

Krasznay Mónika*

A SZEMLÉLŐDŐ IMÁDSÁG TERÁPIÁS JELENTŐSÉGE

Bevezetés

Ennek a cikknek a célja egyetlen imatípusra koncentrálódik: a szemlélődésre, azaz a kontemplációra. A kereszténység 2000 éves hagyományában a kezdetektől jelenlévő imádságról van szó, amelyet a por és a félreértés lepett be kb. a 15. századtól, s amely napjainkban újra kezdi „fénykorát” élni. S hogy miért kezd éledni? A válasz egyben ok és cél is. A 19–20. században a Távol-Keletről, a hindu és buddhista hagyományokból, vallási-filozófiai irányzatokból egyre több tanítás szivárog be Nyugatra, nem kis népszerűségnek örvendő. S nemcsak ezek a tanítások, hanem az „ezotéria” is egyre bőségesebben szolgáltat különféle meditációs programokat, kurzusokat. A stressztől hajsolt és a hagyományos, intézményes egyházak száraz, dogmatikus tanításaitól elfáradt ember pedig szinte éhezi ezeket a technikákat, módszereket, melyek túl a pszichikai-fizikai felfrissülés, a béke, harmónia, egység élményein, tapasztalatközelibb, „élőbb” istenkapcsolatot ígérnek, mely a megtapasztaláson alapul.

Céлом kizárólag az, hogy keresztény kultúrkörben élve, elővegyük, megismerjük azt, ami a miénk, ami közös kincsünk, és merjünk élni vele. Cikkemben elsősorban terápiás lelkigondozói szempontokat hangsúlyozok a rövid átfogó ismertetés után.

Megjegyzés a terminológiával kapcsolatban

Meditáció ma. „A meditáció rendszerint olyan lelkiállapotra utal, amikor a testet tudatosan ellazítjuk, és szellemünket átengedjük a nyugalomnak és a belsőnkre való koncentrációnak. A cél a lelki béke, megnyugvás keresése. ... A meditáció jelenlét. Megszűnik minden, az Itt és Most van. Nem csupán egy dologra koncentrálni az ember, mert ezáltal megítéli az összes többi. Meditáció során kontemplálunk. ...

”1

Amit ma meditációnak nevezünk, az ugyanazt a pszichikai folyamatot jelöli, mint amit a kontempláció. Tehát a „pszichológiai meditáció” nem azonos az „egyházi meditációval”, az elmélkedéssel!

A lélektan a meditációt a távol-keleti japán és kínai buddhizmusból, a zen gyakorlatokból (zazen), illetve a jógából eredezteti. Ezek a vallási-szellemi irányzatok a meditáció szót alkalmazzák arra az aktusra, amely pszichikai folyamatait tekintve nagyon hasonló vagy azonos a kereszténység kontemplációval illetett imádságához. A pszichológia és a hétköznapi szóhasználat is a meditációt emlegeti, ami tehát – fontos megjegyezni – a kereszténység kontemplációjával állítható párhuzamba, s nem a keresztény értelmezésű meditációval, elmélkedéssel.

A lélektan a meditáció egyik hagyományos módszerének az ún. *megnyíló meditációt* (*opening up*) tartja,
a másiknak az ún.
koncentrációs meditációt
.

Fogalmak tisztázása

Elmélkedés: (Gör. *medomai*: gondolkodni, megfontolni; *meleté*: gyakorlás, meditáció. Héb. *hag ha*:

félhangosan mormolni, dörögni. Lat.

meditatio; ruminare:

emésztetni, kérődzni.) Az imádság második fokozata. Az elmélkedés aktív lelki tevékenység, mely igénybe veszi az ember valamennyi lelki funkcióját, mint pl. értelem, érzélem, akarat. A szentírásnak, a keresztény hitigazságoknak és parancsolatoknak intellektuális-emocionális és affektív megfontolása. A középkorban a

lectio–meditatio–oratio

„ősi hármasságát” gyakorolták, ami a fentebb vázolt folyamatot jelenti. Az elmélkedést a szemlélődéstől, tehát alapvetően a lelki aktivitás különbözteti meg.

Elmélkedési módszerek: A nyugati kereszténység klasszikusan három elmélkedési módszert fogalmaz meg, a lelki élet három kiemelkedő alakja nevéhez kötődően. Ezt a három utat vagy

a) Loyolai Szent Ignác, Alcantarai Szent Péter–Liguori Szent Alfonz², vagy pedig

b) Canterbury Szent Anzelm, Clairvaux-i Szent Bernát, Szent Bonaventura³ neve fémjelzi.

