

Barcza Barna

A belső ima

A belső történésekre figyelés „technológiája”

1977

Bevezetés

Ha diagnózist kellene készítenünk korunk emberéről, akkor ebben a sokszorosan összetett kórképben feltétlenül szerepelne ez a kórkép: elkülsőségesedésünk. Nincsenek mélységeink. Saját létünk felületén élünk csupán. Elnézem az arcokat: Mennyi lehetőség, amely tán sose valósul meg! Jaj, ha ezekben az emberekben valósággá válna, ténylegesülne az Isten! A humorista Karinthy ezt így fogalmazta meg: „De vagyunk-e azok, akik lehetnénk?”

A pszichológusok is azt mondják, hogy a rendelkezésre álló pszichikai energiánknak csupán töredékét használjuk. Az átlag nem emelkedik 30-40% fölé. Nem csoda, hiszen nem ismerjük az emberré-válás, a személyiségformálás leghatékonyabb műhelyének: a belső imának titkait.

Manapság világméreteken az elmélkedésnek a belső imának, a keleti misztika felfedezésének reneszánszát éljük. Technikailag felgyorsult, de lélekben, harmóniában, érzelmi fejlettségben és befelé figyelésben nagyon lemaradt nyugati civilizációnk már szeretne tanulni a kelettől. Nyugaton még jobbra csak a vágy fogalmazódik meg, de már lehetetlen meg nem hallanunk a kiáltást a bennünk aktivizálódható Isten után.

*“Az ember még nem ember
Csak hadonászó veszélyes kamasz.
Az ember akkor lesz ember,
ha átvilágítja mélyéig önmagát,
s a benső világosságból
Környezetére sugarat bocsát.”*

Weöres Sándor: *Protohomo*

Szent-Gály Kata *Fény és Vallomás* c. kötetében írja:

„Mennyi időt fordítasz egy világnyelv elsajátítására? Isten országának nyelve az imádság, – életkérdés, hogy megtanuld. Van-e már róla annyi áttekintésed, mint az orosz, angol vagy német nyelvtanról? És hol maradnak a szóhasználati finomságok: a germanizmusok, gallicizmusok, ... a christianizmusok?!”

Az imádság ideje szent. Csak Istené és lelkedé. Úgyis kevés, amit kizárólagosan erre szentelhetsz, legalább olyankor add bele minden érdeklődésedet...

Kérted már az Urat, hogy tanítson imádkozni? Ő szívesen ad órákat. Csak nyisd ki a Szentírást azzal a kéréssel: Uram, beszélj nekem az Atyáról! ...

Aki utolsó pillanatban fut be egy hangversenyre, legalább öt percet veszít a műsorból. Ennyi idő kell, hogy gondolataink összerelődjenek, hogy tényleg feloldódjunk. Az imánál sincs másképpen. Kell valami kis előkészület, akár a hit felindítása, a Benne élünk tudatosítása, vagy a Miserere pár sora...

Isten egész szívet kér, a társbérletet ő is utálja.”

Hasonlítsuk az ember lelkét a tengerszemhez, melynek keresztmetszete egy hosszan elnyújtott tölcser. E modell felszínén, a víz felületén folyik le életünk nagy része, mint a vízipókok élete. Az ellenkező póluson, lelkünk legmélyén vár az Isten.

E modell segítségével érzékeltetem a kétféle ima mivoltát. Az átlagos imádság esetében – pl, egy esti lelkiismeretvizsgálat alkalmával – az ember egy pillanatra megáll nyüzsgé-

sében, próbálja átgondolni napját, talán meg is szólítja az Istent, de csak ott maradva a felszínen mintegy lekiabál a mélybe. Ez a „lekiabálós”, vagy „távbeszélős” ima. Ezt el lehet intézni akár öt perc alatt is.

Az imádság másik formája a „lemerülős ima”, amikor az ember időt szán arra, hogy lemerüljön lelke mélyére, és ott szinte megérintse az Istent. Ne csak lekiáltson hozzá, hanem személyesen találkozzon vele. Ez természetesen időigényes, tehát nem a hétköznapi, hanem az ünnepi alkalmak imája. Erről az Istent megérinteni, megragadni akaró imáról szól eme írásunk.

Ha egyszer letettük a garast a lemerülős, a belső ima mellett, azonnal meg kérdezheti valaki: talán misztikus imáról lesz szó? Azt sem zárjuk ki, sőt azt is megcélozhatjuk, itt azonban csak arról lesz szó, hogyan lehet ennek elébe menni. Hiszen a misztikus imában már az Isten veszi át a vezető szerepet, Ő veszi át tőlünk a stafétabotot, de hogy átvehesse, ahhoz oda kell vinnünk Hozzá.

A repülőgép kifutópályájára is azért van szükség, hogy gép felgyorsulhasson, és felemelkedhessen. Nekifutás nélkül a levegő nem tudja kifejteni emelő hatását.

A zavaró szóhasználat miatt még egy fogalmat kell tisztáznunk. Mi a különbség az elmélkedés és a belső ima között? A kettő azonos, vagy különböző? Erre azt válaszoljuk: az elmélkedés is akkor lesz igazán elmélkedés, ha belső imává szélesül. A gyakorlatban elmélkedésen jobbra az Istennel való értelmi beszélgetést értjük, míg a belső ima elképzelhetetlen a szív kitüzesedése és a személyes és boldogító találkozás nélkül.

Ezek után most először is egy „belső térképet” adunk ehhez a befelé való utazáshoz. E „térkép” tulajdonképpen a belső ima különböző fázisait tartalmazza, amelyek természetesen a valóságban egymástól nem mindig elkülöníthetők, nem is tartják be mindig ezt a sorrendet, mégis valahogyan rendbe kellett szedni, hogy beszélni tudjunk róluk. E szétbontás megvilágításai után úgyis ki-ki a maga tapasztalatai alapján fog ezekben igazán eligazodni, amelyhez csupán segítséget kívánunk nyújtani, nem pedig a járható utat „kötelezően” kijelölni. Egyéni alkatok, helyzetek, hangulatok, stb., mindezt úgyis nagyban befolyásolják.

A belső ima megteremtésének /0-3./; lefolyásának /4-9./ és következményeinek /10-12./ főbb fázisai:

0.	Vágyódás	Desideratio
1.	Csendteremtés	Isolatio
2.	Megtisztulás	Purificatio /Paenitentia/
3.	Lemerülés	Interiorisatio
4.	Találkozás	Personalisatio /Ego-Tu/
5.	Látomás	Colorisatio /Visio/
6.	Bevilágítás	Illuminatio /Video/
7.	Kitüzesedés	Erotisatio /Sitio/, Extasis
8.	Megvalósítás	Verificatio /Volo/
9.	Belekapaszkodás	Unitatio /Volo Tecum/, Identificatio
10.	Kiteljesedés	Syntetisatio, Harmonisatio, Beatitudo
11.	Együttélés	Confraternatio
12.	Vágyódás	Desideratio

Eme pontok alapján kezdjük meg a tárgyalást.

Vágyódás (0.) – Desideratio

Vágy nélkül nincs cselekvés: s amit nem ismerünk, arra nem is vágyunk. „Ignoti nulla cupido” az ismeretlen után nincs vágyódás – mondja a latin mondás. A belső imához csak akkor jutunk el, ha annyira vágyódunk rá, hogy majd időt is teremtünk számára. Van, aki azt mondja, hogy ez a vágyódás a legfontosabb a belső imához, mert ha ez megvan, akkor az létre is fog jönni.

