



Belső tisztulás

Aki nem akar sodródni az árral, annak uralkodnia kell magán, és egész felnőtt életében óvakodnia a szellemi szennyeződésektől. Elsősorban azokra a szenvedélyekre gondolok, amelyek eredetileg jó dolgok eltorzulásai, például úgy, hogy fölcserélődik bennük a cél és az eszköz. Ha a pénz mint eszköz céllá válik, kapzsiságot, gátlástalan haszonszerzést, rablást szül. Ha a szerelem nem önzetlen szeretetet szolgál, akkor bujálkodássá fajul stb. A testi mosakodáshoz hasonlóan a szellemi szennyeződésektől sem elég egyszer megtisztulni a keresztség misztériumával. További tisztán tartásunknak **három fő formáját** ismeri minden vallási hagyomány: az adakozást, a böjtöt és az imát. Az elfoglalt mai ember első hallásra többnyire viszolyog ezektől a fogalmaktól, hiszen áldozatot, veszteséget jelentenek számára. Nem is lenne értelmük, ha csupán önkínzó aszkézist értenénk rajtuk. De átminősülésünk örökké érvényes eszközeiről van szó, amelyeket minden nemzedéknek újra föl kell fedeznie, és maga számára új formában kell időszereznie.

A klasszikus aszketika ingadozik a főbb bűnök számának és jellegének meghatározásában. Van, aki például a hiúságot és a gőgöt egy kalap alá veszi, mások meg elkülönítik őket. Én a szokásos hetes fölosztással sem értek egyet, inkább a kilences felé hajlok, de lehet, hogy ezen is túl kell lépünk, mert az élet újabb súlyos bűnekről tanúskodik.

A három legdurvább esetben nincs probléma. *A falánkság, a bujaság és a kapzsiság* az anyagiasság különböző szintjeinek felel meg. Eleinte édesnek tűnek, de következményeik elég gyorsan ellenkező hatást váltanak ki, keserű, keserves véget érnek. Önző, anyagi, pénzsóvár emberből ma egyre több van. Ők nem ismerik az **adakozás örömét**, sőt távol áll tőlük minden örömszerzés. A birtoklás vágya úgy elhatalmasodhat rajtuk, hogy semmi sem tudja kielégíteni őket, mert minden teljesült kívánság egyre újabbakat kelt bennük. Akit kiskorától mindennel elhalmoznak, magától aligha jön rá, hogy miért jobb adni, mint kapni. Az ilyen csak sorcsapások, tragikus veszteségek nyomán lehet képes kijózanodni, és megérteni, hogy amit nem használunk, de másnak hasznos lenne, az zsákmány, jogtalan vagyon. Magasabb szinten pedig anyagi java-

inkat adakozással alakíthatjuk át erkölcsi, örökre megmaradó értékke. Jól és időben adakozva nem kevesebbek leszünk, hanem többek, amit azonban csak gyakorló adakozók értenek meg. De nemcsak anyagi, hanem szellemi és erkölcsi értéket is adhatunk másoknak: tanácsot, segítséget, jóindulatot, rokonszenvet, elismerést, türelmet, tiszteletet és szeretetet. Megoszthatjuk tudásunkat, figyelmességünket, kapcsolati tőkénket, és együttérzéssel, könyörülettel mindig többet érhetünk el, mint a legnagyobb anyagi áldozattal.

Önmagunk korlátozásának másik hagyományos fajtája a **böjt**. Bizonyos fizikai és szellemi gyöngeségek leküzdése érdekében időnként vagy állandóan lemondunk arról, ami élvezetet okozhatna. Több szintje van a legdurvább testi szenvedélyektől a legfinomabb szellemi ragaszkodásokig. Az előbbiek felől haladunk az utóbbiak, a rejtettebbek felé, mivel nem összpontosíthatunk egyszerre mindenre.

A főbűnök alapján a következő konkrét lépések ajánlottak, kezdve a legelterjedtebb „népbetegséggel”, a *falánksággal* és az *izákoszággal*. A jóléti civilizáció elhízással, pazarlással, könnyelműséggel és ezekből eredő civilizációs betegségekkel jár együtt. Hagyományosan kerülendő a nehéz, zsíros, fűszeres ételek, a forró, az erjesztett italok, valamint az édességek, a nyalánkságok, újabban pedig a drogok, ide sorolva a dohányzást is. Minden böjtöt ismerő hagyomány a húsevés elhagyásából vagy szabályozásából indul ki.

