

## Cselekvés és szemlélődés

Márta és Mária (Lk 10, 38-42.)

Korábban nem szerettem ezt a történetet, mert a klasszikus értelmezés szerint úgy tűnt, szembeállítja a cselekvő, kifelé forduló és a szemlélődő, befelé forduló életet és a szemlélődőt előbbre valónak tartja. Mária nyer Mártával szemben.

A Megnemismert felhője című írás ismeretlen, középkori, angol szerzője is lényegében így értelmezi. Ezzel szemben egyik német kortársa, a szintén misztikus Eckhart mester 14. Prédikációjában épp ellenkezőleg az idősebb Mártát tekinti érettebbnek.

"Márta jobban ismerte Máriát, mint Mária Mártát, mert régóta és helyesen élt; mert az élet adományozza a legnemesebb ismeretet." Eckhart szerint Mária "nem a szellemi haszon végett ült ott", hanem inkább a tanácstalanság miatt. Még fiatal, tétlen, fogalma sincs, mihez fogjon. Márta emiatt aggódik. Jézus megnyugtatni akarja Mártát. (Nem lesz baj Máriával, ő (is) a jobbik részt választotta.) "Mert azért vagyunk az időbe helyezve, hogy az időbeli értelmes tevékenység által közelebb jussunk Istenhez, s hasonlatosabbak legyünk hozzája." - magyarázza Eckhart.

Összegezve: a történet egyértelmű válaszokkal éppen nem áraszt el minket. Nem tudni, hogyan érthette Jézus ezeket a szavakat, ha egyáltalán elmondta őket, és nem később adták az ajkára. Azonban lényeges kérdéseket vet fel a két nő látszólag ellentétes, szimbolikussá vált hozzáállása.

Mit jelentenek ezek a szavak: meditáció, kontempláció, avagy szemlélődés?

A **meditáció** a latin *medicare* (gyógyít) ige tövéből vagy a görög *medomai* (figyelmet, gondot fordít valamire) kifejezésből származhat.

A **kontempláció** latin eredetű kifejezésben a *con* (együtt, össze), a *temp* (*templum*, magyarul: templom) *magaslat*, *szent hely*, ahonnan az ókori római madárjós a madarakat figyelte.

A gyakorlatban legelterjedtebb értelmezésük szerint szavak, gondolatok nélküli befelé fordulást, összpontosítást, belső figyelmet, elmélyülést jelentenek. Ez lényegében különbözik az elmélkedéstől, ami szavakkal, gondolatokkal történik.

Mi az, amiben a befelé forduló ember elmélyül? Benső énje, valódi önmaga, lélek, Isten, legfelsőbb valóság, vagy alap-réteg, változatlan létezés, ahogy Weöres Sándor nevezi?

"Szállj le önmagad mélyére, mint egy kútba; s ahogy a határolt kút mélyén megtalálod a határtalan talajvizet: változó egyéniséged alatt megtalálod a változatlan létezését."

Az Isten szót nem mindenki szereti, túl sok minden tapadt már hozzá, ami vállalhatatlan vagy félreérthető. David Steindl-Rast osztrák származású szerzetes úgy véli, a tapasztalat maga a fontos, a terminológia nem.

Nem csupán elmélkedésről, nem fogalmi gondolkodásról van szó, hanem ezen túli, mondhatni misztikus megtapasztalásról. Ez nem ellentétes az értelemmel, hanem meghaladja azt. A valóság ugyanis nem azonos a racionálisan megragadható, megfogalmazható ismeretek, modellek, spekulációk szűk rétegével. A misztika azonban mindig is gyanús volt, mint ráérő remetek haszontalan pótcselekvése, megtűzdelve vallásos akrobata mutatványokkal, látomásokkal és stigmákkal. Az életidegen, gyakran szélsőséges önsanyargatásukról nem is beszélve.

Gyurka bácsi mondta egyszer: „nem érdekel csak az elfoglalt emberek lelki élete”.

