

A jezsuita lelkigyakorlat és a zen meditáció
közös vonásai, eltérései

2025

Jelige: GBR126

Bevezetés

A XIX. század végétől kezdődően megfigyelhető, hogy egyre nagyobb számban vesznek minket körül a keletről érkező spirituális tanítások, amelyek iránt a nyugati világban töretlen népszerűség mutatkozik. A keleti kultúra térhódításával a keleti vallások szerzetesei és tanítói vallási intézményeket, iskolákat, és elvonulóhelyeket hoztak létre, amellyel lehetővé vált a nyugati laikusok és spiritualitás iránt vonzalmat érzők számára a hétköznapiakon túlmutató tapasztalatok gyakorlás útján való átélése és fejlesztése. Ám nem csak azok számára elérhetőek az ilyen típusú spirituális tapasztalatok, akik a keleti hagyományok iránt érdeklődnek, a pszichológiai gyakorlatok mellett más vallási irányzatok, nevezetesen a kereszténység is tartogathat olyan szellemi utakat, amelyek a hívőket elvezetik a kiegyensúlyozott élethez és a belső béke állapotához. Az azonban nem teljesen egyértelmű, hogy ezeket a spirituális utakat lehetséges-e közös nevezőre hozni, vizsgálhatóak-e ezek úgy, mint az emberiség alapvető működését egyformán megragadó, és azonos irányba vezető törekvések.

Dolgozatomban két, látszólag meglehetősen különböző vallási irányzat spirituális gyakorlatát fogom megvizsgálni, az egyik a zen buddhista meditáció, a másik pedig a jezsuita kontemplatív imamód. Az elemzés során a következő kérdésekre fogok választ keresni: melyek azok a módszerek, amelyekkel e két vallási irányzat kifejti hatását az egyénre, és ezek miért olyan hatásosak? Ezt követően arra kérdésre igyekszem választ adni, hogy vajon azonosnak tekinthetőek-e e két vallási irányzat célkitűzései.

Ehhez először röviden tisztázom a buddhista meditáció és a keresztény kontemplatív imamód közti különbségeket, majd megvizsgálom két-két zen és jezsuita gyakorlatot. Annak érdekében, hogy a két spirituális út alapjait lefektessem, mindkét esetben az alapítók, nevezetesen Bódhidharma és Loyolai Szent Ignác gyakorlatát fogom elemezni. Ahhoz pedig, hogy röviden bemutathassam a gyakorlatuk felekezeten belüli fejlődését, és aktualizáljam a vizsgálat tárgyát, egy modernkori zen mester, Thích Nhất Hạnh és egy szintén modern jezsuita szerzetes, Jálícs Ferenc gyakorlatát fogom megvizsgálni. Mindezek alapján összevetem e két irányzat spirituális útját, kiemelem a lényegi hasonlóságokat és különbségeket, majd röviden bemutatom a két irányzat gyakorlatában felfedezhető fokozatosság pszichológiai okait.

A zen meditáció és a jezsuita kontempláció fogalma

A zen meditáció

A legősibb, japán zen mesterek úgy tartották, hogy a béke eléréséhez nem a negatív érzelmeket kell háttérbe szorítani, és helyette a pozitívakat kiváltó jelenségekkel körülvenni magunkat, hanem az elme alapvető természetét kell fokozatosan felismerni, amely a zen mesterek szerint a meditáció gyakorlatán keresztül érhető el. Buddha alaptanítása ugyanis az, hogy a szenvedés megszüntethető, és a szenvedés megszüntetésének végigjárható útja van. A létezők szenvedését, tehát mindenfajta negatív érzelmet pedig legfőképpen a szomj, azaz a vágy okozza. A meditáció jelenti a buddhista úton azt az állapotot, amelyben a gyakorló megtapasztalja a mindenfajta érzelmtől mentes nyugalmi állapotot. Ez vezet el a történések higgadt szemléséhez, ez az, amellyel megszabadulhatunk a görcsben tartó és folyamatos vágyat eredményező ragaszkodásainktól. A ragaszkodásoktól való eltávolodás egyúttal az írott szövegek tanításaira is vonatkozik. Bár jelentős szövegmennyiséggel járul hozzá a zen buddhizmus a távol-keleti spirituális irodalomhoz, a szövegek sosem adhatják át az igazságot a követőknek, a gyakorlónak ezt a meditáción keresztül kell megtapasztalnia.¹

A zen sajátos álláspontja a buddhizmuson belül, hogy nem egy szenvedés teli létforgatagból a megvilágosodásig tartó utazásként tekint a gyakorlásra, hanem egy bennünk megbúvó igazság fokozatos felismeréseként. Álláspontja szerint ugyanis semmilyen földöntúli jelenségre vagy istenségre nincs szükség ahhoz, hogy a megvilágosodást elérjük, minden számunkra szükséges segítség megtalálható az elménkben. Mindezzel azt feltételezi, hogy az elménk természete kezdettől fogva képes a megvilágosodásra, tehát alapvetően már megvilágosodott. Ennek felismeréséhez még egy külső Buddhára sincs szükség, hiszen az, ami Buddhát Buddhává teszi, már megtalálható az elménkben.²

Akkor, amikor a gyakorló eléri az igazság megismerését, képes lesz arra, hogy önzetlenül forduljon a környezete felé, ha tehát a gyakorló képes megtapasztalni a feltétel nélküli szeretetet és együttérzést, zen tudata lesz.³

A zen meditációnak két ma ismert fajtája van, ebből az egyik a zazen, az ülőmeditáció. Az ülőmeditáció számos gyakorlatot tartalmazhat, ám a leggyakoribb és

¹ van Schaik, Sam: *A zen szellemisége*. Pallas Athéné Könyvkiadó, Budapest, 2019. 19-20. o.

² Uo. 21-22. o.

³ Szung Szán: *A zen: önmagunk megismerése*. Farkas Lőrinc Imre Kiadó, Budapest, 1997. 21. o.

általában a gyakorlókkal végeztetett első meditáció a légzés figyelésében merül ki. A zen meditáció másik fajtája a kóan. Ez egy olyan paradox történet, párbeszéd vagy kérdés, amely segítséget nyújt a gyakorlónak, akinek az a feladata, hogy megértse a tanítást, és később egyé váljon azzal a meditáció során.⁴

A zenhez hasonló gyakorlatokat természetesen számos keletinek mondott vallásnál láthatunk, azonban sokkal meglepőbb, hogy ilyesmire a nyugati kereszténységen belül is találhatunk példát. Ahhoz viszont, hogy a két vallásban megjelenő meditációt vizsgálni és összehasonlítani tudjuk, érdemes tisztázni a fogalmak közti különbségeket. A zen értelemben vett meditáció nem vagy csak nagyon nehezen vethető össze a kereszténységen belül használatos meditáció fogalommal, hiszen az egy kifejezetten elmélkedő, tehát a gondolatokat középpontba állító gyakorlat. Ezzel szemben a kontempláció vagy jelen, jezsuita esetben a kontemplatív vagy szemlélődő imamód már sokkal közelebbi eljárás a zen meditációhoz.

A jezsuita kontempláció

A kontempláció középkori értelmében a belső béke elérésén keresztül Istenben való megnyugvás eszközét jelentette. Ekkor egy nagyobb gyakorlati rendszer részeként volt értelmezendő, melynek első foka a szavak szintjén való imádkozás, majd a gondolati vagy akarati aktus és végül a kontempláció mint elmélyült imádság következett. Mindezt azonban felváltva gyakorolták, hogy a hívő a teste minden részével kapcsolódhasson az isteni jelenléthez. Mindezen gyakorlatok azonban nem képeztek egy homogén, egységes rendszert. Számos más, különböző módszer is létezett.

