

Lelkiségteológia

írta: Nemes Ödön SJ.,

a gyulafehérvári papnövendékek spirituálisa.

Kiegészítette és jegyzetté formálta

Thorday Attila, a Szegedi Hittudományi Főiskola tanára
2008.

Bevezetésként néhány fogalmat kell tisztáznunk.

A hit szerinti életben való előhaladást a „tökéletességre” való törekvésnek is szokták nevezni. Vizsgáljuk meg.

1. A tökéletesség fogalmát milyen más szavakkal lehet még kifejezni?

a) Lelkiség

– a Szentlélek befolyása és irányítása szerinti élet (Róm 8,15-26; Gal 4,4-6; 5,22-23),

– Lélek útján való járás (Róm 7,14–8,14; Gal 3,3, 5,13.16-25; 1Kor 2,12.14; 3,1-3)

Ez a meghatározás a XII. századig elég általános. Ekkor kezdődik a test–lélek, lelki–evilági, örök–mulandó, anyagi–szellemi stb. ellentétek kiélezése.

A XVII. században nagyobb számban jelennek meg ájtatosságokról, lelkiségekről szóló könyvek. 1920 után, főleg francia befolyásra sok szó esik a lelkiségekről. A lelkiség mint fogalom 1950 óta igen népszerű.

b) Életszentség

Szent. Mindenek előtt Isten az, aki szent. Tágabb értelemben: szent, ami közel van Istenhez. Így hívták a keresztényeket. (Jn 17,19; Róm 1,7; 1Kor 1,2 stb.)

Szent = vallásos célra „elkülönített”. Ez elsősorban Jézusról állítható.

Szent = Istennek felajánlott, pl. Lk 2,22. Ebben az értelemben a keresztség által mi is elindultunk a szentség útján.

Mikor vagyok én szent?

– amikor elkötelezem magamat Istennek,

– amikor Istenre támaszkodom, reá építem életemet,

– amikor mélyítem kapcsolatomat Istennel.

Hol találunk szenteket? Az egyházban és az egyházon kívül (UR 3–4; NA2).

Életszentség = természetfeletti világhoz tartozó, azon alapuló élet;

= minden keresztény hivatása (ld. LG 39–42, különösen 40)

= gyakorlatilag: keresztényi szeretet. Mindent és mindenkit szeretünk, nagyra becsülünk Istenért és Istenben;

= megélni az Atyával való életet a Szentlélekben a Fiú által.

1. Valójában csak **egy lelkiség, egyetlen út** van: Jézus Krisztus személye. Arra vagyunk hivatva, azért kaptuk az új életet, azért születünk újjá a keresztségben, hogy minél inkább megéljük azt az életet, amelyet a názáreti Jézus elénk élt.

2. Mivel azonban minden ember más és más, különleges személyiség, életkörülményeink is sokfélék, keresztyén közösségeink is más-más légkört sugároznak, meglátásaink és azok az eszközök, amelyeket az életszentség eléréséhez használunk, különböznek. Ilyen értelemben **különbő lelkiségekről beszélhetünk**. (Egy új keletű lelkiségi szótár 39-féle lelkiséget mutat be.)

3. Mindenkinek meg kell tehát találnia a maga útját. Ez **csak közösségben lehetséges**. Egyedül igen nehéz fenntartani a megtérés kegyelmét. Saul extázisban lett Pál, de a keresztyén közösségben tudta csak megtartani és megélni a megtérés kegyelmét.

4. Az életszentség útját járni annyit jelent, hogy **nem élünk világias életet**, és elvetjük a világot, amikor az Jézus értékrendjének ellenszegül. Ez nem azt jelenti, hogy mi és közösségeink „más-világi”-ak, vagy világgyűlölők (GS). Isten, mivel jó világot teremtett, szereti a világot (Jn 3,16-17). De az is igaz, hogy Jézus szembeszegült a világgal, amennyiben az gátolta az Atya szíve szerinti társadalom (= Isten országának) kialakítását. A lelkiség történetében végighúzódik a világ szeretete és a világgal való szembeszállás (sivatag–város, Mária–Márta, szemlélődés–tevékenység, menekülés a világtól – a világ szolgálata stb.) A szintézis Jézustól, az Isten-embertől, a megtestesült Igétől érkezik. Az Ő erejével és kegyelmével mi is győzni tudunk a világon, és ha kell, szembe is tudunk szállni vele, önmagunkban is, és társadalmi életünkben is.

5. **Életszentségünk kivitelezője** elsősorban Jézus, de csak akkor, ha közreműködünk Vele (1Kor 15,45-49.58). Az életszentség útja keresztségünk, újjáteremtettségünk megtapasztalása. Számunkra is nyitva van az út, hogy szentté legyünk (Róm 1,7; 8,28; 15,25; 1Kor 7,14; 1Tim 5,10).

2. Milyen szempontból lehet tanulmányozni a lelkiséget (az életszentséget)?

A lelkiségteológia múltja és jelene

1) A keresztyénység kezdetétől a középkorig egységes teológia van, amely megmagyarázza a szentírást, és amely keresztyén életre buzdít. Később a teológia különféle ágakra tagolódik. Így születik meg az aszketika és misztika teológiája. Eleinte itt is a teológiai elveket, fogalmakat és módszereket alkalmazzák. Így akarják megadni az aszkétikus és misztikus alapokat a keresztyén élethez, amelyeket a mindennapi hitéletben bárki alkalmazhat. Még a XX. század második felében is sokan ilyen értelemben tanulmányozták az életszentséget.

2) A közelmúltban más utakat is kerestek s keresnek a lelkiség tanulmányozására. Vannak, akik úgy gondolják, hogy

- be kell vonni a szentírást, a patrisztikát és a liturgiát is,
- vissza kell térni a középkori, mindent átfogó teológiára,
- hozzá kell csatolni a személyes és szociális tapasztalatokat is. Például
 - a nők tapasztalatait, hogy kialakuljon a női lelkiség is,
 - rá kell térni az ima és a szociális igazságosság kapcsolatára is,
 - a mai lelkiségi problémák megoldásához jobban ismerni kell a lelkiség történetét,
 - fel kell használni a modern lélektantól kapható segítséget is, főleg az én fejlődéséről szóló tanulmányokat,
- nagyobb hangsúlyt kell fektetni a személyes és a közösségi tapasztalatokra.

3) Két alapvetően különböző tanulmányozási módszer létezik:

a) **Teologizálás a hit szemszögéből:** Tanulmányozza a hívő és a hitközösség válaszát a kinyilatkoztatásból kapott hívásra. Ez kétféleképpen valósulhat meg:

aa) Csak a **hagyományos teológiai fogalmakkal és módszerekkel** dolgozik, és irányelveket akar adni a mindennapi hitéletre;

bb) Abból indul ki, hogy a teológiának is **fel kell használnia a többi tudományok vívmányait, következtetéseit**, és ezek segítségével kell keresni az előrehaladást. Használni akarja a kinyilatkoztatásból kapott kincseket is, de az emberek múlt és jelen személyes és közösségi tapasztalataiból is merít.

b) A különféle lelkiségeket **nem hit szemszögéből** tanulmányozza, csak összehasonlítja a különféle irányzatokat, módszereket, tapasztalatokat, a vallásos vagy a vallástól független élményeket.

3. A lelkiségteológia tartalma, jellegzetességei, módszerei és céljai

1) a lelkiségteológia lelki, azaz belső hitélményeket tanulmányoz, úgy is, mint a Lélek vezetése alatti élményeket, és úgy is, mint **személyes és közösségi tapasztalatokat**.

2) Beépíti más tudományok (szentírástudomány, történelem, társadalomtudományok, lélektan, összehasonlító vallástudomány stb.) eredményeit, és azokkal együttműködve tanulmányozza az életszentséget. Ez a megközelítés természetesen nehézségeket is jelent.

3) Leírja a Lélek útján szerzett tapasztalatokat és értékeli azokat, **de nem ad mindenki által követendő normákat**.

4) Tartja a kapcsolatot **más vallású lelkiségekkel és különféle kultúrákkal**, mert tudja, hogy a kereszténység nem öleli fel az egész emberiség hosszú évszázadokon át gyűjtött vallási tapasztalatait.

5) Mindent átfogó, mindent vizsgálata alá vető tudomány, mert nem csak a „lelket”, hanem az egész embert, sőt az **egész emberiség történelmét és kultúráját is számba veszi**. Nem csak a Lélek hatását vizsgálja, hanem a szociális, politikai, művészeti, értelmi és érzelmi valóságokat is, mert azok is befolyásolják az életszentség útját. Tanulmányozza az egyes közösségek lelkiségét is, az ájtatosságokat, ama mozgalmakat, amelyeket a Lélek elindított.

6) **Célja:** a Lélek útján való előrehaladás misztériumának mélyebb ismerete, bizonyos mértékig való megmagyarázása, megértése és értékelése.

7) **Tanulmányozása** a tanár és a tanuló együttműködésével történik. Így megmarad a személyes és a közösségi tapasztalat síkján.

4. Miért fontos a lelkiség tanulmányozása?

1. Hogy képesek legyünk jobban felelni Isten hívó kezdeményezéseire;

2. hogy alaposabban megismerjük Isten és az ember viszonyát,

3. hogy mi, keresztények mint Isten gyermekei, Jézus és egymás testvérei, mint a természet gondozói, mint a jövő embereiért felelős egyének és közösségek, jobban megtaláljuk helyünket a világban

4. hogy tanuljunk elődeink életszentségre vonatkozó tapasztalataiból és meglátásaiból. Ezért kell tanulmányoznunk a különféle lelkiségek történetét,

5. hogy jobban lássuk, hol vagyunk a keresztyén életszentség útján, és megismerjük a fejlődés fokozatait és módszereit,
6. hogy előrehaladjunk a lelakiség elmélyítésében. Ehhez személyes és közösségi ima is feltétlenül szükséges. Tanulmányoznunk kell tehát a különféle imamódokat, és azok történetét;
7. hogy alaposabban betekintést nyerjünk a Lélek útján való előrehaladás módszereibe. Ehhez a liturgia, és a lelakiség kapcsolatát is tanulmányoznunk kell;
8. hogy jobban megértsük a különféle ájtatosságok értelmét, erejét;
9. hogy jobban megismerkedjünk az idők jeleivel és a Szentlélek jelenlegi munkálkodásával az egyház megújítására vonatkozóan. Ezért fontos különféle kortárs-lelakiségek tanulmányozása;
10. hogy megismerjünk új lelakiségi mozgalmakat (házas hétvége, cursillo, fokoláre stb.);
11. hogy a Lélek útját járassuk, elengedhetetlen az önfegyelmzés, az aszkézis: böjt, cölibátus, önmegtartoztatás, alamizsnálkodás, lelki olvasmány, magány stb.
12. hogy betekintést nyerjünk a misztikus életbe.

5. Az életszentség útját milyen fokozatokra lehet felosztani; igaz-e, hogy mindenki átmegy ezeken a fokozatokon ugyanabban a sorrendben? Mindenki előtt valóban nyitva áll a misztikus élet?

1. Mindenki előtt világos, hogy vannak fokozatok, korszakok, utak, különböző mélységű tapasztalatok az életszentség útján. A szentírás is beszél erről: 1Kor 14,20; 1Pét 2,12.
2. A három útra való felosztás (tisztulás, megvilágosodás, egyesülés) már megtalálható a szentatyáknál is, és a középkortól napjainkig sok szerző alkalmazta ezt a leírást.
3. A mai írók hangsúlyozzák, hogy Isten útjait, Isten szabadságát és az ember Isten hívására adandó szabad feleletét nem lehet beszkatulyázni. Hasznosnak tartják azonban a Lélek útjának különféle szimbólumokkal és hasonlatokkal történő leírását. A szentírás sok ilyen példát használ az Isten és az ember találkozásának leírására (tűz, fény, víz, felhő, nap, hold, csillagok stb.) A történelem folyamán az Énekek éneke sokban segített az Isten jelenlét vagy távolléte kifejezésében.
4. A misztikusok is különféle szimbólumokat használtak az Isten és ember találkozásának leírására: kert, sivatag, vár, hegy, stb. Így akarták kifejezni azt a csodálatos titkot, hogy mi kapcsolatban tudunk lenni Istennel.
5. Azt azonban nem lehet mondani, hogy mindenki egyformán megy át a hagyományos három fokozaton. Már Szent Bonaventúra (†1274) is úgy gondolta, hogy a három fokozat nem egymást követő lépések, hanem a Lélek útján való előrehaladás három fontos kelléke.
6. A három mozzanatot mindenki a maga személyes módján tapasztalja meg.
7. Kérdések:
 - o *Mivel mindenki hivatott az életszentségre, mondható-e, hogy mindenki hivatott egyben a misztikus életre?*
 - o *Vagy inkább úgy kellene mondani, hogy egyesek hivatottak az aszkézisre, mások a misztikára?*
8. A modern lelakiségteológia úgy tartja, hogy a misztikus élet nem más, mint a keresztségi kegyelmek kivirágzása. De a mi közreműködésünk is szükséges. Aki közreműködik, az túlmegy az aszketikus úton a misztikus életbe. A tapasztalat azt mutatja, hogy kevés ilyen ember akad.

9. Az ember fejlődésének fokozatait a pszichológia is egyre inkább feltárja. Az utolsó húsz évben sűrűn szó esik a lelkeség fokozatainak a pszichológiai fejlődési folyamattal való összehasonlításáról.

6. Miben áll, és hogyan megy végbe a fejlődés és az előrehaladás a Lélek útján? Az Isten felé való vándorúton mire kell különösen is ügyelnünk?

A „lelki élet”, a Lélek útján való vándorlás elsősorban élet. Élni pedig annyit jelent, mint mozogni, fejlődni. Az a közösség, amellyel együtt vándorolunk „azokból a Krisztus körül egybegyűlt emberekből áll, akiket a Szentlélek irányít vándorútjukon az Atya országa felé, és akiknek az a feladata, hogy megvigyék az üdvösség hírét mindenkinek.”(GS 1)

A) Történelmi háttér

Az életszentségre való törekvést a szentírás a vándorlás, utazás szimbólumával magyarázza: Ter 12,1-2; Kiv 33,14; Iz 40–55; Lk 9,51–19,27; Jn 14,6; ApCsel 9,2; 18,25; Gal 5,1-15.

A lelkeségtörténetben minden nagy mester és író úgy írja le az életszentség útját, mint olyan fejlődési folyamatot, amelyben lassan hasonlóbakká leszünk Krisztushoz.

Órigenész (†254) szerint vannak kezdők, haladók, tökéletesek. Ez azonban nem jelent időrendi sorrendet.

Szent Benedek (†547): alázatosság 12 fokozatáról szól. 1–3. elkötelezem magam az Isten jelenlétére való odafigyelésre, kilépek önző életformámból, engedelmeskedem Istennek a mindennapi élet valóságaiban. 4–7. a mindennapi élet nehézségei és kísértései közepette elsajátítom a lelki szegénységet. 8–11. Az előrehaladás jelei: kicsinynek tekintem magam emberi kapcsolataimban. 12. Részt veszek Jézus Krisztus önküüresítésében, a keresztre feszített Jézus szegénységében.

Szent Bernát (†1153): Ha kivetkőzöm az önszeretetből, szeretni kezdem Istent, mert tudom, hogy ez jó nekem. Ezután szeretni kezdem Istent az ő kedvéért, végül csak Isten kedvéért szeretem meg önmagamat. Beszél „Az alázatosság és a kevélység fokozatairól” is: az alázatosság (igazság) különböző fokozatai vezetnek el az Isten szemlélésére, a kevélység 12 fokozata pedig a lelki halálba.

Loyolai Szent Ignác (†1556) a lelkigyakorlatok vezetői számára írt könyvében a Lélek útján való vándorlást négy „hétre” osztja fel. Az „első héten” az alapok lerakása után találkozom Teremtőmmel, és elfogadom magam mint „szeretett bűnöst”. A „második” hét alatt találkozom Krisztussal, Urammal és példaképemmel, Jézus életét szemlélem, hogy „őt jobban megismerjem, szeressem és kövessem”. Így jutok el az Isten akarata szerinti életválasztáshoz. A „harmadik hetet” szemlélődő, szerető együttlétben töltöm a szenvedő és az értünk meghaló Jézussal. A „negyedik héten” a feltámadt Krisztust szemlélem. Az utolsó lelkigyakorlat a „Szemlélődés a szeretet elnyerésére” a mindennapi élet misztikájába vezet.

Keresztes Szent János (†1591): „A lelki élet célja az Istennel való tökéletes egyesülés a szeretet által”. A Kármel hegyére vezető úton Isten kegyelmével elindul a kezdő, de ekkor hite és szerete még az érzékelhető tapasztalatokra és vigaszokra támaszkodik. Később aktív és passzív éjszakákon keresztül megtisztulva jut el a megvilágosodáshoz. Így, érettebb hittel, a „sötétségben” is nagy szeretettel képes szemlélni Isten jelenlétét. Ezután ér el a „Lélek” a „lelki éjszakákon keresztül a teljes függetlenséghez, amelyet Isten kegyelme visz végbe. Ez gyakran hosszú szenvedésekkel jár. A lélek részt vesz Jézus szenvedésében, halálában és elér a végső célhoz, amely nem más, mint a mindent átforgató egység Krisztussal. a „tökéletes szentség”, az Isten és az ember „lelki házassága”.

B) A modern lelkeségteológia: Miben rejlik a lelkeségteológia fejlődése és előrehaladása?

A Lélek útján való előrehaladáshoz fontos a szentírás, a hosszú évszázadok alatt gyűjtött tapasztalatok, a más vallásúakkal folytatott dialógus, és a modern ember gondolatvilágának ismerete. Ezekről az alapokról elindulva a lelkiiség kialakításában a következő szempontok segítenek:

1. Milyen a kapcsolatom önmagammal?

Tudatosítanom kell, hogy Isten képmására vagyok teremtve, aki ingyen szeret. Erre az alapra kell felépítenem lelkiiséget. Így vagyok képes igazán megszeretni önmagam. Tudom, hogy vándor vagyok, és soha nem leszek tökéletes és teljes. Mindig csak az a lehetőség áll előttem, hogy egy lépéssel előbbre haladjak. Ha hibátlan és tökéletes cselekedeteket várok el magamtól, akkor ez az elvárás inkább hátráltat az előrehaladásban. Hogy jól haladhassak Isten felé, türelemre és együtt-szenvedő megértésre van szükségem önmagam iránt.

2. Milyen a kapcsolatom a közösségemmel?

Vándorútamon mindig vannak társaim, mindig közösségben élek. Vannak elhunyt társaim, akik előttem járták az életszentség útját. Ők megosztják velem tapasztalataikat. Ez segít világosan látnom, hogy merre kell mennem. Sokat tanulok tőlük, de írásaik és tapasztalataik nem abszolút normák számomra. Ez áll azokra a tapasztalatokra is, amelyeket az éppen velem vándorló társaim osztanak meg. Mindezeket a tapasztalatokat az én személyiségemen, az én kultúrámon, az én körülményeimen keresztül kell magamévá tennem. Én is megosztom a Lélek útján szerzett tapasztalataimat társaimmal és közösségemmel, különben könnyen eltévedek az úton, vagy pedig hiábavaló kitérőket teszek. Vándorlásom leghatásosabb segítője és biztatója hitem, amely tudatosítja bennem, hogy Isten a vezetőm, aki teljesen szabadon az én egyéni utamon vezet.

Az, hogy mennyire haladok előre az életszentség útján, nagyon függ attól, hogy mennyire vagyok képes együtt érezni, együtt szenvedni vándortársaimmal. Azt is tudnom kell, hogy soha sem fogom teljesen megismerni társaimat. Azt sem tudom: mennyire haladtak előre az életszentségben, vagy mi tartja vissza őket, mert az igazi előrehaladás társaim lelke mélyén történik, ahova nekem nincs bepillantásom. Ezért tartom szem előtt az evangélium intését: „Ne ítéld, hogy ne ítéltess!” Ítékezés helyett inkább felkarolom társaimat, ha kell, karomon hordom őket mindaddig, amíg csak képesek nem lesznek a saját lábukon járni.

3. Milyen a kapcsolatom az emberiséggel és a világmindenséggel?

Hitem Isten megtestesülésén alapul. Ezért szívemen hordok minden emberi és természeti valóságot: minden lélektani, szociológiai, kulturális, politikai, gazdasági, környezetvédelmi, egészségügyi valóságot. Fontosnak tartom ezekkel való kapcsolatomat, mert csak így vagyok képes mélyebb kapcsolatot kiépíteni Istennel és embertársaimmal. Személyes lelkiiségem és közösségi lelkiiségünk egyaránt megkívánja, hogy jobbá tegyük a földet, az Isten adta természetet, amely együtt sóhajtozik és vajúdik (Róm 8,22) velünk az igazi felszabadulásáért.

4. Milyen a kapcsolatom az isteni misztériummal?

Tudom, hogy mély kifürkészhetetlen titok irányába vándorolok. Még nem értem oda, de tudom, hogy Isten mindig velem van, mert Ő az Emánuel. Miközben kapcsolatom elmélyül saját magammal, másokkal és a világgal, mindvégig a tudatában vagyok annak, hogy ez mind kegyelem, és hogy vándorlásom közben minden lépésem Isten kezdeményezésén múlik. Vándorlásomban Krisztus útját járom, és tudom, hogy utam elejétől végéig velem van az Isten, megadja az erőt, a bátorságot és a beteljesülést, hogy majd szemtől szembe találkozhatok vele.

C) A lélek útján való előrehaladás és a pszichológiai érettség, kifejlődés.

1. Egy keresztény annyira halad előre a lélek útján, amennyire elmélyül és kiterjed a szeretet életében. Ez az egyetlen, amit Jézus kíván tőlünk, és az egyetlen norma, amely szerint mérhetjük előrehaladásunkat a Lélek útján.
2. *A pszichológiai kifejlődés (érettség) is annyiban valósul meg, amennyiben az ember kivetkőzik egocentrikus beállítottságából.* Ezt a különféle pszichológiai iskolák különböző módon írják le, de lényegében egyetértenek ebben a meghatározásban.
3. A lelkeséget nem lehet redukálni vagy azonosítani a pszichológiával, de alapjában véve mindkettő ugyanazt érti az emberi fejlődésen, érettségen: **szabad elhatározáson alapuló mély kapcsolatok kiépítése.** Az ember célját mindkettő meghitt kölcsönös szeretetkapcsolatban látja. A pszichológia emberi síkon, a lelkeség pedig elsősorban Istennel. Természetesen ez utóbbi is fontosnak tartja az embertársakkal és a világegyetemmel való jó kapcsolatot is.

Két fontos kérdés:

a) Lehet-e azt mondani, hogy a pszichológiai érettség szentebbé teszi az embert?

Igen is, és nem is. Elméletileg két, minden síkon egyenlő ember között az érettebbiket *szentebbnek* lehet mondani, mert az érettebb ember életében több a szeretet. A nehézséget az okozza, hogy mindez csupán elmélet. Gyakorlatilag nem lehet azt mondani, hogy két ember minden síkon ugyanazon a szinten áll, és csak az érettség fokában különböznek. Tehát gyakorlatilag a felelet inkább: **nem.** A pszichológiai érettség nem hozza magával a nagyobb életszentséget. A keresztény életszentséget nem lehet azzal mérni, hogy ki mit **birtokol**, milyen képességei vannak. Az életszentség abban áll, hogy ki mit tesz kapott képességeivel. Nem mondhatjuk, hogy egy kevés műveltségű, de mélyen hívő ember szeretete kisebb egy tanultabbénál.

b) Önfeláldozás elengedhetetlen az életszentséghez. Hogyan lehet összeegyeztetni a pszichológiai kifejlődéssel, amely az emberi szükségletek kielégítését hangsúlyozza?

- Azok a pszichológiai iskolák, amelyek csak a szükségletek kielégítését hangsúlyozzák, leegyszerűsítettek, népszerűség-hajhászok, nem tudományos beállítottságúak, mert nem tesznek különbséget egy éretlen ember szükségletei és az érett ember valódi szükségletei között. A tudományos alapokon felépített pszichológia világosan megmutatja, hogy az igazi kielégülés a nem hiteles vágyak és szükségletek feláldozása által valósul meg. Valódi pszichológiai érettség és kifejlődés teszik lehetővé a szabadon választott mély, meghitt kapcsolatok kiépítését.
- A Lélek útján való előrehaladás és érettség megkívánja, hogy ismerjem magamat, tudatában legyek képességeimnek, fontosnak tartsam magamat és elfogadjam értékeimet. Ameddig nem tudom, hogy valójában ki vagyok, és nem érzem magamat **igazán biztonságban**, ameddig nem tapasztalom meg az **igazi szabadságot**, addig nem vagyok képes **valódi önfeláldozásra**. A szabadon választott szeretetkapcsolatok kiépítéséhez szükség van valódi önfeláldozásra. Éretlen emberek csak **hamis önfeláldozásra** képesek. A hamis önfeláldozás, a farizeusi igazságosság kényszerből származik, és hamis úton keresi életbiztonságát. Ez az önfeláldozás nem ad igazi biztonságot. A hamis biztonság feláldozásával tudjuk csak megtalálni az igazi biztonságot.
- A fentiekből világosan látható, hogy a lelkeségteológia nagy segítséget kaphat a valódi pszichológiától. Az egyház feladata az, hogy megadja a pszichológiailag érett embereknek azt, amit a lélektan nem tud megadni nekik. Segítenünk kell a kereső hívő embereket, hogy megtalálják az Istent mindenben, ott is, ahol nehezebb megtalálni Őt, hogy együtt építhessük az Isten szíve szerinti társadalmat, a köztünk alakuló Isten Országát.

7. A *Lectio divina*

Nehemiás 8. fejezetének tanúsága szerint már Izraelben gyakorlat volt a 3 részből álló „igeliturgia”: a felolvasás, a magyarázat, és az imádság.

