

Itt van a válasz a gyakorlati kérdésre, amit valamivel korábban feltettem: hogyan tudsz állandóan az *IMA* szavaira gondolni, mikor olyan sok más is van, amit észben kell tartanod? Ugyanúgy, ahogyan együtt ebédelhetsz vagy részt vehetsz egy utazáson vagy meglátogathatsz egy múzeumot egy barátoddal. Ezeket mind megteheted egyedül is, de ha magaddal viszed egy barátodat, az nem fogja akadályozni az élvezetedet. Sőt, még többet is nyerhetsz belőle, mivel a barátod jelenléte fokozza a tudatosságodat, és a dolgokat az ő szemén keresztül is nézheted. Amikor azzal a legjobb barátoddal az oldaladon nézel bármit, aki Jézus Krisztus, a találkozásod a világgal, és benne bárkivel és bármivel, átalakul.

MÁSODIK FEJEZET

Fogalmak, elképzelések és a környezet

A Jézus-imát nagyra becsülték a keresztény Keleten már a sivatagban való megszületésének idejétől kezdve, több mint 1500 évvel ezelőtt. Voltak időszakok, amikor az *IMA* nagyon népszerű volt, és más idők, amikor nem nagyon gyakorolták; egy időben úgy tűnt, mintha csak néhány szerzetes tartotta volna életben a hagyományt az Athosz-hegyen – amely az ortodox lelkeség híres központja Görögország északi részén. (Az ortodox női és férfimonostorok továbbra is legmegfelelőbb helyei annak, hogy az Ima legszorgalmasabb gyakorlóira adjunk). Ugyanakkor az ima annyira egyszerű, hogy mindenki számára elérhető, akár laikus vagy felszentelt, akár tanult vagy írástudatlan. A századok folyamán hívők megszámlálhatatlan sokasága ismerte meg Isten állandó közelségét, állandóan Jézus nevét ismételve.

A tizenharmadik században két szerzetes történelmi iratokat gyűjtött össze az imáról és a szerzetesi életről egy Filokáliának („a szépség szeretete” – görögül) nevezett antológiában a negyedik századtól a tizennegyedik századig felölelő időszakról. Azóta a századok során más művek is íródtak az Imáról. A legismertebb ezek közül egy isme-

retlen szerző által írt beszámoló, amelyet *A zarándok útja* (magyarul *A zarándok* címen adták ki) címen ismerünk, és amely Oroszországban jelent meg a tizenkilencedik században. Európában az 1925-ben feltűnt fordítása jelentette az első találkozást az *IMA* élő gyakorlatával a nyugati keresztények számára. (J. D. Salinger 1961-es Franny és Zoey c. könyvének egyik szereplője *A zarándok útját* olvassa, ami még ismertebbé tette azt.)

Ha klasszikus műveket olvasunk a Jézus-imáról, néhány új fogalommal találkozunk. Néha a „szív imája” kifejezést felcserélhető módon használják a „Jézus-imára”. Ugyanakkor a kettő nem pontosan ugyanazt jelenti. „A Jézus-ima” az *IMA* meghatározott szavaira vonatkozik, és az *IMA* (nagy I-vel, vagy jelen műben ilyen módon – *IMA* – kiemelve) egy imagyakorlat és létező történelmi valóság. „A szív imája” az *IMA cselekményére* vonatkozik, valamire, ami előfordulhat Isten kegyelméből, egy személynél, aki buzgón gyakorolja az Imát.

Először az *IMA* szavakból álló füzér, amelyeket gondolatban – talán mechanikusan – ismételtünk, de idővel ez „leszállhat a szívbe”, és azok, akik megtapasztalják ezt, gondosan fognak ügyelni, hogy fenntartsák ezt az élményt, folyamatosan „lehozva az értelmet” (vagyis a nous-t) „a szívbe”. Az *értelem* és *szív* fogalmát a következő fejezetben aknázzuk ki, de most csak tartsuk észben, hogy ezek nem teljesen felelnek meg az ész, vagy elme (ratio – logikus, következtető gondolkodás) és az „érzelem” fogalmainak;

mindkét fogalomnak más meghatározása van a keresztény Keleten.

