

talán pótlékok olyanok számára, akik nem találtak valódi összetartozásra.

*Mi akadályozza meg, hogy meg-  
lássuk azt, ami valóban fontos?*

Először is az agyunk számára semmi sem indokolja, hogy még egyszer külön fontolóra vegyük azt, amit már átéltünk. A legtöbb ember esténként odaül a televízió elé, és nem gondolkodik el arról, hogy tulajdonképpen miért is ül oda. Az agy kényelmes szerv, ugyanis mindaddig, amíg valahogy mennek a dolgok, automatizmusokra támaszkodik. Ezért vagyunk valamennyien a szokásaink rabjai, és ismételtelen visszaesünk régi szokásainkba. Az egyetlen hatásos trükk ez ellen, ha kifejlesztünk valami figyelmességfélélet. Például elkezdjük pontosan megfigyelni, hogyan főzünk teát, hogyan költünk el közösen egy vacsorát az asztalnál – ilyenkor rögtön a nyugalom és a higgadság állapotába kerülünk, mert ilyenkor lassan csinálunk valamit. És talán élvezni is kezdjük ezt. Ahhoz, hogy figyelmesebbé váljunk, meg kellene válnunk az agy kényelmességétől, amely biztonságot nyújt. A kényelmes gondolkodási- és viselkedésminták stabilitást adó tényezőként működnek. Abban a világban, amelyben köröskörül minden egyre bizonytalanabbá válik, az emberek természetesen különösen is hajlanak arra, hogy visszavonuljanak a bevált mintákhoz.

*A figyelmesség nehéz dolog egy olyan világban, amelyben egyszerre sok dolog szólít fel minket arra, hogy csináljunk vele valamit – egyidejűleg válaszoljunk meg egy e-mailt, hallgassunk rádiót és telefonáljunk.*

Azt, amit ma sok ember csinál, és nyilvánvalóan akar is csinálni, „többfeladatúságnak” hívják. Az ember azt hallja: Az a legjobb, ha egyszerre öt dolgot csinálsz! Az agykutató csak azt mondhatja erre:

az agy tulajdonképpen egyfolytában ezt csinálja. Az agy többfeladatú szerv. Ugyanabban a pillanatban, amikor önnel beszélek, ügyel arra, hogy ver-e még a szívem, együtt működnek-e még a szerveim, működik-e az izomzatom, és nem csuklok-e össze. Csakhogy mindebből semmit sem veszek észre. Ezek mind automatizmusok. Vagyis: többfeladatúként csak akkor viselkedhetem, ha csupán automatizmusokat futtatok le. Egyidejűleg telefonálhatok, szörfözhetek az interneten, zenét hallgathatok – de mindebből semmit sem tehetek tudatosan! Mihelyt egyetlen tárgyra irányítom a figyelmemet, már semmilyen más dolgot nem tudatosíthatok. Jelenleg az a helyzet, hogy számos aktivitás között szörfözünk, és semmit sem csinálunk igazán. Egyáltalán nem jut el már a tudatunkig, amit teszünk. Nem vonjuk be figyelmünk körébe, amit teszünk. Már nem merülünk kapcsolatba érdeklődésünk valamely tárgyával, hanem automatizmusokat hagyunk érvényesülni. És ekkor megtörténik az, amit mindnyájan ismerünk: Telefonálunk, egyidejűleg zenét hallgatunk és figyeljük a számítógépet, aztán a nap végén megkérdezzük magunktól, hogy tulajdonképpen mit is csináltunk egész nap – és már semmire sem tudunk visszaemlékezni.

*Tehát a diagnózis: életvesztés?*

Igen. Ez egy lapos, önmagát sokféle aktivitásban elvesztegető élet. Elveszítünk valami egészen nagy szerűt, ami tulajdonképpen az élet lényege: az elevenséget, a lendületet, a mélységet. Abban a társadalomban, amelyben mindenki egyre jobban funkcionál, egy valami szükségképpen elvész: az öröm. Az életöröm mindig csak akkor jön létre, ha az ember valami különösét élhet át. Ha olyan helyzetbe kerül, amikor aktivizálódnak az agy emocionális központjai, amikor „húsba vágó”