Ugyanakkor szinte elmondhatatlan kínlódást jelenthet számunkra, hogy ezt a vágyódást felébresszük olyanokban, akikben nincs meg. Meg is kérdeztek, hogy mit lehet itt tenni?

Egyesek – apostoli lelkesültség híján – könnyen elintézik, mert azt mondják: törődjünk bele, hogy azok fognak így imádkozni, akik vágnak is rá. Aki azonban átélte e belső ima boldogságát, az nem hallgathat róla, annak beszélnie kell élményeiről. Ez az írás is azért született meg, mert ez az apostoli tudat szeretne másokat is felrázni, és mindjárt azzal kezdeni, hogy megismertet valamit ezekből a belső történésekből.

Gyónóim közül, akik arról panaszkodnak, hogy így még sose imádkoztak, és általában az imának csupán kötelességszerű módját ismerik, azokat – szinte könyörögve – arra szoktam kérni, hogy legalább egyszer próbálják meg úgy „istenigazából”, s ha valamennyire sikerült, akkor már biztosan jobban fognak vágyódni arra, hogy még jobban sikerüljön. Hiszen, ha figyeltük, a 12. pont után felhintázva kapjuk vissza a magasabb nívón jelentkező 0. pontot.

Azt se felejtjük el, hogy „Isten szomjunk után szomjúhozik”. Az Isten vágyódik arra, hogy bennünk is megszülessen a vágy, hogy elinduljunk feléje eme belső úton, és ne csak az embertestvéren keresztül, hanem eme „közvetlen” módon is viszonszeressük Őt. Thomas Merton írja: „Az imádkozás lényege abban áll, hogy akarjunk imádkozni, és abban a kívánságban, hogy Istennek szolgáljunk, miután Őt megismertük, és megszerettük. Ha engeded, hogy ez a vágy töltse el egész valódat, ezzel mindent megtettél, amit tőled Isten vár. Sokkal jobb érezni ezt a vágyat az Isten után anélkül, hogy lelkünkben kifejezetten és világosan foglalkozni tudnánk Vele, mint a legfőlségesebb gondolatokkal foglalkozni anélkül, hogy kívánánk az akaratával való egyesülést.”

Csendteremtés (1.) – Isolatio

A csendteremtés azért isolatio, mert elszigetelődést, távolságvételt jelent egy sereg dologtól, amelyek külön-külön is, még inkább összességükben megakadályozzák a befelé figyelmet, a lemerülést. Távolságétel: információ-özöntől, élményektől, feladatoktól, emberektől, zajtól, beszédétől, eseményektől... Ha vízipók életünket vízszintes vektorokkal, a lemerülést pedig függőlegessel modellezzük, akkor a csendteremtés távolságtételt jelent mindattól, ami „vízszintes”, hogy létrejöhessen a „függőleges”. Mint pszichikai állapot sürgetés-mentességet, lelassulást jelent. A zaklatott és rohanó életű ember még a csend, a fizikai csend létrejötte után is belsőleg feszült marad valamiféle sürgetettség kényszere miatt, mely ezt a lassan előálló állapotot szeretné mielőbb megszüntetni. Mivel a csendteremtés távolabbi célja: találkozni az Istennel, az Időtlenel, ezért ez a sürgetésmentesség más fogalmazásban lelassulást jelent. Huxley regénycíme: „És megállt az idő...” itt nagyon sokat mond. Ha nyüzsgő életemből kiszakadva találkozni akarok az Istennel, akkor valamiképpen be kell lépnem az Ő életmódjába, mely számunkra a lelassult időt jelenti.

Először kihagyhatatlanul fizikai csendet kell teremtenem, hogy majd létrejöhessen az aktív csend. Míg a fizikai csend főleg passzív lehetőség, addig az aktív csend, ennek az előállt új lehetőségnek új tartalommal való kitöltése: belső történésekkel való tartalmassá tétele. A fizikai csend passzív jellege azt jelenti, hogy az lehet még csupán alkati sajátosság, élettől

való menekülés, konstitucionális zárkózottság, mely egyszerűen csak nyugalmat keres, vagy elábrándozik, esetleg alvásba torkollik. Míg az aktív csend az egyre inkább kifinomuló belső hallást és ennek segítségével a belső történések célszerű irányítását, Istenre találását célozza.

Hol lehet helye a csendteremtésnek? Technicizált világunkban, szűkös lakásviszonyaink és személyekkel is zsúfolt programunk közepette ez nem is könnyű kérdés. Inkább csak lehetőségeket sorolok fel, de kinek-kinek saját magának kell megtalálnia a helyet az ő speciális viszonyai közepette. Sötét szoba, csendes templom, hegy magasa, kert magánya, séta elkülönült helyen, séta zajban /ez csak szükségmegoldás, de nem lehetetlen, mert bár nincs fizikai csend, mégis egy különleges figyelést nem igénylő, monoton zaj lehetővé tesz egy másképp meg nem valósítható befelé figyelést/, fűgafa alatt /mint Nathanael/...

Ideje: Jézus általában éjjel imádkozott, vagy kora reggel még napfelkelte előtté Ha nappal és huzamosabban, akkor a pusztában. Családban a gyermekek lefektetése után. Jó, ha házaspárok előre betervezik a heti „csendteremtő napjukat”, mert akkor egyik a másikat sem zavarja. Lehet egy szabad szombat akár a hegyen vagy erdőben sétálva, talán másokkal érkezve, de ott ki-ki elkülönülve, stb.

Testhelyzet: általános szabály: lazítva, de nem elkényelmesedve. Lazítva azért, hogy az aszketikus testhelyzet ne vonja el figyelmünket /bár az is igaz, hogy az elmélyülés bizonyos foka után ez már nem zavar, és sokszor az elalvástól is megvéd/, az el nem kényelmesezés pedig azért, hogy ne az ellustulás felé haladjunk, hanem a belső összeszedettség, a belső koncentráció irányába. Tehát: térdelve-támaszkodva; ülve, kezet összekulcsolva, lelógatva; lótusz-ülés; törökülés; hasra fekvés /Szent Ignác/ Taizé-i testtartás /letérdelve, sarokra ülve, arcot tenyérbe rejtve, vagy homlokot földre érintve/; séta tisztáson háttal az erdőnek, szemben a távlatlalt; sziklák tetején /Prohászka/...

Emlékszem, fiatal koromban a zsúfolt lakás miatt meg kellett várnom, míg a többiek elalszanak, akkor letérdeltem az ágy mellé és az ágyra könyököltem. Így is nem egyszer ott találtak elaludva.

Szólnunk kell még az időzsilip fogalmáról. Időzsilipnek azt az időtartamot nevezem, amíg a fizikai csendből át tudunk váltani az aktív csendbe. Hiszen a fizikai csend csak még inkább elszabadítja így vagy úgy lefogott gondolatainkat, tehát a külső csend csupán belső lármánkat segítette elő. Az időzsilip időtartama nemcsak emberenként más és más, hanem hangulatok, életkörülmények, stb. szerint is nagyon különböző lehet. Nálam általában egy negyed óra.

A csendteremtésnek kétségkívül vannak aszketikus elősegítői is, Jézus nagy imáit általában böjttel kapcsolta össze, és nem véletlenül. Ha sikerül testünket valamiben megtagadnunk, ezzel előnyt adunk a lélek előretörésének. Keresztes Szent János: „Az ima ízletes gyümölcse száraz és hideg földön terem.”

