, hogy a vita activa és a vita contemplativa milyen módon egészíti ki egymást, az egyetlen élet két aspektusaként, gondosan ügyelve arra, hogy az imádkozást és az imát ne funkcionalizáljuk, de ne tévesszük azt sem szem előtt, hogy ilyen vonatkozása is van, és ez leírható. Ebben a részben kívántuk konkretizálni, miként is illeszkedik és illeszthető a szemlélődő imádság korunk világi elfoglaltságai között élő embere mindennapjaiba, kihozva ezáltal a kolostorok falai közül, hogy a rárakódott előítéleteket és negatív asszociációkat lefejtjük róla. A pszichológia modern tudományának eszköztárát hívtuk e munka során segítségül, igyekezvén azonban elkerülni azt a téves látszatot, mintha általa akarnánk „verifikálni” az imádság hatásairól szóló beszámolót. Erre a módszerre azonban természetes módon azért is van szükség, mert a pszichológia eszköztára, kifejezési formái, terminusai közelebb állnak kortársainkhoz, ezáltal érthetőbbek, mint a nemcsak időben, de gondolkodás-módjukban és életformájukban is távoli ősök kifejezésformái. Így kívántunk beszámolni a szemlélődő imádság gyakorlása során zajló pszichikai-mentális folyamatokról, változásokról, tudat- és szemléletformáló hatásokról. Kitértünk a neuroteológia ide vonatkozó kutatási eredményeinek és felvetéseinek rövid ismertetésére is. Végül, de nem utolsó sorban a ma is működő nagyobb szemlélődő lelkigyakorlatokat, közösségeket és programjaikat ismertettük, prezentálva azt, hogy milyen gyümölcsöző próbálkozások születtek a szemlélődő életforma nem szerzetesek körében való terjesztésére és gyakorlására.

SUMMARY

In this Essay we aimed to talk about a certain type of prayer and experience which has been preset in the tradition of two thousand years of Christianity, however roughly from the 15th century it was covered under dust and misunderstanding but nowadays re-living its „Golden Era”; partly due to the „compensation” of the growing dogmatical-rational thinking in churches today. People are increasingly turning towards the mysticism and practises of today's non-Christian religions of the Far East as well as the meditation courses of New Age. This discussion has not covered identifying trends of these meditations and worship nor did it nor did it try to compare them with the ways of Christian deepening. Our goal is to examine Christian contemplation, contemplative prayer and its identity, roots and spiritual background from a theological, religion related psychological and pastoral theological aspects. Similarly we also would like to disperse today's false belief, according to which this type of prayer can only be practised by contemplative monks living in remote solitary. Our further object is to point out how people, who live in modern societies and lead an accelerated, consumer-oriented life, can include contemplative prayer in their everyday life. Furthermore what kind of physical-spiritual-intellectual effects, different approach and internal changes they can experience; which not only effect their direct relations but would also have an impact on their wider environment. The fact that I am a Catholic author who is trying to interpret this topic at a Reformed Theological University creates a special situation and brings requirements which we try to meet as follows. On the one hand, I took into account and complied with all aspects of objectivity and objective detachment required by scientific research, in such a way so that my personal belief could be expressed too. One of the most striking manifestations (apart from the choice of topic) of these can be followed in the formal elements; i.e. I have used the typical technical terms and expressions of Catholic Theology and tradition. On the other hand, my efforts have included the critical-scientific review and appropriate questioning of all learned theological positions. Furthermore I have also formed a certain attitude in order to accommodate and evaluate different thoughts and viewpoints about notions of „neighbour” and „sister”.

I have tried to synchronise as far as possible the fact that this topic is inexhaustible with the possibilities given by the framework of my essay and placed my main points according to them. Clarifying the different concepts and the precise characterisation of the topic are a very important part of this essay because upon reading any work, the reader should be aware of what the author exactly means under each term, although accurate and everywhere equally accepted definitions do not exist. The following can be said about contemplative prayer, without attempting to be comprehensive:

- *We distinguish between contemplation and contemplative prayer, although it is hard to draw a sharp border-line between them.*

Contemplation is a state, where words will be replaced with the most complete union between God and humans (as far as it is accessible to people), a peaceful co-existence, presence, whereby because of the immediacy of this first hand experience there are no need for so called „aids” like words, thoughts, feelings and deeds, nor there are intentions of the prayer such as; request, praise, thanksgiving or repentance. Prayer, however -as I've explained it in my essay- by definition includes two important aspects: the dialogue and the intention to influence. Contemplative prayer, according to our definition, however, is not the state of contemplation, but the so called hall, an introduction, preparation and practise for that. Here the human activity can get a word in, though in a simplified, cleaned format, as they repeat a sacred word, a mantra or a longer sentence during the process of engrossment.

People seek to calm their mental-psychological activity but this pursuit does not reach fullness (such as contemplation) or it is not lasting. They prepare themselves for a coexistence without words by using different methods. Therefore, we can say that it is hard to draw a sharp line between contemplative prayer and the state of contemplation, but it is clear the two cannot be identified.

- *Contemplative prayer, in its methods, techniques and in terms of its impacts is similar to Far-Eastern, non-Christian and the psychological methods of meditation.* The content of faith is different in the Christian and non-Christian religion. The most important part of this difference is the personal and impersonal image of God. As Christians we worship a personal God, our goal is not the nothing, nirvana, the emptiness but union with the living God, however we cannot aim here to describe the doctrines of Far-Eastern religions. Bearing their values in mind, as it is emphasized in the II. Vatican Council's „Nostra aetate” statement and in the document („Some aspects of Christian reflection”) of The Congregation for Doctrines, we can state that their methods of prayer as far as engrossment, contemplation and meditation go, show substantial conformities and we can gain a lot from them. The great Christian teachers of our time, almost without exception, performed missionary services on the Far-East, in India and in Japan. Hence, they have integrated a lot from the spirituality and practices of Hinduism and Buddhism into their Christian worship and development of meditative methods. According to my essay the future path of Christianity is rooted exactly in this integration process: to find and recognise the similarities or even the identity with other religions. The contemplative vision, which is one of the fruits of contemplative prayer, inevitably results in this unified vision. This unity is reflected on the substantial, not on the accidental levels of religion and so those things which are perceived different or even contrary, largely depend on the designation, the shortcomings of language and not being able to understand one another. When people try to put the Reality, the elements of Being into words, they will inevitably encounter barriers or can only express themselves in fragments of words. This is especially true when they want to talk about a more abstract reality such as mystical, spiritual experiences, existence and intellectual spheres. After ignoring the careful examinations of the very important definitions of certain concepts and our ingrained assumptions (which are rooted in our religious socialisation and studies), the brightness of unity and identity shines whilst praying together without words. The unified vision as the fruit of contemplative vision, not monism and it is able to break through the limits of nominalism.

- *Contemplative prayer and contemplation is not necessary for our salvation.* Salvation cannot be deserved or earned with good deeds or any other prayers as it is God's freely given grace. According to a classic statement of the stages of prayer, contemplative prayer or contemplation is the third stage. (verbal prayer, meditation, contemplation) This suggests that contemplation is a higher stage than the two previous stages and whoever reaches this, stands at a higher level in their spiritual life and development of faith. Contemplative prayer indeed presupposes a certain level of development and maturity in faith, however, humans will not become „superior” beings. Everyone should keep or exercise their Christian and human values, ceremonial and religious elements (including prayer) in accordance with their own development, status of life and development of faith. The masters of spiritual life, all canonised saints of the Church and all recognised people leading an exemplary life before us, unanimously bear witness to the fact that practice of contemplation or contemplative prayer cannot be a necessity or a sense of duty. (As far as it is connected with the development of faith, it must certainly not be expected or obligatory.) Especially those accompanying extraordinary phenomena of contemplation, (trance, ecstasy, bilocation,

levitation etc.) cannot be a benchmark of our maturity in Christian faith. These need not be pursued either. On the other hand, as we cannot draw a sharp boundary between the stages of faith development, so the classification of prayer excludes definite distinction between the individual stages. That is to say, although a developmental line is noticeable but people often use the same method of prayer or prayer type. At most we can only talk about the temporary dominance of one or the other, what is more, there are a wide variety of alternating prayer types during each individual prayer occasion. So, praying is not a static but rather a dynamic and flexible process and act.

