

NÉHÁNY SZEMPONT A KERESZTÉNY ELMÉLKEDÉSRŐL

Ezzel a címmel intézett levelet a Hittani Kongregáció 1989. október 15-én, Nagy Szent Teréz ünnepén a katolikus Egyház püspökeihez. A 31 pontból álló és 7 fejezetre osztott levél nagy részét teljes fordításban közöljük, ezért mellőzzük az idézőjelet. Amikor helyszűke miatt egyes részeket elhagyunk, ezt három ponttal . . . jelezzük. Beleszövünk viszont néhány, az eredeti levélben csak jegyzetként szereplő kiegészítést, amelyek fogalmakat magyaráznak, vagy a levél értelmét teszik szabotossá. Ezeket a kiegészítéseket szögletes zárójelben, de teljes fordításban idézzük.

I. Bevezetés

1. Jóllehet a modern kultúra sok szempontból nem kedvez a csendnek, az összeszedettségnek és az elmélkedésnek, sok keresztény kortársunkban élénk a vágy, hogy megtanuljon őszintén és mélyen imádkozni. . .

2. Az utóbbi évtizedekben egyre sűrűbb a kapcsolat a nem keresztény vallásokkal, valamint sajátos imaformáikkal és módszereikkel. Számos keresztényben felmerül a kérdés, hogy mi az értéke ezeknek a nem keresztény imamódszereknek. A kérdés elsősorban a keleti módszerekre vonatkozik. [1] "Keleti módszereken" általában a hinduizmustól és buddhizmustól sugallt módszereket értjük, mint pl. a zen, a transzcendentális meditáció vagy a jóga. Távol-keleti, nem keresztény eredetű módszerekről van tehát szó, amelyeket napjainkban egyes keresztények gyakran használnak elmélkedésükben. Jelen dokumentumunk elvi és módszertani iránymutatásai nemcsak evel a problémával kapcsolatban kívánnak támaszpontot nyújtani, hanem általánosabban, a mai egyházi, főleg az egyesületekben, mozgalmakban és csoportokban dívó gyakorlattal kapcsolatban is.]

Egyesek manapság gyógyulás végett fordulnak ezekhez a módszerekhez: néhány keresztény bennük keresi a benső nyugalom és a lelki egyensúly útját, mivel fejlett technikájú társadalmunk szinte megszállottan lelki nyugtalanságba sodorja őket. Ezt a pszichológiai szempontot nem tanulmányozza levelünk; ellenkezőleg, a probléma teológiai és lelkiismereti vonatkozásait világítja meg. Más keresztények a különböző vallásokkal és kultúrákkal való kapcsolat és megnyílás sodrásában azon a véleményen vannak, hogy imaelméletük sokat nyerhet, ha merít ezekből a módszerekből. S látva, hogy az utóbbi időkben a kereszténységnek jó néhány elmélkedési módszere feledésbe merült, felvetik a kérdést: nem gazdagíthatnánk az imael-

méletre való újszerű nevelésnél eddigi örökségünket azáltal, hogy beleépítjük azt is, ami eddig idegen volt tőle?

3. Ha ezekre a kérdésekre felelni akarunk, legalább nagy vonalakban, meg kell fontolnunk, mi is a keresztény ima belső természete. Csak azután vizsgálhatjuk meg, hogy gazdagítható-e, és milyen mértékben, a más vallásokban és kultúrákban kialakult meditációs módszerekkel. . .

A keresztény imát mindig a keresztény hit rendszere határozza meg, amelyben magára az Istenre és az emberre vonatkozó igazság ragyog fel. Ezért az ima, szorosán véve, mindig egy személyes, bensőséges és mély párbeszéd Isten és az ember között. Kifejezi a megváltott teremtmények közösségét a háromságos Isten benső életével. Ehhez a közösséghez . . . hozzátartozik megtérő magatartása: kilépni az "én"-ből az isteni "Te" felé. A keresztény ima tehát egyidejűleg hitelesen személyes és közösségi. Visszautasítja a személytelen vagy az énré összpontosított technikákat, amelyek olyan automatizmusokat hozhatnak létre, hogy az imádkozó egy intimista spiritualizmus (a szubjektív érzésekre szűkített lelkiismereti felfogás) rabjává válik, amely képtelen szabadon megnyílni a transzcendens Isten felé. Az Egyházban az új elmélkedési módszerek jogos keresésénél figyelembe kell venni, hogy a hitelesen keresztény ima lényegénél fogva két szabadság, a végtelen isteni és a véges emberi szabadság találkozása.