- ❖ A *lectio divina* helye
 - o rejtekben.., ahol érezheted, hogy egyedül Őhöz tartozol
 - o használj segítségül ikont, meggyújtott gyertyát, keresztet, szőnyeget
- ❖ A csend ideje, hogy Isten szólhasson
 - o Legyen rendszeres
 - o előre meghatározott időperiódus legyen, amikor senki nem zavar
 - o legalább fél óra
- ❖ Jó és tágas szív
 - o a kemény szív keménynek találja Isten Szavát (vö. Jn 6,60)
 - o lásd a magvetőről szóló jézusi példázatot
 - o engedelmes, tanítványi szív
- ❖ Hívd a Szentlelket!
 - o Mócsi Imre SJ szerint hűségessnek kell lenni
 - ahhoz a Szentlélekhez, aki sugallta a Szentírás megfogalmazását
 - az egyházhoz, amely sértetlenül eljuttatta hozzád
 - most is ugyanaz a Lélek működik közöttünk
 - o „a betű öl – a Lélek éltet” – írja Pál
 - o „*Effata*, nyílj meg!” (Mk 7,34)
 - o epiklézis nélkül csak emberi erőfeszítés
- ❖ Olvasd!...
 - o kövesd a liturgikus naptárt (ne össze-vissza lapozgass, mint a szektások)
 - o hangosan
 - o másold le a szöveget
 - o eredeti, vagy tanult idegen nyelven olvasd, hogy meg-megállj a kifejezéseken
 - o memorizáld a szöveget, hogy rádöbbenj: minden szónak súlya van
- ❖ Elmélkedj!...
 - o egyházatyák és modern kommentárok segítségével
 - o csoportos megosztás sok gyümölcsöt hoz
 - o Őt szemléld, és ne önmagadat! – lenyűgözve, álmélkodva
 - o maradj a hit erőterében
- ❖ Imádkozz!...
 - o ne állj meg a gondolkodásnál, lépj párbeszédbe Ővele
 - o örömmel, megrendülten, magadról megfeledkezve
 - o ez az Ige epifániája

Szívedben megőrizve a találkozás örömét, menj az emberek társaságába:

add át alázattal a békét és áldást, amit kaptál, legyél „élő betű” társaid számára!

8. Ajánlatos-e a lelkiségteológiát felosztani aszketikára és misztikára?

A XVII. században több teológus megpróbálta visszaállítani a teológia és az élet kapcsolatát. Így akarták ellensúlyozni a XIV. század elvont racionalizmusán alapuló skolasztikus teológiai irányzatokat. Mivel akkoriban az a meggyőződés uralkodott, hogy a keresztény élet a kegyelem vezetése alatt kövecses, keskeny meredek úton való előrehaladásban áll, és nem foglalja magában a rendkívüli kegyelmeken alapuló misztikus életet, a teológusok úgy látták jónak, hogy fel kell osztaniuk a teológiát aszketikára és misztikára. Ezen felosztás szerint a) az aszketikának (**aszketikus teológia**) olyan életmód tanulmányozásával kell foglalkoznia, amely önmagunk megfegyelmezésével foglalkozik. b) A misztikának (**misztikus teológia**) pedig a rendkívüli kegyelmi ajándékokon alapuló életmódot kell tanulmányoznia.

Ez a felosztás a II. Vatikáni zsinatig volt érvényben. Jelenleg a Lélek útján való előrehaladás-sal foglalkozó tudomány neve lelkiségteológia. Ez az életszentség útját tanulmányozza, amelynek két összetevője van: az aszketikus és a misztikus.

Az aszkézis (az aszketikus életmód) olyan gyakorlatokat foglal magába, amelyekkel megfelelő feltételeket és körülményeket teremtünk az életszentség útján való előrehaladáshoz.

A misztika a rendkívüli, a misztikus ajándékok útján járó élet kérdéseit tanulmányozza.

9. Milyen történelmi változásokon ment keresztül a keresztény aszketika?

Hogy a keresztény aszkézisnek milyen gyakorlatokat kell magába foglalnia az egyház különböző korszakaiban, azt az határozza meg, hogy milyen volt **felfogása a bűnről és az életszentségről**.

1. Az első századokban **az aszkézisnek gyógyító szerepe** volt. A keresztények a bűnt és következményeit a szenvedélyek erős behatásában látták. Ahhoz, hogy szabadon oda tudjanak figyelni Istenre, fontosnak tartották a szenvedélyek leküzdését. Hangsúlyt kapott az egyszerű élet, az igénytelenség és a csend. Böjtöléssel, virrasztással és alamizsnálkodással igyekeztek elősegíteni az Istenre való odafigyelést. Így akarták gyógyítani a rendetlenségeket életükben. Az életszentség mesterei a gyógyulás érdekében különféle gyakorlatokat írtak elő.
2. Az aszketikus élet mindig magában foglalta **a bűnért való engesztelést**, de volt olyan idő, amikor ez a megfontolás uralkodóvá lett. A VI. században az ír szerzetesek az **aszkézis büntető jellegét** hangsúlyozták: a bűnért engesztelni kell, az Istennel való számlánkat ki kell egyenlíteni. Ilyen meggondolás vezetett az ostorozás gyakorlásához, a szöges öv, a szőring viseléséhez. Fontos volt, hogy büntessem magam bűneim miatt.
3. A magamra rótt szenvedések egyúttal **Krisztus szenvedésében való részvételemet** is elősegítették.
4. A reneszánsz nagyra becsülte az emberi értékeket. Az aszkézist úgy tekintették, mint az **önkifejlődést előmozdító gyakorlatok** összességét. A testi külső gyakorlatok helyett a belső lelki gyakorlatok kerülnek előtérbe. De a testi szenvedés, mint Jézus szenvedésében való részvétel továbbra is fontos szerepet játszik. Súlyt helyeznek az akarat kifejezésére.
5. A **mai aszkézis** erős ellenállást mutat a testgyűlölő, a testet sanyargató gyakorlatokkal szemben, és elutasítja a testet és a lelket különválasztó görög gondolkodási módot. Ez a beállítottság megóvjá a keresztényeket a múlt túlzásaitól, de egyúttal megfosztja a múlt

túl sok kincsetől is. Az aszkézis gyógyító ereje sem hat már a modern emberre. Noha nagyra becsüljük a testet és sok időt és pénzt fordítunk gondozására, a test szerepe az életszentségben való előrehaladásunkban eléggé háttérbe szorult. A testi gyakorlatok, böjt, virrasztás, alamizsnálkodás stb., már csak úgy szerepelnek, mint tiltakozási formák az igazságtalanság ellen, vagy mint sorsközösség-vállalás a kitaszítottakkal. Pedig

6. *a mai embernek is szüksége van aszkézisre, hogy gyakorolni tudja magát hitében, hű maradhasson szabadon vállalt elkötelezettségeihez, a maga részéről mindent megtegyen Isten akaratának teljesítéséhez, mindig szabad tudjon maradni, és igazi öröm töltse el életét.*

10. A Lélek útján való elindulás a megtéréssel kezdődik. Miből áll ez? Milyen lépéseken keresztül valósul meg?

1. A személyes és a közösségi **megtérés folyamatát nehéz meghatározni**, mert a személy vagy a közösség átforgatódását sok külső és belső, történelmi, szociális és kulturális tényező befolyásolja. A kegyelem munkálkodásába is igen nehéz behatolni. Mindezek ellenére fontos tudnunk, hogy milyen lépések vezetnek az embert az Istenhez, mert csak így tudjuk segíteni testvéreinket Isten felé való vándorlásukban.

2. A megtérés misztériumát **különböző utakon lehet megközelíteni**. Ezek a megtérés folyamatát bemutató önéletrajzokból, a szentírásban leírt tapasztalatokból, az egyház liturgiájából és a teológiából rajzolódhatnak ki számunkra. A következőkben erről a kettőről lesz szó.

3. 1972-ben a Szentszék kihirdette „A hitéletbe való bevezetés liturgiája a felnőttek részére” c. rendelkezést, mely által bepillantást nyerhettünk a megtérés misztériumába. Ez egyben azt is bizonyítja, hogy a liturgia milyen fontos a lelkiség kiépítésében és megélésében.

4. **A megtérés olyan folyamat, amelyen keresztül az Isten kegyelme egy személyt a bűnös életből a szeretet misztériumába vezet.** A hitet kereső személy ezt az utat nem egyedül, hanem egy **keresztény közösséggel együtt járja**. A közösség tagjai nemcsak segítik a hitet kereső testvért, hanem annak tudatában, hogy ők maguk is állandó megtérésre szorulnak, járják vele a megtérés útját.

5. A hit felé való vándorlást a liturgia négy szakaszra osztja. Az egyes szakaszokból a következőbe való átlépés **a liturgián keresztül történik** és a hitet kereső, ahogy előrehalad, mindig **újabb nevet kap**.

6. **Az első szakasz: az első odafigyelés a jó hírre = a megtérés kezdete.** A hitet kereső lassan megtalálja a célját, és a hívők közösségében **találkozik Jézussal**. Ha ez a vezető és a közösség szerint is megtörtént, és a kereső óhajtja, továbbhaladhat az Isten felé vezető úton. Ekkor kerül sor a **bevezető szertartásra, a kereszttel való megjelölésre**. Ettől fogva a kereső személyt **katekumennek** hívják.

7. **A második szakasz a katekumenátus.** A megtérő **befogadja Isten szavát, amit a közösségekben meghallott.** **Az Isten kegyelme mélyebb megtérésre hívja:** Ez a közösséggel való kapcsolatot elmélyítése és az apostoli munkában való részvétel által történik. Így lesz tagja Isten házanépének: **megtérés = a hívők testületéhez való csatlakozás, Istennel, a hitközösséggel és önmagával való kapcsolat elmélyítése a világ életéért.** A katekumen Krisztus tanítványainak közösségében megtapasztalja, hogy mit is jelent **Krisztust megismerni és követni**. Ha a vezető és a közösség elismeri a katekumen előrehaladását, meghívják őt a **„kiválasztás liturgiájára”**. Ezt a liturgiát az egész keresztény közösség együtt ünnepli nagyböjt első vasárnapján. A katekumen a li-

turgia szavain keresztül bizonyosságot nyer arról, hogy Isten kiválasztotta őt, és megkapta az életre vezető hit kegyelmét.

8. **A harmadik szakasz** a nagyböjt negyven napja alatt végzett „lelkigyakorlat”, a megvilágosodás: A közösség a katekumennel együtt imádkozik a Szentlélek átformáló kegyelméért. Ez a szakasz Húsvét vigíliáján fejeződik be, a keresztvíz és krizma által való újjászületéssel, a Jézussal és a közösséggel való egyesüléssel a kenyér és bor színe alatt a szentmisében. A katekumen megkapja a „**hitújonc**” nevet.

9. **A negyedik szakasz** neve *mystagogia* = „a misztérium megízlése”. Az első megtérési folyamat végén megkapott keresztséggel elkezdődik a **második megtérési folyamat**. Ebben is részt vesz az egész közösség. Tanúságtételével segíti a hitújoncot. Ez a szakasz a szentmiseáldozaton alapszik. A hitújonc a keresztény közösségben megízleli és megtapasztalja a krisztusi életet, és ezáltal új emberré formálódik át.

10. Teológusok a megtérés folyamatát röviden így foglalják össze: a) **értelembeli megtérés** = a kegyelem megvilágosítja az értelmet, hogy világosan lássa az Isten felé vezető utat, b) **erkölcsi megtérés** = a megtérő megkapja a kegyelmet, hogy megtalálja és megkülönböztesse az igazi érzékeket, és jól tudjon dönteni. c) **vallásos megtérés** = a Szentlélek betölti a szívet, hogy a hívő egész élete szeretetből fakadjon. **A megtérés tehát olyan összetett folyamat, amelyen keresztül az egész ember és annak minden kapcsolata átformálódik** személyes síkon is és szociális-kulturális síkon is. Ez utóbbi vonatkozások azonban még több teológiai reflexiót igényelnek.

11. Miből áll az imádság? Melyek az imádság különféle formái?

(A Lélek útján való előrehaladáshoz az imádság elengedhetetlen.)

Az imádság fajtái:

Dicsőítő és hálaadó ima = **válasz** Isten értem (értünk) végbevitt tetteire. Ha Isten ígéreteire támaszkodva imádkozom, kérő imában fordulok Istenhez magamért vagy másokért. Az ima történhet egyedül (**személyes ima**) vagy közösségben (**közösségi ima**). Ez utóbbihoz tartozik a liturgia, az egyház életének a középpontja (SC 10).

A **dicsőítő ima** magában foglalja: a) *Isten imáadását* (Isten végtelen fölségét dicsőítem Önmagáért), b) *a hit imáját* (elismerem, hogy Isten valóban kinyilvánította nekem Önmagát), c) *a szeretet imáját* (elismerem, hogy Isten végtelenül szeret engem, és gondoskodik rólam).

A **kérő ima** mutatja, hogy mennyire hiszek Isten ígéreteiben. Ezért imádkozom bocsánatért és gyógyulásért, szenvedéseim megkönnyítéséért, félelmemben erőért, bátorságért és reményért stb. Minden kérő imában alapvetően azt kérem, hogy mélyüljön el Istennel és embertársaimmal való kapcsolatomban. Ebben az értelemben minden kérő ima meghallgatást nyer.

A fenti imafajták különböző imamódokban jelennek meg:

1. **Kötött szóbeli imádság** = meghatározott szöveget használ. Ez azért fontos, nehogy elhanyagoljunk bizonyos szempontokat Istennel való kapcsolatunkban.

2. **Fontolgató imádság** = az értelem játssza a fő szerepet.

3. **Érzelmi imádság** = érzelmek, érzékek segítségével szólok Istenhez.

Az ima gyakran az értelem segítségével indul. Ezt az ima előkészítésének lehet tekinteni. Fontos azonban, hogy amikor Istennel társalgunk, az értelem vezesse érzelmeinket (bizalom, önátadás, hála, szeretet, bánat, megnyugvás, öröm, szomorúság, harag, félelem stb.).

4. **Elmélkedés** = nincsen kötött formája. Szóban vagy gondolatban, kapcsolatban vagyok Istennel úgy, mint amikor valakivel társalgok, és azt mondom, ami éppen eszembe jut. Az ilyen imádság arra jó, hogy Isten bármilyen felszólítására felelhessek, és hogy mindig mélyüljön a kapcsolatom Istennel.

Amikor Isten jelenlétén, tulajdonságain tűnődünk, vagy mérlegeljük Isten tetteit, inkább értelmünk munkálkodik: úgy mondjuk, hogy **elmélkedünk**. Amikor viszont inkább képzelőtehetségünket használjuk, szemlélődünk. Vannak, akik az elmélkedést és a szemlélődést ugyanolyan értelemben használják. Mi ezt nem fogadjuk el.

5. **Szemlélődés** = Isten jelenlétét tudatosítom, de nem gondolataimon keresztül, hanem szeretettemmel. Ez a tudatosítás egészen más, mint az Istenről való gondolkodás. A szemlélődő ima Istennel egyesít. A szemlélődő életet élő ember minden teremtményt az Istennel való egyesülésen keresztül néz és tapasztal meg.

6. **Affirmatív (igenlő, kataphatik) ima** = szavakat és képeket, szimbólumokat használ.

7. **Negatív (mindent kizáró, csak Istenre figyelő, apophatik) ima** = Önmagamat kiüresítve, mindent elhagyva csendben elmerülök Isten jelenlétében, csak Istent érzem és nézem. A szentírásban sok példa van az ilyen negatív imára. Isten bárkinek megadhatja a kegyelmet, hogy így imádkozzék, de jó előkészület is kell hozzá: a kegyelem hívásának a megtapasztalása, tiszta lelkiismeret, érettség, józanész, rendszeres lelki vezetés, szentírás ismerete stb. A negatív ima is mindig a Krisztussal való egyesülésre irányul.

8. **Összpontosító ima** a negatív imával kapcsolatban. Ez az imamód abból áll, hogy odafigyelünk létünk legmélyére, igazi középpontjára, a bennünk lakó Istenre: a) választunk egy szót (béke, csend, egység stb.) vagy egy mantrát (egy szent szót = pl. Jézusom), és azt az ima alatt folyton ismételtetjük. Ez belső csendre és összeszedettségre vezet, és segít odaadni magunkat egészen Istennek. b) Kikapcsolunk minden gondolatot, vágyat elvárás, boncolgatást, képzelődést. Csak az Istennel való együttlétet ízleljük.

9. **Misztikus imádság** = Istentől kapott belénk öntött szemlélődő ima. Ebben az imában egész lényem Isten közvetlen vezetése alatt áll. Különböző fokozatai vannak.

10. **Glosszológia (nyelvek imája)** (1Kor 14) = a Szentlélek ajándéka, mely hitelményt kifejező, spontán ima. Segíti az egyén vagy a közösség előrehaladását a Lélek útján.

Az ima = „élet az élő Istennel”. Különböző formái vannak, életünk folyamán állandóan változik, fejlődik, míg végül el nem jutunk az ima teljességére, Isten boldogító színelátására.

12. Az elmélkedés, mint imamód milyen változásokon ment át az egyház történetében? Mi az oka a jelenlegi nagy érdeklődésnek? Milyen túlzásokkal találkozunk mostanában? Hogyan lehet az elmélkedő imamódot egy érdeklődőnek megmagyarázni? Az elmélkedéshez szükséges feltételek mindennapi életünkben? Az elmélkedés gyümölcsei?

Az egyházban **az elmélkedés története** egybeesik a lelkiesség történetével.

1. Az V–XII. sz.-ig az elmélkedés és a szemlélődés nincsen szétválasztva. *Lectio* = a szentírás olvasása és memorizálása, *oratio* = szavak átérzése, magunkévá tétele, *contemplatio* = megpihenés, Istennel való egyesülés.

2. A XIV. sz. után a szövegek boncolgatása, az ima megszervezése, fokozatainak meghatározása lép előtérbe.

3. A szemlélődés kevés kiváltságos ember imájává lesz. A keresztények többsége értelmi imát vagy ájtatosságokat végez.

4. A XVI. sz.-tól napjainkig az elmélkedésben a vallási igazságokat fontolgatták az értelem segítségével.

5. A nyugati kereszténység erős elfogultsága az értelmi fontolgatások iránt a gondolkodó ima, az „elmélkedés” hangsúlyozásában mutatkozik meg.

6. Emiatt sem a papok, sem a hívek nem kapták meg a megfelelő kiképzést. A klerikalizmus is egyre erősebb.

7. A II. Vatikáni zsinat hangsúlyozta, hogy mindenki hivatott az életszentségre. Az egyházban egyre erősebb a vágy a mélyebb imaéletre. A szemlélődő ima iránt egyre erősödik az érdeklődés.

8. Az imaélet elmélyülésével napjainkban több a lelkiileg érett laikus és a lelkiség szempontjából alázatosabb pap.

9. Az elmélkedő ima elterjedése túlzásokat is hoz magával. A „transcendental meditation” nem a hit elmélyítésére törekszik, hanem a „feszültségek levezetésére”, „különleges erők” megszerzésére. Ez az irányzat egocentrikus, önmagát tökéletesítő, gyakran jól jövedelmező mozgalom.

10. „New Age” lelkiség hasonló a II. sz.-i montanizmushoz, és a XIX. sz.-i millenarizmushoz. Jelenlegi formája „lelkek világának” ismeretét, „megvilágosulást”, új világ eljövételét hirdeti. Sokféle ázsiai, afrikai okkult elemet tartalmaz. Híveivel elhiteti, hogy a világmindenség mögött rejlő erőket fel lehet ismerni, és javunkra fordítani.

Az elmélkedés = a Lélek útján való vándorlás. Ez csak fegyelmezett rendezett étellel lehetséges. Célja Jézus Krisztussal való találkozás és azon keresztül Jézus életének és gondolkodásmódjának az elsajátítása.

Minden elmélkedő ismeri ennek az imamódnak a lépéseit, vagy spirálszerűen ismétlődő és mélyülő szakaszait: a) buzgóság, a szeretet fellángolása, b) lelki szárazság, (amikor különösen szükség van vezetőre), c) a lassan életünkbe beköszöntő csend, nyugalom, öröm és béke.

Az elmélkedés a Lélek útjának az alapköve. Jézus imáján és az imáról szóló tanításán (Mt 6,5–13) nyugszik, bensőségesség (6,6) egyszerű vágy az Isten Országáért (6,33), nem szószaporítás (6,7), de a szavak is fontosak mint az „Úr imájában” (6,5–13), mert ezen keresztül tanulunk meg bízni Atyánkban, és kérni azt, ami fontos (6,8). A felesleges aggódás (6,25) nagy akadálya az imának.

Az elmélkedés, csendet, egyszerűséget hoz életünkbe. Ez a csend elsősorban belső csend, amely nem a világtól való menekülés, hanem segít mélyebben együtt érezni Istennel, emberekkel és a természettel. A csenden keresztül jobban megismerjük Istent, egységbe tudjuk hozni testünket és lelkünket, rendet tudunk teremteni életünkben, képesekké válunk egyszerűbb, szegényebb életformák elsajátítására.

Az elmélkedés gyümölcse még, hogy az elmélkedő ember

– szívesen hoz áldozatokat, ezek pedig segítenek a kegyelemmel, a Szentlélek ajándékaival való közreműködésben;

– hitből fakadó életet kezd élni, és kitartó lesz az imában, az Isten iránti elkötelezettségben;

– egyre elmélyülő szeretettel viszonyul Istenhez és embertársaikhoz.

13. Miben különbözik a szemlélődés az elmélkedéstől? Milyen utak vezetnek a szemlélődő életre? Hogyan lehet integrálni a szemlélődést a sok elfoglaltsággal járó apostoli

munkával? Mi mozdította elő a szemlélődés iránti érdeklődést az egyház mai életében? Miért keresik az emberek az egyház életén kívül a szemlélődő életre vezető utat?

A lelkiesség történetében a szemlélődő életet sokféleképpen értelmezték. A szemlélődésnek különféle neveket adtak. Voltak, akik a szemlélődést – helytelenül – elmélkedésnek hívták. A **szemlélődést nem szabad azonosítani az elmélkedéssel**. Az elmélkedés az értelem használatán alapszik, ami gyakran valaminek az elemzésével, megkülönböztetésével jár, és ismeretre vezet. A szemlélődés az értelmi felismerésnél mélyebb, azoktól világosan különböző „belső megmozdulásokon” alapszik, és egy sajátos „egységtapasztalatra” vezet el: a mélyen megtapasztalt valóságok mind egybetartoznak. Minél mélyebbre jutunk el az imában, annál jobban érezzük a mindent egybefoglaló egységet. A szemlélődő ember az Istennel, az emberekkel, a világgal való mély egységét tapasztalja meg imájában is, mindennapi életében is.

Az ilyen mély egység megtapasztalásához különféle utak vezetnek. A lelkiesség történetében gyakran emlegetett út: affirmatív (igenlő, cselekvő, kataphatik) és negatív (minden mást kizáró, csak Istenre figyelő, apophatik) út. A szemlélődésben az „igenlő út” úgy tekinti a teremtmények minden jó tulajdonságát, tökéletességét, szépségét, mint Isten jóságának, szépségének, szentségének visszatükröződését. A teremtményeken keresztül vezet az Istenhez. A „minden mást kizáró” út minden gondolatot, elképzelést, szót, szimbólumot kizár, hogy csak Istenre figyeljen. Míg az előző út a világosságon, ez utóbbi a sötétségen keresztül vezet. Minden világosságot kiolt, elindul az Ismeretlen felé a szeretet útján.

Loyolai Szent Ignác mély szemlélődő életet élt sokféle apostoli munkája között. A „Lelki gyakorlatok”-ban különféle imamódokat ajánl. Gyakorlati bevezetést ad a szemlélődő imába is. A lelkiigyakorlatozónak azt tanácsolja, hogy Jézus életét képzelőtehetségével szemlélje. A szemlélődő élet történetébe Szent Ignác mégsem imamódjaival írta be nevét. Azokat már mások is leírták előtte. Ő abban hozott gyökeresen újat, hogy **a szemlélődő életet összekapcsolta az apostoli szolgálattal**. A szemlélődés célja a világban munkálkodó Istennel való egyesülés. Ez pedig úgy történik, hogy megtesszük Isten akaratát. Szent Ignác erre alapozza a szemlélődés és az apostoli szolgálat szerves egységét. A középkorban sokan úgy gondolták, hogy a szemlélődés útján először el kell jutnunk az Istennel való egyesülésre, és csak azután tudjuk annak gyümölcseit megosztani másokkal. Szent Ignác alapelve az volt, hogy munkálkodásunk közben kell szemlélődőknek lennünk: **Mindenben meg kell találnunk Istent**. A szemlélődő ima fogalmát háromféle értelemben használta:

- a) szemlélődés Krisztus életének titkairól,
- b) lelki beállítottság, amivel munkáimban megtalálom az Istent,
- c) misztikus imádság.

Az elsőt lelki gyakorlatoknak is nevezhetjük. Erre nagy szükség van, bár csak eszköz ahhoz, hogy eljussunk a másodikhoz, ami sokkal fontosabb: az „életbeállítottság”-hoz, hogy mindent Isten iránti szeretetből tegyünk, tiszta szándékkal. A szeretet Szent Ignác számára szolgálatot jelentett. Szerinte **a lelkiesség, az életszentség a Krisztus országáért való szolgálatból áll**. A keresztény tökéletesség nem szemlélődésben áll, és nem egy elkülönített személy lelkében játszódik le. Az apostoli munka teljes embert kíván. A másokkal szívből jövő közreműködés és mély kapcsolatok kiépítése is elengedhetetlen az Isten országának megszületéséhez. A tevékenységei során is szemlélődő életet élő ember egyszerre szereti Istent és embertársait. Az Isten iránti szeretet nemcsak belső magatartás, hanem külső és belső párhuzamos munkálkodásból áll.

A munka és imádság közötti integrálás nem történhet úgy, hogy a szemlélődő imánál kevesebb értéket adunk a munkának, és úgy sem, hogy a sorrendet felcseréljük. Az igazi imában nem

arról beszélgetünk Istennel, hogy hogyan tudnánk jobban dolgozni. A szemlélődő ima azért fontos, hogy állandóan olyan állapotban legyünk, hogy mindenben megtaláljuk Istent. Ehhez az életbeállítottsághoz a mindennapi, szabályszerű, imára szánt idő elengedhetetlen. Rendszeresen figyelünk Istenre, így mélyítjük el a Vele való kapcsolatot. De mivel az imának az a feladata, hogy áthassa egész életünket, az ima értékét nem a rá szánt idő hosszúsága határozza meg. A rendszeres imádkozással egyenrangúan fontos az, hogy életünk legyen rendezett. Ez annyit jelent, hogy az ember kézben tartva önmagát nem tesz semmiféle, rendetlen hajlamból származó elhatározást. Ez az alapvető beállítottság olyan kapcsolatra vezet Istennel, hogy bármilyen intenzív munka vagy súlyos elfoglaltság közben is érzi, hogy Istennel együtt van, az Ő országáért dolgozik.

