

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

- Teológiai, valláslélektani és pasztorálpszichológiai aspektusok -

Tézisek

1. A szemlélődés kegyelmi ajándék, de emberi erőfeszítések, előkészületek is szükségesek hozzá. Ez a közvetlen előkészület a szemlélődő imádság. A szemlélődés állapotát nem tudja önmagától elérni, előidézni az ember. Ez tisztán isteni ajándék, kegyelem, amely érkezhethet természetes vagy természetfeletti úton, előbbit nevezi a *katolikus dogmatika kegyelemtana* és a lelki hagyomány szerzett szemlélődésnek és kegyelemnek, utóbbit „belénk öntött” szemlélődésnek, kegyelemnek. Az előbbi út a gyakoribb és ezt mondhatjuk általánosnak: az ember lelki fejlődése során fokozatosan jut el az erények megszerzésén és begyakorlásán önmaga megtisztulásán át (*via purgativa*), az élet minden területén elért egyszerűsége, testi-lelki-szellemi energiáinak Istenre irányultságán át (*via illuminativa*) az Istennel való egyesülésig (*via unitiva*). Rendkívüli, kivételes esetekben előfordul, hogy Isten valakihez közvetlenül szól, tisztítja meg szívét, világosítja meg értelmét, és szinte az előző szokásos fejlődési fokozatok kihagyásával megismerteti vele az egyesülés kegyelmét, részesíti a szemlélődés állapota által Önmaga közvetlen megtapasztalásában (amennyire a közvetlenség e földi élet során lehetséges.) Azonban mi csak a természetes utat tudjuk a praxisunk szempontjából vizsgálat alá vetni, s ezen úton az aszketikus gyakorlatok meghaladása során a szemlélődő imádság az a „kapu”, amely a legközvetlenebb bejutást biztosíthat a szemlélődésbe.

2. A szemlélődő imádság több, mint technika és módszer, de ezek szerepe is fontos benne.

Az imádságnak, mint emberi cselekedetnek (*actus humanus*), természetszerűleg lehetnek módjai, módszerei és technikái is, amelyek vonatkoznak a testi, lelki és szellemi szférákra is. Ezek a módszerek mindig a cél felé vezető úton megjelenő segítőeszközök, s nem maga a cél. Nemcsak a szemlélődő imádság gyakorlásánál játszanak fontos szerepet, hanem az imádság, imádkozás többi típusainál is, ahogyan azt részletesen kifejtettük vallástörténeti kitekintésünk során. Különös jelentőség tulajdonítható a testtartásnak, kéztartásnak, amely természetesen nemcsak a keresztény imádkozást illeti. Amint beszélhetünk szűkebb és tágabb előkészületről, úgy a módszerek tekintetében is tehetünk ilyen megkülönböztetést. Közvetettebb módszer pl.

a külső körülmények megteremtése, különösen a kezdők számára fontos, hogy a belső elcsendesedés elősegítse érdekében kívül is csendet teremtsenek, továbbá az étkezés: tanácsos egy kis böjt imádság előtt. A szemlélődő imádság tárgyalása során bemutattuk a testhelyzet, de még inkább a légzés, szívverés, esetleg szemfixáció jelentőségét. Azt is hangsúlyozzuk, hogy ezek eszközök, s még a lelki mesterek véleménye sem egybehangzó ezek fontosságát illetően. Tézisünk szerint segítenek, de nem szabad mereven ragaszkodni semmiféle előíráshoz. Ezek a gyakorlatok elsősorban a kezdők számára fontosak, akiben pedig már automatikussá vált az imádság, sőt egész életüket, hétköznapi cselekedeteiket, gondolataikat áthatja, azok bármilyen körülmények között el tudnak mélyülni.

