

megajándékozottságot mondanék helyette. A kegyelem kifejezéshez gyakran méltatlan ember- és istenkép tapad, amely az embert létezésénél fogva bűnösnek, Istent pedig valamiféle önkényes kegyűrnak feltételezi, így a félelemhez, és nem a szeretetközösséghez köze. A megajándékozottság miatti örömben és hálaban nyilvánul meg, hogy az egyén határai nyitottak, nem zárt, ellenőrizhető rendszer, hanem nyitott, mint a kút a határtalan víz befogadására. Hasonlóan éljük meg egy gyermek megfogását. Teszünk érte, de teljesen ellenőrizni nem tudjuk. Ha sikerül, megajándékozottnak érezzük magunkat. Erre utal a gyermekáldás, az áldott állapot kifejezés.

A kontroll elengedése, figyelmünknek a külső énünk mulandó, illuzórikus világa felől a benső én felé fordítása 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. Míután sikeresen átért, 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 je-

lölheti. 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 ösbi-zalom, ami nem feltétlenül pozitív tapasztalatok eredménye. Mintha a gyerekkel születne. Nagyon nehéz összetörni és nagyon könnyű táplálni. Emesével a karomon elestem egyszer a jeges utcán. A későbbiekben nyoma sem volt benne nyugtalanságnak vagy bizalmatlanságnak, amikor felvettem.

#### *A misztika és a test*

Erotikus képei, hasonlatai miatt a misztikát egyfelől gyakran az erotikával állítják párhuzamba, másfelől ismert egyes, főleg középkori misztikusok testellenes aszkézise. A Megnemismert felhőjébe, amely az Istent rejti, a szeretet dárdái hatolhatnak be a középkori szerzetes szerint. – A test nem akadály, hanem Jákob létrája, a test segít, ezért integrálni, nem elfojtani kell. Van, aki úgy véli, a szexualitáshoz való viszonyunkban az Istenhez való viszonyunk tükröződik. – A jóga egyik irányzata szerint aszkézis az, ha úrrá leszünk rossz kedélyünkön.

Mit tehetünk?

Noha a tavaszt nem a tulajdonos csinálja a kertjében, de fű sem tud nőni, míg el nem pakolja az aka-

dállá 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. Ha sok mindent letettünk már az asztalra, azt el kell eltávolítani onnan, hogy jöhes-sen 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 perspektívaváltást, nem pedig időigényes elfoglaltságot jelent. *Dr. We-ninger 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 egóközpontú. A perspektívaváltás abban áll, hogy középpontunknak a valódi ént, a tengelyt, nem pedig a felszínen pörgő egót 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 kilézésnek és a belézésnek, a befogadásnak és az adásnak.

*Szita Annamária*

### *XXIII. János pápa*

## *A higgadtság tízparancsolata*

**1. Élet:** Csak ma azon fogok fáradni, hogy egyszerűen megélem a napot – anélkül hogy egyszerre akarnám megoldani életem minden problémáját.

**2. Gondosság:** Csak ma a legnagyobb súlyt helyezem a fellépésemre, és hogy viselkedésemben választékos legyek: Senkit sem fogok kritizálni; sőt nem fogok arra törekedni, hogy helyesbítsek vagy kijavítsak másokat... csak saját magamat.

**3. Boldogság:** Csak ma boldog leszek – abban a bizonyosságban, hogy boldogságra lettem teremtve, nem csupán a túlvilágot illetően, hanem ezen a világon is.

**4. Realizmus:** Csak ma alkalmazkodni fogok a körülményekhez, anélkül hogy azt kívánnám, a körülmények alkalmazkodjanak az én vágyaimhoz.

**5. Olvasás:** Csak ma rászánok az időből tíz percet egy jó olvasmányra. Ahogyan a táplálékra szükség van a test életéhez, a jó olvasmány is szükséges a lélek életéhez.

**6. Cselekvés:** Csak ma végbeviszek egy jócselekedetet – és senkinek sem fogok beszélni róla.

**7. Önlelyőzés:** Csak ma megteszek valamit, amihez semmi kedvem sincs. Ha gondolataimban sértettnek érzem magamat, gondoskodni fogok arról, hogy ezt senki se vegye észre.

**8. Tervezés:** Csak ma pontos programot fogok összeállítani. Talán nem pontosan igazodom majd hozzá, de mindenképp megfogalmazom. És két rossz dologtól mindenképp óvakodni fogok: a hajszától és a határozatlanságtól.

**9. Bátorság:** Csak ma nem fogok félni. Különösen nem fogok félni attól, hogy örüljek mindannak, ami szép. És hinni fogok a jóságban.

**10. Bizalom:** Csak ma szilárdan fogok hinni abban – még akkor is, ha a körülmények az ellenkezőjét mutatnák –, hogy Isten jóságos gondviselése úgy törődik velem, mintha rajtam kívül senki más nem lenne a földön.

Ne határozz el túl sokat! Elég békésen, nyugodtan keresni a jót minden nap minden órájában, túlzások nélkül, türelemmel.

*Forrás:* Kirche In, 2018/1