This essay has the following structural outline:

- *General theological-pastoralpsychological approach of prayer*
Where prayer was approached and discussed from general and multi-criterial aspects because in order to focus on a narrowed segment of prayer and prayer method general orientation is essential. Here we also gave a short overview of the powerful human word, (within the history of religion) which gradually became a magic word and a prayer following an almost parallel development. Next we dealt with prayer defined within the Christian belief system, which of course we started off with the concise description of the relevant New and Old Testament teachings.
- *Mystical spiritual: theological-psychological aspects*
Contemplative prayer cannot be interpreted without its own spiritual background. Therefore we have found it necessary to briefly discuss mystical theology and mysticism, which gives the referential and interpretational framework to fit our topic. Only with the help of this background information are we able to understand the essence, origin, purpose, mode of action and dynamics of contemplation and contemplative prayer, furthermore we are able to see what role it has in people's spiritual development. Our attention has not just narrowed down to present Christianity's mystical theology and its historical approach but we tried to provide an outlook on the mysticism of religion from a general and historical point of view, by taking into account the framework conditions. Before we described in detail how prayer accommodates and alters during the classical stages of spiritual life, we have made an attempt to interpret the general elements of mystical prayer (concentration, emptying of one's self, ecstasy) from a phenomenological, spiritual and theological aspect.
- *The Eastern Christian mystical heritage – The Jesus prayer*
A separate chapter has been devoted to describe in fragments the rich mystical heritage and spiritual treasury of the orthodox and eastern catholic Christians, without trying to be comprehensive. Even though these teachings are the mystical-ascetical monastic heritage of the Christian East, they apply to all men, provided that their ultimate goal is divinisation. They give useful and practical guidance and advice not only to reclusive monks but all „secular” people, that is everyone who lives in a family or alone. Particular attention has been made to the presentation of the eastern Jesus Prayer, from its evolution and further development to the practical knowledge and spiritual context, including the debates which have been emerged in its early days. Finally, we described the stages of spiritual life as it is defined on the Christian East and have seen through the changes and characteristics of people's prayer life (with special attention to the Jesus Prayer).
- *Practical theological-psychological aspects*
We have continued with the description of the effects of contemplative prayer on humans, presented how the „vita activa” and „vita contemplativa” complimented each other as two separate aspects of one life. We have also carefully made sure not to functionalise prayer, but also did not forget it has functional aspects which can be described. In this section we wished to specify, how contemplative prayer fits into the lives of people living in today's busy world,

so that we can bring it out of the walls of monasteries and detach it from the imposed prejudices and negative associations. To assist us in this task, we have called upon psychology's toolbox as a modern science. However, we have tried to avoid the mistaken impression, that we want to verify our report on the effects of prayer by using this modern science as a tool. Having said that, this method of course is needed because psychology's toolbar, form of expressions and terms are closer to our contemporaries, therefore clearer than the form of expressions of ancestors with a distant way of life and way of thinking. This way we intended to report about the psychic-mental processes, changes of approaches and consciousness which take place during the course of practising contemplative prayer. We discussed briefly the relevant results and concerns of neuro-theological research. Last but not least, we presented some bigger contemplative retreats, communities and their programmes, describing the fruitful attempts of practising and spreading contemplative way of life outside of monastic circles.

IRODALOMJEGYZÉK

- „A gyűlöletre szeretettel, a sértésre megbocsátással válaszoljunk. Erre buzdít bennünket Isten” – tanította a pápa a szerda délelőtti audiencián”, in <http://www.radiovaticana.org/ung/Articolo.asp?c=316982> (2009. 10. 2.)
- „A meditáció gyakorlatban”, in <http://drimmun.com/terapiak/meditacio-a-gyakorlatban.html> (2009. 07. 19.)
- „A meditáció nemcsak szerzeteseknek segíthet”, in <http://www.origo.hu/noilapozo/temegen/20030324ameditacio.html> (2009. jan. 14.)
- „Hesychia as a method for experiencing inner light and transformation”, in http://peacemakersinstitute.org/hesychia_as_a_method_of_transfor.htm (2009. 07. 23.)
- „Hitre születünk – vallásos agyak vizsgálata”, in <http://www.origo.hu/tudomany/tarsadalom/20050329hitre.html> (2009. jan. 20.)
- „On the meaning of: OM MANI PADME HUM - The jewel is in the lotus or praise to the jewel in the lotus by His Holiness Tenzin Gyatso The Fourteenth Dalai Lama of Tibet”, in <http://www.sacred-texts.com/bud/tib/omph.htm> (2009. 07. 17.)
- A keresztény elmélkedés néhány szempontja*, Budapest 1991.
- A pietizmus*, in <http://bibliabarat.hu/?p=1677> (2013. 01. 30.)
- A szent öregek könyve, A szerzetesatyák mondásainak ábécé sorrendes gyűjteménye* (Ford., bevezetéssel és jegyzetekkel ellátta Baán I.), Bizánci írók sorozat I., Budapest 2001.
- A Zarándok* (Ford. KORZENSZKY R.), Nyíregyháza 1989.
- A Zsoltárok könyve – ószövetségi imádságos könyv*, in http://www.hhrf.org/schola/szabadegyetem/2003_04/benyik/benyik-zsoltar6.htm (2012. 03. 23.)
- Aiszkhülosz drámái* (ford. Devecseri Gábor), Bp 1985.
- ALFEJEV, H., *A hit titka: bevezetés az ortodox egyház teológiájába és lelkiségébe*, Budapest 2005.
- ALPER, M., *The „God” Part of the Brain: A Scientific Interpretation of Human Spirituality and God*, Sourcebooks 2001, interneten: <http://www.godpart.com/> (2012. 06. 29.)
- Ascetical Homilies of Saint Isaac the Syrian*, Holy Transfiguration Monastery, Boston, Massachusetts 1984, Homily 3, 16-17.
- ATKINSON, R., L., ATKINSON, R., C., – SMITH, E., E.,- BEM., D., J., *Pszichológia*, Budapest 1999.
- AUDEN, W. H., *A Commonplace Book*, New York 1970.
- AUGUSTINUS, *Confessiones*, X. 6, in <http://www.stoa.org/hippo/frames10.html> (2012. 03. 29.)
- AUGUSTINUS, *Confessions*, Book I- IV., I. 4. (Ed. Clark, G.) Cambridge 1995.
- AUSTIN J., *Zen and the Brain: toward an understanding of meditation and consciousness*, Cambridge 2001, interneten: <http://mitpress.mit.edu/catalog/item/default.asp?ttype=2&tid=3236> (2012. 06. 29.)
- AUSTIN, J., *Zen and the Brain: toward an understanding of meditation and consciousness*, Cambridge 2001.
- AVILAI T., *A tökéletesség útja*, Stephaneum Nyomda és Könyvkiadó R. T. 1923.
- Az atyák bölcsessége* (Ford.: Baán István), Bp 1991.
- BAÁN I., „Hogyan imádkoztak az első egyiptomi szerzetesek?” in *Vigília*, <http://www.communio.hu/vigilia/2003/10/baan.htm> (2003. 10. 22.)
- BAÁN I., *Útkeresés Kelet és Nyugat között. Kalabriai Barlaam (1290-1348)*, in <http://www.vigilia.hu/regihonlap/2003/6/baan.htm> (2013. 02. 19.)