A tizenhatodik században ezek egymástól elkülönült gyakorlatokká váltak, többé nem tekintették magától értetődőnek, hogy a hívő kontemplatív szinten is megélje a vallásosságát. A kontemplációról elterjedt nézet szerint a kegyelmi állapot e szintje csak kevesek kiváltsága lehet. Azt a legkevésbé tartották valószínűnek, hogy az imádság fejlődése elérhet egészen a kontempláció szintjéig, így még ha ilyesmivel szembesültek is, azonnal elutasították. A hagyományos kontempláció meggyengülésének idejében a reneszánsz kor új kihívásokat állított az egyház és a hívők elé. Az egyház a legfőbb feladatának az Európában burjánzó pogányság felszámolását tekintette. Ez a törekvés felülírta az addig hagyományos imagyakorlatok sorát, és új, az apostoli életre rendeltetett változatok létrejöttét okozta.

⁴ van Schaik, Sam: *A zen szellemisége*. Pallas Athéné Könyvkiadó, Budapest, 2019. 22-24. o.

Loyolai Szent Ignác a kontempláció átmentéséért megalkotott egy olyan imaformát, amellyel e gyakorlat beleilleszthetővé vált az új kor vallási rendszerébe. Így a kontempláció Szent Ignác lelkigyakorlataiban már valamelyest más értelemmel bír. Nála ugyanis ez a figyelem összpontosításával, az evangéliumi szereplők szemlélésével, azok teljes érzékelésével, valamint a velük való párbeszéddel vált egyenértékűvé. A gyakorlat célja azonban mégiscsak az volt, hogy az eredeti, középkori értelmében vett kontempláció ajtaja kitáruljon a hívő előtt, és hogy képes legyen belépni rajta. A jezsuiták a későbbiekben megtiltották az erre irányuló tendenciákat, tehát mindent, ami eltért a diszkurzív, azaz a folyamatos gondolatokkal haladó és meg nem nyugvó meditációtól. Egészen a huszadik századig kizárólag a diszkurzív imamódra korlátozták gyakorlataikat. Az ellenreformáció kimagasló jezsuita tagjai a későbbiekben jelentős befolyást szereztek a katolikus egyházon belül, ezzel pedig tovább terjesztették Szent Ignác lelkigyakorlatainak leszűkített változatát. Ha Jézus Társasága nem korlátozta volna a közösséget kizárólag a diszkurzív ima gyakorlására, vagy nagyobb hangsúlyt fektettek volna kontemplatív mestereikre, akkor ma bizonyosan teljesen máshogy viszonyulna a katolikus egyház a saját spiritualitásához. Mindezekon kívül számos más szempont is hozzájárult a kontemplációval szemben táplált intézményi ellenszenvhez, ilyenek voltak például a kvietizmussal kapcsolatos viták és a janzenizmus eretneksége, ám ezekkel ebben a dolgozatban nem foglalkozom.

Az tehát, hogy a laikusok számára is lehetőséget kínálnak a spirituális élet kiteljesedésére, nem egy modern jelenség. Az azonban már sokkal inkább, hogy ehhez pozitív érzelmeket társítunk. Úgy tűnhet, hogy míg a katolikus egyház továbbra is távolságot tart a kontemplációtól, a keleti vallások hiteles és kevésbé hiteles képviselői a spirituális tanítások megosztásába kezdtek keleten és a nyugaton egyaránt.⁵

⁵ Keating, Thomas: *Nyitott tudat, nyitott szív – Az evangélium kontemplatív dimenziója*. Filosz Kiadó, Budapest, 2006. 11-31. o

Zen buddhista meditációk

Az alapító gyakorlata

Bódhidharmát, az ötödik és hatodik században élt legendás mestert tartják a zen buddhizmus első pátriárkájának. A mestertől nem, csak a tanítványaitól fenn a *Két út, négy gyakorlat* tanítása, amelyet egyértelműen Bódhidharmától eredeztetnek. Ez alapján a gyakorló megtanulja, hogyan sajátíthatja el a buddhista ösvényt azzal a felismeréssel, hogy saját természete azonos a buddhákéval. Bódhidharma ebben a leírásban azt állítja, hogy nem új tanítást hozott létre, pusztán az addig jelenlévő módszerek összességéből kivont esszenciát ismerteti. Bódhidharma a kezdőpontot az elv kifejezéssel ragadja meg, amelynek elismerése szükséges a gyakorlás megkezdéséhez. Az elv útján való belépés tehát a hit megszilárdítását, a már meglévő buddha-természet elismerését jelenti, amellyel egyúttal a gyakorlóban elülteti a létezők közti egyenlőség gondolatát. Ha ugyanis mindenkinek buddha-természete van, azaz végső soron mindenki tiszta, megvilágosult tudattal rendelkezik, akkor nincs lényegi különbség köztünk és a körülöttünk lévő létezők között. Ennek felismerése megszünteti a gyakorló és a környezete közti távolságot. Az elv tudatosításához is gyakorlat társul. Bódhidharma tanítása szerint a meditálónak először le kell ülnie, és mindenfajta gondolattól mentesen a falat figyelnie. Sokakat foglalkoztatott a későbbiekben, hogy vajon mit érthetett Bódhidharma a fal figyelése alatt.⁶ Mi közel lehet ennek az én és a környezet közti különbség felszámolásához, hogyan tudatosíthatja ezzel a gyakorló a mindenkiben rejlő buddha-természet tanítását?

Egyes modern tudósok, mint például John R. McRae szerint a fal pusztán egy metafora, amellyel a meditáló gátat szab a gondolatok folytonos áramlásának, így a gyakorlat a nyugodt meditációnak, szanszkritul *szamathának*⁷ a jelképes megnevezése. Mások szerint, köztük a Bódhidharma életéhez időben közelebb munkálkodó tibeti fordító szerint ténylegesen a fal nézéséről beszélhetünk. A vizsgálatok már csak az időbeli közelség miatt is nagyobb hitelt tulajdonítanak a tibeti fordító álláspontjának. Ám a fal nézése szintén megfeleltethető a nyugodt, *szamathához* hasonló meditációnak. Bár itt nem a légzésen van a fókusz, de mégiscsak koncentrációs tevékenységnek tekinthető a fal gondolatoktól mentes figyelése. Az azonban, hogy Bódhidharma pontosan miért e gyakorlatot szánta az elv

⁶ van Schaik, Sam: *A zen szellemisége*. Pallas Athéné Könyvkiadó, Budapest, 2019. 131-132. o.

⁷ A tudat megnyugtatóására irányuló, többnyire légzést figyelő gyakorlat.

megismeréséhez, már nem egyértelmű. Egyedül arra lehet következtetni, hogy a koncentrációs meditációról már akkoriban is úgy tartották, hogy képes fogalmakon túli, nyugalmi állapotok elérésére, így feltehető, hogy Bódhidharma is ehhez köti az elv megismerésének módját. Az is érthető, hogy miért nem magyarázza e gyakorlat részleteit, hiszen ez a koncentrációra alapuló, nyugodt meditáció kifejezetten gyakori tevékenységnek számított akkoriban. Bódhidharma tehát csak a meditáció célját, az elvvel való eggyé válást vetíti előre. Ezután a négy szintre osztható gyakorlat útján való belépés következik.

Az első gyakorlat egy negatív behatás okozta egyensúlykilengés helyreállításaként értelmezhető. A gyakorlónak tudatosítania kell, hogy amiket elszenved vagy elszenvedett, továbbá minden csalódottsága és haragja az előző életeiben elkövetett rossz cselekedeteinek következménye. A cél mindezzel az, hogy az egyén ne másokat hibáztasson az elkövetett bűnökért és szenvedésekért, hanem hogy ezeket az élményeket önmagában úgy alakítsa, hogy legközelebb ne tudjon vagy akarjon ártani másoknak.

