

**Nacsinák Gergely
András**

1977-ben született
Budapesten. Ortodox
pap, teológus. A *szöveg*
az *Utak a csendbe*
című előadássorozat
keretében 2022.
december 10-án a
pécsi Pálos Lelkiségi
Központban
elhangzott előadás
szerkesztett, de
az előbeszéd
sajátosságait
nagy mértékben
megőrző változata.

**Imaformák:
a magán- és a
közösségi imádság**

**A BELSŐ RENGETEG
AZ IMA ARCAI AZ ORTODOX
KERESZTÉNYSÉGBEN**

Mondanivalómat két részre bontanám. Az első részben arról lesz szó, hogy az úgynevezett „keleti kereszténységben” az ima, az imádság hányféleképpen nyilvánul meg; a második részben arról, hogy mi is az, amit Nyugaton úgy neveznek, hogy „szemlélődő ima” – ami egyébként ebben a formában Keleten nem ismeretes, nincs is ilyen terminusa.

Egy példán keresztül szeretném érzékeltetni, hogy a keleti kereszténységben, pontosabban annak ortodox (más elnevezésekkel: görögkeleti, pravoszláv) változatában hogyan jelenik meg, milyen szerepet kap, hányféleképp „jut szóhoz” az imádság. Vegyük példaképpen az Áthoszhegyet, amely egy „szerzetesi állam”, azaz szerzetesek által lakott félsziget Görögország észak-keleti csücskében, tele monostorokkal és férfi szerzetesekkel. A monasztikus életnek itt gyakorlatilag valamennyi formája megtalálható: a szó szerint sziklaodúkban, kalyibákban élő magányos remetétől az esetleg száz főt is számláló monostorokig, s e kettő között fellelhető minden egyes fokozat; néhány fős szerzetesi közösségek egy lelki atyával, a szerzetesi falvak – *szkítik* –, aztán kisebb monostorok, egészen az úgyszólván kisvárosra emlékeztető nagymonostorokig. Tehát az aszkézis szívárványának összes színe ott van, egy helyen. Ennek megfelelően pedig a keleti kereszténységben gyakorolt imádságos módszerek teljes spektruma is ugyanígy. Érdemes felhívni a figyelmet arra, hogy sok szempontból a keleti kereszténységben mindig is mértékadó volt a szerzetesi gyakorlat, legyen szó magánimádságról, szertartásokról, böjti gyakorlatról. Ezért kezdjük az ima körül tett sétánkat éppen Áthoszon.

Ha egy ottani szerzetes egy napjába beletekintünk, akkor abban két dolog váltakozik. Kettő és fél. A fél az alvás. Merthogy ők négykor kelnek hajnalban, vagy háromkor, vagy kettőkor. Ezért az alvás legfeljebb félnek számít. Máskülönből imádkoznak és dolgoznak. Most a munkáról nem lesz szó, pedig nagyon érdekes az is: valójában nem is feltétlenül különül el az imától, az ima is munka, tevékenység, a munka is ima, ismétlődés, koncentráció. De ha nagyon határokat akarunk vonni a nyugati ember jó szokása szerint, akkor elsőként ott a magánimádság, amit úgy neveznek, hogy a szerzetes „kánonja”, egyéni imarendje. Minden szerzetesnek van egy személyre szabott ima-szabálya, amit nagyjából úgy működik, mint az orvoslásban a vérnyomáscsökkentő vagy a szívgyógyszer: nincs két egyforma adagolás. Mindenkinek van sajátja: annyi és olyan imádság, amennyit és amelyet lelki atyja megfelelőnek lát. Ez praktikus minimum másfél órányi magánimát jelent, amit alapvetően akkor szokott elvégezni a szerzetes, amikor mi még bőven egyik oldalunkról a másikra fordulunk: éjnek évadján kelnek fel, és akkor kezdik elvégezni az ima-kánont. Ezek az imádságok a keleti kereszténységben előre megszabott, kötött imák – nem igazán dívik a „saját szavakkal” lebonyolított metafizikai eszmecsere. A kánon után veszi kezdetét a második imamód, vagy inkább az imádság másik „tere”, a közösségi istentisztelet a templomtérben. Ez azt jelenti, hogy nagyjából hajnali fél öttől reggel nyolcig-fél kilencig a templomban

