

Lelkigyakorlat

Akár bennetek, akár köztetek, akár valahol kívül van,
a Mennyek Országáa rajtatok fordul

Amikor azt mondod, hogy lelkigyakorlaton voltál, akkor tulajdonképpen mit gyakorlattoztattatok? – tette fel egyszerű kérdését minap egy kedves barátom. Kérdésére azonnal megvolt a kész válaszom: Hát mit! Természetesen a lelkünköt – mondtam, és furcsán néztem rá. Hogyan lehet ilyen blőd kérdést feltenni? Azonban az ügynek ezzel nem volt vége. Igen, igen – mondta –, de hogyan csináltátok, és mi lett edzettebb, gyakorlottabb tőle? Hát mi? – kérdeztem vissza –, hát a lelkünk. Értem – mondta, és több kérdése nem volt, de némi sajnálkozást véltem felfedezni tekintetében. Ez adott okot arra, hogy elgondolkozzam, miért is van szükség lelki-gyakorlatra, és mit is gyakorolunk ott.

A Bokorban megtanulhattam, hogy a Mennyek Országáért való munkának több szintje van. A munka maga az Ország építése, a hétköznapi élet tere, ahol adni, szolgálni és szelídnék, vagyis jónak kell lenni. Ebben az életterben való munkát segíti aztán a havi tápláló közösségi találkozók és az ugyan-csak havi egy vagy több szolgáló közösségi találkozó. Ezek koronája a nyári lelkigyakorlat. Aki még nem volt ilyen lelkigyakorlaton, az csak annyit tudhat róla, hogy emberek, akik rendszeresen összejárnak év közben, évente egyszer össze is költöznek néhány napra. Ezen túl egy közeli szemlélő számára is csak annyi látszik, hogy együtt esznek, együtt beszélgetnek, énekelnek, néha szétszélednek egyedül, vagy két-három ember együtt, majd ismét összeülnek. Esetenként dolgoznak a ház körül vagy a konyhában, de az, hogy ezt miért teszik, egy külső szemlélő számára nem derül ki.

Feltettem magamnak a kérdést, mert barátom kérdése csak nem hagyott nyugton: Miért jövünk össze, mit gyakorolunk és miért?

Az első válasz mechanikusan jött: mert barátok vagyunk, és szívesen jövünk össze, erősítve-támogatva egymást a hétköznapi küzdelmeire. Aztán ráébredtem, hogy ha barátok összejönnek, azt nem szokták lelkigyakorlatnak nevezni. És különben sem kellene összeköltözni, hiszen mindenkinek megvan a maga lakása, és év közben is találkozhatnánk akár hetente is, ha nagyon hiányzunk egymásnak, vagy szükségünk van egymásra.

Második válaszom már kissé „bokrosabb” volt: hát azért, hogy megerősítsük egymást az Ország-építés munkájában. Sokan sok jó és rossz tapasztalatot

elmondunk a munkáról, és abból tanulunk, ahogy azt a közösségi találkozón is tesszük. De hát miért lelki ez, és mitől gyakorlatozik a lélek? Csak nem az együttlét nehézségeitől: a szervezés nehézségeitől, az előadók hallgatásának nehézségeitől, a megszólalás, a véleménynyilvánítás vagy egymás elviselésének nehézségeitől? Lehet, ezektől is, de ez a mi lelkünk, amiről a pszichológusok beszélnek. A Lélek azonban valami egészen más, valami nagyon magasztos dolog lehet bennünk, mert ő lehet kapcsolatban Istennel. Ő az, akire hallgatva – ha a kapcsolat megvan – biztosak lehetünk, hogy Isten Országát építjük, és nem másét. Éreztem azonban, hogy ez sem az igazi válasz, mert bár sokszor és igen komolyan hangzik el Isten neve, Jézus neve és a Szentlélek neve a találkozókön, ezeket a neveket szinte már úgy használjuk, mint a szomszédunk nevét. A fejünk tud valamit arról, hogy mi van ezek mögött a nevek mögött, de az érzelmeink és a testünk nem is reagál már erre a tudásra. Gyurka bátyánk a Bokorlelkiségben azonnal az elején letette a voksot a Lélek mellett, azonban ezt követően csak is a lélekkel foglalkozik.