A következő gyakorlat az első kiegészítéseként van jelen mint a túlzott elégedettség állapotának ellensúlya. A gondtalanság és túlzott jókedv érzését Bódhidharma a szerencséhez köti, ezzel is arra emlékeztetve a gyakorlót, hogy pusztán a pillanatnyi körülményeknek köszönheti az emelkedett érzéseit. A körülmények megváltozásával az ő megítélése is módosul. E szemlélet elsajátítása a kibillenthetetlenség állapotához vezet.

A harmadik gyakorlat központi fogalma a keresés. Az egyén azért nem talál boldogságra, mert keresi azt, azaz kötődik hozzá. A gyakorlónak fontos tudatosítania, hogy a jelenségekhez való ragaszkodás az, ami végső soron a szenvedését okozza. Ez Buddha legfontosabb tanítására reflektál. Bódhidharma hozzáteszi, hogy ennek feloldásához az ürességen való elmélkedés szükséges.

A negyedik gyakorlat visszatér az elvhez mint kezdőponthoz, hiszen ha az egyén felismeri az elv igazságát, akkor képes lesz a dharmával, tehát az igazsággal és világtörvénnyel összhangban cselekedni. A gyakorlóban kifejlődik a nagylelkűség, a mások megsegítése iránti elkötelezettség, megérti a létezők egymástól való függését és az üresség tanítását.⁸

Persze abban az esetben, ha a negatív érzelmeket a bűnös karmikus múltunkból eredeztethetjük, akkor úgy tarthatjuk logikusnak, hogy a pozitív érzések is jutalmul szolgálnak az előző életekben elkövetett jócselekedetekért. Bódhidharma ebben az esetben előrébb lát, mint ahogyan azt a laikus hirtelen megítélheti. Az ugyanis nem engedhető meg,

⁸ van Schaik, Sam: *A zen szellemisége*. Pallas Athéné Könyvkiadó, Budapest, 2019. 132-135.

hogy a gyakorló belesüppedjen az elégedettség állapotába, hiszen a pozitív érzelmek, ugyanúgy, ahogyan a negatívak is, elmúlnak. Így a hozzájuk való ragaszkodás is gátolhatja a meditálót a megvilágosodás felé vezető úton. A negatív körülményekkel ellentétben érdemes a pozitív érzelmekkel kapcsolatban nagyfokú kritikát gyakorolni. Bódhidharma gyakorlata tehát nem mondott sok újdonságot, ha a meditáció és a buddhista tanítás történetére pillantunk. A gyakorlat pusztán a buddhista meditációs praxis esszenciáit alkalmazza, ezzel pedig egy különösen hatékony gyakorlatot hozott létre.

A zen buddhizmus történetében Bódhidharma tanításához az évszázadok alatt számos más meditációs gyakorlat társult, jelenleg azonban egy modernkori zen mester gyakorlatával folytatom a vizsgálódást.

Egy modernkori mester gyakorlata

Többek között Thích Nhất Hạnh (1926–2022) vietnámi zen szerzetes és nyugaton is közkedvelt szerző is kiemeli, hogy a zen meditáció egyik központi eleme a légzés és annak figyelése, tehát a szamatha meditáció. A légzés rendszeres figyelése ugyanis ezen irányzat szerint már önmagában elegendő a megvilágosodás elérésére. A gyakorlat bárhol, bármilyen nyugodt környezetben végezhető, egyedül a testtartás van megnevezve. A gyakorlónak keresztbetett lábbal és egyenes háttal kell végeznie a gyakorlatot.

Thích Nhất Hạnh négy szintet fogalmaz meg a szemlélődés gyakorlásához. Az első pusztán magát, a testi reakciót szemléli. A gyakorlónak tudatosítania kell, hogy a kilégzés vagy a belégzés hosszan vagy éppen röviden történik. E szemlélésén kívül nincs más feladata. A következő szinten már az érzelmek megragadása a fontos. A belégzéshez mindig valamilyen pozitív tapasztalat társul, majd e tapasztalatot a kilégzés során elengedi, és nyugalmi állapotba kerül. A harmadik szinten az elmére kell összpontosítani. Ehhez kapcsolódik a légzés tudatos átélése, az érzelmek bevonása, és az elmére gyakorolt hatását, annak felszabadulását szemlélik. Az utolsó szinten pedig az elme objektumait lélegzi be, majd azokat átérezve kifújja a levegőt. Ilyen objektum a mulandóság, a szenvtelenség, a megszűnés, majd a lemondás.

A légzés tudatosításával a gyakorló folyamatosan edzi magát a világgal szembeni gyász és mohóság leküzdésére. A légzés azért alkalmas a buddhista érdemek elsajátítására, mert testi funkció és érzés is egyben, amely magára irányítja az elme figyelmét, és amelyen

keresztül elengedhetjük a negatív érzelmeket, pont úgy, ahogyan a kifújt levegőt. Az így megtapasztalt éberség és nyugalom az, amely elindítja a gyakorlót megvilágosodás útján.⁹

Természetesen mindez nem jelenti azt, hogy a hívő egyik percről a másikra új igényeket fogalmaz meg, új szintre lép a vallási gyakorlatban, ez pusztán a modellje a fejlődésnek. Egyáltalán nem jelenti azt, hogy minden meditáló végig tud vagy végig akar haladni ezen a lépcsőn, az esélyük azonban adott.

A jezsuita kontemplatív gyakorlatok

Az alapító lelkigyakorlata

A XV. század végét és XVI. század elejét nem hiába tekintik az újkor kezdetének, hiszen ezt az időszakot nagyfokú újíttási mozgalmak jellemezték. Az egyháznak ekkoriban számos külső és belső kihívással kellett szembesülnie. A legégetőbb problémát a reformáció és az egyházon belüli áramlatok szabályozása jelentette. A reformátorokon kívül az egyházon belül is új, reformista irányzatok, szerzetesrendek és lelkiségi mozgalmak jelentek meg. Az ezt követő XVI. században a szentek a belső, a lelki élet, míg a reformátorok az egyházi struktúra megreformálását követelték. Nehezítő körülményt jelentett azonban az emberi, társadalmi és politikai helyzetek bonyolultsága, amely végül a latin egyházszervezet mellett megjelenő alternatív keresztény modelleket eredményezett Európában. A Németalföldre kötődő *devotio moderna*, azaz modern lelkiségirányzata világiak számára is utat mutatott az isteni jelenlét megismeréséhez.¹⁰

Loyolai Ignác még a párizsi tanulmányai alatt, 1534 és 1537 között hallhatott először a kor meghatározó katolikus lelkiségi irányzatáról, a *devotio modernáról*, amely az isteni jelenlét megtapasztalásának új módszerét kínálta. Ennek hatására írta meg később a *Lelkigyakorlatok*¹¹ című művét.¹²

Az újíttó módszer jellemzői mind felfedezhetőek Szent Ignác lelkigyakorlataiban. Egyrészt látható a lélektani realizmus, tehát a tapasztalatok könnyen értelmezhető,

⁹ Thích Nhất Hạnh: *The Miracle of Mindfulness*. Beacon Press, Boston, Massachusetts, 1976. 129-134. o.

¹⁰ Kovács, Lajos: *Loyolai Ignác és a reformátorok*. In.: Jel-kép kommunikáció és közvélemény média, 2017/2KLSZ. 15-16. o.

¹¹ Loyolai, Szent Ignác: *Lelkigyakorlatok*. Pázmány Péter Katolikus Egyetem Bölcsész- és Társadalomtudományi Kar Piliscsaba, 2013.