3. A keresztény praxis és teória, avagy az aszketikus és misztikus gyakorlatok és élet nem választhatók el egymástól. Minden főbb vallás gyakorlatában meg lehet különböztetni az aszkézist és a misztikát, a praxist és a teóriát. A vallásgyakorlás s a hitfejlődés mélyülése fokozatosan megy végbe, egy elég jól behatárolható utat végigjárva, amelynek elemei a különböző vallásokban lényegüket tekintve ugyanazok. Az út főbb szakaszai a klasszikus osztályozás szerint a megtisztulás, megvilágosodás és egyesülés. A rendkívüli kegyelemekkel történő előrejutás kivételes eseteitől eltekintve, mindenkinek végig kell járnia ezeket az utakat. A megtisztulás és a megvilágosodás útjai, vagyis a lelki élet első két fokozata az aszkézishez tartoznak: mivel nagyobb hangsúlyt kap benne az embernek az erények megszerzésére, a jó cselekedetekre, a bűnbánatra és a bűnöktől való megtisztulásra irányuló saját erőfeszítései, és az egyre nagyobb (feltételek nélküli és általános) szeretetre való törekvés. Az egyesülés, amely a teória vagyis a misztika része, már pusztán kegyelmi ajándék. Mivel a szemlélődő imádság metodikailag nagyon hasonló a hétköznapi értelemben vett vagy a pszichológia gyakorlatából is ismert meditációkra, hajlamos ezekkel összetéveszteni az ember. Ez utóbbi azonban önmagában véve nem imádság, ezek a meditációs gyakorlatok nem azonosak a szemlélődő imádsággal, úgy, ahogy azt disszertációmban bemutattuk. A szemlélődő imát nem lehet elválasztani a vallásgyakorlás többi elemétől, az ember önmaga tökéletesítésére irányuló erőfeszítései nélkül pusztán technika lenne, amely lehet jó (amelynek lehet pszichológiailag pozitív hatása), de nem imádság. A szemlélődésre ez minden kétséget kizáróan igaz: az aszkézis szintjének csak meghaladásáról lehet szó, azaz beteljesítéséről, amelynek a végén ezek az „eszközök” szükségtelenné válnak, de nem a megkerülésükről. A szemlélődő imádság gyakorlása ugyanakkor nemcsak előfeltételezi az aszketikus utat, de annak meghaladásában is segít.

4. A szemlélődő imádságot nemcsak (elvonultan élő) szerzetesek gyakorolhatják, hanem „világi” emberek is, de mégsem alkalmas mindenki számára: függ többek között a lelkialkattól, hitfejlődéstől, lelki érettségtől, és nem utolsósorban attól, hogy ki mennyire érzi magáénak. Gyakran társul még napjainkban is a szemlélődéshez és a szemlélődő imádság gyakorlásához az a képzet, hogy ez csak a világtól elvonultan élő szerzetesek számára alkalmas, és egyébként is idejét múlt, letűnt korok messzi, misztikus világába tartozik. A modern nyugati társadalmak felgyorsult, fogyasztói szemléletű emberei hitetlenkedve fogadják, és szinte elképzelhetetlennek tartják a rendszeres elvonulás, csendesség megteremtésének lehetőségét mindennapjaikban. Értekezésünkben azonban arra mutattunk rá, hogy mindez mégis lehetséges, de erőfeszítéseket, lemondásokat követel. Szükségessé teszi a (keresztény) szerzetesi aszkézisre jellemző vagy annak talaján kifejlődött, tökéletességi törekvéseket jelölő fogalmaknak az átértelmezését, még pontosabban: hétköznapi, világi életmódra való „lefordítását”. Valóban nem könnyű a rohanó világ követelményeiből kiszakadva napi egy-egy óra csendet biztosítani, de lehetséges. A mantrázva (egy kiválasztott szót, rövid mondatot ismételve) végzett szemlélődő imádság esetében még az egyébként elkerülhetetlen napi események, mint sorban állás, forgalmi dugóban vesztegelés is az imádság idejévé alakíthatóak. Értekezésünkben bemutattuk napjaink legismertebb modern meditációs központjait és lelkigyakorlatos programjait, ahol részletesen kidolgozták és széles körben alkalmazhatóvá tették a kontemplatív imának azokat a módjait, amelyek akár nem vallásos, vagy nem keresztény emberek számára is elérhetővé és járhatóvá teszik ezt az utat. Ezekben a központokban vagy lelkigyakorlatokon többnyire közösségben végzik a szemlélődő imát, amely - annak ellenére, hogy kifejezetten egyéni imatípusról van szó - külön segítséget és támaszt biztosít a keresőknek és előre haladottaknak egyaránt.

Ami az aszketikus törekvések konvertálását illeti: pl. lemondás, ragaszkodások, függőségek elengedése, függetlenségre való törekvés, önküresítés, engedelmesség, kitartás, stb. házas vagy egyedülálló de a világ sodrásában élő emberek számára is létező fogalmak, amelyekre lehet és kell - nem csak az általános pszichohigiénia miatt - törekedni. De másképpen, mint egy szerzetesnek. Hiszen a keresztény élet „követelményei” általános érvényűek, mindenkire vonatkoznak, nem valljuk az ún. „kettős mérce” elvet, de ezeket az elveket mindenkinek a saját életállapotához kell igazítani. A tisztaság erénye pl. egészen mást jelent egy szerzetes számára, mint egy házas embernek, vagy tőzsdei brókernek. Ugyanígy a lemondás is, a helytelen ragaszkodások, stb. Az egyik legnagyobb feladat pedig, a szenvedélyek uralása és energiáinak az istenire irányítása pedig úgyszintén különbözőképpen, de megvalósítható

mindkét csoport számára.