II. A keresztény ima a kinyilatkoztatás fényében

4. Maga a Biblia megtanít arra, hogyan imádkozzék az az ember, aki elfogadja a bibliai kinyilatkoztatást. Az Ószövetségben gyönyörű imagyűteményt találunk, amely a századok folyamán eleven maradt Jézus Krisztus Egyházában, és hivatalos imájának alapjává vált: a zsoltárok könyve. . .

5. Az Újszövetségben, hála Jézus Krisztus szavainak, tetteinek és feltámadásának, a hit felismeri Jézusban Isten végső önkinyilatkoztatását, a megtestesült Igét, aki szeretetének legbensőbb mélységeit tárja föl. A Szentlélek vezet be ezekbe az isteni mélységekbe; ő ugyanis, aki a hívők szívébe küldetett, "mindent átlát, még Isten mélységeit is" (1Kor 2,10). . .

Az Újszövetség szerzői a Szentlélek által megvilágosított szemléletben tudatosan mindig arról beszéltek, hogy Isten kinyilatkoztatta magát Krisztusban. A szinoptikus evangéliumok egy mélyebb, húsvét után szerzett megértésnek alapján közlik Jézus Krisztus tetteit és szavait, amelyeket az apostolok láttak és hallottak; . . . Pál, akinek Jézus isteni méltóságában jelent

meg a damaszkuszi úton, arra igyekeznek nevelni a híveket, hogy "fel tudják fogni az összes szenttel együtt, mi a szélesség és a hosszúság, a magasság és a mélység, megismerjék Krisztusnak minden értelmet meghaladó szeretetét, és beteljenek az Isten egész teljességével" (Ef 3,18–19). Pál szerint Isten misztériuma Krisztus, akiben "rejlik a tudomány és a bölcsesség minden kincse" (Kol 2,3), és – fűzi hozzá az apostol – "ezt azért mondom, hogy senki tetszetős szavakkal meg ne tévesszen benneteket" (uo. 4).

6. Szoros kapcsolat van tehát a kinyilatkoztatás és az ima között. A *Dei verbum* (az isteni kinyilatkoztatásról szóló dogmatikai konstitúció) azt tanítja, hogy a láthatatlan Isten kinyilatkoztatásával "lángoló szeretetének gazdagságából mint barátaihoz szól az emberekhez (vö. Kiv. 33,11; Jn 15,14–15), társalog velük (vö. Bár 3,38), hogy meghívja és befogadja őket saját közösségébe." (DV 2) [Ebben a dokumentumban más lényeges utalást is találunk a keresztény ima teológiai és lelkiségi megértéséhez, pl. a 3., 5., 8. és 21. pontokban.] . . . Ezért ajánlja az Egyház, hogy az Isten szavának olvasása képezze a keresztény ima forrását, ugyanakkor buzdít, hogy imádkozva fedezzük fel a Szentírás mélyebb értelmét, mert "így lesz belőle beszélgetés, Isten és az ember között, mert 'amikor imádkozunk, őhöz beszélünk, és amikor az isteni kinyilatkoztatásokat olvassuk, őt hallgatjuk.'" (Dei verbum 25)

7. A mondottakból azonnal több következtetés vonható le. Ha a keresztény imának Isten háromságos életébe kell beépülnie, akkor szükséges, hogy lényeges tartalmát ennek a mozgásnak kettős iránya határozza meg: a Fiú a Szentlélekben jön a világba, hogy ezt tettei és szenvedése által kiengecsztelje az Atyával; másrészt (a megtestesült Fiú) ugyanabban a mozgásban és ugyanabban a Lélekben visszatér az Atyához, beteljesítve az ő akaratát szenvedése és feltámadása által. Jézus imája, a miatyánk világosan mutatja ennek a mozgásnak egységét: az Atya akaratát teljesíteni kell a mind földön, mind az égben (a kenyérre, megbocsátásra, védelemre utaló kérések kifejtik Isten ránk vonatkozó akaratának alapvető dimenzióit), hogy új föld létezhessek a mennyei Jeruzsálemben.

Jézus imáját az Egyháznak adta át: "Ti így imádkozatok!" (Mt 6,9) Ezért a keresztény ima, még ha a magányból is emelkedik fel, mindig abban a "szentek közösségében" van elhelyezve, amelyekben és amelyekkel együtt imádkozunk mind közös és liturgikus, mind magán imádságainkban. . . . A keresztény, még ha egyedül is van és a rejtekben imádkozik, tudatában van annak, hogy Krisztussal egyesülve a Szentlélekben, a szentek közösségében, az Egyház javáért imádkozik.

