

RÓMAI DOKUMENTUMOK I

---

HITTANI KONGREGÁCIÓ

A KERESZTÉNY ELMÉLKEDÉS  
NÉHÁNY SZEMPONTJA

# RÓMAI DOKUMENTUMOK

---

I

Sorozatszerkesztő

DR. NÉMETH LÁSZLÓ IMRE

HITTANI KONGREGÁCIÓ  
CONGREGATIO PRO DOCTRINA FIDEI

---

# A KERESZTÉNY ELMÉLKEDÉS NÉHÁNY SZEMPONTJA

Levél a Katolikus Egyház püspökeihez

*Második, javított kiadás*



SZENT ISTVÁN TÁRSULAT  
AZ APOSTOLI SZENTSZÉK KÖNYVKIADÓJA  
BUDAPEST 2019

A fordítás alapjául szolgáló mű címe:  
*Alcuni aspetti della meditazione cristiana*  
Lettera ai vescovi della Chiesa cattolica  
© Libreria Editrice Vaticana, 1989

Fordította:  
DR. BALLA LÁSZLÓ

Lektorálta:  
DR. NÉMETH LÁSZLÓ IMRE

Az 1991-ben megjelent magyar szöveget gondozta:  
DR. VERSEGI BEÁTA-MÁRIA CB

Hungarian edition © Szent István Társulat, 2019

ISSN 2061-6562  
ISBN 978 963 277 798 6

Szent István Társulat  
1053 Budapest, Veres Pálné utca 24.  
[www.szit.katolikus.hu](http://www.szit.katolikus.hu)  
Felelős kiadó: Dr. Rózsa Huba alelnök  
Felelős kiadóvezető: Farkas Olivér igazgató

## ELŐSZÓ

Egyházunk előtt a magyar társadalom átalakulása következtében egyre szélesebb lehetőségek nyílnak, hogy küldetését Krisztus evangéliumához hűen kifejtse. A sokféle terület közül elég csak néhányat említeni: megindult a kórházakban a rendszeres misézés, a televízióban a katolikus műsorok sugárzása.

A lehetőségek egyben nagy feladatokat is jelentenek, melyeket felelősséggel és hozzáértéssel kell megoldanunk. Feladataink előtt azonban nem állunk egyedül, mert része vagyunk a Katolikus Egyháznak: tanulhatunk a világegyház tapasztalataiból, magunkévá téve Egyházunk tanítását és iránymutatását a felmerülő kérdésekben.

Ezekkel a gondolatokkal indítom útjára most ezt a füzet-sorozatot, melynek célja, hogy egy-egy kérdésben az Egyház Tanítóhivatala által megfogalmazott állásfoglalások hozzáférhetővé váljanak lekipásztorok és hívek részére egyaránt. Szolgáljanak eligazításul és iránymutatásul az Egyházunk életét megújító fáradozásainkban.

Esztergom, 1990. december 2.  
Advent 1. vasárnapján

DR. PASKAI LÁSZLÓ  
bíboros, prímás,  
esztergomi érsek



# 1.

## BEVEZETÉS

1. Korunk számos keresztény emberében él a hiteles és elmélyült imádkozás megtanulásának vágya, a sok nehézség ellenére is, melyeket a modern kultúra állít a csend, az összeszedettség és az elmélkedés felismert szükségletének útjába. Az az érdeklődés, amely az elmúlt években az egyes keleti vallások és azok sajátos elmélkedési formái iránt a keresztények között is felébredt, nem csekély jele a lelki összeszedettség és az isteni misztériummal való mély kapcsolat igényének. Ugyanakkor ez a jelenség több szempontból is tudatosította annak szükségességét, hogy meghatározásra kerüljenek doktrinális és pasztorális jellegű biztos kritériumok, mert ezek teszik lehetővé az imádságra való nevelést – az imádság sokféle megnyilvánulásában – megmaradva a Jézusban kinyilatkoztatott igazság fényében, az egyház tiszta hagyományainak útján. Erre a sürgető igényre kíván választ adni a jelen levél, hogy a különböző részegyházakban az imádság sokféle – akár új formái – ne veszítsék szem elől a személyes és közösségi imádság helyes természetét. Ezek az iránymutatások mindenekelőtt a püspökökhöz szólnak, hogy a rájuk bízott egyházak lekipásztori gondozásának tárgyát képezzék, hogy Isten egész népe – papok, szerzetesek és világiak – megújult erővel szüntelen biztatást kapjanak az Atyához való imádkozásra, Krisztus Urunk Lelke által.

2. A más vallásokkal és azok eltérő stílusú és módszerű imaformáival való érintkezés növekvő gyakorisága az utóbbi néhány évtizedben sok hívőt eljuttatott oda, hogy feltegye magának a kérdést, milyen értéke lehet a keresztény ember számára a nem keresztény elmélkedési formáknak. Ez a kérdés mindenekelőtt a keleti mód-

szerekre vonatkozik.<sup>1</sup> Vannak, akik az ilyen módszerek felé ma terápiás indíttatásból fordulnak: a technológiailag fejlett társadalmak kínzó ritmusának alávetett élet okozta lelki nyugtalanság a keresztények egy részét is arra készteti, hogy azokban a belső nyugalom és a pszichés egyensúly útját keresse. Ezt a pszichológiai aspektust a jelen levélben nem vizsgáljuk, ezzel szemben a kérdés lelki és teológiai vonatkozásait szándékozunk nyilvánvalóvá tenni. Más keresztények a különböző vallásokkal és kultúrákkal történő nyitási és kölcsönhatási folyamatok révén azon a véleményen vannak, hogy az ilyen módszerek által saját imádkozásuk sokat nyerhet. Másokban – látva, hogy napjainkban az elmélkedés több sajátosan keresztény formáját nem használjuk – felmerül a kérdés: vajon nem lehetséges, új imádkozási formákra való nevelés révén, örökségünk gyarapítására azt is magába fogadnia a hagyománynak, ami eddig idegen volt számára?

**3.** A kérdésre adandó válasz előtt azt kell tisztázni, még ha csak nagy vonalakban is, hogy miben áll a keresztény ima legbenső természetete, hogy ezután megnézhesük, vajon lehetséges-e és miként olyan elmélkedési módszerekkel gazdagítani, amelyek eltérő vallások és kultúrák összefüggéseiben születtek. Erre a célra határozott előfeltételt szükséges felállítani. A keresztény imát mindig a keresztény hit struktúrája határozza meg, amelyben az Isten igazsága és a teremtés igazsága tükröződik vissza. Ily módon, olyan formát ölt, mint egy személyes, bensőséges, mély beszélgetés ember és Isten között. Ez kifejezésre juttatja a megváltott személyek közösségét a Szentháromság személyeinek belső életével. A kommu-

---

<sup>1</sup> „Keleti módszerek” kifejezésen olyan, a hinduizmus és a buddhizmus által sugallt módszereket értünk, mint a „zen”, a „transzcendentális meditáció” vagy a „jóga”. Tehát olyan, nem keresztény távol-keleti elmélkedési formákról van szó, amelyeket ma meditációik során egyes keresztények is felhasználnak. A jelen dokumentumban foglalt elvi és módszertani iránymutatások nemcsak ennek a problémának a vonatkozásában kívánnak viszonyítási pontként szolgálni, hanem általánosabb értelemben, az egyházi gyakorlatban ma használatos különböző imádkozási formákra nézve is, különösképpen pedig a társaságokban, mozgalmakban és csoportokban gyakoroltakra.



nió – mely a keresztségen és az Euchariszián, *az egyház életének forrásán és csúcán* alapszik – feltételezi a megtérés magatartását, egy *exodust* az én-től az isteni Te felé. Ennélfogva a keresztyén ima mindig egyidejűleg hitelesen személyes és közösségi természetű. Elkerüli a személytelen, illetve az énrre összpontosított technikákat, amelyek olyan automatizmusokat képesek létrehozni, melyek következtében az imádkozó az intimista spiritualizmus foglya marad, és képtelen a transzcendens Isten felé irányuló szabad nyitottságra. Az egyházban az új elmélkedési módszerek legitim keresésénél mindig szem előtt kell tartani, hogy a hiteles keresztyén imádság lényegi tulajdonsága két szabadság találkozása: az Isten végtelen és az ember véges szabadságának találkozása.