Ez a „leszállás a szívbe” magában foglal egy a fizikai szívre vonatkozó utalást is (vagy a szív általában vett tájé-kára a mellkason belül). Az anyagnak és a szellemnek ilyen keveredése meglepő lehet a nyugati keresztények számára, de a korai keresztényeknek, akik örökölték az ősi zsidóságból azt az elvárást, hogy Isten jelen van a Teremtésen keresztül, ez természetes volt. „Nem töltöm-e be az eget és a földet?” mondja az Úr (Jer 23,24).

„A szív imája” akkor megy végbe, amikor az *IMA* a saját erőfeszítésünk által kényszerített, pusztán gondolati ismétlésből átmegy egy erőltetés nélküli, spontán, önmagától működő ismétlésébe, ami a lét mélyéből, a szívből sugárzik elő. Felfedezed, hogy a Szentlélek már ott volt, végig imádkozva benned. Akkor szív és lélek, test és szellem, emlékezet és akarat, magának a létnek valódi lélegzése, minden, amid van és ami vagy, egyesül hálában és örömben, ráhangolva Jézus nevére, mint egy hegedűhúr.

Ez a „leszállás” a Szentlélek ajándéka. Nem olyasvalami, amit ki tudsz kényszeríteni. Így talán mondhatod azt, hogy te gyakorlod a Jézus-imát, de nagyon nagy dicsekvésnek hangzik, ha azt mondod, hogy gyakorlod a szív imáját.

Egy másik fogalom, amit hallani fogsz, az a *hészüchia* (*hesychia*). A bibliai görög nyelvben ez a szó „némaságot”, „csendet”, „nyugalmat”, „megnyugvást” jelent. Ez nem üres csend, hanem olyan, amely telve van tisztelettel és

félelemmel vegyes áhítattal. Gondolok itt Jóbra, aki amikor szembesült Isten fenségével és hatalmával, azt mondta: „Számra teszem kezemet” (Jób 40,4). Egy szent ember, aki előrehaladt ennek a belső csendnek a megszerzésében „hészüchaszta öregnek” nevezhető. A *hészüchaszta* csend helyet csinál a mélységes, figyelmes odahallgatásnak. Idővel az *IMA* lecsendesíti és egyesíti a szétszórt, kóborló nous-t, és így az képes Isten jelenlétére összpontosítani egyszerűségben, szeretettel.

Ahogy elkezdtem meghatározni a fogalmakat, amelyek a Jézus-imához társulnak, újra szembesültem azzal, hogy milyen sok minden szorul magyarázatra. Van néhány alapvető különbség a keleti és a nyugati kereszténység között. Talán még az is abszurdnak hangzik, hogy nyugati kereszténységről beszélünk mint egyetlen valóságról, ha belegondolunk a hit kifejeződésének nagy változatosságába, amelyek kifejlődtek szerte a világon, Európában és Amerikában. Keleti szempontból a kereszténység minden nyugati verzióinak van egy erős családi hasonlóságuk. Ahogy Kallistos Ware metropolita írta *Az ortodox egyház* c. klasszikus könyvében: „Nyugaton általános, hogy római katolikusságról és protestantizmusról beszélnek mint szembenálló szélsőségekről; de egy ortodox számára olyanok látszanak, mint ugyanannak az éremnek a két oldala.”

Valóban nem kellene, hogy meglepő legyen, hogy a két nagy földrajzi területe a kereszténységnek más jellegzetességeket alakított ki. Más történelmi környezetben

éltek, más ellentmondásokkal viaskodtak, más háborúkat vívtak, más kérdéseket tettek fel, más művészetet alkottak, és más kormányzati formákat és kultúrát alakítottak ki. Mi több, az Írások más verzióit olvasták. A Kelet továbbra is a görög szöveget használta (beleértve a görög Ószövetséget is, amelyet zsidó tudósok fordítottak le Kr. e. 250 körül; amelyből Szent Pál is idéz). De a nyugatiak latin nyelvű ó- és újszövetségi fordítást alkalmaztak Kr. u. 400-tól. Egy nyelv formálja a világnézetet; mindegyik nyelv a saját módján képezi le a világot.