Szemlélődés: (Gör. *theória*; lat. *contemplatio*): az imádság harmadik fokozata. A magyar nyelvben is szokták kontemplációként említeni. Maga a szemlélődés állapot, amely a szemlélődő imádság (oratio contemplativa) eredménye. „A végső igazságoknak, vallásos értelemben Istennek, intuitív nézése.” A benső vagy elmélkedő imádság elmélyültebb változata. Ezen belül már nem annyira fokozatokat, mintsem módokat különböztetünk meg, úgy mint *belénk öntött*

és

szerzett szemlélődés

. Előbbinek azt tartja a hagyomány, amit tisztán ingyenes ajándékként az Isten ad egyes embereknek.

Lelki dinamikája: A szemlélődés „az igazság csendes, többnyire szótlan, racionális megfontolások nélküli állapota”; a „lelki erők kikapcsolása” (Avilai Szt. Teréz)⁴. Minden lelki (és testi) aktivitás leállítása; elmerülés a csöndben, a gondolatnélküliségben. Nincs gondolkodás, fantázia, nincsenek képek, pontosabban felmerülésük esetében egyszerűen hagyjuk őket továbbszállni, nem szabad semmiképpen belemerülni és továbbgondolni, továbbfantáziálni, de ezek már inkább a megvalósítás lépcsői. A szemlélődés Isten jelenlétébe helyezkedés, minden racionális, intellektuális és emocionális képességet elcsendesítve, azok mozgásait figyelmen kívül hagyva. A logikus, diszkurzív-következtető gondolkodás helyét átveszi a mélységes, terápiás hatású csönd, a hallgatás. Minél inkább előrehalad valaki ezen az úton, annál inkább eléri azt a tapasztalatot, amit a hagyomány lelki szárazságként ismer vagy a „lélek sötét éjszakájaként” emleget.

Gyümölcsei: szeretet, higgadtság, türelem; az önkiüresítés által a gúzsba kötő káros ragaszkodások felszámolása; az ebből következő birtoklás- és egocentrikus kisajátítási vágy elhalása, elhalványulása szintén a feltétel nélküli szeretet nélkülözhetetlen beállítódásai; meghallgatás, odafordulás, odafigyelés képességének erősödése; szenzibilitás növekedése.

Fokozatai: Avilai Szent Teréz⁵ fokozatok helyett „lépcsőket” említ, úgy mint

– *összeszedettség imája; egyszerű egyesülés; eksztatikus egyesülés; átalakító egyesülés.*

A nyugati világ emberének az ő gondolkodásmódjához, mentalitásához és életviteléhez leginkább alkalmazkodó, annak legjobban megfelelő meditációs gyakorlatot Maharishi Mahesh** indiai jógi fejlesztette ki, ez a *transzcendentális meditáció*, röviden TM.

Teológiai megfontolások a szemlélődéssel kapcsolatban

A Szentírás kontemplatív dimenziója

A szemlélődést a mindenről való lemondás és önkiüresítés állapotaként értelmezve, jelölhetjük a pusztasággal – lelki értelemben. A Bibliában is gyakran visszatérő elem a pusztaság, mint az Istennel való találkozás helye. Istennel akarunk találkozni a kontempláció során is. Ábrahámától kezdve, Mózes, Keresztelő János is pusztában élt, ahol közvetlen istenkapcsolata révén erősödött identitástudata. Tehát az Istennel való találkozás és az önzonosság, identitástudat megerősödése nem választhatóak el.

Az Újszövetségben Jézus életét tekintve is releváns a pusztai tartózkodás a nyilvános működése elején. De azután is váltakozni látjuk az aktív életet és a visszavonulást az Atya jelenlétébe, a magányban átimádkozott éjszakákat. Megemlítem e helyen Pál apostol példáját is. De térjünk vissza Krisztushoz. Tanításai mindig két útról szólnak, kétféle embertípushoz. Az egyik út a parancsolatok, a törvény megtartása, a másik a lemondás, szegénység, önkiüresítés útja. Ez a két út és kétféle tanítás párhuzama végigkíséri működését. (Ezt nevezi a lelki élet a keresztény hagyományban az aszkézis és misztika útjának, azaz *via activa* illetve *via contemplativa*.)

Keleti terminológiával élve a

praxis

és

theória.

Ezek egymás mellett, egymást kiegészítve jelennek meg.

