

♦♦♦ KRASZNAY MÓNICA

A Jézus-ima teológiai háttere

BEVEZETŐ

Az ún. Jézus-ima a kereszténység keleti (ortodox) ágában és a keleti rítusú katolikus hívők körében ismert és élő imaforma. Nem új keletű: gyökerei az első századokig nyúlnak vissza, sőt, mint látni fogjuk, az újszövetségi Szentírásig. Az egyik legjellegzetesebb keleti (keresztény) imádság, mely a „sivatag gyümölcse”, de a világi hívők éppúgy használhatják és használják is, mint a világtól elkülönülten élő szerzetesek.

Maga az imádság formulája nagyon egyszerű és rövid. (Többek között ebben rejlik nagy hatása.) S bár több változata van, amint azt az alábbiakban említem, ezek lényegüket tekintve azonosak. Legteljesebb formája magyarul így hangzik:

Uram, Jézus Krisztus, Élő Isten Fia, könyörülj rajtam, bűnösön!

Az ima szövege természetesen változhat, egyes részei elmaradhatnak:

Uram, Jézus Krisztus, Isten Fia, könyörülj rajtam, bűnösön!

Uram, Jézus Krisztus, könyörülj rajtam, bűnösön!

Uram, Jézus Krisztus, könyörülj rajtam vagy rajtunk! stb.

Ezt a rövid imaformulát folyamatosan ismételve imádkozzák, de az imádság „tempójára” vonatkozólag nincsenek rendelkezések vagy tanácsok. Erre legfeljebb abból következtethetünk, hogy – mint a későbbiekben látjuk – egyes lelki mesterek a lélegzetvételhez ajánlják kapcsolni. Azonban arra nézve eltérőek a vélemények, hogy ezt az ajánlást szó szerint kell értelmezni, avagy csak metaforikusan. Továbbá vannak szerzők (mint pl. Palamasz Gergely), akik a lélegzetvétel tempójának módosítását is javasolják, pl. lassítani kell a légzésritmust, de vannak olyanok (mint pl. Jálics Ferenc), akik azt tanácsolják, hogy a légzés természetes ritmusának befolyásolása nélkül, egyszerűen ehhez igazítsuk az ima szövegét. Tehát többnyire egyénre szabottan történik ennek az

imádságnak az elsajátítása, ami alatt értjük azt is, hogy a keleti keresztény misztikusok mindig lelkivezető segítségét és kísérését javasolják annak (is), aki a Jézus-imát gyakorolni akarja.

Ha teljes csöndben figyelmünket egyetlen pontra, jelen esetben az ima szövegére összpontosítjuk, nagy belső összeszedettséget érhetünk el. Azt is lehetne mondani, hogy a Jézus-ima mintegy „vezérfonálként” nyújt kapaszkodót a koncentrációhoz, hogy érzéseink és gondolataink kavalkádját el tudjuk kerülni, illetve azok ne akadályozzák az Isten jelenlétébe helyezkedést. Ebből következik a Jézus-ima „mantra jellege”. Mint ismeretes, a mantra kifejezés a védikus kultúrákból ered, és olyan védikus himnusz jelent, amelynek folytonos ismétlése (dzsapa) az elme felszabadítását eredményezi az imádkozóban.¹ A mantra hang segít megtalálni lelkünk középpontját, rá figyelve eljuthatunk belső csendünk harmóniájához. (Ezzel nem azt akarjuk mondani, hogy a Jézus-ima a távol-keleti vallások imagyakorlatából alakult volna ki!)

A mantrát vagy szabadon választják, vagy, ami gyakoribb, lelkivezető adja azt személyesen a tanítványának. A Jézus-ima esetében csak egyféle „mantra” létezhet, még ha ezt az egy mondatot – mint láttuk – többféle formában imádkozhatjuk is, hosszabban vagy rövidebben. A lényege mindegyiknek ugyanaz. A Jézus-imában nem a technika, nem a módszer a legfontosabb, hanem első-

¹ Állhat egy hangból (bidzsa), egy szóból vagy több szóból, amit általában imafűzér segítségével ismételnék, a koncentráció elősegítéseképpen. Ebben formailag nagyon hasonlít a keleti kereszténység Jézus-ima gyakorlatára, ahol szintén imafűzért (komboszkini) használnak, és akár több ezerszer is elismétlik a „mantrát” naponta.

A tibeti buddhisták az „om mani padme hum” mantra hangos, hang nélküli (magunkban) vagy imamalommal történő ismétlése által a szeretet és a határtalan együttérzés megtestesítőjének tartott Csenreszig (Avalokitesvara) figyelmét hívják fel magukra, és nyerik el áldását. Ez a mantra fokozatosan megszabadítja az imádkozót az elégedettségől, büszkeségtől, féltékenységtől, szórakozás keresésétől, vágytól, szenvedélytől, butaságtól, előítéletől, szegénységtől, birtoklási vágytól, agressziótól és gyűlöletől.

Talán idegennek tűnhet a keresztény Jézus-ima imádságot összefüggésbe hozni a mantrákkal, de ez csak a formát érinti. Vannak kortárs keresztény lelki vezetők, pl. az angol bencés szerzetes, John Main, aki szintén a „mantra” kifejezést alkalmazza meditációs gyakorlataira. (Ő a Maranatha ismételtetését ajánlja.)

² Vö. GILLET, Lev, *The Jesus Prayer* (Ware, Kallistos előszavával; SVS Press, NY 1987, 2. kiad.) 42–43; Nacsinák Gergelynek az Szent Atanáz Görög Katolikus Hittudományi Főiskolán Áthoszi Nikodémosz emlékére rendezett ökumenikus konferencián elhangzott előadásának kézirat. Nyíregyháza, 2009. szeptember 10.

³ Johannes Cassianus (Szkítia, Kr. u. 360 körül – Marseille, Kr. u. 430–435 körül), latinul alkotó ókeresztény író, szerzetes, erről így tájékoztat a „Tizedik beszélgetés. Izsák apát második beszélgetése az imádságról” című művében (Collationes X, 10): „Minden szerzetesnek, aki szünet nélkül arra törekszik, hogy állandóan Istenre gondoljon, hozzá kell szoknia, hogy szüntelenül ezt forgassa szívében s róla elmélkedjék, kiűzve a szívéből minden más gondolatot... Ezt a mintát csak azon kevesek közzölthék velünk, akik a legrégibb szerzetesek utódai voltak. Így mi is csak igen kevés emberrel közöljük, akik igazán szomjaznak megismerése után. Ha tehát meg akarjátok tanulni, miképpen kell állandóan

sorban az élő Jézus Krisztussal való személyes kapcsolat, maga a Szent Név, mely egyben – igazodva pl. az Ószövetség teológiájához – magában foglalja, megjeleníti a név viselőjét, lényegét.

Bevezetőként arról is szót kell ejteni, hogy a Jézus-ima minden valószínűség szerint az egyiptomi szerzetesek meditáció- vagy imagyakorlatából alakult ki, azaz a röpimákból. Ezt az álláspontot képviseli pl. Irénée Hausherr és Kallistos Ware. Velük ellentétben azonban Lev Gillet azt állítja, hogy a Jézus-ima az eredetileg egyetlen szóból, a Névből álló ima kiterjesztése.²

Ezeknek a görögül *monologizésznek*, latinul *oratio brevisnek* ismert röpimáknak a lényege egy-egy hosszabb imádság egy mondatba sűrítése, hogy az evangélium tanácsát követve ne legyünk az imánkban szószaporítók. „Az imádságban pedig ne fecsegjete, mint a pogányok, akik úgy gondolják, hogy bőbeszédűségükért nyernek meghallgatást.” (Mt 6, 7). Az egyiptomi szerzetesek ezért azt tanácsolták a tanítványaiknak, hogy napjában sokszor, de röviden imádkozzanak, ugyanazt az imamondatot ismételve. Így válik az ima szüntelen Istenre gondolássá, így őrzi meg erejét, áhítatát. Bőbeszédűségnek tartották ugyanis, amikor egy dolgot fölöslegesen sok szóval illetünk. A rövid ima hagyománya a nyugati kereszténységbe Cassianus közvetítésével került.³

Istenre gondolni, akkor szüntelenül ezt az imádságot kell ismételned: Isten, fordítsd figyelmedet segítségemre; Uram siess megsegítenemre” (Zsolt 69,2). Vö. CASSIANUS, J., *Az egyiptomi szerzetesek tanítása* I (Pannonhalma-Tihany 1998) 285. Egy másik helyen ehhez azt fűzi hozzá, hogy az ily módon (röviden, de gyakran) végzett imádság által állandóan egyesülnek az Úrral, és elkerülhetők az ördög cselvetései, aki éppen az imádság ideje alatt akar az emberre rátörni (De Institutis II, 10). Vö. CASSIANUS, J., *A keleti szerzetesek szabályai* (Pannonhalma-Tihany 1999) 28.