Ennek a fejezetnek az összeállításakor zavarónak találtam, hogy megpróbáljak felvázolni egy tömör vázlatot az ortodox kereszténységről; még azt sem könnyű eldönteni, hol is kezdjem. Ha kiválasztok egyetlen elemet, egy másik kezd jelentősegteljesebbnek tűnni, hogy „velem kell kezdeni”. A Jézus-ima a legmeghittebb és legerőteljesebb ima-gyakorlata a keleti kereszténységnek, és vonakodtam egyáltalán írni róla; jó néhány évig visszautasítottam a hívást. (Később elmondom, hogy miért gondoltam meg magamat.) De hadd próbáljunk meg néhány oldalon keresztül lejegyezni néhányat a keleti kereszténység jellemzőiről.

Talán az első és legtöbbet mondó szempont az, hogy a *lelkiség* (*spiritualitás*) nem nagyon használt szó az ortodox kontextusban. (Természetesen nyugaton kezdték el használni ortodox írók). Az oka az, hogy *minden* „lelkiség”. Maga az ortodox kereszténység egy spirituális út, sokkal inkább, mint intézmény vagy állítások sora. Mi több, ennek

az útnak minden eleme olyan módon van egybefogva, hogy az a gyakorló számára egységes (problémamentes). Kívülről nézve az ortodoxia túlaradóan kaotikusnak tűnhet, de belülről szorosan összhangba hozott bölcsességek gyűjteménye (néhány „öreg” kifejezése alapján: „tudomány”) arra vonatkozóan, hogy hogyan keressük a *teózt*. Minden elem ezt a célt szolgálja. Megkérdeztem egy jól informált, olvasott barátomat, hogyan tudná egy szóval leírni az ortodoxiát. Ezt válaszolta: *organikus (egységes, szervesen összefüggő)*.

A keleti kereszténységnek nincsenek olyan kiterjedt vallási gyakorlatai, mint amelyeket nyugaton látunk. Nincs jó néhány szerzetesrend, mindegyik a saját hangsúlyos tanításáva vagy küldetésével. Tényleg egyetlen „program” van, a lelki gyógyítás, és ezen belül a Jézus-ima egyedi szerepet hordoz.

Az ebbe a programba való tartozás alapja, amennyire ki tudom fejezni, a hatékonyság. Minden elemnek – ikonok, himnuszok, imák, böjtök, építészet –, amit megnevezel, segítenie kell a teózis felé vezető folyamatot. Alapvetően: *működnie kell*. A program megfelelő módon működik, így továbbadódik generációról generációra, anélkül hogy kényszert éreznék a korszerűsítésre. (Működik – természetesen –, ha működteted.) Csak az egyházhoz tartozni nem elég, mint ahogy egy *egészségklubhoz* tartozni sem elég, ha csak vezetsz és integetsz. És úgy tűnik, hogy működik mindenféle kultúrából származó embernél. Gyö-

keret vert mindenhol, Walestól Finnorszáig és Indiáig, Etiópiától Alaszkáig, megőrizve ugyanazt a rá jellemző ízt, függetlenül attól, hogy hol gyakorolják. Még azok a keleti egyházak is ugyanazt a spiritualitást vallják, amelyek egyébként nincsenek egymással közösségben az ősi vagy modern nézeteltérések miatt. Mindannyian egy közös, ősi hitet idéznek vissza.

Ezért Keleten egyetlen egységes formája van a spiritualitásnak, amely pedig a teózis világos céljára irányul. Ez a meggyógyulás és megerősödés folyamata, a testé és a léleké. Ez felszabadít a bűn kényszere alól, a testet ugyanúgy, mint a lelket – amint látod –, ez a folyamat nem csak spirituális. Míg a korabeli keresztények tudják, hogy Isten nem hiányzik az anyagi világból, nekünk folyton emlékeztetni kell magunkat erre. Nem így volt a korai keresztényekkel, mivel ez egy olyan kérdés volt, amellyel gyakran szembe kellett nézniük a vitákban. Az ellenfeleik gyakran olyan filozófiai-vallási nézetnek voltak a képviselői, amely szerint az anyag értéktelen, ha nem egyenesen gonosz, és az elme egyedül is tisztán elég ahhoz, hogy az ember találkozzon Istennel. Az a feltevés, hogy Isten a Földre jött közönséges emberi test formájában, számukra egyaránt abszurd és felháborító volt.

A keresztények szembehelyezkedtek ezzel az állásponttal, Krisztus megtestesülését képviselve, kitarva amellet, hogy valódi emberi testet vett magára, és nem csak egy illúziót varázsolt elő. Az ő belépése az emberi