- BAGDY E., „Meditáció avagy a szellem és a lélek megtisztítása” in <http://www.med-courier.com/index.phtml?pid=230000&id=291> (2012. 09. 20.)
- BALHATSAR, H. U. v., *A Megnemismert felhője; A keresztény elmélkedés*, Budapest 1987.
- BAUMGARTNER, I., *Pasztorálpszichológia*, Bp 2003.
- BENKŐ A., „A személyiség erkölcsi és vallási fejlődése”, in *Lélekvilág – Pszichológiai tanulmányok a vallásról, az erkölcsről és az én-ről* (Szerk. Horváth-Szabó K.), Piliscsaba 1998.
- BENKŐ A., „A személyiség erkölcsi és vallási fejlődése”, in *Lélekvilág* (szerk. Horváth-Szabó Katalin), Piliscsaba 1998.
- BERKI F., *Az orthodox kereszténység*, Bp 1984.
- BLOOM, A., *Az élő ima*, Budapest 2002.
- BORST, J., *A method of contemplative prayer*, St. Pauls Publications 1997.
- BORST, J., *Contemplative Prayer: A Guide for Today's Catholic*, Liguori Pubns 1993.
- BOULARD, H., *Az önátadás fényében*, Bp 1991.
- BÖHME, Jakob, in <http://nyitottegyetem.phil-inst.hu/teol/bohme.htm> (2013. 01. 30.).
- BUCIORA, J., „A cry for hep: spiritual guidance for depression”(This paper was delivered at a seminar organized by St. Mary the Protectress Cathedral in Winnipeg, Manitoba on October 10, 2002) in <http://www.friendofgodfoundation.com/shared/media/articles/5/pdf-eng.pdf> (2012. 09. 20.)
- BUJI F., „A keresztény misztika – a »semmi«-ként megélt Isten”, n <http://lelekvandor.hu/form.php?tid=155&aid=1> (2009. 11. 9.)
- BUKOWSKI, P., *Die Bibel ins Gespräch bringen. Erwägungen zu einer Grundfrage der Seelsorge*, Neukirchen-Vluyn, 1999.
- CASSIANUS, J., *A keleti szerzetesek szabályai*, Pannonhalma–Tihany 1999.
- CASSIANUS, J., *Az egyiptomi szerzetesek tanítása*, I. köt., Pannonhalma–Tihany 1998.
- CHARITON, D. V., "L'art de la prière" in *Spiritualité Orientale* 18 (1976) 140-141.
- CHRISTOU, P., *Szerzetesi élet a keleti ortodox egyházban*, in <http://animamundi.hu/tanform.php?tsz=6> (Ford. Nemesi Nikolett), 2003.
- CHURBAN, J. T., *Healing: Orthodox Christian Perspectives in medicine, Psychology, and Religion*, Brookline 1991.
- CLÉMENT, O., *Kérdések az emberről*, Bp 2004.
- CODINA V., *El aspecto cristológico en la espiritualidad de Juan Casiano* (OCA, 175), Róma 1966.
- COUE, E., *How to Practice Suggestion and Autosuggestion*, Kessinger Publishing 1996.
- COUE, E., *My Method: Including American Impressions*, Kessinger Publishing LLC 2007.
- COUE, E., *Self-Mastery Through Conscious Autosuggestion*, London 1920.
- CSERI P., „A vallásosság és az egészség kapcsolata –Az imádság szerepe az életminőség- és coping-kutatások tükrében” in *Emberről* II (2003) 1, 4-11.
- DABÓCI M., "Kontempláció a világban", in <http://www.vigilia.hu/2000/3/dab0003.html> (2009. 03. 30).
- DAHLGRÜN C., „Das Gebet im Seelsorgegespräch. Theologische Notwendigkeit, methodischer Fehler oder heilende Intervention?” in *Wort und Dienst, Jahrbuch der Kirchlichen Hochschule Bethel*, 25. Bd. Bethel 2001.
- DAVIDSON, R. J., HARRINGTON, A., (eds.) *Visions of Compassion: Western Scientists and Tibetan Buddhists Examine Human Nature*, New York: Oxford University Press 2001.
- DETLEF, H., *Intelligenz: Fakten und Mythen*, Weinheim 2009.
- Die Religion in Geschichte und Gegenwart* (Hg. Gallie, Kurt), Bd. 2, Tübingen 1958.
- DREHSEN, V., *Wörterbuch des Christentum*, Gütersloh/Zürich 1988.
- ECKHART MESTER, *Útmutató beszédek* (Ford.: Buji Ferenc), T-Twins kiadó, 1993.

ENOMIYA-LASALLE, H., S.J., *Zen - Út a megvilágosodáshoz*, in <http://terebeess.hu/keletkultinfo/enomiya.html>, (2014. 01. 20.)

ERIKSON, E., H., *Identität und Lebenszyklus. Drei Aufsätze*, Frankfurt a. M. 1966 (2. Aufl. 1973).

FAIRBURN, CG & GELDER, MG., *Science and practice of cognitive behaviour therapy*, Oxford 1997.

FARKASFALVY D., *A lelkiélet teológiája*, Szeged-Bp. 1995.

FERGUSON, E., *A kereszténység bölcsője*, Bp 1999.

FODOR J., *A Jézus-ima az Atyák tanításában*, Debrecen 2005.

FRIELINGSDORF, K., *Istenképek – Ahogy beteggé tesznek – és ahogy meggyógyítanak*, Bp 2007.

FROMM, E., : *Birtokolni vagy létezni?*, Bp 1994.

FROMM, E., *A szeretet művészete*, Bp 1993.

GILLET, L., *Az ortodox lelkiség: a keleti kereszténység aszketikus és misztikus hagyományának körvonalai / egy keleti szerzetes*, Pannonhalma 1999.

GILLET, L., *The Jesus Prayer – A Monk of the Eastern Church* (with a foreword by Kallistos Ware, translation of: *La Priere de Jesus*), Crestwood, NY: St. Vladimir Seminary Press 1987.

GILLET, L., *Un moine de l'Eglise d'Orient, La priere de Jesus*, Chevetogne 1963.

GRIFFITHS, B., *A new vision of reality: Western science, Eastern mysticism and Christian faith* , London 1992.

GRIFFITHS, B., *Kelet és Nyugat házassága*, Bp 2006.

GRIFFITHS, B., *River of Compassion: A Christian Commentary on the Bhagavad Gita*, Element Books Ltd. 1995.

GRÜN, A., - REEPEN, M., *Gyógyító egyházi év- Az egyházi év mint pszichodráma*, Pannonhalma 2000.

GRÜN, A., - RIEDL, G., *Misztika és érosz*, Bencés Lelkiségi Sorozat (22.), Pannonhalma 2000.

GRÜN, A., *Imádság és önismeret*, Pannonhalma 1998.

GYÖRGY archimandrita, *Az emberi élet célja az átistenülés*, Budapest 2004.

HAAG, H., *Bibliai Lexikon*, Budapest 1989.

HAMER, D., *Das Gottes-Gen*, München 2006.

HAUSHERR, I., *Spiritual Direction in the Early Christian East, Cistercian Studies Series: Number One-Hundred Sixteen*, Cistercian Publications, Kalamazoo 1990.

HEILER, F., „Die Körperhaltung beim Gebet” in *Hommel-Festschrift der Vorderasiatischen Gesellschaft* 21 (1916) Bd. II.

HEILER, F., *Das Gebet – Eine Religionsgeschichtliche und Religionspsychologische untersuchung*, München 1921.

HÉZSER G., „Jaj Istenem, miért csinálom én ezt? – segítség és istenkép”, Előadás a Segítők II. Nemzetközi Konferenciáján, 2007. november 9-11. Marosvásárhely-Koronca, Sapientia – Erdélyi Magyar Tudományegyetemen, kézirat.

HÉZSER G., „Rítusok és szimbólumok, a családterápia és vallás közös öröksége - interdiszciplináris dialógus egy poligonális kapcsolatról”, in *Magyar Pszichológiai Szemle*, 58.(2003) 1.

HÉZSER G., *A pásztori pszichológia gyakorlati kézikönyve*, Budapest 2002.