Minél inkább elmélyül az Istennel való együttlét, minél inkább képes valaki mindenben megtalálni Istent, annál kevesebb időt kell fordítania szabályszerű imára. Ha valaki egész nap megtalálja Istent minden személyben, akivel csak találkozik, minden eseményben, amiben csak részt vesz, minden tapasztalatban, amit megél, akkor imája is egészen leegyszerűsödik. **A mindennapi ima lényege az, hogy az ember együtt van Istennel.** Imában és munkában egyaránt megtapasztalja az egységet és a meghittséget Istennel („unio et familiaritas cum Deo”). A szemlélődésnek ez a formája természetesen felette áll a különféle megszabott imaformáknak, mert ez az Istentől kapott „egyesítő ima” kegyelmének kivirágzása. De bármilyen nagy kegyelmeket kapott volna is valaki, a **szabályszerű ima és önmegtagadás mindig elengedhetetlen feltétele a Lélek útján való előrehaladásnak.** Ezek készítenek elő az apostoli munkára, a Jézus keresztségében való sorsközösség vállalására, megáláztatások elfogadására, Jézus valódi szegénységének megélésére.

A XX. sz.-i híres amerikai trappista szemlélődő, **Thomas Merton is abban látta a szemlélődés és a munka egységét, hogy Istenben egynek érezze magát minden emberrel.** Így írja le tapasztalatát, amelyet Louisville egyik forgalmas üzletnegyedében élt át 1958-ban: „Egy pillanatban teljesen átéreztem, hogy noha egészen idegen emberek között vagyok, mindenkit szeretek, ők az enyéim, én az övék vagyok. Úgy éreztem, hogy felébredek egy álomból, az elkülönülés hamis álmából, a kolostor önmegtagadó »más világából«, az ún. »szent« élet ábrándozásaiból. Az, hogy mi szemlélődők be vagyunk zárva egy »szent« légkörbe, csak álom, nem valóság.”

A XX. sz. szemlélődői tudják, hogy felelősek azért, hogy megértsék a világot, szolgálják az emberek szükségleteit, különösen a szociális igazságosság megvalósítását. Amint nem lehet Istent elválasztani az Isten-teremtette világtól, ugyanúgy a szemlélődő életet sem lehet elválasztani a mindennapi élettel való törődéstől, attól, hogy az emberek gondjait szívünkön viseljük. A szemlélődés és a munka elkülönítése a valóság meg nem értése.

Napjainkban az Egyház a szemlélődő életre, és az abból fakadó gyümölcsöző jelenlétre szomjazik, hogy jobban tudja szolgálni a világban az embereket. Noha napjainkban az istentelenség, nyereszkedés, az érzéki örömek hajhászása, az önzés és az erőszak sokakat kétségbe ejt, mind több és több hívő keresi a szemlélődő életet. Mind többen és többen ébrednek rá, hogy a szemlélődés nemcsak a kontemplatív szerzeteseknek való. Szemlélődő élet lehetséges világi elfoglaltságok közepette is. A karizmatikus mozgalom is sokakat segített ebben a megújulásban. A katolikus szemlélődők imaéletükön keresztül megtalálták az utat a más vallású szemlélődő keresztényekhez és nem keresztény testvéreikhez is, a buddhistákhoz, a hindukhoz, az afrikai és a közel-keleti szemlélődőkhöz. Tanulnak egymástól szemlélődni. Csak az a sajnálatos, hogy vannak olyan nyugati keresztények, akik nem ismerve a kereszténység kincseit, teljesen elhagyják hitüket, hogy más vallások vagy szekták tagjai legyenek, mert úgy gondolják, csak ott lehet a szemlélődés útját megtalálni.

14. Hogyan indulnak el a kezdők a Lélek útján? Milyen tapasztalataik vannak azoknak, akik elkezdenek imádkozni? Hogyan kezdődik a Lélek útján való járásban az érettség?

1) **A kezdők útja (a tisztulás útja)** akkor indul el, amikor valaki komolyan veszi Isten hívását, és valóban Krisztus tanítványa akar lenni. Ahhoz hogy valaki elinduljon a Lélek útján, szükséges, hogy

- jobban megismerje önmagát,
- mélyebben megtapasztalja és megértse Isten hívását egy új életre,
- önmagát legyőzze, és életét úgy rendezze, hogy ne tegyen elhatározásokat rendetlen hajlamokból,
- mélyebben elkötelezze magát Krisztusnak,
- megtalálja Isten akaratát.

2) A Lélek útján való előremenetel Jézus életmódjának elsajátításában áll. Ahhoz, hogy ez mindig jobban és jobban megvalósuljon életünkben, **állandóan harcolnunk kell** nem hiteles vágyaink leküzdéséért. Ehhez ismernünk kell a különbséget a *hiteles* és *nem hiteles* vágyak között, a vigasztalás és a vigasztalanság között, a hamis és a valódi örömök között.

3) **Amikor elindulunk az imaéletben** sok a vigasztalás, a béke és az öröm. Az ima célja azonban nem a vigasztalás, hanem az Istennel való egyesülés. Sokan tapasztalják, hogy a kezdeti örömeket az imaéletben rövidesen az unalom, a bizonytalanság és a gyengeség érzései váltják fel. A **szárazság megtapasztalása** kínos és leverő, de a tisztuláshoz elengedhetetlen. Az igazi megtéréshez nincs más út.

4) Az **aktív és passzív tisztulás** a kezdők számára azt jelenti, hogy a felületes és bűnös értékektől el kell szakadniuk. Ennek a folyamatnak különféle nevei vannak: *kivetkőzés a régi emberből*, *lemondás*, *önmegtagadás*, *önfeláldozás*, *alázatosság*, *függetlenség*, vagy újabban *lelki szabadság*, *készség*, *állandó készenlét az apostoli munkára*. Mindez természetesen szenvedéssel jár (**érzékek éjszakája**).

Az elmúlt századokban ez a tisztulási folyamat különféle formákban nyilatkozott meg:

- Az őskeresztények készültek a **vértanúságra**, ami a legnagyobb önfeláldozás, teljes szabadság.
- 400 után a **szüzek és a remeték** mindenből kivetkőzve mindenről lemondtak.
- **Szent Benedek** ajánlja a test fegyelmezését, a böjtöt, önmagunkból való kivetkőzést.
- **Assisi Szent Ferenc** mindent ott hagyott, magából is kivetkőzött, hogy kövesse a szegény Krisztust.
- **Aquinói Szent Tamás** ír a régi ember elhagyásáról, hogy új emberek lehessünk a kegyelem által.
- A **dominikánus misztikusok** (Eckhart, Tauler, Suso) azt mondják, hogy az Istennel való egységre a teremtmények elhagyásán keresztül lehet eljutni.
- **Loyolai Szent Ignác** a lelkigyakorlatok célját a rendetlen hajlamok iránti szabadságban látja, mert így tudjuk megtalálni Isten akaratát. Buzdít az „indifferenciá”-ra (lelki egyensúlyra, a szabadságra), hogy uralkodni tudjunk minden rendetlen hajlamunkon. Szerinte minden teremtmény arra van rendelve, hogy segítsen bennünket az igazi szabadság elérésében. Fel kell tehát ezeket használnunk, amennyiben segítenek, és megválnunk tőlük amennyiben akadályoznak. Majd hozzáteszi: „Gondolja meg mindenki, hogy annyira halad majd előre a lelki dolgokban, amennyire kivetkőzik önszeretetéből, önakaratából és önértékéből”.
- **Avilai Szent Teréz** azt hangsúlyozza, hogy a testből fakadó zavaró befolyásoktól meg kell szabadulni. Csak így tudunk szabadon felelni a szemlélődésre hívó Isten szavára.

– **Keresztes Szent János** szerint az „érzékek éjszakája” segít az önmagunktól való megszabadulásra, és a „lélek éjszakája” foszt meg bennünket mindattól, amit emlékezés, megértés és akaratunk által fogadunk be.

– A II. Vatikáni zsinat a világ igenlését hangsúlyozza, de ehhez igazi szabadság és felelősségtudat szükséges (GS 2, 5, 17, 31). Buzdít minket, hogy formáljuk a világot Isten elgondolása szerint (GS 22, 34, 55–93). A világiás vágyaktól való szabadulást nem tárgyalja, de a hagyományos önmegtagadást feltételezi. A szerzetesi élet értelmét Krisztus követésében és nagyobb szabadságban látja. Célját pedig abban jelöli meg, hogy kövessük Krisztust nagyobb szabadságban (PC 1). Szegénység tisztaság és engedelmesség szükséges eme cél eléréséhez. „A bűnbánat hagyományos gyakorlatait ápolni kell oly módon, amely megfelel korunk követelményeinek, a különböző vidékek lehetőségeinek és a hívők életkörülményeinek.” (SC 110)

5) Manapság tehát a büntől és a rendetlen hajlamoktól való megszabadulást, a lelki szabadságot hangsúlyozzák ahhoz, hogy magunkat minél tökéletesebben tudjuk elkötelezni Istennek.

6) Amint haladunk a Lélek útján, olyan akadályokba ütközünk, amelyeket lehetetlen emberi erővel elmozdítani, ehhez Isten erejére van szükségünk. Így az **ima egyre fontosabb szerepet kap az előrehaladásban.**

7) Ima közben Isten megvigasztalja a kezdőket, de gyakran megengedi, hogy megtapasztaljuk emberi gyengeségünk valóságát is. Ilyenkor a **vigasztalanságban** azt kell megtanulnunk, hogy első sorban Isten erejében bízunk, és ne saját erőfeszítésünkben.

8) A Lélek útján csak úgy válhatunk érettebbé, ha **növekszünk a hitben, reményben és szeretetben.** Isten kegyelme ebben segít, amikor megtapasztaljuk a nehézségeket, gyengeségeinket, és lassan belátjuk, hogy a sötétségben, a bizonytalanságban is hinnünk kell Istenben. Így tisztít meg Isten a helytelen önbizalomtól, így tanít meg remélni az Ő erejében. Az is mindinkább világos lesz előttünk, hogy feltételek nélkül át kell adnunk magunkat Istennek. Amikor ez egyre gyakrabban és mélyebben megtörténik, az Isten és az emberek iránti szeretetünk elmélyül.

9) Ahogy a tisztulás útján előrehaladunk, a fontolgató elmélkedés egyre nehezebb lesz. Érezzük, hogy a Szentlélek egyre jobban vonz az Istennel való mélyebb egységre. Az imádságban a kezdetben használt szavak, képek helyett, jobban vonzódunk az Istennel való együttlétre. Ima közben már csak az egyszerű hittel való jelenlétre és a velünk és a bennünk élő Istenre ügyelünk.

10) **A tisztulás útjának vége felé** leegyszerűsödött imát az „egyszerűség imájának” vagy a „szeregetteljes odafigyelés imájának” nevezzük. Aki így imádkozik, az csak szeretettel nézi, figyeli az Urat, csak átérzi Isten szeretetét Krisztusban. A tisztulás folyamata még tart, tehát a vigasztalás és vigasztalanság változatait továbbra is megtapasztaljuk, de már nyugodtan átadjuk magunkat a Szentléleknek, hogy formáljon tovább bennünket. Ez a bizalommal az Isten üdvözítő tervének való teljes önátadásunk mutatja, hogy a tisztulás útja vége felé jár, és **közel vagyunk a haladók útjához**, vagy más szóval **a megvilágosodás útjához.**

11) A tisztulás útján:

- Megtanulunk odafigyelni az Úrra, és hittel, reménnyel és szeretettel válaszolni hívására.
- Érezzük, hogy a Szentlélek vezetése alatt lassan érettebbek leszünk.
- Előrehaladásunkkal párhuzamosan imánk fokozatosan egyszerűsödik.
- Egyre jobban átadjuk magunkat Istennek, és tesszük azt, amit az Isten akar.
- Megtapasztaljuk, hogy Isten lassan megszabadít mindattól, ami akadályt jelent a kapcsolatunkban.

Amikor a külső tisztulás a vége felé jár, a Szentlélek előkészített bennünket a belső tisztulásra, a megvilágosodás útjára a „Lélek sötét éjszakáján” keresztül.

15. A belső irányulások megkülönböztetése.

a) Érzések fontossága b) Lépések a Lélek munkálkodásának tudatosítására. (Egzámen = „szereető figyelmesség imája” tudatosító vizsgálat) c) A lelkek (belső megmozdulások) megkülönböztetésének gyakorlati módszere.

A) Érzések fontossága

Hogy felismerjük a Lélek felszólításait a mindennapi életben, vissza kell tekintenünk az elmúlt félnap tapasztalataira, élményeire, benyomásaira. Ezek különféle megmozdulásokat, érzéseket váltanak ki. A Lélek útján járóknak igen fontos tudatosítani, hogyan viszonyulnak eme belső megmozdulásokhoz. Tudnunk kell, hogyan lehet ezeket felismerni, magunkévá tenni, a mögöttük rejlő gyökeket, okokat megtalálni, a belőlük kiinduló hajlamok irányát megkülönböztetni, Jézussal való kapcsolatunk szemszögéből megvizsgálni, és hogy hogyan lehet Istent mindenben megtalálni.

Az itt felsorolt lépések mindegyike az érzések felismerésén és helyes használatán alapul. Az érzések fontosságára nemcsak a modern pszichológia fektet hangsúlyt.

Szent Bernát is kidolgozta az „érzések lelkiségét”. Ő az Isten iránti és a Krisztus embersége iránti szeretet érzelmeit hangsúlyozta, és rámutatott arra, hogy mennyire segítenek ezek az érzelmek az Istennel való egyesülés útján.

Loyolai Szent Ignác a lelkek (belső indítások) megkülönböztetésének elengedhetetlen feltételének tartja az érzések tudatosítását. Ő azt mondja, hogy a vigasz és a vigasztalanság érzéseit különösen is meg kell vizsgálni, ha mélyebb önismeretre és az Isten akaratának a felismerésére törekszünk.

Szalézi Szent Ferenc (†1634) azt hangsúlyozza, hogy az érzések nagyon segítik az akarat megerősítését. Ő is nagyra becsüli az érzéseket, és tudja, hogy azok nagyon előmozdítják az Istennel és az embertársainkkal való egységet.

Schleiermacher Friedrich (†1834) a vallásosság alapjait a Végtelen Istentől való abszolút függés érzelmére helyezi. Felsorolja az ember vallásosságát alátámasztó érzéseket: vágyódás, tisztelet, alázatosság, hála, együttérzés, bánat és buzgóság.

A modern pszichológia nagy fontosságot tulajdonít az érzések felismerésének, és hangsúlyozza, hogy azokat magunkévá is kell tennünk. Ma már mindenki egyetért abban, hogy minden elnyomott érzés kárt okoz: pl. a gyermekkorban kapott vagy képzelt sebek miatt felgyült harag akadályozza a Lélek útján való előrehaladást. A lelki vezetők az ilyen sebek gyógyítására különös gondot fordítanak.

B) Lépések a Lélek munkálkodásának tudatosítására:

Ahhoz, hogy felismerjük a Lélek munkálkodását életünkben, sok gyakorlatra van szükségünk. Belső megmozdulásaink gyökereinek „kiásása” csak lépésről lépésre történik. Krisztus értékrendje és a mi értékrendünk közötti különbség felismerése is a gyakorlat gyümölcse. Az alábbi „lépések” az ilyen gyakorlatok útját vázolják.

1. Első lépés: *Érzéseink belső megmozdulásaink felismerése és elfogadása (magunkévá tétele).*

Egy-egy félnap alatt sok- és különféle belső megmozdulást élek át, melyek mind befolyásolnak engem. Némelyekről tudok, másokat nem élek át tudatosan, nem ismerek fel. Pedig ahhoz, hogy a Lélek útján szabadon, örömmel és szeretettel járjak, tudatosítanom kell belső megmozdulásaimat, érzéseimet, magamévá kell tennem őket, és szembe kell néznem velük. Ezt a következőképpen lehet begyakorolni.

- Istennel együtt tudatosítom és próbálom átérezni magamat.
- Pár percig „lazítok”, és csendes felidézem a megtapasztalt belső megmozdulásokat anélkül, hogy bármelyiket kizárnám (öröm, szomorúság, harag, félelem).
- Mindegyik mögött több más érzélem is van. Azokat is tudatosítani akarom: zavarodott, gyengéd, békés, undorodó, keserű, csalódott, feszült, együtt örülő/szenvedő, kitaszított, szeretett, rosszkedvű, irigy, nyomott hangulatú, durcás, hideg, tartózkodó, megelégedett, kételkedő, bizonytalan, libabőrös, meghökkent, szégyenlős, vigyázatos, ideges, elnyomott, életerős, bátor, megnyugodott, derült, romba dőlt, élénk, meghitt, szembeszálló stb.
- Az ilyen érzéseket világossá teszem, elfogadom, amennyire csak lehet, őszinte vagyok magammal szemben is, Istennel szemben is.
- Az alapvető érzésekből kiválasztok egyet-kettőt, jobban megízlelem és átélem őket, hogy megtudjam, milyen tapasztalat van mögöttük. Érzéseimet leírom.
- Röviden elbeszélgetek az Úrral eme érzésekről. Lehet, hogy ismerem az Úr felszólítását, vagy más fontos dologra figyelek fel, s beépítem életembe. Esetleg gyógyulást is tapasztalok.

2. Második lépés: Tudatosítom az érzések mögött rejlő valóságot, és azt magamévá teszem.

Gyakran megesik, hogy belső megmozdulásainkat csak egy szempontból nézzük, vagy felületesen átsiklunk rajtuk. Ha azonban őszintén szembenézünk velük, tudatosíthatunk más, mögöttük rejlő mélyebb érzéseket is, felfedezhetünk mélyen begyökerezett szokásokat, beállítottságokat, be nem teljesült szükségleteket. Például a „zavarodott” érzés rejthet maga mögött ellenségeskedést, irigységet, vagy más mélyebb és nagyon fontos érzéseket. A „békés hangulat” mögött lehet, hogy megelégedettség van, de talán az is, hogy félek szembeszállni valakivel, és csak elnyomom valódi érzéseimet, próbálom megnyugtatni magamat. Ez hamis béke.

Hogy mélyebben mögénézhessek érzéseimnek, a következő lépéseket kell megtennem:

- Tudatosítom magamat az Úrral való együttlétben, és próbálom megérezni magamat úgy, ahogy vagyok. Kérem a kegyelmet, hogy világosítsa meg a Szentlélek a szívem mélyét.
- Amint az első lépésnél, tudatosítom belső megmozdulásaimat, és vigyázok, hogy semmit se zárjak ki.
- A főbb érzések közül kiválasztok néhányat, és azt mélyebben átérzem. Megnézem az Úrral együtt, hogy mi történik bennem, és kérem a kegyelmét, hogy szembe tudjak nézni vele. Keresem, hogy milyen tapasztalat okozta azt az érzelmet, és megmaradok abban az érzésben.
- Próbálok mélyebbre tekinteni, hogy lássam, mi van a mögött az érzés mögött: milyen beállítottság, milyen értékrend, milyen be nem teljesült vágy vagy szükséglet. Közben állandóan kérem a kegyelmet, hogy jobban szembe nézhessek a valósággal.
- Elbeszélgetek az Úrral arról, amit felfedeztem. Hasznos, ha meglátásomat egy szimbólummal, képpel, énekkel, szentírási szöveggel, vagy valamilyen más formában rögzítem. Így könnyebb lesz arra máskor is visszatérni, és még jobban magamévá tenni.
- Ha lehet, le is rajzolom, vagy szavakkal leírom azt, amit felfedeztem.

3) Harmadik lépés: Belső megmozdulások testi és pszichikai vagy szabad elhatározásból fakadó gyökereinek felfedezése.

Belső megmozdulásaink mögött azok mélyebb gyökereit nézve, testi, pszichológiai és azoktól világosan különböző, szabad akaratunkból származó okokat találunk. Ezek felismerése azért fontos, hogy ne gyanakodjunk természetfeletti okokra, ha más természetes magyarázatok is elégségesek.

Belső megmozdulások mögött rejlő testi, egészségi okok vagy gyökerek: alacsony vagy magas vérnyomás, fejfájás, vérszegénység, fáradékonyság, érzékenység, allergia stb. különféle érzelmi reakciókat okozhatnak.

Belső megmozdulások mögött rejlő pszichológiai okok vagy gyökerek: Minél jobban ismerem a pszichológiai múltamat, annál nagyobb önismeretre teszek szert. Gyermekkori tapasztalataim, régi sebeim, most is befolyásolnak. Azok az élmények, amelyeket még nem dolgoztam fel, különféle érzelmeket, fantáziaképeket alkotnak bennem, és ezek gondolkodásomat, cselekedeteimet, értékrendemet erősen befolyásolják. Sok ember nem ismeri ezeket a benne felhalmozódott pszichikai maradványokat, és azok befolyása alatt megíródott forгатókönyv alapján gondolkodik, cselekszik. Például az az ember, aki gyermekkorában mindig azt hallotta, hogy „rosszul sikerült gyerek”, talán egész életében azt próbálja bizonyítani, hogy valamilyen érték csak van benne. Ha gyakran szidást kapott kudarcaiért, talán egész életében arra vigyáz, nehogy megint bajba kerüljön. Ezért visszahúzóódó, aki semmit sem kezdeményez.

Belső megmozdulások mögött rejlő szabad elhatározásból fakadó okok vagy gyökerek: Belső megmozdulásaink nagy része jelenlegi állapotunkra, körülményeinkre, kapcsolatainkra való reakciónk. Például egyik társam szavaira tartózkodó magatartással reagálok, és lehangoltnak érzem magam. Ez a tartózkodó érzés, ha jól megnézem, nem lehangoltság, hanem arra mutat, hogy nem akarom engedni, hogy valaki engem manipuláljon.

Hogyan lehet felismerni az érzelmeink mögött rejlő mélyebb gyökereket?

a) Tudatosítom, hogy az Úrral együtt vagyok, és próbálok minél jobban átérezni önmagamot úgy, ahogy vagyok. „Lazítok” és csendben, békében odafigyelek magamra. Tudatosítom belső megmozdulásaimat, hogy minél világosabban lássam: mi történik bennem.

b) Kérem az Úr kegyelmét, hogy világosabban lássam: mi van érzéseim mögött, és hogy ezekről képes legyek beszélgetni az Úrral. Megvizsgálom:

- o Érzéseim gyökerei testi vagy egészségi okokból erednek-e?
- o Pszichológiai gyökerei vannak-e? Ha ilyen gyökerei vannak, mi okozza azokat a megmozdulásokat? A múlt milyen tapasztalataiból erednek? Önvédelem van mögöttük, vagy más okokból származnak?
- o Szabad akaratomból erednek, vagy más okai vannak?

c) Jézussal elbeszélgetek arról, amit felfedeztem. Ha olyan okokat látok, amelyek még sok fájdalmat, nyugtalanságot okoznak, gyógyulást kérek, és megpróbálok olyasvalamit meglátni a múlt sebeiben, amiért valamilyen szempontból hálát is tudnék adni. Ha ez még nem megy, kérem: szabadítson fel az Úr, hogy a jövőben másképpen reagáljak hasonló helyzetben. Arról is beszélgetek az Úrral, hogy milyen beállítottságot ajánl nekem. Próbálok elképzelni egy jövőbeli hasonló helyzetet. Megtárgyalom az Úrral, hogy milyen magatartást ajánl nekem. Kérem a kegyelmet, hogy az Ő szíve szerinti hozzáállással fogadjam el a valóságot. Mindenemet átadom az Úrnak, próbálok egészen rá hagyatkozni. Kérem a kegyelmet, hogy valóban szembesüljek a valósággal, és hogy szabad legyek.

d) Hogy mélyebben átérezzem, és minél jobban tudatosítsam azt, amit most megtapasztaltam, szavakat, vagy mondatokat keresek a szentírásból, amelyek hasonló tapasztalatokat írnak le. Ezeket a szavakat mélyebben magamévá teszem.

e) Még egyszer visszatekintek arra, ami az elmúlt (fél) nap alatt tapasztaltam, és megnézem, hogy mennyire voltam szabad reakcióimban. Ha látom, hogy a múlt sebei miatt kevés szabadság volt bennem, ha érzem gyengeségemet, korlátoltságomat, bizonytalanságomat: őszintén beismerem. Ha nehéz, akkor is magamévá teszem és elfogadom a valóságot.

f) Tapasztalatomat írásban rögzítem.

4. Negyedik lépés: Krisztussal való kapcsolatom szemszögéből nézem és fogadom el belső megmozdulásaimat és érzelmeimet, az azok mögött rejlő gyökerekkel és okokkal együtt.

Ha úgy akarom, bármilyen tapasztalatomat tudom hittel nézni és elfogadni. Ez azt jelenti, hogy Krisztussal való kapcsolatom szemszögéből szemlélem az adott tapasztalatot, az azzal összefüggő érzéseket és azok gyökereit is. Így világossá lesz, hogy milyen érzések, milyen reakciók egyeztethek össze Krisztus érzéseivel és reakcióival, és melyek nem. Az is felfedezhető, hogy bizonyos érzések és reakciók valójában nem krisztusiak, noha én olyanoknak próbáltam feltüntetni. Valójában színészkedtem. Ilyen módon a valódi és a hamis krisztusi beállítottság között egyre világosabbá válik a különbség.

Hogy ilyen világosan láthassam a különbséget, tudatosítanom kell a különféle érzelmi reakciók lehetőségeit, és közülük a valóban krisztusi reakciót választom.

Például egy váratlan vendégem érkezik. Emiatt örülhetek, de bosszankodhatom is miatta. Sajnálom, hogy nem jó időben érkezett, vagy színészkedem, és azt mondom, hogy örülök, valójában azonban ki szeretném tenni a szűrét. Az ilyen különféle lehetőségek között szabad választással elhatározom a krisztusi reakciót. Ha nehezemre esik, vagy majdnem lehetetlennek látszik, hogy krisztusi szívvel fogadjam a vendéget, azt is megtehetem, hogy imádkozom a kegyelemért, hogy Jézus változtassa át az én haragomat és a tehetetlenségemet olyan hozzáállásra, amivel Ő maga fogadná. Utóbbi esetben teljesen az Isten kegyelmére építettem beállítottságomat érzéseimmel szemben. Ebben nincs semmi színészkedés. Természetesen azt is megtehetem, hogy őszintén megmondom: „Nagyon sajnálom, de most nem tudok Önre időt szakítani. Ez fáj nekem is, de gondolom, jobb megmondani az igazat. Kérem, bocsásson meg. Ha lehetséges, legyen szíves, jöjjön máskor.” Ez a reakció is őszinte, mert beismerem korlátoltságomat.