Imamódok és a lelkiélet fokozatai

A következő fejezetek célja megmutatni, hogy az imádság hogyan képezi szerves részét Istennel való kapcsolatunknak, egész lelki fejlődésünknek Meditatív technikákról, tréningekről beszélhetünk vallási környezettől függetlenül is, de imádságról nem. A kereszténység nyugati és keleti hagyományait is áttekintjük röviden.

Nyugati megközelítés

A lelki élet fokozatai a klasszikus felosztás szerint a következőképpen alakulnak: megtisztulás útja (*via purgativa*), a megvilágosodás útja (*via illuminativa*) és az egyesülés útja (*via unitiva*).

Az első két út az aszkézis útja: az ember gondolkodik, akar, cselekszik, következtet, elhatároz, dönt, stb. Értelmem-érzelem-akarat és minden pszichikai – mentális képesség be van vetve. Az ezen szintekhez tartozó imaformák a verbális és elmélkedő imádságok. Aztán eljut a „senkiföldjére”: már nem elégítik ki az eddigi imaformák. Ezt a szintet a misztika szintjének is szokták nevezni. (Egy ideig ez a két felosztás létezett a három helyett: aszketika és misztika.)

Keleti (ortodox) megközelítés

A lelki fejlődésnek, szintén három szakaszát különböztetik meg a keleti (ortodox) keresztények is. E három szakasz: a szív megtisztulása, az értelem megvilágosodása és az átistenülés. E harmadik fokozat felel meg a kontempláció állapotának, s mint ilyen, tisztán az isteni kegyelem műve, mit emberi erőfeszítésekkel elérni nem lehet, de elő lehet rá készülni. Az előkészület az első két fokozat elérését jelenti, melynek gerince az aszkézis, az erények gyakorlása, a szentségekkel való élés, a böjt és az ima, különösen is a Jézus-ima. Az első két fokozatot, amelyben még az emberi erőfeszítés jelentős szerepet játszik, az aszkézis vagy a praxis szóval foglalják össze, a harmadikat pedig a theória kifejezéssel is illetik.

– A szív megtisztítása

A lelkiélet első fokán az ember a szív megtisztítására törekszik. Ez tulajdonképpen a szenvedélyektől való megszabadulás, s egy szenvedélymentes állapot (*apatheia*) elérése aszkézis által. Ez az *apatheia* azonban nem azonos a sztoikus filozófia és a távol-keleti (nem keresztény) vallások azonos hangzású fogalmával. Hangsúlyozzák, hogy nem a szenvedélyek kioltása, még kevésbé azok elfojtása a cél, hanem azok átalakítása!

6

– *Szenvedélyek*

A szentatyák szerint a szenvedélyek nem kívülről belénk hatoló erők, hanem a lélek természetes energiái, Isten által teremtett képességei, amelyek azonban a bűn miatt helytelen irányban mozognak, meg vannak zavarva, eltorzultak, s ezért át kell őket alakítani, hogy a teremtmények helyett Istenre irányuljanak. A lélek „szenvedély alapon” a következő energiákra osztható: ész, érzelem (vágy), akarat. Az ortodoxok állítása szerint ezt a gyógyító folyamatot az ember és az Isten energiája együttesen befolyásolja! (*Szünergeia*)

– *Szenvedélytelenség – apatheia*

Az így kialakult szenvedélytelenség nem kábult üresség, hanem dinamikus állapotként írják le, melyben mind érzékenyebbé válik az ember az őt körülvevő világ és az emberek iránt. A szenvedélyek elleni harc egyik kulcskérdése a gondolatoktól (logiszmoi) való megtisztulás. Ez azt jelenti, hogy a gondolatoknak az észben kell lenniük, s nem a szívben vagy az értelemben. Ellenkező esetben a gondolatokból, ha azok befészkelik magukat, vágyak keletkeznek, a vágyakból tettek lesznek, és szenvedélyekké alakulhatnak. Ezen a szinten a legfőbb eszközök a böjt, virrasztás és a Jézus-ima, a parancsok megtartása, az erények gyakorlása. Tehát az embernek még minden képessége aktív.

– *Az értelem megvilágosodása*

Kelet teológusai, amikor értelemről beszélnek, megkülönböztetik azt az észről. Az értelmet a lélek „szemének”, a lélek energiájának nevezik. Az Istennel való egységet pedig az értelem révén érhetjük el.

Palamasz Szent Gergely szerint az Istenhez való közelkerülés, az istenismeret megszerzése csak az értelem segítségével történik. Túl kell lépni az érzékelésen, s mindazon, ami ebből származik, *hogy képessé tegyük az értelmet a megvilágosodásra*. Ezáltal egy magasabb, ún. „lelki tudásra” teszünk szert, mint ami a gondolkodás által lehetséges.