A kontemplatív imádság azonban, mindezeken túlmenően, mégsem biztos, hogy mindenki számára járható út. Ennek egyik oka a lelkialkat lehet. Tudjuk jól, hogy a különböző lelkialkatú emberek különböző, a temperamentumhoz illeszkedő imatípusokat preferálják. Másik tényező a hitfejlődés. A szemlélődő ima nem magasabb rendű, mint a többi imatípus, de kétségtelen, hogy bizonyos lelki érettséget, a hitfejlődés bizonyos szakaszának elérését feltételezi. Ha pl. a fowler-i klasszifikációt vesszük alapul, akkor nyilvánvaló, hogy a csecsemőkor differenciálatlan, a kisgyermekkor intuitív-projektív, vagy a kisiskolások mitikus-literális hite még nem alkalmas a benső ima gyakorlásához. A kora serdülőkorra jellemző szintetikus-konvencionális hit azonban már sokkal alkalmasabbnak bizonyul eme imatípus gyakorlásához, 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. A kontemplatív ima iránti érdeklődést és annak rendszeres gyakorlását azonban leggyakrabban az ezt követő hitfejlődési szakaszokat elért csoportoknál figyelhetjük meg: fiatal felnőtteknél (individuális-reflektív hit), mid-life szakaszban, életközepet elértéknél (összekapcsoló - elmélyülő hit) és az érett személyiségeknél (egyetemes - univerzáló hit), amely nem köthető feltétlenül életkorhoz.

5. A szemlélődő imádság tudatformáló hatása mély, belső átalakulást eredményez. Sőt bizonyos tekintetben terápiás, a testi-lelki egészség számára preventív sőt gyógyító hatása lehet. Legfontosabb tézisünkhöz értünk: a szemlélődő imádságnak az emberre gyakorolt hatásának vizsgálatához. Értekezésünkben részletesen kifejtettük, hogy a kontemplatív imádság gyakorlása milyen változást idézhet elő az ember világnézetében, szemléletében, önmagához, Istenhez és embertársaihoz való viszonyában. Ezen imaformával az ember mindenekelőtt az egyszerű jelenlétet gyakorolja. Isten az örök Most, Aki az abszolút jelenlét, Aki a jelen pillanatában ragadható meg. Bár az ember nem tud csak a jelenben élni, gondolataival folyton vándorol a múltban és a jövőben is, az idő síkjától nem tud elszakadni, sőt a jelen pillanata is időbeli kiterjesztéssel rendelkezik, azaz időtartam. De amennyire lehetséges, ezen ima során szűkíti az időnek ezt a pillanatát, mentesülve ezáltal a már nem és a még nem létező álvalóságtól, sokszor a képzelt vagy felidézett (de már elmúlt) gondoktól, mert csak az valóságos, ami van. Itt és most. Azaz a jelenlét gyakorlása is gyógyíthat.

A kontemplatív ima másik sajátossága a hamis és a valódi én különbségének realizálása. A hamis én, vagyis az egó (amit a transzperszonális pszichológia spirituális énnak nevez) a társadalmi, vallási, kulturális, stb. kondicionálások termékének tekintendő, akivel tévesen

