

és Edina néni is, de mindig velem lesznek! Megváltozott a helyszín is, nehéz volt megszokni! Megváltoztam én is, ezt is nehéz volt megszokni.

Mindent köszönök Istennek és Nektek, Barátaim! „Magadnak teremtettél minket, Isten, és nyugtalan a szívünk, amíg meg nem nyugszik benned.” (Szent Ágoston)

BARCZA BARNA

AZ AKTÍV MAGÁNY LEHETŐSÉGEI ÉS KÖVETKEZMÉNYEI

„Jézus...felment a hegyre egymagában imádkozni” (Mt 14,23)

Válság-szituációkba Jézus is belekerült. Más eredmény jött ki munkájából, mint amit szándékolt. A kommunikációs nehézségek egy fajtája ez: mást értenek ki szavaiból, tetteiből, mint amit ő akar. Az isteni terv és az emberi szabadság ütközésének konfliktusáról van szó. A legjobbat akarva sem lehet kiszámítani az eredményt - ilyen az emberhalász munkája. Csupa kockázat, csupa lehetőség, csupa meglepetés. Nagy rugalmasságot követel Jézustól is, tőlünk is.

Az Isten Országa tanítását a kenyérsoda a nép tudatában evilági országgá degradálta. Az evilági jólét kívánása oly elemi erejű, hogy nyomban eltéríti a még zsenge tanítást a szeretet hatalmáról. A kudarc pedig Jézust elemi erővel sodorja az Atyához. Az nyilvánvaló előttünk, hogy a kudarcnak nem Jézus az oka, hanem Jézus tanításának és az emberi szabadságnak a találkozása.

Mivel a felzaklatott Jézus néhány óra alatt átalakul, eligazodik, megnyugszik, feltöltődik a hegy magasán, ezért már első pillantásra valami csodálatos műhelynek gondolhatjuk a hegytetői magányt.

Magunkra tekintve pedig egészen nyilvánvaló, hogy alig ismerjük a magány lehetőségeit. Egyrészt nem is gondoltuk át, hogy mi mindenre használható, másrészt alig akad közöttünk valaki, aki ezekkel a lehetőségekkel rendszeresen élne is. Érdemes tehát áttekintenünk.

1. A hegy, mint jelkép távolságtartás a kifelé figyeléstől

Jelképezi a dolgok fölé emelkedést, a felülről átfogóan való nézést: azaz a „látást”. Konkrétan azonban a hegy távolságtartást jelent. Távolságtartást:

- Az eseményektől. Itt elsősorban a velünk megtörtént vagy velünk kapcsolatos eseményekre kell gondolnunk, amelyek dübörgő realitással követelik figyelmünket.

- Az információ-özöntől. Annyira záporoznak ránk az információk, hogy már képtelenek vagyunk ezeket feldolgozni, megemészteni. Korunk embere egy nap több információt kap, mint régen hónapok során.
- A zajtól. A természetes embertől a mai zajban-élő emberig sokkal rövidebb volt a fejlődés útja, semhogy szervezetünk károsodás nélkül alkalmazkodhatott volna a megnövekedett zajszinthez.
- Az élményektől. A minket ért hatásokra különbözőképpen reagálunk. Egyeseket csak periférikusan érzékelünk, másokat intenzíven átélünk. Ám eme élmények mindig külső hatások következményei. Közben sajnos nincsenek belső történéseket kísérő élményeink.
- A feladatoktól. Egy sereg dolgot kell megoldanunk, elintéznünk. Ezek érdekében tervezünk, izgulunk. Utána örülünk vagy bánkódunk. Mindenesetre a feladatok kisajátítanak maguknak.
- Az emberektől. Emberek között mindig szerepeket játszunk. Ez maga is fárasztó. Hát még az állandó másra figyelés és befogadni akarás.
- A beszéd-től. Emberek közötti kapcsolattartás legfontosabb eszköze a beszéd, mely a legtöbb esetben akadálya a befelé-figyelésnek. Noha az elmélkedés gondolatait is megfogalmazzuk, és kimondjuk (de azt egy előzetes belső-egyeztetés előzi meg), így ez egészen más jellegű, mint a beszéd közben kimondott szavak. A meggyilkolt Fejszál király kedvenc mondása volt: „Isten két fület és egy száját adott az embernek, nyilván azért, hogy kétszer annyit hallgasson, mint beszéljen.”