dolog történik. Amikor valóban lelkesedik valamiért az ember. Az agy minden ilyen esetben ún. neuroplasztikus hírvivő anyagokat bocsát ki, és ezek elősegítik azt, hogy átalakulási folyamatok menjenek végbe az agyban. Ez azt jelenti, hogy „rutin üzemmódban”, többfeladatosságban, az egyre gyorsabbá válásban egyre kevesebb dolog lesz húsba vágó – és ettől önnel olyan agya lesz, amelynek segítségével ön mindent egészen gyorsan csinál majd, de amelyben már semmit nem lehet átalakítani. Pillanatnyilag azt tapasztaljuk, hogy a világ szétesik – talán nem is annyira gazdagokra és szegényekre, hanem olyanokra, akik foglalkoznak önmagukkal, és fontos kérdéseket tesznek fel, és olyanokra, akiknek minden mindegy, akik már semmi új iránt nem tudnak érdeklődni, hanem pillanatnyi állapotukat tartósítják.

*Hát akkor mit tehetünk az ellen, hogy ez az „egyre gyorsabban, magasabban, erősebben”-hajtsza öntudatlanul bedaráljon minket?*

Nem marad más, mint megszakítani a folyamatot. Igenis vannak olyan emberek, akiknek fontos, hogy időről-időre kilépjenek a hétköznapi nyüzsgéséből, és összeszedjék a gondolataikat. Talán bemennek egy templomba, és ott ülnek tíz percig. Lehet, hogy meditációs technikákat gyakorolnak. És úgy vélem, több ilyen ember van, mint gondolnánk. Azaz sokak számára fontos, hogy újból és újból „észhez térjenek”, és elgondolkozzanak arról, mi az, ami valóban fontos az életben, az egzisztenciám szempontjából. Azt hiszem, hogy erre nagyon egyszerű a válasz, de sokan csak akkor találják meg, ha kiégnek vagy mély válságba jutnak, mert elhagyta őket a feleségük és a gyerekek, vagy súlyos betegséget váltottak ki stresszes megterhelésük. Sok embernek csak ilyenkor jut eszébe ismét az, ami valóban fontos – ez pedig gyakran egészen kevés: néhány jó barát. Vagy talán a természettel való szoros kapcsolat helyreállítása. Talán valamilyen spiritualitás felélesztése, azé az érzése, hogy beletartozom ebbe a világba, és az megtart engem. Mámorító pillanatok, csillagórák azok, amikor az ember visszatalál ahhoz, ami valóban fontos.

**Georg Magirius**

*Forrás:* Publik-Forum, 2011/18



# „Isten és én – egyek vagyunk”

## Eckhart mester időszerűsége

ECKHART MESTER költői nyelven folyton új képeket alkotott Istenről – majd ismét összezúzta őket. A középkori szerzetes és nagy misztikus megszabadította az Istenről szóló beszédet a dogmatikus merevségtől. Megpróbált rájönni Isten lényegére, sőt „eljutni magához az eredethez és a lényeghez”. Ezért ebben a mondatban fogalmazta meg felismerését: „Isten és én – egyek vagyunk.” Eckhart ugyanakkor tudta, hogy ez az abszolút lényeg nem fejezhető ki emberi nyelven. „Isten egy szó, egy kimondatlan szó”, mondta egyik prédikációjában.

A misztikus spiritualitás manapság nagyon keresett dolog, mert mély vallási tapasztalatot ígér. Vonzerejének sok köze van a jelenhez: Az istenközelség, az elmélyülés és a spirituális mélység iránti vágyakozás voltaképpen ellenreakció elvilágiasodott teljesítményi és információs társadalmunk rettenetes tempójára és szétforgácsoltságára. Ez a vágyakozás egyúttal esélyt ad arra, hogy ismét felfedezzük a keresztény hagyomány misztikus-spirituális lehetőségeit és erejét.

Mert felfedezni való bőven akad, különösen a középkor német misztikájában. Az áthagyományozott istentapasztalások e gazdag és eredeti kozmoszában Eckhart mester nem az egyetlen, de minden bizonnyal a legradikálisabb misztikus. Élete végén nem alaptalanul ítélték el eretnekként. Róla írt könyvében Alois Haas és Thomas Binotto „istenkeresőnek” nevezi őt.