III. Téves módok az imában

8. Már az első századokban belopóztak az Egyházba téves imamódok. Nyomukat megtaláljuk néhány újszövetségi szövegben (lásd 1Jn 4,3; 1Tim 1,3–7; 4,3–4). Később két alapvető elhajlást figyelhetünk meg: a hamis gnóvizt és a messzalianizmust, amelyekkel az egyházatyák foglalkoztak. . . [3] A hamis gnóviz az anyagot tisztátalannak, lealjasítónak tekintette, amelyik tudatlanságba burkolta be a lelket, és amelyből az imának kell azt kiszabadítani, hogy igazi és felsőbb ismeretre és így a tisztaságra emelje. Természetesen erre nem mindenki képes, csak a valóban lelki emberek; az egyszerű híveknek elég tehát a hit és Krisztus parancsainak a megtartása.] A hamis gnóvizszal szemben hangsúlyozták az egyházatyák, hogy az anyagot Isten teremtette, és ezért önmagában nem rossz. Azonfelül kiemelték, hogy a kegyelem, amelynek forrása mindig a Szentlélek, nem a lélek saját java, hanem Istentől kell kiesdeni, hogy nekünk ajándékozza. A lélek megvilágítása és felsőbb ismerete ("gnóviz") nem teszi tehát feleslegessé a keresztény hitet. Végül az egyházatyák számára a fensőbb ismeret hiteles jele, az ima gyümölcse mindig a keresztény szeretet.

9. . . . A keresztény ima tökéletességének mércéje azonban . . . nem lehet az isteni valóság megtapasztalása sem, ahogy azt a messzalianizmus gondolta. [4] A messzalianusokat már Szíriai Szent Efrém elítélte. . .] A IV. század hamis karizmatikusai a Szentlélek kegyelmét azonosították a lelkünkben való jelenlétének pszichológiai megtapasztalásával. Velük szemben hangoztatták a szentatyák, hogy az imádkozó lélek titokzatos módon, kiváltképpen pedig az Egyház szentségei által egyesül Istennel. Ezért ez az egyesülés a lelki fájdalmakban és a szárazság megtapasztalásában is megvalósulhat. A messzalianusok véleményével ellentétben az ilyen tapasztalatok nem szükségképpen jelentik azt, hogy Isten elhagyta a lelket. Amint a lelki élet mesterei mindig elismerték, ezek a tapasztalatok éppenséggel Urunknak a keresztben átélt elhagyatottságában részesíthetnek; ő pedig mindig az ima igazi képviselője és közvetítője.

10. . . . Ezek a téves imaformák időről időre feltűntek az Egyház imáinak a peremvidékén. Ma újból számos keresztényre gyakorolnak benyomást, pszichológiai és lelki orvosságként mutatkoznak és gyors eljárásnak, hogy megtalálhassuk az Istent.

11. Egyszerű mód van arra, hogy felismerhessük ezeket a téves formákat, amikor jelentkeznek. A keresztény elmélkedő ima Istennek Jézus Krisztus, a megtestesült Ige által eszközölt megváltásában és Szentlelkének ado-

mányaiban törekszik elérni az isteni mélységet, amely mindig az emberi és földi dimenzión keresztül nyilvánul ki. Evvel ellentétben az említett meditációs módszerek, még ha Jézus szavaiból és tetteiből is indulnak ki, minden lehető módon igyekeznek elvonatkoztatni mindattól, ami földi, érzékelhető és fogalmilag körülhatárolt, hogy így emelkedjenek föl vagy merüljenek el ebben az isteni szférában, amely – önmagában véve – se nem földi, se nem érzékelhető, se meg nem fogalmazható. [5] . . . II. János Pál pápa 1982. nov. 1-i homlíájában kijelentette, hogy Nagy Szent Teréznek a teljesen Krisztusra összpontosított ima érdekében tett felszólítása "napjainkban is érvényes, ellentétben bizonyos imamódszerekkel, amelyek nem az evangéliumból táplálkoznak, és a gyakorlatban mellőzni akarják Krisztust, olyan lelki üresség kedvéért, amelynek nincs értelme a kereszténységben. Minden imamód érvényes, ha és amennyiben Krisztusból táplálkozik és Krisztushoz vezet, aki az út, az igazság és az élet (vö. Jn 14,6)." . . . Ez az irányzat számos nép vallásos ihletében megtalálható, mihelyt felismerik az istenségről alkotott elképzeléseik és az afelé való törekvéseik kétes jellegét.