azonosítja magát az ember. Ez alatt van a tudattalan én, az ösztönén, ahová süllyed minden, amit a társadalom és ebből kifolyólag az egó „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.) Ezen spiritualitás szerint az ember minden problémája (például a félelmek, negatív érzések, destruktív életminták és reagálási módok, stb.) abból fakad, hogy az egóval azonosítja magát (egocentrizmus), hiszen az egó soha sem képes a jelenben, az örök most-ban élni: folyton vagy a múltban, vagy a jövőben él. Így nem képes a boldogságra sem. Azonban minél többet és elmélyültebben gyakorolja valaki a kontemplatív imát, annál tisztábban látja majd, hogy ez az azonosítás hamis, hogy az ő énje egy sokkal mélyebb és igazabb valóságban gyökerezik, végső soron az isteni énben, hiszen minden ember Isten képére és hasonlatosságára teremtett. Az egóval való azonosulás megszűnése a tiszta létezés állapota, és egyben a tiszta szeretet állapota is. Ezt nevezzük ma megvilágosodásnak. Az, hogy teljesen át tudja adni magát az ember a jelennek, és a jelenben élő Istennek, s a természetesen kavargó gondolataitól függetlenítse magát, lemondást, kitartást és alázatot követel, ami az önkiüresítéshez és önmaga átadásához vezető (krisztusi) út. Ez eredményezheti a helytelen ragaszkodásokat elengedni képes magatartást, a birtoklási vágy mérséklését, a keresztény szabadságot és függetlenséget, amelynek célja a lehető legteljesebb Istenre való hagyatkozás. Mindeközben világnézete mind egységesebbé válik, egyre jobban felismeri, hogy minden egy, szemlélete és életvitele egyszerűsödik. A hamis dualizmus feloldódik, a paradoxonok látszólagossá és elfogadhatóvá válnak (a mindenáron való meg~feloldási vágy enyhül). A vallás latin megfelelőjéből (re-ligio - összekapcsol) is látszik, hogy a vallásgyakorlatoknak az összekapcsolást, az egységben látást kell szolgálniuk. Ilyen értelemben oldódik fel számára a szent és a profán végtelennek tűnő különbözősége.

Mindezek a szemléletmódbeli változások és tudatformáló hatások természetes és elkerülhetetlen módon eredményeznek az önmagával, embertársaival való viszonyokban, kapcsolataiban, társadalmi-szociális tevékenységében is változást. Mint minden imádságnak, a kontemplatív imának és imádkozási módnak is van egészségmegőrző, preventív és gyógyító hatása, továbbá az élet nehézségeihez szükséges megküzdési (coping) stratégiák, benső attitűdök kialakításában is jelentős szerepe van. 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. Az imádságot és az imádkozást nem lehet technikák halmazává degradálni és funkcionalizálni, de ilyen aspektusai is vannak, és ezek leírhatók, vizsgálhatók. (A pasztorálpszichológia nem csak a

vallásgyakorlat és így az ima kuratív hatásával kapcsolatban, hanem általánosságban is alaptételként vallja, hogy a vallásgyakorlás ab ovo nem „gyógyszer vagy gyógymód”. Sőt, kontemplatív imát gyakorló közösségek, ún. lelki gyakorlatokra való jelentkezés előtt bizonyos pszichés rendellenességek, zavarok és betegségek eleve kizáró okként szerepelnek.) Ebből kiindulva beszélhetünk a szemlélődő imádság terápiás és analitikus hatásairól. Terápiás hatásait jelen esetben szűkebben, a testi-lelki egészségre vonatkozóan értjük. Ebből a szempontból a meditáció és relaxáció jól ismert pszichikai-fiziológiai hatásait írhatjuk le.

A spiritualitás gyógyít. A spiritualitás része a misztika, és a szemlélődés. A gyógyítás itt „gyökerkezelést” jelent, azaz a problémák olyan dimenziójú kezelését, megközelítését, melyhez a lélektan-természetéből adódóan, mert antropocentrikus tudomány- nem férhet hozzá. Analitikus vetülete alatt pedig elsősorban a mélységes önismeretet, a lelki küzdelmekben oly fontos diakriszisz-t, (distinctio spirituum) azaz a gondolatok megkülönböztetésének képességét (vagy annak kifinomulását), a hangulatot és ezáltal az életminőséget is befolyásoló érzelmekkel való konstruktív bánásmód elsajátítását („terápiás distancia”) és az önreflexiót értjük.

A kontemplatív imádság terápiás és analitikus funkciójának táptalaját a csend biztosítja. A csendnek önmagában is gyógyító hatása van. A keleti keresztény (ortodox) teológusok szerint a hészükhia (csend) által az értelem (energia) egyesül a szívvel (lényeg) és részleges vagy teljesebb istenismeretben részesül, visszaáll az eredeti, bűneset előtti kegyelmi állapot. A hészükhia-t 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. A kelet teológusai szerint az egészséget a gondolatok megkülönböztetése, a szenvedélyek energiáinak átalakítása és az istenire irányítása, az értelem megvilágosodása jelenti, és végül az átistenülés, amely kegyelmi ajándék. Ezen az úton legalkalmasabb eszköze az embernek a szüntelen Jézus-ima (kontemplatív ima).