Gregoriosz *Palamas* (1296–1359) athoszi szerzetes, tesszalonikai érsek, a hészükiazmust (gör. hészükia, nyugalom), a sivatagi remeték spiritualizmusát legjobban kifejtette, és megvédte a kalámbriai Barlaam szerzetessel szemben: „A *hészükia* a lélek és a világ csendje. Megfeledkezés az alacsonyabb rendűről, a magasabb rendű világ titokzatos megismerése, a lélek önátadása egy nála jobbnak. Akik szívüket megtisztították e szent hészükia által, és kimondhatatlan módon egyesültek a minden tudást és elképzelést felülmúló fénnel, önmagukban mint tükörben szemlélik az Istent.”

7

– *Átistenülés*

Minden ember igazi végső célja az átistenülés, az isteni természetben való részesülés. Ezt Ádám a bűnessel elvesztette, de Krisztusban ismét elérhetővé vált.

– *Új Teológus Szent Simeon: A hészükhaszta* spiritualitást mélyen megélő emberek beszámolnak arról, hogy valóságosan Isten teremtetlen fényét látják, amit a Tábor-hegy fényével azonosítanak. Ezt az eksztatikus élményt látszólag az aszkézis eredményezi, azonban az atyák szerint tiszta kegyelem, semmivel el nem érhető.

8

– *Palamasz Szent Gergely* az átistenülést a következőképpen magyarázza. Istenben van egy lényeg, ami változhatatlan, és vannak ún. isteni energiák, melyeknek forrása az isteni lényeg, s ugyanúgy teremtetlenek. Ezeket Istenben ugyan megkülönbözteti, de szét nem választja, mert Istenben nincs összetettség, csak tiszta egység. Ezekben az isteni energiákban személyesen a Teremtő van jelen. Az átistenülés ezek alapján Gergely szerint azt jelenti, hogy az ember részesül Isten teremtetlen energiáiban, de *nem az isteni lényegben!* Ezek az emberek a teremtetlen tábor-hegyi fényt láthatják.

Jézus-ima

A „Név imájának”, „Szüntelen imának”, a „Szív imájának” vagy a „Csend imájának” is szokás nevezni⁹.

Ez egy mantraszerű, rövid imaformula, melynek kiterjedt irodalma van, főként a már említett Filokália (a „Szépség/erény szeretete” vagy az „Lelki szépség szeretete”), mely a legjelentősebb egyházatyák tapasztalaton alapuló tanításait foglalja össze a Jézus-imával kapcsolatban.¹⁰

Az Isten jelenlétébe vezető eszközként tartják számon, csakúgy, mint a nyugati hagyományban a benső imát. Eszközként szokták az imafüzért, a komboszkinit vagy csotkit ajánlani. A szemlélődésben előrehaladottabbak gyakran már csak a Nevet ismételtetik, sőt, el is hagyják, amikor a kontempláció olyan mélységeit éri el, ahol mindenféle szó akadályt képez, a tiszta jelenlétből kikökkent.

A pszicho-fizikai tényezők¹¹

A keleti atyák ehhez az imádsághoz gyakran meghatározott testhelyzetet javasolnak, és bár ebben eltérő álláspontot képviselnek (van, aki kifejezetten hibának tartja erre odafigyelni), abban egyetértenek, hogy az imát a lélegzéshez vagy a szívdobbanáshoz kell kapcsolni, hogy az értelem a szívvel egyesüljön, és helyreálljon az eredeti egység. Azonban azt is hangsúlyozzák, hogy se nem a testhelyzet, se nem a lélegzésre való figyelem nem olyan fontos az imádkozásban, mint maga az ima, ellentétben pl. a távol-keleti meditációs módszerektől.

Jézus-ima és a lelki élet fokozatai

A lelki élet fent vázolt első két fokozatán való haladás útján az aszkézisben vagy praxisban hatalmas segítséget tulajdonítanak az atyák Jézus Krisztus nevének segítségül hívásának. Az első szinten, ahol a cél a szív megtisztítása a szenvedélyektől, a Jézus-ima tisztán ajaki ima, azaz az imádkozó szavakkal ismétli az imát.

Az említett pszicho-fizikai tényezők főleg ezen a szinten nyújtanak segítséget.

Ahogy a lelki életben haladunk, úgy alakul a Jézus-ima is. A következő fokozaton már igazán bensővé válik az ima, elhagyjuk a szavak által történő ismételtetést, csak az „értelem imádkozik”. Ekkor beszélünk a Jézus-ima kapcsán noetikus, azaz értelmi vagy benső imáról. Ezt követően pedig a szívbe kerül az ima, önműködővé, automatikussá válik, a szívdobbanással együtt imádkozunk, anélkül hogy tudatos figyelmet kellene rá fordítani, és mellette az ésszel a hétköznapi feladatainknak szentelhetjük magunkat.