Talán sokan félnek a „száraz és hideg földtől”, és ezért sose tapasztalják meg a belső ima boldogságát. Nemcsak civilek, de még kifejezetten imádságra „elszegődött” szerzetesek életében is probléma lehet ez. Hallgassuk meg erre vonatkozóan, mit mond Halász Piusz szerzetes társainak: „A cellában elrejtőző és imádságba merült szerzetes típusa nem azért tűnik el végleg közülünk, mert az apostoli gondok hajszoznak bennünket, hanem egyszerűen azért, mert az imádság untat. Lelkünk annyira tele van zajjal, hogy Istent nem halluk meg, nekünk pedig nincs mondanivalónk számára. – Imádkozni ugyanis annyit jelent, mint együtt lenni az Istennel, de annyit is, mint egyedül lenni az Istennel. Mi pedig nem tudunk már egyedül maradni. S éppen ez lesz a tragédiánk: Mert amelyik pillanatban Istentől elszakadunk, végzetesen magunkra maradunk. Menekülünk a pszichikai magányból, és egy még szörnyűbb metafizikai magányba zuhanunk. Ismeretesek Kierkegaard szavai: A legnagyobb borzalom emberek

között egyedül lenni. Istenélmény nélkül ez lesz a sorsunk a legnépesebb szerzetesi közösségben is.” Itt gondoljunk arra is, hogy csendteremtéssel nem akkor kell próbálkoznunk, amikor halálfáradtak vagyunk, hanem amikor kipihentek. Igaz, hogy a belső ima válhat nagy „felüdüléssé”, pihenéssé, de amíg ide eljuthatunk, addig nagyon nagy erőbevetésre van szükség. Ha időnként – kényszerhelyzetben – Isten pótolja is hiányzó energiánkat, erre azonban ne építsünk.

Megtisztulás (2.) – Purificatio /Paenitentia/

A szeretet élete: arccal Isten felé; a bűn állapota: háttal az Istennek. Márpedig háttal az Istennek nem lehet Vele találkozni, mint ahogy ilyen helyzetben senkivel sem lehet találkozni.

Az Istentől így vagy úgy, ennyire vagy annyira elfordult embernek először feléje kell fordulnia.

Akiben nincs igény a megtisztulásra, az önelégült. Márpedig az önelégültség valóságellenes. Ámde egy valóságellenes alapállásban remélhetem, hogy a Legteljesebb Valósággal találkozom? Ne feledjük, ez a találkozás akkor fog létrejönni, ha az álmok, káprázatok, eltévelyedések és félreértések világából, tehát a valóságellenes világból egyre inkább a realitások fele sodródunk.

Éppen kicsiségem, nyomorúságom, tehetetlenségem beismerésével hatom meg az Istent. Őt is valamivel „le lehet venni a lábáról”. Semmiképp sem az önelégültséggel.

A bűnbánatot tartó ember segítséget kér; beismeri kiszolgáltatottságát, irgalmat esd, kinyúl az Isten felé. Ez az Isten felé kinyújtott kéz nemcsak szimbólum, hanem a legemberibb magatartás.

Azt is meg kell mondjam, hogy igazi bűnbánat csak az igazi találkozás után fakadhat föl az emberben. A kezdet kezdetén: az elinduláskor még csak valami általános elégedetlenség, vagy egy éppen terítéken lévő hibán való bánkódás szerepelhet. Amiért majd igazán bánkódunk /s amiért majd igazán örülnünk/ kell, az a végén alakul ki. Gondoljunk csak az ószövetségi erkölcs és a jézusi erkölcs különböző alapsorrendjére. Az „elvárásos” erkölcs szerint a bűnös, ha Istennel akar találkozni, először ismerje be, vallja meg bűneit, bánja meg azokat, aztán majd találkozhat Istennel. Az „elváras nélküli” jézusi erkölcs szerint: az embernek először találkoznia kell a valóságos Istennel, el kell ámulnia, meg kell rendülnie Tőle, s akkor fölfakad benne egy nagy, életet-megváltoztató komponens, mint igazi bűnbánat.

Weöres Sándor: „Ne várj csodát. Mert a csodás ígéret teljesül, anélkül, hogy csoda történne.”

Ha az élet-fölötti, különlet-fölötti világba akarsz hatolni /ő nem lefelé, hanem fölfelé rétegezi az embert!/, illetve életfölötti, különlet-fölötti, valódi lényedbe: vigyázz, hogy a valóság helyett káprázatokba, „csodákba” ne keveredj. Ez ellen gyakori ima, gyakori önvizsgálat a védelem. Seholy olyan szükség éberségre és józanságra, mint itt, ahol az életbeli mértékek nem alkalmazhatók.

Ha meg akarod ismerni időtlen alap-rétegedet, előbb meg kell küzdened a reárétegződött időbeli személyeddal, mely az alapot elfedi előled. Bontsd szét személyedet, és szemléld, mint idegent. Ne maradjon benne semmi rejtett, vizsgálatlan, tudatalatti. Ne maradjon benne semmi olyan, amihez ragaszkodsz, vagy amitől utálkozol, mert a ragaszkodás is, utálat is hamisít.

Az önvizsgálat legegyszerűbb módja az imádság. Ha imádban Istennek gyónod meg hibáidat, ezzel bejáród személyednek minden zegét-zugát, mert az ember imájában őszintére

vetkőzik Isten előtt; önmagának folyton hazudik, de Istennek nem mer hazudni. S ha Isten segítségét kéred, ezzel a személyed alatt ismeretlenül rejlő segítőket sorra működésbe hozod.

17.4 Lemerülés (3.) – Interiorisatio – Bensőségesülés

De nehéz is befelé figyelni! Mit tegyünk? Szemünk kifelé néz! Külön meg kell tanulnunk a befelé látást, befelé figyelést.

A lemerülés, a bensőségesülés időigényes feladat. Már a legtöbben azért is elhagyják, mivel magára a lemerülésre több időt kellene fordítani, mint amennyit általában a legtöbb ember imára fordít.

Ha az ember a befelé látást, sőt a belül látást meg akarja tanulni, kénytelen bizonyos segítő modelleket igénybe venni. Nagy Szent Teréz óta lett közismert fogalom a „belső várkastély”, az ember belső világának emeletekre, vagy szobákra való beosztása. Módosítsuk ezt most a mi gondolatvilágunknak megfelelően.

Életünk legkülső és legtágasabb termeiben, a báltermekben folyik az úgyszólván mindenkiel való találkozás élete. Lelkem eme legkülső szobájában találkozom azokkal, akikkel magam is akarok, vagy csupán kényszerülök: közlekedési társak, munkatársak, vevők-eladók, szomszédok-ismerősök, stb.

A belsőbb szobába már azokat vezetem, akik így vagy úgy barátaim, akikkel nem csak az élet esetlegességeiről beszélgetek, nem csak a termelés, az időjárás, a pénzszerzés a közös téma, hanem már szellemi, vagy erkölcsi tartalmak kötnek össze. Olykor irodalmi szalon, máskor tudományos ankét, vagy zenei panoráma, de mindenképpen „válogatott cigánylegények” alkotják.

