

Sebestyén Péter

Kapcsolat

(Anthony de Mello* után szabadon)

Szent Pál apostol írja a rómaiaknak, hogy „gyöngeségünkben segítségünkre siet a Lélek, mert még azt sem tudjuk, hogyan kell helyesen imádkoznunk...” (Róm. 8, 26-27). A gyakorlati élet igazolja ezt. Vagy csak kérünk, vagy csak egy pillanatnyi jajistenemmel „intézzük el”, miközben nem is értjük, nem is tudjuk felfogni az ima erejét, mélységét és értékét. Az évszázadok folyamán a misztikusok, a szerzetesek, a szentek sokszor próbáltak elmerülni Isten titkában, nem is akármilyen eredménnyel. A bencések, a karmeliták, a jezsuiták külön művészetté fejlesztették a lelki élet alapvető eseményét, az Istennel fenntartott kapcsolat legfontosabb eszközét, az imádságot. A jezsuiták pedig a keleti imamódszerek tanulmányozásával, a lélektan tudományos módszereivel is besegítettek abba, hogy imádságunk tényleg az Isten jelenlétében való elmerülés és önátadás legyen. A nemrég elhunyt Anthony de Mello jezsuita atya évtizedekig tartott lelki gyakorlatokat a világ különféle tájain, hogy „aprópénzre váltva” hatalmas tudását és imatapasztalatát megízleltesse a keresztényekkel (de nem csak velük), miért fontos az ima — mint kapcsolat. Elmékedései könyv formában magyarul is napvilágot láttak. E könyv gondolatai mentén, a magam lelkipásztori tapasztalatával próbálok választ keresni arra a kérdésre, mire jó az imádság, hogyan imádkozzunk, melyek az imádság alaptörvényei?

Mire jó az ima?

Sokan felteszik a kérdést: mire jó az imádság? Még hívő emberek között is találni olyanokat, akik azt mondják, Isten úgymint mindenható, az ő akarata mindenképp megvalósul, őt nem lehet befolyásolni, rá amúgy sem lehet hatással lenni. Ezért tisztázzuk előbb, mi az ima. Hogy jobban megérthessük, hasonlatokkal fogok élni Giovanni Martinetti S. J. *A mai hit észérvei* című könyvéből:

— Az ima arra való, hogy megértsük, hol ered Isten folyója. Ez a legmagasabb energiaforma. Alexis Carrel, a hitetlen orvos, egy Lourdes-i csodás gyógyulást követően, megtérése után ezt sokszor megtapasztalta...

— Nem tilthatjuk meg a fájdalom madarainak, hogy felettünk röpködjenek, azt azonban elkerülhetjük, hogy a hajunkban fészket rakjanak. Ezt pedig az imádságnak köszönhetjük.

*(Anthony de Mello: *Kapcsolat...* Korda Kiadó, Kecskemét, 2003)

— Az ima Isten adatbankjának jelszava, amellyel behatolhatunk a „szívéhez”...

— Az imádság az a rádiótelefon, amellyel jelezhetjük a mennyei irányítótoronynak, hová zuhantunk le...

— Az imádság az az antenna, amellyel ráhangolódhatunk Isten hullámhosszára, amellyel venni tudjuk adását, jelzéseit, hangját, üzenetét...

Nem azért imádkozunk tehát, hogy Istent kioktassuk szükségleteink felől, hogy megpuhítsuk, nem azért van az ima, hogy Istent akarathoz igazítsuk, hanem, hogy a mi akaratainkat igazítsuk Istenhez. Nem annyira beszélgetés, mint inkább hallgatás. *Odahallgatás.*

