

**Egy Karthauzi,  
(Dom André Poisson, 1923-2005)**

# **A szív imája**

**Levél egy rendtárshoz a benső imáról**



LA GRANDE CHARTREUSE - 2024

Minden jog fenntartva © Monastère de la Grande Chartreuse

# A szív imája

Arra kértél, hogy beszéljek neked a szív imájáról. Több évvel ezelőtt már feltették nekem ezt a kérdést, de azt válaszoltam, hogy nem akarok belevágni egy olyan témába, amit nem ismerek eléggé. Azóta eltelt némi idő. Valamennyi tapasztalatra tettem szert, részben másokat megfigyelve, részben saját felfedezéseimen keresztül az Úr keresésében. Megosztok hát veled az itt következőkben egyet, s mást – arra kérve, hogy ne tulajdoníts mindennek túl nagy jelentőséget.

Tudod, hogy a szív imája, a keleti egyház lelkeségi hagyományában igen hosszú tapasztalat gyümölcse. Amit mondani fogok, annak minden bizonnyal lesznek közös pontjai ezzel a hagyománnyal, de annak is tudatában vagyok, hogy mennyire személyes, ahogy én megélem. Amiről beszélni fogok, az talán, nem az igazi szív imája.

Nem az a szándékom, hogy valami merev keretet, vagy állandó szerkezetet írjak le. Inkább irányt szeretnék mutatni, azt az ösvényt, amelyen el kell indulni – anélkül, hogy pontosan előre lehetne tudni, hova vezet. A szív imája nem egy cél, amit el kellene érni, hanem létmód, az odahallgatás és a haladás módja.

Először is, mielőtt olvasnál, kérlek, imádkozz és kérd az Úr Lelkét, hogy világosítson meg bennünket: téged is, engem is, hisz egyetlen vágyam az, hogy segítsen megvilágítani szívünket.

## **Abba, szenteltessék meg a te Neved**

Amikor imádkozni kezdek, nem a filozófusok Istenéhez fordulok, de – bizonyos értelemben – nem is a teológusokéhoz. Atyámhoz fordulok, pontosabban Atyánkhoz. Még pontosabban, ahhoz, Akit Jézus, teljes bensőségességben Abbának nevezett. Az Úr, amikor tanítványai azt kérik, hogy tanítsa őket imádkozni, egyszerűen így válaszol: „Amikor imádkoztok, mondjátok: Abba...”

Azért szólíthatjuk így Istent, mert biztosak vagyunk abban, hogy szeret minket. Bizonyosság, mely nem tudós gondolatok, hanem a bensőséges meggyőződés szintjén helyezkedik el. Bizonyosság – a Hit –, amelyre – úgy tűnhet – gondolkodás, elmélkedés, benső odahallgatás által jutottunk el; de ami, végső soron, ajándék. Szívünk mélyén hiszünk a szeretetben, mert maga az Atya elküldte nekünk Lelkét, hiszen Fia már megdicsőült.

Teljes bizalommal és biztonságban fordulhatok hozzá, mert az Atya szeret. Nem érdemeimre, vagy jó érvekre támaszkodva jövök, hanem abban a végtelen gyöngédségben bizakodva, amivel Jézushoz, Fiához fordul az Atya, aki az én Atyám is.

Ő Atya. Mit is jelent ez? Életet ad. Nem úgy, mint valami önmagától különböző tárgyat, hanem önmagát adva. Az egyetlen ajándék, amit adni tud: önmaga. És ennek az ajándéknak a gyümölcse: egy Fiú. Egy Fiú, aki határtalanul szereti. Egy Fiú, aki iránt semmi mást nem hordoz, mint gyöngédséget, és aki, válaszul, csak gyöngédség az Atya iránt.

Íme, az Abba, akihez fordulok. Az Egyetlen, aki életet adhat, az övéhez mindenestül hasonló életet. Ebben a pillanatban akar engem képére és hasonlatosságára. Nem valami külső toldozás-foldozás árán, hanem saját lényéből nemzve engem.

Amikor imádkozom: „Abba, szenteltessék meg a te neved”, ezt kérem tőle: legyél teljességgel te magad énbennem, Atyám. Atyai neved valósuljon meg tökéletesen épülő kapcsolatunkban. Abba, kérlek, légy Atyám, nemz engem tiszta szeretettel képedre és hasonlatosságodra, hogy válaszképpen, ingyenes ajándékként irántad való gyöngédséggé lehessenek.

A szív imája nem más, mint annak az ösvénynek a felfedezése, ami lehetővé teszi számomra azt a nyitottságot, amely által ő maga megszentelheti bennem a nevét. Énbennem és minden fiában. Egyetlen Fiában, aki az Egyetlenből és testvéreiből áll.

Imádkozni nem más, mint befogadni az Atyát és részesedni abban az életben, amit kegyelméből nekünk ad. Befogadni az Atyát, azaz megengedni neki, hogy nemzze a Fiát, megalapítsa Országát szívemben. Így a Lélek minden testvéremre kiterjedő, romolhatatlan kapcsolatot hozhat létre köztem és az Atya között.