Lépések, hogy Krisztussal való kapcsolatom szemszögéből tekintsem át érzelmeimet, és a szerint döntsem el, hogyan reagálok érzelmeimre:

- Tudatosítom, hogy az Úrral együtt vagyok, és próbálom átélni minél jobban azt, amit tapasztaltam és az azokkal összefüggő érzéseimet
- Kérem az Urat, hogy adja meg kegyelmét, hogy felismerhessem a tapasztalataim és érzéseim mögött rejlő gyökereket. Beszélgetek róluk az Úrral.
- Miután sikerült szembenézni érzéseimmel és a mögöttük rejlő gyökerekkel, megpróbálom őket a szentírás szavain keresztül ízelegetni. Például az örömet megkeresem a Boldogmondásokban (Mt 5,3-12); másutt a kiengesztelődésre való vágyamat (Mt 5,5), terhes emberi kapcsolataim megoldását (Mt 5,44), a megbocsátást (Mt 6,14), az emberek iránti elvárásaimat (Mt 7,12), haragom oldását (Mt 21,12), a felebaráti szeretetet (Jn 13,14) stb.
- Amint így összehasonlítom a napközben tapasztalt és érzett dolgokat a szentírás szavaival, és egységet, harmóniát fedezek fel, hálát adok Istennek. Ha kihívást érzek, kérem, hogy felelni tudjak rá. Ha látom, hogy mennyire más volt a reakcióm, bocsánatot kérek. Kérem, hogy máskor krisztusibb reakcióval legyek képes felelni az adott valóságra.

- Meglátásaimról és tapasztalataimról elbeszélgetek az Úrral.
- Leírom meglátásaimat és felfedezéseimet.

5. Ötödik lépés: Tudatosítom, hogy Isten nyilvánította ki magát az elmúlt (fél) nap alatt.

Minden tapasztalatomnak akkor van valójában értéke, ha felismerem benne Istent. Tapasztalataim arra szolgálnak, hogy lássam: Isten hányféle módon nyilvánítja ki magát nekem. Fontos, hogy minél érzékenyebb legyek annak megtapasztalásában, hogy Isten kapcsolatba akar lépni velem minden keresztül. Ebben a következő lépések segíthetnek:

a) Tudatosítom, hogy Isten velem van. Csendben, nyugodtan megízlelem érzéseimet úgy, ahogy előjönnek.

b) Kérem az Úr segítségét, hogy világosan felismerjem érzéseim gyökereit, a testi vagy pszichológiai gyökerek mögött.

c) Az elmúlt (fél) nap alatt szerzett tapasztalataimat arra használom, hogy észrevegyem, hogyan nyilvánította ki magát nekem az Úr. Ebben a következő kérdések segíthetnek:

- o Hogyan és mikor mutatta meg magát nekem az Úr? Olvasás közben; barátaimon keresztül; a művészet, a zene, egy természeti szépség, egy tapasztalat, egy levél stb. volt az eszköze?
- o Hogyan és hol találkoztam az Úrral? Hogyan léptem vele kapcsolatba? Félelem, félreértés, kísértés, öröm, szenvedés, harag által, vagy más megmozdulásokon keresztül?
- o Mikor és hogyan hatott rám az Isten szava? Imámban, olvasmányaimban, a liturgiában, a beszélgetésben, munkámban, emberi kapcsolataimban?
- o Hogyan közeledett hozzám, és érezte meg magát velem a jó Isten? Hogyan kezdődött és hogyan végződött ez a folyamat? Túl sok önbizalom – Istenre hagyatkozás, saját elgondolásaim szerinti tervek – Isten terveinek elfogadása. Önbizalmam elvesztése, önmagam el nem fogadása – Isten ingyenes szeretetének megtapasztalása és önmagam elfogadása stb.
- o Hogyan tapasztaltam meg Isten hívását az önmagamból való kilépésre, erőimet meghaladó dolgok elfogadására? Például elhagyott emberekkel való kapcsolat felvétele, szembeszállás az igazságtalansággal, a szenvedők megsegítése, kapcsolatteremtés ellenségeimmel, valakinek a megsegítése szeretettel, törekvés a társadalom igazságtalan struktúrájának a megváltoztatására?

d) Ezekkel kapcsolatban milyen érzéseket tapasztaltam meg ezen a (fél) napon? Hogyan nyilvánította ki magát az Úr nekem ezeken az érzéseken keresztül?

e) Hálát adok, ha magamévá tudtam tenni az Úr felszólítását. Bocsánatot kérek, ha elhanyagoltam kívánságait. Kérem az erőt és a bátorságot, hogy kívánsága szerint rendezzem életemet.

f) Beszélgetek az Úrral mindarról, amit tapasztaltam.

g) Leírom tapasztalataimat.

6. Hatodik lépés: A lelkemben munkálkodó Szentlélek pontosabb felismerése

A jó Isten Szent Lelkén keresztül dolgozik bennünk, hogy minket közelebb vonzzon magához és megmutassa, hogyan kívánja, hogy közreműködjünk Országának felépítésében. A Szentlélek eme munkálkodása belső megmozdulásainkon keresztül történik. Minél jobban tudatosítjuk belső megmozdulásainkat, érzelmeinket, annál könnyebben felismerjük a Szentlélek munkálkodását, felszólításait, sugallatait.

Belső megmozdulásaink között a legfontosabbak a vigasszal és a vigasztalansággal kapcsolatos érzelmeink. A vigasz belső élmény, amely Istentől jön, tehát nem egyszerűen kellemes érzés. Loyolai Szent Ignác így határozza meg: „Vigasznak nevezem azt, amikor a lélekben valamilyen belső megmozdulás támad, aminek következtében (1) a lélek lángoló szeretetre gyullad Teremtője és Ura iránt ... amikor (2) a lélek könnyeket hullat, amelyek őt Urának szeretetére indítják akár bűnei, akár Krisztus szenvedései miatt ... (3) a hit, remény és a szeretet minden gyarapodását és minden belső örömet, ...ami megbékélteti lelkét Teremtőjében és Urában.” „Vigasztalanságnak nevezem ... (1) a lélek elsötétülését, zavarát, (2) az alacsony és földi dolgok felé való vonzódását, (3) a különféle zaklatásokból és kísértésekből származó nyugtalanságot. (4) Mindez hitbeli elsötétülésre vezet, remény nélkül. (5) Ilyenkor a lélek egészen restnek, lanyhának, szomorúnak, (6) Teremtőjétől és Urától mintegy elszakadva érzi magát. „A vigasztalanság tehát belső élmény, amely nem Istentől jön.”

Lélek munkálkodásának felismeréséhez e kettőnek a megkülönböztetése nagyon fontos.

A vigasz jelei:

1. Amikor belső megmozdulásaim Isten felé mutatnak.
2. Amikor érzem, hogy azt kívánja a Lélek, hogy minden embert fogadjak be.
3. Amikor szelíd, gyengéd érzéseket tapasztalok magamban.
4. Amikor Isten szemével nézem magam, és meg akarom ismerni az igazi énemet.
5. Amikor hitemmel látom és tapasztalom, hogy Istennel együtt vagyok.
6. Akkor is, amikor fájdalmat és szomorúságot érzek, amiatt, hogy megbántottam az Urat.
7. Amikor beleteljesülést és reményt érzek.
8. Amikor még van valamilyen feszültség bennem, de mögöttem érzem a hitet, reményt és szeretetet.
9. Amikor ki tudok lépni magamból mások felé és szabadon, örömmel és szeretettel tudok szolgálni.

A vigasztalanság jelei:

1. Amikor beburkolózom magamba.
2. Amikor elfoglaltságaim közben nem hallom meg Isten szavát és felhívását.
3. Amikor belső megmozdulásaim érzéki örömek és szenvedélyeim beteljesülésére irányulnak.
4. Amikor szeretnék Istennel együtt lenni, de magányosságot és elidegenülést érzek.
5. Amikor semmi sem érdekel, minden nehezemre esik, minden teher számomra.
6. Amikor ide-oda szaladgálok, elfoglalt vagyok, de nincs bennem megértés, gyengédség mások iránt.
7. Amikor nincs rend az életemben: különféle vágyak és érzelmek uralkodnak rajtam.
8. Amikor sokat dolgozom, de nem vagyok megelégedve, és nem akarok szembe nézni magammal.
9. Amikor semmi sem világos, hanem olyan, mintha köd borítana be mindent.

Ha vigaszban vagyok, hálát adok Istennek. Ha vigasztalanságban vagyok, akkor meg kell vizsgálnom, hogy:

1. nem bűneim miatt vagyok-e ilyen helyzetben?
2. nem vagyok-e lusta, nem hanyagoltam-e el az Istenre való odafigyelést?

3. nem azért van-e ez a vigasztalanság, mert az Úr érettebb emberré akar egem nevelni?
4. nem menekülök-e valamitől? Nem utasítottam-e vissza Isten hívását?
5. nem azért van-e, hogy megértsem: minden Isten ajándéka?
6. nem azért van-e, mert nem akarom felvenni Jézussal együtt keresztemet?

Megbeszélem őszintén az Úrral, amit eddig tapasztaltam és feltárom Neki szívemet. Ha vigasztalanságban vagyok, azt az Úrnak tulajdonítom, és hálát adok. Ha vigasztalanságban vagyok, vigyázok arra, hogy semmi új elhatározást ne tegyek, hogy ez a vigasztalanság ne befolyásoljon elhatározásaimban, és kérem, hogy minél előbb vezessen ki az Úr belőle. Szívem mélyéből imádkozom, hogy ne tegyek semmi olyant, amit a vigasztalanság sugall. Inkább azt kérem, hogy az ellenkezőjét tegyem.

Leírom, amit tapasztaltam.

7. Hetedik lépés: Az eddigiek összefoglalása: Loyolai Szent Ignác „Egzámen = tudatosító vizsgálat” („Szerető figyelmesség imája”)

Az eddigi hat lépés az itt következőkre való előkészítés volt. **Fontos arra törekednünk, hogy mindenben megtaláljuk Istent.** A következő lépések ezt segítik. Ez nem lelkiismeret-vizsgálat, hanem „tudatosító vizsgálat”. A lelkiismeretvizsgálat fontos gyónás előtt. **Az itt leírt öt lépés a szívünkben dolgozó Szentlélek működésének felismerésére, megvizsgálására szolgál,** hogy egyre jobban közreműködjünk Vele magánéletünkben is, és a világgal és embertársainkkal való kapcsolatunkban is.

1) Hálaadás

Végignézem a (fél)napot és hálát adok: nem azért, amit én választok ki hálaadásra, hanem azért, amit az Úr mutat meg. Először kérem, hogy mutassa meg, miért akarja, hogy hálát adjak. Ezután hagyom, hogy bármi feljöjjön a tudatomba. Ha jelentéktelennek látszó kis dolgok merülnek fel, az is jó. Nézem a kapott kegyelmeket. Van, amiért könnyű hálát adni, van, amiért nehezebb, de tudom, hogy az Úr adta, vagy legalábbis megengedte, hogy életembe bekerüljenek. Hálát adok gyengeségeimért, kudarcaimért és szenvedéseimért is.

2) Kérem, hogy világítsa meg szívemet a Szentlélek.

Amikor visszatekintek az elmúlt (fél)napra, nem boncolgatom erővel, hanem kérem a Szentlelket, hogy segítsen meglátni azt, amit Ő akar nekem megmutatni. Azt is kérem, hogy adjon nekem érzékeny szívet, mert belső megmozdulásaim tudatosítása által Vele akarok találkozni.

3) Igyekszem megtalálni Istent mindenben.

I. Visszatekintek az egész (fél)napra:

- a. Röviden próbálom átérezni az egész (fél)napot.
- b. Hogyan tapasztaltam meg Isten jelenlétét? Milyen belső megmozdulások segítettek ebben? Hogyan tapasztaltam meg Istent emberi kapcsolataimban?
- c. Visszatekintek az egész (fél) nap alatti érzéseimre: mi mozgatta meg a szívemet?
- d. Ezeken keresztül merre vezetett az Úr?
- e. Hogyan reagáltam az érzéseimen keresztül kapott isteni vezetésre, sugallatokra, kihívásokra?

II. Megnézem azt, amire különösen is ügyelni akarok:

- a. Újra tudatosítom azokat a belső megmozdulásokat és hajlamokat, amelyekre különösen is figyelni akarok. Nézem az érzések gyökereit is.

- b. Milyen megmozdulásokra, gondolatokra és cselekedetekre hívja fel figyelme-
met az Úr? Miben kíván tőlem megtérést?
- c. Mit akar az Úr, hogy különösen megnézzek, mivel akar engem szembesíteni?
Hol kíván változást életemben?
- d. Állandóan ügyelek arra, hogy ne a saját gondolataim, érzelmeim szerint végez-
zem a visszatekintést, hanem az Úr irányítását kövessem.

4) Kérem a bánat, a megbocsátás és a hálaadás kegyelmét.

- Bocsánatot kérek, ha visszautasítottam Isten szeretetét.
- Kérem Isten bocsánatát, ha nem működtem közre kegyelmével.
- Hálát adok, ha sikerült közreműködnöm.

5) Kérem Isten segítségét és vezetését a következő (fél)napra.

- a. Képzeletben felmérem a következő (fél)nap eseményeit, munkakörömet stb.
Ezekkel kapcsolatban kérem a szükséges kegyelmeket, az erőt és bátorságot,
hogy a Lélek útján járhaszak. Nagyobb buzgósággal kérem azokat a kegyelme-
ket, amikre a következő (fél)nap alatt különösen is szükségem lesz.
- b. Tudatosítom, hogy a magam erejéből semmire sem vagyok képes. Bizalommal
fordulok a Szentháromság Személyeihez.

C) A lelkek megkülönböztetésének egyik gyakorlati módszere.

I. Imában kérem a következő kegyelmeket:

1. hogy jobban megismerjem önmagamat belső megmozdulásaimon keresztül,
2. hogy őszintén el tudjam fogadni önmagamat,
3. hogy felismerjem és kövessem Isten hívását belső reakcióim megvizsgálása által,
4. hogy megkapjam Isten felvilágosítását helyes választásomhoz,

II. A lelkek megkülönböztetése.

a) Mennyire vagyok szabad? (nem egy dologgal vagy személlyel kapcsolatban, hanem általá-
ban)

1. Valóban szabadnak érzem magam? Nem érzek semmilyen kényszert vagy gátlást?
2. Hogy állok most azzal a személlyel, dologgal, aki, ami gyakran gátolja szabadságomat?
3. Van-e valaki vagy valami, ami fontosabb nekem Istennél?
4. Nem érzek-e testi vagy pszichológiai gátlást?
5. Külső körülmények, emberi tekintetek vagy a jövő iránti félelem nem gátol-e?

b) Megvizsgálom érzéseimet, belső megmozdulásaimat.

1. Ezt a belső megmozdulást mikor kezdtem érezni? Mi váltotta ki, hogyan kezdődött?
2. Tapasztaltam-e máskor is ugyanilyen érzést, ugyanilyen kiindulással?
3. Eme érzés mit mond rólam: természetemről, tulajdonságaimról, hajlamaimról?
4. E belső megmozdulás folytatódott, hogyan? Vagy csak pillanatnyi volt?
5. Ugyanolyan módon folytatódott? Vagy mindig erősebb lett?
6. Mire irányul ez a belső megmozdulás?
7. Ha ennek irányában cselekszem, mi fog történni?
8. Ezt az érzést Istennel való kapcsolatomból nézve, mi a benyomásom?

9. Segíti-e kapcsolatunk elmélyülését, vagy inkább hátráltatja?
10. Isten mit érez, amikor ezt a belső megmozdulásomat látja?
11. Krisztus is tapasztalt ilyen érzést? Mikor? Hogyan?
12. Krisztus akkor hogyan viselkedett, mit tett?
13. Isten mit akar mondani nekem ezzel a belső megmozdulással?
14. Milyen értelemben mondható, hogy ez az érzés Istentől való hívás számomra?
15. Ha a múltban is tapasztaltam ilyen belső megmozdulást, az akkori magatartásomat, ítéletemet, választásomat visszaidézem és összehasonlítom az akkori belső megmozdulásomat a mostanival.

c) Ha a lelkek megkülönböztetése után valamit el kell határozni:

1. Mire érzek ösztönzést?
2. Az egyház, a szerzetesrend előírásai mit mondanak nekem ezzel kapcsolatban?
3. Saját helyzetem, státusom, állapotom, kötelességeim mire ösztönöznek?
4. Életem, alapvető hitélményem mit mond ezzel kapcsolatban?

d) Ha önazonosítás, önfelismerés miatt végzem a lelkek megkülönböztetését, jobban megnézem, mit mond rólam ez a belső megmozdulás, és mivel kell szembenéznem ennek alapján.

e) A lelkek megkülönböztetését befejezve, kérem Istent, hogy **erősítse meg** meglátásomat.

1. Miután befejeztem a lelkek megkülönböztetését, érzem-e, hogy szabad vagyok, van-e öröm és béke a szívemben, vagy nyugtalanságot, félelmet érzek?
2. Lelki vezetőm mit mondott, amikor elmondtam neki az egész folyamatot?
3. Elöljáróm beleegyezett-e?
4. Követve a lelkek megkülönböztetését, elhatározásom közelebb visz-e Istenhez?
5. Társaim, híveim hogyan fogadják választásomat?
6. Döntésem mennyiben segít az Isten Szíve szerinti társadalom kiépítésében?

A fent leírt lelkek megkülönböztetésének módszere csak egyike a különféle módszereknek, és néhány alapvető szempontra akarja felhívni a figyelmet. Nincs szó a jó és rossz „szellemek” megkülönböztetéséről, életpálya-választásról. Akik még nem tapasztalták meg komolyan Krisztus követését, azoknak ez a módszer nem hasznos. Nekik először meg kell különböztetni, hogy a jó vagy a rossz „szellem” befolyása alatt állnak-e vagy sem. Ez a módszer azoknak szól, akiknek az érzelmi világa rendben van, Istenre irányult életet élnek, komolyan követni akarják az evangéliumi értékrendet személyes életükben is és társadalmi életükben is. A lelkek megkülönböztetése mindig Krisztus élete, szenvedése, halála és feltámadása által megmutatott útra épít. Célja az evangélium meghirdetése a szegényeknek, szóban és tettekben, mert Jézus is így tette az Atya akaratát.

16. A bűnbánat, az önmegtagadás és az együttlészenvedés.

(Miért feltétlenül szükségesek ezek a megtérés (tisztulás) útján való előrehaladáshoz? A keresztény lelkiség történetében ezeket mindig fontosnak tartották. Mi ennek az oka? Milyen változásokon mentek át ezek a fogalmak és azok gyakorlata a történelem folyamán? Miért fontosak ezek nekünk most is mindennapi életünkben?)

A. Életünk rendbehozatalához szükséges az **önmegtagadás** (Mt 16,24) és a szenvedőkkel való együttlészenvedés.

Egyszer egy pap barátomtól levelet kaptam, amelyben leírta, hogy mit jelent neki új életformája súlyos szívműtétje után. „Már négy hónap múlt el a műtétem óta. Ezalatt különféle oktatásokon és gyakorlatokon mentem át, hogy újra munkaképes legyek. Ekkor értettem meg, hogy mit is jelent: életemet rendbe hozni. Mint pap eddig is sokszor hallottam ezt a kifejezést, de most értettem meg igazában. Hogy a megoperált szívem jól működjön, vigyáznom kell arra, hogy mit eszek, mennyit dolgozom, milyen munkát végzek, mennyi feszültséget engedhetek meg magamnak, mennyi időt tölthetek másokkal, hány órát kell aludnom stb. Mindez gyökeresen megváltoztatta életformámat. Azt is megtapasztaltam, hogy mennyire fontos az egyszerűbb élet. Most már megértem, miért fontos az önmegtagadás, a böjtölés és a szenvedőkkel való együttérzés.”

1. Az önmegtagadó élet feltételei:

Ez a pap komolyan törekszik arra, hogy szolgáljon népének még pár évig, gyenge szívvel is. Ez a cél serkenti arra, hogy rendbe hozza életét. Az élet rendbehozatalához, az önmegtagadáshoz, az igazi együttérzéshez világos céltudat, erős szeretet szükséges. Ha ez nincs meg, az önmegtagadás kimarad életünkéből, vagy hamis indítékok miatt több a kára, mint a haszna.

Hogy Krisztus értékrendje szerint tagadjam meg önmagam, ahhoz először is (1) egészséges emberi alapokra (1Jn 4,8-9) van szükségem: Éreznem kell, hogy Isten is és mások is valóban (a) szeretnek, tapasztalnom kell, hogy mint embert (b) értékesnek tartanak, vannak (c) mély kapcsolataim és (d) szabad elhatározásokat tudok tenni.

Az a vágy, hogy (2) Krisztus útját akarom járni, és hogy rendszeresen imádkozom, az önmegtagadó élet alapfeltétele. (3) Isten kegyelme elengedhetetlen ahhoz, hogy életünket rendbe hozzuk, magunkat megtagadjuk, és sorsközösséget vállaljunk a szenvedőkkel.

Életünk rendbehozatala csak úgy lehetséges, ha (4) egyszerű (szegényes) életformát sajátítunk el. Ez az életforma Jézus szabad választásán alapszik. Ha Őt akarjuk követni, mi is ezt az életformát választjuk. Amennyiben ez lassan megvalósul életünkben, az igazi szabadság is gyökeret ver, Jézus-hoz is közelebb kerülünk, és szenvedő embertársainkkal is sorsközösséget érzünk. Így hirdethetjük hitelesen az evangéliumot a szegényeknek, ahogy Jézus is tette.

2. Miért vezekeljünk, miért tagadjuk meg önmagunkat?

1. Hogy eleget tegyünk saját bűneink és mások bűnei okozta károkért,
2. mert felelősséget érzünk embertársaink iránt, és ki akarjuk könyörögni vezeklésünkkel Isten kegyelmét;
3. hogy jobban meg valósítsuk Krisztus értékrendjét életünkben,
4. hogy szenvedélyektől mentesen, szabadon, örömmel és szeretettel éljünk,
5. hogy érzékenyebbek legyünk a Szentlélek vezetése iránt,
6. hogy közreműködve Krisztussal, igazságosabb világrendet alakítsunk ki,
7. hogy megéljük prófétai hivatásunkat és figyelmeztessünk másokat is az önző élet elhagyására,
8. hogy vezeklésünkkel előmozdítsuk az emberek és a nemzetiségek közötti megbocsátást,
9. hogy böjtöléssel megosszuk másokkal is ételünket és így járuljunk az Úr asztalához,
10. hogy kifejezzük, mennyire szükségünk van Isten kegyelmére személyes és szociális gyöngeségeinkben,
11. hogy a lelkek megkülönböztetéséhez szükséges feltételek meglegyenek életünkben.

3. Belső vezeklés és önmegtagadás = belső magatartás, pl.

1. bánkódás a saját bűneink és másokéi miatt, és erős elhatározás, hogy a jövőben nem követem el őket,
2. komoly vágy Isten kegyelmére, hogy magamévá tegyem szent akaratát, akkor is, amikor az nagyon nehéz,
3. erős elhatározás, hogy a kegyelem segítségével rendbe hozom életemet,
4. komoly törekvés arra, hogy szabaddá legyek és szembenézhessenek az olykor kemény valóságokkal,
5. azoknak az akadályoknak az elhárítása, amelyek gátolják Istenhez fűződő kapcsolatom elmélyítését,
6. együtt szenvedés, sorsközösség-vállalás nehézségekkel küzdő felebarátaimmal,
7. megalázások vállalása az igazságosságért és Jézus követéséért,
8. elszakadás emberektől és más teremtményektől, melyek nem segítenek Isten felé,
9. szenvedések elfogadása és komoly törekvés arra, hogy értéket találjak bennük,
10. kapott feladataimat nemcsak engedelmességből és kötelességből teljesítem, hanem szabad akaratral választom is, mint Istentől kapott felszólítást és ajándékot,
11. keresem az értékeket a múlt sebeiben, megbocsátok és vágyom az igazi gyógyulásra.

4. Külső önmegtagadás = a belső önmegtagadás gyümölcse, annak kiáradása külső cselekedetekre. Pl.

1. Nem veszem meg, amit szeretnék, hogy a megtakarított pénzt megosszam a szegényekkel,
2. Nem veszek részt valamilyen szórakozásban, étkezésben, mert sorsközösséget akarok vállalni a szegényekkel,
3. Időt és pénzt áldozok örömmel mások megsegítésére,
4. Engesztelésül szeretetlenségeimért kapcsolatot teremtek magányos, elhagyott emberekkel,
5. Engesztelésül a sok pocsékolásért, böjtölök. Magamnak semmiféle fölösleges dolgot nem veszek,
6. Engesztelésül azért, amiért én is hozzájárultam a bűnös struktúrák kialakulásához (önzésemmel, hatalomvágyammal), komolyan törekszem átalakítani a velem kapcsolatban álló struktúrákat,
7. Hiteltelen vágyaim, szenvedélyeim, érzékeim, fantáziám megfékezése, böjtöléssel, virrasztással stb.,
8. Nagyobb szeretettel és együttérzéssel akarok élni, ezért kevesebb időt fordítok magamra, kedvenc időtöltésemre a nehezebbet, kellemetlenebbet választom, azt, ami több áldozatot kíván,
9. Részt veszek éjjeli szentségimádáson, vagy társaimmal óránként felváltva felkelünk imádkozni odahaza,
10. Hosszabb gyalogos zarándoklásban veszek részt, vagy rossz hírű városrészben társaimmal együtt éjjel rózsafüzért imádkozva zarándoklatot tartunk, parkokban szemetet szedünk,

11. Szegények, öregek, fogyatékosok, betegek megsegítésére közösen munkát vállalunk,
12. Szegényeket kizsákmányoló vállalatokat, szervezeteket meglátogatunk, hibáikat szóval vagy nyílt levéllel, újságcikkkel nyilvánosságra hozzuk, aláírásokat gyűjtünk a szociális igazságtalanságok orvoslására.
13. Rendszeresen látogatunk öregeket, betegeket, rabokat, árvákat, fogyatékosakat.