Fenti szempontokat összefoglalva mondhatjuk: a hegy távolságtartást jelent a kifelé figyeléstől. *Az aktív magány előkészítő fázisa. Valamitől elszakadást, valaminek a hiányát /negatívumát/, egyfajta kiüresítést jelent (mely kiüresítés feltöltésre vár)¹, ez a csend „negatív” oldala.*

2. Az aktív magány lehetőségei

Természetesen a magány nem csupán egyedüllét jelent. Annál sokszorosan többet. Az egyedüllét lehet nagyon passzív, sőt destruktív is: pl. menekülés az emberektől, a feladatoktól, a felelősségtől, lehet az elhagyottság megélése stb. Ezek kiszűrésére vezetjük be az „aktív magány” fogalmát. Egyszerűen és első közelítésben így határozzuk meg: „A figyelem súlypontjának áthelyezése a külső világból az ember belső világába.” Ebben az értelemben a magány megvalósítható akkor is, ha fizikailag nem vagyunk egyedül. Pl. az utca forgatagában, autóbuzson, stb. Ám ezek csak a magány „szükséghelyzetei”, és éppen ezért

a magány nagy lehetőségei közül csak néhány megvalósítására alkalmasak.

Általában keveset tudunk az ember belső történéseiről, s amit nem ismerünk, arra nem is törekszünk. Hasznos lehet feltérképeznünk, hogy mi mindenre használhatjuk fel az aktív magányt.

Amíg a „hegy” a csend „negatív” oldalát, a külvilágtól való eltávolodást **kiüresítést** fejezte ki, addig az aktív magány a csend „pozitív” oldalát, azaz **feltöltődést** (a belső világunk felé elindulást, a csend valamire való felhasználását) célozza meg, azaz annak tartalmát fejezi ki. (Hogy a magány minden szellemi munkánk, minden koncentrációnk nélkülözhetetlen feltétele, azt köztudott, így erről itt nem beszélünk.)

Most megpróbáljuk rendszerezés nélkül, egyszerűen csak felsorolni, hogy a lelki élet szempontjából milyen lehetőségeket rejt az aktív magány.

Saját eszményem megtalálása

- A csend fölfedezése. Ezt inkább végeredménynek kellett volna mondanunk. Tehát célnak is. Fölismerni azt a csodás világot, amely képességileg bennünk rejlik, s amelyen keresztül kapcsolatba lépünk Istennel. Megszeretni ezt, és örömeinket találni ebben. Ugyanúgy vágyódní rá, mint kedves szórakozásainkra. Nem ártana, ha a csend szeretete szenvedélyünké válna!
- Lemerülés mélységeinkbe. Durva közelítésben életünk nyüzsgése lelkünk legfelső szintjén folyik. Egy szinttel mélyebben történnek azok az eszmecserék, amelyeknek hordozó gondolatai azonos beállítottságú barátainkkal közösek. A harmadik szint az „én” titkos és féltett birodalma. Ezt már barátainknak sem tárjuk fel. A negyedik szint pedig: Isten.
- Az aktív magány jelenti azt a gyakorlatot, hogy nagyobb nehézség nélkül tudjunk „lemerülni” a harmadik szintre és kapcsolatba lépni a negyedikkel. Így is mondhatnánk: az aktív magány a kapcsolatfelvétel és a „kétirányú” közlekedés megindulását jelenti az „én” és az „én Istenem” között.
- A nekünk való eszmény megtalálása. Életet alakítani csak eszmény alapján lehet. Az elvi eszménynél többet ér a konkrétan megvalósult eszmény. A konkrétan megvalósult eszménynél többet ér a teremtő gondolata által ránk szabott, a nekünk való eszmény: az, amivé lennünk kell. Az elvi eszmény megszerkeszthető azokból az elvekből, amelyeket értéknek tekintünk, és valósítani akarunk. A konkrét eszmény a keresztény számára Jézus. A nekünk való eszmény a Jézusnak ránk vonatkozó vetülete, vagyis a konkrét eszménynek (Jézus) találkozása a mi adottság-világunkkal. Ennek felfedezése és megszerkesztése történik az aktív magányban.