## 2.

### A KERESZTÉNY IMÁDSÁG A KINYILATKOZTATÁS FÉNYÉBEN

**4.** Maga a Biblia ad útbaigazítást arra nézve, hogy annak, aki elfogadja a bibliai kinyilatkoztatást, hogyan kell imádkoznia. Az Ószövetség csodálatos imagyűjteményt tartalmaz, amely Jézus Krisztus egyházának hosszú évszázadain át is élő maradt, és abban a hivatalos imádkozás alapjává vált: a Dicsőítő énekek, vagy a Zsoltárok könyve.<sup>2</sup> A zsoltár típusú imádságok az Ószövetségnek már a legrégibb szövegeiben is megtalálhatóak, és előkerülnek a később keletkezett szövegekben is.<sup>3</sup> A Zsoltárok könyve imádságai mindegyik előtt Isten nagy cselekedeteit mondják el, amelyeket a választott nép érdekében tett. Izrael ismét megszemléli, fontolóra veszi és jelenvalóvá teszi az isteni csodákat, az imádságokon keresztül emlékezve azokra.

A bibliai kinyilatkoztatásban Izrael eljutott odáig, hogy felismerje és dicsőítse a teremtés egészében és a minden egyes ember sorsában jelen lévő Istent. Ezért kéri a segítségét veszélyben, betegségben, üldöztetésben, szenvedésben és más megpróbáltatásokban. Végezetül mindig megváltói működésének fényében, isteni hatalmában és jóságában, igazságosságában és irgalmasságában, királyi nagyságában ünneplik Őt.

**5.** Jézus Krisztusban, szavainak, cselekedeteinek, szenvedésének és feltámadásának köszönhetően, az Újszövetségben a hívő Isten végérvényes önkinyilatkoztatását ismeri fel, a megtestesült ígéretet, amely az ő szeretetének a legbensőbb mélységeit tárja fel. Istennek ebbe a mélységébe a Szentlélek vezet el minket, ő, aki elküldetett a hívők szívébe; „a Lélek ugyanis mindent átlát, még Isten mélysé-

---

<sup>2</sup> A Zsoltárok könyvének az egyházi imádságban gyakorolt szerepéről vö. *Institutio generatis de Liturgia horarum*, Nr. 100–109: [EV 4/238–247].

<sup>3</sup> Vö. például Kiv 15; MTörv 32; 1Sám 2, 2Sám 22, egyes prófétai szövegek, 1Krón 16.

geit is” (1Kor 2,10). Jézus tanítványoknak tett ígérete szerint a Szentlélek mindazt megmagyarázza majd, amit ő még nem mondhatott el nekik. A Lélek azonban „nem magától fog beszélni”, „hanem megdicsőít engem, mert az enyémből kapja, amit majd hirdetek” (Jn 16,13k). Az, amiről Jézus azt mondja, hogy az „övé”, mint később megmagyarázza, az Atyaistentől is való, mert „minden, ami az Atyáé, az enyém is. Azért mondtam, hogy az enyémből kapja, amit majd hirdetek” (Jn 16,15).

Az Újszövetség szerzői, teljes tudatossággal mindig Istennek Krisztusban való kinyilatkoztatásáról beszéltek, a Szentlélek által megvilágított látomás keretében. A szinoptikus evangéliumok annak a mélyebb megértésnek az alapján mondják el Jézus Krisztus cselekedeteit és szavait, amit húsvét után nyertek abból, amit a tanítványok láttak és hallottak; az egész János evangélium annak a szemléléséből lélegzik, aki kezdettől fogva Isten megtestesült Igéje; Pál, akinek Jézus a damaszkuszi úton a maga isteni fenségében mutatkozik meg, megkísérli a hívők nevelését, hogy „fel tudják fogni az összes szenttel együtt, mi a szélesség és a hosszúság, a magasság és a mélység [Krisztus titkáé], és megismerjék Krisztusnak minden értelmet meghaladó szeretetét, és beteljenek az Isten egész teljességével” (Ef 3,18k). Pál számára „Isten titka Krisztus, akiben a tudomány és a bölcsesség minden kincse benne rejlik” (Kol 2,3), és – magyarázza még pontosabban az apostol – „ezt azért mondom, hogy senki tetszetős szavakkal meg ne tévesszen benneteket” (uo. 4).

**6.** A kinyilatkoztatás és az imádság között tehát szoros kapcsolat áll fenn. A *Dei verbum* dogmatikai konstitúció, megtanít minket arra, hogy önkinyilatkoztatása által a láthatatlan Isten „határtalan szeretetében úgy beszél az emberekhez, mint barátokhoz (vö. Kiv 33,11; Jn 15,14–15) és kapcsolatba lép velük (vö. Bár 3,38), hogy ezáltal meghívja és befogadja őket a vele való közösségbe”.<sup>4</sup>

---

<sup>4</sup> II. Vatikáni Zsinat, Dogmatikai Konstitúció *Dei verbum* 2: [EV 1/873]. Ez a dokumentum a keresztyény imádság hittudományi és lelki megértéséhez további lényeges utalásokat tartalmaz; vö. például Nr. 3, 5, 8, 21: [EV 1/874, 877, 882–884, 904].

Ez a kinyilatkoztatás szavakon és cselekedeteken keresztül valósul meg, amelyek mindig kölcsönösen utalnak egymásra; kezdettől fogva és szüntelenül minden Krisztus felé törekszik, aki a kinyilatkoztatás és a kegyelem teljessége, valamint a Szentlélek ajándéka felé. Ezek teszik képessé az embert, hogy befogadja és szemlélje Isten szavait és cselekedeteit, hálát adjon, imádja őt a hívek gyülekezetében és a kegyelem által megvilágosodott szívének bensejében.

Ezért ajánlja az egyház a keresztény imádság forrásaként mindig Isten szavának olvasását, és ezért buzdít ugyanakkor az imádság által a Szentírás mélyebb értelmének feltárására, „azért, hogy lefolyhasson a beszélgetés Isten és az ember között; miután hozzá beszélünk, amikor imádkozunk és őt hallgatjuk, amikor az isteni kinyilatkoztatásokat olvassuk”.<sup>5</sup>

7. Az eddig említettekből adódik néhány következmény. Ha a keresztény ember imájának bele kell kapcsolódnia a szentháromságos Istenben jelen lévő mozgásba, akkor lényegi tartalmát szükségképpen az ilyen mozgás kettős iránya is meg kell, hogy határozza: a Szentlélekben a Fiú jelenik meg a világon, hogy cselekedetein és szenvedésein keresztül kibékítse azt az Atyával; másrésről, ugyanabban a mozgásban és ugyanabban a Lélekben a megtestesült Fiú visszatér az Atyához, kinszenvedése és feltámadása által beteljesítve annak akaratát. A Miatyánk, Jézus imája, világosan megmutatja ennek a mozgásnak az egységét: az Atya akaratának, úgy a földön, mint az égben, meg kell valósulnia (a kenyér, a bűnbocsánat, a védelem kérése világosan kifejtik Isten akaratának felénk megnyilvánuló dimenzióit), hogy új föld éljen és viruljon a mennyei Jeruzsálemben.