Lelkem harmadik szobájában találkozom Isten Országabeli testvéreimmel, akikkel az élet alapvető kérdéseiben: boldogság és küldetés kérdésében, tehát Jézus Krisztusban, vagy Isten Lelkében egy vagyok.

Lelkünk negyedik szobájába csak házastársunkat visszük be. Hiszen már eddig is észrevehettük, hogy az egyre beljebb nyíló szobákat az is jellemzi, hogy ott mennyit tárok fel magamból, mennyit mutatunk meg egymásnak belső titkainkból. Mivel emberek között legteljesebb harmóniában és légmélyebb ismeretségben házastársunkkal kell lennünk, ezért van fenntartva kettőnk számára a negyedik szoba.

Az ötödik szobába már szigorúan egymagam lépek. Itt már mindenkit hátrahagyok. Ide viszem be legbelsőbb titkaimat, legföltettebb rejtélyeimet, legkritikusabb önmagam. Itt kezd véget érni minden szerepjátszás. Itt kezdenek felszabadulni, és más célra felhasználódni ezek a szerepjátszást végző, ezek az eltakarást intéző energiák. Azért mondom, hogy kezdenek, mert nagyon mélyre nyúló önzésünk itt is szépíteni kívánja a dolgokat, itt is mentegeti önmagát, míg csak a hatodik szoba lakója be nem világít, át nem sugároz szeretetével, amikor is rádöbbenünk, hogy még jobban menteget minket. Nos, csak itt alakul ki vehemens igényünk a valóságra, csak az Ő fényénél tudunk elkeseredés nélkül szembenézni önmagunkkal és elfogadni saját magunkat. A hatodik szobában vár minket az Isten.

Az ember tehát a lemerülés folyamán azonnal megcélozza, hogy az ötödik szobába kerüljön. Persze nem ilyen egyszerű a helyzet. Minden szoba minden lakója megszólíthat minket. Mint a mesebeli kisfiú, aki elindult a mély erdőbe, hogy a csodálatos tündért megláthassa, egyre több emberrel találkozott össze, akik vele szembejöttek ugyan, de őt mind megszólították és mondták a maguk gondját-baját. Először figyelmesen végighallgatta őket, de aztán rájött, hogy ezek a gonosz boszorkány küldöttei, akik el akarják őt téríteni céljától. Ettől kezdve már hiába szólították ezek őt, meg sem állt, hanem egyre határozottabb lépetekkel haladt az

erdő mélye felé, míg végül is teljesen elmaradtak ezek az „eltérítők”, s ő egyre inkább arra gondolt, hogy mit is fog a jóságos tündértől kérni.

Így mi is, eleinte hiába húzzuk ki a telefondugót, hogy senki se zavarjon, a gondolatok szinte rajzani kezdenek agyunkban. Hiszen a csendteremtéssel bizonyos „lepréslési” nyomástól felszabadultak, és könnyen mozdíthatókká váltak. Mit tegyünk ilyenkor? A direkt küzdelem nem sokat ér, ráadásul a figyelmünket is elvonja, mellékvágányra tereli, megrekeszt valamelyik előző szobában. Röviden ezt mondom: hagyni... Vegyük tudomásul, hogy ezek kikerülhetetlen akadékoskodók, ezeken egyszerűen túl kell jutni. Bizonyos idő után maguktól is csendesülnek ezek a gondolat-rajzások, de éppen itt kell még inkább megtanulnunk a „technikát”. Ilyesmit mondhatnék: laza elengedés, nem heveskedő küzdelem: egyre fokozódó koncentráció; egyre előbbre tekintés... A direkt elhessegetés helyett szólítgassuk az Urat. Már távolról is Hozzá kiáltunk segítségért.

Nagyon segít a lemerülésben az un. bevitt téma, amit Vele megbeszélni szándékozunk. Erre állandóan gondolunk. Hogy is fogjuk ezt elétárni? No de mi legyen ez a bevitt téma? Úgyszólván bármi lehet, ami minket foglalkoztat. Annál jobb, minél inkább egyéniségünket, életvitelünket, gondolkodásunkat, emberi kapcsolatainkat, szóval boldogságunkat érinti. Lehet egy szentírási rész, melyet a saját életemre szeretnék alkalmazni. Lehet egy felismert igazság, melyet életembe szeretnék beépíteni. Lehet apostoli kinyilatkoztatásom egy konkrét személlyel kapcsolatban. Lehet életünknek bármely egzsisztenciális problémája. Sőt, minél egzsisztenciálisabb a bevitt téma, annál jobban sikerülhet a belső ima.

A lemerülést talán így mondhatjuk: egyrészt belső történésekre figyelés, másrészt Istennel a kapcsolatfelvétel próbálkozásai, miközben igyekszünk a zavaró tényezőket kiszűrni, illetve azok mellett elhaladni.

Ügyetlenségünkben majd rájövünk arra, hogy jó volna nagy szentek, nagy imádkozók segítségét kérni, kezdve a Szűzanyán és végezvén – mondjuk kedvenc szentünkénél. Teophil Gautier azt mondja: „A költő az, aki számára a látható világ létezik.” Ennek analógiájára azt mondhatjuk: Az elmélyült imádkozó az, akinek számára a láthatatlan világ létezik, sőt ez a láthatatlan világ élni kezd.

Avilai Szent Teréz mondja: „A jó Isten mindenütt jelen van. A mennyország pedig ott van, ahol Isten van. Ha tehát a lélek azt akarja, hogy Isten meghallja őt, akkor nem kell felmennie az égbe, kiáltania sem kell, vagy hangosan beszélnie, hanem csak el kell vonulnia lelke mélyére, és ott megtalálja azt, Akit keres. Akármilyen halkan suttogjon is, meg fogja őt az Úr hallani, hisz közel van hozzá. Nincs szüksége szárnyakra, hogy röpülve keresse, elég, ha magányba vonul, és saját belsejében szemléli Őt.”

Találkozás (4.) – Personalisatio /Ego-Tu/ Én-Te

Ezért tesszük az egészet: élményszerűen akarunk találkozni Vele! A monológból lassan dialógus lesz. A szólítgatásból beszélgetés. A közeledésből találkozás. Mi köze ennek a személyiséghez?

Ismét csak a pszichológia tanít meg bennünket arra, hogy a személyiség csak egy mással, és másokkal találkozással bontakozhat ki. Ennek híján csupán lehetőség marad. Isten nem teremtett magányos embert. Az ember annyira közösségi lény, hogy csak „találkozások” tudják ténylegesíteni és kibontakoztatni. Jó példa erre a csecsemőkorban vadonba került gyerekek esete, akik ott nem váltak emberré, megmaradtak az állati fokon a személyi kapcsolatok hiánya miatt.

Igen ám, csak hogy a legtöbb személlyel való találkozás nemcsak épít, hanem rombol is, hiszen minden emberben van negatívum a legkülönbözőbb hatékonyságú kisugárzásban.

Isten azonban az a személyiség, akiben nincs árnyék, aki tehát a legteljesebben építő, a legteljesebben kibontakoztató számunkra. És éppen Őt hagyjuk ki életünkben! Éppen az Ő személyiség-kibontó hatását nélkülözzük, ki tudja milyen eltávolodás és elbóklás miatt. A találkozás a távoli szólítgatás után – az ötödik szobába érve – először csupán: kopogtatás az Úr ajtaján. Olykor szerényen, félve, olykor merészen kopogtatunk, de mindegyik esetben csak várhatunk. Mert az ajtót mi nem tudjuk megnyitni. Csak megnyílni magától. Csak az Úr nyithatja ki. De ha kinyitja, akkor máris olyasvalami történik, ami szavakkal teljességgel elmondhatatlan. Ki tudná megfogalmazni, mi az, ami beárad? Fény vagy meleg? Félelem vagy boldogság? Megrészegülés, vagy megrettenés? Öröm, vagy fájdalom? – Attól is függ, kire nézünk, Órá, vagy magunkra.

