

## Cselekvés és szemlélődés

Márta és Mária (Lk 10,38-42)

Korábban nem szerettem ezt a történetet, mert a klasszikus értelmezés szerint úgy tűnt, szembeállítja a cselekvő, kifelé forduló, illetve a szemlélődő, befelé forduló életet, és a szemlélődőt előbbre valónak tartja. Mária nyer Mártával szemben.

A Megnemismert felhője című írás középkori, ismeretlen angol szerzője is lényegében így értelmezi. Ezzel szemben egyik német kortársa, a szintén misztikus Eckhart mester 14. prédikációjában épp ellenkezőleg az idősebb Mártát tekinti érettebbnek.

„Márta jobban ismerte Máriát, mint Mária Mártát, mert régóta és helyesen élt; mert az élet adományozza a legnemesebb ismeretet.” Eckhart szerint Mária „nem a szellemi haszon végett ült ott”, hanem inkább a tanácstalanság miatt. Még fiatal, tétlen, fogalma sincs, mihez fogjon. Márta emiatt aggódik. Jézus megnyugtatni akarja Mártát. (Nem lesz baj Máriával, ő (is) a jobbik részt választotta.) „Mert azért vagyunk az időbe helyezve, hogy az időbeli értelmes tevékenység által közelebb jussunk Istenhez, s hasonlatosabbak legyünk hozzája” – magyarázza Eckhart.

Összegezve: a történet egyértelmű válaszokkal éppen nem áraszt el minket. Nem tudni, hogyan érthette Jézus ezeket a szavakat, ha egyáltalán elmondta őket, és nem később adták az ajkára. Azonban lényeges kérdéseket vet fel a két nő látszólag ellentétes, szimbolikussá vált hozzáállása.

Mit jelentenek ezek a szavak: meditáció, kontempláció, avagy szemlélődés?

A meditáció a latin *meditor* igéből származik, amelynek jelentése: 'gondolkodik valamin, készül valamire'. Ennek rokonai a latin *medeor* / *medico* ('gyógyít') és a görög *medomai* ('figyelmet, gondot fordít valamire') is.

A kontempláció is latin eredetű kifejezés, eredetileg ige: *contemplor* ('figyelmesen megnéz'). Ennek elemei az erősítő értelmű *con-* igekötő és a ma is használt *templum* főnév, amely a klasszikus latinban azt a kijelölt magaslati helyet jelentette, ahonnan a római madárjós a madarakat figyelte.

A gyakorlatban legelterjedtebb értelmezésük szerint a *meditáció* és a *kontempláció* szavak, gondolatok

nélküli befelé fordulást, összpontosítást, belső figyelmet, elmélyülést jelent. Ez lényegében különbözik az *elmélkedéstől*, ami szavakkal, gondolatokkal történik.

Mi az, amiben a befelé forduló ember elmélyül? Benső énje, valódi önmaga, lélek, Isten, legfelsőbb valóság, vagy alapréteg, változatlan létezés, ahogy Weöres Sándor nevezi?

„Szállj le önmagad mélyére, mint egy kútba; s ahogy a határolt kút mélyén megtalálod a határtalan talajvizet: változó egyéniséged alatt megtalálod a változatlan létezést.”

Az Isten szót nem mindenki szereti, túl sok minden tapadt már hozzá, ami vállalhatatlan vagy félreérthető. *David Steindl-Rast* osztrák származású szerzetes úgy véli, a tapasztalat maga a fontos, a terminológia nem.

Nem csupán elmélkedésről, nem fogalmi gondolkodásról van szó, hanem ezen túli, mondhatni *misztikus megtapasztalásról*. Ez nem ellentétes az értelemmel, hanem meghaladja azt. A valóság ugyanis nem azonos a racionálisan megragadható, megfogalmazható ismeretek, modellek, spekulációk szűk rétegével. A misztika azonban mindig is gyanús volt mint ráérő reméték haszontalan pótselekvése, megtűzdelve vallásos akrobatamutatványokkal, látomásokkal és stigmákkal. Az életidegen, gyakran szélsőséges önsanyargatásukról nem is beszélve. Bulányi Gyurka bácsi mondta egyszer: csak az elfoglalt emberek lelki élete érdekel.