HÉZSER G., *Szemponatok az imádság pasztorálpszichológiai értelmezéséhez*, Debrecen, 2003.

HODOSSY-TAKÁCS E., „A verbális befolyásolás művészete – avagy: gondolatok az imádságról, mint a vallástörténet jelenségéről”, in *Theológiai Szemle*, 47 (2004) 4.

<http://chotki.cwi.hu/>

<http://chotki.dox.hu/>

<http://gportal.hu/portal/chotki/>
<http://hematolog.vinchi.ru/preod/chotki.htm>
<http://lelekvandor.hu/form.php?tid=155&aid=1> (2009. 11. 9.)
<http://www.bible-only.org/german/handbuch/Pietismus.html> (2013. 01. 30.)
<http://www.contemplativeoutreach.org/site/DocServer/MethodCP2008.pdf?docID=121>
 (2009. 07. 18.)
<http://www.dox.hu/?loc=http://www.chotki.dox.hu/indulo2.htm> (2007. 10.)
http://www.enc.hu/lenciklopedia/fogalmi/pszich_kog/tudat.htm (2011. 12. 05.)
<http://www.kislexikon.hu/ertelem.html> (2011. 10.26.)
<http://www.psychosomaticmedicine.org/content/63/4/523.short> (2012. 03. 24.)
<http://www.springerlink.com/content/g484435055217w1p/> (2012. 03. 24.);
<http://www.swr.de/swr2/programm/sendungen/wissen/-/id=10604396/property=download/nid=660374/mfocc8/swr2-wissen-20121227.pdf> (2013. 01. 30.)
<http://www.terebess.hu/keletkultinfo/enomiya.html#misztika> (2009. 08. 12.)
<http://www.wattfamily.org/prayerope.html>
 HUME, B., *In My Own Words*, London 1999.
 II. Vatikáni Zsinat tanítása (Szerk. Cserháti, J., – Fábián, Á.), Budapest 1975.
Informational Pamphlet on Centering Prayer, in
<http://www.contemplativeoutreach.org/site/DocServer/MethodCP2008.pdf?docID=121> (2009. 07. 18.)
 JÁLICS F., *A szemlélődés útja*, Kecskemét 2006.
 JÁLICS F., *Szemlélődő lelkigyakorlat – Bevezetés a szemlélődő életmódba és a Jézus-imába*, Kecskemét 2001.
 JOSUTTIS, M., „Von der psychotherapeutischen zur energetischen Seelsorge” in *Wege zum Menschen*, 50 (1998) 2, 71-84.
 JUNG, C. G., *Gesammelte Werke*, Bd. 9, 1., Olten 1976.
 JUNGSMANN, J. A., *Die Stellung Christi im liturgischen Gebet*, Münster 1925.
Katolikus Egyház Katekizmusa – A Római Katolikus Egyház tanításának összefoglalása, (Elektronikus formában: az 1997. VIII. 15-én megjelent hivatalos latin szöveg fordítás alapján in <http://www.katolikus.hu/katek/kek02697.html#N0> (2008. 03. 17.)
 KEATING, T., *Contemplative prayer*, in http://en.wikipedia.org/wiki/Contemplative_prayer (2009. 07. 13.)
 KEATING, T., *Nyitott tudat, nyitott szív*, Bp 2006.
 KEMPIS T., *De imitatione Christi* (Krisztus követése, Ford.: Jelenits István), Bp 2002.
Keresztes Szent János Művei I., A Kármelhegy útja, II, Győr 1995, 11.
Keresztes Szent János összes versei és válogatott prózája (Vál., ford. és az utószót írta: Takács Zs.), Bp. 1992.
 Keresztes Szent János, „A kármel hegyére vezető út (A lélek sötét éjszakája)”, in <http://mek.niif.hu/00100/00175/00175.htm> (2011. 12. 10.)
 „Keresztény teológusok és bölcselők lexikona” (Szerk.: Horváth P.) in <http://nyitottegyetem.phil-inst.hu/teol/lex.htm> (2013. 03. 16.)
Keresztény Bibliái Lexikon (I-II) (Szerk.: Bartha Tibor), Budapest 1993.
 KÉZDY A., *Fejlődési krízisek késő serdülő- és fiatal felnőttkorban - A vallásosság jellegzetességei és összefüggései a lelki egészséggel középiskolás és egyetemista mintában* (Doktori értekezés), Bp 2010.
Kis Filokália - A Keleti Egyház szerzetesatyáinak tanításai az imádságról, (válogatta Mathias Dietz), Bp 2004. (Elektronikus formátum, forrás: <http://www.ppek.hu/k48.htm> /2013. 03. 12./)

- KISS A., *Isten látása földi életünkben – az ortodox egyház hagyománya szerint – XX. Századi teológusok értelmezésében*, Nyíregyháza 2007.
- KLESSMANN M., „Seelsorge zwischen Energetik und Hermeneutik. Ein Literaturbericht,” in *Pastorltheologie* 90 (2001), 39 – 54.
- KOPP M., SKRABSKI Á., *Magyar lelkiállapot*, Budapest 1995.
- KOPP M., „A magyar lelkiállapot”, in *Confessio*, 23 (1999) 4, 29-34.
- KOPP M., SKRABSKI Á., „A magyar lelkiállapot és a társadalmi tőke szerepe a népegészségügyi mutatók alakulásában” in *Törések és kötések a magyar társadalomban* (Szerk.: Elekes Zs.,- Spéder Zs.), Budapest 2000, 254-267.
- KOPP M., SKRABSKI Á., „Magyar lelkiállapot az ezredfordulón”, in *Távlatok*, 50 (2000) 4, 499-513.
- KOPP M., SKRABSKI Á., *Vallásosság és lelki egészség*, in http://www.behsci.sote.hu/szechenyiterv/vallasosság_es_lelki_egeszseg.htm (2009. 01. 26.)
- KRIVOCHÉINE, *Dans la lumière du Christ*, Chevetogne 1980.
- KUSTÁR Z., „Imádság az Ószövetségben”, in *Theológiai Szemle*, 47 (2004) 4.
- LAMBERT M. J., BERGIN A. E., GARFIELD S. L., „Introduction and Historical Overview”, In *Bergin and Garfield's Handbook of Psychotherapy and Behavior Change* (5th ed.), New York 2004.
- LARSON, D. B. és mtsai., „The impact of religion on men's blood pressure”, in *Journal of religion and Health*, Vol. 28, (1989) 4.
- LAU, M. I., *A zsidó élet törvényei* (Ford.: Ephraim Israel), Tel Aviv 2000.
- LEEuw, G. v. D., *A vallás fenomenológiája*, Budapest 2001.
- LeFEVRE, P., *Prayer*, in *Dictionary of Pastoral care and counseling*, Nashville 1990.
- Les sentences des Peres du désert* I., Solesmes 1966.
- Lexikon für Psychologie und Pädagogik* (<http://lexikon.stangl.eu/418/meditation/>) (2011. 02. 06.)
- LIGUORI, A., *Megegyezés Isten akaratával*, Bp 1941, in <http://www.piar.hu/pazmany/konyvek/ligiak01.txt> (2009. 08. 25.)
- LINDA, K. és mtsai., „Spirituality and health: what we know, what we need to know”, in *Journal of Social and Clinical Psychology*, Vol. 19 (2000) 1, 102-116.
- LIPOVSZKY, CS., „A természet füvei vagy a táj elemei? Kontempláció egy kép kapcsán”, in *EX Symposium*, Fű-Fa, (1996), 15 – 16, 22.
- Magyar értelmező kéziszótár* (Szerk.: Pusztai Ferenc - Gerstner Károly), Budapest 2003.
- Magyar Katolikus Lexikon* (Szerk. Diós István – Viczián János), Bp 1993.
- MAIN, J., *Jöjj el, Uram, - az Úr eljött! - John Main 52 meditációs beszéde*, Philos 2003.
- MAIN, J., *Szótól a csendig – A keresztény meditáció*, Pannonhalma 2005.
- MASLOW, A., *A lét pszichológiája felé*, Bp 2003.
- MEISSNER, W. W., S. J., *Life and Faith. Psychological Perspectives on Religious Experience*, Washington D. C., 1987.
- MELLO, A. D., *Kapcsolat...*, Kecskemét 2008.
- MELLO, A. D., *A szeretet útja*, Kecskemét 2000.
- MELLO, A. D., *Ébredj tudatára*, Bp 1999.
- MENNINGER, M., D., WILLIAM C., „Psychoanalytic observation in cardiac disorders” in *American Heart Journal* Vol. 11., Issue 1 (1936), 10-21.
- MERTON, T., *A szemlélődés magvai - új változat*, Ursus Libris 2009.
- MEYENDORFF, J., *Krisztus az ortodox teológiában*, Budapest 2003.
- MORAN, S., GARDNER, H., (Hrsg.) *Multiple Intelligences Around the World*, San Francisco 2009.