Természetesen ez a találkozás sem egyetlen esemény, hanem jobbára folyamat. Megindulhat például egy szembesülés önmagammal az Ő fényénél, az Ő látásmódjával: a realitás mélységében, és az Ő szemével. Talán Piusz atya hasonlata a legtalálóbb: Úgy vagyunk, mint a színész, amikor a film elkészülte után a rendezővel együtt beül a nézőtérre, és ott premier plan-ban végignézheti önmagát, minden cselekedetét, minden arcjátékát, minden kapcsolatát. Olykor-olykor a mellette ülő rendező tesz egy-egy megjegyzést, egy arcrándulást. Igen mindent értek, így kellett volna tennem, ezután így és így fogok tenni. Így nézhetjük végig egy napunkat vagy, életünk egy jelentős darabját az Úr társaságában, az Ő megjegyzései segítségével.

A legtöbb ember valamiért görcsben van, valamiért félszegen bezárkózik, de még kinyílásai is inkább túlkompensálások, mintsem reális kapcsolatok. Urunk itt felszólít a kinyílásra, a kitárulkozásra. Egyszerre akarunk adni és kapni. Neki szívesen megmutatjuk önmagunkat, hiszen Ő nem rúg belénk, nem él vissza kiszolgáltatott helyzetünkkel. Ellenkezőleg. Nagy szeretetével tisztogat, bontogat, rendez. Kapni is akarunk tőle, tehát teljes keresztmetszettel megnyílunk. Őt befogadni boldogítóbb, mint a legfrissebb levegőből szippantani, mint a legpajzánabb márciusi napsugárnak kitárulkozni.

E találkozás megrendülést kelt bennem. Örömet, hogy Vele lehetek, és Ő velem foglalkozik. A világmindenség Ura itt van társaságomban! A Végtelen szeretet velem törődik, velem foglalkozik! Ha nem vagyok érzéketlen fajankó, akkor biztosítom Őt viszontszeretetemről: kérem, hogy segítsen kitárulni...

A Tábor-hegyen Péter azt mondta: „Jó nekünk itt lennünk!” E belső találkozásban ezt így mondjuk: Jó Veled együtt lenni!

Aki egyszer igazán találkozott Vele, az más ember lett. Az már tud ráhagyatkozni, az már fel tudja adni rövid lejáratú saját vágyait. Az is igaz, hogy sok ember bűnei miatt nem mer találkozni Vele. Úgy véli, hogy Neki előítéletei és előfeltevései vannak velünk kapcsolatban, a velünk való találkozást illetően. Teljesen hamis ez az álláspont. Isten feltétel nélkül akar velünk találkozni. Sőt valójában csak az szereti az Istent, csak az ismeri igazán Őt, aki bűnei ellenére is mer találkozni Vele. Aki fel meri tárni Neki nyomorúságát, semmit-érő, selejtes mivoltát. Az Úr éppen eme találkozások révén fogja őt feljebb és feljebb emelni.

Nagy Szent Teréz írja: „Nézetem szerint a belső ima nem egyéb, mint benső barátság Istennel, amennyiben gyakran maradunk négy szemközt Ővele, tudván azt, hogy szeret bennünket.”

Thomas Merton: „Nem azért imádkozunk, hogy imádkozzunk, hanem azért, hogy meghallgassanak. Nem azért imádkozunk, hogy a saját imádságunkat hallgassuk, hanem azért, hogy Isten halljon meg bennünket, és feleljen nekünk. Azért sem imádkozunk, hogy éppenséggel valami feleletet kapjunk; annak Isten feleletének kell lennie. – Azért a remete olyan ember akar lenni, aki mindig imádkozik, tehát mindig Istenre figyel, gondosan örködik

Istenhez intézett imádsága tisztaságára, vigyáz rá, hogy imádságát megőrizze rejtettnek, egyszerűnek és tisztának. Miközben így cselekszik, elfelejti, – milyen jó, hogy elfelejti! – hogy „tökéletessége” imádságától függ: elfelejtheti önmagát, és egyedül Isten feleleteinek várásában élhet.”

Az igazi találkozás kihagyhatatlan alkotó eleme a másakra figyelés. A belső imában el lehet jutni az önfeledtség azon boldogságára, ahol a lélek teljesen feloldódik az Úrra figyelésben.

Látomás (5.) – Colorisatio /Visio/

Tulajdonképpen ez a „belső téma” nyitánya. Nem a belső imáé, hanem a belső témáé. A magyar szó kicsit többet mond, mint a latin. A colorisatio itt a képzelet foglalkoztatására utal, és jelenti részben a beleélést, vagy inkább beleképzelést az elmélkedési anyag, vagy a szeretett személy helyzetébe. Színezés ez abban az értelemben, hogy ezáltal a plasztikus valóshoz közelebb kerülünk.

Az ember az információ-özönben már alig tudja valamihez kötni információit, így ezek nagy része „elrepül”. Ha azonban egy információ-köteget tudunk plasztikusan, szinte „sztereóban” elrendezni, ez nagyban segíti annak megkötését. Ráadásul az élményszerűség is magasabb nivójú lesz.

Vegyük pl. elmélkedési anyagnak azt az esetet, amikor Jézus a csónakból tanít (Mk 4,1). A tömeg szorongatja Őt a tóparton. A keleti ember mozgalmassága, kíváncsisága néha életet veszélyeztető. /V.ö. VI. Pál pápa szentföldi útjával!/ Ráadásul ilyen helyzetben nem is lehet hatni a tömegre, nem lehet szólni hozzájuk. Jézus hallatlan életrealitását, talpraesettségét mutatja, hogy azonnal áttekinti a helyzetet, és nyomban talál nagyszerű megoldást. A tolongó tömeget az emelkedő parton hagyja, s máris kész az amfiteátrum nézőtere. Maga beül egy csónakba, beljebb eveztet, s máris kész a rögtönzött színpad. A rálátás kitűnő. Az akusztikát biztosítja a víznek a levegőhöz képest négyszeres hangvezető képessége. Képzeletben beülök a csónakba Jézus mellé. Hagyom magamra hatni az eseményeket. Ragyogó kék égbolt, sima, kék víztükör, környező hegyek, szemben hatalmas néptömeg. Engem is elfog a láz, hogy szóljak e nagy tömeghez. Átfűt a felelősségtudat, hogy nem mondhatok akármit. Az Atya mit vár tőlem?... Vagy éppen beülök a „nézőtérre” a tömeg közé. Látom Jézus víztükörből kiemelkedő csöppnyi alakját, de nagyszerű egyéniségét, kitűnő orgánumát és lenyűgöző tanítását. Így még ember nem beszélt. Viszonylagosan szabad utat engedek képzeletemnek, ahogy Szent Ignác tanítja. Esetleg már itt olyan élményben lesz részem, mely elmondhatatlan. Szerencsés esetben ez a látás látomássá dagadhat, hiszen a belső ima bármely fázisában begyulladhat az atom-máglya, és szót kérhet az Isten.