a szerzetesek szertartásokat végeznek: az éjféli istentiszteletet, a hajnali szolgálatot, az imaórákat, végül pedig az Isteni Liturgiát. Mindezt az első étkezés követi, közösen, a refektóriumban – az első a napi kettőből. Utána szétszélednek, ki-ki neki megszabott munkához lát. Este – talán egy rövid pihenőt közbeiktatva, ha kánikula van – ismét visszatérnek a templomba az alkonyati istentiszteletre, a vesperásra. Az már nem olyan hosszú, nagyjából egy órán át tart, ha nincs ünnep, de nálunk elég sokszor van ünnep, és Áthoszon lehetőleg minden szentet számon tartanak. Aztán következik a második étkezés – ezek nem hosszúak, átlagosan húszpercnyi időt szánnak rá, és húst sosem esznek, legfeljebb ünnepnapon halat –, utána még egy templomi szolgálat kezdődik, ez már rövid, lenyugvási istentiszteletnek hívják, fél óránál semmiképp sem több. Utána este tíz körül nyugovóra térnek. Helyel-közzel így áll össze egy szerzetes napja.

Ami most minket érdekel mindebből, az a magánimádság és a közös templomi imádság viszonya, hasonlóságaik, különbségeik. A közös templomi imádság a keleti kereszténységben afféle kimunkált, hallatlanul finomra csiszolt és évszázadok alatt összeszerkesztett „lelki gépezetként” működik. Talán ezzel a metaforával tudom jól érzékeltetni. Olyan szövegek, dallamok, mozdulatok együttese, amelyek igyekeznek teret és időt alkotni bizonyos belső és külső működésmódok előhívásához, beindításához; a belső és külső jelenlét gyakorlatainak összességéként igyekeznek az ember teljes valójának figyelmét elvonni örökös gravitációs pontjáról – önmagáról –, és azt Isten, illetve a közösség felé fordítani, az egyéni létet az üdvtörténet tágabb perspektívájába helyezni. A „közösségi ima” kifejezésben a „közösségen” legalább akkora hangsúly van, mint az „imán”: az ember itt tanul meg együtt-működni (*szünergeia*: a keleti teológia egyik szép és fontos szava) nem csak Istennel, hanem embertársaival is. A közösségi istentisztelet alapot vet, mintegy „modell” ad a köznapi együttműködéseknek. A magánimádság és a közösségi ima tehát nem két, egymástól elkülönülő dolog, hanem az egyik átcsatornázódik a másikba: nagyobb monostorokban is halljuk, ahogy a mindennapi tevékenységek – halpucolás, zöldségtisztítás, söprögetés – közben az atyák együtt vagy magukban félhangosan mondják a „belső imaként” definiált Jézus-imát. Erről később még lesz szó.

Egy szerzetes napi hat-hét órája a templomban, vonhatjuk meg a vállunkat, az rendben van. A bökkenő, hogy egy átlagos vasárnapon az istentisztelet ideje egy világi templomban is nagyjából három óra. Minden vasárnap. Ez egy hajnali szolgálatot és liturgiát jelent együtt. Ezek hosszú időtartamok egy mai ember számára, mert mi egészen másfajta figyelemre vagyunk kondicionálva. Sokkal mozaikszerűbb, villanásszerűbb koncentrációra vagyunk képesek. Ezért ez az idő hosszúnak tűnik, de ez okkal ennyi, persze nem azért, hogy kényelmetlen legyen, hanem annak érdekében, hogy az embernek legyen ideje átszokni a hétköznapi létezési módjából egy másik fajta létezésbe. Egy olyanba, amelynek határai egészen máshol húzódnak, mint a megszokott tevékenységeinké. Idő kell hozzá, hogy a lélek és a figyelem át tudjon szokni, egy másfajta dimenzió nyíljon meg számára, ami furcsa elegye az időnek meg az időtlenségnek. Ismétlődés és variációk, otthonosság és újdonság keveréke minden szertartás: úgy kerültek kialakításra, hogy legyen bennük monotonia is, meg