A következő főbűn a fölfokozott érzékiség, hagyományos szóval a *bujaság*. Lényege a másik nem élvezeti cikké alacsonyítása, birtoklása, kihasználása. A rendkívül erős fajfenntartási ösztön kezdeti, gyöngé formájában még ellenőrizhető, amikor gondolatban védekezik valaki a kíváncsiság, az álmodozás, majd a sóvárgás ellen. Ártatlannak tűnő romantikából aztán a szemek meresztése, képzeleti, majd tényleges kéjelgés lesz, ha érzelmeinket nem rendjük alá értelmünknek. Ha viszont felelősséget tudunk érezni egymásért, és bele tudjuk élni magunkat a másik lelki világába, az elveszi a kísértés életét, mert lelkiismeretünk nem engedi, hogy emberi méltóságában bárkit megsértsünk. Szánalom illeti meg a szexuális perverziók eltorzult megszállottait is, bár együtt érezni aligha lehet velük.

A testi szenvedélyek felső határán találjuk a *kapzsiságot*. Bálványimádáshoz is hasonlították már, mert hódolói nemcsak a legfőbb értéknek tartják a pénzt (az istenített Mammont), hanem tőle várják minden problémájuk megoldását, boldogulásukat is, bár boldogok nem lesznek tőle. Ebben a kategóriába sorolható még minden gyűjtőszendevély, ha nem sikerül nekik gátat vetni. Először elviékben, majd gyakorlatilag is le kell tudnunk mondani minden nélkülözhetőről, főleg luxuscikkeinkről, hogy a pénz is elveszítse jelentőségét. Csak ennek arányában törődhetünk a lényeggel, az erkölcsi értékekkel. Anyagi korunkban óriási idealizmusra lenne szükség ahhoz, hogy életünk ne élőködés, hanem mások éltetése lehessen.

A *haragot* nem annyira bűnnek, mint inkább bűnök következményének tartom, mert megsértett hiúságból, türelmetlenségből és szeretetlenségből fakad. A jogosnak érzett, de fölfokozott indulat másokat figyelembe nem vevő agresszivitás. Ellenszenvet, megítélést és gyűlöletet mások iránt csak az érez, aki egocentrikusan mindent magának rendel alá, és senkit sem tud tisztelni. Ebből következik, hogy ismét értelmünkre hagyatkozva egy szintre kellene kerülnünk „ellenfelünkkel”, hogy az ő szemével lássunk, fogjuk föl érdekeit, félelmeit vagy ambícióit. Ahhoz, hogy ne tüzeljük se magunkat, se másokat valaki ellen, azt kell belátnunk, hogy mindenkit utolérnek tetteinek, szavainak, sőt gondolatainak a következményei.

Ha az első három főbűnt együttesen mértéktelenségnek lehet minősíteni, a második hármát inkább mulasztásnak tartom: ilyen a *lustaság, a gyáva-ság és a csüggedés*. Az első testi tespedés, a második szellemi beéledés, a harmadik pedig majdnem lelki, pontosabban tudati (noetikus) zavar. A csüggedés esetében mélységes csalódottságról, elbizonytalanodásról, kishitűségről és depresszióról van szó, amely kétségbeesésig, pánikbetegségig fokozódhat. Valójában illúzióink elvesztéséből következik, vagyis hogy elvettük célunkat és eszközeinket. Át kell tehát értékelnünk távlatainkat, azaz helyes célokat és mozgató feladatokat kell találnunk. Mindez egyszerűnek hangzik, valójában életünk, szemléletünk teljes ártékelésére volna szükség. Félmegoldásokkal, új illúziókkal nem oldható

meg ez a probléma, de radikális irányváltással szinte „kegyelmi állapothoz” lehet kerülni.