Jézus imája<sup>6</sup> az egyházra lett bízva („ti így imádkozzatok” Mt 6,9) és ennek következtében a keresztény imádság, akkor is, ha magányban születik, valójában mindig „a szentek közösségének”

---

<sup>5</sup> DV 25: [EV 908k].

<sup>6</sup> Jézus imájára vonatkozólag lásd *Institutio generalis de Liturgia horarum*, Nr. 34: [EV 4/135–137].

körében történik, amelyben és amellyel együtt imádkozunk mind nyilvános, illetve liturgikus formában, mind személyes magányban. Ezért az imának mindig az imádkozó egyház hiteles lelkületében kell megvalósulnia, vagyis az egyház vezetésével, amely adott esetben tapasztalatból fakadó lelki iránymutatásban is konkretizálódhat. A keresztény ember, akkor is, ha egyedül, magányban imádkozik, tudatában van annak, hogy mindig Krisztus társaságában, a Szentlélekben imádkozik, az összes szentekkel együtt, az egyház javára.<sup>7</sup>

---

<sup>7</sup> Vö. *Institutio generalis de Liturgia horarum*, Nr. 9: [EV 4/143].

### 3.

## HIBÁS IMÁDKOZÁSI MÓDOK

**8.** Már az első évszázadokban beszivárogtak hibás imádkozási módok az egyházba, amelyekről utalásokban az Újszövetség néhány szövege is beszámol (vö. 1Jn 4,3; 1Tim 1,3–7 és 4,3–4). Az ezt követő korszakból két alapvető elhajlás emelhető ki: a pszudognózis és a messzalianizmus, amelyekkel az egyházatyák részletesen foglalkoztak. Ezekből a kezdeti keresztény tapasztalatokból és az egyházatyák állásfoglalásaiból a jelenlegi problematikába való behatolást illetően is sokat tanulhatunk.

A pszudognózis<sup>8</sup> elhajlásával szemben az atyák azt állították, hogy az anyagot Isten teremtette, és mint ilyen, nem rossz. Ezenfelül abban is kitartottak, hogy a kegyelem, amelynek forrása mindig a Szentlélek, nem az emberi lélek saját kincse, hanem Istentől ajándékként kell azt kikönyörögni. Ezért a kegyelem általi megvilágosodás vagy a Lélek felsőbbrendű megismerése („gnózis”) a keresztény hitet nem teszük fölöslegessé. Végül, az atyák szerint, az imádság gyümölcszeként elnyert felsőbbrendű megismerés hiteles jele mindig a keresztényi szeretet.

**9.** Ahogyan a keresztény ima tökéletességét nem lehet értékelni a gnosztikus megismerés emelkedettségé alapján, ugyanúgy nem lehet megtenni az isteni megtapasztalásra hivatkozva a messzalianizmus<sup>9</sup> módján sem. A IV. század hamis karizmatikusai a Szentlélek

---

<sup>8</sup> A pszudognózis az anyagot egyfajta tisztátalan, lealacsonyító dolognak tekintette, amely tudatlanságba taszítja a lelket, s az imádságnak kell azt abból kiszabadítania, hogy az igazi felsőbbrendű megismerésbe és ezáltal a tisztaság állapotába emelje fel. Valószínűleg nem mindenki volt erre képes, hanem csak a valóban spirituális emberek; az egyszerű hívő számára elegendő volt a hitnek és Krisztus parancsainak a tiszteletben tartása.

<sup>9</sup> A messzalianusokat már szír Szent Efrém (*Hymni contra haereses* 22, 4: ed. E. Beek, CSCO 169, 1957, 79. o.), majd azután többek között szalamiszi Epiphanius (*Panarion*, amit *Adversus haereses* néven is emlegetnek: PG 41, 156–1200; PG 42, 9–832) és Amphilochius, Ikonium püspöke (*Contra haereticos*: G. Ficker, Amphilockiana, 1, Leipzig 1906, 21–77) is elítélte.

kegyelmét a lélekben való jelenlétének pszichológiai megtapasztalásával azonosították. Velük szemben az atyák kitartottak a tény mellett, hogy a könyörgő lélek Istennel való egyesülése titok keretében teljeseedik be, mindenekelőtt az egyházi szentségek révén. Ez akár még a bánat és az elhagyatottság megtapasztalása révén is megvalósulhat. Ellentétben a messzalianusok véleményével, ezek az állapotok nem szükségképpen annak a jelei, hogy a Szentlélek elhagyta az emberi lelket. Ehelyett, mint ahogyan a szellemi tanítók mindig egyértelműen vallották, a mi Urunk keresztfán megélt elhagyatottságában való hiteles részvétel lehet, amely mindig mintája és közvetítője az imának.<sup>10</sup>

**10.** Ez a két hibás forma továbbra is kísérti a bűnös embert. Arra ösztönzi, hogy megkísérelje azt a távolságot legyőzni, amely a teremtmény és a Teremtő között van, mintha ez a távolság nem lenne szükségszerű; Krisztus földi útját, amellyel az Atyához akart vezetni bennünket, meghaladott valóságnak tartja; azt, amit tiszta kegyelemnek tekintünk, lealacsonyítja a pszichológia szintjére úgy mint „felsőbbrendű megismerés” vagy a „tapasztalás”.

Néha, a történelem folyamán az egyház imádkozásának mellékvágányaiként fel-feltűnnek ezek a hibás módok, és manapság – úgy tűnik – ismét sok keresztényre hatnak, akár pszichológiai, akár spirituális gyógyszerként ajánlkozva, akár úgy, mint Isten megtalálásának gyors folyamata.<sup>11</sup>

---

<sup>10</sup> Vö. például Keresztes Szent János, *A Kármelhegyre vezető út*, II. fejr. 7, 11.

<sup>11</sup> A középkorban az egyház környezetében megjelentek szélsőséges áramlatok, amelyeket a nagy elmélkedő keresztények egyike, a flamand Jan van Ruysbroek nem minden gúny nélkül írt le. Nevezett szerző a misztikus életben az elhajlás három típusát különböztette meg (Die gheestelike Brulocht 228, 12–230, 17; 230, 18–232, 22; 232, 23–236, 6) és ezeknek általános kritikáját is adta (236, 7–237, 29). Hasonló technikákat ismertetett és utasított vissza később Jézusról nevezett Szent Teréz, aki éleselméjűen vette észre, hogy „éppen az igyekezet, hogy ne gondoljunk semmire, ösztönzi a szellemet a folytonos gondolkodásra”, és hogy mindig az árulás egy fajtája az, ha Krisztus titkát elhagyjuk a keresztény elmélkedésből (1. Jézusról nevezett Szent Teréz, *Vida*, 12, 5 és 22, 1–5).

**11.** Ezek a hibás módok azonban nagyon könnyen felismerhetők, bárhol is jelenjenek meg. Az imádkozó keresztény elmélkedés arra törekszik, hogy az isteni mélységet Isten megváltó művében, Krisztusban – aki a megtestesült Ige – és az ő Lelkének ajándékában fogadja be, amely mindig az emberi – földi dimenzióban nyilatkoztatja ki magát számunkra. Ezzel szemben más, hasonló elmélkedési módokban, akkor is, ha a kiindulást Jézus szavai és cselekedetei jelentik, arra törekszenek, hogy lehetőség szerint eltekintsenek attól, ami földi, érzékelhető és fogalmilag behatárolható, hogy ezáltal emelkedjenek fel vagy merüljenek el az isteni szférába, ami – mint ilyen – nem földi, nem érzékelhető és fogalmilag sem határolható be.<sup>12</sup> Ez az irányzat, amely már jelen van a késői görög vallásosságban (főképpen a „neoplatonizmusban”) megtalálható sok nép vallásos inspirációjának alapjánál is, felismerhetővé válik isten-ábrázolásuk sérülékeny karakterében és abban a kísérletben ahogy az istenséget megközelíteni igyekeznek.

