

Csendes szemlélődő ima

Kedves barátaim, a csendes szemlélődő imádságról szeretnék egy rövid, gyakorlati útbaigazítást adni nektek. Vannak ehhez hasonló írások az interneten, és biztosan találtok videókat is. Én most egyszerűen, röviden összefoglalom azt, ami az én tapasztalatom.

Egyáltalán az aki még talán soha nem végzett ilyen szemlélődő imát, vagy nagyon kevés tapasztalata van erről, az hol kezd ezt el? Bevezetőnek annyit, hogy biztosan nagyon sokféleképpen lehet imádkozni, de nem javaslom, hogy gyakran változtassuk az imaformánkat, akkor sem, ha esetleg bizonyos imaformák vonzóbbnak tűnnek annál, ami már megvan. Viszonylag ritkán változtassuk az imaformánkat, mert a gyakran átültetett fa nem ereszt mély gyökeret. Akár néhány évig is tartsunk ki egy imaformánál. De ha most úgy gondolod, vagy úgy gondoljátok, hogy belevágtok egy csendes imaformába, akkor a szemlélődésnek egy bizonyos fajtáját tudom javasolni.

Azért mondom, hogy ez a szemlélődő imának egy bizonyos megközelítése, mert ez nagyon sokféle lehet. Az ima egy kicsit olyan, mint az ember személyisége, tehát ahányféle ember, annyiféle imádság létezik. Mégis bizonyos kapaszkodók, esetleg - bármilyenre is ellenszenves a szó - bizonyos technikák segíthetnek abban, hogy jobban imádkozzunk.

A XX. században meglehetősen népszerű lett újra a csendes imádság, amit szemlélődő imádságnak is nevezünk, és amelyet leginkább nagy szerzetesi hagyományokban emeltek be újra a mindennapi gyakorlatba, és ebből került át aztán az átlagos keresztények életébe, mindennapi keresztény gyakorlatba. Azok között, akik ennek az úttörői voltak a II. Vatikáni Zsinathoz kötődő mozgalmakban, Thomas Merton nevét érdemes megemlíteni, illetve ki kell emelni a magyar Jálics Ferencnek a nevét, aki ennek a szemlélődő imának egy olyan formáját dolgozta ki, amely ezután világszerte népszerű lett. Én bátran merek erről beszélni, mert több módszert is kipróbáltam, több szerzőt elolvastam, több helyre elmentem. Többek között az általam nagyon is megbízhatónak tartott Johannes Hartl szemlélődő lelkigyakorlatán is részt vettem, így egyfajta megnyugvás van bennem, hogy itt nem keveredik semmi semmilyen távolkeleti ezoterikus maszlaggal, és amikor ezt a csendes imát végezzük, akkor mélyen benne vagyunk az egyház hagyományában.

Ezek a hagyományok visszavezetnek bennünket a sivatagi atyákhoz, illetve a IV. – V. századba, a keleti keresztény teológiához és ima gyakorlatához, annak is különösen az úgynevezett Jézus ima gyakorlatához. Bevezetőnek elég is ennyi, hogy egy kicsit el tudjátok helyezni, és akit jobban érdekel, annak tudok adni még szakirodalmat is hozzá.

Beszéljük akkor arról, hogy konkrétan mit is kell csinálni. Ha valaki szemlélődő imát akar végezni, akkor az a célja, hogy lecsendesítse a testét, s lecsendesítse a lelkét. Lecsendesítse az értelmét, a gondolatait, az érzelmeit, és megpróbáljon egy jó értelemben vett ürességben lenni Isten előtt, teret teremtve, üres helyet adva Istennek, hogy ha Isten akar, akkor belépjen ebbe a térbe, és ott cselekedjen.

A kulcsgondolat talán az, hogy az itt és mostban szeretnénk lenni. A gondolataink és az érzéseink mindig a jövőbe, vagy a múltba visznek bennünket, és soha nem vagyunk a jelenben. Mert a gondolataink arról szólnak, hogy mi volt tegnap, vagy hogy mit kellene

megcsinálnom a következő órában, vagy mit kellene tennem holnap. Tehát a gondolataink és az érzelmeink mindig elhúznak bennünket a jelenből, a múltba vagy a jövőbe.

A szemlélődő imádságnak az volna a célja, hogy szimplán és egyszerűen itt maradjunk a jelenben. Vagyis próbáljunk meg eloldódni a gondolatainktól és az érzelmeinktől, és csak egyszerűen jelen lenni. Azért, mert Isten jelen van!

Az imában Isten jelen van. És ha az ima nem történik, az legfeljebb azért van, mert én nem vagyok jelen. Isten jelen van, és az egyetlen feladatom az volna, hogy az imában én magam is jelen legyek.

Ebben a szemlélődő imában azt próbáljuk elérni, hogy mindinkább mentesek legyünk a gondolatainktól, az érzéseinktől, és itt legyünk a jelenben. Ebben segíthet bennünket egy jó testtartás. Egy klasszikus, jól bevállalt formája ennek a szemlélődő imádságnak, hogyha egy imaszámolyon térdelve helyezkedem el.