A szemlélődő imádság pszichikai-mentális folyamatai

*Tiszta öntudat*¹²

A szemlélődés a tiszta öntudatnál levés állapota, lényem középpontjába való lehatolás, a jelenlét és a létezés intenzív megtapasztalása. Ezt a tiszta öntudat, a lélek legbensőbb magját „valódi énnék” is szokták nevezni. Itt van az ember legközelebb Istenhez. A középkor skolasztikus teológiája hozzáteszi, hogy a tiszta öntudatba az érzékeinken keresztül információk szüremkednek be a külvilágból, így *„nihil est in intellectu, quod non erat prius in sensu”*,
intellektus hozzátevé a kivételt: *„nisi ipse”*.

Amikor az öntudat saját magát észleli, akkor tisztán lélek, akkor vagyunk leginkább Isten képmásai. A tiszta öntudat felé vezető út utolsó állomása az önreflexió. Még erről is le kell mondani.

Pszichikai-mentális aktivitások

Az imádság bármelyik más fajtájánál, legyen az verbális vagy elmélkedő imádság, mindig jelen vannak *agondolatok, képek, hangok. Felismeréseket teszünk, következtetünk, döntünk, elhatározások*

at teszünk, stb. Mindezek mellett

érzelmek

születnek vagy érzelmeket ébresztünk;

hangulatok

kal vagy

emlékképek

kel foglalkozunk.

Észlelés, gondolkodás, cselekvés

zajlik

. Vágyak

at fejezünk ki, kéréseket fogalmazunk meg. A lélek aktív tevékenységei ezek.

A kontempláció idején az említett tiszta öntudat állapotában mindezek a lelki tevékenységek nincsenek, csak a tiszta észlelés. Megtanulni kiiktatni minden pszichikai-mentális tevékenységet. Ez a bevezető út a szemlélődésbe, ezt hívjuk (Jálics Ferenc nyomán) a kontemplációba bevezető imának.

A kontemplatív imádság tudatformáló hatása

Talán idegen ez a kifejezés az imádsággal kapcsolatban, de a szemlélődő imádság emberre gyakorolt hatásainak ilyen dimenzióját is megfigyelhetjük, s a továbbiakban ezt kívánom kifejteni.

Létezés a jelenben

Megtanít csak *létezni, a létezés síkján maradni*, a birtoklás és cselekvések helyett. A tiszta létezésben, a jelenben átéli az ember, hogy valóban csak a *most*

létezik, a jelen pillanata. Az idő síkján (és maga az idő is) minden más pusztán ez elme, a tudat képződménye. Csak a jelenre van befolyásunk.

A hamis én, mint illúzió

Amikor a kontempláció állapotában vagyunk, Istennel való egységünket fedezhetjük fel, akkor találkozhatunk valódi énünkkel is. A hamis én pedig minden más ezenkívül, az összes pszichikai-szellemi-mentális képességünk, valamennyi gondolatunk, amelyek elhagyását jelenti a kontempláció. Ez a felismerés átformálja világszemléletünket: elsősorban terápiás

távolságtartást érhetünk el a hamis ént alkotó mindenféle gondolatok, gondok, érzelmek, múlt és jövő gondjait tároló hamis énünkhöz képest!

Birtoklás és elengedés

Ebben a legfontosabb a birtoklási vágy, a ragaszkodások rendszerének teljes felszámolása, mert ezek éltetik leginkább a hamis ént.¹³ Ez a spirituális értelemben vett önmegtagadás, s még fontosabb az aszkézis testi formáinál is.

Neuroteológiai szempontok

A neuroteológia tudományos eszközökkel vizsgálja az agy területeit vallásos, spirituális élmények átélésekor. Ezek az élmények olyan módosult tudatállapotok, amelyek a tudati struktúrák megváltozásához, az univerzummal és/vagy Istennel való egységhez (unio mystica), megvilágosodáshoz, téridőnkívüliséghez kapcsolódnak. Ezen kutatások eredményeit „God Spot” névvel is illetik, ami félrevezető, mert kiderült: nem egy (kis) agyterülethez kötődnek a fentebb említett élmények, hanem többhöz. A vizsgálati alanyok között többnyire meditáló¹⁴ emberek vannak, a buddhista szerzetesektől a katolikus apácákig. Számunkra különösen a meditáció, illetve kontempláció alatt végbemenő idegéletteni, fiziológiai, lélektani változások érdekesek. Néhány kutatási eredmény ezzel kapcsolatban:

– 1980. Dr. Michael Persinger: a kísérleti alanyok temporális agylebenyének mágneses mezővel való stimulálása, vallásos élmény előidézése céljából. Sikeres volt, de az eredményt mindenki a saját világnézetének megfelelően értelmezte.