„Ne igyekezz mondatot mondatra halmozni, nehogy a mondatok keresésével szórakozzon el az értelem. A vámos egyetlen mondata kiengesztelte Istent, és egyetlen bizakodó mondás megmentette a gonosztevőt. A sokmondatos ima sokszor megtéveszti és elernyeszti, az egymondatos ima viszont többnyire összpontosítja az elmét” – olvassuk Klimakhosz Szt. Jánosnál: JÁNOS, Szt. [a Sínai-hegy monostorának apátja], *Mennyekbe vezető létra* (ford. Árkossy Miklós; 2002, átdolg. kiad.) 28, 9.

A következő apophtegmát Egyiptomi Makariosznak tulajdonítják: „Nem szükséges sokat beszélni, hanem tájrátk ki kezeteget, és mondjátok: Uram, ahogy akarod és ahogy tudod, könyörülj rajtam! Ha pedig ellenség támad: Uram segíts!”: *Az atyák bölcsessége* (ford. Baán István; Holnap Kiadó, Budapest 1991) 81. Ágoston így kommentálja és tolmácsolja a nyugati világnak az egyiptomi gyakorlatot: „Azt mondják, hogy Egyiptomban a testvérek imákat ismételve, ezek az imák azonban nagyon rövidek, és valamiképpen olyanok, mint a sebesen kilőtt nyílveszők, nehogy az éberségében feszült figyelem – amelyre olyannyira szüksége van az imádkozó embernek – szétszóródjon és ellankadjon a túl hosszú időközök miatt. És ezzel jól megmutatják, hogy nem szabad kifárasztani ezt a figyelmet, ha nem képes hosszabban kitartani, s ugyanígy nem szabad túl gyorsan félbeszakítani, ha hosszabban kitart. Álljon tehát távol az imádságtól a szavak bősege, ... a sok imádság viszont azt jelenti, hogy a szív hosszas és jámbor dobbanásaival kopogtatunk annak ajtaján, akihez imádkozunk. Ez a tevékenység inkább sóhaj-tásokban áll, semmint szónoklatokban, inkább könnyekben, semmint bőbeszédűségben.” Vö. PARYS, M., *A rövid és tiszta imádság Szent Benedek szerint*, in *Pannonhalmi Szemle* VII (1999) 4. 147–148.

A nyugati ember változatossághoz szokott elméje számára már az is aszkézis, hogy ezen imádság alatt lemondjon a gondolatok, képek és mindenféle mentális-pszichikai tevékenység élvezetéről, s kiüresített értelemmel csak az egymondatos imára koncentráljon. A Kelet teológusai közül sokan képviselik azt a nézetet, hogy ez nemcsak egyik módja az imának, hanem kizárólag akkor beszélhetünk imáról, ha mindenféle mentális tevékenységet félre tudunk tenni, és egész lényünk pusztá jelenlétté, osztatlan figyelemmé válik.⁴

Egy 5. századi teológusnál, Phóthikhei Diadokhosznál⁵ már majdnem teljesen kimunkáltnak tekinthető a Jézus-ima teológiája. *Száz bölcs mondás a lelki tökéletességről* című, a Filokáliában is olvasható munkájában azonban nem találunk meghatározott imaformulát. Őt követően, a 6. századi Joannész Klimakhosz⁶ (vagy Lépcsős János) már úgy beszél a Jézus-imáról (és ő nevezi először kifejezetten „Jézus-imának”), mint ami közismert, de pontos formát ő sem említ.⁷ Szintén a 6. században Barszanufiosz és János nevű tanítványa több formulát javasol. A 8. századból való ezen ima máig is használt formájának első írásos említése a *Philémon abba élete* című szövegben: „Uram, Jézus Krisztus, Isten Fia, könyörülj rajtam.” A gyakran a végére illesztett „bűnösön” kifejezést csak jóval később, kb. a 14. századtól kezdték mondani, és leginkább csak a szláv nyelvű területeken.⁸

Mindazonáltal nem ez volt az egyetlen szemlélődő imaforma a bizánci keresztények, szerzetesek körében, sőt, a Jézus-ima szisztematikusan kimunkált módszere (beleértve a pszicho-fizikai tényezőkre való figyelést) csak a 13-14. században jelenik meg.⁹

Az utóbbi évszázadokban, különösen a Filokália elterjedésének köszönhetően, Nyugaton is közismert lett, és nemcsak szerzetesek, hanem laikusok is gyakorolják. A „Név imájának”, „Szüntelen imának”, a „Szív imájának” vagy a „Csend imájának” is szokás nevezni.¹⁰

⁴ Erről a Jézus-ima első használói közül Phóthikhei Diadokhosztól (5. sz.) a következőt olvashatjuk: „Ha az értelem törekvését szilárdan megszabtuk az Isten jelenlétében való hit által, akkor feltétlenül vágyódik egy olyan tevékenység után, amely megfelel buzgóságának. Egyetlen foglalkozású az 'Uram, Jézus' kezdetű imát kell neki adni, amely ekkor törekvésének teljesen megfelel. Hiszen senki sem mondhatja: 'Uram, Jézus', hacsak nem a Szentlélek által (1Kor 12, 3). Aki nem fontolgatja a legnagyobb szigorúsággal állandóan ezt a szót magában, nem menekülhet meg a csalódásoktól. Aki szünet nélkül ezt a szent és dicsőséges nevet segítségül hívja, érzelmvilágának legmélyéből, az egy napon szemléli majd értelmének fényét is. Aki a legszigorúbb gondol ügyel lelkére, erős belső érzésekkel minden foltot eltávolít arcáról. 'A mi Istenünk emésztő tűz' – mondja az Írás (Mt 4, 24)”: *Kis Filokália. A Keleti Egyház szerzetesatyáinak tanításai az imádságról* (szerk. Dietz, Mathias; Filosz kiadó, Budapest 2004) 54.

⁵ Diadokhosz Phóthike (Ó-Epirus) püspöke. Fő műve a magyarul is megjelent *Kis Filokáliában* (lásd fentebb) is olvasható: *Száz bölcs mondás a lelki tökéletességről*.

⁶ Lépcsős Szent János (580–650) 50 évig volt a Sínai-hegyi kolostor szerzetese. Először remeteként élt ott, később a kolostor apátjává választották.

I. SPIRITUÁLIS HÁTTÉR

1. A Jézus-ima jelentősége a keresztény Keleten

Ez az imaforma az első időszakban főleg Egyiptomban és a Sínai-félsziget területén terjedt el. Egyszerűen Jézus nevét hívták segítségül úgy, ahogy azt az Újszövetségben olvashatjuk, pl. a kánaáni asszonytól vagy a vak koldustól.¹¹ A Név mellé a „segíts meg” és a „könyörülj rajtam” (bocsáss meg) formulát illesztették.

A 14. században virágzott fel és érte el csúcspontját az aszketikus élet az athoszi kolostorokban. Ehhez elsősorban Sinaita Gergely, Palamasz Gergely és Új Teológus Szent Simeon¹² járultak hozzá.

A 18. század vége felé egy athoszi szerzetes, Nikodémus, arra vállalkozott, hogy összegyűjtse a sivatagi atyák írásait az aszketikus élet értelméről és a szüntelen ima gyakorlatáról. Az így létrejött gyűjtemény 1782-ben Velencében könyv alakban is megjelent Filokália címmel („A szépség/erény szeretete”). Ez a keleti atyák legjelentősebb írásait tartalmazza a Jézus-imáról, és kb. a 3–15. század közötti időszakot öleli fel. A keleti egyházakban ma is közkedvelt, és a Jézus-ima terjesztésében ez a mű játssza a legjelentősebb szerepet.

Az őskereszténység eszkatológikus beállítottságából kifolyólag az állandó Isten országa utáni vágyakozásban élt. A földi élet csupán átmenet, út, melynek célja a mennyei haza. Ez az út az állandó lelki harcon át a lélek megtisztulása és Istennel való egyesülése felé tart, eszköze pedig az aszkézis és Jézus nevének szüntelen segítségül hívása. A lelki harc a megtisztulás, a megvilágosodás és az átistenülés (Istennel való egység) fokaira tagolódik, melyek egymástól szét nem választhatók.

⁷ Vö. JÁNOS, Szt. [a Sínai-hegy monostorának apátja], *Mennyekbe vezető létra* (ford. Árkossy Miklós; 2002, átdolg. kiad.) 28, 9.

⁸ Naccsinák Gergely előadása (lásd: 2. jegyzet).

⁹ Vö. uo.

¹⁰ Vö. ZALESKI, I., *Élmi a Jézus-imát* (Budapest 2008) 13.

¹¹ Pl.: Mt 15, 22; 20, 31; Mk 10, 47; Lk 17, 13.