**ECKHART ISTENKERESÉSÉNEK** radikalitásában és nyitottságában a jelen sok keresője ismerhet magára. Eckhart mester jól illik a posztmodern vallásosságához, mondta nem rég *Ben Morgan* irodalomtudós az *Eckhart Mester Társaság* éves konferenciáján. Szerinte „a belső Isten eszméje megfelel mind a posztmodern istenfogalomnak, mind a keresztény hagyománynak”. Az emberek ma szabadabbak spirituális útjuk alakításában. Ázsiai kolostorokba áramlanak, hogy gyakorolják a zenmeditációt. Menedzserek az éberségüket edzik szemináriumokon. Életmód-tanácsadók ötleteket adnak a nagyobb higgadtság eléréséhez. Új érdeklődés támadt a szerzetesrendek kontemplatív hagyománya iránt.

Egyre több ember tölt néhány nyugodt napot valamelyik kolostorban, vagy vesz részt lelki gyakorlaton. A könyvpiac elképzelhetetlen spirituális könyvek nélkül.

Mindezen figyelem- és éberségtechnikák mögött *Morgan* szerint ugyanaz a vágyakozás áll, mint Eckhart korában, nevezetesen a megoldatlan kérdés: Hogyan merülhetek bele abba az igazságba, amelynek része vagyok, amelyet azonban nem birtokolok? „Eckhart szövegei megmutatják azt a problémát, amellyel szembesülünk, ha belebocsátkozunk az igazságnak való kiszolgáltatottságunkba”, mondja *Morgan*. Ebbe belebocsátkozni, és mindent elengedni, még saját énjünket is – ez Eckhart istenkeresésének központi feltétele. „Eckhart mester nem óv meg minket a kockázatoktól. Mindenkinek magának kell járnia a saját spirituális útját. Eckhart nem szolgáltat előre gyártott teóriákat. És pontosan ezért képes manapság sok embert megszólítani”, fogalmaz *Morgan*.

**„ISTEN ÉS ÉN – EGYEK VAGYUNK.”** Ez az egység alkotja Eckhart gondolkodásának misztikus magvát. Isten és az ember eleven kapcsolatban áll egymással. Eckhart ezt így írja le: „A megismerés révén befogadom magamba Istent, a szeretet révén viszont bemegyek Istenbe.” S egy képpel magyarázza meg: „Nem a fa alakítja át magát a tüzet, hanem a tűz alakítja át magát a fát. Így változunk majd át mi is Istenné.”

Az ember közvetlen párbeszédben áll Istennel, sőt Istenné alakul át: ez merész teológiai üzenet, főképp a középkorban. Az ily mértékig átalakult embernek nincs szüksége egyházra – a posztmodern kor ezen ponton is kapcsolódni tud.

Az, hogy Eckhart, a domonkos szerzetes ekkora szabadságot ítél oda hit dolgában az egyes embernek, természetesen nem szolgálhat az egyházi felsőbbtség tetszésére. Két rendtársa 1325-ben feljelenti a kölni érseknél Eckhartot mint eretneket. Az inkvizíciós eljárás több éven át zajlik, és azután is folytatódik, hogy Eckhart 1328-ban meghal; rendkívüli dolog. 1329 márciusában XII. Benedek pápa eretnekként

elítéli Eckhartot, és „az Ördög vetésének” nevezi 26 tételét.

Eckhart nem volt olyan individualista, aki személyre szabott hitbéli programot állított össze, mint ahogyan ez manapság sok esetben történik. Ma sokan kizárólag magánügynek tekintik a spiritualitást, Eckhart istenkeresése viszont beágyazódott rendi életébe, amely nem választotta szét a *vita activát* és a *vita contemplatívát* [az aktív és a kontemplatív életet]. „Tanító beszédeiben” kifejtette rendtársainak: Ha olyan valódi misztikus látomásuk lenne, mint Pál apostolnak volt, és ugyanakkor tudnák, hogy létezik valahol egy beteg, akinek egy tányér levesre lenne szüksége, akkor jobb lenne, hogy odahagynák a mennyei szárnyalást, és elvinnék a szegény betegnek a levest.