### **Látni a szívvel**

Milyen ösvény vezethet bennünket ehhez a várva várt találkozáshoz az Atyával? Milyen képességet bocsájtott a rendelkezésünkre ehhez? Az értelmet, képességünket az ismeretre és érvelésre? Halljuk meg Jézus válaszát: „Áldalak téged, Atyám, mennynek és földnek Ura, mert elrejtetted ezeket a bölcsek és okosak előtt és kinyilatkoztattad a kicsinyeknek. Igen, Atyám, így tetszett neked” (Mt 11,25-26). Íme, valami, ami meglepően hat: az ösvény járhatatlan az értelmesekek előtt, azok előtt, akik gondolkodnak és számolnak. Isten nem az ő számukra tartotta fenn titkai kinyilatkoztatását.

Hát nem Isten adta nekünk fejünket, képességünket a gondolkodásra, a dolgok bemutatására, elképzelésére azért, hogy másokkal kapcsolatba léphessünk? Ez igaz. Isten adta

ezeket a képességeket. Jók. Nélkülözhetetlenek. Ne vessük meg őket. Ne becsüljük alá őket. De ismerjük be hátáraikat!

Amikor egy nehézségre, vagy – mondjuk pontosabban – egy igen közeli személyre a fejemmel és nem a szívemmel gondolok, távol tartom magamtól. Megragadom, megértem, hogy kedvemre elemezhessem anélkül, hogy felvállalnám a kapcsolat kockázatát. Nem köteleződöm el igazából. Távolságot tartok. Megőrzöm biztonságomat az illetővel szemben. Mindent megteszek annak érdekében, hogy megismerjem, anélkül, hogy hagynám magamat „elsodorni, megfertőzni” az által a dinamizmus által, ami ennek a személynek a szívéből fakad. Független akarok maradni vele szemben. Bizonyos helyzetekben ez a módszer jó lehet. De ha szeretni akarok, akkor biztosan nem ez a követendő ösvény.

Jézus folytatja tanítását: „Mindent átadott nekem Atyám és senki se ismeri a Fiút, csak az Atya, és az Atyát se ismeri senki, csak a Fiú, és az, akinek a Fiú ki akarja nyilatkoztatni” (Mt 11,27). „Mindent átadott nekem Atyám”: ez pontosan azt jelenti, hogy az Atya és a Fiú között nincs többé távolság. Egyikük se próbálta megőrizni biztonságát a másikkal szemben. Kölcsönösen elfogadták elköteleződésüket. És így a szeretet ismeretével ismerik egymást, amely olyan titokként jelenik meg, amelyben csak a beavatottak részesedhetnek: „senki se ismeri a Fiút, csak az Atya, és az Atyát se ismeri senki, csak a Fiú”. Senki se ismer, mert senki se nyitja ki a szívét. Ha meg akarjuk ismerni az Atyát, el kell fogadnunk, hogy a Fiútól kapjuk meg ezt az ismeretet – abban a mértékben, amennyiben szívünket késznek találja a befogadásra.

Hogy valóban megismerhessem Istent, le kell mondanom a biztonságról. Túl kell lépnem azon a távolságon, amelyet a gondolkodás és képzelet által magam és ő közé helyeztem. Be kell ismernem sebezhetőségemet. Ezt a sebezhetőséget, amit oly ügyesen rejtegettem, fényes nappal el kell fogadnom, meg kell élnem: azaz hagynom kell, hogy szívem valódi reakciói megmutatkozzanak. Ettől a pillanattól fogva lehetségessé válik számomra, hogy kapcsolatra lépjek az Atyával és a Fiúval... és minden embertestvéremmel.

Ez gyakorlatilag annyit jelent, hogy a szívem szintjén kell elhelyezkednem. Meg kell engednem, hogy létezzen, megmutatkozzon, kifejezésre jusson a maga sajátos módján. Azaz bizalom, öröm, lelkesedés formájában; de ugyanakkor a félelmen, s néha a szorongáson és haragon keresztül is. Ez nem azt jelenti, hogy érzelmeink felszínén élünk. Éppen ellenkezőleg, ez azt jelenti, hogy elfogadjuk magunkban ezeknek a mély indulatoknak a születését, amelyek a másokkal való igazi találkozáshoz vezetnek. Nos, ezt jelenti „kicsinynek” lenni: olyan valaki, aki spontán módon kifejezi magát és hagyja, hogy aki előtte áll szeretetébe fogadja. Milyen nehéz elég bátorságot szerezni ahhoz, hogy kicsinyek legyünk!

Ezek a gondolatok számot vetnek egyszer s mind az evangélium irányvonalával és a lélektan természetes fejlődésével. Két különböző szintről van természetesen szó, amelyek azonban kiegészítik és átjárják egymást. Mindezt azzal a szerető tekintettel kell szemlélnünk, amivel Jézus maga fordult a teremtmények és az isteni Személyek felé. Erre gondolok, amikor a „szívvel való látásról” beszélek: elfogadni, hogy a Fiú pontosan ott nyilatkoztassa ki nekem az Atyát, ahol képes vagyok ezt befogadni, azaz azon a szinten, ahol, emberségem mértékében, magamban hordozom a szívemben annak a bensőséges kapcsolatnak a képét, ami az Atya és a Fiú között van.