¹² Palamasz Gergely (1296–1359) a konstantinápolyi császári udvarból vonult Athosz hegyének egyik kolostorába. Új Teológus Simeon tanítványa volt, nála ismerte meg az Istenben való elmélyedést. Műveit „palamista szintézisként” is emlegetik, mert ő foglalta össze és egészítette ki új szempontokkal az istenlátásról, átistenülésről szóló korábbi tanokat. Kijelentéseit az ortodox egyház az 1351-es konstantinápolyi zsinaton kanonizálta. Sinaita Szent Gergely (1255–1346) Kisázsziából származik. Először Cipruson, majd a Sínai-félszigeten lépett kolostorba, aztán Athosz hegyére ment. Imamódszerei miatt menekülnie kellett, Bulgáriában lelt menedéket, ott is halt meg. Új Teológus Szent Simeon (Galatai, 949 - Üsküdar, 1022. március 12.) görög származású ortodox egyházatya, aszketikus író, himnuszköltő. Mindhárman kiemelkedő szerepet játszottak a lelki ima megújulásában a keresztény keleten.

A keleti kereszténység teológiai megközelítésében is különbözik a nyugatitól. Kevésbé racionalista, intellektualista megközelítést képviselnek, sokkal nagyobb hangsúlyt fektetnek a tapasztalatra, a lelki életben való előrehaladásra és az azzal kapcsolatos teendőkre. Kevésbé elméleti, és nem olyan szisztematikusan kidolgozott, mint pl. a skolasztikus nyugati teológia. Számukra a teológus sem az, aki elvégezte a megfelelő tanulmányokat, és akadémiai végzettséget szerzett. Teológusnak azt nevezték, aki imádkozik, és élő kapcsolatban van az Istennel.

A keresztény hívők nem annyira arra törekedtek, hogy az ima teológiai-dogmatikai háttérét értsék meg, sokkal inkább az Istenhez fűződő kapcsolatra koncentráltak. Az imádság az élet legértékesebb tevékenysége, a mennyország megismerésének kulcsa. Oroszországban például, ahol a Filokália különösen jelentőssé és népszerűvé vált, a szellemi imát, a Jézus-imát igen buzgón gyakorolták laikus körökben is. Néha talán még jobban, mint a kolostorokban. Ezt elősegítette az, hogy ezt az imát mindenütt lehet mondani, nem kell feltétlenül teljes elvonultságban élni.

2. *A lelki élet a keresztény Keleten*

2. 1. Hészükhazmus

„Ebben a harcban az erőt az imádságból merítjük, amely kezdetben racionális, tehát gondolataink összpontosításával végezzük. Idővel ez elmélyül, és az értelem figyelme már a szívben van, majd eljuthatunk a szavak nélküli imához, amikor a lélek leírhatatlan boldogságban szemléli az Urat. A hészükhazta hagyományban az imádság a legtágabb értelemben azt jelenti, hogy állandóan és tudatosan Isten jelenlétében élni.”¹³

A szüntelen Jézus-ima végzéséhez, a megtisztuláshoz és az Úrral való bensőséges kapcsolat kialakításához nélkülözhetetlen a csend, a nyugalom, görögül *hészükhia*. Ez elsősorban benső csendet jelent, de utal a külső csendre is, a világ zajától félrevonultan élő szerzetesek csendjére. A szerzetesi nyugalom kezdettől fogva központi helyet foglal el a keresztény Keleten. Célja az Egyház „mennyei mivoltának” megtestesítése.

Minden ember igazi végső célja az átistenülés, az isteni természetben való részesülés. Ezt Ádám a bűnessel elvesztette, de Krisztusban ismét elérhetővé vált. A hészükhazták fő törekvései: a szív megtisztítása, a figyelem, éber-

¹³ KISS A., *Isten látása földi életünkben – az ortodox egyház hagyománya szerint – XX. századi teológusok értelmezésében* (Nyíregyháza 2007) 53.

¹⁴ MEYENDORFF, J., *Krisztus az ortodox teológiában* (Budapest 2003) 181–182.

ség és hallgatás gyakorlása és a szívből fakadó, szüntelen imádság. Ez pedig Jézus nevének segítségül hívását jelenti, hogy az isteni kegyelem által a Teremtetlen Fény, az átistenülés részesei lehessenek.

A „Szent Hegy”, Athosz hegyén, különösen is élt a keleti egyház aszketikus-misztikus hagyománya. A hésziükhia, az Istenben való elmerülés volt a „Szent Hegy” szerzetesi eszménye.

2. 2. *A lelki élet fokozatai*

A keleti (a továbbiakban: ortodox) felfogásban a lelki élet fokozatai a klasszikus felosztás szerint a következők: a szív megtisztulása, az értelem megvilágosodása és az átistenülés (*theosis*). Ez utóbbi fogalom nem kevés félreértésre adhat okot, kifejtésével a későbbiekben foglalkozom.

A Szentírás tanúsága szerint az ember Isten képére és hasonlatosságára teremtett (Ter 1, 26-27). A keleti atyák között nincs egyetértés azt illetően, hogy ez az egész (test-lélek) emberre vonatkozik-e, vagy csak a lélekre; illetve hogy különbséget kell-e tenni a képmás (*eikón*) és a hasonlatosság (*homoiószisz*) között (lásd: Iréneusz és Origenész), avagy szinonim fogalmakként kell értelmezni ezeket (mint ahogy tette ezt Athanáz és Alexandriai Cirill). Abban azonban egyetértés uralkodik a görög patrisztikus hagyományban, hogy ez az isteni természetben való részesülést foglalja magában.¹⁴

Tulajdonképpen a keleti teológiában ez határozza meg az üdvösségről alkotott elképzelést: az eredeti bűn után megromlott emberi természet, amely eredetileg részesült az isteni életben (Ádám az atyák értelmezése szerint az értelem megvilágosodásának állapotában volt), Krisztus megtestesülése és megváltó keresztdozata révén ismét közösségbe léphet az isteni természettel.

2. 2. 1. *A szív megtisztítása.* A lelki élet első fokán az ember a szív megtisztítására törekszik. Ez tulajdonképpen a szenvedélyektől való megszabadulás, a szenvedélymentes állapot (*apatheia*) elérése aszkézis által. Ez az *apatheia* azonban nem azonos a sztoikus filozófia és a távol-keleti (nem keresztény) vallások azonos hangzású fogalmával. Nem érzéketlen, kábult ürességről van szó, hanem dinamikus állapotként írják le, melyben mind érzékenyebbé válik az ember az őt körülvevő világ és az emberek iránt. Azt ugyanis hangsúlyozzák, hogy nem a szenvedélyek kioltása, még kevésbé azok elfojtása a cél, hanem azok átalakítása!¹⁵

¹⁵ VLACHOS, H., *Egy éjszaka a Szent Hegy sivatagában* (Budapest 2005) 56, valamint VLACHOS, H., *A lélek betegsége, a lélek gondozása a keleti (keresztény) hagyományban* (Budapest 2002) több helyen hangsúlyozza ezt a tételt.

Az említett istenképűség az atyák szerint azt jelenti, hogy az emberi lélek egyszerű és összetett is egyszerre. Hitvalló Maximosz¹⁶ a lélek három képességéről beszél: érzelmi, akarati és értelmi képességről. Az eredeti bűn előtti állapotban ezek egységben, összhangban voltak, ami abban nyilvánult meg, hogy mindhárom képesség Istenre irányult. Így teljesülhet a parancs: „Szeresd Uradat, Istenedet teljes szívedből, teljes elmédből és minden erődből” (Mt 12,30).

A bűn elkövetése után azonban a lélek eme képességei szétszóródtak, Isten helyett a teremtmények felé irányultak. Sőt, egymással sincsenek összhangban, egyik képesség a másikat akadályozhatja az Istenre való irányultságban. Az aszkézis vagy – ahogyan a lelki élet teológusai nevezik – praxis célja ezek egységesítése és Istenre irányítása. Eszközei pedig a böjt, a virrasztás, az ima, különösen a Jézus-ima, valamint általában a parancsok megtartása és az erények gyakorlása, megszerzése.

Hitvalló Maximosz szerint az, hogy az ember lelke (is) Isten képe, örök létezésében, az pedig, hogy Isten hasonlatossága, a bölcsességben és jóságban nyilvánul meg.

Palamasz Gergely az ember lelkének a következő felosztását adja meg: mint ahogyan Isten Értelem, Ige és Lélek, ugyanúgy az emberi lélek is értelmi (*nousz*), igei (*szó*) és szellemi energiákra osztható. Palamasz Gergely szerint az Istenhez való közelkerülés, az istenismeret megszerzése csak az értelem segítségével történik. Túl kell tennünk magunkat az érzékelésen, s mindazon, ami ebből származik. Ezeket a képességeket egy ideig el kell fojtani, és képessé kell tenni az értelmet, hogy megvilágosodjon. Így magasabb tudásra teszünk szert (lelki tudás), mint amit a gondolkodás nyújt. Ez tulajdonképpen a tudás mögötti „tudatlanság” (*ignorantia*). Ebben példaképpül az Istenszülőt állítja elénk.