**12.** A keleti elmélkedési módoknak a keresztény világban és az egyházi közösségekben való jelenlegi terjedése kapcsán azzal a megújult próbálkozással találjuk szemben magunkat, nem mentesen a kockázattól és a hibáktól, hogy a keresztény elmélkedést annak nem keresztény formájával igyekeznek egybeolvasztani. Ebben a vonatkozásban számos, többé vagy kevésbé radikális javaslat született: egyesek a keleti módszereket a valóban keresztény elmélkedés egyszerű pszichofizikai előkészületeként ajánlják; mások

---

<sup>12</sup> Az egész egyház számára példaként vehetjük Jézusról nevezett Szent Terézt és tanítását, akinek a maga idejében meg kellett szabadulnia bizonyos módszerek kísértésétől, amelyek az istenség mélységébe való bizonytalan lemerülés előnye miatt Krisztus megtestesülésétől való eltekintésre csábítottak. II. János Pál pápa 1982. november 1-jei homíliájában azt mondta, hogy Jézusról nevezett Szent Teréz kiáltása a Krisztusban összpontosuló imádkozás helyeslésére „napjainkban is érvényes néhány olyan imádkozási móddal szemben, amelyeket nem az evangélium ihletett, és amelyek a gyakorlatban egy, a kereszténységben értelmetlen gondolati üresség javára hajlamosak Krisztus mellőzésére. Minden imádkozási mód helyes, amennyiben Krisztus az ihletője és Krisztushoz vezet, aki az út, az igazság és az élet” (vö. Jn 14,6). Lásd *Homilia Abulae in honorem Sanctae Teresiae*: AAS 75/1983, 256–259.



ezen túlmennek és különféle technikákkal azokhoz hasonló szellemi tapasztalatokat igyekeznek elérni, amelyekről egyes katolikus misztikusok emlékeznek meg írásaikban<sup>13</sup>; ismét mások nem riadnak vissza attól, hogy a képek és fogalmak nélküli abszolútumot, amely a buddhista tanítás sajátja<sup>14</sup>, a Krisztusban megnyilatkozott Isten fenségének szintjére helyezték, aki a véges valóság fölé emelkedett, ezért egy „negatív teológiát” vesznek igénybe, amely túlhalad minden, Istenre vonatkozó tartalmi állításon, tagadva, hogy a világ dolgai olyan jelekként szolgálhatnak, amelyek segítségével Isten végtelenségéhez juthatunk vissza. Ezért nemcsak a megváltó cselekedetekről való elmélkedés elhagyását javasolják, amelyet Isten a történelem során az Ó- és az Újszövetségben teljesített be, hanem a szentháromságos egy Isten gondolatát is, aki maga a szeretet, annak érdekében, hogy „az istenség meghatározatlan mélységébe” merülhessenek.<sup>15</sup>

Ezeket, vagy az ezekhez hasonló javaslatokat, amelyek a keresztény elmélkedés és a keleti technikák harmonizálására törekszenek, folyamatosan, gondos tartalmi és módszerbeli megismeréssel meg kell rostálni, hogy ne essünk a veszélyes szinkretizmus hibájába.

---

<sup>13</sup> Vö. például *A nem-tudás felhője*, XIV. századi ismeretlen angol szerző spirituális munkája.

<sup>14</sup> A „nirvana” fogalmát buddhista szövegekben úgy értelmezik, mint a nyugalom állapotát, amely minden tényleges valóság kioltását jelenti, mivel azok múltóak, vagyis megtévesztőek és fájdalmasak.

<sup>15</sup> Eckhart mester beszél „az istenség meghatározatlan mélységébe” való belemerülésről, ahol „sötétség van, s amelyben a Szentháromság ténye már nem tündöklik”. Vö. az *„Ave gratia plena”* hitszónoklatot a vége felé (J. Quint, *Deutsche Predigten und Traktate*, Hanser 1955, 261).

#### 4.

### AZ ISTENNEL VALÓ EGYESÜLÉS KERESZTÉNY ÚTJA

**13.** Az imádság helyes „útjának” megtalálásához a keresztyény hívőnek figyelembe kell vennie azt, amit a korábbiakban Krisztus útjának kiemelkedő eseményeiről mondtunk, akinek az „az eledele, hogy annak akaratát teljesítse, aki küldte, s elvégezze, amit rá bízott” (Jn 4,34). Jézus ennél bensőbb és szorosabb kapcsolatban nem élhet az Atyával, s ez számára folyamatosan az elmélyült imádságban valósul meg. Az Atya akaratát elküldi őt az emberekhez, a bűnösökhöz, egyenesen gyilkosaihoz, és nem lehet szorosabb kapcsolatban az Atyával, minthogy ennek az akaratnak aláveti magát. Ez azonban egyáltalán nem akadályozza meg abban, hogy földi útja során ne vonuljon vissza magányába imádkozni, egyesülni az Atyával és tőle új erőt kapni a világban betöltendő küldetéséhez. A Tábor hegyén, ahol bizonyossággal nyilvánvalóvá vált az Atyával való egysege, kinyilvánításra került az ő szenvedése (vö. Lk 9,31), fel sem merült annak lehetősége, hogy a „három sátorban” maradjon, a színeváltozás helyén. Minden elmélkedő keresztyény ima a hozzánk legközelebb állók szeretetére, a cselekvésre és a szenvedés elvállalására buzdít, mert éppen így visz még közelebb Istenhez.

**14.** Hogy az Istennel való egyesülésnek ehhez a titkához, amelyet a görög atyák az ember megistenülésnek neveztek, közelebb jussunk, és pontosan megragadhassuk azt a módot, ahogyan ez megvalósul, szem előtt kell tartanunk, hogy az ember lényege szerint teremtmény<sup>16</sup>, és az is marad mindörökké, az emberi énnel az isteni énnel való feloldódása sohasem válik lehetségessé, még a kegyelem leg-

---

<sup>16</sup> Vö. II. Vatikáni Zsinat, Lelkipásztori Konst. *Gaudium et spes*, 19 EV 1/1373: „Az emberi méltóság mélyebb értelme az Istennel való egyesülés hivatásában áll. Az ember születésétől fogva meghívást kap az Istennel való párbeszédre: nem létezik ugyanis, ha Isten nem szeretetből teremtette, ha nem szeretetből tartja meg, és nem él teljesen az igazságnak megfelelően, ha azt nem ismeri fel szabadon és ha nem bizza rá magát Teremtőjére.”

magasabb fokaira való eljutás által sem. Fel kell azonban ismer-nünk, hogy az emberi személy Isten „képére és hasonlatosságára” teremtett, és ennek a képnek az archetípusa Isten Fia, *akiben és akiért* teremtve lettünk (vö. Kol 1,16). Ez az archetípus most a leg-nagyobb és legszebb keresztény titokként nyilvánul meg: a Fiú öröktől fogva „más”, mint az Atya, és mégis a Szentlélekben „ugyanabból a lényegből” való; következésképpen a tény, hogy itt „másságról” van szó, nem hátrány, hanem éppen ellenkezőleg, a legfőbb jó. Magában Istenben is van „másság”, mert egyetlen ter-mészet három személyben, és Isten és a teremtmény között is „más-ság” van, akik különböző természetűek. Végül a Szent Eucharisziá-ban, és hasonlóan a többi szentségben, valamint cselekedeteiben és szavaiban nekünk ajándékozta önmagát, és isteni természetéből részesít minket<sup>17</sup> anélkül, hogy ezzel megszüntetné a mi teremtett ter-mészetünket, amelyben megtestesülése által ő maga is részesedett.