### **A szív megtisztulása, egész lényünk szívünk általi megtisztulása**

Nincs szükség se nagy élettapasztalatra, se a lelkiélet mély ismeretére ahhoz, hogy belássuk, határt jó formán nem ismerő rendezetlenség rabjai vagyunk: bűnök, érzelmi ingatagság, be nem gyógyult sebek, egészségtelen szokások és így tovább. Mindez tisztátalanná teszi szívünket.

Az imént említettem, hogy szívünk az érzelemvilág nyelvét beszéli. Az említett rendezetlenségek az érzelemvilág irányvesztéséhez vezetnek. Tudatára se ébredünk talán, mégis kifejeződésre jutnak, elítélnek, szétszaggatnak bennünket, elzárnak Isten elől, a rossz egy fajta gépiességéhez kötnek. És mindez a szívünkéből származik! „A szívből jön, ami elhagyja a száját és ez szennyezi be az embert. ... Ez szennyezi be az embert” (Mt 15,18-20). Ha el akarom távolítani lényem szennyét, először is a szívemet kell megtisztítanom.

Ezen helyreigazítás sürgősségének láttán általában az úgynevezett „klasszikus aszkézishez” folyamodunk. Ez bevált módszer, melyet szerzetesek, keresztények, jó szándékú emberek hosszú nemzedékei tapasztaltak ki, akik ki akartak szabadulni börtönükből. Ez a cselekvésmód, lelkierőnk, kitartásunk minden képességét mozgósítja a hit és a szeretet fényében. Ennek az aszkézisnek, amit soha sem szabad elhanyagolnunk, megvan a maga érdeme. De megvan a maga határoltága is.

Ami a szív hiteles megtisztulását illeti, túl kell lépünk az emberi módszereken. Olvassuk át erre vonatkozóan szent Brúnó, Raoul barátjához intézett felhívását: „Mit tervezel tehát tenni, kedvesem? Mi mást, mint hinni az isteni tanácsoknak, az igazságnak, mely nem vezethet félre? Mindenkinek tanácsot ad ugyanis, mikor így szól: jöjjetek hozzám mind, akik megfáradtatok s megterheltek vagytok, és én felüdítelek benneteket. Nemde igen rossz és haszontalan fáradtság a földies kívánságoktól zavartatva, az aggodalmaktól és szorongásoktól, a megkívánt dolgok miatti félelemtől és fájdalomtól állandóan gyötrődni? Melyik teher volna súlyosabb annál, mint amelyik méltóságának fenséges magasságából alávalóságba taszítja a

szellemet, minden igazság ellenére?” (Raoul, 9). Van tehát a megtisztulásnak egy olyan formája, melyben Jézushoz fordulunk, hozzá jövünk, hogy tőle kapjunk megkönnyebbülést. Ezt a meghívást pontosan azután intézi hozzánk, hogy arra kért, mondjunk le bölcsességünkről, okosságunkról és legyünk kicsinyekké. Úgy lépünk a szív útjára, ha beismerjük, hogy az egyetlen igaz tisztaság Jézus ajándéka.

„Vegyétek magatokra...” (Mt 11,29) A végső tisztulás akkor történik meg, amikor minden szenny, minden rendezetlenség, aminek hordozója vagyok, találkozik Jézussal. Ez nem könnyebb megoldás, mint a klasszikus aszkézis, de hatékonyabb, mert igazságra vezet, saját igazságunkra: arra kötelez minket, hogy felnyissuk szemünket bűnünk valóságosságára, Jézus valóságosságára, aki valóban lelkünk Megmentője, nem csak általános és távoli értelemben, hanem közvetlen és hatékony módon megérintve minden egyes ránk nehezedő szennyeződésünket. Meg kell tehát tanulnom, hogy neki ajánljam, visszavonhatatlanul rábízzam szívem minden szennyét, abban az ütemben, ahogy fény derül rájuk, akár a körülményeknek köszönhetően, akár igaz szabadságra vágyó szívem mélyről fakadó törekvésének.

Valahányszor csak szembe találok magam ezekkel a megnyomorító béklyókkal, a legfontosabb nem az, hogy hadra szálljak ezzel a szolgálattal, hisz a legtöbbször megelégednék az ágak levágásával, anélkül, hogy elérnék a gyökerekig. A legfontosabb pedig éppen ezeknek a gyökereknek a kiásása, fénybe állítása, bármennyire rondák legyenek is, bármennyire visszataszító legyen is a szembenézés. Hiszen pontosan arról van szó, hogy valóságosan felvállaljam őket, hogy így szabadon és tudatosan ajánljam fel őket az Üdvözítőnek. Ebben a megvilágosításban nem kell attól tartanunk, hogy a közismert fohász: „*Jézus, az élő Isten Fia, könyörülj rajtam, bűnösön*” üres ismétletgéssé válik. Jézus tisztító, és az én tisztátalan szívem közötti mindig új találkozásra való szüntelen megújuló rácsodálkozássá válik.