Ezen az első fokon tehát a küzdelem célja a szenvedélyektől való megtisztulás. Az egyik legfontosabb eszköz pedig az állandó (Jézus-)ima. Azt azonban tudni kell, hogy ezen a szinten a Jézus-ima még „csak” észbeli, intellektuális ima. Elmélyülése a következő szint elérése után, az értelem megvilágosodásának állapotában következik be. Ekkor már nem észbeli, hanem noetikus (értelmi) imának nevezik.¹⁷

A szenvedélyek elleni harc egyik kulcskérdése a gondolatoktól (*logiszmoi*) való megtisztulás. Ez azt jelenti, hogy a gondolatoknak az észben kell lenniük, s nem a szívben vagy az értelemben. Ellenkező esetben a gondolatokból,

¹⁶ Hitvalló Szent Maximosz (lat. Maximus Confessor) Konstantinápolyban született 580 körül, meghalt a Szkhemarion erődnél, a Fekete-tenger keleti partvidékén 662-ben. Görög teológiai író, szerzetes, foglalkozott dogmatikai és exegetikai kérdésekkel egyaránt. A monofizitizmus és monotheletizmus ellen küzdött. Teológiai munkássága, életműve még az egész egyetemes egyház öröksége, mert átfogta Kelet és Nyugat kereszténységét.

ha azok befészkelik magukat, vágyak keletkeznek, a vágyakból tettek lesznek, és szenvedélyek alakulhatnak ki.

„Egy egyszerű gondolat beléphet az észbe, de nem találja útját a szívhez. Amikor minden gondolat eltűnt és a szív megtisztult, csak egy szó-imádság érvényesül. Ezért az 'Uram, Jézus Krisztus, könyörülj rajtam!' imát egy-szó-imának (*monologiszté*) nevezik. Így az egyszerű emlékezés segít fenntartani a szüntelen imát, míg az a szívben alkalmassá teszi az egyszerű *logiszmoi-gondolatokat* a dolog tiszta felfogására, elszakítva a szenvedélytől.”¹⁸

A patrisztikus hagyományban ezt az első fokozatot praxisnak nevezik, s ezt követően már teóriáról beszélnek.

2. 2. 2. *Az értelem megvilágosodása.* „Az igazi világosság, amely minden embert megvilágosít: a világba jött ... Azoknak, akik befogadták, hatalmat adott, hogy Isten fiaivá legyenek ... akik Istenből születtek” (Jn 1,9-13). Akik befogadják Krisztus fényét, azokat fiaivá fogadja a Teremtő, ezt jelenti az újjászületés, ezt jelenti a megvilágosodás.

Ádám az atyák értelmezése szerint az értelem megvilágosodásának állapotában volt, mentes mindenféle szenvedélytől. Ezt vesztette el a bűneset után. A bukás lényege tehát abban áll, hogy az értelem elhomályosult, amit az észszel azonosítottak.¹⁹

Kelet teológusai, amikor értelemről beszélnek, megkülönböztetik azt az észstől. Az értelmet a lélek „szemének”, a lélek energiájának nevezik. Az Istennel való egységet pedig az értelem révén érhetjük el. A bűnesetkor az történt, hogy az ész túl akarta szárnyalni az értelmet, megpróbálta bemutatni, hogyan lehet átistenülni, pusztán a parancsok teljesítésével. Az atyák szerint tehát az eredeti bűn az értelem helytelen működését, az ésszel való azonosítását és a szenvedélyeknek, aggodalmaknak és a környezet feltételeinek való alávetettségét vonta maga után.

Az értelem megvilágosodása a hészükhaszta hagyományban azt jelenti, hogy az értelem egyesül a szívvel, amint az „kezdetben” is volt. (A szív a lélek lényege, az értelem az energiája.) Amikor az értelem és a szív egyesülnek, akkor fogadja magába a lélek Isten megvilágosító kegyelmét. Az atyák szerint ez a Jézus-imán keresztül érzékel, amely ekkor már nem racionális, hanem noetikus ima lesz, és automatikussá válik.

¹⁷ VLACHOS, H., *Bevezetés a keleti keresztény lelkeségbe* (Budapest 1998) 38–58.

¹⁸ Uo., 63.

¹⁹ VLACHOS (2002) 54–56.

2. 2. 3. *Átistenülés*.²⁰ A lelki élet és egyúttal minden ember végső célja az átistenülés. Ez természetesen nem kizárólag az ember saját erőfeszítése révén történik, hiszen önerőből sohasem juthatunk Istenhez, s nincs szó önmegváltásról sem. Elengedhetetlenül szükséges az isteni kegyelem.

Lássunk egy definíciót a szóban forgó fogalomra! „Átistenülés (*theosis-divinisatio*): *Teószisz*, Isten teremtetlen kegyelmében való részesedés, részvétel. A *teósziszt* azonosítják, és kapcsolatban van, összekapcsolják a Teremtetlen Fény teóriájával (víziójával, szemlélésével, látásával). Kegyelemben való *teószisznak* hívják, mert az isteni kegyelem energiája révén érhető el. Más megközelítésből hivatkozni lehet a tökéletességre, vagy az Istennel való egyesülésre, egységre.”²¹

A keleti keresztény felfogásban az egész üdvtörténet arra irányul, hogy „Krisztus legyen minden mindenben”. Az Isten képére és hasonlatosságára teremtett ember azáltal nyeri vissza eredeti „hivatását”, ha az isteni természetben részesül. Ez a megváltás lényege: Krisztus emberré lett magára öltve a teljes emberi természetet, mindazonáltal megtartva az ő isteni természetét is. Ez az *unio hypostatica*. Csak így lehetséges a megváltásunk, és így lehetünk mi is az isteni természet részesei. „Az Isten Fia emberré lett, hogy bennünket önmagában Istenné tegyen” – ez volt Szent Atanáz egyik sokat idézett mondata az ariánusokkal szembeni polémia kapcsán. Vagy ahogyan a Teológusnak is nevezett Nazianzi Gergely²² fogalmaz: „ami nem vétetik fel, az gyógyíthatatlan marad, s az üdvözül, ami az Istennel egyesül”.²³

Minden keresztény élet célja a „megistenülés”, az isteni életben való részesülés. Keleten ez a keresztény hit lényegéhez tartozik, „mert Isten magának teremtett, magára irányított mindenkit, s az ember furcsa módon épp azáltal valószínűsíthetja meg emberi rendeltetését, hogyha istenivé válik”.²⁴

A következőkben röviden bemutatom, hogy ez a tan, amely a bizánci teológia alapját képezi, hogyan jelenik meg egyes nagy teológusok gondolkodásában.

A kiindulás tehát az Ige megtestesülése. A 2Pét 1,4 szerint így váltotta be nekünk legnagyobb ígérését, „hogy azok által az isteni természet részeseivé legyenek kikerülvén a romlottságot, mely a kívánságban van e világon”.

Szent Iréneusz így ír: „Isten emberré lett, hogy az ember Istenné váljon.”

²⁰ Lásd még bővebben: GYÖRGY archimandrita, *Az emberi élet célja az átistenülés* (Budapest 2004).

²¹ VLACHOS (2002) 153.

²² Nazianzi Szent Gergely Ariánzban született 330 körül, és ott is halt meg a hagyományok szerint 390 körül. Kappadókiában rétként jó hírnévre tett szert, ő a három kappadókai atya egyike (Nagy Szent Bazil és Nüsszai Szent Gergely mellett).

²³ MEYENDORFF 180.

²⁴ OROSZ A., *Isten emberré lett, és az ember átistenülhet*, in *Vigilia* 65 (2000) 12. 885.

²⁵ VANYÓ L., (ford.), *Az egyházatyák beszédei Krisztus-ünnepekre. I. Karácsonyi ünnepkör* (Budapest 1995) 15.

Nazianzi Gergely: „Krisztus a mennyből jön, elébe menjetek! ... Isten eljött az emberekhez, hogy aztán mi ... visszatérhessünk hozzá, s ahogyan mindnyájan meghaltunk Ádámban, úgy éljünk Krisztusban.”²⁵

Hitvalló Maximosz pedig a következőképpen fogalmaz (egyébként nála jelenik meg legszebben ez az ókeresztény szemlélet): „Az Atyának Fia azért lett Emberfia és ember, hogy az embereket istenné, és Isten fiaivá tegye.”²⁶

„Isten azért teremtett mindent, hogy az újjászületettek úgy lehessenek istenné, ahogyan ő emberré lett, és a szenvedélyeket magából kivető ember ugyanannyira elérheti az istenséget, amennyire Isten Igéje az üdvösség rendje szerint önszántából kiüresítette magát tiszta dicsőségéből, s valóban emberré lett” – írja Hitvalló Maximosz.²⁷

De valójában hogyan is kell érteni ezt az átistenülést? Szükséges e fogalom alaposabb tisztázása, egyrészt elkerülendő a félreértéseket, másrészt az önistenítéssel vagy a távol-keleti vallások hasonló fogalmaival való azonosítást.