5. Az önmegtagadás három fő célja:

Az itt felsorolt önmegtagadásokat három cél szempontjából lehet összefoglalni: (1) engesztelésül, (2) hogy legyőzzük magunkat, vagyis hogy az érzékek engedelmeskedjenek a hit által megvilágosított értelemnek, és az alsóbbrendű értékek jobban alá legyenek rendelve a felsőbbrendűeknek, (3) **hogy készségesebbek legyünk valamilyen kegyelmet** vagy adományt befogadni, főleg olyat, amelyet valóban kívánunk is. Például

- 1) amikor tudjuk, hogy csak Istenre lehet támaszkodni, de azt nehéznek találjuk,
- 2) amikor le kellene szoknunk valami rosszról, de nincs elég erőnk,
- 3) amikor eltévedtünk az Isten felé vezető úton, elernyedünk, semminek sincs íze, még azt sem tudjuk hol az igazi probléma, csak az világos, hogy segítségre, erőre és bátorságra van szükségünk,
- 4) amikor tudjuk, hogy valamivel szembe kell szállnunk, de nem tudjuk hogyan, és nincs hozzá elég erőnk,
- 5) amikor szeretnénk közelebb kerülni Jézushoz, jobban részt venni az Ő szenvedésében, és vele együtt szembe akarunk szállni a társadalom tévedéseivel és bűneivel.

6. Hogyan végezzünk önmegtagadást?

Mielőtt elkezdenék valamilyen önmegtagadást, kérem Istent, hogy indítsa meg akaratomat, és oltsa lelkembe, hogy mit kell tennem, mi válik leginkább az ő dicséretére és szolgálatára. Az önmegtagadás nehézségeivel egy időben éreznünk kell az evangéliumi örömet is. Ez a jele az egészséges, Isten szíve szerinti vezeklésnek

1. A lelki vezető tanácsa és segítsége is fontos, hogy se túl keveset, se túl sokat ne vállaljunk.
2. A változatosság is fontos. Legyen olyan nap, amikor végezzünk, de olyan is, amikor nem.
3. Jól megfontolt szándékkal. Nehogy azért végezzük, mert Istent a mi meglátásunkra akarjuk kényszeríteni.
4. Ne támaszkodjunk saját erőnkre. Ugyanúgy, mint az ima, az önmegtagadás is csak Isten kegyelmével lehetséges.
5. A rendszeres ima segíti az önmegtagadást, és az önmegtagadás is segít komolyan imádkozni.
6. Fontos, hogy szabadnak érezzem magam mindvégig, és ne kényszeresnek. Az önmegtagadást annyira kell felhasználni, amennyire a cél elérésében segít, és annyira kell megválni tőle, amennyire akadályoz benne.
7. Ne azért, hogy feltűnést keltsünk (Mt 6,16-17).
8. Ügyeljünk arra, hogy önmegtagadás közben is tapasztaljuk meg az evangéliumi örömet. Például

- a. mikor nem vásárolok meg valamilyen felesleges luxuscikket, érzem, hogy Isten országát építem;
- b. együtt szenvedek valakivel, de érzem a szeretet örömét is;
- c. böjtölésem miatt megosztom étellemet másokkal, de betölt a sorsközösség-vállalás és a megosztás öröme;
- d. üldözést, félreértést, rágalmazást szenvedek a szociális igazságosságért, de megvigasztalódom (Mt 5,10).

Fegyelmezettség és önmegtagadás nélkül nincs életszentség. Az a lemondás, ami könnyű, nem ér sokat. Hogy egészen ki tudjak nyílni Isten kegyelme felé, annak meg kell fizetni az árát. A mai világban sokan lenézik a vezeklést és önmegtagadást. Pedig nekünk is fel kell vennünk Jézussal együtt mindennapi keresztünket. A vezeklés és önmegtagadás formáinak változniuk kell, de a lényeg mindig fontos és megmarad. Most is szükség van csendre, magányosságra, a világ értékrendjével való szembeszállásra. A modern ember érzékies önszeretetből nem akar önmegtagadást gyakorolni, mert abban a téves hitben van, hogy az emberi természet nem képes azt elviselni komoly betegség nélkül. Valójában azonban több betegséget okoz magának azzal, hogy nem tagadja meg magát ételben, italban, dohányzásban.

Mi nem futhatunk el a világból a sivatagba, és nem szabad lebecsülnünk a testet, mert mi csak testünkben mehetünk Istenhez és Isten is testünkön keresztül jön hozzánk. De hogy a test segíteni tudjon az Isten felé való vándorlásban, önmegtagadásra van szükség, ami Jézustól napjainkig mint egy aranyfonál köt össze bennünket Istennel.

B. A böjt

Talán kevesen tudnának erre a kérdésre felelni: „Mikor volt az, hogy egész nap semmit sem etél?” Van, aki így válaszolna: „Amikor beteg voltam”, vagy „Amikor megoperáltak”. Talán valaki azt mondaná: „Amikor le akartam fogyni”. Hányan lennének azok, akik így felelnének: „Én rendszeresen böjtölök. Nekem a böjt sokat mond.” Mostanában sok ember életéből majdnem egészen kimaradt a böjt. Régebben, amikor az egyház kötelezett rá, voltak, akik azért böjtöltek, hogy ne kövessenek el bűnt. Pedig a bűn terhe alatti böjtölésnek nem sok értelme van. Böjt nélkül azonban

1. alig lehet életünket rendben tartani,
2. a Szentlélek sugallatait érzékeny szívvel nehéz meghallani és követni,
3. saját életünkben és a társadalomból a bűnt igen nehéz erőteljesebben kiküszöbölni,
4. a „sorsközösség az éhezőkkel és kitaszítottakkal”, csak üres szavak lesznek,
5. rendszeres, mély imaélet alig lehetséges.

Gandhi 1924-ben a vallásháborúban egymást ölő felek kibékítéséért 21 napon át semmit sem evett, csak vizet ivott, és egy kevés sót vett magához. Szavai szerint „**a böjt lelesdi Isten kegyelmét, mert az szabadon választott teremő szenvedés. Az éhezőket és szenvedőket a böjten keresztül testvé-
rünké tudjuk tenni, mert a szenvedés egyesít. A böjten keresztül mi is rádöbbenünk – és mások fi-
gyelmét is fel tudjuk hívni – a társadalmi igazságtalanságokra.**” Különben a tudósok bizonyítják, hogy a böjt előmozdítja az értelem működését, szellemi erővel ruház fel bennünket, és testileg, lelki-
leg megtisztít.

Keresztények azért böjtölnek, mert hiszik, hogy a böjt

1. kiküszöböli a bűnt, és közelebb visz Istenhez,
2. megerősít minket abban, hogy csak Istenre támaszkodva éljünk,

3. Istenhez való kiáltás, aki azt szent akarata szerint gyümölcsözteti,
4. megerősíti hitünket abban, hogy Isten szeretete győz minden gonoszság felett,
5. Jézust is segítette az Atya akaratának felismerésében és elfogadásában. Ezzel elnyerte az Atya tetszését,
6. erejét Jézus a szegényeknek adott alamizsnával és az imával egy síkon említi (Mt 6,16-18),
7. szabad elvállalása örömet jelent, nem keserűséget, és segíti Jézus második eljöveteleiben való hitünket,
8. lehetővé teszi, hogy részt vegyünk Jézus győzelmében, amit a gonosz felett aratott (2Kor 4,10),
9. amikor a hitközösség szabadon vállalja, a Szentlélek erejét árasztja ki (ApCsel 13,2-3),
10. az ellenségszeretet jele, mikor üldözőinkért bőjtölve imádkozunk (Didaché),
11. megtanít arra, hogy beismerjük bűneinket, megszabaduljunk bűnös vágyainktól,
12. segít abban, hogy mások szükségletei iránt érzékenyebbé váljunk és megosszuk javainkat, időnket a rászorulókkal, mert belátjuk, hogy időnk is, vagyonunk is, nemcsak a magunké,
13. rádöbbsen arra, hogy mennyi fölösleges dolgot eszünk és használunk ahelyett, hogy mások szenvedését enyhítenénk vele.

A böjtölés a keresztény lelkiesség történetében mindig fontos szerepet játszott.

Jézus és tanítványai, eltérően Keresztelő Szent János gyakorlatától, nem böjtöltek, legalább is nem annyit, mint a farizeusok, mert ünnepelték a közelgő mennyei lakomát, ahol a kiteszítottak a leggyakoribb vendégek. Jézus szemében a böjtnél is fontosabb volt megosztani ételmünket a szegényekkel. Jézus „böjtjének” egyik fontos gyümölcse volt az együttérzés az éhezőkkel és a gyengékkel. Általa mélyítette el szabadságát a földi dolgokkal szemben, hogy jobban tudjon szolgálni másoknak.

A szentatyák sokat írnak a böjt és az alamizsnálkodás kapcsolatáról. Később, görög befolyásra, eltérve a szentírásban hangsúlyozott céltól, főleg a test megfegyelmezésére való eszközt látták benne, részben azért, hogy megszabadítsuk magunkat a gonosz szellemek befolyásától, amik az ételen keresztül belénk jönnek, részben pedig azért, hogy megtisztuljunk a szemlélődésre és Istennel való egyesülésre. A középkorban különösen is hangsúlyozták a böjt ama szerepét, hogy általa Krisztus szenvedésével egyesülünk.

Újabban a böjt összekapcsolódik az imával, a szeretetszolgálattal és a szentmisével. Kell, hogy a szentmise ösztönözzön bennünket a szegényekkel való kenyértörésre is, mert csak úgy tudjuk tenni azt, amit az Úr tett. Az Oltáriszentség tiszteletéhez az is hozzátartozik, hogy az a kenyér, amit magunkhoz veszünk, a világ éhezőivel való sorsközösséget is jelentse, mert mi ugyanannak a Krisztus Testének vagyunk tagjai. Az Oltáriszentség is, a böjt is ösztönöz bennünket, hogy dolgozzunk igazságosabb társadalmi rendért, a javak és az étel jobb elosztásáért.

Nekünk, keresztényeknek, a böjt a Szentlélek vezetése alatt zajló, egész életünkre szóló út. Ez az út a Szentlélek sugallatával kezdődik. Ha meg tudjuk különböztetni más rendezetlen vágyaktól, és el tudunk indulni rajta, sok erőt, bátorságot és örömet találunk. Amint ezt az utat járjuk, a Szentlélekkel társalogva, sok mindenre rádöbbenünk, testünk és lelkünk egészségesebbé válik, nagyobb rend lesz életünkben, alázatosabbá válunk, és jobban odafigyelünk Istenre, és embertársainkra is.

Aki a böjt útját járja, megtapasztalja Izajás szavait: *„Akkor majd felragyog világosságod, mint a hajnal, és a rajtad ejtett seb gyorsan beheged. Előtted halad majd igazságod, és az Úr dicsősége*

lesz a hátvéded. Akkor, ha szólítod, az Úr válaszol, könyörgő szavadra felel: Nézd, itt vagyok!” (58,8-9).

C. Az együttlzenvedés

Vezeklés, önmeztagadás, böjtölés mind régi keresztény útjai az aszkézisnek. Manapság, mivel mindig többet és többet tudunk szenvedő embertársainkról, sok szó esik az együttlzenvedésről. Ez Krisztus életében is igen fontos volt.

Jézus az Atya együttlzenvedését mutatja meg nekünk szavaival, gyógyításaival (Mt 9,36; 14,14) és mindenek fölött önfeláldozó szeretetével (Róm 5,8). Jézus meghagyta követőinek, hogy éljék az együttlzenvedés életét, ahogy ő is azt élte (Mt 5,4-7; Jn 13,34; Jak 2,8-18; 1Jn 3,18).

A keresztény lelkiiség történetében mindig szerepelt a szenvedő Krisztussal való együttlzenvedés, de mindmáig kevés hangsúlyt fektettek a kitzasztottakkal való együttlzenvedésre. Jézus most is ember, tehát együtt érez, együtt szenved velünk. Nekünk is meg kell tehát tanulnunk Tőle az – ő szíve szerinti – együttlzenvedést embertársainkkal. Mindaz, amit mondtunk a belső és külső vezeklésről és önmeztagadásról, elmondható az együttlzenvedésről is.

Miben áll ez az együttlzenvedés?

1) Hogy Jézus Szíve szerint tudjunk együttlzenvedni másokkal, először is **világosan kell látnunk, hogy mi vezette Jézust a szenvedésre**: Izrael vezetői tudták, hogy Jézus tanítása és életformája egészen más, mint az övéké. Jézus radikálisan más értékek szerint élt, és ezekre buzdított: szegényekkel való együttlzenvedésre, hogy a pénz és hatalom csak mások szolgálatára való, aki a pénznek szolgál, Istennek nem szolgálhat stb. Jézusnak ilyen kijelentései és rajtuk alapuló cselekedetei a vezetők szemében igen veszélyesek voltak. A társadalom legalján élőknek örömet jelentett, legalábbis eleinte. Később ők is rájöttek, hogy Jézus radikális megtérést és új értékrendet kíván a szegényektől is, ezért később ők is elhagyták őt. Ha megtértek volna, az akkori társadalom is és a mostani is gyökeresen megváltozott volna. A megalapított Isten Szíve szerinti társadalom nem lett volna a vezetők szája íze szerinti, nem lettek volna benne felsőbbrendű és alsóbbrendű emberek, pénzimádat, versengés, hatalomra törekvés és az elnyomás is lehetetlen lett volna.

2) Azt is világosan kell látnunk, **mért nem menekült el Jézus az őt fenyegető halálos ítélet elől** úgy, amint azt előzőleg többször is megtette. Hogy Jézus a húsvéti ünnepek előtt ott volt Jeruzsálemben, az nem véletlen. Hosszú megfontolás után és a lelkek megkülönböztetését alkalmazva jutott el erre az elhatározásra. Ez életének központi elhatározása volt. Ezt elemelve tudjuk meg: mi volt Jézusnak olyan fontos. Ha akkor nem ment volna fel Jeruzsálembe, olyan dolgot tett volna, ami életformájával nem összeegyeztethető.

3) **Jézus a szenvedőkkel sorsközösséget vállalt**. Szenvedéseiket sajátjaként élte át. Nyilvános élete folyamán egyre jobban elmélyült a szenvedőkkel való együttlterzése. Emiatt az ő életében is mind több lett a szenvedés. Egyre világosabbá lett, hogy ő valóban egy az elnyomottakkal és kitzasztottakkal. Tudta, hogy azoknak szükségük van az ő együttlzenvedésére. A velük vállalt sorsközösséget nem tudta, nem akarta feladni. Ezt az utat akarta járni élete utolsó percéig úgy, amint másoknak is ajánlotta, minden erőszak és ellenállás nélkül, megaláztatásban, gyengeségben a halál órájáig. Halála – gondolta – mindenkit meggyőz majd az igazságáról.

4) Ha az életszentség útja annyit jelent, hogy Jézus útját járjuk, akkor **számunkra sincsen más út, mint az együttlzenvedés útja**. Mit jelent ez gyakorlatilag?

- a. Megtapasztalni a szegények és kitzasztottak életét, amennyire csak lehetséges.

- b. Harcolni, erőszak nélkül azokkal a struktúrákkal, amelyek a kizsákmányolást lehetővé teszik.
- c. Megosztani a rászorultakkal időnket, pénzünket és szívünket.
- d. Személyesen és társainkkal együtt is enyhíteni a szenvedést, amilyen fokban ez módunkban áll.

Ez az út egyben az életszentség útja is, mert ezt járva Jézus végrendelete szerint szeretünk, úgy, amint ő szeretett minket.

17. Miért fontos a csend a Lélek útján való előrehaladáshoz?

Ahhoz, hogy jobban figyeljünk Istenre, hogy visszatekintsünk életünkre, és mélyebben bekapcsolódjunk a liturgiába, csendre van szükségünk. Az életszentségre törekvők az elmúlt századok alatt ezt mindig jól tudták és gyakorolták is.

1. Mi történik, ha nincs csend az életünkben?

1. Noha emberi kapcsolataink segítenek önazonosságunk megalapozásában és személyiségünk formálásában, a csend nélküli élet **üres szavak áradata**, önmagunktól való menekülés és időpazarlás.
2. Amikor csak azért beszélünk, hogy beszéljünk, noha valójában nincsen különösebb mondanivalónk, az gyakran annak a jele, hogy **valamilyen kényszer alatt állunk**, és nem vagyunk urai életünknek.
3. Aki nem tud csendben lenni, és állandóan valamilyen zajra, zenére, hosszú tévénézésre van szüksége, az nem tudja életét rendben tartani, Istenre se, embertársaira se tud komolyan odafigyelni.
4. Azok a szavak, amelyek nem a csendből fakadnak, inkább gátolják, mint segítik önálló szellemiségünk kifejlődését, és sok kárt okoznak kegyelmi életünk megalapozásában.
5. Aki nem tud, vagy nem akar csendet teremteni életében, az nem képes arra sem, hogy önálló, szabad egyéniséggé fejlődjön, nincsenek eredeti gondolatai, életének nagyobb része csak reagálás a külső izgatásokra.
6. Akiknek a csend nincs beépítve az életükbe, csak névlegesen keresztények, olyanok, mint a tövisek közé hullott magok, „meghallgatják az igét, de a világi gondok, a csalóka gazdagság és egyéb vágyak szívükbe lopózva elfojtják az igét, úgyhogy az meddő marad.” (Mk 4,19). Csend a mindennapi életben lehetővé teszi, hogy visszavonuljunk a világ zajától, és keressük az Istennel való személyes és meghitt kapcsolatot, azon keresztül pedig építsük az Isten Szíve szerinti társadalmat.
7. Akik nem értik meg a csend szükségességét, nem jutnak el a krisztusi élet olyan fokára, amelyen szükségesnek találják az Isten nélküli világgal való szembeszállást. A lelkiesség története tanúságot tesz róla, hogy csak azok tudnak közelebb férkőzni Istenhez, és megélni az Ő értékeit, akik vállalják a keresztény élet „ellenkultúra” mivoltát. A csend ennek az „ellenkultúrás” beállítottságnak és a világias értékrendtől határozottan különböző életforma kialakításának egyik fontos feltétele.
8. A felületes tömegvallásosságnál többre kívánczó keresztényeknek a csend hozza meg az ima szellemét, a krisztusi értékek nagyrabecsülését a szórakozások, fecsegés és tévézéssel szemben.

2. Milyen értékek vannak a csendben?

1. A csendből fakadó szavak sokkal mélyebbek, meghittebbek, mint a csendet nem ismerő üres szavak.
2. A csend és a gyümölcsöt hozó szó nincsenek ellentétben, hanem kiegészítik, megtermékenyítik és erősítik egymást.
3. Nem azért vagyunk csendben, mert az emberi szó rossz vagy tökéletlenebb a csendnél, hanem azért, mert **az emberi szónak szüksége van csendre**, hogy gyümölcsöt teremjen.
4. A csend teremti meg azt a légkört, amiben **a szavak értelmet, erőt és világosságot kapnak**.
5. **Jézus szavát** 30 éven át nem hallották az emberek. Azután is hosszú időt töltött Jézus a pusztában, és később is éjszakánként csendben beszélgetett az Atyával. Így volt ez a szentek életében is. Számunkra is csak ez az út lehetséges.
6. Az isteni **Ige, Logosz, Isten misztériumának csendjéből jön közénk**. Isten mindig így nyilvánítja ki magát az embereknek. A megtestesült Ige, az ember-Jézus is csak így tudott teljesen nyitott lenni az Atya számára. Ma is a mély csendből szól hozzánk.
7. Vannak pillanatok Jézus életében, amikor **teljes csendben beszél a legmeggyőzőbben**: amikor bírái elé állították, és mindenféle rágalommal halmozták el, és amikor csendben szenvedett értünk.
8. Így van ez minden ember életében is. Mindenki, aki képes csendben lenni, **meghallja a létének legmélyén hozzá szóló Isten szavát**. Amikor valaki ezt a legmélyebb tapasztalatot osztja meg társaival, mindenki tudja, hogy az a szó a ki nem mondható misztériumról szól.
9. A mi életünkben **a csend egész lényünket képes kinyitni Isten felé**. Amikor odafigyelünk a csend szavára, amikor hangját hallatja a csend, akkor találkozunk a legmélyebb Valósággal, és már nincs szükségünk se gondolatokra, se szavakra, se képekre. Megnyílunk a bennünk lakó Isten előtt. Az igazi csend vezet el bennünket az igaz Istenhez.
10. Ha életünket úgy rendezzük be, hogy a csend megszólítson, **a bennünk és körülötünk való világ egészen megváltozik**. Mindennel és mindenkivel szemben sokkal fogékonyabbak leszünk, mélyebb kapcsolatokat fogunk kiépíteni Istennel is és embertársainkkal is. A csendből születő mély ima nem szorítja ki a többi imaformákat, hanem egy más, mélyebb perspektívába helyezi. Bármilyen imát mondunk is, Isten van a középpontban.
11. A csendet szerető és azt megélő ember **mindenben megtalálja Istent**, mert valóban odafigyel az Ő jelenlétére. Istennel való kapcsolata olyan mély alapokon nyugszik, hogy elfoglaltságai ellenére is együtt marad Istennel. Akinek viszont nincsen csend az életében, annak csak itt-ott sikerül megtapasztalnia Istent, és az a tapasztalat sem tartós, mert a csend nem segíti folyamatosságát.

3. Hogyan építhetjük be a csendet életünkbe?

1. Először **meg kell tapasztalnunk a csend szépségét, szívet-lelket átfformáló, életadó erejét**. Pár napos valódi szilencium jó bevezetés a csend megtapasztalására és nagyrabecsülésére. Hiába kényszerítjük rá valakire a csendet külső előírásokkal. Megszeretni nem sikerül, míg maga rá nem jön az ízére.

2. **A külső csend még** nem minden, csak a kezdet. A belső csendet kell elsajátítanunk. De ehhez a külső csend nagy segítség: csendben járni a folyosón, csendben becsukni az ajtót, megtartani a csendet a szemünkkel is, a fülünkkel is és minden más érzékszervünkkel. Bármit teszünk, csendben tesszük. A csend megéléséért rendet teremtünk életünkben.
3. **A reggeli felkelés utáni idő és az esti lefekvés előtti idő** erre különösen is alkalmas. Hogy mit teszünk a lefekvés előtti órában, az azt mutatja meg, hogy mennyire becsülöm a csendet. Napközben is találunk kell pár percet, amikor csendben vagyunk, hogy a **tudatosító vizsgálatot** elvégezzük. Az elmúlt fél napra való visszatekintés megmutatja: mennyi volt a belső csend az életünkben, még akkor is, ha a mindennapi munka foglalta le a nap nagy részét. A rendszeres visszatekintés segít a csendet beépíteni életünkbe.
4. A csend megtanít arra is, hogy **meghalljuk szenvedő testvéreink kiáltásait**, és szívünk mélyéből legyünk képesek felelni hívó szavukra.

4. A csend sötét oldalai.

Mint mindennek, a csendnek is vannak negatívumai is. Ezeket a szempontokat is ismernünk kell, mert nagy hatással vannak lelkeségünk alakulására.

1. **A csend** az egyházban is, a közösségekben is néha elnyomást jelent, ha *csak* féligazságokat engednek kifejezésre jutni és juttatni, vagy ha a csendet az elnyomó hatalom szolgálatába állítják, mert félnek szembenézni az egész valósággal.
2. Van, aki azért burkolózik hallgatásba, mert **nem akarja vállalni azt a felelősséget, amit vállalnia kellene.**
3. Az is megtörténik, hogy azért marad csendben valaki, mert nem akar világosságra hozni olyasmit, amit másoknak is joguk lenne megtudni. Így **próbálja manipulálni a valóságot és az érintett személyeket** azért, hogy hatalmát éreztesse másokon, és azt tehesse, amit akar.
4. Van, aki azért hallgattat el másokat, hogy **saját gondolkozásmódját és értékrendjét ráerőszakolja a többiekre.**
5. A csend sokszor azt is jelenti, hogy valakinek **nincs elég ereje és bátorsága szembe szállni az igazságtalansággal** és a mások szenvedését okozó tévedésekkel.
6. **Egyesek a csendet álarcnak használják,** és úgy tűnik fel, mintha „szent” függetlenségben vagy visszavonulásban élnének, valójában azonban menekülnek az emberi kapcsolatoktól, hogy ne kelljen áldozatokat hozni másokért.
7. Hosszú évszázadokon keresztül **a szentmise alatt „csendben” tartották a híveket.** Így nem volt „beleszólásuk” a liturgiába; mert egyesek úgy látták jónak, hogy a hívek passzív legyenek, és csendben maradjanak. A csend ilyen körülmények között elidegeníti Krisztus Titokzatos Testét a szentmise alatt közöttünk megjelenő Krisztus Testétől és Véréből. A II. vatikáni zsinat megadta a hatalmat a híveknek, hogy kilépjenek a passzív csendből, és bekapcsolódjanak a liturgiába. De az igazi bekapcsolódás itt is csak úgy történhet meg, ha a csend mélységéből árad ki az imába foglalt szó.

5. A „csend egyháza”, a néma egyház

Ma éppúgy, mint a múltban is, **sokan tesznek tanúságot hitükről teljes csendben.** Ilyenek, akik minden külső segítség nélkül, sokszor elnyomás és üldözések ellenére is kitartóan megőrzik és elmélyítik hitüket. Akik meghallották Jézus hívó szavát, hogy sorsközösséget vállaljanak a szegé-

nyekkel, és ott élnek közöttük csendben, bármivel fenyegetik is őket. Akik börtönökben, munkatáborokban hosszú évek alatt minden zaklatás és kínzás ellenére csendben, mindenkitől elkülönítve, felépítették a „csend egyházát”. Sok százezrek alkották – és ma is alkotják – a „csendes többséget”, akiknek nincsen hangjuk, nincs lehetőségük megszólalni, és ha megkérdeznék őket, talán nem is tudnának beszélni lelkeségükről. Életük azonban azt mutatja, hogy a csend nagyon közel hozta őket Istenhez. *„Kipróbált hitetek, mely értékesebb a tűzpróbát kiállott veszendő aranynál, dicséretre, dicsőségre és tiszteletre méltó legyen Jézus Krisztus megjelenésekor. Őt, bár nem láttátok, szeretitek, s mivel most láthatatlanul hisztek benne, kimondhatatlan és megdicsőült örömmel örvendeztek majd, amikor eléritek hitetek célját: lelketek üdvösségét”* (1Pt 1,6-9)

18. A magány miért fontos a Lélek útján való előrehaladáshoz? Hogyan lehet ezt összeegyeztetni az elkötelezett közösségi és apostoli élettel?