Magától értetődő, hogy van ennek a folyamatnak egy lélektani eleme is – de mennyiben lenne ez zavaró? A kegyelem műve nemde a természet szerkezetéhez idomul? Ez a természet, ebben az esetben, a megváltást hordozza, szívem átalakulását, sebeinek gyógyulását a feltámadott Jézussal való személyes találkozás által. Így fokozatosan rászokunk arra, hogy szüntelen visszatérjünk erre a pontra, különösen is sötét, árnyékos vagy nyugtalanító vonásainkból kiindulva.

A szívnek ez a hozzáállása eleinte ijesztő. Túl gyakran tanították nekünk, hogy csak jó és szép dolgokat ajánlhatunk az Úrnak. Mindazt, ami nem erényes cselekedet, nem lehet Neki felajánlani. Nem mond-e ellent az evangélium igazságának, ha ezt mondjuk? Jézus maga

mondja, hogy nem az egészségesekért jött, hanem a betegekért. Ezért hamis szégyenérzet nélkül meg kell tanulnunk, hogy hiteles betegek legyünk az isteni orvos előtt, olyanok, akik nyíltan felismerik magukban mindazt, ami valóban hamis, hazug és istenellenes. Egyedül Ő tud meggyógyítani bennünket.

### **Testem, az Igével való találkozás helye, a Lélek Temploma**

Gyakran szeretnénk megelégedni azzal, hogy a „szív imája” formulát szimbolikusan vesszük. A szívről beszélni egy belső, tehát lelki valóság képzeletbeli felidézése lenne. Ez azonban nem igaz. A szív minden mozdulata, amely az Atyával való kapcsolatunkat támogatja, érzékeny, anyagi lényünkhöz kapcsolódó mozdulat. Tapasztalatból tudjuk – néha még az egészségünk árán is –, hogy az igazán mély érzelmek elérik fizikai szívünket. Lehetetlen belépni a szív imájába, ha nem fogadjuk el, hogy testünk szintjén valóban tudatosan és határozottan éljünk.

Isten így teremtett minket. Ugyanakkor a Teremtés könyve azt mutatja, hogy Jahve a föld iszapjából formálja az embert, és nagy bizonyossággal megerősíti, hogy ez az anyagi lény valóban az ő képmása és hasonlatossága. Testünk nem akadály az Istennel való kapcsolatunkban. Ellenkezőleg, ez maga Isten műve, aki fiakká alkotott bennünket, akiket arra hívott meg, hogy Ő maga legyen örökségünk.

Isten Fia megtestesülésének egész gazdasága ugyanebbe a perspektívába helyez minket. Az első századok egyháza fáradhatatlanul küzdött annak a valóságnak a védelmében, hogy Jézus valóban ember. Testben született, élt, tanított, szenvedett, halt meg és támadt fel.

Ezek Isten Igéjének emberi művei, amelyek életet adtak és adnak nekünk minden nap. Isten Igéje emberi szavakban jön hozzánk. Bűneinket nem szimbolikus módon tisztítjuk meg, hanem a Jézus Testéből folyó vér kiontása által. Ő valóban meghalt és testében feltámadt. Ez az anyagi feltámadás az, ami megmenti mind a lelkünket, mind a testünket.

Végül a Lélek csak a Fiú testi feltámadása által adatott meg nekünk. Ő, Mária Fia az, aki az Atya kebeléből küldi nekünk a Lelket. Nem a teremtetlen, hanem a megtestesült Ige, miután osztozott létünkben és közénk tartozott.

Ezt a megtestesülést minden nap megtapasztaljuk a szentségek, a liturgia, a közösségi élet, az egyház testéhez való tartozás által. Mindez a közvetlen alapja, Krisztus testi valóságának jelenléte az életünkben. Tudjuk tehát, hogyan fogadjuk be Jézust, amikor eljön hozzánk, vagyis a testünkben szól hozzánk. Ne siessünk megszabadulni ettől a közvetítőtől, amelyet hajlamosak vagyunk tisztátalanságnak tekinteni az Istennel való kapcsolatunkban. Ez nem igaz: ez nem tisztátalanság, hanem éppen az a hely, ahol találkozunk Abbánkkal.

Ahogy lehetetlen úgy elképzelni a közösségi életet, mintha testvéreink testetlen lények, tiszta szellemek lennének, akiket testi burkukon túl kellene elérnünk, úgy Isten szeretetének valóságát tagadnánk, ha nem akarnánk figyelembe venni a hozzánk érkező Fiú testi, anyagi, súlyos valóságát. Az Eucharisztia, amelyet minden nap ünnepelek, valóban olyan cselekedet ünneplése, amely Testében és Vérében mélyreható átalakulást hozott, nem elhanyagolva vagy legyőzve őket, hanem teljes értelmüket elnyerve: anyagi valóságuk valóban Isten Fia. Ugyanígy a testünk, minden terhével, korlátjával és kényszerével együtt, annak a valósága, akik vagyunk. Testem érintkezik ezzel a másik valósággal, amelyről Jézus azt mondta: „Ez az én testem” E két testi valóság találkozása hozza létre az Élet kapcsolatát Isten és köztem. „Ha nem eszitek az én Testemet és nem isszátok az én Véremet, nem lesz bennetek élet... Ahogy az élő Atya küldött engem, és én az Atya által élek, úgy aki engem eszik, az általam él” (Jn 6.57).