változatosság is. Alapvetően nincs két ugyanolyan istentisztelet, habár ugyanazokból a szertartási elemekből állnak össze. Zsoltárok, kötött imák, könyörgések, himnuszok, szentírási olvasmányok szerveződnek mind-egyikben, az év minden egyes napján, új egységgé. A szertartásnak van egy váza, kiegészülve a változó részekkel: végül is egy nagy lelki tapasztalattal összerakott idő az, amit a hívő a templomban tölt. Borzasztóan kell figyelni a kántornak, a papnak elsősorban, de a hívőnek is, hogyan formálódik meg ez a másfajta idő az adott napon. Mindez annak érdekében, hogy mind a rutint, mind az abszolút követhetlenséget elkerüljük.

Ez az imádság, a hívő ember belső figyelme szempontjából két dologgal jár. Egyrészt a hosszú idő lehetővé teszi a templomba lépő számára, hogy *sokféleképpen legyen jelen*. Ezzel sokszor szoktam találkozni papként. Jönnek érdeklődők, be-belátogatnak egy-egy szertartásra, és utána azt mondják pironkodva, hogy „nem tudtam figyelni, nem tudtam ott lenni lélekben, nem tudtam eléggé koncentrálni”. Ez alatt a két és fél óra alatt. Hát persze, hogy nem. Én sem. Ez nem arra lett kitalálva, hogy az ember megfeszített figyelemmel csinálja végig, egy ültő helyében. A jelenlétnek nagyon sok formája van és két, két és fél, vagy pláne hat óra alatt ezt mind „végig lehet zongorázni”. Az az egyetlen titka, hogy ott kell lenni, és hagyni, hogy a jelenlét formái természetes módon váltakozzanak bennünk. Nem beszélve arról, hogy közben ki is lehet menni, és vissza lehet jönni. Van egy imádságos tér, amiben nagyon sokféle módon közelítünk az Istenhez, ki-ki a maga vérmérséklete, kedve, energiája, fáradsága vagy épp átszellemültsége szerint. Ennek az egyik része az, hogy valaki intellektuálisan oda tud-e figyelni. Kalandozzanak el a gondolatok nyugodtan, az a jó, aztán térjenek vissza. Most figyeljen az ember arra, hogy éppen milyen szép a bizánci zenének a dallama. Most figyeljen arra, hogy mit mond a szöveg. Most meg arra, hogy milyen szépen száll a tömjénfüst a fényben. Máskor meg az orr figyel arra, hogy a pap milyen bűnrössz tömjént, vagy éppen milyen finomat tett a tömjénezőbe. Ezek teremtik meg együttesen azt a sokféle alkalmat, sokféle kapaszkodót, jelenléti formát, ami az ember sokféle adottságához passzol.

Így a nem tudatos, ösztönös, testi rétegek is megszólításra kerülnek. Ekképp a közös istentiszteleten résztvevő individuumok, akik nagyon sokféle környezetből érkeznek, ez alatt az idő alatt, amíg így meg vannak piszkálva imádságosan – illattal, fényvel, hanggal, zenével – szép lassan elkezdnek egy ritmusban, „egy irányba” létezni. Így jön létre a gyülekezet. A gyülekezet, az „eklézsia”, tehát az egyház. Ennek az egységnek, ami a gyülekezet, létre kell jönnie, nem lesz automatikusan. Ez lassú folyamat. Hogy mást ne mondjak, az alvás is beletartozik. Áthoszson a profi szerzetesek a hosszú szertartások alatt nagyon jókat tudnak aludni, a stallumban. Az ortodox templomokban nem székek vagy padok vannak, hanem stallumok, ezek az ülésre korlátozottan alkalmas, kényelmetlen állószékek. Ezekben idős szerzetesek simán elszundítanak. Sok évtizedes szerzetesi gyakorlattal egy stallumban kiválót lehet aludni 6–8 óra alatt. Ezzel nincs baj. Egyszer az egyik nagy áthoszi lelkiatyához, akkoriban apáthoz ment oda egy zarándok azzal, hogy: „...de hát apát úr, a szerzetesei közül néhányan alszanak a stallumban! Nota bene horkolt is az egyik!” Nézett rá az apát: „És mi a baj?” – „De hát így nem is tud figyelni...” Erre

