

A vágyakozás hangja

A remény spiritualitásának öt lépése

Lehetséges ez egyáltalán? Mármint reménységgé változtatni félelmünket. Honnan vegyük az ehhez szükséges bátorságot és erőt? Biztos recept nem létezik, de léteznek olyan lépések, amelyek elvezethetnek ahhoz, hogy rábukkanjunk a remény nyomára.

Ne fojtsuk el a félelmet!

A félelem és a remény nem egymás ellentétei, hanem egyazon érem két oldala. Ezzel tisztában lenni – az első lépés, ha rá akarunk találni a remény nyomára. A remény ellenkezője a kétségbeesés, a reménytelenség, legrosszabb esetben a depresszió. A reményhez ellenben szinte mindig kapcsolódik a gond és a félelem. Igen, a félelemhez való bátorság egyenesen előfeltétele a reményhez való bátorságnak. Kurt Marti a remény „üreges formájának” nevezi a félelemhez való bátorságot, azaz olyan edénynek, olyan buroknak, amely teret készít a remény számára. Nem segít tehát, ha figyelmen kívül hagyjuk – a magánytól, a döntéstől vagy a munkanélküliségtől való – félelmünket.

Ennek a felfogásnak felel meg a keresztény hagyományban az „alulról építkező spiritualitás”. Ez a lelki-ségi irányzat azt emeli ki, hogy Isten „a gondolatainkon és érzelmeinken, testünkön és álmainkon, sőt éppen sebeinken és vélt gyengeségeinken keresztül” nyilatkoztatja ki magát. Ez a lelkiség tudatában van annak a kísértésnek, hogy magas eszmények szerint tájékozódjunk („Holnaptól elvetem a félelmet, és csakis optimista módon nézek a jövőbe”), olyan magas eszmények szerint, amelyek elérhetetlenek, és ezért a próbálkozás eleve magában hordja a kudarcot.



Arany János tölgyei a Margít-szigeten

A félelemtől a reményhez vezető lépésekre vonatkoztatva ez azt jelenti: Nem a félelmeinket megkerülve jutunk el a reményhez, vagy nyílik meg tekintetünk a jövőre, hanem kizárólag a félelmeinken keresztül. Csak akkor bukkanhatunk nyomára a reménynek, ha elfogadjuk életünk korlátait.

Ne essünk problématranszba!

Saját félelmünkkel szembenézni azonban nem azt jelenti, hogy beléje csimpaszkodunk. Aki ezt teszi, igen hamar belesik abba, amit a lélektan „problématransz”-nak nevez: Aki úgy mered a problémáira, mint a nyúl a kígyóra, az már csak saját félelmeit és problémáit látja, s azok eltakarják a kilátást arra, hogy van az életében még más is. Az efféle probléma-rögzültségből kivezető út abban áll, hogy célirányosan számba vesszük saját forrásainkat, vagyis azokat a lehetőségeket, amelyek minden helyzetben rendelkezésünkre állnak. A problématranszról a megoldástranszra váltani azt is jelenti, hogy felelősséget vállalunk, hogy áldozatokból cselekvőkkelé válunk. Többé nem azt keressük, ki a felelős a szenvedésünkért, hanem kihasználjuk megmaradt lehetőségeinket. Az a lényeg, hogy felfedezzük a cselekvés szabad tereit, legyenek azok mégoly kicsinyek. Ebből az is következhet, hogy megváltoztatunk valamilyen apróságot a hétköznapjainkban, de az is, hogy politikai vagy társadalmi téren aktivizálódunk. Mindig megdöbbenő, mondja egy pszichológus, hogyan merítenek reményt az emberek egy ilyen perspektívaváltásból, hogyan találják meg ismét örömeiket az életben, és mindeneke előtt az, hogyan találnak csodálatos megoldásokat problémáikra. Az egyik terápiai irányzatban szokás, hogy a terapeuta megkérdezi kliensét, hogyan képzei el a jövőjét, és milyennek kívánja azt, miután megoldotta problémáját. A sikeres élet e látomásából aztán – mint egy meleg lámpából – fény vetül a homályos jelenre, és megváltoztatja azt. Ezért a harmadik lépés így hangzik:

Alkossunk személyes látomásokat!