A harmadik válasz már mélyebbre jutott: azt gyakoroljuk, hogy a figyelmünket minél hosszabb ideig ezeken a neveken – és a velük kapcsolatos kötelességeinken – tudjuk tartani, hogy aztán visszatérve a hétköznapiakba, az emlékezés, az emlék ereje folytán ne felejtjük el olyan könnyen a dolgunkat. Aztán éreztem, hogy a Bokorban nem erről van szó. Mert itt nem a fenti nevek kell a figyelmet tartani, hanem a felebaráton és az ellenségén, mert azt kell szeretni, azzal együtt, vagy annak ellenére kell építeni az Országot. De akkor melyik lelket is kell gyakorlattoztatni? Hát a saját lelkemet – jött a válasz –, és ott, ahol elakad az, amit a fej már tud, már évek, évtizedek óta tud. Elakad, mert a Lélek, aki életet, mozdít, vágyódik, akar, nem képes a lelket mozdítani, vagy ha az mégis mozdul, nem arra, amerre a Lélek hívja. És ha a lélek nem mozdul, akkor a test sem, mert az erőt a testbe a lélek adja. Hát akkor mit is kellene gyakorolnunk a lelkigyakorlatokon?

Először talán azt, hogy a figyelem, amely ma kilencvenkilenc százalékban kifelé irányul, engedjen egy kicsit, és adjon teret a testre és az érzelmekre figyelésnek. Ez keserves munka, mert ha elkezdí egyáltalán az ember – különösen

egy Bokor-beli ember –, hamar rájön arra, hogy képtelen önmagára figyelni. Nemcsak azért, mert bűnnek tartja az idővesztéséget – bár leginkább ezért –, hanem mert azt sem tudja, mit is figyeljen. Pedig ahhoz, hogy építsük az Országot, nincs más eszközünk, mint a szervezetünk: a testünk, az érzelmeink és az érzékszerveink. Ha egy kicsit őszintén szétnézünk, látjuk, hogy a fejünk, a gondolataink már réges-régen felépítették. Könyvtárak vannak tele azokkal a tervekkel és elképzelésekkel, ahogyan az Ország építése megvalósítható. De ki-nek sikerült ez eddig? A „Mit kell tenni?” kérdés minden vallás lényeges és bárki számára hozzáférhető eleme. A „Hogyan?” azonban mindig „titkos” volt, mert egyrészt senkit sem érdekli, másrészt akit érdekli, a nehézségek látán annak is elmege a kedve tőle. Így a megvalósítás néhány „eretnek”, s ezért felszámolt kísérlettől eltekintve mindig a tervek, az elképzelések, a filozófia és teológia szintjén maradt. Pedig csak a kapcsolatok jó működésén múlik minden. A Lélek ott van és vár. A fej vagy érti, mit mond neki, vagy nem. Ha érti, akkor már „csak” el kell tudnia mondani a léleknek, hogy az megindítsa a testet. Ilyen egyszerű az egész. De a valós helyzet egész más. A test maga nincs jó állapotban, állandóan dugulások, rozsdásodások, szokások nehezítik a működését, és saját törvényei vannak, ezeket követve minden energiája eltékozlódik, így meg sem hallja a lelket. A lélek el van foglalva rengeteg fenséges és egyszerű, vagy éppen szomorú, lehangoló érzellemmel, melyek a körülményeknek kitéve pillanatról pillanatra változnak. A fej pedig a legrosszabb helyzetben van. Nem hogy a Lélekre nem figyel, de még a lélekre és a testre sem. Almodozik, légváraikat épít, vagy minden pillanatát a világgal való folyamatos küzdelemnek szenteli. Figyelme, emlékezete vagy szétszórt, vagy nagyon is koncentrált, de mindkettő kifelé történik. A Lélek pedig ott van és vár, de nem hallgat rá senki.

De hát mit kell tenni? – kérdezték az emberek Keresztelő Jánost, és a Mestert a tanítványok. Keresztelő János megmaradt annál, ami az Országon kívüli szint. Jézus elmondta a hogyan, de a tanítványok nem értették meg. Mi az igazság? – kérdezte Pilátus, és Jézus hallgatott. Mit mondhatott volna? Így is keresztre feszítették, hát még akkor, ha egy politikusnak elmondta volna az igazságot.