Ennek az állapotnak az a következménye, hogy nem tudok imádkozni anélkül, hogy testemben ne imádkoznék. Nem hagyhatom figyelmen kívül megtestesült valóságomat, amikor Istenhez fordulok. Nem egyszerűen vallási fegyelem kérdése, ha bizonyos gesztusokat írnak elő, ha testi kötelezettségek lépnek fel, amikor Isten felé kell fordulnom. Az egyetlen valóságról van szó: Isten úgy szeret engem, ahogy teremtett. Miért akarnék spirituálisabb lenni, mint Ő?

Ezért tanulok meg együtt élni a testemmel, minden kényszerrel, amit rám ró. Étél, alvás, pihenés, betegség, az erőm határai... Mindez nem jelent akadályt Isten és köztem; éppen ellenkezőleg, ez alkotja azt a szövetet, amely zökkenőmentes folytonosságot teremt a legbensőségesebb isteni valóság és mindennapi létem legkonkrétabb része között. Ki ne tapasztalta volna már közülünk azt a néha borzasztóan fájdalmas tapasztalatot, hogy például egészségügyi problémák miatt korlátoznak, szinte bebörtönözöttnek érezzük magunkat? És ha őszinte a szívünk, csak egyet mondhatunk: Isten az, aki ezeken a fájdalmas korlátozásokon keresztül jön el hozzánk. Ezek valóban azok a pontok, ahol Isten Szeretete beilleszkedik életünkbe. Szívünk annyiban fogadja el Istent, amennyiben odafigyel erre a valóságra, amelyet szeretnénk lelki hivatásunknál alacsonyabb rendűnek tekinteni. Óvakodjunk az állandó hazugságtól, amelyet a hazugság fejedelme így próbál szívünkbe desztillálni. Ne játsszuk el, hogy tiszta lelkek vagyunk; tudjunk sokkal jobbak lenni: Isten gyermekei vagyunk.

### **Maga a Lélek imádkozik bennem**

Az imádkozásról beszélünk. De vajon tudjuk-e, hogyan kell imádkozni? Tudom-e



egyáltalán, mi az igazi imádság? Őszintén be kell vallanom, hogy nem tudom. Érzek egy mély hívást egy irányba, de sötétben tapogatózom.

Szerencsére „Gyengeségünkben segítségünkre siet a Lélek: mert nem tudjuk, mit kérjünk, hogy úgy imádkozzunk, ahogyan kellene; de maga a Lélek jár közben értünk kimondhatatlan sóhajtásokkal, és aki a szíveket vizsgálja, tudja, mi a Lélek kívánsága, és hogy az ő közbenjárása a szentekért megfelel Isten nézeteinek” (Róm 8.26-27).

Az imádság a szívemben van. A szívemből fakad. És mégsem csak az én művem. A Lélek adatott nekem; Ő áradt ki szívembe, és Ő az, aki bennem imádkozik. A Lélek Isten szívéből jön, buzgón gyújtja meg a saját szívemben ugyanazt a lángot, mint az övében.

Mindannyian ismerjük Szent Pálnak azokat a szakaszait, amelyek ezt ismétlik, de nem vagyunk-e túlságosan hajlamosak arra, hogy ezeket pusztán elméleti, vagy, hogy nemesebben fogalmazzunk, „hitbeli valóságoknak” tekintsük, vagyis olyan dolgoknak, amelyekről meggyőződéssel beszélünk, de csak teljes homályban éljük meg. A Léleknek ez a jelenléte a szívemben olyasvalami lenne, ami csak Isten szintjén helyezkedik el, és amivel csak intellektuális formulákon keresztül tudnék kommunikálni. Maga a valóság teljesen kívül esne a tapasztalatomon. Valóban ezt akarta Szent Pál mondani?

Helyénvaló lenne-e, ha ennek a magatartásnak a túlzása ellenében azt követelnénk, hogy minden hiteles keresztény lét a Lélek *megtapasztalása* legyen, amint ez az apostolokkal történt pünkösdi reggelén midőn tűznyelveket kaptak? Ez soha nem volt az Egyház tanítása. A két véglet között azonban egy olyan igaz, minden keresztény számára elérhető hozzáállás található, amelyben a Lélek jelenléte életünkben olyan valóság, amely közvetlen hatással van létmódunkra, testvéreinkkel való szeretetkapcsolatunkra és imádságunkra.

Ha visszatekintünk a különböző szakaszokra, amelyekről beszéltünk, fejlődést láthatunk. Mondjunk le arról, hogy imatevékenységünk középpontját fejünk, képvilágunk, gondolkodási rendszereink szintjén lássuk. Lépjünk be a szívünkbe. Ott felfedezzük az érzelmek és sebek egész rendezetlen világát, amelyek a szívünkéből erednek, és amelyeket meg kell tisztítani. Felfedeztük, hogy valódi lehetőségünk van arra, hogy szívünk összes sebet belefoglaljuk a megváltás áramlatába, azáltal, hogy napfényre hozzuk őket, hogy tudatosan felajánljuk őket Jézus megváltó tevékenységének.