azt mondta az apát: „Miért, mit csinál egy magzat az anyaméhben? Táplálkozik, szundít, és növekszik. A szerzetes anyaméhe a templom.” Nem az a cél tehát, hogy mindenki intellektuális vigyázállásban álljon végig egy szertatást. Ott van, beleszundít, visszaébred, de közben növekszik, mert táplálkozik, mert az egyház közben is táplálja, csak nem azokon a módokon, ahogy mi gondoljuk. A modern kori felfogással szemben, ami az imatevékenységet alapvetően értelmi – vagy szóbeli, vagy szótlan, de értelmi – tevékenységgé szűkíti le, ez egy archaikusabb, sok szempontból kényelmetlenebb, de talán egy picit megengedőbb és nagyobbat merítőbb megközelítés. A közös imádság így lesz valóban *közös* imádsággá, a megteremtett alkalom, a tér, a hely, a rászánt idő, a sokféleség által, ami szép lassan érik össze azzá az elhívott néppé, ami aztán az individuális különbségeken, egyéni preferenciákon, elvárásokon túlemlelkedve, egy közös tapasztalatban részesülve tud odafordulni Istenhez.

Ismét visszatérek a „kályhához”: mit csinál egy szerzetes, amikor imádkozik? A magánimádság, ugyanúgy, mint a közösségi, alapvetően kötött szövegekből áll. Amit mi személyes imának mondunk: az, hogy a „saját szavainkkal” imádkozunk, avagy az Istennél zajló magánkihallgatás vagy magánbeszélgetés hagyománya létezik ugyan Keleten is, de ennek természetesen nincs, és nem is lehet megszabott ideje. Nyugati szemléletünkkel ellentétben viszont nem ez a fajta „kötetlen” imádság jelenti az ima személyes mivoltának mércéjét, annak legbelsőbb és legszemélyesebb fokát. Van, hogy az ember vitatkozik az Istennel, van, hogy köszönetet mond neki valamiért. Például pusztán azért, hogy él. Vagy vitatkozik vele, ugyanez okból. Az alapvető kapcsolat Istennel nagyon sokféle lehet, nem mindig zökkenőmentes, de a legfontosabb, hogy egyáltalán van viszony Vele. Az ortodoxok, lévén keleti és déli népek, más vérmérséklettel intézik ezt is: a szentekkel is, Istennel is szívesen civakodnak. Ha valakinek járt esetleg a kezében a bakonybéli bencések által már több mint tíz éve kiadott kötet, az *Adj áldást, atya!* című válogatás, amely 20. századi ortodox szerzetesek szövegeiből közöl néhányat, akkor abban olvashatott Jákovosz Calíkisz atyáról, akit azóta szentként ismert el az egyház. Ő úgy vitatkozott a több száz éve eltávozott Eviai Szent Dáviddal, aki ereklye formájában volt jelen a monostorában – ahogy azt kell. Mint ahogy az ember vitatkozik a legjobb barátjával. Olyan apróságok, mint hogy elhunyt, nem akadályozták meg Eviai Szent Dávidot, hogy hasson, tevékenyen jelen legyen a róla elnevezett monostor és Jákovosz atya életében. Ott van az az eset, amikor valaki fákat vágott ki a monostor olajligetéből. Elmondták ezt az atyának, aki nagyon elszomorodott, tüstént a Boldog Dávid ikonjához sietett, és azt mondta neki: „Na, ide hallgass, Szent Dávid. Én otthagytam a házamat, vagyonkám, rokonaimat, mindent, és idejöttem, hogy szolgáljak neked. Hogyan engedhetted meg annak az embernek, hogy fogja és tönkretégye, ami a monostorodé? Figyelj hát. Ha délutánig, az Alkonyati Szolgálatig nem hozod ide az illetőt, én nem végzem el az istentiszteletet, nem gyűjtök neked tömjént, egyáltalán, semmit se csinállok!” És ahogy ő maga mesélte nagy vidáman, kevéssel az Alkonyati Szolgálat előtt egy férfi érkezett a monostorba, azt kérve, hogy az előjáróval találkozhasson. Amikor pedig odament hozzá, megvallotta neki, hogy ő vágta ki az olajfákat. Az atya pedig annak rendje és módja szerint eligazította őt.