A negyedik válasz már ijesztő volt: a kiindulás a rossz. Ha már eleve Isten fia vagyok – mert megkeresztelték –, akkor a lelkigyakorlat istenfiak találkozója, akik elhatározzák, hogyan mentik meg a világot, és utána hazamenve meg is tesszik. Akkor a lelkigyakorlat csak egy fedőnév, mert minek gyakorlatoznia Isten Lelkének? Ha azonban nem így van, akkor először meg kellene ismernem magamat, a működésemet, annak hibáit, a lelkemet és testemet teljes valóságukban és kapcsolataikban, úgy, ahogy vagyok, amilyen vagyok. Azt, aki képtelen bármit is tenni a Lélek indítására. Az összes természeti és társadalmi törvényeket megismerni, amelyek rabságában sínylődik a Lélek, hogy megismerve lássam, valójában mit is tud egyáltalán tenni az, ami az ember lelke, és lehet-e egyáltalán valamilyen kapcsolata egy nála magasabbal, a Lélekkel? A magasugrás gyakorlását nem lehet két méteren kezdeni. A közösségi munka, és így a lelkigyakorlat is arra szolgál, hogy egészen kis, hétköznapi, mindennapos dolgokban összeszedetten – teljes szívvel, teljes lélekkel, teljes elmével és minden erővel – együtt tudjak működni, először is önmagammal, aztán másokkal. Ez nagyon nehéz dolog, ha az ember egyáltalán megpróbálja. De úgy vagyunk vele, hogy minek azt megpróbálni, ami már megvan. Már tudok a lelkiismeretem szerint cselekedni, már tudok tenni a világért, az éhezőkért, a természetért, a hontalanokért. Már azt teszem, amit akarok. Igen? Akkor nem kell lelkigyakorlat. Akkor tenni kell a dolgokat, ahogy Isten fia-lánya teszi, de addig...? Addig csak gyakorolni kell és gyakorolni, egymást segítve. Szóval a lelkiismeretet kell gyakorolni? Nem, mert az nem a jó és a rossz ismerete, ami kor-, hely-, izlés- és vallásfüggő. Az együtt-látás, együtt-tudás, mint azt a szó eredeti, görög értelme mondja. Az valami közös és egy, már akkor, ha van. Amíg annyi vélemény, nézet, gondolat, teória, mozdulat és cselekvés és cél van, ahányan vagyunk, addig nincs. Addig csak az a lelkiismeret van, ami a személytől, vagyis egy sokaságtól függ. És a személy a körülményektől, a tetszik-nem tetsziktől, a szeretem-nem szeretemtől, az ittam már kávé, vagy még nem ittam állapotától. Ezért a lelki-ismeretnek kell a gyakorlat, hogy a *sokból* eggyé váljon. Először a mozdulat, aztán az érzelem, majd az értelem is és mindezek összhangban egymással tudva, hogy kicsodák így együtt. És akkor megnyílik valami, ami mindenki felett ott van, és azonosan – s így „együtt-ért”.

Nyáron voltam egy lelkigyakorlaton - de lehet, hogy csak álmodtam, mert olyan volt.

Húszan vagy huszonöten voltunk. Csupa egyszerű ember. Olyanok, akik már sok mindent kipróbáltak. Volt, aki

már többször nősült, vagy ment férjhez, olyan, aki már sok vallást és szektát végigjárt, olyan, akinek sok gyereke volt, és olyan is, akinek nem volt sem gyereke, sem párja. Voltak huszonévesek és nyolcvanasok is, magyarok, izraeliek, románok, franciák, németek és amerikaiak. Semmi közös nem volt bennük azon kívül, hogy keresték az igazságot. Volt, aki csak néhány éve, és volt, aki már ötven-hatvan éve. Ez a keresés hozta össze őket. Tudták, hogy az igazság egyedül nehezen található meg, de hittek abban, hogy együtt megtalálható.