6. A szemlélődő imádság helytelen gyakorolási módjának (amelynek többnyire az ima félreértelmezés az alapja) veszélyei is lehetnek, az embert túlságosan öntörvényűvé, befelé fordulóvá és a társadalmi-vallási normák, a törvények túlzott relativizálásához, szélsőséges esetben tagadásukhoz vezethet. Azért fektettünk az értekezésben nagyobb hangsúlyt a kontemplatív életmódot és imádságot ért kritikák és (jogos vagy alaptalan) félelmek megcáfolására a szemlélődő ima helyes gyakorlásának és értelmezésének részletezésével, mert a kételkedők, az ezen imát kevésbé ismerők számára ezek az aggályok

reálisnak és logikusnak tűnnek. Ezeket a megfogalmazott kételyeket és esetleg bírálatokat komolyan vesszük, és tiszteletben tartva érveléseiket, érzéseiket, válaszoltunk rá, a lehető legobjektívebb perspektívából. Azonban amint mindenféle imádságnak, imádkozási szokásnak és módnak vagy a vallásgyakorlás valamennyi formájának, a szemlélődő imádság végzésének is lehetnek téves módjai, amelyek veszélyesek.

Bár örömmel üdvözljük azt a folyamatot, ahogyan a benső ima gyakorlására egyre nagyobb igény mutatkozik, és mind jobban leomlanak a képzelt falak az egyes vallások nagyon hasonló kontemplatív gyakorlatai illetve gyakorlói között, és egyre többen próbálkoznak elsajátítani ezt az imaformát, egyúttal a veszély is ebben a folyamatban források, pontosabban a kontemplatív imagyakorlatok „kommercializálódásában.” Nem győztük eleget hangsúlyozni, hogy bármely vallásról legyen is szó, a benső imát egyrészt mindenhol szigorú felügyelet, mégpedig egy avatott, a lelkiéletben járatos mester vezetése alatt végzik, aki a kontemplatív életmód új útjain felmerülő ismeretlen dolgok között tudja a különbséget a jó és a rossz, a hasznos és a haszontalan, a megtartandó és az elvetendő között (azaz rendelkezik a megkülönböztetés karizmájával). Alázat és engedelmesség, lemondás és önküresítés: a legfontosabb attitűdök és erények, amelyek ezt az utat kísérik és támogatják. Hajsza választja el egymástól a szabadságot és a szabadosságot, a belső szabadságot és az öntörvényűséget, a problémáktól való távolságtartást és a neutralizmust, érzéketlenséget, a törvények átugrását és a törvények meghaladását (mindkettő törvény nélkülséget eredményez), de óriási a különbség a kettő között. Másrészt nem lehet pusztán (meditációs, relaxációs) gyakorlattá csupaszítani. Az aszkézis és a misztika, a praxis és teória minden vallásban szorosan összetartozik. A szemlélődő imádságot nem lehet elválasztani attól a spirituális környezettől amelyben gyökerezik. Egy egyszerű, a pszichoterápiában is használatos meditációs-relaxációs gyakorlatnak is komoly veszélyei lehetnek, ha nem megfelelő szakember vezetése mellett végezzük. Ez a fajta veszély (tehát ami a pszichét érinti) a kontemplatív imádság során is felmerülhet.

További veszély forrása lehet az, hogy ha rosszul értelmezzük ezt az imádságot, és pl. összetévesztjük olyan, ma még megmagyarázhatatlan, misztikusnak mondott jelenségekkel, mint pl. transzállapot, ekstázis, levitáció, és egyéb, érzékeken kívüli észlelések (ESP). Ennek tisztázására részletesen kitértünk. Sajnos, a misztikát még ma is sokan azonosítják a természetfeletti, PSI (tudat és környezete közötti, jelenleg ismeretlen fizikájú) jelenségekkel. Ilyen kísérőjelenségeket valóban megfigyeltek és fel is jegyezték egyes, nagyon ritka esetekben, de ha valaki erre akar törekedni az imára fordított idő alatta, az nem imádkozik. Sőt, a lelki mesterek a leghatározottabban óva intenek mindenkit az ilyen képességekre való

törekvésektől.

Az aszketikus út negligálása, a lényünk mélyére történő utazás során a segítő lelki vezető elhagyása nemcsak a fent említett veszélyeket rejti magában, beleértve a pszichés sérüléseket is, hanem az öntörvényűséget, a túlzott befelé fordulást, amely aszociálissá tehet (ha csak átmeneti időre, az természetesen jelenség), az erkölcsi törvények és normák teljes tagadását és figyelmen kívül hagyását is és egy olyan indifferens attitűdöt, amely főleg a társas kapcsolatokat veszélyezteti.