Visszaemlékezve furcsa módon pont az időhiánnyal kezdődött ez a fajta érzékenységem. Amikor a két kicsi gyerekem elkezdte az óvodát, én a tanítást, az osztályfőnökséget és a napi beutazást, kiutat kellett találni a hajszoltságból és az időhiányból. Megpróbáltam teljesen arra figyelni, amit épp csinálok, és teljesen jelen lenni ott és abban, ahol vagyok. Elengedtem, amit nem sikerült megoldani, és kizártam azt, ami a nap hátralévő részében még előttem állt. Ha órát tartottam, csak az ott lévők és az adott helyzet megoldása érdekelt, nem gondoltam a kislányomra, sír-e még az óvodában, nem fantáziáltam arról, mennyivel jobb lenne, ha elegendő időm lett volna az óra előkészítésére. Este, ha a saját gyerekeimnek meséltem, nem érdekelt, mi lesz másnap az óráimon. Ez a kényszerűség-

ből végzett játék nagyon jól bevált. Élvezni kezdtem, amit épp teszek, és kiegyensúlyozottabb lettem, megtalálva a túlélés módját. A jelenlét gyakorlása a befelé figyelésben is fontos, hogy az ember el tudja vonni a figyelmét az alkalmatlankodó gondolatoktól. Gyakorlati haszna az adott helyzet, a körülmények, a váratlan és a kiszámíthatatlan környebb elfogadása. A jelenlét nem zárja ki a szükséges vissza- vagy előretekintést.

### *A misztika további pozitívumai*

A mágiával ellentétes. Nem az egyén saját hatalmát, befolyását akarja kiterjeszteni, nem manipulálni akar valamiféle istenség bevonásával, hanem önmagát engedi át a határtalannak, ahogy a kút befogadja a talajvizet.

A saját benső tapasztalatot hangsúlyozza; *Johannes Tauler* hasonlatával élve, a forrásvizet előbbre valónak tartja a ciszterna másodlagos, állott vizénél – a megismerést fontosabbnak az ismereteknél.

Nem ismer előjogokat. Nem kell hozzá semmilyen státusz, nem kell férfinak vagy nőnek lenni. Nem függ az iskolázottságtól, bár *Thomas Merton* szerint a fogalmi gondolkodást csak az tudja meghaladni, aki érettebb fogalmi gondolkodással rendelkezik. Különböző történelmi korszakokban és földrajzi területeken is feltűnik. Nem kötődik kizárólagosan egyetlen valláshoz sem, különböző vallások talaján kibontakozik nyugaton és keleten, de nem reked meg az intézményes vallás keretei között. Határokat lép át az egyéni belül is, kívül is. A dogmatikus szemléletmód ellenpólusa.

A misztikusok egységélményéből morális tisztaság és erőszakmentesség fakad. Aki tudja, hogy az ellenfelével is egy csónakban evez, nem fog alatta lyukat fúrni. Amit az egyén a másikkal tesz, órá is visszahat. A végeredmény szempontjából mindegy, hogy önmaga vagy a másik alatt fúr lyukat. Ezért nem árt sem másnak, sem önmagának.

Türelmet és hálát szül. Nem eredményez elvárható és kiszámítható hasznot. Nem kávéautomata, ahol két százas bedobása után kijön a kávé, három után a cappuccino. Mitől függ akkor az ember benső előbbre jutása? A középkori misztikusok kegyelemről beszélnek, én

megajándékozottságot mondanék helyette. A kegyelem kifejezéshez gyakran méltatlan ember- és istenkép tapad, amely az embert létezésénél fogva bűnösnek, Istent pedig valamiféle önkényes kegyűrnak feltételezi, így a félelemhez, és nem a szeretethez van köze. A megajándékozottság miatti örömben és hálaban nyilvánul meg, hogy az egyén határai nyitottak, nem zárt, ellenőrizhető rendszer, hanem nyitott, mint a kút a határtalan víz befogadására. Hasonlóan éljük meg egy gyermek megfogását. Teszünk érte, de teljesen ellenőrizni nem tudjuk. Ha sikerül, megajándékozottnak érezzük magunkat. Erre utal a gyermekáldás, az áldott állapot kifejezés.

A kontroll elengedése, figyelmünknek a külső énünk mulandó, illuzórikus világa felől a benső én felé fordítása bizonytalansággal, krízisszerű állapottal jár. Ezt szimbolizálják a vízen járásos történetek. Egy buddhista verzió szerint egy tanítvány a vízen járva a folyó túlsó partjára, a mesterhez akar eljutni. Hogy el ne süllyedjen, a mester nevét ismétlgeti. Míután sikeresen átért, elmeséli a mesternek, aki elcsodálkozik saját nevének erején. Megpróbál átkelni a folyón, miközben ezt ismétlgeti: „Én, én...”, majd elsüllyed. Az egóban megkapaszkodni nem lehet. Az evangéliumban a csónakból való kiszállás a konvenciók biztonságos, de szűkössé vált világának az elhagyását je-

lölheti. A vízen járás bizonytalansága, magányossága abból adódik, hogy a régi *már* nem, az új meg *még* nem nyújt biztonságot. Olyan ez, mint egy lakásfelújítás, amikor egy magasabb szintű rendezettségben bízva vállaljuk a régi rend feladását és az átmeneti káoszt.

A megtartó erő valamiféle ösbi-zalom, ami nem feltétlenül pozitív tapasztalatok eredménye. Mintha a gyerekkel születne. Nagyon nehéz összetörni és nagyon könnyű táplálni. Emesével a karomon elestem egyszer a jeges utcán. A későbbiekben nyoma sem volt benne nyugtalanságnak vagy bizalmatlanságnak, amikor felvettem.