Az imádságban Isten jelenlétébe helyezem magam. A lélek őszinte vágyakozásáról van szó. Az imádságban megtapasztalhatjuk az élő, személyes, minket határtalanul szerető Istent. Mi kell ehhez a megtapasztaláshoz? Vágyakozás, bátorság, nagylelkűség. Hogy nem találjuk Istent, annak az oka az, hogy nem vágyódunk eléggé utána. Telezsúfoljuk életünket sok fontos dologgal, miközben nem vesszük észre: Isten olyan fontos kellene hogy legyen, mint a levegő, amelyet belélegzünk. De Mello leír egy történetet, amely egy hindu templom papjáról szól, aki szeretett volna találkozni Istennel. Olyan tünetek látszottak rajta, mint aki szerelmes. Lefekvéskor az istenség előtt keserves sírásra fakadt, és ez így ment hetekig. Isten nem is tudott ellenállni az ilyen vágyódásnak, ebből az emberből, Ramakrisnából India egyik nagy misztikusa lett. Ez a misztikus elmondta egyszer a barátjának, mit jelent az Isten utáni vágyódás. Ha egyszer egy tolvaj olyan teremben aludna, amelyet csak egy vékony fal választana el az arannyal teli kincstártól, aludna-e a tolvaj akár egy percet is? Egész éjjel fent lenne, és különféle megoldásokon törné a fejét, amelyekkel megszerezheti az aranyat. — Amikor fiatal voltam — fejezi be de Mello történetében a mesét a misztikus —, én még annál is buzgóbban vágyakoztam Isten után, ahogy a tolvaj sóvárog az arany után.

Szent Ágoston híres mondása is ezt sugallja: Nyugtalan a mi szívünk, míg meg nem nyugszik benned, Istenünk. Egy másik helyen pedig azt mondja: Isten nélkül olyanok vagyunk, mint a partra vetett hal.

Ha nincs meg bennünk ez a vágy, kérhetjük. A kérő ima mindennek előtt áll, mindent kérnünk kell.

A vágyakozás mellett épp annyira szükséges a nagylelkűség és a bátorság meg a kitartás. Hajlamosak vagyunk „megtakarítani” az időt Istentől. Unalmas talán a rózsafüzér, fárasztó ugyanazt ismételtetni, nehezünkre esik a térdelés vagy a virrasztás. De az is lehet, hogy miközben kérünk, imádkozunk, védekezni is akarunk Isten ellen, nem akarunk túl közel kerülni, merészkedni hozzá, inkább észérvekkel körülsáncoljuk magunkat. Pedig az imádság azt jelenti, hogy vállaljuk az Istennel való találkozás kockázatát. Bátorság kell ehhez, hisz az Istennel való találkozás lehet kellemetlen vagy felkavaró. Isten olyan, mint a sebész: először vág, utána gyógyíthat. Ha Istennel akarunk találkozni, nem szabad magyarázkodni, til-

takozni, szabadkozni, fel kell készülni arra, hogy olyasmit hallunk tőle, ami nekünk nem tetszik, nincs az ínyünkre, sérti büszke önérzetünket, nehezen kivívott szabadságunkban korlátoz. De az önátadás nélkül Isten szeretete, jelenléte nem tudja életünket átjárni. Enélkül nem gyógyulnak be lelkünk sebei. Jézus sok példabeszédében beszél a tiszta örömről, amely az Istennel való találkozást, a rá-találást követi (lásd a példabeszédet a földbe rejtett kincsről...).

Hogyan imádkozzunk?

Csendben. Mai, rohanó világunkban nagy szükség van a csendre. Isten Lelkét nem lehet kényszeríteni. Tudni kell várni, csendben ülni.