MÜLLER L., *Aszketika és misztika*, Bp 1935.

Nacsinák Gergelynek az Szent Atanáz Görög Katolikus Hittudományi Főiskolán (Áthoszi Nikodémosz emlékére) megrendezett Ökumenikus Konferencián elhangzott előadásának kézirata. Nyíregyháza, 2009. szeptember 10.

NEMES Ö., *Ima és élet* I-V, Bp 2002-2005.

NEWBERG, A., B., *Principles of Neurotheology*, Surrey 2010.

NÉMETH D., *Hit és nevelés Valláslélektani szemléletmód a mai valláspedagógiában*, Budapest 2002.

NICHOLSON, R. A., *The Mystics of Islam*, London 1914.

NIGG, W., *A szerzetesek titkai*, Bp. 1984.

Nikéthasz Sztethatosz: *A dolgok belső természetéről*, in *The Philokalia*, vol. IV., (Translated from the Greek and edited by Palmert, G. E. H., Sherrard, Ph., Ware, K.)

Orientale Lumen - II. János Pál "kelet világossága" kezdetű apostoli buzdítása, Bp 1995.

ORIGENÉSZ, *Az imádságról és a vértanúságról*, in *Ókeresztény Írók* (szerk. Vanyó László), XIV. kötet, Bp 1997.

ORLANDI, T., „A Cathecesis against Apocryphal Texts by Shenute and the Gnostic Texts of Nag Hammadi”, *Harvard, Theological Review* 75. (1982) 1.

OROSZ A., „A Jézus-ima Áthosz-hegyi Nikodémosz lelkiségében”, in *Vigilia* 74. (2009) 5.

OROSZ A., „Isten emberré lett, és az ember áttistenülhet”, in *Vigilia*, 65. évf. (2000) 12.

OROSZ A., „Szabad-e Jézushoz imádkozni?”, in *Vigilia*, 62. évf. (1997) 8.

OROSZ A., *Kéziratai*

OTTO, R., *A szent*, Bp 1997.

PARYS, M., „A rövid és tiszta imádság Szent Benedek szerint” in *Pannonhalmi Szemle*, 7 (1999) 4.

PATRICK, R. S és mtsai., „Religious Coping, Ethnicity and Ambulatory Blood Pressure”, in *Psychosomatic medicine* (2001) 63, 523-530.

Père MATTIA EL MASKINE, „L'expérience de Dieu dans la Vie de prière”(Magyarra ford. Kocsis Fülöp), in *Spiritualité Orientale*, Abbaye de Bellefontaine (1997) 71.

PERSINGER, M., „MMPI profiles of normal people who display frequent temporal-lobe signs” in *Percept Mot Skills* (1987) 64.

PHILLIPS, D. Z., *The Concept of Prayer*, London 1965.

Pietizmus, in <http://lexikon.katolikus.hu/P/pietizmus.html> (2013. 01. 30.)

PSZEUDO-DIONÜSZIOSZ AREOPAGITÉSZ, *Misztikus teológia* (ford. Erdő Péter) in *Az isteni és az emberi természetéről. II. Görög egyházatyák* (vál. Vidrányi Katalin), Bp 1994.

PUSKELY M., *Akik hittek a szeretetben*, Bp 1979.

PUSKELY, M., *A keresztény szerzetesség történeti fogalomtára*, Pécs 2006.

RACHMAN, S., „The evolution of cognitive behaviour therapy”, In CLARK, D,

RADICS V., „Információk a kimondhatatlanról”, in <http://www.ujkonyvpiac.hu/cikkek.asp?id=2617> (2008. 07. 31.)

RAMACHANDRAN, V., HIRSTEIN, V., ARMEL, W. S., TECOMA, E., IRAGUI, V., „The neural basis of religious experience”. Paper presented at the Annual Conference of the Society of Neuroscience. Abstract 519.1 Vol. 23, Society of Neuroscience.

REGNAULT, L., *Barsanuphe et Jean de Gaza: Correspondance*, Solesmes 1971.

REGNAULT, L., *Így éltek a 4. századi egyiptomi szerzetesek* in *Bizánc világa VIII.* (Szerk. Baán I.), Bp 2004.

RHODE, E., *Psyche: The Cult of Souls and the Belief in Immortality among the Greeks* (Transl.: W. B. Hillis 1925), Routledge 2000.

RICHARD OF ST. VICTOR, *Selected Writings on Contemplation*, London 1957.

ROHR, R., *The Gift of Contemplative Prayer*, New York 1999.

ROHR, R., *The Gift of Contemplative Prayer*, New York 1999.

ROMANIDESZ, J., „Jesus Christ – The Life of the world”, in *Xenia ecumenica*, (1983) 39, 232-275.

SCHÜTZ, CH., *A keresztény szellemiség lexikona* (Ford.: Dr. Búzás József), Bp 1993. (Elektronikus formátum, <http://www.ppek.hu/k57.htm> /2013. 02. 19./)

SILLAMY, N., *Pszichológiai Lexikon* (Ford.: Moussung – Kovács E. – Csaba E. – Dobó J.) Corvina kiadó 1997.

SPIDLIK, T., *A Szentlélek útján*, Nyíregyháza 1996.

STINISSEN, W., *A keresztény meditáció mélységei*, Magyarország 2005.

SZABÓ F., „Így imádkozzatok!” *Egyházatyák tanításai az imádságról és az Úr imádságáról*, Pannonhalma 1999.

SZÁSZ I., *Elérhető tudatfokozataink - a hinajána buddhizmus, a hinduizmus, a kereszténység, a kabbala és a szufizmus szerint*, in <http://www.inco.hu/inco9/tudatk/cikk0h.htm> (2011. 10. 17.)

Szent János, a Sínai-hegy monostorának apátja, *Mennyebe vezető létra* (Ford. Árkossy Miklós, átdolgozott kiadás), 2002.

SZERAFIM, SZ., *A Szentlélek megszerzése* (ford. Somlai Gy.), Bp 1996.

SZETNMÁRTONI M., „Az imádság lélektana”, in *Vigilia* 74 (2009) 5.

SZOFRONYIJ (Szaharov), *A Szent Hegy titka - Áthoszi Sziluán (1866-1938) élete, tanításai és írásai* (Ford. Imrényi Tibor), Bp 2006.

TEASDALE, W., *Bede Griffiths: an introduction to his interspiritual thought*, Woodstock 2003.

Teológusok lexikona, (Szerk.: Kránitz M., Görföl T.) Budapest 2002.

The Anchor Bible dictionary (ed. Freedman, D. N. Herion, G. A.), Vol. 5., New York 1992;

The way of a Pilgrim, London 1954.

TOMLINSON, H., „Social support and religiosity as coping strategies for anxiety in hospitalized cardiac patients” in *Annals of Behavioral Medicine* Vol. 28, (2004) No. 3, 179-185.