Bevilágítás (6.) – Illuminatio /Video/

Igaz, hogy a találkozás a lényeg, de ennek vannak értelmi, érzelmi és akarati összetevői. Most ezek jönnek sorra. Először tehát az értelmi jellegű komponens. Ennek segítségével akarok eligazodni, világosabban látni, tehát megvilágításokat, bevilágításokat várok. Először is kénytelen vagyok világosan megfogalmazni a saját problémámat. Ahogy a francia mondja: Jól kell tudni kérdezni! Igen, mert egy frappáns kérdésmegfogalmazásban sokszor már a megoldás egy része is benne rejlik. Már a bevitel előtt megfogalmazzuk valahogy, de az Úr fényénél sokszor át kell még fogalmazni...

Ebben a termékeny csendben az Úr közelségétől felajzottan különleges dolgok történnek. Megindulnak a termékeny asszociációk. Amíg a csend teremtésnél és lemerülésnél „lelassulásról” beszéltünk, most a szellemi képességük felgyorsulása következik be. Az informá-

ció-özön, a hajszoltság, a programok zsúfoltsága úgy nehezedett asszociatív szellemi képességeinkre, mint egy gőzhenger a puha talajban lefektetett telefonvezetékekre: összepréselte, ellaposította, a szellemi szférák közötti kapcsolatokat megakadályozta, fékezte, vagy lehetlenné tette. Most azonban megtörtént a nyomás megszűnése, a fellazulás, és egyszerre megindul az áramlás a felszabadított és tehermentesített „kábeleken”.

Ebben a felszabadult és felgyorsult szellemi klímában elsősorban is megkapjuk a távlatból való látást, mely szintén kedvez az összefüggések meglátásának, a szintetikus szempontok kialakulásának. Olyan óriási, egymástól teljesen távolálló szellemi anyag kerülhet itt egymással kapcsolatba és törvényszerű összefüggésbe, hogy valósággal fékezniük kell szellemi mohóságunkat és kitágulásunkat, úgyszintén az ezt kísérő kimondhatatlan örömet.

Ismert, vagy kevésbé ismert, illetve figyelmen kívül hagyott dolgok között új összefüggéseket fedezünk fel. Egyes problémák megoldásánál teljesen új szempontok merülnek fel, melyre korábban sose gondoltunk. Mindez egy olyan felfokozott szellemi feszültség közepette történik, melynek nem előidézői, inkább csak ámuló szemlélői vagyunk. Ebben az „illuminált” állapotban sokkal jobban megértem Őt, megértem a dolgokat, a miérteket, az összefüggéseket, a korábban titokként kezelt tabukat. Miután saját asszociatív erőim befutották pályáikat, egyre inkább hallgatózom, hogy mit mond Ő. Hiszen az Ő szempontjait akarom megismerni! De hogy Ő dönteni tudjon, ahhoz nekem végig kell pásztáznom, és fel kell kínálnom a lehetőségeket. Van, aki az Úr szólását úgy intézi el, hogy Ő már szólt akkor, amikor emberként köztünk járt. Minden fontos dologról beszélt akkor. Nekem tehát a belső imában csupán szembesülnöm kell az Ő gondolatvilágával, és meg kell találnom ebből a nekem szóló üzenetet. Bár ez kétségtelenül igaz, és az átlagos elmélyedésnél nem is jutunk ettől tovább, a belső imában azonban meg kell hallanunk az Ő „hangját”. A nehézséget inkább az okozza, hogy Isten általában nem emberi hangon szól. Az Isten és ember közötti „kommunikáció” ugyan csak megtanulandó. Fel kell tudnunk fogni az Ő indításait, jeleit, eligazításait, s bár ezek fogalmilag nem közölhetők, aki megkapta, szubjektíve hallatlanul bizonyos ezek létében, és az így kapott eligazítást is nagy bizonyossággal viszi át életébe.

Ez már az a zóna, ahol Ő veszi át a vezetést, nekünk jobbra csak az a feladatunk, hogy megtanuljunk elébe menni ennek a vezetésnek.

Csang-kaj-sek-né: „Amíg pogány voltam, azért imádkoztam, hogy az istenek meghallgassák kérésemet. Mióta keresztény lettem, azért imádkozom, hogy megértsem az Isten szándékait.”

Kitüzesedés (7.) – Erotisatio /Sitio/ – Extasis

Az érzelmi felhangolódás: a szív kitüzesedése racionalista korunk hiánycikke. Pedig e nélkül sohase jön létre belső ima, legfeljebb elmélkedés. Teljességgel nélkülözhetetlen, azt azonban nem lehet sem kikötni, sem megmondani, hogy éppen ekkor és ekkor kell belépnie, megjelenie. Bármely fázisban bekövetkezhet, részben a mi hangoltságunktól, részben az Isten szándékától függően. Sőt, az is előfordulhat, hogy már az ima megkezdése előtt megvan, és szinte fizikai erővel sodor bennünket az imához. Hasonlíthatnám a művészek alkotás-kényszeréhez, amikor pl. egy Michelangelo a márványtömb meglátásakor meglátja benne a szobrot, és türelmetlen, rohanó cselekvéssorozatokkal siet azt kiszabadítani onnan, annyira mozgásba hozta érzelmi világát. Már a görög bölcs, Platón arról beszél, hogy ha az ember meglátja az ideákat /eszményeket/, akkor egyszerre megittasul, fellelkesedik, lelkileg úgyszólván „másállapotba” kerül. Az eszményre való rácsodálkozás mozgásba hozza az ember egész érzelmi világát és eme keresztül a biológiai szférát is „beszervezi” a szellem szolgálatába. Én vertikális asszimilációnak neveztem el ezt a folyamatot, amikor is az eszmény átszer-

vezi, asszimilálja egész valónkat a leganyagibb rétegekig bezárólag. Pszichikailag pedig így mondhatnám: lelkesedés kitágított pórussokkal.

A mi esetünkben ez a kitüzesedés általában három irányban jöhet létre:

1. *Isten felé /Jézus felé/*,
2. *A megtalált igazság felé*,
3. *A megvalósítás felismert lehetősége felé.*

A három közül az elsőt nevezném erotisációnak. Sokak számára zavaró lehet, hogy az erotikus szón a szexuális gondolat-társítása van, noha ennél többet jelent. S ez a több itt is helyt álló. Erotisatio = együtt lenni a szeretett személlyel = a szeretett személy közelségének varázsa. Itt most így mondhatnám: beleszeretni az Egyetlenbe. Azzal a sajátos szeretettel szeretni Őt, amely csak kettőnk kapcsolatára lehet jellemző. Talán ez az a pont, ahol Jézust azért nem lehet kihagyni ebből a szeretetkapcsolatból, mert éppen a személy egyetlenségének varázsa a döntő ebben a viszonyban, és Istent nem lehet annyira egyedíteni, annyi személyes tulajdonsággal felruházni, mint Jézust. Ez a kitüzesedés az erotisáció magasán extásissá magasztosulhat, mely az érzelmi hév legmagasabb csúcsa: már elragadtatás. Arról szinte semmit sem lehet mondani, hogy mikor és miért következik be. Valamit kellene mondani a szenvedéssel való kapcsolatáról is. Isten eleinte tejen és mézen nevelget minket, tehát több az öröm, kevesebb a szenvedés. Később tapasztaljuk, hogy egyre nagyobb szenvedésekkel járhat /pl. nyomorúságunk kínzó átélése, a megismerés vagy az önátadás fogyatékoságának kínja, a viszont-szeretet gyatrasága, stb./, de ezeket is boldogan vállaljuk. Az egész kitüzesedési zónát egy egyre stabilabb, és egyre érezhetőbb „háttérsugárzás” tölti fel, melyre csak ilyen szavakat tudnék mondani: béke, nyugalom, öröm, feldobottság...