Mi sokszor túlságosan nyugtalanok, türelmetlenek vagyunk. Add meg, Uram, de most!... Az eszünk sem ott jár, a szívünk is állandóan zaklatott. Az ima a szív csendjében születik meg. Ez akár munka közben is lehetséges. Természetesen a külső csend is szükséges, de nem ez az elsődleges. Egy ember lelki mélységét nagyon is elárulja, hogy tud-e csendben maradni, tud-e elmerülni, meg tud-e feledkezni minden egyébről Isten jelenlétében? Mert az imádságos csendben nem kell semmit mondanunk, a csend majd megszólal. Lehet, hogy ez eleinte nehéz. Lehet, hogy a szájunkat talán sikerül becsuknunk, de gondolataink már kavarnak, a bennünk levő zaj tombol. Nem arról van szó, hogy kizárjuk a világból a szívünket, de arról igen, hogy zárjuk be magunk mögött az ajtót, és határozottan összpontosítsuk Istenre a figyelmet. És lassan sikerülni fog olyannyira, hogy akár ágyúval is lőhetnek mellettünk, a figyelmünk nem terelődik el Istenről. Szükség van a csendre. Tanuljuk el Jézustól, aki rendszeresen elvonult, akár egy éjszakára, akár néhány órára a hegyre, vagy negyven napig a pusztába.

A csend azt jelenti, hogy miközben mindig Isten jelenlétében élünk és véghezvük dolgainkat, lelkünknek van egy belső „tisztaszobája”, egy pusztasága, ahol megtapasztaljuk Isten lágy szellőjének érintését, mint Illés vagy Mózes, aki az égő csipkebokorra figyelve Isten közelébe került. Jézus így taníthatta meg a legszentebb és a legszebb imádságot, a Miatyánkot.

Kérjünk! Amikor imádkozunk, Isten van a középpontban, vele kezdjük, egyetlen rögeszménk legyen az ő akarata, a mi üdvösségünk, az ő országának terjedése és kiteljesedése már itt a földön. (Ez azért fontos, mert imádság alatt sokszor a mi kis önző dolgaink vannak elől, mindig az *én*: az én hasznom és érdekeim, nem ő!) Ez nem jelenti azt, hogy nem kell belefoglalnunk az imába szükségünket. Ő nem közömbös az emberi sorskérdések iránt. Igenis tárjuk elé szükségünket, kérjük őt! Hisz mindent ő ad. A kérés annak a beismerését jelenti, hogy mindent ő ad: az erőt a munkához, a munka gyümölcsét, az örömet a jól végzett munka után. Ez segít minket aláztatossá lenni, és elismerni: hiábavaló az ember fáradozása, ha nincs rajta Isten áldása. Jézus meg is mondta, hogy mit kérjünk tőle: három dolgot, de ebben a háromban minden benne van: mindennapi

kenyeret (tehát nem luxuscikkeket, kényelemfokozó élvezeti javakat), lelkiert a kísértésekben és a bűnök bocsánatát.

A kérő ima megteszi a lehetetlent, megváltoztatja Isten tervét! Isten annyira szeret, hogy hagyja, befolyásolják őt imáink. Jézus maga ígérte, példabeszédet is mondott erről (éjjel kenyeret kérő barát, rámenős szegény asszony a bíróval stb.).

Itt beszélhetnénk a kérő ima közösségi erejéről (magyar sorskérdéseink, családi bajok, egyházközségi célok megvalósulása...). Kérnünk kell, nem szabad belefáradni, kiábrándulni csak azért, mert másnapra még nem teljesült. Igenis befolyásolhatjuk Isten szent akaratát. Higgyük el, hogy hatalmas az ima ereje és megkapjuk, amire tényleg szükségünk van. Jézus tudja, mi válik a javunkra, és az Atyánál „kijárja” nekünk.

A rózsafüzér is sokat segít, a sok ismétléssel mi magunk alakulunk oda, hogy megértsük és megtapasztaljuk Isten szeretetét.

Gyermekké válva

Olyan bizalomra kell szert tennünk, ami csak a gyerekekben van meg. A kisgyermek nem keresi meg a kenyerét. Szülei szeretik őt, és szeretetükből jut neki, kenyér formájában is. Ő nem azzal érdeklődik ki szeretetüket, hogy tesz valamit, hanem egyszerűen azért, aki: ő a gyerekük. Csak kérnie kell szüleitől, és megkapja. Az átlagos gyermek nem izgul azért, mi lesz vele húsz év múlva, nem akar nyújtózkodva mindenáron kinőni a szülők szeretetéből és gondoskodásából, hanem rájuk bízva magát, ez a természetes. A krisztusi ember is ezért viselkedik istengyermeki módon.