¹² Kovács, Lajos: *Loyolai Ignác és a reformátorok*. 16. o.

paradoxonoktól és misztikus túlzásoktól mentes leírása, amellyel a kevésbé művelt közösségek számára is segítséget nyújtottak. Bár az irányzat követői nem tartották magukat misztikusnak, mégis kapcsolatot áptak a környező területek szemlélődő rendjeivel. A gyakorlatban ezentúl jelentős szerepet kapott a személyes, mentális ima vagy imapedagógia, így az irányzat sokkal vonzóbbá vált az arra fogékony laikusok számára.¹³ A lelkigyakorlat tanítása révén kontrollálható lett a mentális tevékenység, következetessége, valamint a képzelőerő használata megemelte a személyes ima jelentőségét. Az erről megjelent lelkigyakorlatos könyvek jelentős hatással voltak a Szent Ignác-i *Lelkigyakorlatokra*. További jellemzője eme új módszernek a Krisztus-központúság. A lelkigyakorlatban kiemelt jelentősége van Jézusnak és az ő emberségének, a személyes imában a hívő rendszerint végigköveti Krisztus életének legfontosabb szakaszait, kitér annak szenvedéseire és földöntúli szeretetére. Mindemellett újabb fontos jellemzője a gyakorlatnak az erényes élet elsajátítása iránti törekvés és mindenfajta szélsőséges nézettől való tartózkodás. Emellett a *devotio moderna* képviselői a skolasztikus teológia és a lelkiiség szétválasztását javasolták, az egyetemi teológia irányába ebben a korban nagyfokú bizalmatlanság volt érzékelhető. Loyolai Szent Ignác reformátorokhoz hasonlóan úgy tartotta, hogy az egyént a lelkiismeret hatékonyabban és közvetlenebbül tudja vezetni, mint az intézmény.¹⁴

Ez alapján megfogalmazható Szent Ignác lelkigyakorlatainak négy alapelve, amelyek kiemelik tanításának sajátosságait. Az első és legfontosabb feladat megtalálni Istent mindenben. Ezzel tehát nemcsak a hitéleti elemeket, hanem minden hétköznapi jelenséget is a spiritualitáson belül kell értelmezni. A második a szemlélődő tevékenység. A mindennapi teendők közepette is képesek lehetünk lecsendesedni és kapcsolatot kialakítani a Szentséggel. A harmadik alapelv, hasonlóan az elsőhöz az inkarnatorikus spiritualitás, tehát az isteni megtestesülés észrevétele a mindennapokban. Nem az embernek kell ugyanis megistenülnie, hanem az isteni jelenlétet kell észrevenni. Emellett hangsúlyos sajátossága a Szent Ignác-i *Lelkigyakorlatoknak* a belső függetlenség elsajátítása. Ha megtaláljuk, hogy mi Isten a mindennapjainkban, tisztázhatjuk a hozzá fűződő viszonyunkat, képesek leszünk hatékonyabb kapcsolatot kialakítani vele, és felismerni az ebben gátló tényezőket. Szent Ignác *Lelkigyakorlatok* című műve egy fokozatosan épülő lelki élet tapasztalatait gyűjtötte össze, amelyből később megszülethetett Jézus társaságának szelleme.¹⁵

¹³ Uo. 16. o.

¹⁴ Uo. 17. o.

¹⁵ Uo. 17-18. o.

A *Lelkigyakorlatok* tehát nem pusztán egy pszichológiai útmutató a helyes lelkiállapot elsajátításához, sokkal inkább a szabadon áramló kegyelem elérésének eszköze. A hívő hétről hétre, egészen pontosan harminc napon keresztül engedheti el azokat a gondolati ragaszkodásokat, amelyek az isteni akarat szerinti élet útjában állnak.

Az első hétre a diszkurzív imamódot írja elő az emlékezés, az intellektus és az akarat gyakorlataival. A hívő megidézi a bűnös bibliai jeleneteket, realizálja a Teremtő ellen elkövetett súlyos tetteket. Ezután a hívő is felidézi saját életének bűnös mozzanatait, és önvizsgálatot gyakorol. Ennek hatására felismeri azokat a hiányosságait és hibáit, amelyeken javíthat. Végül a pokol szemlélése következik, amikor a hívő hallja a jajveszékeltést, a szitkozódást, érzi a füstöt és a keserűséget. Gondolatban egészen közel merészkedik a pokollakókat perzselő lángokhoz, olyannyira, hogy már saját lelkén is érzi az égető fenyegetést. Ezidő alatt a testtartásra is különös figyelem hárul, a hívőnek ki kell tapasztalnia, hogy éppen ülő, fekvő vagy álló helyzetben képes hatékonyabban kapcsolódni a gyakorlathoz. Ez mindig változhat, éppen ezért fontos, hogy mindig tudatos maradjon. Az első hét gyakorlatának célja tehát, hogy a hívő elégtételt adjon saját elkövetett bűneiért, valamint az, hogy a lélekben kavargó alsóbb és felsőbbrendű erőket hierarchizálja.¹⁶

A második hét szintén a szemlélődéshez használatos bibliai helyszín kialakításával kezdődik. Ekkor Jézus Krisztus prédikációnak helyszíneit vetíti maga elé a gyakorló. A feladat Jézus törekvő munkájának felismerése, amelyet a gyarló emberekért végez. A hívő ekkor látja az evangéliumi eseményeket, hallja az elhangzottakat, mind az öt érzékszervét alkalmazva szemlélődik, és képes érzelmileg bevonódni a történetekbe. Emellett a gyakorló felfedezi, hogyan érheti el a tökéletességet abban az élethelyzetben, amelyet az Úr kiválasztott neki. Ennek része a vagyoni ragaszkodásoktól és az önérdektől való megszabadulás is. A második hét célja tehát a hívő érzékenyítése a bibliai szereplők iránt.¹⁷

A harmadik héten folytatódik Krisztus evangéliumi történetének szemlélése. Itt a szenvedéseire és azok átérzésére kerül a hangsúly. A hívők a szemlélődést és az étkezést mind Krisztus és a tanítványok fájdalmának árnyékában teszik. A heti gyakorlat időről időre kiegészül az előző hetek szemlélődéseivel, megismétli vagy továbbépíti azokat. A lelkiismeret-vizsgálat és a bűnbánat mindig része a heti gyakorlatnak. Emellett kiemelt szerepet kapnak a harmadik héten az étkezést szabályozó tanítások. Ha ugyanis az egyén nem

¹⁶ Ákos, Géza és Csanád, Béla (szerk.): *Loyolai Szent Ignác Lelkigyakorlatos könyve*. Szent István-Társulat az Apostoli Szentszék Könyvkiadója, Budapest, 1986. 16-14. o.

¹⁷ Uo. 26-37. o

tartja meg a középértéket a táplálkozásban, képtelen lesz elérni azokat a belső megvilágosodásokat, amelyekkel Istenhez közeli életútján fejlődhet.¹⁸

A negyedik héten a hívő eljut addig a bibliai történetig, amikor Jézus megjelenik az Anyjának. Itt már adott a lehetőség, hogy a szemlélődő több vagy kevesebb gyakorlatot végezzen, mint amit Szent Ignác előír, ugyanis a gyönyörködés, a szeretet megszerzése a cél. A hívő e gyakorlatban ajánlja fel mindenét, vele együtt saját magát is az isteni hatalomnak. Itt Szent Ignác kiemeli, hogy inkább a tettekbe, kevésbé a szavakba helyezzük át ezeket az érzelmeket. Az imádsághoz is új módszert rendel, az egyén hosszú időn keresztül, csukott szemmel az ima minden egyes szavát megfontolja, és egészen addig nem halad tovább, amíg el nem éri az öröm és vigasz érzését. A Miatyánk ima szemlése így több órán keresztül vagy akár egy egész napig is eltarthat. Szent Ignác ezután felhívja a figyelmet arra, hogy a szeretetnek az adakozásban kell megnyilvánulnia, hiszen mindene, ami a hívőnek van, Istentől eredeztethető. Szerinte a hívő nem maradhat az elmélkedés, tehát a Biblia gondolati megragadásában, hanem túl kell lendülnie a fogalmakon, és feloldódni bennük. Csak így, mindenfajta hétköznapi ragaszkodástól megtisztulva érezheti át teljesen az isteni tanítást. A következőkben már a testet is be kell vonni az imamódba. Minden egyes be- és kilégzésnél tovább mélyíthető a szent szöveg tartalma. Ezalatt a hívőnek, például a Miatyánk imából egy szóra vagy arra a személyre kell gondolnia, akihez éppen imádkozik, ezentúl önmagunk semmissége is tárgya lehet e szemlélődésnek.¹⁹