Visszaemlékezve – furcsa módon – pont az időhiánnyal kezdődött ez a fajta érzékenységem. Amikor a két kicsi elkezdte az óvodát, én a tanítást, az osztályfőnökséget és a napi beutazást, kiutat kellett találni a hajszoltságból és az időhiányból. Megpróbáltam teljesen arra figyelni, amit épp csinálók és teljesen jelen lenni ott és abban, ahol vagyok. Elengedtem, amit nem sikerült megoldani, és kizártam azt, ami a nap hátralévő részében még előttem állt. Ha órát tartottam, csak az ott lévők és az adott helyzet megoldása érdekelt, nem gondoltam a kislányomra, sír-e még az óvodában, nem fantáziáltam arról, mennyivel jobb lenne, ha elegendő időm lett volna az óra előkészítésére. Este, ha a saját gyerekeimnek meséltem, nem érdekelt, mi lesz másnap az óráimon. Ez a kényszerűségből végzett játék nagyon jól bevált. Élvezni kezdtem, amit épp teszek, és kiegyensúlyozottabb lettem, megtalálva a túlélés módját.

A jelenlét gyakorlása a befelé figyelésben is fontos, hogy az ember meg tudja vonni a figyelmét az alkalmatlankodó gondolatoktól. Gyakorlati haszna az adott helyzet, a körülmények, a váratlan és a kiszámíthatatlan könnyebb elfogadása. A jelenlét nem zárja ki a szükséges vissza- vagy előretekintést.

A misztika további pozitívumai

A mágiával ellentétes. Nem az egyén saját hatalmát, befolyását akarja kiterjeszteni, nem manipulálni akar valamiféle istenség bevonásával, hanem önmagát engedi át a határtalannak, ahogy a kút befogadja a talajvizet.

**A saját benső tapasztalatot hangsúlyozza, Johannes Tauler hasonlatával élve a forrásvizet előbbre valónak tartja a ciszterna másodlagos, állott vizénél. A megismerést fontosabbnak az ismereteknél.**

Nem ismer előjogokat. Nem kell hozzá semmilyen státusz, nem kell férfinak vagy nőnek lenni. Nem függ az iskolázottságtól, bár Thomas Merton szerint a fogalmi gondolkodást csak az tudja meghaladni, aki érettebb fogalmi gondolkodással rendelkezik. Különböző történelmi korszakokban és földrajzi területeken feltűnik. Nem kötődik kizárólagosan egyetlen valláshoz sem, különböző vallások talaján kibontakozik nyugaton és keleten, de nem reked meg az intézményes vallás keretei között. Határokat lép át az egyénen belül is, kívül is. A dogmatikus szemléletmód ellenpólusa.

A misztikusok egységélményéből morális tisztaság és erőszakmentesség fakad. Aki tudja, hogy az ellenfelével is egy csónakban evez, nem fog alatta lyukat fúrni. Amit az egyén a másikkal tesz, órá is visszahat. A végeredmény szempontjából mindegy, hogy önmaga vagy a másik alatt fúr lyukat. Nem árt ezért se másnak, se önmagának.

Türelmet és hálát szül. Nem eredményez elvárható és kiszámítható hasznot. Nem kávéautomata, ahol két százas bedobása után kijön a kávé, három után a cappuccino. Mitől függ akkor az ember benső előbbre jutása? A középkori misztikusok kegyelemről beszélnek, én helyette megajándékozottságot mondanék. A kegyelem kifejezéshez gyakran méltatlan ember- és istenkép tapadt, amely az embert létezésénél fogva bűnösnek, az Istent pedig valamiféle önkényes kegyúrnak feltételezi, így a félelemhez és nem a szeretethez van köze. A megajándékozottság feletti örömben és hálában nyilvánul meg, hogy az egyén határai nyitottak, nem egy zárt, kontrollálható rendszer, hanem nyitott, mint a kút a határtalan víz befogadására. Hasonlóan éljük meg egy gyermek megfogását. Teszünk érte, de teljesen kontrollálni nem tudjuk. Ha sikerül, megajándékozottnak érezzük magunkat. Erre utalnak a gyermekáldás, az áldott állapot kifejezések.

