

John Main

Szótól a csendig
A keresztény meditáció

BENCÉS KIADÓ
Pannonhalma, 2014

Tartalom

<i>Előszó</i>	5
<i>Bevezetés</i>	14
<i>Tanuljunk meg csendben lenni</i>	21
<i>A mantra ereje</i>	28
<i>Az élet teljessége</i>	36
<i>Szemlélődés: a keresztény tapasztalat</i>	
<i>Az „Én” (1Kor 2,14)</i>	44
<i>A Fiú (2Kor 5,17)</i>	52
<i>A Szentlélek (1Kor 6,19)</i>	60
<i>Az Atya (Róm 8,15)</i>	69
<i>Tizenkét lépés szemlélődőknek</i>	78
<i>A mantra hagyománya I.</i>	80
<i>A mantra hagyománya II.</i>	83
<i>Mondd a mantrát I.</i>	86
<i>Mondd a mantrát II.</i>	89

<i>Önmagunk elhagyása</i>	92
<i>Cassianus</i>	96
<i>Gondolj Isten országára</i>	101
<i>Megtalálni személyes harmóniánkat I.</i>	104
<i>Megtalálni személyes harmóniánkat II.</i>	108
<i>Valóság a jelenben</i>	112
<i>Keresztény közösség I.</i>	115
<i>Keresztény közösség II.</i>	118
<i>Ajánlott irodalom</i>	122
<i>Jegyzetek</i>	125

Előszó

A kereszténységnek az életről adott tanítása azért szép, mert az életet a maga egységében látja. És egységesnek látja az egész emberiséget is – Isten egyszülött Fiában, aki egy az Atyával. Az anyagi világot és a teremtett lényeket valamiféle kozmikus erő sodorja az egység felé, amely nem más, mint az isteni harmónia megvalósulása. Ez az elképzelés nem elvont: mély, személyes és örömteli, mert benne minden egyes személy értéke megerősítést nyer. Ebben a hatalmas egységben nem vész el az egyedi szépség, hanem éppen ellenkezőleg: kiteljesedik. Ebben az egységben válnunk azzá, amire meghívást kaptunk. Csak az egységben tudhatjuk meg igazán, kik is vagyunk valójában.

Ez az irányadó szemlélet vezette a keresztény hagyományt évszázadokon keresztül. Enélkül nem is nevezhetjük magunkat az Úr tanítványainak. Ugyanakkor valamennyiünk feladata, hogy személyes tapasztalataink által nőjünk fel ehhez a látásmódhoz, saját magunk ismerjük fel fontosságát, vagy még inkább: a mi Urunk szemével lássuk. A keresztény felfogás szerint életünk központi feladata, hogy egységben, közösségben (latinul: *communio*) éljünk. Legtöbbünk számára ez azt jelenti, hogy felül

kell emelkednünk minden kettősségen, minden megosztottságon, amely bennünk munkál, és felül kell emelkednünk az elidegenedésen is, amely elválaszt bennünket másoktól. Éppen ezek a kettősségek jellemezték az eretnokségeket, amelyek azt fenyegették pusztulással a keresztény életszemléletben, ami egyetlen középpontra utal és egyensúlyra törekszik. A dualizmus, felesleges szenvedést okozva, mindnyájunkat lehetetlen választás elé állít: Isten vagy ember, önszeretetet vagy felebaráti szeretetet, kolostori vagy világi élet.

Ahhoz, hogy a kereszténység szerinti egységnek, Istennek Jézusban való megtapasztalását közvetíteni tudjuk, elsősorban önmagunkban kell feloldanunk ezeket a hamis ellentmondásokat. Hagynunk kell, hogy ő, aki Egy, bennünket is eggyé tegyen.