Az imádság törvényei

Sokszor panaszoljuk, hogy imánk nem nyert meghallgatást, durcásan felhagyunk vele, pedig lehet, csak az a baj, hogy még nem tanultunk meg rendesen imádkozni. Ez a magatartás egyébként olyan, mintha egy építészmérnök azt mondaná, a mérnöki tudomány egy fabatkát sem ér, mert akárhányszor ő hidat épít, az mindig összeomlik. Holott az igazság az, hogy a tudomány igenis hatékony, csak éppen ő... csapnivaló mérnök. Ha tehát a mi imánk nem nyer meghallgatást, valószínű, hogy rosszul imádkozunk. Jézus egyértelműen tisztázta az imádság szabályait.

Az első alaptörvény: imádságunk mögött mindig legyen sziklaszilárd hit!

Volt már szó arról, hogy a hit ajándék, kegyelem, nem mi állítjuk elő, nem lehet erőlködnünk, hanem kérnünk kell! Kérni, és közben hagyni, hogy Isten társaságában lehessünk (lásd a mustármagról szóló hasonlatot). Sőt, már előre adjunk hálát a kapott kegyelemért! Előlegezzük meg a bizalmat Istennek. Sokszor azért nem hatékonyak imádságaink, mert már legyengült a hitünk, nem is számí-

tünk arra, hogy Isten tényleg képes megadni, vagy hogy meg is adja, amit kérünk. Úgy hisszük, elég erősek és felnőttek vagyunk ahhoz, hogy ne mindent Istentől kelljen „kunyeralnunk”. A kenyeret megvesszük a boltban, ha betegek vagyunk, orvoshoz megyünk — Isten fölöslegessé válik... felőlünk akár nyugdíjba is mehet, mert mi magunk majd megoldjuk... Észrevesszük, hogy a hitetlenség köszön vissza?

Ha nincs hitünk, erőtlen az imánk, és védtelenek leszünk az élet kihívásaival szemben. Készítsünk például egy listát kéréseinkkel, kívánságainkkal. Meglepőd-nénk-e, ha kívánságaink teljesülnének? Ha igen, akkor valószínűleg baj van a hitünkkel.

A mi problémáink sokszor hegyekként tornyosulnak elénk, de az ima erejének nem tudnak ellenállni. „Minden megadatik, ha imádkozva kéritek” — mondja Jézus. Úgy kell imádkoznunk, mintha már megkaptuk volna. Ha valakitől ugyanis például egy csekket kapsz, nem köszönöd-e meg már amikor a kezedbe adja, még mielőtt beváltottad volna?

A. de Mello ír egy asszonyról, aki azért imádkozott, hogy kigyógyuljon az üzleti gyulladásból. Gyógyulása előtt három évvel már hálálkodott Istennek, mert meg volt róla győződve, hogy felépülése bekövetkezik. Miért vagyunk mi kicsiny hitűek, amikor imánk meghallgatását maga az Úr Jézus ígérte meg?

Az imádság második alaptörvénye a megbocsátás.

Most nem Isten megbocsátó irgalmára gondolok, hanem arra, amit rendszeresen imádkozunk a Miatyánkban: miképpen mi is megbocsátunk az ellenünk vétkezőknek... Gondoltunk-e már arra, hogy imáink azért nem nyernek meghallgatást, mert szívünk mélyén neheztelünk, haragszunk valakire, és nem tudunk vagy nem is akarunk neki megbocsátani? (vö. Máté 5: ha ajándékodat az oltárra viszed...)