Mert egy imaszámolyon térdelve egyenes a hátam, a csigolyáim megállnak egymáson. Azokat ugyan meg kell tartanom, tehát lesz bennem annyi finom feszültség, hogy nem alszom el. Ugyanakkor megállnak egymáson, és nem kell komolyan arra figyelnem, hogy tartsam magam. A földön gubbasztva, görbe háttal, vagy mondjuk törökülésben ez a testtartás nem adatik meg, és akkor túl sok energiát vesz el az, hogy a testtartásomra figyeljek. Ha nem imaszámolyon ülök, akkor ülhetek széken is, de akkor is arra kell figyelni, hogy nagyjából L-alakban tudjak ülni, hátra csúsztatva a popómat, egyenes gerinccel, hogy a csigolyáim egymáson megálljanak. Kicsit úgy, mint egy virág, amelynek egyenes a szára, és az égre nyitott.

Ha ezt így meg tudom tenni, akkor első lépésben talán közelebb kerülök ahhoz, hogy valamifajta megbékélt állapotban legyek. Jót tesz a szemlélődő imában, ha becsukom a szemem, mert akkor nem, vagy jóval kevesebb inger ér, és előbb-utóbb azok a gondolatok és érzések, amelyek körülvesznek, kicsit csendesednek bennem. Tehát egy jó testtartás és becsukott szem ehhez mindenképpen jó kiindulás

Ha ezt megtaláltad, ebben megérkeztél, akkor tanácsos elkezdeni tudatosan lélegezni. Lélegezik az ember amúgy is, de próbáljunk egyszerűen csak ráhagyatkozni a légzésünk ritmusára. Nem kell ezt megváltoztatni, nem kell lelassítani, nem kell felgyorsítani, csak szimplán ráhagyatkozni a légzésünk ritmusára. Ha a légzésünk ritmusára hagyatkozunk, akkor az megtart bennünket egy jó ritmusban egyszerűen.

A légzés, ahogy egy picit elkezdünk nyugodtan lélegezni, a jelenben tart, mert arra figyelünk, ami ott történik. És akkor a légzésben használhatunk egy szót, amely ugyancsak arra való, hogy a kalandozó gondolatainkat egyetlen szóra, egyetlen tartalomra irányítsa. Ez a szó gyakran maga a légzéssel kimondott *lélek*, *Szent Lélek*, vagy héberül *ruáh* kifejezés, ami lélegzetet, de lelket, Szent Lelket is jelent.

És ahogy kimondom ezeket a szent szavakat a légzésnek a ritmusára, minden kilégzésre, úgy ez a szent szó segít engem a jelenben maradni. A sivatagi atyák nem egyszer a légzésükre egy zsoltárt mondtak, vagy azt a fohászt, amit Jézus-imának nevezünk: belégzésre „Jézus Krisztus, Isten fia”, kilégzésre „könyörülj rajtam, bűnösöm.”

A legeslegegyszerűbb, amit Jálics atya is javasol, hogy mondjam a légzésem ritmusára Jézus nevét. Például, - de lehet fordítva is- belégzésre azt, hogy Krisztus, mert a belégzés a felemelkedés, a megdicsőülés, Jézus felmagasztaltatása, tehát a Krisztusi fázis, és kilégzésre pedig azt, hogy Jézus, mert a kilégzés, a kiüresedés, az alászállás, az önkiüresítés, a kenózis, vagyis Jézus megtestesülése, Jézus önkiüresítése egészen a kereszthaláláig. És akkor így a légzésemnek a ritmusa egybevág Jézus küldetésének a ritmusával, és úgy tűnik, hogy az egész valóm, a testem és a légzésem is krisztológiai.

Így a szemlélődő imám mélyen krisztológiai, ami azt jelenti, hogy mélyen a testünkben meg tudjuk ragadni a Krisztus eseményt. Ugyanakkor nagyon mélyen antropológiai is, vagyis emberközpontú, hiszen én vagyok ott, a saját testemre figyelek, a saját testembe jövő érzékelésekre figyelek. Közben mondom Jézus nevét, a saját testemtől, a saját valómtól nem eltávolodom, hanem még mélyebben azonosulok vele. Tehát beigazolódnak az, amit a teológia régtől tanít, hogy minél közelebb kerülök önmagamhoz, annál közelebb kerülök Istenhez, és egyben minél közelebb kerülök Istenhez, annál inkább megismerem önmagamat. Isten közelebb van hozzám, mint én saját magamhoz, és többet tud rólam, mint én saját magamról, hiszen ő az alkotóm, ezért, ha hozzá közel kerülök, akkor önmagamhoz is közel kerülök. Ez a testgyakorlat, légzés, illetve testtartás abban segíthet, hogy egyszerűen önmagamhoz megérkezzem.