12. A keleti meditációs módszereknek jelenlegi terjeszkedése a keresztény világban és egyházi közösségekben felújítja azt a törekvést, hogy keverjük a keresztény és nem keresztény módszereket. Ez a törekvés nem kockázat- és tévedésmentes. Számos és többé-kevésbé radikális elképzelést találunk ezen a téren. Egyesek csupán a valóban keresztény elmélkedés pszichofizikai előkészítéseként használják a keleti módszereket. Mások messzebb mennek, és különféle eljárásokkal lelki tapasztalatokat próbálnak előidézni, amelyek hasonlítanak azokhoz, amikről bizonyos katolikus misztikusok írnak. [6] Lásd pl. "Az ismeretlen felhője" című, a XIV. századi névtelen angol szerzőtől eredő munkát.] Ismét mások nem félnek attól, hogy a kép és fogalom nélküli abszolútumot – a buddhista elgondolás sajátosságát – a Krisztustól kinyilatkoztatott Isten méltóságának szintjére helyezték, aki minden véges felett áll; e célra a "negatív teológiát" használják fel, amely meghalad minden Istenre vonatkozó tartalmi állítást, tagadva, hogy a világ valóságai Istenre utaló nyomok lehetnek. Nemcsak azt javasolják, hogy mellőzzük az üdvtörténeti események elmélkedését, amelyeket az Ószövetség és Újszövetség Istene vitt véghez a történelemben, hanem magának az egy és háromságos Istennek a gondolatát is, aki a szeretet, és ehelyett merüljünk bele "az istenség határtalan mélységébe".

Ezeket és a hasonló kijelentéseket, amelyek a keresztény meditációt és a keleti technikákat akarják összeegyeztetni, gondosan és szüntelenül vizs-

gálnunk kell – megkülönböztetve tartalmukat a módszerüktől –, nehogy vészes szinkretizmusba essünk.

IV. Az Istennel való egyesülés keresztény útja

13. A keresztény, hogy megtalálja az ima helyes "útját", figyelembe veszi mindazt, amit fentebb Krisztus útjának kiemelkedő vonásairól mondtunk. Az ő eledele az, hogy annak akaratát teljesítse, aki őt küldte, s elvégezze, amit rá bízott (Jn 4,34). Jézus nem él mélyebb és szorosabb egységben Atyjával, mint amelyet a mély és állandó ima valósít meg. Az Atya akaratát küldi őt az emberekhez, a bűnösökhöz, sőt hóhéraihoz, és nem egyesülhet mélyebben vele, mint engedelmeskedve akaratának. Ez semmiképpen sem akadályozza meg abban, hogy imádságra a magányba vonuljon vissza, azért, hogy egyesüljön Atyjával, és új erőt nyerjen a világba való küldetésére. A Tábor hegyén, ahol kétséget kizáróan, nyilvánvaló módon egyesült Atyjával, halálára emlékeztet (lásd Lk 9,31), és még figyelembe se veszi azt a lehetőséget, hogy a megdicsőülés hegyén időzzenek a "három sátorban". Minden keresztény szemlélődés szüntelenül utal a felebaráti szeretetre, a cselekvésre és a szenvedésre, és leginkább így közeledik Istenhez.

14. A görög szentatyák az Istennel való egyesülésnek a titkát az ember megistenülésének nevezik. Hogy ehhez közeledhessünk, . . . mindenekelőtt azt kell számon tartani, hogy az ember lényegénél fogva teremtmény, és örök időkig az is marad. Az emberi én sohasem szívódhat fel tehát az isteni énbe, még a legmagasabb kegyelmi állapotban sem. Eközben ismerjük el, hogy az ember Isten "képére és hasonlatosságára" van teremtve, és ennek a képnek az ősmintája az Isten Fia, akiben és aki által teremtettünk (lásd Kol 1,16). Ez az ősminta a legnagyobb és legszebb keresztény misztériumot tárja föl nekünk: a Fiú az Atyához való viszonyában – öröktől fogva – egészen "más", de ennek ellenére, a Szentlélekben, "egylényegű" vele. Következésképpen a "másság" nem valami rossz, ellenkezőleg, a legnagyobb jó. Magában az Istenben van "másság", aki egy természet három személyben, és létezik egy "másság" Isten és a teremtmény között, mivel természetük különböző. Végül az Eucharishtiában, valamint a többi szentségekben – és hasonló módon szavaiban és cselekedeteiben – Krisztus önmagát adja nekünk, isteni természetének részeseivé tesz, anélkül, hogy megszüntetné teremtett természetünket, amelyben – megtestesülésével – ő maga is részesedik.