A Szent Ignác-i Lelkigyakorlat nem pusztán egy harminc napig tartó elmélkedő imádságként értelmezendő, amelyet elvégezve a hívő a vágyott tökéletes élet birtokosává válik, hanem egy olyan útbaigazítás az istenhez közeli élet felé, amelyet az egyén a későbbiek folyamán, ha szükségét érzi, bármikor újra igénybe vehet. Emellett pedig azoknak is folyamatos segítséget nyújt, akik fejlődni szeretnének a lelki úton.²⁰

Természetesen még hosszan lehetne részletezni Szent Ignác Lelkigyakorlatait, hiszen jóval sokrétűbb rendszerről van szó, mint ahogyan jelen keretek között feldolgozni lehetséges. Itt különösen azokat az elemeket igyekeztem kiemelni, amelyek szükségesek lehetnek a jezsuita gyakorlat és a zen meditáció eredményes összevetéséhez.

¹⁸ Uo. 38-41. o.

¹⁹ Uo. 42-43. o.

²⁰ Uo. 7. o.

Egy modernkori szerzetes gyakorlata

Ahogy az előzőekben kitértem rá, egyre növekszik az érdeklődés a különböző imamódok iránt, a hívők vágynak az ezzel kapcsolatos iránymutatásra. Mások pedig, még ha önerőből el is érik az ima egy egyszerűbb voltát, azt vagy tiltott tevékenységnek tartják vagy azt hiszik, hogy amit végeznek, az valójában nem is tekinthető imának, mert eddig esetleg még nem találkoztak a kontemplációról szóló tanításokkal. A modern kor egyik jezsuita iránymutatója Jálícs Ferenc (1927–2021), híres szerzetes volt, aki szintén fokozatos gyakorlattal tanított. Ő ezt az ima leegyszerűsítésének nevezte. Szent Ignáchoz hasonlóan úgy tartotta, hogy a racionális, gondolati módszer nem elegendő az Istenhez közeli élet kialakításához, ezen túlmenően szükséges az egyén vallási életének leegyszerűsödése is. Ebben a fokozatosan egyszerűsödő gyakorlatban többféle imamód is kibontakozik, amelyek mind egyformán fontosak, sőt megkerülhetetlenek az Istennel való kapcsolat elmélyítésekor.

Jálícs kiemeli, hogy az idegfeszültség az, amely kifejezetten gátolja az embert az ideális vallási élet kialakításában. Mivel a feszültség a nem megfelelő testtel kapcsolatos bánásmód eredménye, szükséges a relaxáció gyakorlatának elsajátítása, amely megnyugtathatja az egyén idegeit. Az idegek megnyugtásával ugyanis sokkal nyitottabbá válik a körülötte lévők felé, sokkal hatékonyabban tud kapcsolatokat kialakítani, és ez Jálícs Ferenc szerint ugyanígy elmondható az Istennel való kapcsolatfelvételtől is. A test negatív működése teljesen felemészti a lélek energiáit. Addig, amíg a hívő nem rendezi a testtel való viszonyát, nem fog tudni a lelkiéletére összpontosítani. „Az elfogadott és nyugalomban lévő test engedi, hogy a lélek Isten felé emelkedjék.”²¹ Isten ugyanis, Jálícs szerint, béke és szeretet, és ehhez csak a béke és szeretet állapotán keresztül lehet kapcsolódni. A relaxáció tehát szükséges gyakorlat az imádkozás megkezdése előtt. Jálícs ehhez testtartást is javasol: ülve, térdelve vagy állva sokkal könnyebben kitisztul az elme, mint például fekvő állapotban. Fontos, hogy a test függőleges legyen, a fej egyenesen a gerinccel egyvonalon helyezkedjen el, melynek hatására a test kizárólag a gerincre támaszkodik, az izmok így könnyen elengedhetnek. Mivel már nincs szükség a test szabályozására, a légzés is lelassul. Ennek, valamint koncentráció végtagokra való áthelyezésének hatására a gondolatok is megritkulnak. Ekkor jön létre az ima megkezdéséhez szükséges összeszedett, nyugalmi állapot. Az így végzett pár perces ima Jálícs szerint többet ér, mint több órányi elmélkedés, és sokkal keresztényibb magatartást eredményez a mindennapokban, mint az elmélkedés okozta

²¹ Jálícs, Ferenc: *Tanuljunk imádkozni*. Prugg Verlag, Eisenstadt, 1977. 27. o.

elhatározások. Ezzel Jálics nem állítja azt, hogy az elmélkedés ne lenne fontos része a hit gyakorlásának, hiszen szerinte az elmélkedő imának is megvan a maga helye az egyén életében, enélkül ugyanis nem lehetne eljutni az ima elmélyítéséhez. Az ima elmélyítése éppen ezeket az eddig külön értelmezett gyakorlatokat, tehát az imát, a kérést vagy a megbánást egyesíti, a hívő eljut arra a szintre, amelyben ezek még egyek voltak. Jálics ezt az alapvető egységet istenszeretetnek nevezi, ám azt is kiemeli, hogy nem fontos, hogy eme lelkiállapotnak milyen nevet adunk, csak az állapot elérése számít. Ekkor nyilvánvalóan felmerül a kérdés, hogy hogyan érjünk el egy olyan lelkiállapotot, aminek még a megnevezése sem egyértelmű.²²

Eleinte ugyanis a hívő előre megadott imákkal dolgozik, azokat ismétli, tudatosítja. Ilyen például leggyakrabban a Miatyánk vagy az Üdvözlégy. A gyermek például még nem tudja, hogyan szóljon Istenhez, számára tehát ez a legmegfelelőbb imamód, ezen keresztül fejlődhet. De persze nemcsak gyerekek alkalmazzák ezeket az imákat, hanem azok is, akik az imát pusztán kérések megfogalmazására használják. Ezek az Istenhez szóló kérések természetesen azt a veszélyt is magukban hordozzák, hogy az egyén csak és kizárólag önös célokért használja az Úr szeretetét. Ezzel pedig egyúttal azt is feltételezzük, hogy Istennél jobban tudjuk, mire van valójában szükségünk. Ezen a szinten Jálics azt ajánlja, az imát mindig egészítsük ki valamilyen felajánlással, Istennek ajánljuk érzelmeinket és szolgálatunkat, ezzel pedig önmagunk helyett egyre inkább az Úrra helyezzük a hangsúlyt. A felajánlásnak nem feltétlenül az ima szövegében kell megjelennie, sokkal fontosabb, hogy a hívő a szívében érezze ezt. A cél az, hogy az ima belülről fakadjon.²³

Ezt követően továbbfejleszti az Istennel való kapcsolat kialakítását a bibliai történetek elemzése. Ezzel megérthetjük az isteni üzenetet, azonban elmélkedés nélkül ez még mindig csak gondolati szinten jelenik meg, hiányzik belőle az átérzés. Ám ha felismerjük az olvasott bibliai szakasz értelmét, és ezt a saját életünkre vonatkoztatjuk, akkor máris elérkeztünk az elmélkedés fázisához. Az elmélkedés mélyítésekor a hívő az események részévé válik. Látja a szereplőket, érti az indítékokat, az eseményeket, és képes párhuzamot kialakítani mindennapjaival, felfedezheti, hogy ő maga hogyan járt el eddig a bibliai történetekhez hasonló élethelyzetekben. Ez ekkor következő felismerések hatására késztetést érez, hogy ne csak őhozzá szóljon az Úr, hanem ő is beszéljen az Úrhoz. Az így kialakult párbeszéd az

²² Uo. 23-36. o.