A kontroll elengedése, figyelmünknek a benső én felé fordítása a külső énünk mulandó, illuzórikus világa felől bizonytalansággal, krízisszerű állapottal jár. Ezt szimbolizálják a vízen járásos történetek.

Egy buddhista verzió szerint egy tanítvány a vízen járva a folyó túlsó partjára a mesterhez akar eljutni. Hogy el ne süllyedjen, a mester nevét ismételve. Miután sikeresen átér, elmeséli a mesternek, aki elcsodálkozik saját nevének erején. Megpróbál átkelni a folyón, miközben ezt ismételve: "Én, én...", majd elsüllyed. Az egóban megkapaszkodni nem lehet.

Az evangéliumban a csónakból való kiszállás a konvenciók biztonságos, de szűkössé vált világának az elhagyását jelölheti. A vízen járás bizonytalansága, magányossága abból adódik, hogy a régi már nem, az új meg még nem nyújt biztonságot. Olyan ez, mint egy lakásfelújítás, amikor egy magasabb szintű rendezettségben bízva vállaljuk a régi rend feladását és az átmeneti káoszt.

A megtartó erő valamiféle ősbizalom, ami nem feltétlenül pozitív tapasztalatok eredménye. Mintha a gyerekekkel születne. Nagyon nehéz összetörni és nagyon könnyű táplálni. Emesével a karomon elestem egyszer a jeges utcán. Nyoma sem volt nála a későbbiekben nyugtalanságnak vagy bizalmatlanságnak, mikor felvettem.

#### A misztika és a test

A misztikát egyfelől gyakran az erotikával párhuzamba állítják erotikus képei, hasonlatai miatt, másfelől ismert egyes – főleg középkori – misztikusok testellenes aszkézise. A Megnemismert felhőjébe, amely az Istent rejt, a szeretet dárdái hatolhatnak be a középkori szerzetes szerint.

A test nem akadály, hanem Jákob létrája, a test segít – integrálni, nem elfojtani kell.

Van, aki úgy véli, a szexhez való viszonyunkban az Istenhez való viszonyunk tükröződik.

A jóga egyik irányzata szerint aszkézis az, ha úrrá leszünk rossz kedélyünkön.

#### Mit tehetünk?

A tavaszt ugyan nem a tulajdonos csinálja a kertjében, de fű se tud nőni, míg el nem pakolja az akadályá váló meszes zsákokat. Merőben új befogadása csak az illúziók, félelmek, elvárások, spekulációk elengedésével a függőségmentes benső szabadság talaján lehetséges.

A merev elképzelések, az előítéletek a befogadás akadályai. Sok mindent letettünk már úgymond az asztalra. Azt kell onnan eltávolítani, hogy jöhessen az ebéd. A spiritualitás nem addíció, hanem szubtrakció. Nem hozzáadás, hanem elvonás – ahogy Eckhart írja.

Végül visszakanyarodva a cselekvő és a meditatív élet dilemmájához: a meditatív élet inkább perspektíva-váltást és nem időigényes elfoglaltságot jelent.

Dr. Weninger Antal forgó kerékhez hasonlítja. Egy belső középpont, tengely körül pörög a külső, a kívülről jól látható felszín, az ego hétköznapi világa. A megtartó tengely a benső én, a valódi én szintje.

A német *verrückt* kifejezés szó szerint eltolódottat, a köznyelvben bolondot jelent. Ilyen az egoista, az ego központú. A perspektíva-váltás abban áll, hogy középpontunknak a valódi ént, a tengelyt és nem a felszínen pörgő egot tekintjük.

Az élet nem vagy-vagy, hanem is-is: lüktetés, egymásba alakuló ritmikus váltakozása a passzívnak és az aktívnek, a nőiesnek és a férfiasnak, a kilégzésnek és a belégzésnek, a befogadásnak és az adásnak.

Szita Anna lelki gyakorlatos elmélkedése  
2017. július 1-jén hangzott el a Bükkzsércen