Ha imádságunkból hiányzik a legfőbb erő, annak az lehet az oka, hogy a megbántottság érzését tápláljuk szívünkben: mennyi harag, vélt vagy valós igazságtalanság miatt érzett bosszankodás súlyát cipeljük, egészségünket, idegrendszerünket is inkább tönkretesszük, inkább megkeseredünk a sértődöttségtől, mintsem megszabadulnánk tőle. Keserűség, gyűlölet, neheztelések — szívesebben megválnánk inkább valamilyen kincsünktől, mint embertársaink iránt táplált ellenszenvünktől. (Egy darab föld, felületes megjegyzés, egy részegen vagy indulatból kiejtett szó, egy örökség nyomán fellángolt viszály, pereskedés, rágalmasz vagy pletyka útján elindított lavina, és szívünk megkeményedik, bezárkózunk, már-már szinte dédelgetjük magunkban ezt az érzést, és nem vagyunk hajlandóak megbocsátani.)

Pedig Jézusnak az ilyen szívvel mondott ima nem kell. Ő azt mondja: ha nem bocsátasz meg, nincs közöm hozzád. Érdemes lenne egy listát összeállítani azokról, akiket nem kedvelünk, akikre neheztelünk, akiket nem akarunk szeretni, akiknek nem vagyunk hajlandóak megbocsátani. Azokról is érdemes lenne egy

külön listát összeírni, akiket nem tartunk sokra, akiket kevésbé szeretünk és azokról is, akik nem szeretnek minket. Sok meglepetésben lenne részünk...

Megbocsátani természetesen nem könnyű. Először magunknak kell megbocsátanunk. Aztán annak, aki megsértett. A megbocsátás nem gyengeség, nem gyávaság. Igenis bátor cselekedet, felnőtt emberhez illő magatartás.

Miután megmondtuk a „szájunk ízét”, imádkozzunk azokért, akiket pillanatnyilag nem szeretünk. Vegyük észre, hogy Isten tervében ők is benne voltak. Valahol maga Isten hozott össze minket velük, lehet, hogy éppen azért, hogy próbára tegyen és erősítse hitünket. Az indulat, a düh még nem bűn. Talán Isten iránti szeretetem hozta ki ezt belőlem... A szeretet ellentéte nem a harag vagy a gyűlölet, hanem a közömbösség. A gyűlölet a szeretetnek csak a másik oldala. Ilyen dühös állapotban álljunk Krisztus keresztje alá, ott hamarosan el fogjuk szégyellni magunkat, hiszen arra is rájövünk, mekkora hűhót csaptunk a minket ért kis semmiség miatt.

Legyünk állhatatosak, imádkozzunk Jézus nevében, járjunk közbe családtagjainkért, vélt ellenségeinkért, egyházközségünkért, nemzetünkért, mert az ima ereje csodákra képes.