Tehát anélkül, hogy kimondtuk volna, máris a Lélek bennünk lévő mozgásáról beszélünk. Ha képesek vagyunk arra, amiről az imént beszéltem, az azért van, mert az Úr Lelke valóban munkálkodik bennünk, és képessé tesz bennünket arra, hogy érzelmeink bonyolult szövevényében kibogozzuk azt, amit türelemmel és kitartással fel tudunk ajánlani a

Megváltó megtisztító és feltámasztó kegyelmének. Minden, amiről eddig beszéltünk, már a Lélek munkája.

Folytassuk tehát ugyanezen a vonalon. A szívnek mindezen rendezetlen mozdulatain túl, különösen attól a pillanattól kezdve, amikor Jézus munkája elkezd helyreállítani a rendet, felismerünk kevésbé rendezetlen mozdulatokat is, amelyek fokozatosan még rendezetté is válnak; és így, anélkül, hogy észrevennénk, szívünk mélységei megtanulnak spontán módon mozgásba lendülni az Úr felé. Csak utólag vesszük észre, amikor visszatekintünk a történetekre, hogy valójában az Úr Lelke diszkrétén, csendben munkálkodott szívünk mélyén. Ahogy a mélységekben létrejön a béke, egy bizonyos titokzatos dinamizmus indul meg, amellyel meg kell tanulnunk együttműködni.

Így tanuljuk meg, hogy szívünk minden mozdulatát, a jót, a kevésbé jót, sőt a rosszat is, felvállaljuk, és Isten felé irányítjuk. Néhány közvetlenül az Atyától jön, és visszatér hozzá. Másokat át kell alakítani, hogy Jézus halálába és feltámadásába illeszkedjenek. Mindegyiknek tudatosan be kell épülnie a Lélek szívünkbe árasztott dinamizmusába. Arról van szó, hogy megtanuljunk éberén figyelni szívünk mozdulataira, hogy önként és tudatosan egyesítsük őket a bennünk lévő Szentlélek működésével.

Mindez nem jár semmilyen „misztikus kegyelemmel”. Egyszerűen arról van szó, hogy finoman és egyszerűen tudatosítjuk, hogy szívünk él, és hogy ezt az életet fel tudjuk ajánlani a Szentléleknek, hogy Ő bevonhassa azt az Atya felé irányuló mozgásba.

Szent Pál azt mondja, hogy a Lélek kimondhatatlan sóhajtozással könyörög bennünk. Ez a „kimondhatatlan” szó megérdemli a figyelmünket. A Lélek normális tevékenysége nem az, hogy világos gondolatokat adjon nekünk, nem az, hogy megvilágosodjunk, sőt még csak nem is az, hogy bármit is adjon nekünk. A Lélek tevékenysége az, hogy az Atya felé vonz minket. *"Mindazok, akiket Isten Lelke élte, Isten Fiai. Nem a rabszolgaság Lelkét kaptátok tehát, hogy visszazuhanjatok a félelembe; a fogadott fiak Lelkét kaptátok, aki arra készítet benneteket, hogy felkiáltstok: "Abba! Atyám!" Maga a Lélek csatlakozik lelkükhöz, hogy tanúsítsa, Isten gyermekei vagyunk"* (Róm 8,14-15). A Lélek tanúságtétel; dinamizmus, amely megmozgat bennünket. Semmi esetre se próbáljuk körülhatárolni, azonosítani, megragadni, hogy kontroláljuk Őt. Ez azt jelentené, hogy kiűzzük szívünkéből; ez azt jelentené, hogy kioltjuk Őt. Engedjünk teljesen szabadon, hogy imádkozhasson bennünk, az Ő feltáratlan, rejtett és titokzatos módján, amelyet a gyümölcsei alapján ítélünk meg. Amennyiben azt tapasztaljuk, hogy megtanulunk imádkozni, hogy – anélkül, hogy tudnánk, miért – képessé váltunk arra, hogy Istentől kérjünk és meghallgatásra találjunk, ez annak a jele, hogy minden nyilvánvaló gyengeségünk ellenére a Lélek imádkozik bennünk.

## **Gyengeségem,**

### **az Atya gyengeségének felfedezésének és a vele való találkozásnak a helye.**

Vegyük újra elő az imént elmondottak néhány fő irányvonalát. Vegyük elő őket újra, és egyesítsük őket, mert a szív imájának alapvető magatartását képviselik.

Minden ember önkéntelen reflexe az, hogy fél gyengeségeitől. Attól a pillanattól kezdve, hogy rájövünk, hogy egyik vagy másik ponton nem számíthatunk saját erőnkre, hajlamosak vagyunk aggódni, és ez néha szorongássá válhat. Nos, mindaz, amit eddig elmondtunk, a személyes biztonságunk elvesztéséhez vezet, felszínre hozva azt, amit sebezhetőségünknek, rejtett rendellenességeinknek, teremtményi állapotunk korlátainak stb. neveztünk. És minden alkalommal azt mondtuk magunknak: csak egy megoldás van, mégpedig az, hogy felismerjük annak valóságát, amik vagyunk, és hagyjuk, hogy az Úr kezébe vegye az irányítást.

Idézzük fel az lecsendesített vihar epizódját. Az apostolok pánikba estek a rossz időjárás miatt, amely megrázta a hajójukat, és Jézushoz fordultak, hogy felébresszék. Ő rájuk néz, és csodálkozva kérdezi: „*Miért féltetek, ti kicsinyhitűek?*” (Mt 8.26). Majd egy mozdulattal lecsendesítette a hullámokat.