TOTI, M., „The Hesychast Method of Orison: its Anthropological and Symbolic Aspects”, in *International Journal for the Study of Christian Church* 8 (2008)1.

Újabb strófák az isteniről in Keresztes Szent János Összes versei és válogatott prózája, (Vál., ford. és az utószót írta Takács Zsuzsa), Bp. 1992.

UNDERHILL, E., *Mysticism*, Dutton 1961.

UNDERHILL, E., *Mysticism: A Study of the Nature and Development of Man's Spiritual Consciousness*, (8. kiadás) 1911.

UNDERHILL, E., *The Mystics of the Church*, James Clarke 1975.

UTSCH, M., „Gebet als Glaubensmedizin? – Überlegungen zu anmasenden und angemessenen Gebetshaltungen”, in *Zeitschrift für Religions- und weltanschauungsfragen*, 67 (2004) 1, Berlin.

VALACHINÉ GERÉB ZS., *A transzperszonális pszichológia elméleti kereteinek bővülése más nyugati pszichoterápiás irányzatok megjelenése a transzperszonalitásban*, in http://www.transzperszonalis.hu/?q=tarhaz2007_1/tp_elm_keretei (2010. márc. 14.)

VALERIJ, L., „Az orosz kultúra ikonarcúsága”, in *Aetas* (1991) 2.

VANYÓ L., (Ford.), *Az egyházatyák beszédei Krisztus-ünnepekre, I. Karácsonyi ünnepkör*, Bp 1995.

VARGA ZS., *Általános vallástörténet I.*, Debrecen 1932.

VARILLON, F., *Varillon önmagáról – Válogatás a jezsuita írásaiból* (Szerk.: Szabó Ferenc), Róma 1990.

VASSE, D., *Le temps du desir*, Paris 1969.

- VERGOTE, A., *Valláslélektan*, Bp 2001.
- VILA, P., M., *Imádság és lelki alkat*, Bp 1994.
- VLACHOS, H., *A lélek betegsége, a lélek gondozása a keleti (keresztény) hagyományban*, Budapest 2002.
- VLACHOS, H., *Bevezetés a keleti keresztény lelkiségbe*, Budapest 1998.
- VLACHOS, H., *Egy éjszaka a Szent Hegy sivatagában*, Budapest 2005.
- VLACHOS, H., *Orthodox psychotherapy – The science of the Fathers*, in http://www.pelagia.org/htm/b02.en.orthodox_psychotherapy.00.htm#more (2011. 10. 21.)
- WALSCH, R. N., -VAUGHAN, F., *Psychologie in der Wende*, München 1985.
- WARE, K., „The ARCIC Agreed Statement on Authority: An Orthodox Comment”, in *One in Christ*, XIV (1978) 3.
- WARE, K., *Silence in Prayer: the Meaning of Hesychia*, in DIEKER, B., - MONTALDO, J. (Ed.) *Merton & Hesychasm: The prayer of the heart: The Eastern Church*, Louisville 2003.
- WARE, K., *The Power of the Name: The Jesus Prayer in Orthodox Spirituality*, Oxford 1974.
- WIESEL, E., *Macht Gebete aus meinen Geschichten. Essays eines Betroffenen*, 1991.
- WILBER, K., - ENGLER, J., - BROWN, D. P., *Transformation of consciousness*, Boston, London 1986.
- WILLIAM, J., *The Varieties of Religious Experience: A Study in Human Nature*, University Books 1963.
- WILSON, R. A., *Kvantumpszichológia*, Budakeszi 2002.
- WIND, R., *Mystik und Widerstand. Dorothee Sölle als Wegweiserin*. (Előadás a 30. Deutscher Evangelischer Kirchentag keretében, Hannover 2005. http://www.kirchentag2005.de/presse/dokumente/dateien/MDT_27_561.pdf (2013. 02. 19.)
- WINKLER, K., „Das Gebet - pastoralpsychologisch gesehen“ in *Wort und Dienst*, Jahrbuch der Kirchlichen Hochschule Bethel, 22. Bd., Bethel 1993, 247-260.
- WINNICOTT, D., „Transitional objects and transitional phenomena”, in *International Journal of Psychoanalysis*, (1953) 34, 89-97. www.wccm.org (2013. 02. 19.)
- ZALESKI, I., *Élni a Jézus-imát*, Bp 2008.
- ZAUNER, É., „A meditáció”, in *Ökumené* 1 (1995), 43.
- ZERFASS, R., *Nevedet hirdetem. A homiletika alapelemei* (Ford.: Várnai Jakab OFM), Budapest, 1995.
- ZOHAR, D., - MARSHALL, I., *SQ Spirituális Intelligencia*, Budapest 2000.

AJÁNLOTT IRODALOM

- Aufrichtige Erzählungen eines russischen Pilgers* (Hrsg. u. eingel. v. Jungclausen, E.), Freiburg 1975.
- Ausgewählte Abhandlungen des Bischofs Isaac von Ninive* (übers. v. G. Bickell), Kempten 1874.
- AW, P., *Illness, power and prayer in Asser's Life of King Alfred*, Princeton 2001.
- BAESLER, E.J., „Prayer and relationship with God : 2. replication and extension of the relational prayer model”, in *Review of religious research* 44 (2002) 58-67.
- BAIER, K. U. MITARB., *Atheismus heute? Ein Weltphänomen im Wandel*, Leipzig 2001.
- BARTH, H.-M., *Wohin- woher mein Ruf. Zur Theologie des Bittgebets*, München 1981.
- BÄUMER, R., PLATTING, M., *Aufmerksamkeit ist das natürliche Gebet der Seele. Geistliche Begleitung in der Zeit der Wüstenväter und der personzentrierte Ansatz nach Carl R. Rogers - eine Seelenverwandtschaft?!*, Würzburg 2012.

BENDRATH, C., *Leibhaftigkeit. Jakob Böhmes Inkarnationsmorphologie*, Berlin/New York 1999.

BENORE, E. és mtsai, „An Initial Examination of Religious Coping in Children With Asthma”, in *International Journal for the Psychology of Religion*, Vol. 18 (2008) 4, 267 - 290.

BENZ, E., *Der Prophet J. Böhme*, Leipzig 1959.

BLUME, M., *Neurotheologie – Hirnforscher erkunden den Glauben*, Marburg 2009.

BONHEIM, G., *Zeichendeutung und Natursprache. Ein Versuch über Jacob Böhme*, Würzburg 1992.

BORNEMANN, M., *Der mystische Spiritualist Joachim Betke (1601-1663) und seine Theologie. Eine Untersuchung zur Vorgeschichte des Pietismus*, Berlin 1959.

BUNDSCHUH-SCHRAMM, CHR., „Der personzentrierte Ansatz und die Tradition der Geistlichen Begleitung. Plädoyer für eine Annäherung zwischen Seelsorge und Geistlicher Begleitung”, in *Wege zum Menschen* 4(2008).

CARSON, V. B. - KOENIG, H. G., *Parish Nursing: Stories of Service and Care*, Templeton 2002.

CHRISTOU, P., *Szerzetesi élet a keleti ortodox egyházban* (Ford.: Nemesi N.), 2003.

CLARK, M.,- OLSON, J., *Nursing within a faith community: Promoting health in times of transition*, Thousand Oaks 2000.

DÖRR, A., *Religiosität und Depression*, Weinheim 1987.

DÖRR, A., *Religiosität und psychische Gesundheit. Zur Zusammenhangstruktur spezifischer religiöser Konzepte*, Hamburg 2001.

EL, I., Benyamini Y., „Self-Rated Health and Mortality: A Review of Twenty Seven Community Studies”, in *Journal of Health and Social Behavior*, 1997, 38,21-37.

ERIKSON, E., *Wachstum und Krisen der gesunden Persönlichkeit*, Darmstadt 1950.

ERIKSSON, M., *Unravelling the Mystery of Salutogenesis*, 2007.