Az imádságra időt kell szakítani, testestől-lelkestől ki kell vonni magunkat az élet „forgatagából”. Függenk az időtől, mindig úgy érezzük, hogy lemaradásban vagyunk, ezért vagyunk hajlamosak „összecsapni” az imát, legalábbis szeretnénk, ha az imában is lehetőség volna egy „konyhakész” „nesszimára”. De épp az emberi kapcsolatok jó példa arra, ha azt akarjuk, hogy tartós és mély legyen a kapcsolatunk valakivel, akkor igen sok időt rá kell áldoznunk. Az időhiány és az ideges feszültség csak árt a kapcsolatnak, ezért tűnik sokszor az ima is időpocséklásnak. Az ima ideje a *kairosz*, harcol bennünk a földi idővel, a *chronoszal*. Szükséges tehát a tanulás, a begyakorlás, az időráfordítás és a türelem, hogy az imádság is meghozhassa a gyümölcsét életünkben. Sokan divatos érvekkel próbálkoznak, hogy nem a mennyiség, hanem a minőség számít. De a tapasztalat épp azt mutatja, hogy minél kevesebbet imádkozunk, annál rosszabb lesz a helyzetünk. Minél kevesebbet imádkozunk, annál jobban elmegy az „étvágyunk” tőle. Imaképességünk elsorvad, fokozatosan elveszítjük vágyakozásunkat Isten után, csökken a fogékonyságunk a lelki dolgok iránt, felerősödik szívünkben az idegenkedés, és lassan nehezünkre esnek a legalapvetőbb vallási gyakorlatok is. Legfeljebb a kétségbeesés pillanatai taszítanak újra Istenhez. Az imához időre van szükségünk. Hogy mennyire és milyen időre, azt a kegyelem órája szabja meg, és nem a falióra. Erre viszont nyitottnak kell lenni. Szent Ignác azt tanácsolja: a válság idején sem szabad abbahagyni az imádságot. Ilyenkor se csökkentsük az imára szánt időnköt, ne változtassunk imarendünkön, inkább még egy kicsit növeljük az imára fordított figyelmünket. Imádkozzunk még többet akkor is, ha úgy érezzük, hogy csak „időnköt vesztegetjük”. Az ilyen embernek Isten megadja azt a belső békét, amire talán hónapok óta vágyott. Betölti a szívét,

egész lényét jelenlétének tudatával, s az ember mélységesen hálás lesz majd azért, hogy nem hagyta abba az imát.

Nem mellékes a hely megválasztása sem. Sokkal könnyebb olyan helyeken imádkozni, ahol szent emberek is megfordultak és imádkoztak. Itt és ekkor értjük meg igazából a zarándoklatok és búcsúhelyek értelmét. Már a „légkör” is segít Istenre hangolódni. Ilyen szent hely lehet egy templom, egy temető, a természet „temploma”, de lehet egy park, amely megérintette szívünket.

Ahhoz, hogy radikális lelki életet éljünk, állandó igényt kell éreznünk a táplálékra, a támogatásra, az energiára, az életre, amelyet csak az ima adhat. Szomjazunk kell állandóan az imádságot, meg kell éreznünk szívünkben azt az ürességet, az Istenre utaltság jelét, amit csak ő tölthet be igazán. Mahatma Gandhi mondta egyszer önmagáról, hogy napokon keresztül könnyedén megvolna egy falat étel nélkül, de egy percig sem tudna imádság nélkül élni.

Bustya Endre

Tűnődések (I.)

(Naplójegyzetek)

1. Tűnődés a dolgok értelméről/értelmetlenségéről

Tudatában vagyok annak, hogy amiket itt leírok, abban semmi újat nem mondok senkinek. Nem is tanító cézzattal, de még csak a nyilvános közlés szándékával sem teszem. Egészen más okból ültem le újra a számítógép mellé.

Történt ugyanis, hogy pár hete elromlott ez a nagyszerű készülék. Ki kellett cserélni azt az alkatrészt, ami a memóriát alkotja. (Elnézést az esetleges tájékozottabb olvasótól: nem ismerem a számítógépet, éppen csak, hogy dolgozgatok rajta.) Így aztán elveszett egynéhány megkezdett munkám. Sándor fiam új memóriaegységet szerzett be és a gépet újból „megtanította” a programokra. De ami a régi merevlemezen volt, azt az anyagot visszaállítani már ő sem tudta. Kárba vezett fáradság volt a megírásuk... Ezen aztán el lehetett tűnődni. Mire jó ez a mostani írásom, vagy akármi más, ha ilyen hamar, egyik napról a másikra tönkremehet, elenyészhet?

Ez volt az egyik ok, amiért mérgemben jó sokáig majd semmit se írtam, legfennebb kézírásban (írásom olvashatatlan). De nem ez az egyetlen. Ebben az évben betöltöttem a hetvenedik évemet. A régi rend szerint most kellene nyugalomba vonulnom. Megtettem immár öt évvel korábban. De csak papíron. Ugyanis