Miért kellene tehát félnem a gyengeségeimtől? Léteznek. Sokáig nem voltam hajlandó a szemükbe nézni. Apránként kezdtem megszelídíteni őket. Most már be kell ismernem, hogy hozzám tartoznak. Nem külső baleset, amitől egy napon egyszer s mindenkorra megszabadulhatok. Mi több, ha hajlamos lennék elfelejteni őket, az Atya gyorsan emlékeztetne rá. Megenged majd egy ilyen vagy olyan hibát, amivel szemben nem leszek képes letagadni bűnös valóságomat. Engedni fogja, hogy az egészségem kifogjon rajtam, hogy be kelljen ismernem a vereséget, és tehetetlenül át kelljen adnom magam az Atya szeretetének. Minden kétséget kizáróan rá fog ébreszteni, hogy képességeim mennyire korlátozottak.

Ami azonban újdonság, az az, hogy mostantól kezdve ezek a gyengeségek ahelyett, hogy veszélyt jelentenének, lehetőséget jelentenek számomra arra, hogy kapcsolatba lépjek Istennel. Ezért kell engednem, hogy apránként megszelídüljek általuk. Többé már nem személyiségem aggasztó oldalának kell látnom őket, hanem az Atya által akarat vagy elfogadott dimenziójának; nem valami jobb híján való megoldásnak, hanem a nekem adatott isteni Élet rendjének alapvető felépítésének. Amikor hirtelen olyan törekenységgel találom magam szemben, amelyet még nem fedeztem fel magamban, az első reflexem többé nem a pánik kell, hogy legyen, hanem az, hogy feltegyem magamnak a kérdést, hol is rejtőzik mindebben az Atya.

Hogyan ne tennék hát fel magamnak egy kérdést? Vajon a gyengeségnek ez a kudarcnak látszó átalakulása a Szeretet győzelmévé egyfajta „javítgatás”, amellyel Isten a rosszat jóra változtatja, vagy éppen ellenkezőleg, nemde az isteni rend alapvető dimenziójának jelenlétében vagyunk-e?

Ezen a téren sok a mondanivaló volna. Elégedjünk meg csupán annak megállapításával, hogy még a természet rendjében is minden hiteles szeretet győzelem a gyengeség felett. Szeretni nem azt jelenti, hogy uralkodni, birtokolni, ráerőltetni magunkat arra, akit szeretünk. Szeretni azt jelenti, hogy védtelenül befogadjuk a másik embert, aki hozzánk jön; másfelől pedig megvan a bizonyosságunk arról, hogy társunk – ítélkezés, elítélés vagy összehasonlítás nélkül – teljes mértékben befogad bennünket. Két egymást szerető ember között nincsenek többé erőpróbák. Létezik egyfajta kölcsönös belső megértés, amelynek köszönhetően nem kell többé félnünk a másiktól érkező veszélyektől.

Ez a tapasztalat, bár még mindig tökéletlen, már most nagyon meggyőző. És mégis csak az isteni valóság tükörképe. Attól a pillanattól kezdve, hogy szívünkben valóban hinni kezdünk az Atya végtelen gyengédségében, valamilyen módon kötelességünknek érezzük, hogy egyre inkább leereszkedjünk egy nem-tudás, egy nem-hatalom pozitív és örömteli elfogadásába. Nincs itt semmilyen egészségtelen önmegalázás. Egyszerűen csak belépünk a szeretet és a bizalom világába. Ily módon, szinte anélkül, hogy észrevennénk, közösségbe kerülünk az isteni lélettel. Az Atya és a Fiú közötti kapcsolat a Lélekben, felfogóképességünket teljesen meghaladó szinten, tökéletes formája ennek a közösségben teljes mértékben felvállalt gyengeségnek.

Hozzánk közelebb álló módon a Háromszoros Szentnek ez a bensőséges gyengédsége a megtestesült Fiúnak az Atyához való viszonyában nyilvánul meg. Hogyan is ne csodálkoznánk rá arra a derűre és végtelen biztonságra, amellyel Jézus nyugodtan kijelenti, hogy neki nincs semmi sajátja, hogy semmit sem tud tenni önmagától, csak azt, amit az Atyától lát! Melyik ember fogadna el ilyen nélkülözést? Mégis, vajon nem ebbe az irányba kell-e elköteleződünk, ha valóban a szívünk mélyén akarunk élni, ahogyan az Atya teremtette, és ahogyan Fiának halála és feltámadása által átformálta?

Mária ugyanebbe az irányba vezet minket. A Magnificat, egyetlen lendületben győzelmi ének és a teljes kifosztottság beismerése. E kettő kéz a kézben jár. Mária kezdettől fogva felismerte és elfogadta teljes gyengeségét: így volt abban a helyzetben, hogy befogadhassa az Atya által neki adott Fiút. Azért lesz Isten Anyja, mert ő áll a legközelebb Isten szegénységéhez.