Csak hogy sok területen veszendőbe mentek a látomások: a politikában, az egyházban, az egyén hétköznapi életében. Nincsenek többé olyan átfogó tervzetek, amelyek mindenki, vagy legalábbis sokak számára érvényesek lennének. Ezért olyan nehéz ma például széles körű politikai mozgalmat életre hívni. De valamilyen látomás, a jövő valamiféle reménye nélkül legfeljebb a túlélés lehetséges, igazi élet nem.

Ezért annál is fontosabb, hogy megteremtjük személyes látomásainkat. Például arra vonatkozóan, hogyan akarjuk majd alakítani nyugdíjas éveinket, vagy miképpen akarunk banni egy nem kielégítő foglalkozásbeli helyzettel. Vagy arra nézve, hogyan tudnánk összeegyeztetni munkánkat és családi életünket. Ehhez többnyire szükség van arra, hogy abbahagyjuk a hétköznapi rohanást, hosszabb vagy rövidebb időre leálljunk. A keresztény hagyomány lelkigyakorlatnak nevezi „a személyes látomások kialakításának e műhelyét”. Egy ilyen lelkigyakorlat tarthat néhány napig, vagy egy hétig, de esetleg 30 napig is. Vannak olyan látomás keresők, akik egy indián rituáléhoz kapcsolódva, négy napot és négy éjszakát töltenek el bőjtölve, egyedül a szabad természetben.

Bármilyen formát választunk is – az a döntő, hogy odafigyeljünk saját vágyakozásunk hangjára. A reményt nem lehet kikényszeríteni. De ráérezhetünk saját vágyakozásunkra, és engedhetjük, hogy az elvezessen minket személyes látomásunkhoz.

A remény sodrában

Még ha az is a látszat, mindebben mégsem vagyunk egészen egyedül. Beléphetünk – önkéntesen – a remény nagy folyójába, és részünk lehet az ősök bölcsességében, hasznosíthatjuk az ő forrásaikat. Ez történik akkor, ha hagyjuk, hogy alakítsanak minket a bibliai képek és történetek, hasson ránk Ábrahám és Sára, a próféták vagy a názáreti Jézus reménye, ha bekapcsolódunk elődeinknek a halál utáni életbe vetett hitébe. Mert a haláltól való félelem talán a legnagyobb félelem az életünkben. Ha különösen azok a dolgok keltenek félelmet bennünk, amelyeket nem tudunk kézben tartani – munkahelyünk megtartása, vagy nyugdíjrendszerünk miatt az öregségünkre fenyegető szegénység –, akkor látnunk kell, hogy ezek a félelmek csak előzetes formái annak a végső félelemnek, hogy egyszer ki kell engednünk kezünkől az életet. A keresztény remény ezzel kapcsolatban azt mondja, hogy Isten kezébe tehetjük le az életünket. A mennyei lakoma, az örök élet, a holtak feltámadása – annak a reménynek a képei, amely túlnyúlik az időn.