A jóság kérdése központi jelentőségű Eckhart számára, s az irtalmas viselkedés magától értetődő. Gondolkodásában és misztikájában hatalmas szociális és társadalmi erő rejlik – azzal a következménnyel, hogy az egyház perbe fogja.

Eckhart nyitottsága abban is megmutatkozik, hogy tanítói tevékenysége, illetve prédikációi nem csupán rendtársainak és diákjainak szólnak. A latin nyelvű tanítások és bibliakommentárok mellett, amelyeket egyetemi professzorként Párizsban írt, Eckhart németül is prédikál. Élete vége felé az ismert tudós vándorprédikátorként bolyong ide-oda. A németre, a nép nyelvére váltás arra ösztönzi Eckhartot, hogy ne a megszokott módon beszéljen, hanem színesen, képszerűen.

**ECKHART GONDOLKODÁSÁNAK RADIKALITÁSA** és nyelvezetének ereje messze a kereszténységen túl is elbűvölően hat. Buddhisták és muszlim misztikakutatók is felfedezték ezt a keresztény gondolkodót. Iránban egyenesen a Nemzeti Könyvdíjjal tüntették ki *Ghasem Kakaie* könyvét Eckhartól és a középkori Szufi Ibn' Arabiról.

Páratlan a középkori mester készsége a vallásközi dialógusra. Ennek a nyitottságnak az alapja „minden lerögzítés elhárítása”, mondja *Dietmar Mieth* teológus, Eckhart-kutató. Eckhart gondolkodásmódja nem ismeri a kizárólagosságot: „Eckhart úgy fogalmazza

meg Isten emberré válásának üzenetét, hogy abban minden ember részesedik. Isten fölvette az emberi természetet; az ily módon megnevesedett emberi természet ugyanaz – legyen bár valaki muszlim, buddhista, zsidó vagy keresztény”, magyarázza *Mieth*.

Eckhart már életében hídverő volt. Korában egyedülálló, hogy teológusként kizárólag pozitív módon használja fel más vallások forrásait. Taglalja az andalúziai zsidó tudós, *Moses Maimonides* (1135 körül – 1204), valamint a perzsa filozófus *Avicenna/Ibn Szina* (980 körül – 1036) és az arab filozófus-orvos *Averroes/Ibn Rusd* (1126-1198) eszméit. Eckhart úgy találja, hogy Avicenna jobban megérteti az Isten iránti szeretetet, mint *Aquinói Tamás*, a középkor nagy keresztény teológusa.

Eckhart szövegei ily módon alapot nyújtanak a vallások közötti párbeszédhez, különösképpen azok misztikáját illetően. „Eckhart gondolkodási partnere Ruminak”, mondja *Saeed Zarrebi-Zadeh* iszlámtudós. A perzsa költő és muszlim misztikus, *Jalal al-Din Rumi* (1207-1273) a „táncoló dervisek” szufi rendjének alapítója. Fő témája a szeretet volt, amely szerinte megmutatja az Istenhez vezető közvetlen utat.

Eckhart és Rumi egyaránt összekapcsolta a misztikus gyakorlatot és elméletet, és költői képekben írták le az egyén útját Istenhez. A sok közös mozzanat mellett azonban *Zarrebi-Zadeh* különbségeket is lát: „Rumi misztikája sosem olyan negatív és radikális, mint Eckharté. Eckhart teljesen a képek mögé hatol, úgyhogy a végén semmi sem marad.” Bár Eckhart nem ismerte a röviddel előtte élt Rumit, de „részleges megfelelésben álltak”, csak „Rumi inkább a szeretetet vetette a mérleg serpenyőjébe, Eckhart inkább az intellektust”, mondja *Zarrebi-Zadeh*.

Vajon végső soron nem azonos-e a két misztikus célja: a „fogékony-ság Istenre”, vagyis az üressé és nyitottá válás Isten működésére? Ez a kérdés a taoizmussal, a zsidósággal, az indiai misztikával és a zen-buddhizmussal folytatott párbeszédben is fölvetődik. Eckhart mester e tekintetben is csodálatos kapcsolódási pontokat nyújt. A zen-buddhizmusban a szív csendjéről van szó, amit *szamhadin*ak hívnak. Ez szanszkritül elmélyülést vagy összedettséget jelent, azt az állapotot, amikor a szellem és a szív belemélyed valamibe, és egészen föloldódik benne. Eckhart „elkülönítettségnek” nevezi az ehhez hasonló maga-

tartást; Isten csak abban a lélekben jöhet újból világra, aki mindent elengedett.