## Csendbe vonulva

Ha azt az utat követjük, amelyről beszélek, magától értetődő, hogy az ima ideje alatt az értelmi tevékenység fokozatosan alábbhagy; hasonlóképpen, amilyen mértékben a szív érzelmei egy adott irányba fordulnak, mindenféle szétszórtság és mellébeszélés elveszíti létjogosultságát. Más szóval, a szív imája keresetlen lépésekkel a csend felé vezet minket. Vannak napok, amikor ez a tapasztalat erősebb, és elkerülhetetlen, hogy úgymond ki legyünk szolgáltatva a „csend kísértésének”.

A csend olyan jó, amely mindnyájunk szívére csábítólag hat, attól a pillanattól kezdve, hogy beleízleltünk. De a csendnek sokféle formája van. Nem mindegyik jó. Legtöbbjük inkább még torzulás is, mint hiteles csendes imádság.

Az első kísértés az, hogy a hallgatásból *cselekvést* csináljunk, még akkor is, ha mélyen meg vagyunk győződve az ellenkezőjéről. Azzal az ürüggyel, hogy az elme nyugalomban van, hogy a szív látszólag nyugalomban van, azt képzeljük, hogy elértük a lét igazi csendjét. A valóságban ez a csend, még ha vitathatatlanul hiteles is, az akarat feszültségének eredménye, amely végső soron a legfinomabb, de egyben a legártalmasabb cselekedet. Ahelyett, hogy a szívünket a rendelkezésre állás állapotában tartaná, olyan állapotban tart bennünket, amelyben mesterséges magatartást erőltetünk magunkra, és amelyben végül nem fogadjuk be az Urat, mert saját erőnkre támaszkodunk. A tetterős akarattal rendelkező emberek esetében ez komoly akadályt jelenthet abban, hogy valóban az Úr rendelkezésére álljanak. A körülményeket tekintve nagy csendről szólhatunk, de ez egy önmagába forduló, önmagára támaszkodó csend.

Egy másik kísértés az, hogy a csendet *céllá* tesszük. Azt képzeljük, hogy a szív imájának, sőt az egész szemlélődő életnek a lét oka a csend. Az Atya, a Fiú vagy a Lélek Személye helyett leragadunk az anyagi valóságnál.

Az *én* állapotom számít, nem pedig a szeretet és a rendelkezésre állás valódi kapcsolata, amelyet Istennel ápolok. Ez már nem ima, hanem önmagamról való elmélkedés.

Az előzőhöz hasonló kísértés, hogy a csendet önmagában megálló valósággá tegyük. A csend elég. Amint az érzékek, az értelem és a képzelet minden zaja elcsendesedett, valóban jól érezzük magunkat... és ez elég. Nem törekszünk semmi többre. Nem vagyunk hajlandók semmi mást keresni. Bármi, ami valamilyen új gondolatot hozhatna, akár az Úrról is, még ha az Tőle származik is, akadályként jelenik meg. Az egyetlen isteni valóság abban a pillanatban a csend. Nincs többé ima. Csak a csendnek nevezett bálvány építése van.

Mindazonáltal a hiteles csend nagyon fontos valóság, amelynek nagy jelentőséget kell tulajdonítanunk. De ha be akarunk lépni a hiteles csendbe, akkor szívünk mélyéből le kell

mondanunk a csendről. Nem lekicsinyelni, nem lebecsülni, nem feladni a keresését, de elkerülni, hogy végcélá váljon.

Mindenekelőtt el kell kerülnünk, hogy azt higgyük, hogy az igazi csend személyes iparkodásom eredménye. Nem kell a semmiből felépítenem a csendet, mint egy műalkotást. Túl gyakran képzeljük azt, hogy a csend kizárólag az értelmi képességek, a képzelet és az érzékenység nyugalmanak megteremtéséből áll. Ez a csend egyik aspektusa, de nem ez az egész csend. Szívünk legmélyének, amennyiben az akarattal azonosul, magának is csendben kell lennie; minden más vágyat, mint az Atya Akaratának teljesítése, le kell csillapítani. Vagyis az akaratom, ahelyett, hogy arra törekedne, hogy ráerőltesse magát az emberségem többi részére, tiszta rendelkezésre állás, hallgatás és befogadás marad. Ekkor születik meg a lehetőség, hogy belépjek egész lényem hiteles csendjébe Isten előtt, egy olyan csendbe, amely lényem legmélyének az Atya iránti valódi megfeleléséből születik, akinek Képmása és Hasonlósága.

Egyedül Isten elég: minden más semmi. A hiteles csend minden ima ezen alapvető valóságának megnyilvánulása. Akkor van igazi csend a szívben, ha eltűnt minden szennyeződés, amely az Atya uralmának szembe szegül. Az igazi csend csak egy tiszta szívben jön létre, olyan szívben, amely olyan lett, mint Isten szíve.

Ezért van az, hogy egy igazán tiszta szív képes megőrizni a teljes csendet, még akkor is, ha különféle tevékenységbe merül, mert nincs többé disszonancia közte és Isten között. Még ha értelme és érzékenysége továbbra is tevékeny marad, hogy összhangban legyen Isten akaratával, ebben a szívben továbbra is hiteles csend uralkodik.

*"Boldogok a tiszta szívűek, mert ők meglátják Istent" (Mt 5,8).*

Karácsony 1983