Perspektívaváltás

A remény többnyire azt jelenti: remélem, hogy megváltozik az a helyzet, amelyiktől szenvedek. Remélem,

hogy találok új munkahelyet, vagy hogy ismét egészséges leszek. De létezik remény a szemmel láthatóan reménytelen helyzetekben is: „A remény éppenséggel nem optimizmus”, mondja Václav Havel cseh író és politikus, „nem az a hit, hogy valami jól végződik majd, hanem az a bizonyosság, hogy valaminek értelme van, függetlenül attól, hogyan végződik.” Ez a remény csak akkor bontakozik ki, ha sikerül nagyobb összefüggésben látni félelmeinket és gondjainkat. Egy rákban megbetegedett nő így írja le ezt a tapasztalatot: „A betegség előtti életemet felszínesebbnek látom. Ez a betegség megadta nekem azt a lehetőséget, hogy kibontakoztassam magamat. Miután férjemet és engem sok öröm elhagyott, elhatároztuk, hogy a tőlünk telő legjobbat nyújtjuk, úgyhogy elégedettek vagyunk magunkkal, függetlenül attól, hogy tovább élek-e, vagy meghalok. Testi állapotom ellenére ismét beleszerettünk egymásba. Elkezdtünk a jelenben élni, és hálásnak lenni mindennéért, ami szép és jó az életünkben. Fokozatosan új barátokra teszünk szert, akik nem félnek a rákától. Belső nyugalmat és békét találtam, és értelmet látok ebben a betegségben, mivel finomabb lelkű és szeretetre képesebb emberré váltam.” Ez nem olcsó remény, hanem egy fájdalmas érési folyamat gyümölcse.

Reménnyé változtatni félelmünket? Nem lehetetlen. Mindenesetre elengedhetetlen hozzá a türelem. A remény csak kivételes esetekben jelenik meg úgy, mint szellemi sziporkázás. Sokkal gyakrabban a kitartás eredménye.

Barbara Tambour

Forrás: Publik-Forum, 2006/1

Mint Ábrahám ölén...

Elrejtettség – a vallások nagy ígérete

Stefan Heym azt írja, hogy annak a filmnek, amelyet minden ember magában hordoz a bensejében, az első kockája az, „amikor az újszülöttet a fiatal anya karjaiba teszik, és megérzi az őt átölelő karok melegét, s ebben megéli az elrejtettséget – azt az érzést, amelyet egész életében újból és újból keresni fog”. Az elrejtettségre való elemi vágyakozás hozzátartozik az élethez – de az a tapasztalat is, hogy az elrejtettség terei törékenyek. Hétköznapi, de egzisztenciális értelemben is. Ez a vallások táptalaja.

Buddha azt mondja: „Minden folyékony állapotban van. Az anyagi világban semmi sem állandó. Végső biztonságot és elrejtettséget nem találtok a dolgokban.”

Az ember az első olyan faj, amely tudhatja, hogy ez a világ, ez az élet megtagadja tőle a végérvényes elrejtettséget. Tudja, hogy a kondorkeselyű egy napon lezuhan, bárhová repüljön is. A földön semmi sem nyújt oltalmat a legnagyobb ellenség, a halál ellen.

Így hát már az archaikus ember a vallásban keres menedéket. A földi elrejtettség ismert terei – ősrégi fák, titkos barlangok – szent helyekké válnak, az isteni valóságot óvó tereké. A román stílus olyan templomokat

épít, mint a barlangok: földszerűek, elrejtőek, olyan homályos terek, mint az anyaméh. A biztonság helyére emlékeztetnek – mielőtt még a világ fénye meghozná a nyugtalanító kérdéseket és a halál kilátását.

Minden kultúra vallásai azt ígérik, hogy le lehet csillapítani ezt az abszolút elrejtettségre való vágyakozást. És már most ízelítőt adnak ebből építészetükkel, rítusaikkal, az azonos felfogásúak közösségével.

Nem csoda, hogy a vallásban is fontos szerepet játszik az a film, amelyről Stefan Heym beszél. A kereszténység legkedveltebb szentképe Mária a gyermek Jézussal. A bensőségesség és az összetartozás képe. Az ismert, nem keresztény pszichoanalitikus, Tilmann Moser ebben a minden ember számára elemi élettapasztalatban látja a vallás legfontosabb alapját. Anyja ölén, az odafigyelés, a táplálás, a szoptatás tapasztalatában éli át először az ember az „áhitat” érzését. Az anyaöl elrejtettségében érzelmileg tárulnak fel a vallás kapui.