Halász Piusz: „Ne higgyük egy pillanatra sem, hogy az a Jézus, akit nem hordozunk szívünkben, akit nem öltöztetünk vágyaink és könnyeink köntösébe, akit nem érlelünk elmélkedéseink vérével, hogy az a Jézus életté válhat mások életében!” Avilai Szent Teréz: „Moston belső imám a következő. Igen ritka eset az, hogy amikor belső imába kezdek, képes vagyok elmélkedést végezni, és következtetéseket levonni. Mert a lelkem azonnal elkezd áhítatba merülni, s vagy nyugalmi ima, vagy pedig elragadtatás jön rám, olyannyira, hogy egyáltalán nem vagyok képes használni lelki tehetségeimet és érzéseimet. Hallásom ugyan megmarad, de az sem úgy, mintha érteném a mondottakat, egyéb azonban semmi.”

Megvalósítás (8.) –Verificatio /Volo/

Ha jól sikerült ez a belső ima, akkor előbb-utóbb feltámad bennünk egy lebírhatalatlan vágy életünk megváltoztatására. Nagyon sokszor persze ez a megváltoztatási igény nagyban különbözik attól, amit a moralisták elvárnak tőlünk. Hiszen olykor csak ilyen szavakkal közelíthető meg ez a megváltoztatási vágy: Kedvében járjak! Ne legyek kishitű! Dobjam félre a szorongásokat, helyezzem kezébe az életem! Hagyatkozzam rá! Bizzak Benne! Merjek kockáztatni! Stb. Mégis meg kell kísérelnünk legalább azokat elmondani, amelyek közel állnak a mi bejárt gondolat-pályáinkhoz.

A magas hőfok segít jó elhatározásokat tenni. Sőt csak ez a hőfok lendíthet bennünket tovább! Az istenszerető ember ugyanis gyümölcs-termő. A szeretet megszüli a gyümölcsöket, a meglévő gyümölcsökből pedig vissza lehet következtetni a szeretetre. Éppen ez lesz a vízváltó az életidegenség, az élettől menekülés és a harmonikus élet között. Aki úgy próbál belső imát végezni, hogy ez életvitelén nem látszik meg, arra könnyen rásüthető, hogy csupán kielégülést keres, életidegen, és nincs harmonikus életvitele.

Életünk átprogramozása is kétféle lehet. Olykor, a nagy tragédiák, vagy a nagy felébredések után, vagyis az igazi megtérés idején, ez valóságos váltó-állító jelentőségű. Ilyenkor

életünket egészen új vágányra, új útra kell átállítani: Jézus útjára. Ilyen aligha lehet többször életünkben, mint amit egy egyjegyű számmal ki lehet fejezni. – A legtöbbször azonban ez az átprogramozás csupán egy-egy dologra, egy-egy részterületre koncentrálódó. Hiszen ha egyszer ráálltunk Jézus útjára, akkor már nem a ráállásban van a hiba, hanem az úton járásban, Sok részletben kell igazodnunk Jézushoz, s az ilyen belső ima éppen ezek felismerésére és kijavítására is való. Ha felismerünk egy-egy részlet-dolgot, melyen változtatnunk kell, akkor figyelmünk tartósan erre összpontosulhat. A belátott területen napi részfeladatokat határozunk el, melyet tartósan ellenőrzünk. Saját lelki tükrünk bianco rovatába sorra belekerülhetnek ezek a rész-feladatok egy-egy hétig, vagy hónapig. Akár úgy, hogy egy kitűzött erényt gyakorolunk és ellenőrzünk, akár úgy, hogy egy felismert hiba ellen külön napi ráfigyelésekkel küzdünk. Ezeket a részleteket itt beszéljük meg az Úrral, itt konkretizáljuk. Mögéje tesszük nemcsak szándékunkat, szívünket, hanem ígéletünket is. Az ilyen ígélet rendszerint az odaadás lelkületéből és gesztusából nő ki: Íme itt jövök, Istenem, hogy akarodat megtegyem! Kész vagyok Érted mindenre, most éppen erre és erre! Ha már lángol a szívem, engedd, hogy megnyergeljem ezt a lángolást, hogy eljuthassak vele valahová. Csak az odaadott élet igazán élet – szoktuk mondani, de ritkán beszélünk arról, hol szoktuk odaadni az életünket, és hogyan valósul meg a gyakorlatban ez az odaadás.

Belekapaszkodás (9.) – Unitatio /Volo Tecum/ – Identifikatio

A jó ima egyesít Istennel. Eggyé válok Vele gondolkodásban, szándékban, akaratban... Tehát egy akarok lenni Vele cselekvésben is. Nos, éppen itt van a hiba. Bármilyen tisztán látom, mit kell tennem, bármennyire is átfűt most a vágy, hogy megtegyem, mégis, már előre tudom magamról, hogy ilyen és ilyen gyengeségek miatt a kivitelezés folyamán el fogok vérezni. Ekkor jön a felismerés, vagy inkább a Tőle jövő biztatás, melynek nyomán elárad bennem a bizalom, hisz már nem magamra, hanem Őrá tekintek. Vele sikerülni fog! Vele semmi sem lehetetlen! Ő a világon a legnagyobb erő és hatalom.

Valahogy úgy járunk, mint Einstein kortársai, mikor felismerték, hogy anyag és energia egyenlő, tehát szédületes energiákon taposunk, atombombákon járunk. Bennünk is itt az Isten, a végtelen energia, csak egyszerűen nem tudjuk hasznosítani, nem tudjuk az energiákat felszabadítani, nem tudjuk a nagy-összegű folyószámláról az összeget „lehívni”. Ez az azonosulás Vele, itt történik. Ez a különleges hatékonyságú belekapaszkodás.

Ismét csak a pszichológusok mondják, hogy az emberek két típusra oszthatók: karó és folyondár típusú emberekre. A karó típusú ember megáll a lábán, erős, biztos, másoknak is támaszt nyújtó. A folyondár típusú ember támaszkodó, a másikat körülölelő. A jól sikerült házasságban is a férj és a feleség karó és folyondár típus. Ám nem egyszerűen a férfi a karó és a nő folyondár, hanem ezek a szerepek különböző feladatokban felcserélődnek. Csak az a jó, ha mindig kiegészítik egymást. – Léte elesettségében azonban mindenki folyondár: kiált a karó után. Léte legmélyén mindenki annyira elárvult, annyira elesett, hogy „de profundis” nyúl ki az abszolút erő, biztonság után. Így fonódik össze léte legmélyebb igényétől indítva az ember Istennel. S ha összefonódott, akkor már nem csak egy vele, hanem úgyszólván az Isten megjelenítője lesz, mintha csak beléje öltözött volna az Isten. Talán ez hiányzik annyira belőlünk, hogy az emberek nem tudják felfedezni életünkben az Istent.