Sok teológus foglalkozott e témával, mégis talán Új Teológus Szent Simeon és Palamasz Gergely azok, akik a legrészletesebben dolgozták ki nemcsak az átistenülést, hanem az egész bizánci spirituális hagyományt. Így a következőkben az ő munkájukból és élettapasztalatukból meríték.

2.2.3.a. Isten teremtetlen Fényének szemlélése. Új Teológus Szent Simeon azt állította, hogy a lelki élet e harmadik fokán valóságosan láthatóvá válik a Teremtő: „Honnan tudhattam Uralkodó, hogy Te, Aki láthatatlan és befogadhatatlan vagy, láthatóvá leszel és bensőnkbe költözöl? Azt feltételeztem, hogy ez majd csak az eljövendő életben, a feltámadás után következik be, és nem tudtam, hogy ez már itt is megtörténik.”²⁸

A lelki életet elkötelezetten és mélyen élő, a hészükhaszta spiritualitást megélt emberek számolnak be olyan tapasztalatokról, hogy Isten teremtetlen fényét látják, ebben részesednek. Ezt azonosítják a Tábor-hegy fényével. Ez Isten látását, a Vele való közösséget jelenti. Bár látszólag az aszkézis, a törvények betartása eredményezi ezt az eksztatikus élményt, a leghatározottabban állítják, hogy szó sincs erről. Még csak nem is ezek jutalmaként kapjuk az Úrtól, noha a küzdelem elengedhetetlen. A teremtetlen Fény szemlélése tisztán kegyelem!²⁹

²⁶ *A teológiáról és Isten Fiának testben végbevitt üdvözítő művéről*, II, 25, idézi: OROSZ (2000) 884.

²⁷ MAXIMOSZ [Hitvalló], *Az Úr imádságáról* (Patrologia Graeca 90, 877A), idézi: OROSZ (2000) 886.

²⁸ SIMEON, Szt. [Új Teológus], 1. Hálaadás (28-70 SC 113, 306–310), idézi: ALFEJEV, H., *A hit titka: bevezetés az ortodox egyház teológiájába és lelkiségébe* (Budapest 2005) 207.

²⁹ „Az ő ajándékai az emberi erőfeszítésekhez kapcsolódnak, és amikor Isten előre látja, hogy az ember megfelelő módon viszonyul az ajándékoz, bőséggel részesíti benne”: SZOFRONYIU, *A Szent Hegy titka – Áthoszi Szilván (1866-1938) élete, tanításai és írásai* (Budapest 2006) 40.

2.2.3.b. *Palamasz Gergely*. Műveit „palamista szintézisként” is emlegetik, mert ő foglalta össze és egészítette ki új szempontokkal az istenlátásról, átistenülésről szóló korábbi tanokat. Kijelentéseit az ortodox egyház az 1351-es konstantinápolyi zsinaton kanonizálta.³⁰ A hészükhaszták nagy védelmezője volt a kalabriai szerzetessel, Barlaammal (és társával, Akindünossal) szemben.³¹

Az átistenülés, az istenlátás vagyis az isteni természetben való részesülés „mikéntjét” a következőképpen magyarázta. Istenben van egy lényeg, de e mellett vannak isteni energiák is. Palamasz Gergely tehát megkülönbözteti a lényegét és az energiát, de nem választja szét a kettőt, mert Istenben nincs helye az összetettségnek. Az energiáknak az isteni lényeg a forrása, attól elválaszthatatlanok, s ugyanúgy teremtetlenek. Ezt hangsúlyozta különösen a barlaami vita során. Ezekben az isteni energiákban személyesen a Teremtő van jelen, ez az „Ő ereje és személyes cselekvése, ami a Lélek által működik, és a benne hívők szívében ezt kegyelemnek hívjuk”.³² „Ez a fény Isten országa.”³³ Az ember átistenülése tehát szerinte az Isten teremtetlen energiáiban való részesülést jelenti, és semmiképpen sem az isteni lényegben való részesülésről van szó.

Aki részesült az isteni energiákban, aki látja a Tábor-hegyi fényt – amely tehát teremtetlen, s nem tartozik a teremtet világához –, az nemcsak a Fiúistennel találkozik, hanem az Atyával és a Szentlélekkel is, mivel „az ő *perichorészi-szük* biztosítja, hogy ugyanaz az energia működik az Atyából kiindulva a Fiú és a Lélek közreműködésével”.³⁴

Az ember a kegyelem révén istenné válik, de csak részesedés által, s mégis megmarad embernek lenni. „Isten teremtetlen fényének a meglátása a fényvel történő közösségre lépést jelenti, ami maga az átistenülés.”³⁵

II. TEOLÓGIAI HÁTTÉR

1. *A Jézus-ima körüli viták az első századokban*

Bár viszonylag korán és gyorsan terjedtek a Jézus nevét segítségül hívó fohászok, imák, korántsem történt ez problémamentesen. Nem volt egyértelmű, hogy lehet-e, s ha igen, milyen formában lehet a Fiúhoz imádkozni.

³⁰ KISS 39.

³¹ Ezt fejti ki bővebben BAÁN I., *Útkeresés Kelet és Nyugat között. Kalabriai Barlaam (1290–1348)*, in *Vigilia* 68 (2003) 6.

³² KISS 41.

³³ Uo., 42.

³⁴ Uo., 43.

Elsőként Origenész lépett fel negatív kritikával a Jézushoz intézett fohászokkal szemben. Figyelembe kell vennünk azonban azt is, hogy ebben az időben virágzott a gnoszticizmus és a modalizmus³⁶ eretneksége is. *Az imádságról* című művében különböző érveket hoz fel a Fiúhoz intézett imádsággal szemben.³⁷ Először is, Krisztus maga az Atyához intézett imára tanítja tanítványait, amikor azok kéri: „Taníts meg bennünket imádkozni!” (Lk 11,1).³⁸ Origenész indoklasként hozzáteszi: „...személyileg és alanyilag a Fiú nem azonos az Atyával, ezért aztán vagy a Fiúhoz kell imádkozni és az Atyához nem, vagy mindkettőhöz, vagy csak az Atyához”.³⁹ Másodsor, senki nem imádkozik ahhoz, aki maga is imádkozott, illetve ahhoz, aki bennünket testvéreinek nevezett. Az ima címzettje az Atya kell, hogy legyen, de mindenkor Krisztus mint Főpap, mint Közvetítő által. Szerinte a Szentírás több helyen egyértelműen ezt támasztja alá. „Miért mondasz engem jónak? Senki sem jó, egyedül csak az Isten, az Atya” (vö. Mk 10,18; Lk 18,19; Mt 19,17).⁴⁰ Origenész szerint ezt akár úgy is lehet érteni, mintha azt kérdezte volna Krisztus: „Miért akarsz hozzám imádkozni?” Nem a Főpaphoz és nem a Közbenjáróhoz kell imádkozni tehát, aki maga is az Atyának köszönheti létét,⁴¹ „mert az Atya joggal tekintethető a Fiú Urának, azután azokénak is, akik a Fiú által lettek fiaivá”.⁴²

De Origenész számára is Jézus egyértelműen Isten, „Theosz”, és isteni neve szent. Ugyanebből a művéből derül ki az is, hogy az 1Tim 2,1 alapján az imádságnak több fajtáját különbözteti meg, s az ellen semmi kifogást nem emel, hogy „könyörgéseket, esedezéseket és hálaadást”⁴³ ajánljunk fel Jézusnak. Továbbá a későbbi magyarázatokból az is kiderül, hogy ezek a „tilalmak” inkább a közösségi, liturgikus imádságokra vonatkoztak, s nem a magánimára.⁴⁴

Mindenesetre sok fejtörést okozott az utókornak azzal az elméletével, amely csak Jézus által, de nem Jézushoz enged imádkozni. Ezzel ugyanis megfelelő

³⁵ Uo., 59.

³⁶ Gnoszticizmus: a kereszténység és a történészek szerint is eretnekség, mely az első századokban jelent meg. A mindenkiben megtalálható isteni tudást hirdette, és a Megváltó munkáját mintegy szükségtelennek tartva, önmegváltást hirdetett. Modalizmus: szentháromság-tagadó eretnekség. Eredeti formában a keleti monarchianizmus, a nyugati egyházban a patripasszionizmus néven ismert. Állításuk szerint a Szentháromság mindegyik személyében az Atya nyilvánul meg, különböző alakban.

³⁷ ORIGENÉSZ, *Az imádságról és a vértanúságról* (Ókeresztény Írók XIV) (szerk. Vanyó László; Budapest 1997).