Badacsonyban jöttünk össze, de összejöhetünk volna a világ bármely szép részén. Szerencsénk volt. A nap a terasszal szemben kelt fel minden reggel. Együtt néztük meg. Utána fél órás meditáció együtt. Majd együttes reggeli-készítés és reggeli. Mindenki megtalálta a helyét, pedig nem volt felelős szervező, irányító, pedig sokan akkor látták egymást először. De így volt ez az előkészületekkel is. Valamikor nyár elején készült ugyan egy lista, de azután mindenki felkapott valamilyen témát, és kezdésre minden összejött. Pedig asztalokat kellett gyártani, vásárolni, fuvart szervezni, zongorahangolást, szállást intézni, és mindez három világrésszel lelevelezni. A reggeli hosszúra nyúltak, mert a napfelkelték sok gondolatot ébresztettek minden állandó mozgásáról és változásáról, a távolságok és nagyságok relativitásáról, mindezek megfigyeléséről és a tapasztalatok megosztásáról. Előre megfogalmazott program nem volt. Vezetőnk, a legöregebb köztünk, türelmes ember volt. Semmit sem siettetett, és minden előre elkészített, mechanikussá vált dolgot – mozdulatot, szót, tervet, mondanivalót – azonnal észre vett, és könnyed kedvességgel megkérdezte: Most ezt ki mondja, vagy miért megyünk oda? Minden gondolat, szó és cselekedet, ami nem a munkát szolgálta, azonnal kérdésessé vált. A munka pedig egyéni is volt, meg közös is. Egyéni annyiban, hogy csak akkor szóljak, ha olyan mondanivalóm van az egész számára, ami nem az én találmányom, filozófiám, rendszerem, hanem csak tapasztalatom, személyes tapasztalatom valamiről, ami az egész javát szolgálhatja. Így nehéz volt hozzászólni. Nehezen jöttek a szavak még a hetvenévesekből is. Mindennek súlya volt. Minden személyes volt, és igazi, átélt tapasztalat. Azonnal meg lehetett hallani valaki hangján, ha már nem ő beszélt, hanem a hétköznapi, gépies ember. Közös pedig annyiban, hogy ami elhangzott, és ami a csendes percekben nem hangzott el, de ott volt, az egész csoportra kihatott. Senki sem tudott semmit előre. Voltak mozgalmalaps napok, amikor a házban végeztünk munkákat: redőnyöket javítottunk, padlót burkoltunk, hulladékfát dolgoztunk fel, festettünk, vagy csak alapos nagytakarítást végeztünk. Ezek a mun-

kák csendben zajlottak, kis csoportokban. Mindenki igyekezett a dolgra, önmagára és a társára is figyelni. Nem a teljesítmény volt a lényeges, hanem az összeszedettség, a minél teljesebb jelenlét. Voltak kirándulások is, főzés minden nap 20–25 emberre, váltott csapatokkal, akiket szintén reggel választottunk, illetve fogadtuk el önként vállalt munkájukat. Voltak csendes pihenő órák ebéd után, és voltak közös mozgásgyakorlatok zongorakísérettel. Ez utóbbi mindennapos programunk volt, és szintén ugyanazt szolgálta: a test mozgásának, az érzelmenek és a gondolatnak az összekovácsolását. Minden gyakorlat olyan volt, mint egy imádság. A vacsora mindig hosszúra nyúlt, mert ismét ott volt a lehetőség, hogy egy egész nap minden élményét, kérdését, tapasztalatát megosszuk egymással. Szóba kerültek olyan kulcsfogalmak, mint a szolgálát, a csend, a figyelem, vagy éppen a magyar nyelv gazdagságát reprezentáló egyes szavak, mint például az „ért” kezdetűek, vagy a művészetek célja és használhatósága a munkában. S mindez több nyelven, önkéntes, csendes fordítókkal. A napot szintén meditáció zárta, mert a csend, mint minden reggel megtapasztaltuk, mindennek az alapja. Csendből jöttünk, és csendbe megyünk vissza. Az egész világmindenségben csend van. A Lélek a csendből szól, nem a zajból.

A hét elrepült. Néha úgy éreztem, hogy nem bírom tovább a reggel fél hattól este tizenegyig tartó munkát. Néha pedig úgy éreztem, hogy repülök. Hatalmas mélységek és magasságok nyíltak meg. Végtelenül kicsi lettem a hét végére, és körülöttem mindenki szintén végtelenül kicsi lett. Ezért lett végül is közös a nyelvünk. Ezért nem volt már nézeteltérés köztünk. Ezért tudtunk a végére már egy irányba, felfelé – ami ugyanaz, mint befelé – nézni, és ugyanazt látni. Szombaton felmáztunk a Csobánra. Nehéz volt és meredek a felfelé vezető út, de együtt voltunk, néha egyszerre is léptünk – mint valaki mondta. Együtt értünk fel a tetőre. Együtt ámultunk el azon, amit láttunk, mert mindannyian ugyanazt a gyönyörű kilátást láttuk mind a négy égtáj felé, ami lenről nem volt látható. Aztán lassan visszaereszkedtünk a völgybe.

Vasárnap hazautaztunk.

Azóta, miközben teszem a dolgomat, megpróbálok emlékezni. Emlékezni önmagamra, minél gyakrabban, ha lehet, minden gondolatomban, szavamban, mozdulatomban. Tudom, hogy nem megy, és mégis... És akkor, ha egyszer, talán, mégis... Akkor talán felszabadul valaki bennem, és figyelni tud a csendre, amely megszólalhat, és amelyet a többiek is ugyanannak hallanak.

2003. szeptember 12., Mária napja

Farkas István