Aki sikeresen túljut a fönti akadályokon, annak a három „legfinomabb” bűnnel kell megküzdenie: *az irigységgel, a hiúsággal és a göggel.*

Az *irigység* látszólag másokra irányul, mert mások sikerei, előnyei bosszantják, sikertelenségei pedig kárörömmel töltik el az illetőt, ami által azonban az irigykedő torzul felismerhetetlenné: elveszíti saját arcát. A *hiúság* bűnét az jellemzi, hogy mások szemében minél többnek szeretne látszani az ember, és a csalástól, megtevésétől, önáltatástól sem mentes. Másokkal összehasonlítva magát, önélégtől tölti el, de ez nem egészséges önbecsülés, nem reális önértékelés. Szeretne minden áron sikeres lenni, befutni, ezért minden kritika sérti, önkritikája hiányzik. Innen csak egy további lépés a *gögg*: mások megítélése és megvetése fogyatékoságaik miatt. A fölfuvalkodott beképzeli saját kiválóságát, elfelejti, hogy ő is volt és lehet még erkölcsi fogyatékos, mert amit elért, azt nemcsak magának tulajdoníthatja, hanem kedvező körülményeknek, egy ideális célnak és a hozzá vezető isteni kegyelemnek. Önkritika nélkül nincs lelki fejlődés, hiszen tudat alatt még számos földérintetlen bűn lappang mindenkinél, amíg teljesen meg nem világosodik. A hagyomány a gögöt tekinti a legfőbb vé-

teknek, vagyis amikor valakiben a büszkeség odáig fokozódik, hogy tökéletesnek képzeletben magát, és meggyőzhetetlen a valóságról. Senkinek a véleménye nem érdekli, önössége, egoizmusa a csúcsra került. Az ókori istenek sem hagyták büntetlenül a hübriszt, amit a Bibliában a sátáni gög fejezett ki. A beképzeltség ellentéte az igazi, meg nem játszott szerezés, az a szent alázat, amelyre Jézus adta a legjobb példát.

Minden önös vonás nélkül, emberi korlátozottságtól mentesen és üresen isteni fénybe és erőbe léphet át a megtisztult ember. Ezekben a fokozatokon áthaladva szinte magától tűnik el minden egyéb fogyatékoság, például a meggondolatlanság, az önélégtől fakadó hanyagság, felületesség, feledékenység stb. Igazi lelki stabilitás azonban csak biztos istenkapcsolatból, a tökéletesség konkrét, állandó tapasztalatából következhet.

Összefoglalóan böjtnek nevezhetjük mindazt, ami jellembeli torzulások föltárásával, átprogramozásával, tudatos kijavításával szorít ki minden rosszszat, és szokat meg minden vele ellentétes jót. A megszokás hosszas gyakorlás révén válik másodikké, de a böjt türelmes, kitartó igyekezettel sem képes visszaesés nélkül, végleges pozitív eredményre vezetni. Tetteink és szavaink labilis gondolataink irányultságától és emelkedettségétől függenek, az utóbbiak sta-

bilizálása pedig meghaladja az ember saját képességeit. Még a vallásilag semleges jóga sem tudja isteni segítség nélkül állandóan elérni ezt a célt.

Aki tehát a tökéletességre összpontosít, annak *föl kell tudnia oldani személyiségét* a Tökéletesben, *imában* kell megtalálnia őt, hogy egyesülni tudjon vele. Bár nem lehetünk biztosak, hogy „Ő” személy-e vagy sem, de föltehetően több annál, hiszen korlátlan. Mindenesetre korlátolt emberi személyeknél jobban ismeri gondolatainkat, pontosabban mindent tud rólunk, így szavainkról és tetteinkről is. Az általánosan szokásos három imatípus közül a *kérések* a leggyakoribbak, pedig a jézusi gyakorlatban fontosabbak a *hálaadások*. Mi mást is adhatnánk mi, koldusok a Mindenhatónak, mint hálát? *Dicsőítés* is elég kevés van, és többnyire az is formális, pedig éppen az ámulat, a csodálat jellemzi igazán a jó istenkapcsolatot. Minél magasabb szintre jut így valaki, annál érzékenyebb lesz, és annál többször fedezheti föl életében a Szentlélek hatását. Végül eljuthat a szótlan ima, az *imádás* állapotába. De még ez előtt rá kell jönnie, hogy jó ima csak egészséges teológiai fölfogáson alapulhat. A régiek szerint „lex orandi lex credendi” („az imádság törvénye a hit törvénye”), és megfordítva.

P. Gábor Mózes

Ez az írás részlet a szerző Teológia a jövőnek c. tanulmányából.