³⁸ Uo., 80.

³⁹ Uo., 80.

⁴⁰ Uo., 82.

⁴¹ Uo., 82.

⁴² Uo., 83.

⁴³ Idézi: OROSZ A., *Szabad-e Jézushoz imádkozni?*, in *Vigilia* 62 (1997) 8. 572.

⁴⁴ JUNGSMANN, J. A., *Die Stellung Christi im liturgischen Gebet* (Münster 1925) 140.

hivatkozási pontként szolgált később a Fiú istenségét tagadó arianizmus számára. Ezzel fordultak szembe a korabeli nagy görög egyházatyák, pl. Atanáz, s Origenész szinte magára maradt.

Az első század fordulóján Antióchiai Szent Ignác püspök, vértanú, gyakran imádkozott Jézushoz. Erről tanúskodik a Polikárposzhoz (Szmirna püspökéhez) írott levelében: „Imádkozom Jézus Krisztushoz, Istenünkhöz, hogy adjon Neked mindenben erőt és bátorságot.”⁴⁵

Hasonlóképpen, Szárdeszi Melitón és Lyoni Iréneusz⁴⁶ is meg voltak győződve Jézus istenségéről. Ezért lehet közvetítő Isten és ember között, ezért lehet hozzá imádkozni.⁴⁷

Hippolitosz *Apostoli Hagymányában* szintén a szüntelen Krisztusra emlékezésre buzdít, mellyel megőrizhetjük magunkat a kísértésektől és az elbukástól.

Alexandriai Kelemen⁴⁸ *A pedagógus* című művében nem közvetlenül a Krisztushoz szóló imádkozásról ír, de a korabeli keresztény szóhasználat szerint az „Atya” megszólítás Krisztusra is vonatkozhatott. Ő is imádkozik Krisztushoz, „a legelső és legigazibb Pedagógushoz”:⁴⁹ „Légy irgalmas, (isteni) nevelőnk, a te szolgálidhoz – Atyánk, Izrael szekere, Fiú és Atya, kettő és egy, Urunk, s add meg, hogy tanításodat követve Képed hasonlóságát is betölthessük.”⁵⁰

Atanáz püspök, a 4. században írt húsvéti leveleiben Jézus Krisztust úgy említi, mint „Üdvözítőnk és Istenünk, (...) aki által az Atyáé a dicsőség és hatalom a Szentlélekben.”⁵¹

2. Viták az 5. században: *Senuté archimandrita*

Nemrégiben találták meg egy egyiptomi kolostor (Fehér kolostor) archimandritájának, Senutének egyik vitairatát, a katekézisést bizonyos apokrif szövegek ellen.⁵² Ez a fontos irat – többek között – kifejezetten a Jézus-ima körül folyó viták hátterére mutat rá.

A Fehér kolostor archimandritája a szerzetesek széles körében elterjedt eretnek iratok, apokrifek ellen lázad fel, amelyek mind valamilyen formában

⁴⁵ Idézi OROSZ (1997) 571.

⁴⁶ Szárdeszi Melitón 2. századi keresztény apologéta, korának egyik leghetségesebb és legtermékenyebb írója. Lyoni Iréneusz Szmirnában született 115–150 között, meghalt Lyonban 202 vagy 203. február 28-án. Nevének jelentése: békesség embere. A békesség szeretete és a békítés képessége jellemezte életét. Szüntelen küzdött az Egyház békéjéért és egységéért.

⁴⁷ „Egy és ugyanaz a Jézus Krisztus: Isten és ember, és ezért tudja közvetítőként a kettőt összekapcsolni és az embereket Istenhez közel hozni”: *Adv. Haer.* III, 18, 7.

⁴⁸ Alexandriai Kelemen Athénban született, 140-150 körül, meghalt 216 körül. Sokat utazott, rendkívül művelt egyházi író, főleg irodalmat és filozófiát művelt, de a Szentírásban is igen járatos ember volt. Sokra becsülte a görög filozófiát. Ő az egyike az első keresztény misztikus íróknak.

Krisztus istenségét tagadják (pl. angyal-krisztológia), s amelyek ellen ő a Szentírás bizonyosága és „Apa Athanasziosz” írásai alapján tiltakozik.

Senuté nyomatékosan hirdeti, amit a 325-ös Niceai Egyetemes Zsinat is kimondott, hogy Jézus Krisztus egylényegű az Atyával. Semmiféle szubordinacionizmust, tökéletlen angyal-krisztológiát nem tűr meg. S ezért tartja jogosnak, sőt szükségesnek is a közvetlenül Jézushoz intézett imádságot. Így védelmezi a Jézus-imát Origenész követői, Origenész és főleg tanítványa, Evagriosz ellenében, akik inkább félreértelmezve, mintsem helyesen hagyományozták volna át a nagy alexandriai teológus tanítását. Hasonlóképpen fellép az arianizmussal szemben is.

Tovább is megy a következtetésben: Jézus nevének emlegetése az egész Szentháromságot szólítja meg, mivel mindhárom isteni személy egylényegű és osztatlan, így a Fiú sem választható el a Szentháromság többi személyétől.

3. A Jézus-ima továbbfejlődésének állomásai

Antal remete életrajzából megtudhatjuk, hogy az egyiptomi remeték a démonokkal szemben „Krisztus nevét”, illetve „Urunk Jézus Krisztus nevét” hívták gyakran segítségül.

A következő dokumentumok, az etióp nyelven ránk maradt apoftegmkák már kibővített formában tartalmazzák a Jézus-imát: „Jézus Krisztus, könyörülj rajtam; Jézus, segíts rajtam!”⁵³

Barsanuphiosz egyik tanítványának, Dorotheosznak a következő imákat tanítja: „Jézus segíts rajtam! – Uram, Jézus Krisztus, ments meg engem, szégyenletes szenvedélyeimtől!”⁵⁴

A *Szent Maximosz erényei* című gyűjtemény és a Keltionok sivatagában talált régészeti leletek is szépen tanúskodnak a Jézus-ima továbbfejlődéséről.

Hészükhiosz remete, a Tüskebokor-kolostor apátja, aki a Sínai-félszigeten élt a 7-8. században, tanításában a lelki élet középpontjába már egyértelműen a Jézus-imát (*eukhé Jészú*) állítja, amit ő epiklészisznek, Jézus segítségül hí-

⁴⁹ OROSZ (1997) 572.

⁵⁰ KELEMEN, Szt., *A pedagógus*, III, 12, 101, 1.

⁵¹ PG 25, 593, idézi: OROSZ (1997) 573.

⁵² Vö. ORLANDI, T., *A Cathecesis against Apocryphal Texts by Shenute and the Gnostic Texts of Nag Hammadi*, in *Harvard Theological Review* (1982) 75. 85–95.

⁵³ FODOR J., *A Jézus-ima az Atyák tanításában* (Debrecen 2005) 18–19.

⁵⁴ Uo., 19.

vásának értelmez. *A lélek józanságáról és az imádságról*⁵⁵ című művében a démoni támadások biztos fegyvereként említi a Jézushoz való könyörgést.

Tehát a 7-8. században már jól ismerték és folyamatosan imádkozták is a Jézus-imát. De még ezekben a századokban is lehettek ellenzői, akik szubordinacionista⁵⁶ elvek alapján támadták a Jézushoz intézett imádságot. Tulajdonképpen a hozzá intézett ima „létjogosultságának” teológiai kérdése éppen ebben az egy pontban sűrűsödik: Jézus egylényegű-e a Szentháromság többi személyével, vagy sem.

4. *A Jézus-ima „dogmatikája”*

Az „Uram, Jézus Krisztus, Isten Fia, könyörülj rajtam, bűnösön!” imádság alapvetően két részből áll: dogmatikai és könyörgő részből. A dogmatikai rész magában foglalja a krisztológiát és a szentháromságtant. Azzal, hogy Jézus Krisztust Isten fiának valljuk, istenségét valljuk meg. Azonkívül, mivel Krisztus a Szentháromság három személyének egyike, sosem létezhet az Atya és a Szentlélek nélkül, mert a három személy együtt alkotja az egylényegű és osztatlan Szentháromságot. Tehát a krisztológia szorosan kapcsolódik a szentháromságtanhoz, s megváltásunk révén a szótériológiához és az antropológiához is.

Továbbá, ahogy Pál apostol fogalmaz: „Azt sem mondhatja senki: Jézus az Úr, csak a Szentlélek által” (1Kor 12,3).