Eközben persze minden bizonnyal jönnek és mennek fognak a gondolataink, az érzéseink. Sőt, ahogy bemegyünk a csendbe, nem az lesz a tapasztalat, hogy minden megnyugszik, hanem az, hogy minden zaklatottá válik. Ez egy alaptapasztalat. Egyszerűen a tested, a gondolataid, a bűnös valód régi ember benned nem akar csendben lenni, nem akar jelenben lenni, nem szokott hozzá. Nem akar a jelenlétben lenni, nem akar Isten jelenlétében lenni, hanem ki akar menekülni a jelenlétből, és ezért elkezd fájni a hátad, elkezd viszketni a kezed, és elkezdnek jönni a gondolataid és az érzelmeid. Ilyenkor ebben a csendes imában talán rossz hozzáállás az, hogy elkezdünk harcolni a gondolatainkkal és elkezdjük elűzni őket, mert azok is mi vagyunk, azok is hozzánk tartoznak, és a jelenben, a jelenlétben ránk van szükség, nem valamilyen ideális valóságra.

Ezért ebben az időben, ebben az elpazarolt, a tétlen időben egyszerűen engednem kell, hogy ott legyenek körülöttem a gondolatok, és lehetőleg nem kell velük törődni. A legjobb kép, amit ide találtam, az Johannes Hartl-tól van: amikor szemlélődő imát végzek, az olyan, mintha kiülnék egy nagy folyó partjára. Gondoljuk el, hogy kiültünk a Duna partra, és nézzük a folyót. A folyó az maga a lét, amelyben megpróbálok bele lassulni, beleérkezni. A folyó Isten csendes figyelme, Isten csendes tekintete, amely körülvesz, ami rajtam van. És időre, időre ezen a folyón jönnek hajók. Ezek a hajók a gondolataink, az érzéseink. Kedvünk támadna felugrani ezekre a hajókra, a bárkákra, a tutajokra, de amikor a csendes imát végezzük, akkor ez a gyakorlatunk, hogy nem ugrunk fel, vagy legalábbis megpróbálunk nem felugrani ezekre a hajókra. Mert ha egy gondolatnak a hajójára felugrom, azon elidőzöm, az elvisz az imától. Utána legtöbbször átugrom egy másik hajóra, egy másik gondolatra, az is távol tart az imától. És nagyon sokszor azzal telik az egész imaidő, hogy egyik hajóról a másikra ugráltam, egyik gondolatról a másikra, de nem voltam jelen. Tehát meg kell próbálnom megengedni, hogy ott vannak azok a hajók, és majd elmennek.

Ha az imaidő alatt elmentek, és tudtam igazán csendben lenni, az jó. Ha nem, az se tragédia, nincs jó ima és rossz ima, ne kezdjük el értékelni, bírálni magunkat. Ebben az imaformában

csak legyünk ott. Pazaroljuk az időt. Ez már önmagában az ima! Nincs sikeres vagy sikertelen ima, de próbáljunk csendben, egyenes háttal lélegezve, esetleg Jézus nevét mondva, egyszerűen csak jelen lenni.

Ahhoz, hogy ne nézzük az időt, állítsunk be egy stoppert, hogy az ima időnkét tiszta csendben tudjuk tölteni, és ne kelljen arra figyelni, hogy mennyi telt már el. A javasolt ima idő ilyenkor egyébként 25 perc és úgy szoktuk, hogy aztán jön 5 perc levezetés: kicsit felállok, visszaérkezem a valóságba, visszaérkezem a mindennapok zajaihoz, esetleg sétálok egy picit, vagy kiszellőztetek. Én ilyenkor elkezdek egy második 25 perces egységet, úgyhogy nekem különösen szükségem van arra az 5 percre.

Szóval javaslom a 25 percet. Ez elsőre lehet, hogy soknak tűnik, mert fél óra egy nap az sok, de ha jobban belegondolunk, hogy ez nincs két százaléka egy napunknak. Sokkal több időt töltünk el a kutyünkön, ostobaságokat beszélgetve, újságot olvasva. Tehát 25 percet tudnunk kell találni Istennek a napban!

Meg kell keresnem a teret, lehetőleg nyugodt helyet, és meg kell keresnem az időt. Én azt mondom, hogy lehet kevesebbet is imádkozni, mint 25 perc, de a növekedés az itt kezdődik. Ahhoz, hogyha lelki növekedést szeretnél, akarod azt, hogy Isten cselekedjen benned, legyen változás az életedben, meg tudj térni a bűneidből, nagyobb kiengesztelődésre tudj jutni, vagy növekedni az állhatatosságban: hát ahhoz legalább 25 perc kell.

2x25 perc, az még jobb, én ott állapodtam meg a szemlélődő imában. Nagyon sokat lehetne és kellene erről beszélni, de talán ennyi így elsőre megmutatja azt, hogy miről van szó.

A nagy szerzetesi iskolák napjainkban körülbelül ezt a módszert használják, ha elmész Bakonybélbe a déli napközi imádságra, akkor utána egy ugyanilyen 25 perces csendes imában vehetsz részt. Imazsámolyra leülnek a testvérek is, csendben vannak, lélegeznek, próbálják Jézus nevét mondani, a jelenlétben vannak, próbálják elengedni a gondolataikat. Ezt javaslom nektek is, ha szemlélődő imát akartok végezni.

Hajrá!

Gájer Laci atya