15. Ezeket az igazságokat megfontolva mély csodálattal fedezzük fel, hogy a kereszténységben beteljesedik a minden más vallásban is megtalálható vágy, anélkül, hogy a személyes én és ennek teremtményi jellege megszűnne vagy az Abszolút Létező tengerében eltűnne. "Az Isten szeretet" (1Jn 4,8) – ez a mélyen keresztény állítás összeegyeztetheti a szerető és szeretett lény tökéletes egyesülését másságuk megőrzésével, örökké tartó kölcsönös cseréjükkel és párbeszédükkel. Isten maga az örökös csere; mint "fogadott fiak" valóban részesedhetünk Krisztusban, és a Fiúval együtt kiálthatjuk a Szentlélekben: "Abba, Atyánk." . . .

V. Módszertani kérdések

16. A nagyobb vallások többsége, amikor kereste az Istennel való egyesülést az imában, rámutatott az ehhez vezető útra is. Minthogy "a katolikus vallás semmit sem vet el abból, ami ezekben a vallásokban igaz és szent" (*Nostra aetate* 2), nem kell tehát ezeket az útmutatásokat eleve elvetni azért, mert nem keresztények. Ellenkezőleg, összegyűjthetjük belőlük azt, ami hasznos. Csak soha ne tévesszük szem elől az ima keresztény felfogását, logikáját és követelményeit, ugyanis ennek a teljességnek a keretében kell átalakítani és átvenni az esetleges töredékeket. Ezek közé tartozik mindenekelőtt az, hogy alázattal elfogadjuk az imában jártas mestert, valamint az ő irányításait. A legrégebb idők, a pusztai atyák óta tudott dolog ez a keresztény tapasztalatban. Ez a mester, a "sentire cum Ecclesia" (az Egyházzal való érzés) szakembere ne csak irányítson, és ne is csak bizonyos veszélyekre mutasson rá; mint "lelkiatya" elevenen és szívből fakadó hittel vezessen be az imaéletbe, amely a Szentlélek adománya.

17. A nem keresztény, késői klasszikus korban gyakran a tökéletes élet három fokát különböztették meg: a megtisztulás, a megvilágosodás és az egyesülés útját. Ez a tan számos keresztény lelkiségi iskolában is modellként szerepel. A séma önmagában jó, néhány pontban azonban kiegészítésre szorul. Ezáltal kapja meg helyes keresztény értelmét, és kerül el a félreértés veszélyeit.

18. Az Isten keresését az imában meg kell előznie és kísérnie kell az aszkézisnek és a bűneinktől, valamint tévedéseinktől való megtisztulásnak. Jézus szavai szerint ugyanis a tisztaszívűek látják meg az Istent (lásd Mt 5,8). Az evangélium főleg az igazság és a szeretet ellen elkövetett hibáktól való megtisztulást célozza. Egy még mélyebb szinten pedig azoknak az önző ösztönöknek a tisztogatását, amelyek megakadályozzák az embert abban,

hogy felismerje és elfogadja Isten akaratának teljességét. Tehát nem maguknak a szenvedélyeknek van negatív jellegük, amint a sztoikusok és az újplatonikusok gondolták, hanem önző beállítottságuknak. Ezekről kell megtisztítania magát a kereszténynek, hogy eljusson arra a "pozitív szabadságra", amelyet a klaszikus keresztény kor "apatheianak", a középkor "érzektelenségnek", a Szent Ignác-i lelkigyakorlat pedig "indifferenciának" nevez.

Ez lehetetlen gyökeres önmegtagadás nélkül, amint azt Szent Pálnál is láthatjuk (pl. Gal 5,24). . . .

19. Helyesen kell tehát értelmezni a mesterek tanítását, amikor azt ajánlják, hogy minden érzéki képzettől és minden fogalomtól "üressítsük" ki lelkünket. . . Isten azt az ürességet kívánja, amellyel lemondunk saját önzésünkről, és nem szükségképpen a lemondást a teremtett valóságokról, amelyeket nekünk adott, és amelyek közé minket behelyezett. Kétségtelen, hogy az imában teljesen Istenre kell összpontosulni, és a lehető legjobban kizárni a világ dolgait, amelyek béklyóban tartják önzésünket. Szent Ágoston kiváló mesterünk ennél a pontnál. Ha meg akarod találni Istent – mondja –, hagyd el a külvilágot, és szállj magadba. Azonban – folytatja – : ne rekedj meg magadnál, hanem emelkedj magadon túlra, mert nem te vagy az Isten. . . ."Önmagunknál megrekedni", ez az igazi veszély. . . Isten "interior intimo meo et superior summo meo", mondja a nagy egyházatyá; Isten valóban bennünk és velünk van, de túlmutat rajtunk misztériumában.