#### *A misztika és a test*

Erotikus képei, hasonlatai miatt a misztikát egyfelől gyakran az erotikával állítják párhuzamba, másfelől ismert egyes, főleg középkori misztikusok testellenes aszkézise. A Megnemismert felhőjébe, amely az Istent rejti, a szeretet dárdái hatolhatnak be a középkori szerzetes szerint. – A test nem akadály, hanem Jákob létrája, a test segít, ezért integrálni, nem elfojtani kell. Van, aki úgy véli, a szexualitáshoz való viszonyunkban az Istenhez való viszonyunk tükröződik. – A joga egyik irányzata szerint aszkézis az, ha úrrá leszünk rossz kedélyünkön.

Mit tehetünk?

Noha a tavaszt nem a tulajdonos csinálja a kertjében, de fű sem tud nőni, míg el nem pakolja az aka-

dállá váló meszes zsákokat. Merőben új befogadása csak az illúziók, félelmek, elvárások, spekulációk elengedésével, a függőségmentes benső szabadság talaján lehetséges. A merev elképzelések, az előítéletek a befogadás akadályai. Ha sok mindent letettünk már az asztalra, azt el kell eltávolítani onnan, hogy jöhes-sen az ebéd. A spiritualitás nem addíció, hanem szubtrakció. Nem hozzáadás, hanem elvonás, ahogy Eckhart írja.

Végül visszakanyarodva a cselekvő és a meditatív élet dilemmájához: A meditatív élet inkább perspektívaváltást, nem pedig időigényes elfoglaltságot jelent. *Dr. We-ninger Antal* forgó kerékhez hasonlítja. Egy belső középpont, tengely körül pörög a külső, a kívülről jól látható felszín, az egó hétköznapi világa. A megtartó tengely a benső én, a valódi én szintje. A német *verrückt* kifejezés szó szerint eltolódottat, a köznyelvben bolondot jelent. Ilyen az egoista, az egóközpontú. A perspektívaváltás abban áll, hogy középpontunknak a valódi ént, a tengelyt, nem pedig a felszínen pörgő egót tekintjük.

Az élet nem vagy-vagy, hanem is-is: lüktetés, egymásba alakuló ritmikus váltakozása a passzívnak és az aktívnek, a nőiesnek és a férfiasnak, a kilézésnek és a belézésnek, a befogadásnak és az adásnak.

*Szita Annamária*

### *XXIII. János pápa*

## *A higgadtság tízparancsolata*

**1. Élet:** Csak ma azon fogok fáradozni, hogy egyszerűen megéljem a napot – anélkül hogy egyszerre akarnám megoldani életem minden problémáját.

**2. Gondosság:** Csak ma a legnagyobb súlyt helyezem a fellépésemre, és hogy viselkedésemben választékos legyek: Senkit sem fogok kritizálni; sőt nem fogok arra törekedni, hogy helyesbítsek vagy kijavítsak másokat... csak saját magamat.

**3. Boldogság:** Csak ma boldog leszek – abban a bizonyosságban, hogy boldogságra lettem teremtve, nem csupán a túlvilágot illetően, hanem ezen a világon is.

**4. Realizmus:** Csak ma alkalmazkodni fogok a körülményekhez, anélkül hogy azt kívánnám, a körülmények alkalmazkodjanak az én vágyaimhoz.

**5. Olvasás:** Csak ma rászánok az időből tíz percet egy jó olvasmányra. Ahogyan a táplálékra szükség van a test életéhez, a jó olvasmány is szükséges a lélek életéhez.

**6. Cselekvés:** Csak ma végbeviszek egy jócselekedetet – és senkinek sem fogok beszélni róla.

**7. Önlelyőzés:** Csak ma megteszek valamit, amihez semmi kedvem sincs. Ha gondolataimban sértettnek érzem magamat, gondoskodni fogok arról, hogy ezt senki se vegye észre.

**8. Tervezés:** Csak ma pontos programot fogok összeállítani. Talán nem pontosan igazodom majd hozzá, de mindenképp megfogalmazom. És két rossz dologtól mindenképp óvakodni fogok: a hajszától és a határozatlanságtól.

**9. Bátorság:** Csak ma nem fogok félni. Különösen nem fogok félni attól, hogy örüljek mindannak, ami szép. És hinni fogok a jóságban.

**10. Bizalom:** Csak ma szilárdan fogok hinni abban – még akkor is, ha a körülmények az ellenkezőjét mutatnák –, hogy Isten jóságos gondviselése úgy törődik velem, mintha rajtam kívül senki más nem lenne a földön.

Ne határozz el túl sokat! Elég békésen, nyugodtan keresni a jót minden nap minden órájában, túlzások nélkül, türelemmel.

*Forrás:* Kirche In, 2018/1