²³ Uo. 6-8. o.

elmélkedés célja, csúcspontja. Mindezek eredményeképp a hívő eljut arra a szintre, hogy képes saját imákat megfogalmazni, elmélkedni rajtuk.²⁴

Az utolsó, elmélyült szinten a relaxációt követően Jálics több gyakorlatot is ajánl. A relaxációs testhelyzetben maradva irányítsuk figyelmünket a fül területére, és hallgassuk benne a világ morajlását. Ez idővel egy egységes rezgéssé alakul. A gyakorlat célja, hogy a hívő készen álljon az isteni hang befogadására. Idővel minden külvilági zajban képes lesz meghallani Isten hangját. Ezt követően már ez is csak felesleges bonyodalomnak tűnik az Istennel való érintkezéshez, a gondolatok idővel lelassulnak és megritkulnak. A hívő ráébred, hogy nem az okoskodó gondolkodás az igazi vallásgyakorlás, sokkal inkább az intuitív megismerés. Számára ekkor a saját teste az a közvetlen, eleven tényező, amely levegőt vesz, amelynek a szíve dobog. Ezen keresztül kezd el kapcsolatot teremteni Istennel, ami addigra már mindenfajta gondlattól mentesen, egyszerű és tiszta érzelmekkel jelenik meg.

Más, hasonlóan Jálics által ajánlott, az ima elmélyítésére irányuló gyakorlat szintén a relaxáció után következik. Pár percig bármelyik imaformát alkalmazhatjuk, tehát a már létező imákat ismételhetjük, szemlélhetünk egy bibliai történetet vagy saját imát fogalmazhatunk meg, ezután azonban maradjunk az ima állapotában, anélkül, hogy bármire is gondolnánk. Jálics azt írja, ilyenkor bizonyosan több gondolatkép is meg fog jelenni elménkben, ezekbe viszont nem szabad beleragadni, el kell engedni őket. Figyelmünket ezután kizárólag Jézus Krisztus személyére kell irányítanunk. Nem kell semmit elképzelni, belsőleg kell hozzá kapcsolódni. Ez a tisztán Krisztusra irányuló ima végül teljes lelki békét és örömet eredményez. Ha az egyén erre még nem alkalmas, és a figyelme még nem eléggé irányítható, érdemes visszatérni az előző szintek imamódjaira.²⁵

Jálics Ferenc tehát azt hangsúlyozza, hogy ahhoz, hogy ezt az utat végig tudjuk járni, elengedhetetlenül szükséges az idegek megnyugtatása, enélkül ugyanis a hívő felületes marad az Istennel való kapcsolat kialakításában. Az egyén nem lehet türelmetlen vagy figyelmetlen, ezek mind gátló tényezők az imádkozásnál, így érdemes ezt az előbb említett szintek mindegyikében alkalmazni. Ez fogja ugyanis megadni azt a segítséget, amely a leírt fokozatokon átvezetve az ima leegyszerűsítéséhez és elmélyítéséhez vezet.

Jálics Ferenc gyakorlata feltűnően hasonlít a középkori hozzáálláshoz, amely egyenrangúnak és egyformán fontosnak tekinti mind a gondolati, mind a testi és kontemplatív imamódokat.

²⁴ Uo. 14-18. o.

²⁵ Uo. 30-35. o.

A zen meditáció és a jezsuita lelkigyakorlat összevetése

Hasonlóságok

Mind a jezsuita lelkigyakorlatnál, mind a zen meditációnál egyértelműen látható, hogy abból az alapvetésből indulnak ki, hogy az ember nincs összhangban a körülötte lévő világgal, és ennek részben az az oka, hogy nem látja be az adott vallási irányzat tanításainak igazságait. A kezdőpont a legtöbb esetben magának a bűnnek vagy a negatív körülményeknek a felismerése, amelynek hatására az egyén ráébred szenvedésére, és erre válaszként megjelenik a vallási megoldás. A hívő vagy gyakorló egy számára vagy megadott, vagy javasolt testhelyzetben az imákon, a szemlélődésen vagy a meditáción keresztül azonosul a vallási nézőponttal, választ és segítséget kap a megrekedtség állapotában. Az egyén nyugodtan, a gyakorlatra kapott időkeretben átélheti azokat a tapasztalatokat, amelyekkel maga is hasonló belátásokra juthat. Ennek során a gyakorló eltávolodik hétköznapi élete közönséges problémáitól, és magasabb belátásra juthat. Az idő előrehaladtával az átélés már nem a fogalmak ismétlésével, nem a gyakorlathoz való ragaszkodással történik, hanem pusztán az egyszerű és tiszta szemlélődéssel. A hívő ugyanis, megértve a vallási tanítást, már nem szorul rá arra, hogy újra és újra egy megadott formulát vagy történetet ismételgessen, hiszen már mindez a sajátja, elválaszthatatlanná válik tőle. A vallási tanítás a szeretet igazságában teljesedik ki, amikor az egyén megtapasztalja, hogy nem választható külön az embertársaitól és az Abszolútumtól, hanem velük együtt és értük kell cselekednie. A szemlélődő imamód és a meditáció is ismétlő gyakorlatokkal éri el a hatását. Míg az előbbinél, például a Szent Ignáci lelkigyakorlatnál, a rendkívül sűrű építkezés úgy érhető el, ha időről időre ismétlődő motívumokat, szemlélődéseket és imákat találunk a gyakorlatban, a zen meditáció rövidebb, egyszerűbbnek tűnő, és szinte csak ismétlődő gyakorlatokat végeztet. Mindkét eljárás azonban a feloldott boldogság és kiegyensúlyozottság állapotát eredményezi. Emellett nem elhanyagolható szempont, hogy hogyan viszonyulnak a gyakorlatok önmagukhoz. Az látható, hogy egyik irányzat képviselői sem hisznek a puszta tanulmányozás erejében, nem gondolják, hogy az elme munkája elegendő lenne a kívánt eredményhez, azt hangsúlyozzák, hogy a gyakorlat végzése nélkül lehetetlen bármifajta valós következtetés levonása, a tapasztalatnak rendkívüli jelentőséget tulajdonítanak, hiszen ez az egyetlen, amely képes a gyakorlat helyességének igazolására.

Különbségek

Bár a két gyakorlat mutat hasonlóságokat, a különbségek nyilvánvalóak. Az összehasonlítás során nem lehet figyelmen kívül hagyni a két vallási hagyomány eltérő szimbólumait, célkitűzéseit. A kereszténység, hasonlóan más monoteista valláshoz, szükségszerűen ragaszkodik Isten személyéhez és a hozzá tartozó szimbólumokhoz, máskülönben a hit tárgya megfoghatatlanná válna. Egyedül a kontemplatív szerzetesrendek voltak azok, akik hitük megélésében már a szimbólumok egy részét meg tudták haladni. Isten létének ténye azonban nem enged teret a jelképek teljes feloldására. A zen buddhizmusnál a vallási szimbólumok ironikus módon azért léteznek, hogy segítsenek a tudati tárgyak, egyúttal a szimbólumok elengedésében. A cél ugyanis a tudat megtisztítása, a ragaszkodásoktól való mentesség elérése, így a gyakorlatok is sokkal egyszerűbbek, ám ez nem jelenti azt, hogy könnyebbek. Bár a buddhistáknál a gondolatmentesség okozta emelkedettség állapota magától értetődően része a vallási életnek, a keresztények esetében sokkal ritkábban előforduló gyakorlat.