20. Dogmatikai szempontból lehetetlen eljutni Isten tökéletes szeretetére, ha elvonatkoztatunk az ajándéktól, amelyet önmagából adott a megtestesült és feltámadt Fiában. Óbenne részesülünk – a Szentlélek működése és ingyenes kegyelme által – Isten benső életében. Amikor Jézus kijelenti: "Aki engem látott, az Atyát is látta" (Jn 14,9), nem pusztán emberi alakjának külső látására és ismeretére utal. . . Inkább a hit kegyelméből lehetővé tett látásról beszél: látni – Jézus érzékelhető megnyilvánulásán keresztül – azt, amit mint megtestesült Ige mutatni akar nekünk Istenről. . . Ebben a "látásban" nem csupán arról van szó, hogy emberileg elvonatkoztatunk (*abstractio*) attól az emberi alaktól, amelyben Isten kinyilatkoztatta magát. Jézus emberi alakjában megragadjuk az isteni valóságot, időlegességében megragadjuk isteni és örök dimenzióját. . . Miközben Isten felemel minket, szabadon "kiüresíthet" bennünket mindattól, ami visszatart ebben a világban; teljesen magához vonzhat, örök szeretetének háromságos életébe. De ezt az ajándékot csak "Krisztusban a Szentlélek által" kaphatjuk meg, nem pedig saját erőnkéből, elvonatkoztatva kinyilatkoztatásától.

21. A keresztény életúton a megtisztulást követi a megvilágosodás a szeretet által, amelyet az Atya ad nekünk a Fiúban, valamint a Szentlélekben kapott felkenésben (vö. 1Jn 2,20). Az őskereszténység óta találunk utalást a keresztséggel kapott "megvilágításra". Ez – a szeretettől hatékony hit által – elvezeti az isteni misztériumokba beavatott hívőket Krisztus ismeretére. . . A keresztség kegyelmével a hívek arra hivatottak, hogy "a lelki dolgok bensőséges és élményszerű megértése folytán" (DV 8) haladjanak a misztériumok ismeretében és a tanúságtételben. Semmiféle Istentől jövő fény nem teszi feleslegessé a hit igazságait. Azok a kegyelmek, amelyeket Isten esetleg a megvilágosodásra engedélyezhet, inkább csak segítenek, hogy az Egyháztól vallott és ünnepelt titkok értelme még mélyebben tisztázódhassék, várva, hogy a keresztény egykor Istent úgy szemlélhesse dicsőségében, ahogy ő van (vö. 1Jn 3,2).

22. Végül az imádkozó keresztény – ha Isten is úgy akarja – eljuthat a lelki egyesülés sajátos megtapasztalására. A szentségek, elsősorban a keresztség és az Eucharisztia, képezik az Istennel való egyesülés tárgyilagossá kezdetét. Ennek alapján az imádkozó a Szentlélek különleges kegyelmével meghívást nyerhet az Istennel való egyesülésnek arra a sajátos módozatára, amit keresztény körökben misztikának nevezünk.

23. Tagadhatatlan: a kereszténynek szüksége van arra, hogy meghatározott időközökben visszavonuljon a magányba, és így magát összeszedje, valamint Istenhez vezető útját megtalálja. Teremtményi voltából azonban tudja azt is, hogy a biztonságot csak a kegyelem adhatja meg neki, vagyis a teremtménynek Istenhez való közeledése egyetlen szoros értelemben vett technikán sem alapulhat. Az igazi keresztény misztikának tehát semmi köze a "technikához": mindig Isten adománya, amelyre méltatlannak érzi magát a megajándékozott.

24. Egyes egyházi intézmények alapítói, valamint más szentek néha különleges misztikus kegyelmeket is kaptak pl. társulatuk javára. Ezek a kegyelmek egyéni imaéletüket jellemzik. Ezért más hívek számára nem lehetnek utánczés vagy vágyakozás tárgyai, jóllehet ugyanahhoz az intézményhez tartoznak, és egyre tökéletesebb imára törekszenek. Különböző fokon és módon lehet részesedni egy rendalapító imaéletében: nem szükséges tehát, hogy mindannyian ugyanazt a formát nyerjék el. Végső fokon ugyanis. . . az ima mindig egy személyes tapasztalat. . .