Az egyéni ima

Ez is imádság, ha kissé rendhagyó is, mert az imádság: kapcsolat, viszony. Ez a fajta közvetlenség nincs időhöz kötve. Mint láttuk, formulához sem. A magánima azért áll kötött szavakból és kötött formulákból, mert az ortodoxia tapasztalata és intuíciója szerint a kötött szöveg sokkal jobban segít abban, hogy eljussunk oda, ahova az ima megkezdésekor igyekezni vágyunk. Nem az van, hogy az embert kirakják egy pusztaság közepébe, egy útjelző nélküli útkereszteződésbe azzal, hogy „tessék, menj!” „Na de merre?” „Menj, amerre tetszik, aztán majd csak elérsz valahova...!” Az ortodoxiában úgy gondolják, hogy a kötött imaszövegek segítenek kilépni önmagunkból. Nem nekünk kell összerakni őket, mások, az egyház, anonim szentek ezt már elvégezték helyettünk: nekik volt közvetlen tapasztalatuk, kapcsolatuk, ismerik az utat, sőt: az utakat. Miért ne élünk az általuk felkínált segítséggel? Nem nekünk kell megkomponálni az imát, a magunk kontár, behatárolt módján, eszközeivel, hanem már a rendelkezésünkre áll – ostobaság és önhittség volna nem elfogadni ezt az ajándékot. Nem beszélve arról, hogy már ennek az *elfogadásnak*, a saját szavainkhoz való konok ragaszkodás *feladásának* mozdulata önmagában is előmozdítja, lehetővé teszi a viszony létrejöttét a Másikkal. Hiszen mások szavait tesszük sajátunkká. Ezek adott esetben lehet a zsoltárok szövegei, melyek eleve nagyon ősiek: évezredekken keresztül érlelődött, csiszolódott lelki tapasztalatokat és lelki helyzeteket lepárló, magukban foglaló szövegek. Sokszor lefőzött kisüstihez lehetne hasonlítani. Az már egy esszencia. Amennyiben vannak előttük járó, imádságban és böjtölésben, és nem utolsó sorban istenismereten edzett emberek, akkor miért nekem kellene összerakni, hogy akkor én hogyan imádkozom. Egy lehetőleg állandó, vagy legalább folyamatos párbeszédet kell itt megalapozni egyrészt a belső ember (aki vagy alszik, vagy ébren van, helyzete váltogatja) meg az Isten között. Ezt segít megteremteni, ritmizálni, mederbe terelni egy kötött imamód: a pusztaságot úttá változtatja.

A mostani keresztény ízlés itt persze számon kérhetet rajtam, hogy akkor hol van ebben a csönd, az „elcsendesülés”, ahogyan emlegetni szokás, egyszerűen a meditáció. Kérem, a keletiek szeretnek beszélni, és ezt nagy elánnal teszik is. Márpedig a kereszténység bölcsője kulturálisan dél-keleten van. Ezért, ha valahol van jelentősége a csöndnek, a hallgatásnak, akkor ott aztán van: ott a félhangos is némaságnak számít, minden csöndben eltöltött perc kettőt ér. A különbség itt abban rejlik, hogy a csöndet nem a beszéd ellentétéként könyvelik el. Szó és hallgatás nem zárják ki egymást. A keleti kereszténység tapasztalata az, hogy a csöndbe nem lehet csak úgy beleugrani, mint a „mélyvíz” feliratú medencébe a strandon. Mert a hallgatás nem strandfürdő, hanem tenger. Az elme könnyen belefut, ha nem vigyáz. Meg kell tanulni úszni, és az úszást a szavak jelentik. A szavak jelentik azt az utat, ami majd esetleg a csöndben végződhet. Mi több: vannak olyan szavak, amelyek csöndből állnak, a hallgatást, a belső csöndességet nem zavarják meg. Hanem egyenesen táplálják. Az imák szavai talajt jelentenek, amin az áldott, isteni csönd kisarjad – ha minden jól megy. Nyilván a csönd is sokféle lehet. Lehet hiány és bőség, lehet depressziós süketség vagy nyitott hallgatás. Ahhoz, hogy a magunkra hagyott, süket csönd állapotából egy tartalmas, esetleg még egy Istennel telt csöndig is eljussunk, kellenek útmutatók: kellenek