- Rácsodálkozás az eszményre. P. Hunya meghatározása szerint: „Az eszmény olyan nekünk való érték, főleg élő, személyi érték, amely maradandóan képes bennünket lefoglalni, érzéseinket kitüzesíteni, és akaratunkat cselekvésre indítani.” Racionális korunkban ez a „kitüzesedés”, ez a „rácsodálkozás” hiányzik. A szürke gondolatokat éppúgy, mint a meglátott eszményt ez az „érzelmi hév” emeli át a valóság rendjébe. Enélkül megmarad elméleti absztrakciónak.
- Lelkesedés „kitágított pórusokkal”. A mai emberben egyre nagyobb a szakadék elvei és élete között. Egyfajta antropológiai skizofrénia tapasztalható, amelynek következményeként külön életet él test és szellem, mintha bizony nem az volna a rendeltetésük, hogy eggyé váljanak. A függetlenedni akaró, a szellemirányítását el nem fogadó, külön úton járó „biosz” „beszervezésére”, „asszimilálására” való ez a teljes valónkkal való lelkesedés. Az eszmény ilyenkor járja át pórusainkat, hogy lehatoljon és „beszervezze” az ujjunk hegyét is.
- Az eszmény és valóság szembesítése. Az eszménynek az a rendeltetése, hogy lassanként átkerüljön életünkbe. Hogy hol tartunk lelki fejlődésünkben, és egyáltalán haladunk-e, és jó irányban haladunk-e, azt legegyszerűbben életünknek az eszménnyel való gyakori összehasonlítása útján mérhetjük le.
- A dolgok mögé látás. A dolgok felszíne mögött meg kell látnunk a lényegét, sőt mi több, a jelentések és jelenségek, a „phenomenon” révén ki kell tapintanunk azt, amit jelentenek, s ami rendszerint „közvetlenül” elmondhatatlan. A dolgok itt kapják meg transzcendens veretüket.
- Engedni egymásra hatni a dolgokat: asszociációk. A fellazult és felgerjedt lélek „másállapotban” van. De erre a „begyulladási hőmérsékletre” - miként az atomreaktornak is - el kell jutni. S ha eljutottunk, akkor a lélek titokzatos vegyi konyhájában soha nem sejtett kapcsolatok jönnek létre. Jobb szó híján „asszociációnak” nevezzük a dolgoknak eme termékeny kapcsolatát, mely világosságot gyűjt, láttat és színez, plasztikussá domborít, belehelyezi témánkat a dolgok összefüggésébe, tehát sztereo-hatása mellett a szintézist is szolgálja.

Kapcsolatfelvétel az Úrral

- Kopogtatni az Úr ajtaján. Ez is elég elhanyagolt története az aktív magánynak. A harmadik szint mélyrétegében egyedül vagyunk önmagunkkal, gyötrő kínjainkkal, feszülő problémáinkkal. Ezeket az értelmi vagy erkölcsi jellegű kínokat, de még örömeinket is a „kopogtatás” emeli fel a pusztá gondolkodás síkjáról az elmélkedés magasára. Monológból szólítgatás lesz, azaz tehetetlenségünk, elégtelenségünk megéléséből kopogtatás az Úr

ajtáján. A zsoltárossal szólva: „Nyomorúságom mélységéből hozzád kiáltok, Uram!” Tőle várom már önmagam igazi megismerését, aztán az erőt, biztatást, lendületet.

- Beleszeretni az Egyetlenbe. Sokan panaszkodnak, hogy nincs igazi hitük. Pedig szeretetük nincsen. Egyszerűen nem szeretik az Istent. Olyanok, mint a rossz házastársak, akik kiábrándultak egymásból, mielőtt még valójában megismerték volna egymást. Tartósan kitartani valaki mellett csak szerelemmel lehet. Az egyre mélyebben és helyesebben megismert Istenbe beleszerelmesedni csak az aktív magányban lehet. Csak ez a szerelem képes Istent életünkben állandóan jelenlévővé tenni.
- Önmagunkat szemlélni Istenben. Az önismeretnek leghatékonyabb módja ez. Az aktív csend legbelső szentélyében, az Isten és lélek egymásra talált bizalmas kettésében, már lehet az Isten, a szeretett Személy tekintetével nézni önmagunkat. Olyan ez, mint mikor a színész és rendező együtt nézik végig a közösen forgatott filmet. Kooproduktív kiértékelés ez.
- Megrendülés – áhítat. Az élet taposó-malmában lelkünk elkérgesedik, megkeményedik. Elveszti rugalmasságát, fogékonyságát a finomabb érintések irányába. Lassan már közönyösen vesszük tudomásul a nagyszerű dolgokat is. Már nem tudunk csodálkozni, megrendülni. A megrendülés bizonyos mozgás, „motus”, amely a szó nem köznapi értelmében jelent fogékonyságot, érzékenységet, könnyen kilendülést, mint az érzékeny műszer mutatója. Csak a durva hatásokat kiszűrve állíthatjuk át lelkünket erre – az igen érzékeny - megrendülni kész tevékenységre, különben a dübörgő hatások tönkretennék.
- Prohászka áhítatnak nevezi, és így ír róla: „Aki lelkéből akar élni, annak koncentrált, s elmélyedő embernek kell lennie. Ezt az elmélyedést és kapcsolatba lépést a bennünk pihenő, a felébresztett szellemi világgal nevezem áhítatnak. Áhítat nekem az, mikor önmagamban, s önmagamnál, s nem magamon kívül vagyok, amikor szellemi benyomásokat s megérezéseket veszek úgy a csillagos égtől, a zúgó erdőtől, mint lelkem nyiladozásaiból és megérezéseiből; amikor tisztulok, buzdulok és nemesbülök tőlük. Ilyenkor tárul föl bennem az, amit magamon kívül hiába keresek: a tulajdonképpeni, a naivul s ugyanakkor ideálisan emberi”.
- Ezt a megrendült áhítatot nagyban segít előidézni a zene is.
- Odaadás. Csak az odaadott élet a teljes élet. Az Istennek odaadott élet a legteljesebb élet. Ahhoz, hogy életemet a cselekedetek területén odaadhassam Istennek, előbb az aktív csendben kell kézbe vennem és átadnom egész éneket. Ha az