25. A misztikánál meg kell különböztetnünk a Szentlélek adományait és az Istentől teljesen szabadon juttatott karizmákat. Az előbbieket minden keresztény felújíthatja magában a mély hitből, reményből és szeretetből

táplálkozó étellel. Így, komoly aszkézistól támogatva, eljuthat Isten és a hit tartalmainak bizonyos megtapasztalására. A karizmákról pedig Szent Pál azt állítja, hogy főleg az Egyház, a misztikus Test többi tagjainak javára adatnak (vö. 1Kor 12,7). Evvel kapcsolatban mindenekelőtt emlékezzünk arra, hogy a karizmák nem azonosak a különleges ("misztikus") adományokkal (vö. Róm 12,3–21), de arra is, hogy rugalmas a határ a "Szentlélek ajándékai" és a "karizmák" között. Igaz, hogy az Újszövetség értelmében egy karizma nem gyakorolható hatékonyan az Egyházban, ha nem kíséri bizonyos fokú személyes tökéletesség. Másrészt minden "élő" keresztény kötelessége (és ilyen értelemben "karizmája"), "hogy a tagok betöltsék az erejükhöz szabott feladatkört" (Ef 4,16) – egységben a hierarchiával; ennek "különösképpen feladata, hogy a Lelket ki ne oltsa, hanem hogy vizsgáljon felül mindent, és a jót tartsa meg" (LG 12)

VI. Pszichofizikai és testi módszerek

26. A tapasztalat mutatja, hogy testünk helyzete és magatartása nem marad hatás nélkül a lélek összeszedettségére és állapotára. Több keleti és nyugati keresztény szerző felfigyelt erre. Megállapításaikban közös pontokat találhatunk a nem keresztény keleti meditációs módszerekkel. Kerülnek azonban a szélsőségeket és egyoldalúságokat, amelyeket egyesek sokszor ajánlanak manapság a nem elegendő módon felkészített személyeknek.

A keresztény írók magukévá tették azokat az elemeket, amelyek megkönnyítik az összeszedettséget az imában, ugyanakkor elismerik viszonylagosságukat. . . Például a böjt a kereszténységben főleg bűnbánati és áldozati gyakorlat. Azonban már a szentatyák szerint is lehet eszköz, amelyik készségesebbé teszi az embert az Istennel való találkozásra, nagyobb önuralomra képesíti, ugyanakkor figyelmesebbé a szűkséget szenvedőkkel szemben.

Az imában az egész embernek kell kapcsolatban állnia Istennel. Helyezze tehát testét is olyan helyzetbe, amelyik a legalkalmasabb az összeszedettségére. Ez a helyzet valamiképpen szimbolizálhatja magát az imát is, a kulturáknak és az egyén érzékenységének megfelelően. . .

27. Kelet keresztényeinek meditációja mindig értékelt a pszichofizikai szimbolizmust, ami gyakran hiányzik Nyugat imájában. Érinthet egy meghatározott testi magatartást vagy egészen életbevágó működések, pl. a lélegzést, a szívverést. Így sokak számára – legalábbis bizonyos ideig – igazi

segítséget nyújt a "Jézus-ima" gyakorlása, amely a természetes lélegzési ritmushoz alkalmazkodik. Másrészt ugyanezek a keleti mesterek azt is megállapították, hogy nem mindenki egyformán tudja használni az ilyen szimbolizmust. Ugyanis nem mindenki képes arra, hogy az anyagi jeltől felemelkedjék a keresett lelki valósághoz. . . Még nehezebb, hogy valaki egész testét az ima szimbólumaként élje meg. Ez a törekvés ugyanis a test kultuszává fajulhat el, és az ember észrevétlenül is abba a tévedésbe eshet, hogy az érzéseket lelki tapasztalatokkal azonosítja.

28. Egyes testi gyakorlatok automatikusan a nyugalom és pihenség érzését, boldogító érzelmeket, sőt fény- és hőjelenségeket idéznek elő, amelyek a lelki jóléthez hasonlítanak. Azonban teljesen téves módon képelnénk el a lelki haladás útját, ha ezeket az érzéseket a Szentlélek igazi vigaszainak tekintenénk. Bizonyos lelki skizofréniát jelent, amely még pszichikai zavarokhoz, sőt erkölcsi eltévelyedésekhez is vezethet, ha ezeket a misztikus tapasztalatok tipikus szimbólumaként fognánk fel, holott az érintett személy erkölcsi magatartása nem megfelelő. Mindez nem zárja ki, hogy a hiteles és a keleti keresztényektől vagy nem keresztény világvallásoktól származó elmélkedési gyakorlatok felkeltsék a mai, bensőleg meghasonlott és elbizonytalanodott ember figyelmét. Alkalmos eszközök lehetnek ahhoz, hogy az imádkozó még külső zaklatások közepette is bensőleg megnyugodva állhasson Isten előtt.