– Dr. James Austin arról számol be, hogy a spirituális élmények bizonyos agyterületek funkcióinak kieséséhez vezetnek. Ilyenek az amygdala, a parietális lebeny, a frontális és temporális lebeny. Ezek a veszélyérzet kialakulásáért, a térben és időben való orientációért, valamint az öntudat(osság)ért felelősek.

– Vilayanur Ramachandran neurológus vizsgálatai pedig azt derítették ki a temporális lebeny és a spirituális élmények közti összefüggéssel kapcsolatban, hogy a temporális epilepszia és a

spiritualításra való fogékonyság korrelációban állnak. A halántéklebenyi epilepsziában szenvedők között több a vallásos. A kutatók az agy több területén megváltozott anyagcserét és véráramlást észleltek vallásos élmények alatt.¹⁵ A halántéklebeny, a fali lebeny elektromágneses stimulációja spirituális élményhez juttatta az alanyt. Ezen területek aktivitása csökken a meditáció alatt. Kísérletet tettek már az egyesülés-élmény, az unio mystica neuroteológiai leírására is, amely az önkép létrehozásáért felelős fali lebenyben bekövetkező vérnyomáseséssel jár együtt.

Ami a meditáló ember tudatállapotára, idegéletteni és lélektani változásaira vonatkozik:

a) Azon agyi változások, melyek a meditációt kísérik, nem okok. Még akkor sem, ha élményeket lehetne előhívni az agy megfelelő területeinek stimulálásával. Egyelőre annyit bizonyítanak a kísérletek, hogy a spirituális élmények az agy mely részével, milyen funkcióival állnak kapcsolatban. b) Kísérletek igazolják, hogy a meditáció, kontempláció az immunrendszerre és az agyműködésre is pozitív hatással van. (Richard Davidson, Wisconsin Egyetem) c) Nagymértékben hozzásegít a pozitív életszemlélethez, a pozitív gondolati minták gyakoriságához, a gondolatok minőségi és mennyiségi kontrolljához, mely összességében csökkenti a szenvedést és a depressziót. d) Fejleszti a koncentrálóképességet, mert megnyugtatja a tudatot.

Ezek a tudományos kutatások nagyon jellemzőek a nyugati társadalmak gondolkodásmódjára. S főként az, ami ebből következik: a meditáció/kontempláció kiemelése abból a vallási, bölcséleti rendszerből, önfegyelemmel, aszkézissel és meghatározott erkölcsi értékekkel bíró életvitelből, s mint egy lecsupaszított technikát, a „boldogság technikájaként” igyekeznek alkalmazni.

Kvantumfizikai szempontok – Koppenhágai-modell¹⁶

A koppenhágai modell, mely Erwin Schrödinger hullámegyenletének egyik legnépszerűbb értelmezési modellje (N. Bohr és W. Heisenberg nevéhez fűződik), azt mondja, hogy nem létezik objektív vizsgálódás. A megfigyelések eredményei mindig a megfigyelő szubjektum és a megfigyelt objektum kölcsönhatásának eredményei.

Roger Penrose szerint azonban ez a jelenség nemcsak a mikrovilág, hanem a makrovilág

szintjén is igaz. Elmélyült, meditatív tudatállapotokban „az agysejtek kapcsolódási pontjai éppen abba a mérettartományba esnek, ahol a hullámfüggvény még éppen létrejöhet.” Ebbe az állapotban az „emberi agysejtek egymással összehangolt, koherens szuperponált állapotba kerülnek, hullámfüggvényeik szinkronozódnak, s emiatt kreatív ötletek óriási választéka merülhet fel.”¹⁷

Egy másik fizikus, *Goswami* azt mondja, hogy a koherens szuperponált állapot a tudatos megfigyelés hatására összeomlik, s ez hozza létre a manifeszt valóságot. Tehát a „valóság” a megfigyelés pillanatában és a megfigyelő szubjektum számára létezik.

Ha pedig a megfigyelés éppen szünetel, ha valaki meditatív állapotban van, akkor a hullámfüggvény szétterül, rengeteg potenciális lehetőséget hagyva maga után.