Erkenntnis und Wissenschaft - Jacob Böhme (1575-1624). Internationales Jacob-Böhme-Symposium Görlitz., Görlitz und Zittau 2001.

EVANS, A. R. *Healing Liturgies for the Seasons of Life*, Louisville 2004.

FERSTL, F., *Jacob Böhme - der erste deutsche Philosoph. Eine Einleitung in die Philosophie des Philosophus Teutonicus*, Berlin 2001.

FOWLER, J. W., *Stufen des Glaubens. Die Psychologie der menschlichen Entwicklung und Suche nach Sinn*, Gütersloh 1991.

FRANKE, H., *Auf den Spuren der Langlebigkeit*, Stuttgart-New York 1985.

FREUD, S., *Über eine Weltanschauung*, Ges. Werke XV, Stuttgart 1999.

GALL, M., *Offenbarungen der Schwester Mechtild von Magdeburg aus der einzigen Einbsiedler-Handschrift des 13. Jahrhundert*, Regensburg 1869.

GAUGER, A., *Jacob Böhme und das Wesen seiner Mystik*, Berlin 2000 (2. kiadás)

GAY, V. P., „Psychodynamik des Gebets”, in *Wege zum Menschen* (1979), 450kk.

GEBSER, J., *In der Bewährung*, Bern 1962.

GEISSMAR, C., *Das Auge Gottes. Bilder zu Jakob Böhme*, Wiesbaden 1993.

GRUNSKY, H., *Jacob Böhme*, Stuttgart 1953.

GRÜNEWALD, G., „Das Gebet als spezifisches Übergangsobjekt”, in *Wege zum Menschen* (1982), 221.kk.

HAUENSTEIN, H. U., *Auf den Spuren des Gebets. Methoden und Ergebnisse der empirischen Gebetsforschung*, Heidelberg 2002.

HAUSHERR, I., *Direction spirituelle en Orient autrefois*, Róma 1955.

HAUSHERR, I., *Leben aus dem Gebet*, Salzburg 1969.

HAUSHERR, I., *Penthos. La Doctrine de la Componction dans L'Orient Chretien*, Roma 1944.

- HAUSHERR, I., *Prière de vie, vie de prière*, Paris 1965.
- HEINE, S., *Grundlagen der Religionspsychologie*, Göttingen 2005.
- HENNING, C. (u. Mitarb.), *Einführung in die Religionspsychologie*, Paderborn-München-Wien-Zürich 2003.
- HOARE, K., J., *Pastoral Care*, Yale Divinity School 2003.
- HOFFMAEISTER, J., *Der ketzerische Schuster. Leben und Denken des Görlitzer Meisters Jakob Böhme*, Berlin 1976.
- HOHEISEL, K., H.-J. KLIMKEIT (Hrsg.), *Heil und Heilung in den Religionen*, Wiesbaden 1995.
- HOLE, G., *Der Glaube bei Depressiven*, Enke-Verlag, Stuttgart 1977.
- HUBER, F., „Das Gebet in den Religionen” in *Pastoraltheologie* 94 (2005) 94-111.
- HUBER, St., *Dimensionen der Religiosität*, Freiburg/Bern 1996.
- HUBER, St., *Religionspsychologie*, Bern 2007.
- HUBER, St., *Zentralität und Inhalt. Ein neues multidimensionales Messinstrument der Religiosität*, Opladen 2003.
- IDLER, E.L., KASL, S. V. „Religion, disability, depression and the timing of death” in *American Journal of Sociology*, Vol. 97 (1997) 1052 – 1079.
- JAMES, W., *The Varieties of Religious Experience : A Study in Human Nature : Being the Gifford Lectures on Natural Religion Delivered at Edinburgh in 1901-1902*, London, New York, Toronto 1935.
- JANSSEN, J. - BÄNZIGER, S., „Praying as an universalising variable”, in *Archiv für Religionspsychologie* 25 (2003) 100-112.
- JANTOS, M. –KIAT, H., *Prayer as Medicine – How Much have we Learned?*, London 2007;
- JENANETA, S.–WEINERT, C., *Holistic Nursing Practice*, New-York 2006.
- JOSUTTIS, M., *Segenskräfte: Potentiale einer energetischen Seelsorge*, Gütersloh 2000.
- JUNG, C. G., *Die Beziehungen zwischen dem Ich und dem Unbewußten*, Zürich 1939.
- KARIM, A., „Zur Kritik der Neurotheologie”, in *Forum Technik, Theologie, Naturwissenschaften*, 16 (2006).
- KAWACHI, I., KENNEDY, B. P., „Health and social cohesion. Why care about income inequality?” in *British Medical Journal*, 1997.
- KLESSMANN, M., „Das Gebet als Erziehung des Wunsches: eine religions- und pastoralpsychologische Perspektive”, in *Pastoraltheologie* 94 (2005) 83-93.
- KLESSMANN, M., *Pastoralpsychologie, Ein Lehrbuch*, Neukirchen 2004.
- KLINKHAMMER, G. M. u. Mitarb., *Kritik an Religionen. Religionswissenschaft und der kritische Umgang mit Religionen*, Marburg 1997.
- KOENIG, H. G., *Is religion good for your health? Effects of religio non mental and physical health*, New York 1997.
- KOHUT, H., „Überlegungen zum Narzißmus und zur narzißtischen Wut” in *Psyche*, 27 (6) (1973) 513-554.
- KOHUT, H., *Narzißmus. Eine Theorie der psychoanalytischen Behandlung narzißtischer Persönlichkeitsstörungen*, Frankfurt 1973.
- KOPP M. S.: „Cultural transition” in: *Encyclopedia of stress*, I. (szerk. Fink, G.) San Diego 2000, 611-615.
- KOPP, M. S., SKRABSKI Á, LÖKE J., SZEDMÁK, S., „The Hungarian state of mind in a transforming society” in *Hungary in flux, society, politics and transformation*, (Spéder, Zs. szerk.), Hamburg 1999, 117-134.
- KOYRÉ, A., *La philosophie de J. Böhme*, Paris 1971.