Emlékeztetni kell azonban arra is, hogy az Istennel való szokásos egyesülés, vagyis az a benső figyelem és Isten segítségül hívása, amelyet az Újszövetség "állandó imának" nevez (vö. 1Tesz 5,17), nem szükségképpen szakad meg akkor, amikor az ember Isten akarata szerint dolgozik, és felebarátjáról gondoskodik. (Vö. 1Kor 10,31). . . Amint ugyanis a lelki élet nagy mesterei állítják: azokban, akik imádkoznak, a hiteles ima élő szeretetet ébreszt, és arra ösztönöz, hogy együttműködjünk az Egyház küldetésében és testvéreink szolgálatában – Isten nagyobb dicsőségére.

VII. "Én vagyok az út"

29. Minden hívő keresse, és ha keresi, meg is találhatja a neki megfelelő imamódot abban a változatosságban és gazdagságban, amelyet az Egyház tanít az imádságról. A személyes utak sokfélesége végül is összetalálkozik az Atyához vezető úton, amelyről Jézus azt mondta, hogy ez ő maga . . .

30. Aki viszont komolyan elkötelezi magát az imának, az olyan pillanatokat is át fog élni, ahol úgy látja, mintha a sivatagban tévelyegne, és

minden erőfeszítése ellenére semmit sem "érez" Istenről. Legyen tudatában, hogy ezektől a megpróbáltatásoktól senki sem mentes, aki komolyan veszi az imát. Mégse azonosítsa azonnal ezt a tapasztalatot, amelyben minden imádkozó kereszténynek része van, a misztikus jellegű "homályos éjszakával". Talán mesterkéltnek tűnik neki az ima, amely mellett mindez idő alatt szilárdan kitart. A valóságban azonban egészen másról van szó: az ima pont ebben a helyzetben az Istenhez való hűség kifejezője, akinek jelenlétében akar maradni akkor is, amikor semmi szubjektív vigaszt sem kap kárpótlásul. Ezekben a látszólag negatív pillanatokban tűnik ki, hogy mit is keres valóban az imádkozó személy: Istent. . . vagy saját magát. . .

31. Istent, a keresztény szemlélődés egyetlen tárgyát semmiféle módszerrel vagy technikával sem lehet "kisajátítani". Ellenkezőleg, mindig Jézusra kell szegezni tekintetünket, akiben az isteni szeretet oly magasra jutott el a kereszten, hogy még az Atyától való eltávolodás lelkületét is magára akarta vállalni értünk (vö. Mk 15,34). Istenre kell tehát bízunk, döntse el ő, hogy milyen módon akar minket szeretetében részesíteni. Soha sem helyezhetjük azonban magunkat egy szintre a szemlélt tárggyal: Isten szabad szeretetével. Még akkor sem, ha az Atya Isten irgalmából, a szívünkbe ajándékozott Szentlélek kegyelme által, Jézus Krisztusban ingyen megkapjuk ennek az isteni szeretetnek érzékelhető visszfényét, és úgy érezzük, hogy az Úr igazsága, jósága és szeretete vonz bennünket. . .

A címzésben szereplő jelzések értelme a következő: 90A ajándék – 90B barátja küldeti – 90I intenciót vállal – 90K közösségi hozzájárulás – 90V valutahozzájárulást vállal – 99C cserepéldány – 99T tiszteletpéldány. (Egy-két kivételes esetben a betűk más számjeggyel is előfordulhatnak.) – A jelzés utáni szám a Szolgálat példányszáma; ez a szám a legtöbb esetben 1.

Fontos megjegyzés a 90I jelzéshez.

Ez a jelzés alapvetően azt jelenti, hogy olvasónk intenciók vállalását ajánlotta meg. Sok esetben azt is jelenti, hogy a szentmiséket már kijelöltük, és a visszaigazolást meg is kaptuk. – Nyomatékosan kérjük, a) hogy senki se mondjon vagy mondasson szentmiséket addig, míg tőlünk a kijelölést meg nem kapta, és b) senki se nyugtalanodjék amiatt, hogy tőlünk még nem kapott kijelölést, és a kijelölésre esetleg még jóideig várnia kell.

Fontos megjegyzés a 90V jelzéshez.

Amint az a múltban is történt, karácsonyi számunkban küldünk majd szét befizetési lapot, amellyel (osztrák schilling vagy német márka formájában) adományt lehet eljuttatni hozzánk. – Kérjük, hogy más pénznemben kis összeget bankutalványon ne küldjenek, mert igen magas a kezelési költség. Kis összeg átutalására használjanak postautalványt.