**15.** Ha ezeket az igazságokat együttesen vesszük figyelembe, csodál-kozással vehetjük tudomásul, hogy a más vallások imáiban jelen lévő összes törekvések a keresztény valóságban minden mértéken felül teljesülnek, anélkül, hogy ezzel a személyes ént és annak teremtmény mivoltát érvénytelennek kellene tekintenünk, és annak az ab-szolútum tengerében el kellene tűnnie. „Az Isten szeretet” (1Jn 4,8): ez a mélyen keresztény állítás képes összeegyeztetni a tökéletes egyesülést a szeretett és a szerető lény „másságával”, az örök *kölcsö-nös adás és befogadás* által és az örökös párbeszéddel. Ez az örökös adás és befogadás maga az Isten, mi pedig Krisztus által „fogadott fiakként” teljes igazságban részesülhetünk belőle, és kiálthatjuk a Fiú-val a Szentlélekben: „Abba, Atyám”. Ebben az értelemben az atyák-nak teljesen igazuk volt, amikor az ember megistenüléséről beszél-tek, aki beletestesül Krisztusba – aki természet szerint Isten Fia – így az ő kegyelme folytán az isteni természetből részesül „fiú a Fiúban”. A keresztény hívő, a Szentlélekben részesülve dicsőíti az Atyát és va-lóságosan részt vesz Isten szentháromságos életében.

---

<sup>17</sup> Mint Szent Tamás írja az Eucharisziára vonatkozóan: *proprius effectus huius sacramenti est conversio hominis in Christum, ut dicat cum Apostolo: Vivo ego, iam non ego; vivit vero in me Christus (Gal 2, 20)*” (In *IV Sent.*, d. 12, q. 2, a. 1).

## 5.

### A MÓDSZER KÉRDÉSEI

**16.** A világvallások többsége, amelyek az imádságban az Istennel való egyesülést keresték, az ennek eléréséhez vezető utakat is meghatározták. Tekintve, hogy „a katolikus egyház semmit sem utasít el abból, ami ezekben a vallásokban valóságos és szent”<sup>18</sup>, nem táplál előítéleteket ezekkel az útmutatásokkal szemben, pusztán azért, mert nem keresztények. Az ezekben található használható elemeket meg lehet ragadni, azzal a feltétellel, hogy az imádság keresztény felfogását, logikáját és követelményeit sohasem tévesztjük szem elől, mivelhogy ezeket a részleteket ennek a teljességnek a körében kell újrafogalmazni és alkalmazni. Ezek között mindenekelőtt egy, az imaéletben járatos mester alázatos elfogadására és útmutatásaira lehet számítani; a keresztény tapasztalat ennek mindig tudatában volt, az antik időktől kezdve, a sivatagi atyák kora óta. Ennek a tanítómesternek, aki járatos az „egyházias érzékben”, nemcsak az irányítás és a veszélyekre való figyelmeztetés a feladata, hanem mint „lelkiatyának”, élő módon kell bevezetnie – szívtől szívhez szólva – az imádságos életbe, amely a Szentlélek ajándéka.

**17.** A nem keresztény késői klasszicitás előszeretettel különböztette meg a tökéletességre vezető élet három fokozatát: a megtisztulás, a megvilágosodás és az egyesülés útját. Ez a tan sok keresztény szellemi iskola számára jelentett modellt. A séma önmagában hatásos, a helyes keresztény értelmezés biztosítására azonban néhány pontosítást igényel, hogy ezáltal elkerülhetőek legyenek a téves értelmezés veszélyei.

**18.** Isten imádságban való keresését meg kell előznie és folyamatosan kísérnie kell az önmegtagadó életmódnak, a bűnöktől és hibáktól való megtisztulásnak, mert Jézus szavai szerint csak „a tiszt-

---

<sup>18</sup> II. Vatikáni Zsinat, *Nostra aetate* nyilatkozat, 2: [EV 1/857].

ta szívűek látják meg az Istent” (Mt 5,8). Az evangélium mindenkéltől az erkölcsi megtisztulást tűzi ki célul, az igazság és a szeretet hiánya, és – mélyebb szinten – minden olyan önző ösztön miatt, amely megakadályozza az embert abban, hogy a maga tisztaságában felismerje és elfogadja Isten akaratát. Nem a szenvedély, mint olyan, negatív előjelű (mint ahogyan a sztoikusok és a neoplatonisták gondolták), hanem annak önző irányultsága. Ettől kell a kereszténynek megszabadítania magát: hogy elérje a pozitív szabadságnak azt az állapotát, amelyet a keresztény klasszicitás „apatheianak”, a középkor „impassibilitásnak”, az ignáci *Lelkigyakorlatok* pedig „indifferenciának” nevezett<sup>19</sup>.

Ez gyökeres önmegtágadás nélkül nem érhető el, ahogyan azt Szent Pálnál is látjuk, aki nyíltan (a bűnös hajlamok) „kiölése” szót használja<sup>20</sup>. Csak ez az önmegtágadás teszi szabaddá az embert arra, hogy Isten akaratát megvalósítsa, és részt vegyen a Szentlélek szabadságában.

**19.** Emiatt azoknak a mestereknek a tanítását helyesen kell értelmezni, akik a lélek minden érzéki képzettől és minden fogalomtól való „kiürítését” tanácsolják, megtartva azonban az Isten iránti szeretetteljes figyelmet, hogy az imádkozóban olyan úr maradjon, amit azután kitölthet az isteni gazdagság. Az úr, amire Istennek szüksége van, az önzésről való lemondás, és nem szükségképpen minden teremtett dologtól való elfordulás, amelyeket nekünk szánt, és amelyek közé minket helyezett. Nem kétséges ebből, hogy az imádságban teljesen Istenre kell összpontosítanunk, és lehetőség szerint ki kell zárni a világnak azokat a dolgait, amelyek önzésünkhöz bilincselnek bennünket. Szent Ágoston ezen a ponton jeles tanítónak bizonyul: ha meg akarod találni Istent, tanácsolja, mondj le a külső világról és húzódj vissza önmagadba. Mindazonáltal, folytatja, ne maradj önmagadban, hanem lépj túl magadon, mert te nem vagy Isten: ő mélyebb és nagyobb nálad. „Keresem az ő lényegét a lelkekben, és nem találom; mégis elmélkedtem Isten kereséséről, és

---

<sup>19</sup> Loyolai Szent Ignác, *Ejercicios espirituales*, Nr. 23 és elszórtan.