- KUTZ, M. R., "Observations on prayer as a viable treatment intervention: A brief review for healthcare provider", in *The Internet Journal of Allied Health Sciences and Practice*, 1 (2004) Vol. 2.
- LACKNER, M., *Geistfrömmigkeit und Enderwartung. Studien zum preußischen und schlesischen Spiritualismus*, Stuttgart 1959.
- LAFRANCE, J., *La prière de coeur*, in http://www.kerit.be/telechargement/priere_coeur.pdf (2013. 03. 16.)
- LEHMAN, M., *Untersuchungen zur mystischen Terminologie Richard Rolles's*, 1936.
- LEIBHAFTIGKEIT, B., CH., *Jacob Böhmes Inkarnationsmorphologie*, Berlin / New York 1999.
- LENZBURG (Hg.), *Glaubenssache. Ein Buch für Gläubige und Ungläubige*, Baden 2006.
- LINKE, D., „Identität, Kultur und Neurowissenschaften“ In GEPHART (és mások), *Religion und Identität im Horizont des Pluralismus*, Frankfurt am Main 1999.
- LOSSKY, V., *Vision de Dieu. La tradition patristique grecque jusqu'a Gregoire Palamas*, Neuchatel, Delachaux et Niestle 1962.
- MAHLMANN, TH., „Jakob Böhme“ in HÄRLE, W. (Hg.), *Theologenlexikon. Von den Kirchenvätern bis zur Gegenwart*, C. H. Beck, München 1994.
- MARTIN, B., *Das Lexikon der Spiritualität*, München 2005.
- MASLOW, A. H., „Theorie Z“, in *Journal of Transpersonal Psychology*, 1, 2, (1969) 31-47.
- MASLOW, A. H., *Motivation und Persönlichkeit*, Reinbek 1981.
- MASLOW, A. H., *Psychologie des Seins*, Frankfurt/M. 1985.
- MEIER, H-CH., *Mystik bei Paulus. Zur Phänomenologie religiöser Erfahrung im NT*, Tübingen-Basel 1998
- MICHAEL, F. B., „Psychology of the allergic patient“ *Allergy*, (1994) 49, 28-30.
- MILLER, L. W., „Nursing through the lens of faith: A conceptual model“ In: *Journal of Christian Nursing*, Winter 1997.
- MOSER, T., *Gottesvergiftung*, Frankfurt 1976.
- MURKEN, S. u. Mitarb., *Spiritualität in der Psychosomatik. Konzepte und Konflikte zwischen Psychotherapie und Seelsorge*, CD-ROM-Dokumentation der Tagung in Bad Kreuznach, 2003.
- MURKEN, S., *Gottesbeziehung und seelische Gesundheit*, Münster 1998.
- MURKEN, S., *Religiosität, Kontrollüberzeugung und seelische Gesundheit bei Anonymen Alkoholikern*, Frankfurt 1994.
- MÜNCHEN, T., *Manual Psychoonkologie*, München 2002.
- NEWBERG, A. B., D'AQUILI, E., RAUSE, V., *Der gedachte Gott*, München 2003.
- NEWBERG, A. B., D'AQUILI, E., RAUSE, V., *Why God won't go away: brain science and the biology of belief*, NY 2001.
- NIGG, W., *Heimliche Weisheit: mystisches Leben in der evangelischen Christenheit*, Zürich 1959.
- O'REILLY, J., „The Hospital Prayer Book: A Partner for Healing“ in *Literature and Medicine* 19 (2000) 1.
- OSER, F., - GMÜNDER, P., *Der Mensch – Stufen seiner religiösen Entwicklung. Ein strukturalistischer Ansatz*, Gütersloh 1992.
- PASCHKE, B. A., „Das liturgische Christusgebet bei Tertullian“, in *Trierer theologische Zeitschrift* 119 (2010) 260-268;
- POHL-PATALONG, U., AIGNER, M., E., *Bibliolog. Impulse für Gottesdienst, Gemeinde und Schule*, Bd. 2, Stuttgart 2009.
- POHL-PATALONG, U., *Bibliolog. Gemeinsam die Bibel entdecken im Gottesdienst – in der Gemeinde – in der Schule*, Stuttgart 2005.

- POHL-PATALONG, U., *Bibliolog. Impulse für Gottesdienst, Gemeinde und Schule*, Bd 1. Stuttgart 2009.
- POHL-PATALONG, U., *Von der Ortskirche zu kirchlichen Orten. Ein Zukunftsmodell*, Göttingen 2005.
- PONTIKUS, E., *Practicos - Über das Gebet*, Münsterschwarzach 1986.
- RAVASI, G., *Il Libro dei Salmi 1-3.*, Bologna 1991.
- ROMANIDESZ, J., *Franks, Romans Feudalism and Doctrine*, Holy Cross Orthodox Press, 1981.
- ROMANIDESZ, J., *The Ancestral (original) Sin, (1st ed.)*, Athens 1957, (2nd ed). Athens 1989.
- RUBACH, G., SUDBRACK, J., *Christliche Mystik*, Gütersloh 1995.
- RUBACH, G., SUDBRACK, J., *Große Mystiker*, München 1999.
- RÜMKE, H. C., *Psychology of Unbelief*, London 1957.
- SCHARFENBERG, J., *Einführung in die Pastoralpsychologie*, Göttingen 1985.
- SCHÄTZING, E., *Die ekklesiogene Neurose*, Göttingen 1955.
- SCHMIDT, M., *Teilnahme an der göttl. Natur (in: Dank an P. Althaus)*, Berlin 1958.
- SCHNABEL, U., *Die Vermessung des Glaubens: Forscher ergründen, wie der Glaube entsteht und warum er Berge versetzt*, München 2010.
- SCHNEIDER, M., „Jesusgebet und deutsche Erstausgabe der »Philokalie«“, in *Geist und Leben* 81 (2008) 302- 314;
- SCHOELLER, R., D., *Erhöhter Gott - Vertiefter Mensch. Zur Bedeutung der Demut, ausgehend von Meister Eckhart und Jacob Böhme*, Freiburg i. Br. 2002.
- SCHULITZ, J., *Jakob Böhme und die Kabbalah. Eine vergleichende Werkanalyse*, Frankfurt am Main 1992.
- SEEBERG, E., *Äußerer u. innerer Mensch bei Luther u. den Spiritualisten*, Göttingen 1932.
- SEEBERG, E., *Das Wort Gottes bei Luther*, Göttingen 1933.
- SEEBERG, E., G., ARNOLD, H., BORNKAMM, M., *Spiritualismus u. die Anfänge des Pietismus im Luthertum*, 1926.
- SEITZ, M., „Das Jesus-Gebet“, in *Lebendige Katechese* 23 (2001) 91-93.
- SÖLLE, D., *Mystik und Widerstand*, München 1999.
- St. E. OZMENT, *Mysticism and Dissent. Religious Ideology and Social Protest in the Sixteenth Century*, New Haven, London 1973.
- STOLLBERG, D., „Ora et labora: beten und Gebet - Arbeitsthesen zur Information und Diskussion“, in *Pastoraltheologie* 94 (2005) 73-82.
- STOLLBERG, D., „Zur Pastoralpsychologie des Sich-Freuens“ In (Deutsches Pfarrerblatt) 82 (1982) 4.
- STOLLBERG, D., *Liturgische Praxis*, Göttingen 1993.
- STOLZ, K. R., *The psychology of prayer*, North Dakota 1923.
- SUDBRACK, J., RUHBACH, G. (Hg.), *Christliche Mystik. Texte aus zwei Jahrtausenden*, München 1989.
- SUDBRACK, J., RUHBACH, G., *Grosse Mystiker, Leben und Wirken*, München 1984.
- SZONDY M., *Megélmi a pillanat – Mindfulness, a tudatos jelenlét pszichológiája*, Bp 2012.
- TAMMINEN, K., *Entwicklung in Kindheit und Jugend*, Frankfurt/M. 1993.
- THIEDE, W., *Mystik im Christentum*, Frankfurt/M. 2009.
- THOLUCK, A. G., *Bütensammlung aus der morgenländischen Mystik*, Berlin 1825.
- THOMAS, K., *Meditation in Forschung und Erfahrung, in weltweiter Beobachtung und praktischer Anleitung*, Stuttgart 1973.

- TIBI, D., „Auf der Suche nach dem unablässigen Gebet: eine Hinführung zum Jesusgebet“, in *Geist und Leben* 81 (2008) 202-213.
- ULANOV, A., ULANOV, B., *Primary Speech. A Psychology of Prayer*, Atlanta 1982.
- UTSCH, M., *Religiöse Fragen in der Psychotherapie. Psychologische Zugänge zur Religiosität und Spiritualität*, Stuttgart 2005.
- VAAS, R., „Gott und Gehirn“, in SAHM, P. u.a. (Hg.) *Der Mensch im Kosmos*, Hamburg 2005.
- VAUGHAN, F. E., „The transpersonal perspective: a personal overview“, in *Journal of Transpersonal Psychology*, 14, 1, (1982) 37-45.
- WALSH, R. N., VAUGHAN, F.E. *Beyond Ego, Transpersonal Dimensions in: Psychology*, Los Angeles 1980.
- WASHBURN, M., *Transpersonal psychology in psychoanalytic perspective*, Albany, NY. 1994.
- WEH, G., *Jakob Böhme. Mit Selbstzeugnissen und Bilddokumenten*, Rowohlts Monographien Nr. 179. Hamburg 2002 (8. kiadás).
- WEHR, G., *J. Böhme*, Leipzig 1971.
- WENTZLAFF-EGGEBERT, F. W., *Zwischen Mittelalter und Neuzeit*, Leipzig 1943.
- ZIMMERLING, P., *Evangelische Spiritualität. Wurzeln und Zugänge*, Göttingen 2010.