A Szent Ignác-i kontemplatív szemlélődés és a zen meditáció meglehetősen különbözően alakították ki gyakorlatukat. A lelkigyakorlat egy gondosan szerkesztett, egységes rendszert jelent, amelyet a hívő jelentős külső segítséggel végez. Ennek ismétlése természetesen ajánlott azok számára, akik még mélyebbre szeretnének hatolni a lélek barlangrendszerében, de sokkal inkább egy olyan iránymutatás a célja, amellyel a hívőnek elég lehet egyetlen egyszer is szembesülnie. A zen meditáció ezzel szemben folyamatos ismétléssel hoz eredményt. A meditációs elvonulás formájában persze a keletiekénél is megtapasztalható az a fajta sűrített, egységes praxis, amelyet Szent Ignác kínál, azonban a zen ezekhez az eseményekhez nem köt különleges felismeréseket, azokat ugyanis szerinte a rendszeres gyakorlás hozhatja meg. Ennek ellenére természetesen célja a meditáló útjának egyengetése és a fejlődés előmozdítása.

Következtetések

Mindezek után felmerülhet a kérdés, hogy vajon lehetséges-e ennek a két gyakorlatnak az ötvözése, a hasonlóságok adnak-e alapot egy olyan gyakorlat létrehozására, amely egyszerre nevezhető zennek és jezsuitának. A válaszok ezzel kapcsolatban megoszlanak. A jezsuiták számára joggal jelenthet aggodalmat az a kiüresedésre irányuló törekvés, amely a zen meditációt jellemzi. A zen pedig, ha nem is elutasítóan, de idegenkedve tekint az isteni tekintéllyel való kapcsolat kialakítására, hiszen álláspontja szerint bármifajta földöntúli

jelenség vagy istenség nélkül is képes elvezetni a gyakorlót a megvilágosodásig. Így alapvetően sem a jezsuita, sem a zen gyakorló nem tud egymás számára olyat kínálni, amely csábítóan hathat a vallási útjuk kibontakozásában. Mindazok számára, akik érdeklődve fordulnak e két hagyományhoz, továbbá akiknek mindkét vallási hagyomány aktívan megnyilvánul a környezetében, egyáltalán nem lehetetlen ennek a két irányzatnak az egyéni belüli kibékítése. Azt ugyanis már mindenki megtapasztalhatta, hányféle egymásnak ellentmondó érzélem és törekvés uralkodhat az emberben, nem pusztán vallásos, de mindennapi életében egyaránt. A modern, individualizált világ egyértelműen hirdeti az egyéni vallási nézetek kialakítását.

Azok, akik Szent Ignáchoz vagy Jálics Ferenchez hasonlóan a mélyebb rétegek felé törekednek, és a vallási életüket fokozatos léptekben egészen a testi funkciók megéléséig, a környezet szemléléséig és a mindennapi problémákon túllendülve a teljes megnyugvás állapotáig egyszerűsítik, egy, a zen buddhista meditáció eredményeihez hasonló végkifejlethez juthatnak. Ezt az álláspontot erősíti számos olyan jezsuita, de akár más keresztény renchez tartozó szerzetesek példája, akik felfedezték e két vallási hagyomány közti közös értékeket. Ilyen jezsuita, majd aztán egyben zen szerzetes például a német származású Hugo M. Enomiya-Lassalle, aki a zen meditáció és a keresztény misztika párbeszédét hirdette. Lassalle többek között azt hangsúlyozta, hogy mindkét vallási hagyomány gyakorlatában érdemes a két megismerési módot, az értelmet és az intuíciót kettéválasztani. Ahogyan arról már az előzőekben is szó volt, és ő is részletezte, hogy az értelem az, amely diszkurzív módon egyik gondolatról halad a másikra. Ezzel szemben az intuíció, megkerülve a gondolatról gondolatra való építkezést, egyszerűségében tekint rá az igazságra. Az értelem és az intuíció viszonyát a mozgás és a nyugalom viszonyához hasonlítja. Annak szemléltetésére, hogy hogyan lehetne megragadni e kettő kapcsolatát, Aquinói Szent Tamástól idéz, aki szerint a mozgás a nyugalomból indul és oda is tér vissza. Ez meglehetősen hasonlít a zen nézőponthoz, amely úgy fogalmazható meg, hogy a nyugalom mozgás és a mozgás nyugalom. Tehát az értelem az intuícióból indul ki, és oda is tér vissza, vagy legalábbis oda kellene visszatérnie. Mindezekből pedig Lassalle azt a következtetést vonja le, hogy az értelem gondolkodás útján való megértése, mivel az az intuícióból indul ki, alacsonyabb rendűnek tekinthető. Ez pedig szerinte azt jelenti, hogy a diszkurzív megismerés intuíció nélkül nem teljes megismerés. Az intuíció viszont önmagában is elegendő lehet. Mindezt szerinte azt is alátámasztja, hogy az értelem mindig differenciált, mindig a

szubjektum és az objektum széttagoltságában mozog, míg az intuíció képes a megismerés tárgyának egészének, oszthatatlan, valódi létének megragadására.²⁶

Összefoglalva és lekerekítve a gondolatot megállapítható, hogy a két vallási irányzat gyakorlata az értelem és az intuíció közti különbség felismerésében találkozik. Szent Ignác, Jálics Ferenc, Bódhidharma és Thích Nhất Hạnh gyakorlata Isten vagy Abszolútum egészének, oszthatatlan valódi létének intuitív megismerését hirdeti. Ezzel tapasztalhatja meg a hívő vagy gyakorló a kiteljesedett életet.

A fokozatosság pszichológiai okai

A meditáció pszichológiai vizsgálata a hatvanas években kezdődött, és kifejezetten azzal a céllal vizsgálták a meditációs elmeállapotot, mert azt remélték, hogy kapcsolatot tudnak teremteni kelet tudattal foglalkozó tanulmányai és a nyugati empirikus kutatások között, így először a meditációs tevékenységek hatását szemlélték meg. Az eredmények azt mutatták, hogy a meditáció javítja az egyén általános közérzetét és az észlelőképességét. Emellett segítséget nyújt a szorongó betegek számára is, és a testi működésekre is pozitívan hat.²⁷ A vizsgálatok emellett különös figyelmet fordítottak a zen meditációra, hiszen kifejezetten érdekesnek találták, hogy a folyamatos gyakorlással képesek válnak arra, hogy a felfüggesztik a környezetük felé gyakorolt mentális reakcióikat.²⁸

Az viszont, hogy a fokozatosan előrehaladó meditációs praxis vagy kontempláció hogyan fejti ki hatását, még kevés tudható. William James, pszichológus és filozófus egyik főművében, *A vallási élmény változataiban*²⁹, bár nem egyértelműen, de felfedezhetőek ezzel kapcsolatos elméletek. Részben ez alapján, részben a fentebb említett szerzők gyakorlataiból a következők állapíthatók meg.

Alapvetően a jezsuita gyakorlatoknál abból az elképzelésből indulunk ki, hogy az egyén pszichológiai állapota minden esetben valamilyen vallási nézőponthoz kötődik. Ilyen például az az eset, amikor a jezsuita gyakorlatban a bűntudat érzését a bűnös bibliai szereplők szemlélésével érik el. Ezzel ellentétben a zen nem használ olyan vallási képeket és elméleteket, amelyekkel ezeket az érzelmeket elő lehet idézni, mégis képes egy fokozatos

²⁶ Enomiya-Lassalle SJ, Hugo M.: *Az elmélyülés útja*. Jezsuita Könyvek, Budapest, 2015. 39-45. o.

²⁷ Walsh, Roger N.: *Meditation Research: An introduction and review*. In.: The journal of Transpersonal Psychology, 1979, Vol. II, No. 2, Irvine, California. 161-163. o.