<sup>20</sup> Vö. Kol 3,5; Róm 6,11 kk; Gal 5,24.

felé nyújtózva a teremtett dolgokon keresztül, kerestem »Isten láthatatlan tökéletességének« (Róm 1,20) a megismerését.”<sup>21</sup> „Önmagunkban maradni”: íme az igazi veszély. A nagy egyháztudós az önmagunkra való összpontosítást ajánlja, de az önmagunkon való túlhaladást is, nekünk akik nem vagyunk Isten, hanem csak teremtmények. Isten „interior intimo meo, et superior summo meo”.<sup>22</sup> Isten ugyanis bennünk van és velünk van, de titkában meghalad bennünket.<sup>23</sup>

**20.** Dogmatikus nézőpontból Isten tökéletes szeretetéhez lehetetlen eljutni, ha nem vesszük számításba azt, hogy megtestesült, megfeszített és feltámadt Fiában önmagát adta oda értünk. Őbenne a Szentlélek működése által veszünk részt, tiszta kegyelemből az Isten benső életében. Amikor Jézus ezt mondja: „Aki engem látott, az Atyát is látta” (Jn 14,9), ezen nem egyszerűen külső emberi alakjának látását és megismerését érti („a test nem használ semmit”, Jn 6,63). Ő sokkal inkább arról a „látásról” beszél, amit a hit kegyelme tett lehetővé: Jézus érzékelhető megjelenésén keresztül látni azt, amit ő, mint az Atya Igéje, valóban meg akar mutatni nekünk

---

<sup>21</sup> Szent Ágoston, *Enarrationes in Psalmos*. XLI, 8: PL 36, 469.

<sup>22</sup> Szent Ágoston, *Confessiones* 3, 6, 11: PL 32, 688; vö. *De vera religione* 39, 72: PL 34, 154.

<sup>23</sup> A teremtmény „kiürítésének” pozitív keresztény értelme példás módon tükröződik vissza Assisi Szent Ferenc személyében. Szent Ferenc, éppen mert az Úr szeretetéért visszautasított minden teremtményt, látja őket az ő jelenlétével telt, és az Isten teremtményeinek kijáró méltóságukban sugárzóan, és erről kezdi zengen a létezés titkos dallamát a Teremtmények énekében (vö. C. Esser *Opuscula Sancti Patris Francisci Assisiensis*, Ed. Ad Claras Aquas, Grottaferrata-Roma 1978, 83–86. o.). Ugyanebben az értelemben ír a „*Levél minden hívőhöz*”-ben: „Minden teremtmény, a mennyben, a földön, a föld alatt és a tengerben (Jel 5,13) dicsérje, magasztalja, tisztelje és áldja az Istent, mert ő a mi életünk és a mi erőnk. Csak az Isten, aki jó (Lk 18,19), aki a legmagasabb, aki mindenható és csodálatra méltó, dicsőséges és szent, dicséretet érdemlő és áldott örökkön örökké. Ámen.” (C. Esser, *Opuscula*, 124. o.).

Szent Bonaventura jegyzi meg, miként vette észre Ferenc minden teremtményben Isten felhívását, és a hála és dicséret himnuszában öntötte ki a szívét (vö. *Legenda Sancti Francisci*, 9. fejj., Nr. 1, in *Opera omnia*, Quaracchi 1898, VIII, köt., 530. o.).

Istenből („A Lélek az, ami élet...; hozzátok intézett szavaim Lélek és élet”, Jn 6,63). Ebben a „látásban” nem attól az alaktól való teljes emberi elvonatkoztatásról („abstractio”) van szó, amelyben Isten kinyilatkoztatta magát, hanem Jézus emberi alakján keresztül az isteni valóság megragadásáról, időhöz kötött mulandóságában az ő isteni és örök nagyságának megragadásáról. Mint Szent Ignác a *Lelkigyakorlatokban* mondja, meg kell kísérelnünk megragadni „az istenség végtelen illatát és végtelen édességét” (Nr. 124), a tökéletesen kinyilvánított igazságból kiindulva, amelyből mi is kezdetünket vettük. Istennek szabadságában áll, hogy miközben fel-emel minket, „kiürítse” belőlünk mindazt, ami ezen a világon fogva tart, hogy teljesen magához vonzzon örökkévaló szeretetének hármasságába. Mindazonáltal ezt az ajándékot csak „a Szentlélek által Krisztusban” nyerhetjük el, nem pedig saját erőnkéből, az ő kinyilatkoztatásától függetlenül.

**21.** A keresztény élet útján a megtisztulást a megvilágosodás követi a szeretet által, amit az Atya a Fiúban ad nekünk, és a fölkentség révén, amit a Szentlélekben kapunk tőle (vö. 1Jn 2,20).

A korai kereszténységtől kezdve találunk hivatkozást a keresztiségben kapott „megvilágosodásra”. Ez vezet el a hit segítségével, amely a szeretet által munkál, az isteni titokba beavatott hívőket Krisztus megismeréséhez. Sőt, egyes egyházi szerzők félreérthetetlen módon beszélnek a keresztiségben kapott megvilágosodásról, Jézus Krisztus olyan magasztos megismerésének alapjaként (vö. Fil 3,8), amely mint „theoria” vagy szemlélődés kerül meghatározásra.<sup>24</sup>

A hívők a keresztiség kegyelme révén felszólítást kapnak a hit titkai ismeretében és a tanúságtételben való előrehaladásra, annak a „mély ismeretnek” a segítségével, „amit a lelki dolgokból megtapasztalnak”.<sup>25</sup> Semmilyen isteni fény sem teszi meghaladottá a hit

---

<sup>24</sup> Lásd például Szt. Jusztinusz, *Apologia* I, 61, 12–13: PG 6, 420–421; Alexandriai Kelemen, *Paedagogus* 1, 6, 25–31: PG 8, 281–294; Cesareai Szt. Bazil, *Homiliae diversae* 13, 1: PG 31, 424–425; Nazianzi Szt. Gergely, *Orationes* 40, 3, 1: PG 36,361.

<sup>25</sup> DV 8: [EV 1/883].

igazságait. A megvilágosodás esetleges kegyelmei, amelyeket Isten adományozhat, inkább az egyház által vallott és magasztalt titkoknak a mélyebb dimenzióit segítenek jobban megvilágítani, abban a várakozásban, hogy a keresztyény a maga dicsőségében szemlélhesse Istent (vö. 1Jn 3,2).

**22.** A keresztyény imádkozó, ha Isten úgy látja jónak, végül részese lehet az egyesülés különleges tapasztalatának. A szentségek, mindenekelőtt a keresztség és az Eukarisztia,<sup>26</sup> a keresztyény hívő Istennel való egyesülésének objektív kezdetét jelentik. Ezen az alapon az imádkozó a Lélek különleges kegyelme folytán az Istennel való egyesülés olyan sajátos módjára lehet meghíva, amelyet keresztyény megközelítésben misztikusnak neveznek.

**23.** Természetesen a keresztyény hívőnek szüksége van arra, hogy meghatározott időkben visszavonuljon elmélyülésre, és Isten közelében saját útjának megtalálására. Azonban adva van teremtmény jellege, azé a teremtményé, aki tudja, hogy csak a kegyelemben van biztonságban, és akinek Isten felé való közeledési módja nem alapszik a szó szoros értelmében vett valamilyen technikán. Ez ellentmondana az evangélium által megkívánt gyermeki léleknek. A hitelen keresztyény misztikában semmi sincs, amit technika segítségével lehet átélni: az mindig Isten ajándéka, s ha valaki részesül belőle, méltatlannak érzi magát.<sup>27</sup>

**24.** Vannak bizonyos misztikus kegyelmek, amelyekben például egyházi intézmények alapítói részesültek, alapításuk egészének elismeréseként, vagy más szenteké, akik leírják sajátos imádkozási tapasztalatukat, és akiket a maguk nemében nem lehet más hívők

---

<sup>26</sup> Az Eukarisztia, a Dogm. Konst. *Lumen gentium* meghatározásában „az egész keresztyény élet forrása és csúcsa” (LG 11: (EV 1/313)); „valóságosan részesévé tesz minket az Úr testének” (LG 7: [EV 1/297]); benne „emeltetünk fel a vele való közösségbe” (LG 7: [EV 1/297]).