Az ellentmondások természetükből adódóan vonzóvá teszik magukat, hogy túlbonyolítsák azt, ami egyszerű és teljes, ahonnan indulunk, és ahová az elmélyült imádság szólít bennünket. Az egyik legalapvetőbb kettősség a cselekvő és a szemlélődő életmód szétválasztása. Ennek révén a keresztények többsége elidegenedett attól a fajta elmélyült imádságtól, amely felülemelkedik a dolgok összetettségén, és helyreállítja az egységet. Egyháziak és laikusok egyaránt vagy szemlélődőnek, vagy cselekvőnek tartják magukat. Cselekvőként ahhoz a hatalmas többséghez tartozunk, akiknek lelki élete elhivatottságon vagy intellektuson alapul, és nem él bennünk merész vágy Isten személyes megtapasztalására.

Szemlélődőként a kitüntetett kisebbséghez tartozunk, amelyet az egyház testétől nemcsak magas falak és különös szokások választanak el, hanem gyakran speciális szóhasználat, vagy a többiekkel való kommunikáció teljes hiánya is.

Az eretnekségekhez hasonlóan ez a kettőség is azért bizonyulhat hihetőnek és tartósnak, mert rejt magában valamennyi igazságot. Valóban vannak olyanok, akiknek meghívása a Lélekben való életre szól, és akik elsődleges értékül a csendet, a nyugalmat és a magányt választják. Annak ellenére, hogy a szemlélődő talán nem prédikátor, tapasztalatait mégis tovább kell adnia, mert azok önmagukat hirdetik. Az ő tapasztalata a szeretet, és a szeretet vágyik arra, hogy hirdessék, közkinccsé tegyék, hogy kitágítsa saját egységének határait. Az egyház félreértette és elferdítette az Újszövetség kifejezett tanítását arról, hogy a szentségre szóló meghívás egyetemes. Az Abszolút meghívása mindnyájunknak szól, és ez a meghívás ad létünknek végül is értelmet; életünk végső értéke pedig az, hogy szabadságunkban áll válaszolni a hívásra. A keresztények többségének kizárása mindebből komoly hatással volt az egyházra és a társadalomra. Ha végső értékünket, életünk végső értelmét megtagadjuk, hogyan várhatjuk, hogy emberi kapcsolatainkat az egymás iránti tisztelet irányítsa?

Az egyházban és a világban semmire nincs nagyobb szükség, mint hogy újra megértsük: a mély imádságra való meghívás mindenki-

nek szól. A keresztények egysége csakúgy, mint a különböző nemzetek és vallások hosszú távon megvalósítandó közössége is azon múlik, hogy személyesen meg tudjuk-e élni szívünkben az egységet. Ha megértjük, hogy Krisztus a béke közöttünk, azt is tudni fogjuk, hogy „Krisztus minden mindenben”, mi pedig Őbenne vagyunk. Az egyház annyira lesz képes ezt a tapasztalatot hitelesen hirdetni, amennyire mi, az egyház, Krisztus teste, személyesen megéljük. Tekintélyünknek alázatosnak kell lennie, és abban a megtapasztalásban kell gyökereznie, amely áttemel bennünket saját korlátainkon a kiteljesedésbe. Tanítványként tekintélyünket a Mesterhez való közelségünk adja, s ez távol áll a tekintélyelvűségtől vagy a félelemnek és a büntudatnak attól az elegyétől, amelyet az emberek egymás leigázására használnak. A keresztény az imádságban lemond saját erejéről, s maga mögött hagyja önmagát. Ezáltal teljes hitét Krisztusba helyezi, abba az egyetlen erőbe, amely növeli az emberek közötti egységet, mert az egység ereje maga a szeretet. Amikor a keresztény ember imájában megnyitja szívét ennek az erőnek, növeli az egész emberiség esélyét, hogy megtalálja az emberi értelmet meghaladó békét.

Nem új gondolat, hogy a keresztényeknek imádkozniuk kell. A jelenlegi kihívás abban áll, hogy újra fel kell fedeznünk az elmélyült imádsághoz vezető utat, amely – maga mögött hagyva mind a felszínen zavaró körülményeket, mind az öntudatos vallásgyakorlást – elvezet bennünket az egység tapasztalatához.