a szavak, amelyek előbb-utóbb csönddé fognak formálódni, vagy csönddé tudnak érn.

Tehát a keleti lelkiség vagy imatapasztalat épp ezért nagy bizalommal hagyatkozik a szavakra és nem rest használni őket. Ezek az imamódszerek, mint már szó volt róla, alapvetően monasztikusak, a szerzetesi gyakorlatból erednek. Érthető, hiszen ők azok, akik, miután a napjaik nagyobb részét ez fogja át, és idejüket alapvetően a külső és belső munka egységbe foglalása határozza meg, az évszázadok alatt elég sok használható útmutatást gyűjtöttek össze az emberi lélekről és az ember belső működéséről ahhoz, hogy használható szempontokkal szolgáljanak a tekintetben, mi hogyan tudunk tovább jutni az úton. Na de hová...? Arra az imádságra, ami már nem a hétköznapi szétzúrt, szétesett, belsőleg fragmentált, bukott önmagunknak a kapálódzása a csöndben, hogy valahogy túléljük a magány perceit, hanem belsőleg integrált, összeszedett és megalapozott állapot. Amikor már az ember tényleg képes nem csak vagy beszélni vagy csöndben maradni, hanem imádsága közben szóvá teszi a hallgatást. Úgy, ahogy Új Teológus Szent Simeon is mondja: hallani. Hiszen a hallás csöndet, odafigyelést, a másik felé fordulást feltételez a részünkről. Mit hallgatni? „A minden dolgokban hangtalanul hangzó Igét” – mondja Simeon. Ez egy nagyon szép kifejezés, és valószínűleg nagyon pontos is. Az ortodox imádságos gyakorlat voltaképp ezt az utat írja le és járja be. Az aszketikus irodalom és a Nyugaton „lelkiségi irodalomként” megbélyegzett szöveg-anyag ennek a stációit, buktatóit, alkalmait tárja fel. Szerencsére vannak magyarul is elérhető könyvek, amelyek bevezetést nyújtanak ebbe a világba. Érdemes forgatni Áthoszi Szent Sziluán, Kronstadti Szent János, Áthoszi Porforiosz, a Szimonopetraszai Emiliánosz apát tanításait, hogy csak pár nevet említek, találomra. Ők utat mutathatnak, de nem lesz attól valaki lelki ember, hogy lelki irodalmat olvas, erre én volnék a kéznél levő példa.