<sup>27</sup> Vö. Jézusról nevezett Szent Teréz *Castillo interior* IV, 1, 2.



számára utánzás és törekvés tárgyaivá tenni, még akkor sem, ha ők is ugyanahhoz az intézményhez tartoznak, és egyre tökéletesebben szeretnének imádkozni.<sup>28</sup> Számunkra különböző szintjei és módzatai lehetnek egy adott alapító imádkozási tapasztalatában való részvételnek, anélkül, hogy mindenkinek ugyanazt a formát kellene használnia. Egyébként az imádkozási tapasztalat, amelynek minden hiteles egyházi intézmény, régi és új egyaránt kivételezett helyet biztosít, végső elemzésben mindig személyes természetű dolognak bizonyul. És Isten a személynek adja kegyelmét, tekintettel az imádságra.

**25.** A misztika vonatkozásában különbséget kell tenni a Szentlélek adományai és a karizmák között, amelyeket Isten teljesen szabadon hangol össze. Az előbbiek azok közé tartoznak, amelyeket minden keresztény életre tud kelteni magában a hit, remény és szeretet buzó megélésével, így egy komoly aszkézis által elérkezhet Isten és a hit tartalmának bizonyos megtapasztalásához. A karizmákra vonatkozólag Szent Pál azt mondja, hogy azok mindenekelőtt az egyház és Krisztus titokzatos teste többi tagjának javát szolgálják (vö. 1Kor 12,7). Ezzel kapcsolatban kell emlékeztetni arra, hogy a karizmák nem azonosíthatók a rendkívüli („misztikus”) képességekkel (vö. Róm 12,3–21), és hogy „a Szentlélek adományai” és a „karizmák” között a különbség elmosódott lehet. Biztosnak tekinthetjük, hogy újszövetségi keretek között az egyház számára termékeny karizma a személyes tökéletesség meghatározott foka

---

<sup>28</sup> Különleges kegyelem nélkül az imádkozó nem törekszik Isten kinyilatkoztatásának teljes látomására, mint amelyet Nagy Szent Gergely Szent Benedekben felismert, vagy arra a misztikus fellángolásra, amelyben Assisi Szent Ferenc Isten szemlélte annak minden teremtményében, vagy hasonlóan teljes látomásra, mint amilyenben Szent Ignácnak volt része a Cardoner folyónál, s amelyről azt mondta, hogy lényegében véve számára szentírási helynek is tekinthető lett volna. A „sötét éjszaka”, amit Keresztes Szent János írt le, személyes ima karizmájának része: rendje minden tagjának nem kell azt ugyanolyan módon átélni, hogy az imádságban ugyanarra a tökéletességre jussanak el, amilyenre őt Isten hívta.

nélkül nem gyakorolható, és másrésről, hogy minden „élő” kereszténynek sajátos feladata (és ebben az értelemben „karizmája”) „Krisztus testének építése” (vö. Ef 4,15–16),<sup>29</sup> a hierarchiával közösségben, amelyre „elsősorban nem a Lélek kioltása tartozik, hanem mindennek a kipróbálása, és ami jó, annak a megtartása” (*Lumen gentium*, Nr. 12.).

---

<sup>29</sup> A keresztény hívő „misztikus” tapasztalatra való meghívása magában foglalhatja egyrészt azt, amit Szent Tamás a Lélek ajándéka által Isten élő megtapasztalásának nevez, másrészt a kegyelmi adomány nem utánozható formáit (amelyekre tehát nem kell törekedni). Vö. Aquinói Szent Tamás, *Summa theologiae* I–II, a. 1 c., valamint a. 5 ad 1.

## PSZICHOLÓGIAI-TESTI MÓDSZEREK

**26.** Az emberi tapasztalat azt bizonyítja, hogy a test helyzete és tartása hatást gyakorol az összeszedettségre és a lelkiállapotra. Ez olyan tény, amelyre a keresztény Kelet és Nyugat egyes spirituális írói figyelmet fordítottak.

Megfontolásaik, még ha utalnak is közös pontokra a keleti nem keresztény elmélkedési módszerekkel, kerülnek a túlzásokat vagy az egyoldalúságot, amelyeket ma gyakran észlelünk a nem kellően felkészült személyek esetében.

Ezek a spirituális szerzők átvettek olyan elemeket, amelyek megkönnyítik az imádságban való összeszedettséget, mindemellett felismerték viszonylagos értéküket: akkor válnak hasznossá, ha a keresztény imádság céljának megfelelően újrafogalmazzák őket.<sup>30</sup> Példaképpen, a kereszténységben a böjtölésnek mindenekelőtt a bűnbocsánat-gyakorlás és vezeklés a jelentése, de már az atyáknál azt a célt is szolgálta, hogy az embert szabadabbá tegye az Istennel való találkozásra, és a keresztény hívő alkalmasabbá váljék az önmegtagadásra, ugyanakkor nagyobb figyelmet fordítson szűkölködő embertársai iránt.

Az imádságban a *teljes embernek* kell belépnie az Istennel való kapcsolatba, ezért testének is fel kell vennie az összeszedettségre legalkalmasabb helyzetet.<sup>31</sup> Ez a testhelyzet szimbolikus módon

---

<sup>30</sup> Lásd például az antik szerzőket, akik az imádkozásnál arról a könyörgő testtartásról beszélnek, amelyet a keresztények vesznek fel imádkozás közben: Tertullianus, *De oratione* XIV és XVII: PL 1, 1170 és 1174–76; Órigenész, *De oratione* XXXI, 2: PG 11, 550–553, hasonlóképpen ennek a testtartásnak a jelentéséről: Barnabás, *Epistula* XII, 2–4, PG 2, 760–761; Szent Jusztinusz, *Dialogus* 90, 4–5: PG 6, 689–692; Római Szent Hyppolitus, *Commentarium in Dan.* III, 24: GCS I, 16R, 8–17; Órigenész, *Homiliae in Ex.* XI, 4: PG 12, 377–378. A testhelyzetről lásd még Órigenész, *De oratione* XXXI, 3: PG 11, 553–555.

<sup>31</sup> Vö. Loyolai Szent Ignác, *Ejercicios espirituales*, Nr. 76.

kifejezheti magát az imádságot is, ami változó lehet a kultúrák és egyéni érzékenységek tekintetében. Egyes területeken a keresztények ma nagyobb fokban tudatára ébredtek, hogy a testhelyzet mennyire segítheti az imádkozást.

**27.** A keleti keresztény elmélkedés<sup>32</sup> hasznosította a pszichofizikai szimbolizmust, amely a nyugati imádkozásban gyakran hiányzik. Ez kiindulhat bizonyos testtartásból, de magába foglalhatja az alapvető életműködések is, mint például a légzés és a szívverés. A „Jézus-ima” gyakorlása például, amely a természetes légzésritmushoz illeszkedik, sokak számára valódi segítséget jelenthet, legalábbis egy ideig.<sup>33</sup> Másfelől azonban ugyanezek a keleti tanítók azt is megállapították, hogy ennek a szimbolizmusnak a használatára nem mindenki egyformán alkalmas, mert nem mindenki képes az anyagi jeltől eljutni a keresett lelki valósághoz. Ha nem megfelelően és helyesen fogják fel, a szimbolizmus akár bálványá válhat, ami akadályozhatja a lélek Istenhez való felemelkedését. Az imádság keretében a saját test egész valóságát szimbólumként megélni még nehezebb feladat: a próbálkozás testkultusszá torzulhat, és oda vezethet, hogy a test összes érzetét hibás módon lelki tapasztalattal azonosítja.