Ma ilyen kérdésekkel kell szembenéznünk: Hogyan kell elmélyülten imádkozni? Hogyan sajátítsuk el az ehhez szükséges fegyelmet? Milyen legyen a természetes összpontosítás, miközben átéljük hitünk legmélyebb valóságát? Hogyan tudunk átlépni a képzelődésből a valóságba, az elvontból a konkrétba, az elméleti elfogadásból a személyes megtapasztalásba? Ezeket a kérdéseket nem elég pusztán intellektuális problémaként megközelíteni – annál sokkal sürgetőbbek. Létünket kérdőjelezi meg, ezért válaszolni is csak egész életünkkel tudunk.

A kérdésre: „Hogyan imádkozzunk?” – Szent Pál adja a legegyszerűbb választ: „még azt sem tudjuk, hogyan kell helyesen imádkoznunk, a Lélek azonban maga imádkozik bennünk.” (Vö. Róm 8,26) A kinyilatkoztatás által a keresztény ember megszabadult az imádsággal kapcsolatos nehézségeitől, mert az, amit saját imának nevez, valójában nem más, mint belépés Jézus imaélményébe, a Szentlélekbe, aki összeköti őt is, bennünket is az Atyával. Jézusnak ez az örökké jelen való megtapasztalása rejtőzik minden emberi tudatosság mélyén. Felesleges titkos tudást, rejtett utakat vagy tanításokat keresnünk, mert a végső titok kinyilatkoztatott: „ez a titok, Krisztus, benned él.” Így az imában nem arra törekszünk, hogy történjék valami. Az a valami már megtörtént. Egyszerűen csak felfedezük, amink már van, azáltal, hogy közelebb kerülünk Jézus ismeretéhez, saját teremtettségünk csodájához. Az önösség börtöne,

amely utunkat állná, leomlik azok előtt, akik megértik, hogy Krisztus lelke lakik bennünk. Amikor megértjük, hogy az imádság közép-pontja nem bennünk, hanem Krisztusban van, akkor tehetjük fel a „hogyan?” kérdést, és kaphatunk rá használható választ. Utunk első szakasza, amíg idáig eljutunk, talán nehéz és magányos lesz. Itt azonban magunkra ébredünk, mert körülvesz bennünket azok közössége, akik már megtették az utat, és tovább is mentek rajta. Saját tapasztalatunk a hagyományhoz vezet el minket, amit azáltal, hogy elfogadunk, élővé is teszünk, és továbbadunk az utánunk jövőknek. Fel kell azonban ismer-nünk, és el is kell fogadnunk saját tapasztala-tunk valódi megélésének lehetőségét.

A keresztény meditáció hagyománya egy-szerű, és főként gyakorlati választ ad erre a kérdésre, ugyanakkor összpontosul benne az ismert és ismeretlen szentek mély és gazdag tapasztalata. Olyan hagyomány ez, amely a Jézust körülvevő hitletéteményben, Jézus, az apostoli egyház és az egyházatyák tanításában gyökerezik.

A meditáció hagyománya a keresztény egyházban már nagyon korán a szerzetesek-hez és a monasztikus élethez kötődött, és az-óta is ezen az úton jut el az egyház testébe, hogy táplálja azt. Nem hiszem, hogy ez a tény különösebben titokzatos lenne. A szerzetesek célja elsősorban a gyakorlat, és nem az elmé-let; lelki és fizikai szegénységük is magát a ta-pasztalatot, nem pedig az arra való reflexiót segíti elő. Így aztán természetes és elkerülhe-

tetlen, hogy a szemlélődést a monasztikus hagyomány szívében kell keresnünk. És mivel itt meg is találjuk, a szerzetesség fontos része az egyháznak és a világnak.

A saját célkitűzéseit tisztán látó szerzetesség inkább másokat is meghívó, semmint másokat kizáró mozgalommá válik az egyházban. Ők tudják, hogy a tapasztalat célja az osztozás. Ha néhányan elindulnak az ösvényen, hamarosan mások is csatlakoznak majd hozzájuk. Mondani kell valamit, leírni, megvitatni. Ám a tanítás legmélyén és a kimondott szavak végén az imádság teremtő pillanatában való részesezés áll. A szerzetesek hallgatásukkal beszélnek a legékesszólóbban.