Kiteljesedés (10.) Syntetisatio – Harmonisatio – Beatitudo

Ezek már az imán belül kezdődő, de azon messze túlnyúló folyamatok. A kiteljesedés hármasszétbomlását, és mégis összetartozását a latin szavak mutatják, Nézzük sorra!

1. Átfogó, szintetikus látás. A belső történések képlékennyé vált tűzkohójában kialakul az új elrendeződés, előtűnik az értékpiramis. De nemcsak a piramis jelenik meg előttünk plasz-

tikusan, hanem sokkal inkább mindazok a dolgok, amiket eddig nemigen tudtunk hová helyezni, most megkapják helyüket ebben az értékpiramisban. És ez maga is nagyszerű öröm. Látom magamat is a világban: látom szerepem, küldetésem, feladatom egyetlenségem, specialitásom... De látom a dolgok nagy kavalkádjának szétszóródását és elrendeződését...

2. Életművészet = arányok keresése és találása. A harmonikus élet arányosan kiegyensúlyozott élet. Az elrontott élet: valóság ellenes, és aránytalanná torzított. A különböző képességek közül valamelyik el van nyomorodva, nem kapja meg a megillető életteret. Korunk emberét különben is szokás úgy leírni, mint akinek életében szakadék van a szellem és az ösztön régió között. Harmóniátlanságát így jellemzi valaki: „A szellem szédületes kalandjai után ledolgozza ösztönei egyhangú robotját.” Hiányzik a harmonizáló lélek, az érzelmektől átítatott, Istenbe merülő és belőle táplálkozó lélek. Hiányzanak a nagy élmények, a nagy szintézisek, a nagy lendületek, egyszóval: a kitágulás. A belső ima istenélménye képes megadni ezt a hiányzó harmóniát. A nagy imádkozók mind kiegyensúlyozott emberek voltak. Nem volt közöttük idegbolond. Még aki gyenge idegrendszerrel startolt is, az élet-szentség útja, a belső ima csodás műhelye harmonizálta őt.
3. Belülről feltöltő béke nyugalom, biztonság. Hogy a földön élve nincs igazi boldogság? Tudjuk, hogy tökéletes boldogság majd csak abban a másik aiónban lesz, de ez már a mennyország előíze. Igenis kóstoló a mennyei boldogságból. Van, aki ezért keresi. Ha valaki túlságosan keresi, szemére szoktuk vetni, hogy világtól menekülve pótkielégülést keres. Ám a gyümölcstermással eldönthető, hogy menekülés-e, vagy sem. S ha eldönthetően nem az, akkor nem baj, ha valaki keresi ezt az örömet, ezt a boldogságot. Bárcsak sokaknak válna szenvedélyévé! Bárcsak ne volna ettől kártékonyabb szenvedély!

Együttélés (11.) – Confraternatio

Az együttléből együttélés. Már az egész ima folyamán ez az együttlét boldogított, s egyre elszakíthatatlanabb lesz a két személy kapcsolata az ima után is. Olyan szorosan fogtuk meg egymás kezét, hogy már kéz a kézben akarjuk járni az élet útját. Olyan mélyen néztünk egymás szemébe, hogy már minden szempár mögött az Ő szemei húzódnak meg. Itt is dimenziós tágulás történt velünk: együttlét Vele, de együttlét azokkal is, akiket szeretetünk átölel, sőt azokkal is, akiket még csak ezután fog átölelni. Mit jelent ez az együttélés? Talán a költő segít megfogalmazni: „Valahogy Isten van minden gondolatom alján.” /Ady/

A misztikus francia színésznő, Gabriel Bossis a leghétköznapibb dolgait is Vele beszél meg. Azt is, hogy vegyen-e fel szobalányt, vagy ne. Igen, ezt régen is így mondták: Isten jelenlétében élés. De milyen szegényes ez a kifejezés!

Nem lesz két életünk: egy az Isten és egy a világ számára. A deszakrálódott világ az imádkozó ember életében mese habbal. Ellenkezőleg: az Istennel telített élet nagyszerű tartalmat ad a világnak, s az imádkozó embernek csak az fáj, hogy olyan kevés helyre tudja magával vinni az Istent. De ahová elvitte, ott virág nő a sivatagban... „Élek, de már nem én, hanem Krisztus él bennem” – mondja Pál. Számomra azonban ez úgy él: elfogadni jelenlétét életemben. Ha érzelmileg már elfogadtam, akkor merjem elfogadni Őt életvitelemben is, a legkülönbözőbb élethelyzetekben is. Soha ne kelljen Őt kint hagyni az előszobában. Éljek úgy, hogy mindenhová magammal vihessem! Ez az együttélés azt is jelenti, hogy erőfeszítéseim után, és erőfeszítéseim mellett ráhagyatkozom. Nem mindent nekem kell megoldanom. Nekem csak annyit, amennyi tőlem telik. A többit Neki. A „minden kegyelem” kis Teréz-i kifejezés csak így nyerhet valamelyest értelmet.

Vágyódás (12.) – Desideratio

Már a kiindulás is ez volt, most magasabb fokon jelentkezik. Ha jól sikerült a belső ima, akkor létrejött egy „feltornászódás”, melynek birtokában már jobban kívánjuk, erősebben vágyódunk utána, tehát nagyobb a valószínűsége, hogy nem halogatjuk beláthatatlan messzeségbe. Aki panaszkodik, hogy ő csak kötelességszerűen imádkozik, attól könyörögve szoktam kérni, hogy legalább egyszer próbálja meg, aztán már maga fogja kívánni. Így megszűnik az ima „kötelesség” lenni, mert az ima boldogság lett, az ima találkozás lett...

Alexis Carrel: „Ha az imádság szokásunkká vált, és valóban buzgó, hatása nyilvánvalóan észlelhető. Bizonyos fokig egy belső kiválasztó mirigyhez hasonlítható; lényege valaminek szellemi és organikus átalakulás, mely fokozatos, progresszív módon megy végbe. Mintha tudatunk mélyén láng gyúlna ki. Az ember valódi mivoltában látja önmagát. Ráeszmél önzésére, bujaságára, tévedéseire ítéleteiben, gőgösségére. Meghajol az erkölcsi kötelességteljesítés parancsa előtt. Megpróbálja megszerezni a szellem aláztatosságát. S így megnyílik előtte a kegyelem birodalma. Lelke lassankint megnyugszik, erkölcsi és idegtevékenységei egyensúlyba kerülnek, jobban elviseli a szegénységet, a szidalmakat, a gondokat; övéi elvesztése nem roppantja össze; erősebb a fájdalommal, betegséggel, halállal szemben. Ezért örülhet az orvos, ha betegét imádkozni látja. Az imádság teremtette nyugalom hatalmas segítsége a gyógyításnak. Az imádság, úgy látszik, felülemeli az embert azon a szellemi szinten, melyet örökség és nevelés útján kap. Az Istennel való kapcsolat békével járja át. S e béke mintegy kiragyoq belőle: e békét mindenüvé magával viszi.”

A belső ima észrevehető következményei:

1. Eligazodás – látás. 2. Megnyugvás – béke. 3. Célirányos cselekvés: küldetés. 4. A lélek „áthatolása” a testen. 5. Isten lesz láthatóvá életünkön. 6. Oldottak és vonzók leszünk. 7. Szavunk hatékony lesz. 8. Áttetszővé és nyitottá válunk. 9. Magunkkal ragadás. 10. Harmónia.

[1977]