Itt utalnom kell F. A. Wolf fizikusra, aki ezt az elméletet továbbvezetve arra jutott, hogy végtelen párhuzamos valóság létezik egyszerre, s tudatunk választja ki számára a legmegfelelőbbet, amit a saját valóságnak tart.

A fentiek szerint meditatív tudatállapotban képesek vagyunk a végtelen sok „valóság” közül választani, s hogy objektív valóság nincs, mert az mindig a megfigyelőtől függ. Ezek szerint megfelelő (meditatív) tudatállapotban gondolatainknak, szándékainknak teremtő erejük van.

Gyakorlati következtetések

A következőkben arra próbálunk választ adni, miként lehetséges a lelkigondozói gyakorlatba átültetni a kontemplatív imát napjainkban, és az abból következő lelki-szellemi gyógyulásnak milyen vetületei vannak.

Megfontolások a lelkigondozói praxis számára

A szemlélődő imádság, még inkább a szemlélődés, a legkevésbé sem technika, módszer

kérdése. Azonban az is téves konklúzió volna, hogy a ma átlagos hívő embere, aki nem szerzetes, semmit nem tud tenni azért, hogy a kontemplációt megtapasztalja, anélkül hogy egy kontemplatív rendbe beköltözzön. A mi szempontunkból alapvető fontosságú annak megválaszolására törekedni, hogy HOGYAN történjen ez?

Egy lehetséges mai modell: azaz bevezetés a szemlélődő imádságba

Jálics Ferenc, Németországban élő magyar jezsuita, Magyarországon is szokott szemlélődő imára épülő, pontosabban abba bevezető lelkigyakorlatokat tartani, ami egy lehetséges út, metódus ezen ima elsajátítására.¹⁸

Gyógyulás

A gyógyulás cím alatt a pszichológiai és teológiai aspektusokat együtt tárgyalom, egymás mellé helyezve őket, utalva arra, hogy ugyanazon jelenségről szólnak, más-más nyelven.

Teológiai dimenzió

A kontemplatív imádság nem módszer és nem technika, de módszerként is lehet rá tekinteni, és technikai vetületei is vannak. Elő lehet (és kell) készülnünk rá, s ez a felkészülés, ami maga is igazi imádság – leírható jelenség, az ember testi-lelki tevékenysége, s ennek mind a testre, mind a lélekre nézve gyógyító, terápiás hatása van. Csak annak ajánlható ez az ima, aki belső motivációból keresi.

Továbbá nem ajánlható akut krízis, vagy valamilyen trauma idején, illetve pszichotikus betegség, zavar fennállásakor. Ha úgy tetszik, csak „preventív jelleggel”.

Hogyan is beszélhetünk gyógyulásról ezen ima kapcsán?

Teológiailag közelítve: a célhoz, az ember eredeti rendeltetéséhez, vagyis az Istennel való egyesüléshez az ember által igénybe vehető eszköz. Gyógyuláshoz vezető út a *stresszmentességek*, a

gondtalanság

nak legalább az ima ideje alatt való megtapasztalása. Az öнкиüresítés és lemondás, a jézusi önmegtagadás eredményezi az elengedést, a görcsös akarat, birtoklási vágy oldódását, a megbetegítő ragaszkodások felszívódását. Az Isten jelenvalóságának egzisztenciális megtapasztalása által növekvő hit és bizalom a Gondviselésben, szintén nagy lelki megkönnyebbülést hoz. A kontempláció fiziológiás hatásai közül az egyik az, hogy olyan mély önmagunkba fordulás ez, amelynek következtében a bennünk szunnyadó erőforrásokhoz juthatunk, melyek

energetizálnak, aktívabbakká tesznek

, erővel töltenek fel hétköznapi teendőink ellátásához, a mindennapi gondokkal való megküzdéshez.

Változást eredményezhet a világhoz, az emberekhez fűződő viszonyulásainkban: higgadtság, türelem, odafigyelés, meghallgatás, befogadóképesség növekedés a gyümölcse.

A csönd átalakító hatásaira kell még gondolnunk. Ebben a csöndben Istent „engedjük” gyógyítani.