Az emberek néha aggódnak, hogy vajon mindenki számára elérhető-e a szemlélődésnek ez a szerzetesi hagyománya. Azt fontolgatják, vajon nem arról van-e szó, hogy a szerzetesek szerint ez az egyetlen út. Kétségeik mögött sokszor az a félelem rejtőzik, hogy a meditáció túl nagy elvárásokat támaszthat a „hétköznapi keresztényekkel”, a „nem-szemlélődőkkel” szemben. De pontosan ezt az elvárást, ezt a lehetőséget hirdeti az evangélium minden korban és kultúrában élő ember számára. Jézus mindnyájunk előtt fölfedte követésének feltételeit. A sors iróniája, hogy a hétköznapi emberek ezrei, akik az egyházon belül nem találták meg ezt a szellemi tanítást, az egyházon kívül, Keletre tekintve, vagy a keleti vallások Nyugatra átültetett formáiban keresték azt. Amikor ezek az emberek saját nyugati, keresztény meditációs hagyományukról

hallanak, megdöbbenve kérdezik: „Miért nem beszélt erről nekünk idáig senki?” Korunk egyik legnagyobb eseménye, Kelet és Nyugat találkozása a Lélekben csak akkor lehet gyümölcsöző, ha az imádság legmélyebb szintjén megy végbe. Ez nyilvánvalóan ugyanígy igaz a különböző keresztény felekezetek egyesülésére is. Ennek előfeltétele, hogy felfedezzük saját hagyományunk gazdagságát, és merjünk is élni vele.

Vajon ez csak vallásos utópia lenne? Könyvünk abból a hitből táplálkozik, hogy korántsem az. Ez a hit pedig arra a tapasztalatra épül, amelyet monostorunk ennek az élő valóságnak a hirdetése és megosztása közben megélt. Montreali közösségünk életének középpontjában a meditáció napi négy, a liturgiával és az eucharisziával egybekötött alkalma áll. Ezen túlmenően feladatunk, hogy hirdessük ezt a hagyományt, és megosszuk mindazokkal, akik nyitottak rá. Azok többsége, akik heti meditációs csoportjainkat látogatják, akik vendéggént nálunk laknak, vagy látogatóként részt vesznek közös imáink szemlélődéseiben, családos emberek világi életpályával, akik komoly felelősséget vállalnak az élet mindennapjaiban. A meditáció mégis megszólította őket, elcsendesítette őket reggel és este, struktúrát és kitartást ad nekik a Krisztusban való meggyökerezéshez, a mélység kereséséhez. Nevetséges volna akár a „cselekvő”, akár a „szemlélődő” címkét rájuk akasztani. Olyan emberek ők, akik hallották az evangéliumot, és lényük legmélyén akarnak válaszolni arra

a végtelen ajándékra, hogy Jézus által Isten szeretete jött közénk. Tudják, hogy a válasz út Isten végtelen szeretetébe. Egyszerűen elindultak tehát ezen az úton.

Könyvem megírását ezeknek az embereknek a meditációra adott válasza ösztönözte. Lényegét néhány kazettányi anyag képezi, amelyet pár évvel ezelőtt Angliában vettünk fel, és amelyet bevezetésnek szántunk a szemlélődésbe, és bátorításnak azok számára, akik már elindultak az úton, de nem tudtak eljönni hozzánk, vagy hosszabban nálunk időzni. Tehát az egész a kimondott szóval kezdődött, és azt hiszem, továbbra is ez marad ennek a hagyománynak az ideális kommunikációs eszköze. A titok, amelybe a meditáció vezet bennünket, személyes titok, saját személyiségünk titka, amely teljességét Krisztus személyében találja meg. Így minél személyesebb a kommunikáció, annál közelebb van forrásához és céljához.

Téged pedig, kedves Olvasóm, arra kérlek tehát, ne feledd, hogy az itt leírtak eredetileg kimondott szavakként születtek meg. Remélem, hogy ezt szem előtt tartva számodra is átadnak valamit abból a hagyományból, amelynek mindig személyes tapasztalatunkon keresztül kell élővé válnia.

Bencés Perjelség
Montreal
1980. június

John Main OSB