A modern ember, ha nem törekszik megtalálni a magányt életében, sokfajta elfoglaltságát és szórakozási lehetőségét kiélve egészen elmerül a világi élet zürzavarában, nem ismeri fel, hogy mennyi áldás származik a magányból.

Sokan félnek a magánytól. Pedig a pap életében is, a házaséletben is, akár fiatalokról, akár idősebbekről legyen is szó, az igazi értékek felismeréséhez és megéléséhez mindenképpen szükség van magányra.

1. A magány nem azt jelenti, hogy

- valaki magába zárkózik, és elmenekül az emberi kapcsolatok elől. Menekülni csak azért, hogy ne legyek másokkal együtt, visszafejlődést és beteges életformát jelentene; ez értelmetlenség, és csak rossz gyümölcsöket terem. A magány arra való, hogy **mélyebb kapcsolatot építsünk ki Istennel és az emberekkel;**
- az egyedüllétet keresem, hanem azt, hogy **közelebb kerülök Istenhez**, és jobban látom, hogy mit kíván tőlem;
- az emberek bajai és gondjai nem érdekelnek, hanem hogy **mélyebben együtt érzek** velük;
- ürességet akarok megélni, hanem hogy komolyan keresem Istent, és kérem, hogy a szívemben lakó Úr **még jobban töltse be életemet;**
- kényelemre vágyom, ellenkezőleg, **a magány megtanít az önfegyelemre**, megmutatja, hogy mi felesleges, és mi gátol szabadságomban, mert **az igazi szabadságra, örömrre, és szeretetre akar segíteni;**
- kerülni akarom a szembeszállást, és ehelyett inkább a csendes magányt választom. Ha ilyen a beállítottságom, az annyit jelent, hogy jóváhagyom az igazságtalanságot és embertársaim kizsákmányolását, ami viszont egy hamis isten imádására vezet. **A magányban találkozom a valósággal**, az igaz Istennel és embertársaimmal, mert jobban látom a hozzájuk közelebb vivő tapasztalatokat
- a magam individuális lelkeségét keresem. Isten engem elsősorban nem másoktól független, elkülönült egyénként teremtett. Én elsősorban szociális lényként kerültem ki Isten kezéből. Azért kell hát keresnem és szeretnem a magányt, mert Isten jelenlétében jobban megtapasztalom, hogy **elsősorban nem önmagamért, hanem másokért élek és csak rajtuk keresztül találhatom meg igazi énelemet;**

- én ellentmondást látok a „lelki” és a „testi” valóságok között. A Lélek útját az egész embernek kell járnia, **bensőséges harmóniában**. Ezt a mély egységet és harmóniát keresem a magányban, mert a modern élet úgyis nagyon szétszór, szétforgácsol;
- csak a magányban találom meg Istent. Nekem Istent mindenütt meg kell találnom. De a **mindenben jelenlévő Istent jobban át kell éreznem**, mélyebben meg kell tapasztalnom és mindig személyesebb, meghitt kapcsolatot kell Vele kialakítanom. Ezért becsülöm nagyra a magányt.

2. Milyen áldásokkal gazdagít a magány?

- A magány **mélyebb elkötelezettségre serkent**. Amikor személyesebben megtapasztalom Istent, tisztábban hallok kívánságait, tapasztalom meg a szeretetét, új elkötelezettség (1) érlelődik meg szívemben. Ebben az elkötelezettségben nemcsak Istenhez kapcsolódom. Felajánlásomban benne van elkötelezettségem a szegények és szenvedők iránt is, mert Jézus is elsősorban értük ajánlotta fel az életét. Az ilyen radikális (2) életforma megéléséhez az ima és a magány igen fontos. Így volt ez Jézus életében is.
- Az a tény, hogy temérdek elfoglaltságom, „a világi gondok, a csalóka gazdagság és egyéb vágyak” (Mk 4,19) erős befolyása ellenére időt szakítok a magányra, azt mutatja, hogy ura vagyok (3) az életemnek, és nem a külső körülmények, ösztönök sodornak ide-oda. A **magányban tehát (4) megtapasztalom legmélyebb vágyaim kielégülését**. Különbséget (5) tudok tenni már nemcsak a jó és a rossz között, hanem az átlagos és a kiválóbb krisztusi élet között, a jó és a még jobb között, a tömegvallásosság és a megélt hit között.
- A magány megízlelteti velem, hogy **milyen jó kettesben lenni az Úrral**, kinyitni (6) a szívemet előtte, és elbeszélgetni Vele – mint amikor egy barátommal beszélgetek, vagy csak csendben (7) rá figyelek –, hogy életem minél inkább átformálódjon (8) az Ő Szíve szerint. Ez azért fontos, mert feltételek nélkül meg **akarok nyílni (9) a kegyelemre**, és az Ő segítségével a rohanó élet tapasztalatait is be akarom (10) építeni Vele való kapcsolatomba. (11 szolidaritás).

3. Mit kell tennem a gyakorlatban, hogy a magányt megtaláljam és megőrizzem?

- Bármennyire elfoglaltnak tartom is magamat, a néhánynapos magány hozzásegít az értékek felfedezéséhez. A tapasztalat hozza meg étvágyamat a magányra.
- A következő lépés: a magány beépítése **mindennapi** életembe, mert a magányos percek nagyon segítenek az életszentség útján előrehaladni.
- A mindennapi élet magánya mellett havonta egy napot teljesen a magáynak szentelve, sok áldást kaphatok.
- Egy-egy nyolcnapos lelkigyakorlat évente – néha személyesen irányított, néha nem – egy pap életében annyira fontos, hogy a hívek vasárnapi szentmiséjét másnak is át lehet ezért engedni, vagy kérni őket, hogy magukban imádkozzanak papjukért.

19. A Lélek útját járó emberek mindig nagyra becsülték a „lelki olvasást”. Mi ennek az oka? Milyen olvasási módszer segít előrehaladni az életszentség útján?

A keresztény élet kezdetétől mindig nagyra becsülték a „lelki olvasást”, mint egy elengedhetetlen eszközt az életszentség útján, és voltak sokan, akik ezt az ima egyik formájának, vagy az isteni Igazság iránti hódolatnak és Isten dicsőítésének is tekintették.

1. A lelki olvasás célja:

- A „szent” szavak megízlelése, mélyebb átélése, békés, csendes elmélyülés, mert le akarunk menni a „mélybe”, ahonnan azok a szavak származnak.
- Amint megpróbáljuk átérezni, magunkévá tenni a leírtakat, **közelebb kerülünk a forráshoz**, az igazi bölcsességhez, a szeretethez. Ezért olyan fontos, hogy átéljük azt, amit „olvasunk”.
- A „lelki olvasás” tartalmának jó része a szentírás, rajta keresztül **kerülünk kapcsolatba hitünk alapjaival**, az apostolok tanúságételével. Minden „lelki olvasmány” eredete a szentírás.
- A lelkiség történetében a „lelki olvasást” azért szorgalmazták, mert benne látták az életszentség útját, hibáink kiküszöbölését, a jó példa megtapasztalását, a világias szellemtől való felszabadulást, az állandó megtérés eszközét és a mélyebb imára való felkészülést.
- A modern tudományok is alátámasztják ennek az olvasási módszernek az értékét: ha az olvasás megragadja szívünket, felfigyelünk arra, hogy milyen előítéletek, téves nézetek élnek bennünk. Egész gondolkodásmódunk átalakul: új szempontokat kapunk, felismerjük és összevetjük a krisztusi értékeket a velük ellentétes irányzatokkal. Megérezzük általa, hogy az Úr szabad választásra hív.
- Ha mélyebben „olvassuk” a szavakat, megérezzük a mögöttük rejlő értelmet, és értékeket is, **új távlatok nyílnak meg előttünk**. Amikor Páli Szent Vince szavait „olvassuk” az elesettek és a szegények szolgálatáról, megérezzük, hogy neki a szegények „Isten Fiának a szerepét töltik be, aki önként vállalta a szegénységet”(Epist. 2546). Amikor Avilai Szent Teréz írásait „olvassuk” az imáról, akkor nemcsak az imamódokat tanulmányozzuk, hanem mintegy megéljük az ő erős vágyódását is az Istennel való mélyebb egységre. Amikor Loyolai Szent Ignác szavait „olvassuk”, akkor nemcsak a lelkek megkülönböztetését tesszük magunkévá, hanem megéljük Ignác lángoló buzgóságát is az Isten országáért.
- A „lelki olvasás” igazi értéke a szavakban rejlő **igazságok felfedezésében**, birtoklásában és elsajátításában áll. Ez mélyebb, mint az értelmi síkon történő „olvasás”, mert intuitív és átérezett valóságtapasztalat. A lassan megfontolt, „ízlelgetett” szavak **kihívást jelentenek számunkra**, hogy felelősségteljes élettel szolgáljuk Istent és embertársainkat.
- Szeretni lehetetlen „megismerkedés” és „megérzés” nélkül. A „lelki olvasás” ezt a megismerkedést és „megérzést” teszi lehetővé. **Érzékenyebbé teszi szívünket, tudatosítja a tudatalattit, kifinomítja lelkiismeretünket**, hogy szeretetből fakadó életet éljünk.

- „Lelki olvasás” nem önző célokért történik. Mindig **a szeretetből fakadó apostoli szolgálatért** van. Azért „olvassuk” a szentek életét és írásait, hogy a nyomukba szegődve szolgálatkésszé legyünk.
- Minden jól végzett „lelki olvasás” végeredményben az Igéhez vezet, akiben megtaláljuk az utat az Istennel való mélyebb egységhez.

2. Hogyan folytassuk a „lelki olvasást”?

- ✓ Mivel a „lelki olvasás” célja a leírtak imádságos megtapasztalása és életünkbe való beépítése, fontos, hogy **rendszeresen és tervszerűen folytassuk**.
- ✓ Mindig **imádsággal kezdjük**, hogy a Szentlélek világosítsa meg elménket, melegítse fel szívünket, erősítse meg akaratunkat, hogy jó gyümölcsöt teremjen az „olvasás”.
- ✓ Belső és külső magatartásunkban **tiszteletre van szükség**, különben nem tudunk a szavak mögött rejlő Istenre odafigyelni. A tiszteletet és odafigyelést előmozdító környezetet és légkört is elő kell készítenünk.
- ✓ Lassan, átérezve „olvassunk”, hogy **meglássuk a szavak mögött rejlő összefüggéseket, mélyebb értelmét és értékét**. Csak így lehetséges a szavak és életünk között kapcsolatot meglátni.
- ✓ Hogy minél mélyebben megtapasztaljuk, amit olvasunk, fontos hogy a „**lectio**” egyesüljön a „**meditatio**”-val, az „**oratio**”-val és a „**contemplatio**”-val. Az efféle olvasás tehát sokkal mélyebb síkon történik, mint például az újságolvasás, amit amikor befejezünk, alig tudjuk, hogy mit is olvastunk.
- ✓ **Tárjuk ki szívünket, tegyük érzékennyé lelkünket**, hogy mindent befogadhassunk. Engedjük, hogy a Lélek hasson ránk a szavak és mondatok által. Ne csak értelmünket használjuk, hanem a szívünket, képzelőtehetségünket és akaratunkat is”. **A megtapasztaltakra mindig „felelnünk” is kell**. Ha hisszük, hogy Isten szól hozzánk a szavakon keresztül, nekünk válaszolni illik rá. Az „olvasáson” keresztül szeretetet adó és szeretetre hívó Isten óhajtja, hogy jobban megérezzük Őt a szavak mögött. **Így kapcsolódik össze a „lectio” a „contemplatio”-val.**

20. A vigasztalanság a tisztulás útján járók életében komoly akadályt jelent. Hogyan lehet felismerni a magán- és társadalmi vigasztalanságot? Mi történik, ha nem ismerjük fel a vigasztalanságot? Miért fontos, hogy ismerjük a vigasztalanság okait? Hogyan kell küzdenünk a vigasztalansággal? Melyek ennek a küzdelemnek az alapfeltételei? Isten miért engedi meg a vigasztalanságot? Milyen taktikákat használ az „ellenség”?

Az alábbi tanácsok arra szolgálnak, hogy valamiképpen **vegyük észre a lelkünkben támadó különféle megmozdulásokat** (érzéseket, indításokat): a jókat azért, hogy **elfogadjuk**, a rosszakat, hogy elutasítsuk.

1) Hogyan lehet felismerni a valódi vigasztalanságot?

Ahhoz, hogy a lelkünkben támadt különféle megmozdulásokat észrevegyük és megkülönböztessük, először is tudnunk kell, hogy milyen **az alapvető beállítottságunk**: a) súlyos bűnt súlyos bűnre halmozunk, vagy b) bűneink irtogatásában haladunk előre, a jóról a jobbra törekedünk. Az első csoportba tartozókat (a), **az ellenség** rendszerint élvezetekkel kápráztatja. Érzéki gyönyöröket és élvezeteket képzelget el velük, hogy hatásosabban megtartsa és növelje őket romlottságukban, bűneikben. **A jó szellem** az ilyeneknél ellenkező módszert alkalmaz: az ész ítéletével furdalja és mardos-

sa lelkiismeretüket. A második csoportba tartozókat (b) **az ellenség** mardossa, szomorúvá teszi, és hamis okokkal nyugtalanítva akadályokat gördít eléjük, hogy ne haladhassanak előre. A **jó szellem** bátorságot, vigaszokat, sugallatokat és nyugalmat ad nekik, hogy a jóban egyre előbbre haladjanak.

Tudnunk kell, hogy a két megmozdulás egymással teljesen ellentétes irányba mutat:

vigasztalanság	vigasz
elsötétülés	világosság
zűrzavar, homályosság, feszültség	jól látható, világos, békés
szomorúság, bizonytalanság	öröm, erő, bátorság
alacsony és földi dolgok felé való vonzódás	mennyei dolgok iránti vonzódás
hitbeli elsötétülés, remény és szeretet nélkül	a hit, remény és szeretet élete
hidegség	melegség
kiszáradt szív, lanyhaság	lángoló, buzgó szív
érzéketlenség	érzékeny, együtt érző szív
elszakadva érzi magát Istentől	Istennel való egység

2) Szociális vigasztalanság

A vigasztalanság fentebbiekben rögzített formája nemcsak az egyéni, hanem a szociális, társadalmi vigasztalanságra is áll. A társadalom, amiben élünk, sok bűnnel van megfertőzve. A társadalom szokásai, törvényei, rendszerei és kulturális hagyományai mind a bűn nyomait viselik. Ezek bennünket erősen befolyásolnak, hitünket, reményünket, szeretetünket csökkentik, szomorúsággal és keserűséggel töltenek el minket. Amikor nemzetiségünk miatt üldözést szenvedünk, amikor megtagadjuk, hogy nem fogadnak be bennünket egyenrangú emberként, vigasztalanság tölti el szívünket. Amikor sokoldalú tevékenységbe merülünk, hogy életszínvonalunkat emeljük, vagy hosszú órákat töltünk szórakozásban, mert nem tudunk ellenállni társaink sürgetésének, hitéletünk szegényebb lesz, Istentől is eltávolodunk. Ez a szociális vigasztalanság.

3) Mi történik, ha nem ismerjük fel, hogy vigasztalanságban vagyunk?

- Ha azt gondolom, hogy csak kissé lehangolt vagyok, vagy csak egy kicsit elfáradtam, bár valójában vigasztalanságban vagyok, lehet, hogy olyan kis vagy **nagy elhatárolásokat teszek, amelyeket később már nem lehet megváltoztatni.**
- Mivel nem ismerem fel valódi állapotomat, **nem is küzdök ellene** úgy, ahogy kellene, azt gondolom, hogy úgysem lehet segíteni rajta, vagy: úgyis mindenki így él stb. Ez viszont komoly következményekkel jár, éppúgy, mint egy elhanyagolt, súlyos betegség.

4) A vigasztalanság okainak ismerete segít a küzdelemben

Sokat segít a vigasztalanságban, ha megvizsgálom: miért vagyok ilyen állapotban.

A vigasztalanság fő okai:

a) **Lanyhák, restek és hanyagok vagyunk** lelki „gyakorlataink”-ban, és így a magunk hibái miatt hagy el bennünket a vigasz. Ha őszinték vagyunk, be kell látnunk, hogy a szociális vigasztalanságban mi is restek és hanyagok voltunk a megbocsátás, kiengesztelődés és kölcsönös gyógyítás téren.

b) Isten azt akarja, hogy **szálljunk egyenesen szembe az ellenséggel.** Ha ezt meg tesszük, olyan dolgokra fogunk figyelni magán- és társadalmi életünkben, amiket addig talán észre se vetünk. A küzdelemben megtisztulunk, olyan erőket fedezünk fel magunkban, amiket eddig még nem

használtunk, jobban ki tudunk lépni önmagunkból, belátjuk, hogy Isten eddig mennyire szeretett bennünket és jobban megismerjük önmagunkat is.

c) Néha azért veszi el az Úr a vigaszt, hogy jobban megértsük, hogy az mennyire az Ő ajándéka, és ne bízzuk el magunkat. **Így valahányszor vigaszt kapunk, alázatosan és hálával megköszönjük.**

d) Azért is engedi meg Isten, hogy vigasztalanságba essünk, mert meg akarja értetni velünk, hogy a **szenvedés üdvösséget hozó erő is lehet.** Jézus szenvedése is ez volt, tehát a mienk is ez lehet, ha azt ajándékképpen fogadjuk. Szenvedések és nehézségek miatt közelebb kerülhetünk a szenvedő Jézushoz is és szenvedő embertársainkhoz is.

e) A szociális vigasztalanság okait is ismernünk kell. A felsorolt okok nemcsak magánéletünkben találhatók meg, ezek társadalmi életünkben is jelen vannak. A társadalom bűneinek egyik oka a mi személyes bűnösségünk, s ehhez társul a társadalmi struktúrák bűnössége.

5) Hogyan kell küzdenünk a vigasztalanság ellen?

1) A vigasztalanság felett nincs hatalmunk. Olyan, mint az időjárás: nem tudjuk irányítani. De hogy **mit teszünk, amikor vigasztalanságban vagyunk, az tőlünk függ.** Ezért fontos világosan felismerni a vigasztalanság okait, és az ellene való küzdelem módszereit.

2) Ha Isten felé tartunk, **a vigasztalanság is segíthet hitünk elmélyítésében.** Mivel alapvető beállítottságunk a jóról a jobbra való törekvés, felidézhetjük a múltban kapott vigaszokat. Azok lángra lobbantják a szívünkben még élő hit parazsát. Így hisszük, hogy nagyra vagyunk hivatva a kegyelem által, amely elegendő arra, hogy összes ellenségeinknek ellenálljunk.

3) **A vigasztalanság idején sohase változtassunk,** ne tegyünk új elhatározásokat, maradjunk meg azoknál a feltételeknél, elhatározásoknál, amelyeket a vigasztalanságot megelőző időben tettünk.

4) A vigasztalanság okai gyakran nem rajtunk múlnak. Kiküszöbölésük tehát nehézségekbe ütközik. Ám a **vigasztalanság elleni küzdelemben sokféle szempontból saját magunk tudunk változtatni** azáltal, hogy hűségesen kitartunk az imádságban, elmélkedésben, gyakran végzünk önvizsgálatot magán- és társadalmi életünkben, valamilyen alkalmas módon vezeklünk a saját és a mások bűneiért. A szociális vigasztalanságban is fontos, hogy ne másokat akarjunk megváltoztatni. El és fel kell ismernünk, hogy mások annyiban változnak meg, amennyiben mi magunk képesek vagyunk megváltoztatni saját életünket Isten tetszése szerint.

5) A vigasztalanság idején fontos hinni abban, ha nem is érezzük, **az Úr velünk van, és mindig ad annyi kegyelmet, hogy ellen tudjunk állni** bármilyen vigasztalanságnak. Törekednünk kell a türelemre és bízni abban, hogy hamarosan vigaszban részesülünk.

6) **A szociális vigasztalansággal is általában ugyanúgy kell küzdenünk, mint a magánéletünkben tapasztaltakkal. De van néhány különleges módszer is:**

- a. Az állandó kritizálás, általánosítás, előítéletek, gyűlölet, régi sebek emlegetése stb. nem segít.
- b. Fontos belátni, hogy **mi nemcsak szenvedő alanyok vagyunk,** hanem mi is sokaknak okoztunk – és okozunk – szenvedést önzésünkkel, meg nem értésünkkel, azzal, hogy nem bocsátunk meg, nem szeretjük eléggé ellenségeinket, és nem törekszünk a szociális sebek begyógyítására. Hogy ezt megtehessük, szabad emberekké kell válnunk, mert csak így érthetjük meg és **követhetjük a**

Szentlélek szavát a szemlélődő imán, az önmegtagadásokon és az egyszerűbb életformán keresztül.

- c. Ha beismerjük, hogy az adott szociális helyzet szenvedéseinek mi is okai vagyunk, bármennyire „reménytelennek” látszik is a helyzet, felelősséget érezve, Isten kegyelmével **újra meg újra elkezdhetjük az Isten Szíve szerinti társadalom felépítését.** Ebben segítségünkre van a szemlélődő ima, amelyben megéljük, hogy Jézus mit tett a korabeli társadalom szociális helyzetének javítására.
- d. Mélyítsük el hitünket, megértve, hogy Isten a társadalom Ura, Ő vezeti az emberiség történelmét. Az ellenségszeretet is lehetséges, de csak a kegyelem erejével, mert mi szabad akarattal bármikor elhatározhatjuk, hogy **ellenségünket szeretjük, és nagyra becsüljük testvérünként.** Ehhez természetesen meg kell tanulnunk szembeszállni érzéseinkkel és hamis vágyainkkal, közéletünkben éppúgy, mint magánéletünkben.
- e. A szociális vigasztalanságokkal szemben **társainkkal együtt kell megküzdenünk.** Valamilyen keresztény közösség megléte elengedhetetlen ehhez a harchoz.

A vigasztalanság okainak ismerete hozzásegít ahhoz, hogy eredményesebben felkészülhessünk a vigasztalanság idejére. A vigasztalanságban soha sem szabad elfelejteni, hogy Isten mindig megadja az elégséges kegyelmet a leküzdéséhez. Amikor vigasz van a szívünkben, gondoljunk a vigasztalanság idejére, mert előbb-utóbb megint jönni fog. Így nem fogunk annyira ragaszkodni a vigasztaláshoz.

Ez így van magánéletünkben is és társadalmi életünkben is. Minden nehézség és keserűség ellenére, társadalmi életünkben is találkozunk vigasztalással. Ebből kell erőt merítenünk a vigasztalanság idejére. A vigasztalanság elleni küzdelemhez, fent rögzített tanácsok mind magán-, mind társadalmi életünkben, a **következőkben leírt tisztulási folyamaton alapul:**

6) A magán- és társadalmi vigasztalanság elleni küzdelem alapfeltételei:

- o Annak a valóságnak felismerése és elmélyítése, hogy Isten ingyen szeret engem és minden embert: kivétel nélkül. Isten minden ember boldogságát akarja, hiszen azért teremtett bennünket. Isten mindent megtett és megtesz a maga részéről, hogy minden ember szabadon, örömmel és szeretettel élhessen.
- o Az én életem is – de az emberiség jelene és jövője is – az Isten kezében van. Isten megkívánja a mi közreműködésünket az Ő Szíve szerinti társadalom felépítésében, mert szociális lényként teremtett bennünket. **A magam boldogságát csak a közösség boldogságán keresztül érhetem el.** És annyiban lehetek boldog, amennyiben együtt vagyok Istennel, közösségemmel és a társadalmi környezetemmel.
- o Az emberi élethez szükséges **szabadság elengedhetetlen feltétele az örömteli életnek.** Ha ez hiányzik, vigasztalanságban élek és élettársaim is ezt tapasztalják. Saját szabadságom megélése és közösségem szabadságának előmozdítása egyaránt a vigasztalanság elleni küzdelem fontos tényezője.
- o **A szabadsághoz nekem is, a társadalomnak is meg kell tisztulnia a bűnös befolyásoktól.** Ez egy egész életre szóló folyamat. Itt is Isten kegyelmének van döntő szerepe: Vele kell együttműködnünk komoly felelősségtudattal.

- o A tisztulási folyamat más szóval annyit is jelent, hogy **rendbe teszem és rendben tartom az életemet, legyőzöm önmagamot, ne engedem, hogy rendezetlen hajlamaimból bármilyen elhatározás szülessen**. Aki ezt a magán- és társadalmi életében keresztülviszi, előmozdítja nem csak a saját, de a közéletből származó vigasztalanság kiküszöbölését is.
- o Az emberi élet ösztökélői **azok a mély vágyak**, melyeket Isten oltott a szívünkbe. Ezeket a vágyakat világossá teszi a Jézus életéről való rendszeres szemlélődés. Így tanulunk meg ugyanarra vágyódni, amire Jézus is vágyódott. Így tanulunk meg Jézustól együttszenvetlenni másokkal, így fogunk Jézussal részt venni a társadalmi vigasztalanság elleni harcban.
- o Legerőteljesebb „harci eszközünk” a **„tudatosító vizsgálat”**. Így hamar megtaláljuk minden vigasztalanság kezdetét, eredményesebben szembeszállunk vele, és világosabban követjük a Szentlélek vezetését.

7) Az „ellenség” taktikáinak ismerete segít legyőzésükben.

(Az „ellenség” szó itt a megmozdulások, érzések eredetét, okát jelenti. Mi azt tapasztaljuk, hogy a jó szellem jó irányba, a rossz szellem rossz irányba vezet. Az „ellenség” rossz irányba akar terelni minket, de gyakran az általa sugallt irány eleinte jónak látszik. Így akar becsapni bennünket. Az ellenség a) vagy önmagunkból származik, vagy b) kívülről jön: (1) embertársainktól vagy (2) nem emberi erőttől.)

1. Az „ellenség” gyakran úgy viselkedik, mint egy makrancos, elkényeztetett gyerek. Az erővel szemben gyenge, de erős, ha engedékenységre talál. Amikor az ilyen gyerek rá akarja erőszakolni valakire akarátát, de az bátran szembeszáll, a gyerek elveszti bátorságát és elmenekül. De ha az ember bátortalan, a gyerek a lábával veri a padlót, fenyeget, és haragja nőttön-nő. – Nekünk is bátran szembe kell szállnunk az „ellenség” kísértéseivel úgy, hogy homlokegyenest az ellenkezőjét tesszük.