**28.** Egyes fizikai gyakorlatok automatikusan a nyugalom és ellazulás élményét, megelégedettség érzését, sőt akár fény- és hőjelenéseket eredményeznek, amelyek a lelki emelkedettség állapotához hasonlatosak. Felcserélni ezeket a Szentlélek hiteles vigasztalásával, a lelki útról való elképzelés teljesen hibás módja lenne. Ha ezeknek a jelenségeknek a misztikus tapasztalatnak megfelelő je-

---

<sup>32</sup> Mint például a hészükhaszta remetéké. A hészükhiát, a külső és belső értelemben vett nyugalmat, a remetéknél az imádkozás feltételének tekintették; ennek formáját Keleten a magány és az összeszedettséget elősegítő módszerek jellemzik.

<sup>33</sup> A „Jézus-ima” gyakorlása, mely a Szentírásból vett fohászok és könyörgések ismétléséből áll (például „Úr Jézus Krisztus, Isten Fia, könyörülj rajtam”), a légzés természetes ritmusához kapcsolódva. Ezzel kapcsolatban lásd Loyolai Szent Ignác, *Lelki gyakorlatok*, Nr. 258.

lentőséget tulajdonítanak, abban az esetben is, amikor a tapasztalattal megélt erkölcsi magatartása ennek nem felel meg, egyfajta szellemi skizofrénia állhat elő, mely pszichés zavarokhoz és erkölcsi megtévedéshez vezethet.

Ez nem akadályozza meg azt, hogy a hiteles meditációs gyakorlatok, melyek a keleti keresztény hagyományból és a nem keresztény nagy világvallásokból származnak, s vonzerőt gyakorolhatnak korunk megosztott és irányvesztett emberére, megfelelő eszközzé váljanak az imádkozó ember számára, hogy Isten előtt bensőleg oldottan legyen jelen még a külső megterhelések közepette is.

Mindazonáltal emlékeztetnünk kell arra, hogy az Istennel való egyesülés *szokásos* módja, avagy a belső éberség magatartása és az Isten segítségül hívása, melyet az Újszövetség „szüntelen imádságnak” hív, nem szakad meg szükségképpen, ha magunkat Isten akaratára szerint, a munkának és mások szolgálatának szenteljük. Ahogy az apostol mondja nekünk: „Tehát akár esztek, akár isztok vagy bármi mást tesztek, mindent Isten dicsőségére tegyetek” (1Kor 10,31). A hiteles imádság, mint azt a nagy lelki tanítók állítják, valóban lángoló szeretetet ébreszt az imádkozóban, amely arra készíti, hogy együttműködjön az Egyház küldetésében és az embertársainak szolgálatában Isten nagyobb dicsőségéért.<sup>34</sup>

---

<sup>34</sup> Vö. Jézusról nevezett Szent Teréz, *Castillo interior* VII, 4, 6.

## „ÉN VAGYOK AZ ÚT”

**29.** Minden hívőnek keresnie kell és meg is találhatja az imádság személyes útját és személyes módját az Egyház által tanított változatos és gazdag imamódok között; mindezek a személyes utak végül az Atyához vezető útba torkollanak, melyről Jézus Krisztus azt mondta, hogy ő maga az. A saját út keresése közben ezért valamennyien sokkal inkább a Szentlélek vezetésére hagyatkozunk, mint a személyes ízlésünkre, mert Ő az, aki elvezet bennünket Krisztuson keresztül az Atyához.

**30.** Azok számára, akik törekvése komoly, mindenképpen eljönnek olyan idők, amikor úgy érzik, hogy sivatagban tévelyegnek, és semmit sem „éreznek” Istenből, bármily nagy is az igyekezetük. Tudni kell, hogy aki komolyan veszi az imádkozást, ezeket a megpróbáltatásokat semmiképpen sem takaríthatja meg magának. De ezt a minden imádkozó keresztény számára közös tapasztalatot nem kell azonnal a „sötét éjszaka” misztikus tapasztalatával azonosítani. Ezekben az időszakokban az imádság, amiben az imádkozó igyekszik szilárdan kitartani, mesterkéltnek tűnhet, jóllehet egészen más dologról van itt szó: ugyanis éppen ezzel fejezi ki Isten iránti hűségét, akinek akkor is a jelenlétében akar maradni, amikor nem részesül személyes vigasztalásban.

Ezekben a negatívnak tűnő pillanatokban fog megmutatkozni az, amit az imádkozó valójában keres: vajon Istent keresi-e, aki az ő végtelen szabadságában mindig meghalad bennünket, vagy csupán saját magát keresi anélkül, hogy sikerülne túlhaladnia önmaga „megtapasztalásán”, tűnjön ez számára akár pozitív „tapasztalatnak”, mint az Istennel való egyesülés, akár negatív „tapasztalatnak”, mint a misztikus üresség.

**31.** Az Isten szeretete a keresztény szemlélődés egyetlen tárgya és olyan valóság, amelyet nem lehetséges semmilyen módszerrel vagy technikával birtokba venni; ellenkezőképpen tekintetünket Jézus

Krisztusra kell függeszteni, akiben az irántunk tanúsított isteni szeretet a keresztfán odáig ment, hogy az Atyától való elhagyatottságot is magára vállalta (vö. Mk 15,34). Isten döntésére kell tehát bízunk azt, hogy milyen módon kíván részesíteni bennünket az ő szeretetében. De soha, semmilyen módon nem helyezhetjük magunkat ugyanarra a szintre, mint szemlélődésünk tárgyát, Isten szabad szeretetét: még akkor sem, amikor az Atyaisten irgalma révén, a szívünkbe kiáradt Szentlélek által Krisztusban ingyenesen megkapjuk ennek az isteni szeretetnek érzékelhető visszfényét és úgy érezzük, magához vonz bennünket az Úr igazsága, jósága és szépsége.

Minél inkább megadatik egy teremtménynek, hogy Istenhez közel kerüljön, annál inkább növekszik benne a háromszor szent Isten iránti tisztelet. Ekkor értjük meg igazán Szent Ágoston szavait: „Te barátodnak nevezel engem, én szolgáltnak ismerem el magam”.<sup>35</sup> Vagy azokat a számunkra még ismerősebben hangzó szavakat, melyeket az mondott ki, akit az Istennel való legnagyobb meghittség dicsőített meg: „Rátekintett alázatos szolgálójára” (Lk 1,48).

II. János Pál pápa, alulírott bíboros-prefektusnak adott kihallgatása során, jelen levelet, amelyet a Hittani Kongregáció plenáris ülésén fogadtak el, jóváhagyta és kiadását elrendelte.

Róma, a Hittani Kongregáció székhelyén, 1989. október 15-én,  
Jézusról nevezett Szent Teréz ünnepén

JOSEPH RATZINGER

bíboros, prefektus

ALBERTO BOVONE

titkár,

a numídiiai Cesarea címzetes érseke

---

<sup>35</sup> Szent Ágoston *Enarrationes in Psalmos* CXLII, 6: PL 37, 1849. Lásd még Szent Ágoston, *Tract. in lob.* IV, 9: PL 35. 1410: „Quando autem nec ad hoc dignum se dicit, vere plenus Spiritu sancto erat, qui sic servus Dominum agaovit, et ex servo amicus fieri meruit.”

## TARTALOM

Előszó .....	5
1. Bevezetés .....	7
2. A keresztény imádság a kinyilatkoztatás fényében .....	10
3. Hibás imádkozási módok .....	14
4. Az Istennel való egyesülés keresztény útja .....	18
5. A módszer kérdései .....	20
6. Pszichológiai-tesi módszerek .....	27
7. „Én vagyok az út” .....	30