„A Szentlélektől megvilágosított atyák mondták nekünk, hogy az 'Atya a Fiú által a Szentlélekben végez mindent'. Az egész Szentháromság hozta létre a világot, alkotta az embert; s ismét az egész Szentháromság teremtette újra az embert és a világot.”⁵⁷

5. *A Jézus-ima szentírási gyökerei*⁵⁸

A Jézus-ima az ortodox egyház legnagyobb kincsei közé tartozik, s mélyen az evangélium szellemében gyökerezik. Azt is szokták mondani, hogy „magában foglalja a teljes evangéliumi igazságot, az evangéliumok foglalata”.⁵⁹ Hiszen a középpontban Jézus Krisztus szent neve áll, amely előtt meghajol minden térd (vö. Iz 45,23 és a Filippiekhez írt levél Krisztus-himnusa, Fil 2,5-11). S miközben azt mondjuk: „Isten Fia”, megvalljuk a megtestesülés tényét is, s

⁵⁵ Kiadása magyar nyelven: in *Kis Filokália*.

⁵⁶ A szubordinacionizmus (az „alárendeltség” szóból) 2-3. századi keresztény eretnekség, mely a második és harmadik isteni személyeket csak az Atya alárendeltjeiként tudta elképzelni.

hogy az ő személyében „köztünk lakozott az istenség egész teljessége testi-
leg” (Kol 2,9).

Krisztus megvallásával kifejezzük azt is, hogy benne teljesedtek be az Ószövetség jövendölései. Ő a Messiás, akit Izajás próféta megjövendölt, akit a zsidók vártak. Benne foglaltatik mindaz is, amit az Újszövetségből Krisztusról tudunk. Ő az, akit a vak Bartimeus Dávid fiának nevezett.

Az ima másik fele („könyörülj rajtam, bűnösön!”) értelmezéséhez Anthony Bloom, ortodox főpap érdekes elemzést ad. A „könyörülj” szó szinonimája az „irgalmazz”-nak, amely az ortodox liturgiában is a nép ajkáról gyakran elhangzó válasz a pap könyörgésére. Görög megfelelője az „*elejszon*”, melynek gyökere azonos az „olajfát” is jelentő „*elaion*” szóval. Ha pedig megnézzük, hogy mit jelent az olaj az Ó- és Újszövetségben, akkor válik világossá, hogy a „könyörülj rajtam” kifejezés nem kizárólag a bűnbocsánatért való esdeklést fejezi ki. Az Ószövetségben a királyok és papok fölkenéséhez olajt használtak; Noéhoz a visszatérő galamb olajfaágot hozott. Az Újszövetségben az irgalmas szamaritánus olajat öntött a sérült sebeire, hogy ápolja azt. Az olaj az isteni kegyelem, az isteni békesség szimbóluma, azt fejezi ki, hogy ő meggyógyít bennünket.

III. A JÉZUS-IMA A GYAKORLATBAN

1. Az ima és a lelki élet állomásai

Ahogy a Jézus-ima spirituális hátterét, a hészükhazmust tárgyaló részben utaltam rá, a patrisztikus hagyományban az ember lelkét, istenképiségéből következően, egyszerűnek és összetettnek is tartják, a Szentháromság analógiájára. A különböző lelki energiák, tevékenységek (mint értelem, érzelem/vágy, akarat) a bűn következtében szétszóródtak, és egymással is ellentétben állnak, és Isten helyett a teremtményekre irányulnak. Azaz nem természetesen (Isten felé), hanem természetellenesen (vagyis a teremtmények felé) mozognak.

Az aszkézis (böjt, virrasztás, ima) vagy a praxis egyik célja a lélek ezen energiáinak egyesítése és Istenre irányítása. Ebben tulajdonítanak a Kelet atyái hatalmas erőt a Jézus-imának, Jézus Krisztus neve segítségül hívásának. Ez a szint a lelki élet első szintje, a szív szenvedélyektől való megtisztításának a szintje. Ekkor az imádkozó a szájával, szavakkal ismétli az imát. Erre különbö-

⁵⁷ VLACHOS (2005) 53.

⁵⁸ BLOOM, A., *Az élő ima* (Budapest 2002) nyomán.

⁵⁹ *The way of a Pilgrim* (London 1954) 29.

ző módszereket ajánlanak a sivatagi atyák vagy akár a ma élő hészükhaszta szerzetesek. Ezek az ima pszicho-fizikai feltételei, de korántsem nélkülözhetetlenek – a távol-keleti jóga módszereivel ellentétben –, nem ezek a fontosak. Hiszen az ima során nem a módszerek, a „technikák” számítanak, hanem az isteni kegyelem.

Az ima második fokozata az, amikor a szóbeli imából értelemmel „mondott” ima lesz. Ekkor válik az ima noetikus, értelmi vagy benső imává. A lelki fejlődés egy sarkalatos pontja az értelemmel függ össze. A patrisztikus hagyomány szerint az ember az értelem (s nem az esze) által kerülhet közel Istenhez.

A következő fokozat az, amikor az ima a szívbe kerül. Ekkor már eltűnnek az szavak. Az ima szinte önműködővé, automatikussá válik. Az emberi természetnek az isteni természetben való részesedése feltételezi az értelem és a szív egységét, vagy ahogy az atyák mondják: az értelem leszállását a szívbe. Ekkor az ember lelke egységre jut: a lélek lényege (szív) és energiája (értelem) egyesül. Ezt az utat kíséri és segíti elő a Jézus-ima, amint az az értelembe és onnan a szívbe kerül.

Eltűnnek a szenvedélyek és az értelemből a *logiszmoi-gondolatok*, elérkezünk a megvilágosodás állapotába. Az ész (intellektus) bármilyen más, a hétköznapi világban előforduló dologgal le lehet kötve, nem szűnik meg a Jézus-ima, mivel az a szívvel egyesült értelemben működik tovább, bármi mást végez is az ember.⁶⁰ Itt idézem Nagy Szent Bazilt: „Az Isten lakhelyévé válunk, amikor Ő bennünk él, emlékeinkben létrehozottan. Így Isten templomává válunk, amikor a Rá emlékezésünket földi dolgok, és értelmünket váratlan dolgok nem zavarják meg.”⁶¹ „Így saját magában érzi az Isten jelenlétét és a kegyelem átjárja a testét, amely a világ számára halott lesz és keresztre van feszítve. És ez a legszélsőségesebb állapot, amely olykor összekapcsolódik a Teremtetlen Fény látásával.”⁶²

2. A Név ereje

Jézus nevének nagy ereje van. Ő maga mondta tanítványainak: „Bizony, bizony, mondom nektek, hogy amit csak kértek az Atyától az én nevemben, megadja nektek” (Jn 16,23). Vagy egy másik helyen: „Az én nevemben ördögöket űznek ki, új nyelveken szólnak, ... betegekre teszik rá a kezüket és azok meggyó-

⁶⁰ „Ajkainkkal mondjuk a Jézus-imát, miközben a figyelmünket próbáljuk az ima szavaira összpontosítani. Ekkor az értelem átveszi a Jézus-imát, és értelemmel mondja. Teljes figyelmünket újra szavakban találjuk, azonban az az értelemre koncentrálni. Amikor az értelem fáradni kezd, elkezdjük újra szavakkal, ajakkal mondani az imát. Természetesen ez a mód még csak kezdő szintje a Jézus-ima alkalmazásának. Azonban a kezdő ebből a fázisból indul el, és amikor eléri a legtökéletesebbet, ez a mód el fog tűnni. Miután az értelem megpihent, újra próbálunk összpontosítani. Szent Neilosz tanácsolja: 'Gondolj mindig Istenre, és értelmed mennyországgá válik.' (2/PG 161, 113) A Jézus-ima azután

gyulnak” (Mt 16,17-18). De a legszebben Pál apostol fejti ki ezt a Filippiekhez írt levéllel Krisztus-himnuszában.

Már az Ószövetségben találkozunk azzal a felfogással, amely más ősi kultúrákban is jelen volt, hogy lényegi megegyezés van a név és a személy között. A névben az illető egész személyisége, annak minden sajátosságával és tettere-jével benne van, így a személy nevének megismerése a természetébe való belelátást és vele való kapcsolatot jelent. A héberben valakinek a nevében tenni valamit, vagy segítségül hívni a legnagyobb hatásfokú cselekedet, mert az a személyt mintegy *jelenvalóvá* teszi. Mindez pedig sokkal fokozottabban igaz Isten nevére. Isten nevének segítségül hívásával az ember a jelenvaló Istennel kerül kapcsolatba, feltárja magát neki, és átadja magát. Ezért a JHWH tetragrammot csak a főpap mondhatta ki egyszer egy évben, a Szentek Szentjében. A névnek ez az értelmezése folytatódik tovább az Újszövetség világában.