A mindennapokban sokfelé figyelő állapotban vagyunk, tehát nagyon nehéz egyfelé létezni, testtel, szívvel, lélekkel. Az intellektusról nem is beszélve. Az atyák azt mondják, legelőször a figyelmet kell megzabolázni, lekötöni. Erre jó eszközt, eljárást jelentenek a rövid, görögül „egymondatos”, úgynevezett *monologisztosz*-imák, amelyek egyikét Jézus-ima néven ismerjük. Később lesz szó róla. Van egy misztikusnak tűnő kifejezés, amit előszeretettel alkalmaznak: „az értelem visszavezetése a szívbe”. Ha ez egy hosszabb és tudományosabb előadás lenne, akkor külön meg kellene vizsgálni ezeket a szavakat: értelem, szív és visszavezetés, és megnézni, ezeken mit ért a keleti keresztény hagyomány. De ez nem hosszabb, és nem tudományos előadás, és már nem is lesz belőle az. Ez a kifejezés tehát egészen leegyszerűsítve azt jelenti, hogy az embernek meg kell próbálni „összeállnia” abból a szétmállásra hajlamos állapotból, amiben a világ tart, és amire kondicionál minket. Mindenhova oda kell érn időre, bevásárolni kell, teljesíteni kell, ügyesnek kell lenni, figyelni a másik emberre, fel kell kelni és le kell feküdni időben... Sok mindenhol kell jelen lenni, és ez az ember belső világát olyan állandó ostrom alatt tartja, aminek közepette nehéz megtalálni azokat a pontokat, ösvényeket, amelyek mindeközben állandóak, és nem külső tényezők függvényei. Létezik erre egy méltatlanul keveset használt, pedig szentírási kifejezés: „a belső ember”. „Kívánom, hogy erősödjetek meg belső emberré” – mondja például Pál apostol.

Azért jó kifejezés ez, bizonyos szempontból szerencsésebb, mint a „lélek”, mert érzékelteti, hogy valamilyen egészről, komplett létezőről van szó. A kereszténység egyik félreértése, hogy az üdv, amelyről beszél, és amelyet átad, a lélekre vonatkozik. Mintha a lélek egy tőlem valamelyest idegen dolog lenne, az egyik összetevőm, mint a gyümölcsjoghurtban a természetazonos aroma. Hát nem. Az üdv az egész emberre vonatkozik, testestül-lelkestül-értelmestül, de még nem is csak rá, hanem az egész teremtésre, annak minden aspektusára, persze a maga mértéke szerint. A hétköznapi életben azt tapasztaljuk, hogy távol vagyunk önmagunktól. Nem érem utol magam, szoktuk mondani. Első szinten ebben az „utolérésben” segítenek bennünket a kötött imaszövegek. Az értelem – írja Johannes Cassianus már a 4. században, aki ezt kiválóan megtanulta az egyiptomi remetéktől – olyan, mint a malom. Állandóan jár. A kérdés csak az, hogy közben mit őröl, konkolyt vagy tiszta búzát. Főlisleget vagy valódi táplálékot.

Így vetődik fel, hogy amit Pál ír a thesszalonikieknek, hogy ugyanis „szüntelenül imádkozzatok”, azt valami módon meg kellene valósítani. Az apostol csak tudja, mit beszél! Ezt tehát nem metaforaként érti a keleti kereszténység, az egész aszketikus hagyomány, hanem konkrét feladatként, vagy szelídebben: lehetőségként. Atyák nemzedékei kutatták-keresték ennek az állandó imaállapotnak az elérését. És nem hiába. Itt most akkor itt cseréljük is le az általam egyébként is utált „lelkiség” szót arra, amit úgy hív a Kelet, hogy „néptikus” hagyomány, avagy a belső összeszedettség, józanság hagyománya. A *népszisz* görögül józanságot, éberséget jelent. A lelki éberségnek, készenlétnek, összeszedettségnek a hagyományát, amelyben egységbe fonódik a test, a lélek és a szellem, és az értelem nem a külvilágban szórakozik, hanem visszafordul az emberi lény egyszerre konkrét és metafizikai középpontja, a szív felé. És ott megnyugszik. Ezt a nyugalmat, derűs békességet illeti az ortodox hagyomány a *hészükhia* szóval. Ennek az egyik kezdő lépése, amit Cassianus is említ az egyiptomi sivatagi atyáktól tanultakból, hogy a szüntelenül járó, birkamódra kószáló emberi elmének feladatot és célt adunk. Állandó párbeszédben vagyunk a világgal és önmagunkkal, állandó belső dialógus zajlik, mindenki kommentálja, és ezáltal fölépíti önmagát, ez egyszerű hétköznapi tapasztalata mindnyájunknak. Ezért mondják a sivatagi atyák, hogy búzát kell a malomra bízni, a búza pedig, „a mag” az evangélium ígéje.