2. Az „ellenség” gyakran pedig úgy viselkedik, mint egy álnok szerető. Titokban akar maradni, fél a lelepleződéstől. – Az álnok szerető másokat önző céljaira használ tárgyként, játékszerként. Azt hiteti el egy becsületes leánnyal vagy feleséggel, hogy komolyan szereti, ám azt akarja, hogy szavai és rábeszélései titokban maradjanak. Ezért nagyon nincs kedvére, amikor a leány apjának vagy a feleség a férjének feltárja álnok szavait és gonosz szándékát, mert tudja, hogy akkor nem hajthatja végre megkezdett művét. Tehát az legyen a mi taktikánk, hogy feltárjuk az „ellenség” kísértéseit lelki vezetőnk vagy más imádságos ember előtt, aki ismeri a kísértő csalárdságait és gonoszságait.

3. Az „ellenség” taktikája hasonlít egy hadvezéréhez, aki meg akarja hódítani, amit megkíván. – A hadvezér kikémleli a vár erősségét, és leggyengébb oldalán támadja meg a várat, ahol nincsenek felkészülve a védelemre. Az „ellenség” minket is kétféleképpen támad: a) ott, ahol gyengék vagy felkészületlenek vagyunk, b) vagy ott, ahol elbizakodottságunk miatt gyengék vagyunk. Az első gyengeség nem olyan veszélyes, mert elismerve gyengeségünket kérhetjük Isten segítségét. Az utóbbi (b) gyengeség sokkal súlyosabb és veszélyesebb, ezért ez az „ellenség” kedveltebb taktikája.

21. Milyen a helyes beállítottság szenvedélyeinkkel és érzelmeinkkel kapcsolatban

A keresztény lelkiség történelme folyamán sokféle beállítottsággal találkozunk az emberi szenvedélyekkel kapcsolatban:

1) Egyesek úgy gondolták, hogy **apatheia (szenvédelemmentesség)** az ideális állapot, mert nekünk, amennyire csak lehet, meg kell közelítenünk Istent. Tehát mindjobban ki kell irtanunk szenve-

délyeinket. Ehhez önismeret, lelkiismeret-vizsgálat, Krisztus követése és szemlélődés szükséges. Ez az igazi út, de csak kevesen tudnak ezen járni (Órigenész, 185–254).

2) Bennünk nincsen semmi rossz, **legyőzzük szenvedélyeinket**, így jutunk el az igazi szeretetig, amely Isten ismeretének kapuja. Az *apatheia* nem a legfőbb cél, és mindig megmarad a visszatesés lehetősége. Az *apatheia* nem a szenvedélyek és belső erőink elnyomását jelenti, hanem egészséges használatát, hogy valóban vágyódjunk az erényekre (Evagrius Ponticus, 345–399).

3) *Apatheia* valójában **nem a szenvedélyek kiirtása, hanem a rendbehozataluk**, hogy elérjünk a szív tisztaságához (*puritas cordis*), amelyen keresztül megtörténik belső erőink integrálása, mert így vagyunk képesek egyenesen Isten felé menni, belső szétszóródástól mentesen. Ez a szemlélődő életre való előkészítés (Johannes Cassianus, 360–432).

4) Szent Benedek elgondolása szerint a szenvedélyek elleni küzdelmet a testi munka, (naponta kb. hat óra) és a *lectio divina*, (naponta kb. négy óra), nagyban elősegíti. Olvasás közben is, elmélkedés közben is (ami időben gyakran egybeesett a fizikai munkával), **a szenvedélyeket pozitíven felhasználták a szemlélődő imára**, az istenkeresés hajtóerejeként.

5) Szenvedélyeink önmagukban jók, de szükségük van az értelem irányítására, különben romboló hatásuk van, mert miattuk elveszítjük életünk egyensúlyát. **Erkölcsei szempontból nem megengedhető, hogy életünkben a szenvedélyeket kiirtsuk** (Aquinoi Szent Tamás, †1274). A kegyelem befolyása alatt szenvedélyeink segítenek a Lélek útján való előrehaladásban és a buzgó apostoli életben.

6) A XII. sz.-tól kezdve egyre kevesebb hangsúlyt fektetnek a szenvedélyek kiirtására, és többet azok kordában tartására, célunk szolgálatába való beállítására. Ez azt is jelentette, hogy **rendbe kell hoznunk érzéki világunkat a szeretet segítségével** (*ordinatio caritatis*). Ebben Szent Ágoston (†430) hatása is érezhető, aki az erény lényegét a rendezettségben (*ordo*) látta.

7) **A modern lelkiség** sok segítséget kapván a pszichológiától, **nagyra becsüli a szenvedélyeket, mert elősegítik az ember fejlődését, különösen kapcsolataink kiépítésében**. Az emberi kapcsolat megteremtése, elmélyítése és az Istennel való kapcsolat kifejlesztése sok vonatkozásában hasonlít. **Kapcsolatok elmélyítése lehetetlen érzések és szenvedélyek nélkül**. Minél mélyebben megosztom érzéseimet, szenvedélyeimet valakivel, annál jobban elmélyül kapcsolatunk. Ez könnyebb a pozitív érzésekkel és szenvedélyekkel kapcsolatban. A negatív szenvedélyeket nehezebb feltárni Isten előtt is, emberek előtt is, mert sokan azt hiszik, hogy „nem illik”. Ezért vagy elnyomják, vagy tagadják, hogy haragszanak valakire, főleg ha haragjuk az Istenre irányul, nem képesek elfogadni. Ez a harag gyakran más érzéseket is rejt magában: unalom, elnyomottság az imádságban stb. Ha sikerül a haragot tudatosítani, beismerni, elmondani, talán megvilágosodik, hogy az adott harag régi sebek miatt él még mindig a lélekben. Innen lehet elindulni a gyógyulás útján.

8) **A lelkek megkülönböztetéséhez segít, ha mélyebben megvizsgáljuk szenvedélyeinket**. Azokat, melyek segítenek Isten felé, elfogadjuk, amelyek nem, azoknak ellentmondunk. Minél határozottabban és minél hamarabb mondunk ellen az ilyen hiteltelen vágyaknak, szenvedélyeknek, annál könnyebb lesz az ellenük való küzdelem. A határozott állásfoglalás arra jó, hogy különösebb nehézség nélkül beépítsük őket hitéletünkbe. A lelkek megkülönböztetése a módszere annak, hogy (ha nem is tudunk minden rendetlen hajlamot és szenvedélyt teljesen eltávolítani életünkben) megtanuljunk ellenállni ezeknek, és rendbe hozzuk életünket annyira, hogy nem teszünk elhatározásokat semmiféle rendetlen szenvedélyből.

9) **Bizonyos feszültség mindig lesz hiteles és nem hiteles vágyaink és szenvedélyeink között**, de ez egészséges feszültség, és megmutatja, hogy hogyan haladunk előre a Lélek útján. Isten

kegyelmével lehetséges megőrizni belső harmóniánkat és kisebb kitérésekkel a vigasz állapotában élni. Más szavakkal ezt úgy is lehet mondani, hogy az, aki szeretetkapcsolatban áll az Istennel, tudja és érzi, hogy hogyan viszonyuljon szenvedélyeihez. Mivel érzi és tapasztalja a szeretetet, felismeri szenvedélyeit, tudja, hogy melyik mire irányul, felelősségtudattal állást tud foglalni szenvedélyei és érzelmei mellett vagy ellen.

22. Állíthatjuk-e, hogy az erkölcsös élet egyenlő az életszentségre való törekvéssel? A bűn a Lélek útján való előrehaladás nagy akadály. Az erkölcsös élet és az életszentség követelményei egyaránt megkívánják a bűntől való megtisztulást, de a bűnt különböző szempontból tárgyalják. Melyek ezek a szempontok? Miért fontos az életszentség útját járóknak a szociális bűn ismerete, és az attól való tisztulás? Mi a „gyengeség” szerepe az életszentségre való törekvésben?

A. A tisztulás útja

A Lélek útján való előhaladáshoz tisztulásra van szükség. Ez a lelkiesség történetében állandóan hangsúlyozott elv. Voltak olyan idők is, sajnos, amikor ezt túlhangsúlyozták és olyan módszereket ajánlottak, amelyek nem igazán segítettek a Lélek útján való előrehaladáshoz.

Azok a prédikátorok, akik Isten munkálkodására **csak a bűn és a megváltás szemszögéből** tekintettek, nem mutatták be a keresztyény életet teljességében. Ha életünk fő célját valaki abban látja, hogy harcolni kell a bűn ellen, talán még Isten szeretetét is annak a szolgálatába állítja. Isten szeretete nemcsak azért áradt ki a szívünkbe a Szentlélek által, hogy a bűn ellen harcoljunk. Azt sem lehet mondani, hogy elsősorban az emberberek bűnei indították arra Istent, hogy megtestesüljön. Az ember cselekedete sohasem áll az első helyen. A kezdeményezés mindig az Istentől jön, az Ő végtelen és ingyenes szeretetéből indul ki minden.

A népmisziók és más prédikációk hangsúlyozták: az „Isten hív benneteket, főleg a bűnösöket. A papok várnak rátok a gyóntatószékekben egész nap, fel akarnak oldozni titeket bűneitektől, és vissza akarnak segíteni Isten szeretetébe.” Sok szó esett ilyen alkalmakkor a bűnért járó büntetésről, és arról, hogy hogyan lehet bűcsút nyerni. Mindez természetesen **túlhangsúlyozta az individualista tökéletességre való törekvést és az egyén megtisztulását.**

Még az Oltárszentség is a bűnök elleni küzdelem szolgálatában állt. Mielőtt, alatt és még utána is folyt a gyóntatás, mert az volt az általános felfogás, hogy gyónás nélkül nem szabad áldozni. A gyónásban kikristályosodtak **a tisztulás útján leginkább hangsúlyozott értékek: hatalom (tekintély), bűn, különféle szertartások (bűcsújárás, ájtatosságok, áldások) és a „csodálatos” (természetfeletti).**

Ha a bűn áll a keresztyény élet középpontjában, a hangsúly természetesen a törvényekre, előírásokra és az engedelmessegre esik. A bűnt sokan a „törvény megszegésében” látták. Teológiai tankönyvekben is több szó esett a bűnről, annak objektív valóságáról, mint a szeretetről. Az 1960-as években az „alapvető döntés” fogalma lassan népszerűbbé vált, és a halálos bűnök listája is rövidebb lett. Ugyanakkor kevesebben és ritkábban kezdtek gyónni, a bűn valóságát is egyre nehezebb lett elfogadni. **A bűn szubjektív valóságának hangsúlyozása pedig az individualista lelkiesség erősödésére vezetett.**

Amikor a bűn és az ezzel szembeálló erkölcsös élet állt a vallásosság középpontjában, némelyek azt gondolták, hogy a bűn elleni küzdelem egyenlő az életszentség útján való járással, mert a tisztulás folyamatát mozdítja elő. Elfogadható-e az ilyen beállítottság?

B. Mondhatjuk-e azt, hogy a becsületes erkölcsös élet egyenlő az életszentség útjával?

1) Az erkölcsös életre és a tökéletességre, életszentségre való törekvés között mély kapcsolat van, de őket sem egymástól eltávolítani, sem összekeverni nem szabad. Mindkettő Krisztus örömhírét befogadó, arra válaszoló életforma, de más-más szempontból törekszik nemesebb életcélok felé. A kettőt a kegyelem mint közös forrás kapcsolja össze. De már Szent Pál is leszögezte: ahogy **hitünket és cselekedeteinket nem lehet összekeverni**, úgy az erkölcsös életet és a Lélek útján járó életet sem lehet azonosnak tekinteni.

A történelem folyamán az „erkölccstan” és a „lelkiségteológia” kapcsolatát tekintve különféle elméletekkel találkozunk:

2) Giovanni Baptista **Scaramelli** (†1752) a lelkiségteológiát aszketikára és misztikára osztotta. De ezzel két különféle keresztény életformát teremtett. Az erkölcs (az aszkézis) útját járókat elkülönítette a szemlélődő életet járóktól, így a tökéletességre törekvőket két különálló csoportba osztotta. Ez a szemlélet sokat ártott, mert **azt a benyomást keltette, hogy nem mindenki hivatott az életszentségre.**

3) A XX. sz.-ban a lelkiség (az életszentségre való törekvés) és az erkölccstan kapcsolata a szentírásstudomány, a teológia, különösen a felszabadítás teológiája, a liturgia, kateketika, szociológia és pszichológia befolyása alatt sok változáson megy keresztül. A II. vatikáni zsinat Scaramelli elméletét elutasítva világosan kijelenti, hogy **mindenki hivatott az életszentségre.** A zsinat óta kevesebb szó esik a természetes és a természetfölötti, a történelem és az üdvösségtörténelem, a természetes erkölccstan és a keresztény erkölccstan közötti ellentétekről.

4) Napjainkban a lelkiség és az erkölcsös élet követelményei közötti integrálás állandóan mélyül anélkül, hogy a kettőt azonosnak tekintenék. Ma az egész embert tartjuk szem előtt, akit az Isten szeret, és állandóan tovább teremt saját képére és hasonlatosságára. Egyre világosabbá lesz, hogy mi az erkölccstan és mi a lelkiségteológia feladata. A keresztények tudatvilágában is érthetőbbé válik a különbség az erkölcsös élet (**a lelkiismeret szerinti élet**) és a Lélek útján járás (**a Szentlélek sugallatai szerinti élet**) követelményei között. Az erkölcsös életre való elkötelezettség néha ugyanolyan cselekedetekben nyilvánulhat meg, mint az életszentségre való törekvés, mivel mindkettő az Isten iránti szeretet és más vallásos indokokból fakadhat. De a keresztény életszentség iránti elkötelezettség radikális evangéliumi értékek megélése és a lelkek megkülönböztetése által járja Krisztus útját. Ez azért egészen más, mert Krisztus személye áll a középpontjában. A Neki való elkötelezettség a keresztény életszentség útját sokkal személyesebbé, sokkal mélyebbé, sokkal újabbá, sokkal boldergabbá teszi még a szenvedések és nehézségek ellenére is, mint a becsületes erkölcsös élet útját járókét, akik között sok a nem keresztény is.

5) Bármennyire is különbözik az erkölcsös élet és a keresztény életszentség útja, tisztulásra természetesen szükség van a megkeresztelt életében is. A tisztulás nemcsak a bűn kiküszöböléséből áll, de ez elengedhetetlen tényezője. Fontos tehát megvizsgálni azt, hogy a bűnnel szemben milyen a beállítottságunk.

C. A Lélek útján való előhaladásnak legnagyobb akadálya a bűn. Az erkölcsös élet és az életszentség követelményei a bűnt milyen különböző szempontokból tárgyalják?

1) A bűnnel szembeni magatartás világosan megmutatja, hogy mi a különbség az erkölccsteológia és a lelkiségteológia között.

2) A modern erkölccstan kevesebbet beszél a törvény megszegéséről, amikor a bűnt tárgyalja, és inkább úgy magyarázza, hogy az az Istennel való szeretetkapcsolat megszegése, elárulása. A lelki-

ségteológia tovább megy, és a bűnt úgy tekinti, mint **az Istennel való egyesülés hátráltatása, és az önmagát kinyilatkoztató Isten be nem fogadása.**

3) Lelkiségtéológia a bűnt nem önmagában tekinti, hanem mint a kegyelem visszautasítását, és figyelmét **a bűnnel szemben aratott végleges isteni győzelemre irányítja** (Róm 5,20).

D. A lelkiiségtéológia mit tanít a bűnről?

- A bűn nem statikus, magányban elkövetett cselekedet. **A bűn olyan, mint a lavina,** mert nemcsak egy embert érint és sodor magával, hanem több ember romlását idézi elő, és akadályozza a Lélek útján való előrehaladásunkat.
- A bűnt egyes emberek követik el, de lehet, hogy mielőtt ez az elhatározás megszületett, mások már annyira befolyásolták az egyént, hogy nagymértékben elvették szabadságát a bűnös cselekedettel kapcsolatban.
- **Az életszentség** útját járni, a Krisztustól kapott szabadságot megélni épp annyira személyes dolog, mint **társadalmi kaland és kockázat.** Senki sem tudja az életszentség útját járni attól a kultúrától függetlenül, amelybe beleszületett, és amelyben él. Istennel való kapcsolatát mindenkinek saját kultúráján keresztül, annak befolyása alatt kell megélnie. Így válik érthetővé, hogy **a tisztulás útja egyúttal a kultúra bűneitől való megtisztulást is jelenti.**
- Minél **szabadabbak maradunk kulturális előítéleteinktől,** annál közelebb kerülünk Istenhez.
- A bűn gátolja Istennel való egyesülésünket, de nemcsak egy bűn vagy bűnök sorozata. **A bűn valójában egy meghatározott életforma,** amely teljesen ellentétben áll a krisztusi életformával: „köszívű” (Ezekiel) életet jelent. **A bűn mélyebb, mint a mi tudatos életünk,** befolyásol bennünket, mielőtt tudatosítani tudnánk létét.
- Az életszentségre való törekvés – az Isten Szíve szerinti társadalom felépítésében – Krisztussal való közreműködést jelent. Más szóval azt, hogy mindent Jézus aspektusából nézünk, az Ő értékrendjét próbáljuk megvalósítani egyéni és társadalmi életünkben. Ez gyakorlatilag **az evangélium megélését és hirdetését jelenti, amihez lényegbevágóan fontos az igazságosság előmozdítása.** Hogy ez valóra váljon, világosabban kell látni, mi a szociális bűn, hogy ne csak a személyes, hanem a szociális bűntől való tisztulás útját is járassuk.

E. A szociális bűn

1) A hosszú századokon át gyakorolt személyes gyónás az egyház figyelmét a bűn személyes (individualista) oldalának hangsúlyozására vezette. Pedig **minden bűn az Istenhez és az emberekhez fűződő kapcsolatunkkal van összefüggésben.** Az egyetlen személlyel szemben elkövetett bűn mindig kiárad másokra is. A Szentírásban nemcsak a személyes, de a szociális bűnről is szó esik. (Mt 13,13-15).

2) A szociális bűn mibenlétét meglehetősen nehéz meghatározni.

- nemcsak az, amit több személy követ el, és ami több ember életét befolyásolja. Sokkal szélesebb a hatásköre. Egy egész országra, **egy egész kultúrára kiterjed;**
- az, amit szervezett bűnnek is lehet mondani, az, **amit a társadalom, a közösség követ el;**

- o az, ami romboló hatással van ránk, de **nemcsak egy vagy néhány személy felelős érte;**
- o az, ami a társadalom különböző osztályaiban különféle módokon nyilvánul meg, és egyre embertelenebb körülményeket hoz létre. Emiatt egyre nehezebbé **válík a társadalom tagjainak az Istennel való kapcsolat felvétele és elmélyítése;**
- o az, amit rövidlátás és előítéletek miatt **nehéz felismerni, amíg emberromboló hatásai világosan meg nem nyilvánulnak;**
- o sokaknak úgy tűnik fel, hogy **elkerülhetetlen – főleg azoknak a számára –, akik hasznot húznak belőle;**
- o **áthatja kultúránk minden szegletét,** nemcsak a politikai, de az egyházi és vallási síkon is;
- o **megerősíti az igazságtalan struktúrákat** az egyházban is és a társadalomban is;
- o **az emberekben téves lelkiismeretet formál,** mert akik ebben részt vesznek, úgy hiszik, hogy jót tesznek azzal, hogy másokat elnyomnak, és akarataik ellenére kényszerítenek olyan dolgokra, amelyeket azok nem akarnak megtenni. Úgy vélik, hogy az intézmény, a struktúra, a vállalat fenntartása követeli az elnyomást, a kizsákmányolást. Ez a téves lelkiismeret csak úgy változik meg, ha értékrendjüket az Isten kegyelmével képesek vagyunk megváltoztatni, és valóban megtérünk mi is.

3) A szociális bűnnel kapcsolatban **nehéz megállapítani, hogy ki a felelős érte.** Valójában mindazok, akik befolyásolják azt a szervezetet, vállalatot vagy intézményt. A felelősség mindenkié a múltban, a jelenben és a jövőben is, mert az intézmény tovább működik annak ellenére, hogy régi vezetői már nem élnek.

4) A szociális bűnt nem lehet kiküszöbölni azzal, hogy néhány ember megtér. A szociális bűn több és más, mint több ember bűne együttevén. **Az emberek együttléte szüli meg a szociális bűnt.** Nem mint egyének, hanem mint egy közösség alkotóelemei felelősek a közösség szociális bűneiért. A szociális bűn kiküszöbölése emberi erőket meghaladó feladat. De ahol túlrad a bűn, ott még inkább túlrad Isten kegyelme. **Isten megbocsátó és üdvözítő ereje felülmúlja minden bűn erejét,** Isten a bűnt is képes átformálni kegyelemmé. A bűn az Üdvözítő által „szerencsés bűnné”, üdvöt hozó cselekedetté változik. Ezt el lehet mondani a szociális bűnről is, és egyedi gyengeségeinkről is. A szociális bűn is emberi gyengeségből fakad. Ezért szólnunk kell pár szót a gyengeségről is az élet-szentséggel kapcsolatban.

F. A gyengeség és sebezhetőség beépítése életünkbe fontos a Lélek útján való előrehaladáshoz.

Gyengének nevezzük azokat az embereket, **akiknek nincs erejük változásokat végbevinni saját életükben és mások életében.** A társadalom azokat tekinti gyengének, akik alig vagy egyáltalán nem rendelkeznek elhatározó erővel életük felett szociális, politikai, értelmi vagy testi vonalon. A gyengének nincsen se erejük, se szavuk, ők azok, akik „nem fontosak”. A gyengeség nem erény, nem szükséges sem keresni, sem dédelgetni. **A gyengék úgy válnak erősebbé, hogy gyengeségüket beismerik és elfogadják,** nem pedig úgy, hogy tagadják.

Sebezhetőknak nevezzük azokat, akik olyan helyzetben vannak, hogy mindig **engedniük kell mások erőszakoskodásának** és olyan helyzeteknek, emberi befolyásoknak vannak kitéve, amelyek megkeserítik életüket. Bizonyos szempontból minden ember sebezhető, mert mindenki ki van téve olyan helyzeteknek, élményeknek és emberi kapcsolatoknak, amelyek felett nincs hatalmuk.

A gyengeség és sebezhetőség adott, többé-kevésbé állandó tényezője az emberi életnek.

A gyengeség nagy segítség is lehet a Lélek útján való előrehaladásban:

a) Gyengeségben nyilvánul meg Isten ereje (2Kor 12,9).

b) Az igazi boldogság is megtalálható gyengeségeinkben (Mt 5,3-12; Lk 6,20-26).

c) Jézus nem akart hatalmára és erejére támaszkodni, mint a világ urai szokták (Fil 2,6-11), és gyengévé, sebezhetővé lett. Gyengeségében mutatkozik meg a Szentlélek igazi ereje. Jézus is így vállalt sorsközösséget a gyengékkel és megsebzettekkel. Jézus ereje nagyon különbözik a világ erejétől (korlátozás, ellenőrzés, hatalmaskodás, manipulálás stb.). Jézus ereje gondoskodás, együttsszenvedés, önfeláldozás, megosztás és kölcsönös befogadás.

d) Gyengének lenni annyit jelent, hogy **szükségem van másokra, elsősorban Istenre**.

e) Ha gyengeségemben beismerem, hogy **mindenem, amin van, Isten ajándéka**, hála tölti el a lelkemet, szeretetre gyullad a szívem, tudom, hogy az Isten és embertársaim milyen fontosak nekem.

f) Gyengeségem és sebezhetőségem **vonja le rám és embertársaimra Isten gondviselő szeretetét**.

g) Sebezhetőségem miatt tudok mély, **meghitt kapcsolatba lépni Istennel és társaimmal**, akik szintén beismerik gyengeségüket és sebezhetőségüket.

h) Az, hogy sebezhetőnek érzem magam, egyúttal **erőt is ad, hogy képes legyek kockáztatni, sebeket elviselni, meghalni önmagamnak**, mert tudom hogy ez az egyetlen út Jézus követéséhez.

i) Vigyázni kell azonban, nehogy romantizáljuk a „kicsiséget”, a „lelki gyermekséget”. Az igazi értelemben vett gyengeség és sebezhetőség soha nem jelent lustaságot, felelőtleniséget vagy érzéketlenséget mások iránt. **Azért mert gyengék és sebezhetőek vagyunk, még nem engedhetjük meg, hogy igaztalanság uralkodjon társadalmunkban.**

j) Gyengeségünkben és sebezhetőségünkben nem lehetünk tétlenek saját és embertársaink szenvedésével szemben. **A keresztény aszkézis nem jelenti minden szenvedés passzív elfogadását.** Amikor ránk szakad a szenvedés, vagy tanúi leszünk rettenetes emberi szenvedéseknek, lehet, hogy első reakciónk nem más, mint rémület és irtózás, talán még lázadás is. De egy idő után kifejezést adhatunk megdöbbenésüknek: „Én Istenem, én Istenem, miért hagytál el engem?”, és megpróbálhatunk valóban együtt érezni a szenvedőkkel. Ez nem kétségbeesés, nem is Isten iránti hűtlenség, hanem szenvedésem és embertársaim szenvedésének beismerése. Ez ösztönöz arra, hogy tegyek valamit e szenvedéssel kapcsolatban. **Az igazságtalan szenvedést megpróbálom kiküszöbölni.** Ilyen szenvedésbe nem szabad belenyugodni, elfogadni. Mindent el kell követnem, hogy ez az állapot megváltozzon.

Van olyan szenvedés is, amely csak az első látásra szenvedés, valójában személyes életemben is és a társadalom életében is egy lépés a fejlődés, a felszabadulás felé. Az ilyen keresztet felveszem és viszem, mint Jézus tette.

Végül vannak olyan szenvedések is, amikor teljesen erőtlen vagyok. Ezt hittel elfogadom, mint más misztériumot is, és megpróbálok értéket találni benne.

k) **Akik valójában gyengék** testileg, szellemileg vagy szociális helyzetük miatt, **a Szentlélek vezetése alatt sokszor olyan erőt fedeznek fel magukban**, amely messze felülmúlja a hatalmasok erejét.

l) Jézus egész életét és értékrendjét így lehet összefoglalni: **Jézus gyengeségében és sebezhetőségében Isten kinyilvánította szeretetét, üdvözített minket.** Ezért tudjuk mi is elfogadni saját és embertársaink gyengeségeit és sebezhetőségét.