De kicsoda vagy kicsoda Isten? A zen-buddhizmusban Buddha bölcsességének mélységére törekszik az ember, a keresztény misztikában a háromságos Istenre. „A bölcsesség célja különböző, de a hozzá vezető utak rokonok”, mondja *Teruhisa Tajima* japán filozófiaprofesszor, aki behatóan foglalkozott Eckharttal. „Ugyanakkor a misztikus út – az elkülönítettség vagy a szamhadi – nem választható el Istentől.”

**A VALLÁSKÖZI PÁRBSZÉD** nem abban áll, hogy csupán megvédjünk valamilyen igazságot (a sajátunkat), hanem abban, hogy „úgy értsük meg a többieket, ahogyan ők értik önmagukat”, magyarázta az Eckhart-konferencián *Clemens Mendonca* indiai teológusnő. „Az embernek késznek kell lennie arra, hogy valóban tanuljon valamit, és lemondjon a saját képeiről.” Eckhart mester éppen erre adott példát. Ő maga csípős szerecsendőhöz hasonlította prédikációját: annak élvezete után inni kell valamit.

*Martina Läubli*

*Forrás:* Publik-Forum, 2014/

„Uram, ön nem látja, hogy a ház lángokban áll.”  
Krishnamurti

## A béke és a csend küldötte

SZOKÁSOS REGGELI SÉTÁMAT JÁRTAM. Napfelkelte a kilátóban, végig a Fény utcán, le a sétányon, végig az Ózike utcán, majd átverekedve magamat a patak összedült erdején fel az utcánk végébe, és már otthon is vagyok. Mostanában már egy órás séta. Nem sietek. Korán van. Sehol semmi sem mozdul. Ilyenkor, július közepén, ha nincs szél – ahogy ma reggel sem volt –, az erdő már olyan csendes, mint... Mi is? Mint az erdő – „jelke”. A madarak ilyenkorra már teljesen elnémulnak. A hárs elvirágozott – pedig napokig adta az ízletes teának valót –, így a legyek és dongók sem zümmögnek olyan éktelenül. A fák – szegények –, már amelyik túlélte a decemberi nagy jegesedést, már mind kizöldültek, elvirágoztak, így

a kis csúshajtások sapkácskái és a virágszirmok sem permeteznek már halk zizegéssel. Bár hétköznap van, még a legbátrabb munkába indulók is az igazak álmát alusszák. Az első busz is csak egy óra múlva ér fel. Csend van és béke. A természet csendje és békéje.

MA REGGEL KICSIT MÓDOSÍTOTTAM a szokásos útvonalon, mert a hétvégén feljönnek a gyerekek, és feleségemtől azt a megbízást kaptam, hogy nézzem meg, nyitva lesz-e a Matyi-büfé. A nagy parkolót lehetőleg mindig elkerülöm, mert nem illik – még ennyi év után sem – a képbe. Túl sok a beton, az árusbódé, az eligazító tábla, az épület és a murvás út is. Pedig most itt is csend volt. De valahogyan más módon, mint kinn a kilátóban, ahol a nap-

felkeltét néztem. Nem baj – gondoltam –, már úgyis rég jártam itt, a központban, legalább szétnézek. Ahogy elhagytam a Westel-vevőtorony faházikóját, és ismét felfedeztem, hogy az átjátszás komoly energiafelhasználással jár, hiszen egy motor folyamatosan zümmögött, elfogott ez a taszítás a helytől. Pedig a parkoló üres volt, a turistaház villanyai már nem égtek, és még a szokásos reggeli kóborló vadcsicákból sem tűnt fel egy sem. Itt még nem kelt fel a nap. Takarta a turistaház. Hogy mielőbb szabaduljak, átvágtam a fűvön a büfé irányába, és ekkor ért a váratlan meglepetés. A kis, füves tisztás közepén egy új szobor állt. Először csak sötét sziluettjét láttam. Teljes alakos szobor volt. Mivel kicsit rézsútosan