A Szentírásból kezdenek el tehát táplálkozni, részleteket venni, hogy az kerüljön a malom garatjába. Ha már úgyis állandó, szüntelen ez a folyamat, a gondolat veleje legyen Isten ígéje, és akkor, kiszorítva az egyéb mentális zajt, pontosabban annak helyére lépve az ima is állandósulhat. A keleti hagyomány a *logizmosz*nak, „gondolatnak” nevezi a bukott ember fejében rajzó mindenfélét. Ezeknek forrása lehet egyrészt önmaga, de lehet külső befolyás is, sugallat, amely *logizmosz*ban, érzésekkel, szenvedélyekkel terhelt gondolatban végződik. Az atyák arra figyelmeztetnek, hogy az ilyen ellenőrizetlen, és csak bajosan meghatározható helyről származó gondolatokat az ördög is előszeretettel használja, éppen azért, mert nincs rajtuk eredetmegjelölés. A fejben csapongó gondolatokkal ezért érdemes óvatosan bánni, azokat fenntartásokkal kezelni, amíg a már emlegetett belső éberségre szert nem teszünk, amely segíthet a források megkülön-

böztetésében. Az alapvető fölismerés az, hogy a bukott, összezavarodott ember sérülékeny, ki van szolgáltatva bukott önmagának és a világ történéseinek. A *logizmoszok* ennek a lenyomatai. Ezek felvillannak, kialakulnak, egyesek megragadnak, belénk akaszkodnak, mint a bogáncs, és nem eresztik el az embert. Ezt a modern korban *mémnek* nevezte el a kognitív pszichológia (amely fogalom nem tévesztendő össze az internetes mémekkel!).

Ha egy szerzetes, egy hívő legalább alkalmakkor, kis időre lemond ezekről, és lecseréli őket valami másra, akkor ez a szüntelen elmeműködés átokból még áldássá is alakulhat. Itt kapnak szerepet a rövid, „egymondatos”, repetitív imák. Vannak ezek között népszerűbbek, és vannak kevésbé népszerűiek. Eleinte zoltárverseket használtak. „Irgalmazz nekem Isten nagy irgalmasságod szerint, könyörgök hozzád, hallgass meg!”, vagy „Uram, hallgass meg imádságomat, halld meg könyörgésemet, a te igazságodban!” Hogy ne legyen az egész teljesen parttalan, számlálták is az így elmondott imákat: kavicsokat, eleinte köveket használtak a sivatagban, merthogy kell valami keret. Ezt felváltotta az imafüzér, görögül *komboszkininek* hívják, a szlávok *csotkinak* nevezik. Az enyém 33 szemet számlál, mindig kéznél van, na meg csuklón is jól mutat: ennyi imát mond el egy szuszra az értelem, persze van 100 és 150 szemes is. Közben a kéz is érzi azt, hogy hol tart, tudjuk azt, hogy van vége... a szüntelen imának. A belső összeszedettségnek ez az első szintje, amikor a gondolatok vannak lehoronyozva, valamiben, ami nem az emberi beszéd, hanem az emberen túli beszéd, egy zoltárvers, egy evangéliumi ige, vagy akár Jézus neve.

Az egyiptomi sivatagban a kopt atyák eleinte csak Jézus nevét ismételték. Így szép lassan, nagyjából ezer év alatt kialakul az, amit a Jézus-ima hagyományának neveznek. Adott egy viszonylag rövid formula, amelyben a keresztény teológia alapvető igazságai is tükröződnek, egyszerű, ismételhető, végtelen. Úgy hangzik: „Uram, Jézus Krisztus, Isten Fia, könyörülj rajtam.” A szlávok hozzáteszik, hogy „rajtam, bűnösön”. De persze vannak forgalomban más egymondatosak is, ezeket lehet cserélni. A lényeg, hogy legyen valami „tőkesúlya” az értelemnek, amely aztán le tud szállni az emberi személyiség mélyebb rétegeibe is. A személyiségnek az öntudat alatti rétegeibe. Ezért van olyan hagyomány is, ami az imádságot egyesíti a lélegzéssel. Ám ez külön fejezet lehetne, amelyet itt és most talán nem kellene megnyitni...