Bűn, gyengeség, sebezhetőség, szenvedés és minden más is az életszentségre törekvők javára fordul, ha valóban szeretik az Istent (Róm 8,28).

23. Lelkiségünknek társadalmat átformáló erő és tanúságtételnek kell lennie. Milyen feltételek között valósul ez meg?

1. Mikor mondhatjuk, hogy lelkiségünk (életszentségre való törekvésünk) valóban építi Isten Országát most, itt, közöttünk?

A) Milyen lelkiségre van szüksége a mai társadalomnak?

- A Lélek útja élet, **a mi életünk azonban jelenleg krízisben van**, társadalmunk struktúrái düledezőfélben vannak, kultúránk is alapjaiban inog, a szegénység napról napra fokozódik országunkban. Közelünkben az emberek ezrei pusztítják egymást, a testi és szellemi szenvedés egyre több. A Lélek útján járók számára mindezek az Istennel és az emberekkel való kapcsolatuk legmélyebb, legsürgetőbb problémái.
- **A Lélek útját nekünk itt, ezen a földön**, ebben az országban, az itteni adott körülmények között kell járnunk. Bármit mondunk, bármit teszünk, az az itteni kultúra hatása alatt áll. Ennek az országnak a történetét hordjuk a szívünkben, itt kell nekünk szabadon, örömmel és szeretettel élni, hogy a Lélek útját járjuk.
- Egyre világosabbá lesz az egyházban, hogy lehetetlen hitünket önmagunkba fordulva megélni. Hitünk, reményünk, szeretetünk közösségi, így hát a társadalmi életben is meg kell nyilvánulnia. **A mi lelkiségünknek kovásznak, sónak kell lennie a társadalom átformálásában.**

B) Az is világos, hogy nem csak magánéletünkben kell szabadokká lennünk a Lélek vezetése alatt, hanem másokat is segítenünk kell az igazi szabadság felé. Ez pedig csak úgy történhet, ha életünk, szavaink, cselekedeteink krisztusi szabadságot sugároznak. Ez az életszentség egyik fő összetevője és egyben célja.

C) Fontos tehát, hogy bármilyen aszkézisről legyen is szó, bármilyen gyakorlatot tegyünk is magunkévá, bármit ajánljunk is másoknak, annak meghatározott és nyilvánvaló kapcsolatban kell lennie saját tényleges életünkkel itt, ebben a társadalomban. Különben nem tudunk hiteles tanúságot tenni Jézus mellett, Aki világosan erre törekedett (Lk 4,16-19).

D) A modern társadalomnak olyan lelkiségre van szüksége, amely itt, most, valóban társadalmat átalakító erőforrásként van jelen: tehát komolyan meg kell fontolnunk, hogy imánk, liturgiánk, mindennapi munkánk, „tudatosító vizsgálatunk”, emberi kapcsolataink, és mások szolgálata valóban társadalmat átformáló tanúságtétel-e.

2. Mi szükséges ahhoz, hogy lelkiségünk megélése társadalmat átformáló erő legyen?

- a) Nem elég az, hogy értékeink és cselekedeteink megrekedjenek az ájtatoskodásnál és a tömegvallásosságból fakadó gyakorlatoknál. Életünkkel arról is tanúságot kell tennünk, hogy „Krisztus tanítása szerint az embernek **felebarátjához való viszonya szervesen**

összefügg az Istenhez való viszonyával, és Isten szeretetére adott válasza Krisztus által, az emberek szeretete és szolgálata által lesz hathatós,” valamint: hogy „a keresz-
tény felebaráti szeretetet nem lehet elválasztani az igazságosságtól” (1971. Püspöki
Szinódus).

- b) **Nem elég a hitvallást tudni,** és közösen vagy egyedül elmondani a tízparancsolatot, megtartani az egyház parancsait és eljárni a vasárnapi misére. **Hitünknek társadalmat átfformáló erővé kell válnia.**
- c) **Nem elég a személyes bűnök elleni küzdelem.** A mai világban a hit megéléséért folyik az igazi küzdelem, amely magában foglalja **a társadalmi igazságtalanság és szociális bűnök** elleni harcot is.
- d) Nem elég csak a megbocsájtó Istennel való találkozás. Fontos megtapasztalni azt is, hogy **Isten a bűnös embert is hívja a Krisztussal való egységre és a Vele való közreműködésre.**
- e) **Nem elég az individuális életszentség.** Nem elég a befelé forduló, csak magával foglalkozó tökéletességre való törekvés. Meg kell tanulnunk: hogyan vállalhatunk sorsközösséget a szegényekkel és kitaszítottakkal és felelősséget az ő életszentségre való elvezetésükért.
- f) Nem elegendő az **az istenkép,** amely Istent bottal járó rendőrnek vagy magasztos személynek tekinti, aki a világot a messzi múltban megteremtette, de most elérhetetlen távolságban van, s állandóan azt nézi, hogy nem követünk-e el valamiféle bűnt, és hogy mennyire haladtunk előre a tökéletességben. Találkoznunk kell a teremtes munkáját állandóan folytató, értünk fáradozó, mindegyikünket személyes szeretettel szívében viselő Istennel is.
- g) **Nem elég a szabályok megtartása** csak azért, hogy azok megtartsanak minket a helyes úton. A lelkek megkülönböztetésével el kell sajátítanunk azt a beállítottságot, hogy **mindig és mindenben meg találjuk az Istent.** Ez úgy történik, hogy tapasztalatainkban megérezzük, mi van harmóniában, és mi van disszonanciában hiteles énünkkel és hiteles vágyainkkal.
- h) A Lélek útján való előrehaladáshoz **nem a saját erőfeszítésünk a legfontosabb,** noha Isten kegyelmével való közreműködésünk elengedhetetlen. Sokkal fontosabb, hogy leboruljunk Isten előtt, mint szegény, gyenge ember, akiknek semmijük sincs, de tudják, hogy életük minden pillanatában és minden által felmérhetetlenül sok mindennel vannak megajándékozva. **Megajándékozottságunk tudata igen nagy segítség** az életszentségben való előrehaladásunkban. Minél jobban átérezzük megajándékozottságunkat, és minél hálásabbak leszünk ezért nap, mint nap, annál jobban megismerjük Istent, mélyebb kapcsolatba kerülünk Vele és maradunk meg az Ő szeretetében.
- i) Ha a Lélek útján úgy akarunk előrehaladni, és mindig csak azt vizsgáljuk, hogy mit tettünk vagy nem tettünk, megeshet, hogy becsapjuk magunkat „szent egocentrizmussal”. Sokkal lényegesebb arra figyelni, hogy **Isten mit vitt végbe életünkben.** Inkább azt tudatosítsuk, hogy mennyire működünk közre a bennünk teremtető, dolgozó Istennel, hogy mennyire élünk az Istennel való kapcsolat légkörében. Aki saját jó vagy rossz cselekedeteit és mulasztásait teszi életszentségének középpontjába, és nem azt, hogy Isten hogyan érinti őt a szíve legmélyén, nagyon nehezen halad előre a Lélek útján.

- j) A társadalmunkat Isten Szíve szerintivé átformáló erő **nem az egyén erőfeszítése**, nem a sok munka és nem elsősorban az „áldoztok sokasága, nehézségi foka”, nem is szemmel látható épületek, intézmények, sem az, hogy hányan látogatják őket. A **társadalmunkat gyökereiben átformáló erő Jézusból fakad**, és a Vele való egyesülésünkől származó mindennapi életünk tanúságtételéből. És itt a nagy kérdés: Ki az, aki valóban képes tanúságot tenni a benne teremtő, mindent újjáalkotó Jézus erejéről?

3. A társadalmunk átformálását szíven viselő, krisztusi életet élő ember tulajdonságai.

- ✓ Rendet tud tartani életében, mert noha érzi erős és mély vágyait, pezsgő szenvedélyeinek hajtóerejét, tudja, hogy Isten kegyelmével **ő határozza el szabadon**, mit tegyen Isten Országáért.
- ✓ **Jézussal való személyes szeretetkapcsolata** stabilizálja érzelmeit, ad irányt cselekedeteinek. Az örömmel megtapasztalt szeretet életének a középpontja. Tudja és érzi, hogy fontos mások számára, nem azért, amit tesz, hanem azért, mert az és épp olyan, amilyen.
- ✓ **Ismeri és elfogadja gyengeségeit, bűnösségét.** Komolyan törekszik felismerni rossz hajlamait. Ez számára nem „alázatosság”, hanem az igazság beismerése. Tudja, hogy milyen szenvedély és hajlam él benne, amely a szeretet ellen van, amely akadályozni próbálja saját szabadságát, és korlátozni akarja másokét is.
- ✓ Tapasztalja ugyan mindennapi életében, hogy bizonyos területeken még nem szabad, hogy még mindig le van bilincselve, de ezen nem csodálkozik, mert ez mutatja neki, hogy mennyire szükséges az Isten kegyelme. Nagyon vágyik szabadságra, de beismeri, hogy képtelen rá a maga erejéből, ezért állandóan Isten kegyelmét kéri.
- ✓ **Az Isten és emberek részéről megtapasztalt ingyenes szeretet, az önértékességtudaton és mély, meghitt, tartós kapcsolatokon keresztül igazi szabadságot élvez életében.** A meghitt baráti kapcsolatok fontosak életében, megérzi, mikor van szüksége másoknak órá, és készséggel adja idejét, pénzét, mindenekelőtt pedig a szívét azoknak, akiknek szükséges.
- ✓ Tudja, hogy sokan számítanak rá, hogy **sokak életében fontos szerepet tölt be**. Béke van a szívében esetleg nehéz és zavaros körülmények dacára is. Ezért képes másokon is segíteni, hogy ők is megtapasztalják azt, ami az emberi életben a legfontosabb.
- ✓ Szívből örül mások sikereinek. Gyengéden, megértően buzdít, és közreműködik abban, hogy mások is megtapasztalhassák **az alkotás örömét**, Isten Országának előmozdítását.
- ✓ **Jókedve és öröme kiárad másokra is.** Szabadságot és derűt közvetít másoknak is az Isten Országának előmozdítására.
- ✓ Csend és összeszedettség, Istentől kapott **erő, bátorság és céltudatosság érezhető jelenlétében.** Nem ingadozik, ismeri és elfogadja önmagát, **jól tudja hogy kicsoda, hogy mire hívta az Isten**, hogy mit lehet tenni az adott körülmények között.
- ✓ Jóindulatú, de tudatosan tekint a világra: **Ismeri az emberek gyengeségeit és értékeit, Istentől kapott talentumait.** Tiszteletben tart mindenkit, és bárki találkozik is vele, tudja, hogy javát akarja, és segíti Istentől kapott ajándékainak felismerésében és hasznosításukban. Nem irigykedik senkire, mert biztonságban érzi magát Isten kezében.

24. 1) Mi az ájtatosságok célja? 2) Hogyan lehet megkülönböztetni a helyes és helytelen ájtatosságokat? 3) Melyek a fontosabb ájtatosságok? 4) Milyen változásokat hozott a II. Vatikáni zsinat? 5) Milyen irányzatokkal találkozunk a mai katolikus lelkiségekben?

1) Mi az ájtatosságok célja?

A „népi ájtatosságokban” kifejezett „tömegvallásosság”-ot, az „egyszerű nép hitét” gyakran szembeállítják a „meggyőződéses hittel”, a „tanult emberek hitével” és annak kifejezőmódjaival. Ez a megkülönböztetés nem egészen helyes. Az Istentől kapott hit, legyen az tanulté, művelté, avagy egy egyszerű emberé, arra indít, hogy a hívő válaszoljon Isten kegyelmének kihívásaira, és hogy hálaát adjon adományaiért. Ebből a szempontból nincsen különbség hit és hit között. Viszont a **hit kifejezésében** lehetnek és vannak különbségek. A kifejezőmód természetesen függ az ember műveltségétől, teológiai tudásától, kultúrájától, személyes adottságaitól, hitéletéhez való hozzáállásától.

Az **ájtatosságok** (vallási szokások, imaformák, az istentisztelet különféle megnyilvánulásai) mind **a hit megélésének különféle formái**. Ezen „külső” megnyilvánulásoknak, formáknak kevés, vagy semmi köze sincs az ebben résztvevők hitének minőségéhez, **mélységéhez**, őszinteségéhez. Vannak olyan ájtatosságok, amelyeket az „okosak” helytelen formáknak, néha még babonás megnyilvánulásoknak is könyvelnek el, de valójában sokkal őszintébb hitről tesznek tanúságot, mint a kritizáló „okosak” hite. Ez áll a mostani „népi” ájtatosságokra is, és a múltban népszerű, de ma már alig gyakorolt „idejét múlta” ájtatosságokra is.

2) Hogyan lehet megkülönböztetni a hiteles, kevésbé hiteles és a helytelen ájtatosságokat?

Fontos, hogy **kritikus** szemmel vizsgáljuk meg egy ájtatosság értékét. Az ítélet kritériuma: **Milyen kapcsolatban van ez az ájtatosság a liturgiával?** Mert a liturgia, legfőképpen az eukarisztia isteni áldozata „nagy mértékben hozzásegít ahhoz, hogy a hívek életükkel megmutassák, és kez-zelfoghatóvá tegyék Krisztus misztériumát” (SC 2) A zsolozsma pedig „az egyház nyilvános imádsága, a lelkiség forrása és a személyes imádság táplálója” (SC 90). Nyilvánvaló tehát, hogy minden ájtatosságnak innen kell merítenie életünket átformáló erejét. Minden imaformának a liturgiából kell táplálkoznia. A liturgia a normatív alapelv az imaformák hitelességének eldöntéséhez.

Minden, ami a liturgiához tartozik, (a szentmise, a szentségek kiszolgáltatásának szertartásai és a zsolozsma) **liturgikus**. Ez a megállapítás nem felesleges, mert noha a liturgia állandó és leg-szükségesebb életadó forrás mindenki részére, minden ájtatosságról ezt nem lehet elmondani. Van-nak olyan ájtatosságok, melyek **félíg liturgikusoknak** mondhatók, mert kapcsolatban vannak a li-turgiával. Vannak azonban olyan ájtatosságok, amelyek **nem liturgikusak**, mert nincsenek közvet-len kapcsolatban a liturgiával. Végül vannak olyanok is, amelyek **liturgiaellenesek**, mert egyáltalán nincsenek kapcsolatban vagy éppen ellentétben állnak a liturgiával.

3) Melyek a fontosabb ájtatosságok?

A **szentek tisztelete**, a liturgiában és azon kívül is mindig jelen voltak az egyház életében. Az ember természetéhez tartozik, hogy felnéz hőseire, tiszteli őseit, akik most Istennél vannak. Az ilyen érzések megtalálják Krisztus misztériumát a szentek életében, és hálaát adnak mindazért, amit Isten tett értük.

A XII. században fontos fejleménnyel találkozunk: **a Jézus embersége iránti tisztelettel**. Eme tisztelet kialakulása egybeesett a keresztes háborúkkal, és talán mondhatjuk, hogy azok is a kiváltói. Jézus emberségének tisztelete két különleges formában nyilatkozott meg: a **keresztúti ájtatosság**, (hogy mindenki lélekben végigjárhassa a kereszttut) és **az Oltáriszentség tisztelete a szentmisén kívül**. Ez utóbbi részben azért történt, mert már nem áldoztak rendszeresen a szentmise alatt, rész-

ben pedig azért, hogy tiszteljék Jézus közöttünk való jelenlétét az Oltáriszentségben. A XVI. században az Úrnapja ünnepének elrendelése ad alkalmat a körmenetekre és a szentségi áldás bevezetésére.

A **rózsafüzér**, a fonálra fűzött szemekkel számolt imádság visszavezethető Indiáig. Hasonlít a buddhisták, muzulmánok imarendszeréhez. A sivatagi szerzeteseknél már a II. században használatos volt. Jelenleg ismert formája a XII. századból való, amikor a Jézus és a Szűz Mária iránti tisztelet kifejező ájtatosságok virágkora volt. Azok a keresztények, akik nem tudtak olvasni, a zsoltosma 150 zsoltárát az Úr imájával és más imákkal helyettesítették. Az imák elmondása alatt Jézus és a Szűz Mária életéről elmélkedtek, ahogy azok a liturgikus évben követték egymást. A XV. században a 15 misztériumból álló rózsafüzér felváltja az 50 titokból álló régebbi formát.

4) Milyen változásokat hozott a II. vatikáni zsinat?

A **liturgia kapja a központi szerepet**, a hívők figyelmét az Úr ünnepeire irányítja. „Az üdvösség misztériumát ünneplő időszak (*proprium de tempore*) elsőbbséget élvezzen a szentek ünnepeivel szemben.” (SC 108). A zsinat a szent személyek ábrázolásáról is úgy rendelkezik, hogy ezek csak mérsékelt számban legyenek, „ne adjanak alkalmat helytelen jámborságra” (SC 125). A szertartásokkal kapcsolatban így nyilatkozik: „A szertartásokat tegye széppé a nemes egyszerűség, áttekinthetővé a rövidség, legyenek mentesek a fölösleges ismétlésektől.”(34)

A sokféle ájtatosság, litániák, novénák, kis officiumok, amelyekkel tele voltak az imakönyvek: leegyszerűsödnek, visszatérünk a kegyelmek két hagyományos forrásához: a szentíráshoz és a liturgiához, amely a szentmisében találja meg csúcspontját.

Ezen újítások eredményezik azt, hogy „**a világiak lelki életének sajátos formát ad a házasság és családi állapot, ... valamint a hivatásbeli és társadalmi tevékenység**” (AA 4).

Egy másik fontos újítás, amit a II. Vatikáni zsinat hozott, az **az igazságosság** hangsúlyozása. Ezen a vonalon az 1971. évi püspöki szinódus is és VI. Pál pápa körlevele, az *Evangelica Testificatio* olyan lelkiismereti folyamatot szorgalmazott, ahol **az ima és az igazságosság előmozdítása mélyen összefonódik**. Szenvedélyes imádkozók az igazságosság szorgalmazása nélkül fanatikusokká, szektásokká lesznek. Viszont azok az igazságosságért harcolók, akik nem imádkoznak, könnyen erőszakot követő bosszúállókká lesznek. Az olyan rendszeresen, komolyan imádkozó emberek, akik szomjaznak az igazságosságra, szeretni tudják nemcsak az elnyomottakat, de az elnyomókat is. Ezért valóban előreviszik az Isten országát.

5) Milyen irányzatokat találunk a mai ember lelkiségében?

A II. Vatikáni zsinat után egyre világosabbá válik, hogy sok katolikus életében **nagyobb szerepe van Krisztusnak, a szentírásnak és a liturgiának**, mint a Mária-tiszteletnek és a régi népi ájtatosságoknak. Életük most is a szentségeken alapul, de inkább a minőség, mint a mennyiség kap hangsúlyt.

A lelkiség terén különféle és sokféle utakon járnak a mai katolikusok. Most is találkozunk olyanokkal, akik a felettünk való, a világon kívül álló Istent keresik, közelebb érzik magukat Krisztus Istenségéhez, otthonosabbak az egyház jól megszervezett, hagyományos struktúráiban. Sokan vannak olyanok is, akik a bennünk és velünk lakó Istent jobban meg tudják találni embertársaikban, **meghittebb a kapcsolatuk Krisztus emberségével, és az egyházat mint közösséget szeretik**.

Az ilyen sokféleségben megtalálható a modern katolikus élet néhány általános tulajdonsága:

- a) A régi katolikus érték, az egység a sokféleségben, mindjobban előtérbe kerül. Egyre több katolikus érzi szabadnak magát arra, hogy válasszon a különféle lelkiségek és életstílusok között.
- b) A Zsinat után az ájtatosságok **egyszerűbbek és világosabbak lettek**, inkább Krisztus-központúak, a szentírással szorosabb összhangban vannak, közvetlenebb a kapcsolatuk a liturgiával. Katolikus életünk megéléséhez azonban most is szükség van Szűz Mária és a többi szentek példájára azért, hogy közelebb kerülhessünk Krisztushoz.
- c) Több egyházközségben aktív és mély imaélet található, de sok olyan egyházközség is van, ahol a hívek nem kapják meg a szükséges segítséget imaéletük elmélyítéséhez. Ez az egyik oka az egyházközségek határait túllépő lelkiségi mozgalmak elterjedésének.
- d) Mivel a Zsinat világosan megmondta, hogy **minden keresztény hivatott az életszentségre**, a laikusok is mind többen igyekeznek megélni a radikális evangéliumi életet adott körülményeik között.
- e) A Zsinat után sok katolikus megtapasztalta a **kisközösségek megtartó erejét** a közösen mondott ima, a tapasztalatok megosztása, személyes tanúságtétel stb. által. Ezeken keresztül sokan kivetkőznek individualista lelkiségükből, és Jézus példáját követve nemcsak imájukat, hanem **idejüket, pénzüket és szívüket is megosztják a szegényekkel és a rászorulókkal**. Ezek a tapasztalatok elmélyítik Istennel való kapcsolatukat.
- f) A Zsinat erősen hangsúlyozta a Megtestesülés misztériumát, a mindig velünk levő Istent. Ez életre hívta azokat a lelkiségeket, amelyek **mindenben meg akarják találni Istent, nemcsak különleges ájtatosságokban**.
- g) **Az egyházkép nagy átalakuláson ment át**. A katolikusok mindjobban érzik, hogy „mi vagyunk az egyház”, többen vállalnak felelősséget az egyház életéért és fejlődéséért, Isten országának a terjedéséért. Emiatt imaéletük is több szempontból megváltozott, nyitottabb lett a világra.
- h) felerősödött **a dialógus a más vallásúakkal és a nem keresztény lelkiségekkel**, ezért új imaformák és ájtatosságok jönnek létre.
- i) Többféle olyan lelkiség születik, amely a mélyebb imaéletet összekapcsolja a prófétai hivatással, a béke és igazságosság előmozdításával. Azok, akik komolyan veszik az Isten Szíve szerinti társadalom felépítését, mindjobban belátják a mélyebb imaélet szükségességét, mert megtapasztalják, hogy a csendes ima és a társadalom átalakítása nem állnak ellentétben, hanem szerves egységben vannak egymással.

Tartalom

1. A tökéletesség fogalmát milyen más szavakkal lehet még kifejezni?	1
2. Milyen szempontból lehet tanulmányozni a lelkiséget (az életszentséget)?	2
3. A lelkiségtológia tartalma, jellegzetességei, módszerei és céljai	3
4. Miért fontos a lelkiség tanulmányozása?	3
5. Az életszentség útját milyen fokozatokra lehet felosztani; igaz-e, hogy mindenki átmegy ezeken a fokozatokon ugyanabban a sorrendben? Mindenki előtt valóban nyitva áll a misztikus élet?.....	4
6. Miben áll, és hogyan megy végbe a fejlődés és az előrehaladás a Lélek útján? Az Isten felé való vándorúton mire kell különösen is ügyelnünk?	5
7. A <i>Lectio divina</i>	8
8. Ajánlatos-e a lelkiségtológiát felosztani aszketikára és misztikára?	9
9. Milyen történelmi változásokon ment keresztül a keresztény aszketika?	9
10. A Lélek útján való elindulás a megtéréssel kezdődik. Miből áll ez? Milyen lépéseken keresztül valósul meg?	10
11. Miből áll az imádság? Melyek az imádság különféle formái?	11
12. Az elmélkedés, mint imamód milyen változásokon ment át az egyház történetében? Mi az oka a jelenlegi nagy érdeklődésnek? Milyen túlzásokkal találkozunk mostanában? Hogyan lehet az elmélkedő imamódot egy érdeklődőnek megmagyarázni? Az elmélkedéshez szükséges feltételek mindennapi életünkben? Az elmélkedés gyümölcsei?	12
13. Miben különbözik a szemlélődés az elmélkedéstől? Milyen utak vezetnek a szemlélődő életre? Hogyan lehet integrálni a szemlélődést a sok elfoglaltsággal járó apostoli munkával? Mi mozdította elő a szemlélődés iránti érdeklődést az egyház mai életében? Miért keresik az emberek az egyház életén kívül a szemlélődő életre vezető utat?	13
14. Hogyan indulnak el a kezdők a Lélek útján? Milyen tapasztalataik vannak azoknak, akik elkezdenek imádkozni? Hogyan kezdődik a Lélek útján való járásban az érettség?	16
15. A belső irányulások megkülönböztetése.	18
16. A bűnbánat, az önmegtagadás és az együttszenvetés.	26
17. Miért fontos a csend a Lélek útján való előrehaladáshoz?	33
18. A magány miért fontos a Lélek útján való előrehaladáshoz? Hogyan lehet ezt összeegyeztetni az elkötelezett közösségi és apostoli élettel?	36
19. A Lélek útját járó emberek mindig nagyra becsülték a „lelki olvasást”. Mi ennek az oka? Milyen olvasási módszer segít előrehaladni az életszentség útján?	38
20. A vigasztalanság a tisztulás útján járók életében komoly akadályt jelent. Hogyan lehet felismerni a magán- és társadalmi vigasztalanságot? Mi történik, ha nem ismerjük fel a vigasztalanságot? Miért fontos, hogy ismerjük a vigasztalanság okait? Hogyan kell küzdenünk a vigasztalansággal? Melyek ennek a küzdelemnek az alapfeltételei? Isten miért engedi meg a vigasztalanságot? Milyen taktikákat használ az „ellenség”?	39
21. Milyen a helyes beállítottság szenvedélyeinkkel és érzelmeinkkel kapcsolatban	43
22. Állíthatjuk-e, hogy az erkölcsös élet egyenlő az életszentségre való törekvéssel? A bűn a Lélek útján való előrehaladás nagy akadálya. Az erkölcsös élet és az életszentség követelményei egyaránt megkívánják a bűntől való megtisztulást, de a bűnt különböző szempontból tárgyalják. Melyek ezek a szempontok? Miért fontos az életszentség útját járónak a szociális bűn ismerete, és az attól való tisztulás? Mi a „gyengeség” szerepe az életszentségre való törekvésben?	45
23. Lelkiségünknek társadalmat átformáló erő és tanúságtételnek kell lennie. Milyen feltételek között valósul ez meg?	50
24. 1) Mi az ájtatosságok célja? 2) Hogyan lehet megkülönböztetni a helyes és helytelen ájtatosságokat? 3) Melyek a fontosabb ájtatosságok? 4) Milyen változásokat hozott a II. Vatikáni zsinat? 5) Milyen irányzatokkal találkozunk a mai katolikus lelkiségekben?	53