A névnek ez a kiemelt bibliai szerepe világít rá a Jézus-ima lényegére. Krisztus neve összefonódik az ő személyével, magában foglalja erejét és energiáját. „Konstadi Szent János ezt írja: Az Úr neve ... legyen számodra olyan, mint maga az Úr ... Az Úr neve maga az Úr ... A mindenható Isten neve maga az Isten, a mindenütt jelenvaló és legegyszerűbb Lélek.”⁶³

Az ókeresztény irodalomban, Hermász *A pásztor* című művében a következő mondja: „Az Isten Fiának neve nagy, határtalan és az egész világot hordozza ... (Krisztus) hordozza azokat, akik teljes szívükből hordozzák az ő nevét.”⁶⁴

3. A pszicho-fizikai tényezők

Első látásra hasonlóságokat fedezhetünk fel a Jézus-ima és az iszlám egyes misztikus ágazatainak imagyakorlata, illetve a jóga-meditációk között. Ezek a hasonlóságok kétségtelenek: a testhelyzet, a lélegzés, a rövid, mantraszerű ima folyamatos ismételtetése, az értelem, figyelem koncentrációja stb.

Nagyon fontos azonban leszögezni, hogy a Jézus-imánál – mint említettem – nem a pszicho-fizikai tényezőkön van a hangsúly. Ezek a gyakorlatok valóban az ima elmélyítését szolgálják, az értelemnek a szívbe való leszállását.

⁶¹ leérkezik a szívhez. Az értelem és a szív egyesülnek és szövetkeznek egymással. A figyelem a szívben koncentrálódik és az elmerül a Jézus-ima szavaiban, főleg Jézus nevében, amelynek láthatatlan mélysége van. Ekkor az ima önmagától működővé válik. Állandóan, bármit is tesz az ember”: FODOR 26.

⁶² VLACHOS (2005) 66.

⁶³ Uo.

⁶⁴ ALFEJEV 189.

⁶⁵ Idézi: ALFEJEV 188.

Testi vonatkozásaival – a légzési gyakorlatokkal, a szívverésre való figyelemmel, a testhelyezettel stb. – a sivatagi atyák sokat foglalkoznak. Legrészletesebben a Filokáliában olvashatunk erről.⁶⁵ De az atyák tanítása sem egységes arra nézve, hogy pl. ki milyen testtartást ajánl, hogyan kössük a lélegzetvételhez vagy a szívveréshez a szavakat. Másrészt mindig hangsúlyozzák, hogy tapasztalt lelkiatya vezetése nélkül ezek a gyakorlatok nem alkalmazhatók.

A Jézus-imánál is a legfontosabb maga az imádkozás, az Istennel való élő, személyes kapcsolat. Az ima rövidsége révén az értelem könnyen összpontosít rá, szinte minden más gondolat eltűnik, s belehelyezkedünk Isten jelenlétébe, mély, belső átalakulást érve el általa.

Remete Szent Teofán ezzel kapcsolatban a következőket fűzi Új Teológus Szent Simeon művéhez: „Szent Simeon bemutat bizonyos külső gyakorlatokat, amelyek egyeseket megbotránkoztatnak, és eltérítenek az imádság ügyétől, másoknál eltorzítják az imádságot magát. Mivel ezek a gyakorlatok, lelki vezető hiányában, rossz dolgokat vonhatnak maguk után, miközben lényegük szerint nem többek, mint külső eszközök a belső, szívbeli imádság végzéséhez, és semmi lényegyet nem adnak hozzá mindehhez, úgy döntöttünk, elhagyjuk őket. A dolog lényege az, hogy hozzászokjunk ahhoz, hogy értelmünket a szívben összpontosítsuk.”⁶⁶ Ezek helyett Teofán remete inkább az „Isten színe előtt járást” ajánlja, ami nem más, mint Isten parancsainak megtartása, az evangélium szerinti élet, az erények megszerzése és gyakorlása.

Mindezekből is látható a nyilvánvaló különbség a különböző jóga-gyakorlatokhoz képest, amelyekre a következő pontban térek ki röviden.

4. Különbségek a jóga-gyakorlatokhoz képest

A távol-keleti meditációs technikáknak a keresztény imával való összehasonlításával és a különbségek teológiai magyarázatával részletesen foglalkozik többek között a Katolikus Egyház Hittani Kongregációjának dokumentuma, *A keresztény elmélkedés néhány szempontja*.⁶⁷

A Jézus-ima gyakorlására is hasonlók állnak. A teljesség igénye nélkül csak a legfontosabb különbségeket emeljük ki:

- Az ima, így a Jézus-ima is, természetesen feltételezi az Istenbe vetett hitet. Ez nem az önmagunkban való elmerülést szolgálja, mert a központ és a lé-

⁶⁵ Pl. sötét szobában kell ülni, egy kis számolyon, fejünket hajtsuk le, tekintetünkkel a szív felé forduljunk, vagy be is csukhatjuk a szemünket. Hasznos a léggzéssel vagy a szívveréssel összekötni az ima mondását, de mindezek csak segédeszközökként szolgálhatnak, nem lehetnek öncélúak.

- nyeg kizárólag Krisztus. Ebből kifolyólag személyes Istenbe vetett hitről van szó, nem egy személytelen Abszolútumban való feloldódásról.
- A Jézus-ima nem önmegváltást hirdet. Az ember nem önerőből szabadul ki e világból, s nem a semmi, a nirvána a cél, hanem az isteni természetben való részesedés.
 - Nem vezet büszkeséghez. Sőt ellenkezőleg: az alázat áldott állapotába jutunk általa („...könyörülj rajtam, *bűnösön!*”).
 - A keleti atyák tanítása szerint Jézus nevének ily módon történő segítségül hívása képessé tesz bennünket a gonosz, ördögi energiák felismerésére és megkülönböztetésére.
 - A szenvedélyek elleni küzdelem közös vonás a távol-keleti jóga-meditációkkal, de a Jézus-ima célja és eredménye nem egy statikus, sztoikus *apatheia*, ugyanis nem a szenvedélyek kioltását célozza meg, hanem azok energiáinak átalakítását. A szenvedélyek „mozgását” azok természete szerint, azaz Isten felé törekszik irányítani.
 - Nem tartja megvetendőnek és eldobandónak a testet. Nem a test rossz, hanem a test szerinti gondolkodásmód. Harcolni kell a test megdicsőüléséért, mondják az atyák.
 - Nem tesz közömbössé a környező világgal szemben. Éppen ellenkezőleg, a Jézus-ima gyakorlója érzékenyvé válik a felebarát iránt, és végül már csak érte, a világért imádkozik.

A fentiekből is látszik, hogy a Jézus-imát nem szabad azonosítani az emlegetett nem keresztény meditációkkal. Bár megtévesztőek az ima végzését illető külsődleges hasonlóságok és sok esetben (lelki élet egészére nézve) a terminusbeli azonosságok, részletesebb és pontos tájékozódás után a különbségek egyértelműek.

BEFEJEZÉS

Helyesebb volna e helyen azt írni, hogy „abbahagyás”. Ezt a témát ugyanis nem lehet befejezetté nyilvánítani e néhány oldal alapján. Mindenesetre reményeim szerint sikerült némi betekintést nyújtanom e tanulmány által a keleti kereszténység e gyöngyszemébe, a Jézus-imába.

⁶⁶ ALFEJEV 192.

⁶⁷ HITTANI KONGREGÁCIÓ, *A keresztény elmélkedés néhány szempontja* (Szent István Társulat, Budapest 1991).

Amint látható, a közvéleménnyel ellentétben, ez az imádság nem pusztán egy ima. Életforma, életmód, s nem kizárólag a világtól elvonultan élő szerzetesek „mindennapi kenyere”. Rendkívülisége többek között egyszerűségében, rövidegében rejlik, mely lehetővé teszi a dolgos hétköznapokat élő ember számára is a használatát. Akár úgy is, hogy tudatos figyelmünket nem is erre fókuszáljuk. Nem kell megszakítanunk éppen aktuális teendőinket, nem kell lelkiismeret-furdalással küszködnünk, ha nem sikerül a Jézus-imára külön időt szentelnünk a napunkban, bár kétségtelenül hasznos erre törekedni.

A látszólag értelem nélküli, monoton ismétlés lehetővé teszi, hogy megvalósítsuk a Szentírás buzdítását: „Szüntelenül imádkozzatok!” (1Tessz 5,17). (Nyilvánvalóan ennek nem a Jézus-ima az egyetlen útja, mindössze az egyik a sok közül.) A modern lélektani, főként a mélypszichológiai felismerések fényében megérthetjük, hogy az egyszerű, rövid formulák folyamatos ismétlése átítatódik a tudattalanba, amely jelentős mértékben meghatározza gondolkodásunkat, egész beállítódásunkat. Igaz, hogy a sivatag atyái, akiktől ez az ima származik, az előbbi magyarázatot mellőzik, de nem is a magyarázatok, a hatásmechanizmus fejtegetése a lényeges. Mivel amint imáról beszélünk, a „technika”, „módszer” stb. átértékelődik annak tudatában, hogy minden kegyelem, s imáink értékét, hatékonyságát nem ezek határozzák meg. Ezért is nem tárgyalhattuk a Jézus-imát a spirituális háttér, a keresztény lelkiség – és különösen annak keleti (ortodox) interpretációja – nélkül.