²⁸ Goleman, Daniel és Davidson, Richard J.: *A meditáció tudománya*. HVG Kiadó Zrt., Budapest, 2019. 108.o.

²⁹ James, William: *A vallási élmény változatai*. Osiris Kiadó, Budapest, 2019.

gyakorlattal olyan folyamatot elindítani, amellyel a jezsuita lelkigyakorlathoz hasonló életminőségbeli változások érhetők el. Ezek az emelkedett állapotok lesznek azok a tényezők, amelyek megerősítik az egyént a vallási irányzat helyességéről. Ez alapján az a következtetés vonható le, hogy mind a jezsuita lelkigyakorlat, mind a zen buddhista meditáció eredményes gyakorlatot hozott létre, és ez inkább pszichológiai, mint vallási okoknak köszönhető.

Az látható, hogy a legtöbb esetben boldogságkeresésről van szó. Az egyén a vallástól kap egy olyan keretet, amelyben nyugodtan elmélyülhet, és amely megoldást kínálhat a problémáira, vagy amellyel elengedheti azokat. Azt mindkét vallási irányzat belátta, hogy aszketikus úton nem lehetséges a kívánt eredmény, a vallási áhítat elérése. Úgy tűnik, hogy a bűnök realizálása helyettesítheti az aszketizmus pozitív hozadékait. Az egyénnek ugyanis vallási gyakorlata megkezdésekor el kell számolnia rossz lelkiismeretével, máskülönben képtelen lesz az új, üdvösebbnek tartott életmód teljes befogadására. Az elmélyülés megkezdésekor Jálícs Ferenc és a zen buddhisták is egy adott testhelyzetet ajánlanak, amellyel nem pusztán a külső, de a belső tartás is előidézhető. Fontos, hogy az egyén függőlegesen kiegyenesítse magát, hogy súlypontját középre helyezze, ezzel együtt képes lesz a teljes ellazulásra, elengedheti a külvilághoz kapcsolódó görcsös ragaszkodását, és csak a belső folyamatokra koncentrálhat. A légzés vizsgálatával és a helyes testtartás okozta nyugalmi állapottal a sűrű és zavaros gondolatok lecsillapíthatóak. Ebben a nyugalmi állapotban az egyén átéli a vallási tanítás lényegét, és saját életére vonatkoztatja azokat, amely a folyamatosan ismétlődő gyakorlatokkal egyre hatékonyabban érhető el. Az ezt kiváltó kellemes érzés bizalmat ébreszt a hívőben, és megerősíti a vallási tanítás helyességéről. Úgy tűnik, hogy a hirtelen megtérésnél a tudatalattiból feltörő erős érzelemről van szó, a fokozatosnál azonban a tudat hat a tudatalattira, így a mélyrétegekben történő változás az, amely aztán ismét megerősítően hat a tudatra. Így egy oda-vissza ható folyamat játszódik le.

Összefoglalva tehát az állítható, hogy bár mind a meditáció mind a szemlélődő imamód nemet mond a diszkurzív, meg nem nyugvó és lépésről lépésre haladó elmélkedésre, a belső, szeretetteljes béke állapotának eléréséhez a gondolkodás fokozatos elengedése szükséges.

Lezárás

Dolgozatomban annak bizonyítására, hogy a zen meditáció és a jezsuita kontempláció összevethető és bizonyos elemeik közös nevezőre hozhatók, röviden tisztáztam a buddhista meditáció és a keresztény kontemplatív imamód fogalmát, majd megvizsgáltam két-két zen és jezsuita gyakorlatot. A két spirituális út alapjait lefektetve mindkét esetben az irányzat alapítói, nevezetesen Bódhidharma és Loyolai Szent Ignác gyakorlatát elemeztem, majd egy modernkori zen mester, Thích Nhất Hạnh és egy szintén modern jezsuita szerzetes, Jális Ferenc gyakorlatát vizsgáltam meg. Mindezek alapján összevettem e két irányzat spirituális útjához tartozó néhány gyakorlatot, kiemeltem a lényegi hasonlóságokat és különbségeket, ezt követően pedig kifejtettem véleményemet arról, hogy lehetséges-e a jezsuita és a zen utat közös nevezőre hozni. Végül röviden bemutattam a két irányzat gyakorlatában felfedezhető fokozatosság pszichológiai okait.

A fent említett szerzők gondolatai alapján tehát kijelenthető, hogy a zen meditáció és a jezsuita kontemplatív imamód közös nevezőre hozható, amely az értelem gondolati tevékenységek fokozatos elcsendesítésében és az egyszerű, intuitív szemlélődés előtérbe helyezésében látható. Mindkét út a gondolatokhoz, egyúttal a testhez és a környezethez való ragaszkodásban látja az egyéni élet kiteljesedésének gátjait. Ennek megszüntetésére bár hitrendszerük különbségeiből fakadóan másképp viszonyulnak, hiszen a szemlélődő imamód célja egy Istenhez közeli élet kialakítása, míg a zen meditáció elsődlegesen csak a tudat megtisztítására irányul, mind a meditáció mind a szemlélődő imamód az egyének belső állapotára nézve szinte azonos hatással bírnak. Ezek alapján tehát kijelenthető, hogy a kontemplatív imamód és a zen meditáció összevethető, és ennek tudata lehetséges teret képezhet e két vallás irányzat közti nyitottabb párbeszédre.

Bibliográfia

Ákos, Géza és Csanád, Béla (szerk.): *Loyolai Szent Ignác Lelkigyakorlatos könyve*. Szent István-Társulat az Apostoli Szentszék Könyvkiadója, Budapest, 1986.

Enomiya-Lassalle SJ, Hugo M.: *Az elmélyülés útja*. Jezsuita Könyvek, Budapest, 2015

Goleman, Daniel és Davidson, Richard J.: *A meditáció tudománya*. HVG Kiadó Zrt., Budapest, 2019.

James, William: *A vallási élmény változatai*. Osiris Kiadó, Budapest, 2019.

Jálics, Ferenc: *Tanuljunk imádkozni*. Prugg Verlag, Eisenstadt, 1977.

Keating, Thomas: *Nyitott tudat, nyitott szív – Az evangélium kontemplatív dimenziója*. Filosz Kiadó, Budapest, 2006.

Kovács, Lajos: *Loyolai Ignác és a reformátorok*. In.: Jel-kép kommunikáció és közvélemény média, 2017/2KLSZ.

Loyolai, Szent Ignác: *Lelkigyakorlatok*. Pázmány Péter Katolikus Egyetem Bölcsész- és Társadalomtudományi Kar Piliscsaba, 2013.

Szung Szán: *A zen: önmagunk megismerése*. Farkas Lőrinc Imre Kiadó, Budapest, 1997.

Thích Nhất Hạnh: *The Miracle of Mindfulness*. Beacon Press, Boston, Massachusetts, 1976.

van Schaik, Sam: *A zen szellemisége*. Pallas Athéné Könyvkiadó, Budapest, 2019.

Walsh, Roger N.: *Meditation Research: An introduction and review*. *The journal of Transpersonal Psychology*. 1979, Vol. II, No. 2, Irvine, California.

Tartalomjegyzék

Bevezetés	1
A zen meditáció és a jezsuita kontempláció fogalma.....	2
A zen meditáció.....	2
A jezsuita kontempláció	3
Zen buddhista meditációk	5
Az alapító gyakorlata.....	5
Egy modernkori mester gyakorlata	7
A jezsuita kontemplatív gyakorlatok.....	8
Az alapító lelki gyakorlata	8
Egy modernkori szerzetes gyakorlata.....	12
A zen meditáció és a jezsuita lelki gyakorlat összevetése.....	15
Hasonlóságok	15
Különbségek.....	16
Következtetések	16
A fokozatosság pszichológiai okai.....	18
Lezárás	20
Bibliográfia	21
Tartalomjegyzék.....	22