A zsidó hagyomány is magáévá teszi ezt a tapasztalatot, és a mennyország képeként fogja fel. E hagyomány közmondásossá vált túlvilági reménye, hogy az ember

„Ábrahám ölén nyugodhat”, megélheti azt az elrejttséget, amelyet itt a földön mindig keres, de végérvényesen soha nem találhat meg. A muszlim paradicsom-elképzelés azt tükrözi, hogy az elrejttség tapasztalatát nemcsak az anya vagy Ábrahám ölén, hanem egy szép nő ölén is meg lehet szerezni. A muszlim férfiak öröme ott hurik állnak készenlétben, csodaszép szüzek, akik érzéki örömmel jutalmaznak az igazhitűeket.

De nem minden vallás vetíti ki a túlvilágra az elrejttség nagy reményét, és teszi ki ezzel magát a hitegetés szemrehányásának. A buddhizmusban például nem az e világ és a túlvilág kategóriáiban gondolkodnak. Ott az egység tapasztalatáról van szó, mindennek mindenre való ősi összetartozásáról. Amikor a mester a lótuszvirágot szemléli, és felfogja azt a maga igazi természetében, akkor felismeri benne a felhőket, az esőt, a vizet és a napot, amelyek nélkül a lótuszvirág nem létezne. A léttel való összetartozás e felismerése a buddhizmus legnagyobb beteljesedést nyújtó tapasztalata: elrejttség a mindenséggel alkotott egységben, túl minden materiális látszatbiztonságon. A buddhista a vonuló felhőkbe veri le sátorcövekét...

Sokkal földiesebb módon és vaskosabban alakítja kapcsolatát az istenek világával a hindu. A lakásban külön terület van a házi istenségek számára, vagy egy külön szobában, vagy egy polcon magában a lakószobában. A házi oltáron jobbra több istenség képe vagy szobra is áll, akikkel különleges kapcsolatot tartanak fenn. A ház díszvendégeiként bánnak velük. A hívó ivó- és mosdóvizet, ételt és tömjént ajánl föl nekik. A

szobrokat selyemruhákba öltöztetik. Így csaknem viszájára fordul a viszony: a hívő törődik azzal, hogy istenei jól érezzék magukat nála. Ellenszolgáltatásként védelmet vár egész családja számára.

A zsidóságot és a kereszténységet az a gondolat határozza meg, hogy a végső elrejttség valamilyen *kapcsolatban* jön létre, az ember és a szeretet Istene közötti feltétlen szeretet terében. Ezt kell megélni – még ha ez azt jelenti is, hogy az Ígéret Földjére vonultunkban a pusztaság szűkösségére kell cserélnünk Egyiptom húsos fazekait. A keresztény vallás kezdetén is az a felhívás áll, hogy vonuljunk ki a polgári biztonságból. A názáreti Jézus azt mondta, a rókáknak barlangjuk van, az ég madarainak fészük, neki azonban még egy köve sincs, ahová lehajthatná a fejét. Az első szerzetesek ezt a kiszolgáltatottságba való kivonulást választották életesezményül. Arra a kérdésre, hogy keresztényként hol lehetek otthon, Nagy Szent Gergely ezt a meghökentő választ adta: „önmagamban, a szeretetkapcsolataimban”.

Minden ember számára ott van az elrejttség tere, ahol szeret, és ahol szeretik. A keresztény-zsidó hagyomány ugyanezt mondja Istennel kapcsolatban: Aki ebbe a kapcsolati valóságba gyökerezik, az a világ minden pontján otthon lehet. Inkább otthon lehet, inkább elrejtettnek érezheti magát, mint mindazok, akik tágas, biztonságos házakban laknak, de nem szeretnek.

Klaus Hofmeister

Forrás: Publik-Forum, 2007/4