Pszichológiai dimenzió

Ebből a szempontból a meditáció és relaxáció jól ismert fiziológiai-lelki hatásait írhatjuk le. Terápiás distanciára és önreflexióra leszünk képesek. A spontaneitás és a kreativitás (rég keresett válaszok, hirtelen ötletek stb.), a tipikusan jobb agyféltekés képességeink, a relaxált tudatállapotban fejleszthetők. A tudatelőttés és a tudattalan mélységei is kezdnek szóhoz jutni, mélységes önismerethez vezetik az imádkozót. A tudattalan tartalmak spontán tudatosulása és a tudatba való integrálódása gyógyító hatású. Csökken a fiziológiai arousal, a légzésritmus, a széndioxid kilégzés és az oxigénfogyasztás, valamint a szívritmus. Stabilizálódik a vérkeringés. Alacsonyabb mentális aktivitás figyelhető meg az EEG által mért agykérgi idegtevékenységet alapján.

Hatékonyak tartják a szorongások különböző típusainak leküzdésében, az önértékelés növelésében és a koncentrációs készségek fejlesztésében.

¹ *Meditáció*, <http://hu.wikipedia.org/wiki/Medit%C3%A1ci%C3%B3>, (2008. júl. 24.)

² *Elmélkedés, meditáció*, in <http://lexikon.katolikus.hu/>

³ PUSKELY, M., *A keresztény szerzetesség történeti fogalomtára*, Pécs 2006, 189.

⁴ *Magyar Katolikus Lexikon* (Szerk.: Diós I., – Viczián J.), Bp. 2007, 780.

⁵ TERÉZ, A., *A tökéletesség útja és a belső várkastély*, Bp. 1979.

⁶ VLACHOS, H., *Egy éjszaka a Szent Hegy sivatagában*, Budapest 2005, 56, valamint
VLACHOS, H., *A lélek betegsége, a lélek gondozása a keleti (keresztény) hagyományban*, Budapest 2002.

⁷ Vö. *Magyar Katolikus Lexikon* IV, 789: *hészükiazmus*.

⁸ „Az ő ajándékai az emberi erőfeszítésekhez kapcsolódnak, és amikor Isten előre látja, hogy az ember megfelelő módon viszonyul az ajándékoz, bőséggel részesíti benne.” (SZOFRONYIJ, *A Szent Hegy titka – Áthoszi Sziluán (1866–1938) élete, tanításai és írásai*, Budapest 2006, 40.)

⁹ ZALESKI, I., *Élni a Jézus-imát*, http://www.zold-s.hu/doc/elni_kiv.pdf, (2009. jan. 20.), lásd

még: www.chotki.cwi.hu

¹⁰ *Kis Filokália – a Keleti Egyház szerzetesatyáinak tanításai az imádságról*,
<http://www.ppek.hu/k48.htm>, (2009. jan. 20.)

¹¹ Legrészletesebben a Filokáliában olvashatunk erről.

¹² JÁLICS F., *A szemlélődés útja*, Kecskemét 2006.

¹³ KEATING, T., *Nyitott tudat, nyitott szív*, Bp. 2006, 130, továbbá: MELLO, A. D., *Ébredj tudatára*,
1999, illetve
A szeretet útja,
Kecskemét 2000, továbbá FROMM, E.:
Birtokolni vagy létezni?,
Bp. 1994;
A szeretet művészete
, Bp. 1993. Bp.

¹⁴ A neuroteológiával kapcsolatos szakirodalmak meditációt emlegetnek, a távol-keleti vallások terminológiáját követve. Az így értelmezett meditáció azonban pszichológiailag, metodikáját tekintve, eltekintve az ideológiai háttértől, azonos a keresztény kontempláció idegéletteni, fiziológiai jelenségeivel.

¹⁵ *Neuroteológia*, in <http://209.85.129.132/search?q=cache:nkGvWkSLYaUJ:hu.wikipedia.org/wiki/Neuroteol%C3%B3gia+Neuroteol%C3%B3gia+misztika&hl=hu&ct=clnk&cd=7>,
(2009. jan. 14.);
Misztikus idegpályák, in <http://209.85.129.132/search?q=cache:1HLriv5cjNgJ:www.origo.hu/tudomany/elet/20060919misztikus.html+misztikus+idegp%C3%A1ly%C3%A1k&hl=hu&ct=clnk&cd=1>,
(2009.jan.20.)

¹⁶ HÉJJAS, I., *Anyag és tudat*, <http://www.evilagonline.hu/modules.php?name=archiv&file=olva>

s&cikk=200503-4270127b61997,
umpszichológia

lásd még FRECSKA, E., *Kvant*

c. ea.

http://pszichologia.blog.hu/2007/04/12/kvantumpszichologia_dr_freckska_edde_pszichologia

¹⁷ *Op. ult. cit.*

¹⁸ JÁLICS F., *Szemlélődő lelkigyakorlat* – bevezetés a szemlélődő életmódba és a Jézus-imába, Kecskemét 2006.