Isten végtelen szeretete egyszer megdobogtatta szívemet, és én körülnézek, hogy mivel viszonyozhatnám, rájövök arra, hogy magamon kívül semmim sincs, és akkor egyszerre ajánlgatni kezdem rozzant önmagam. Ilyeneket fogok a legegényibb színekben megfogalmazni és megélni: „Íme, itt jövök Istenem, hogy akaratodat megtegyem!” „Íme az Úr szolgálója, szolgálja, legyen életemben minden úgy, ahogy Te akard!”...

- Compassio. Ha egyszer tudom azt, hogy a szeretetet csak a kereszt elvállalása árán lehet élni, és tudom azt, hogy az, aki nekem a legkedvesebb, az vállalta, akkor bennem is megmozdul valami, hogy ne legyek közömbös Jézus szenvedése iránt. Hiszen azért vállalta, mert engem szeret. Ettől kevesebb szeretet is meghatna. Így most nem csupán együtt érezni akarok vele, hanem Tőle kérek erőt, hogy a szeretetért én is keserőség nélkül tudjam vállalni a keresztet.
- Találkozás a Szeretett Személy szempontjaival. Mi nem élhetünk úgy egymás mellett, mint két ismeretlen. Ha az Isten feltárta, kinyilatkoztatta magát, akkor nekem messzemenően meg kell ismernem „gondolkodásmódját”, át kellennem a szempontjait. Annyira át kellennem a „stílusát”, hogy már az átlag esetekben külön megkérdésezés nélkül is úgy járjak el, mint Ő tenné helyemben. Akit szeretünk, annak még a gondolatát is ellessük. Jézus nyilatkozataiból és tetteiből lassan ki kell építenem a mögötte álló Személy jellemrajzát és szándékvilágát.

Életük átprogramozása

- Lebírhatatlan vágy életünk megváltoztatására. Az Úr szólítgatásai és a Vele való találkozások arra irányulnak, hogy végül is életünket gyökeresen megváltoztassuk, ráállítsuk az Ő útjára. Minél valódibb lesz iránta való szeretetünk, annál lebírhatatlanabb lesz a vágy, hogy életünkkel is felzárkózzunk megismert szempontjai mögé.
- Életünk konkrét átprogramozása. A lelkes elhatározások jó szándékából csak akkor lesznek valódi lépések a jézusi úton, ha megszerkesztjük életünk konkrét átprogramozását. Miután bemértük a lemaradásokat, kijelöltük a fejlődés és erőfeszítések fő irányait, akkor konkrét - időráfordítással is mérhető - tervet készítünk.
- Aggódás a mieinkért. Akik közel állnak hozzánk, akik ránk vannak bízva, azok sorsát meg kell beszélünk az Úrral. Mit tehetünk, és mit teszünk értük? Mi az, ami már kívül esik hatókörünkön, s ott már csak az ima által fejezhetjük ki szeretetünket?
- Kitekintés a jövőbe. Az ember távlati terveket készít, hosszú lejáratú programokat valósít, mert az Isten Országa építése távlati terv nélkül nem

valósítható meg. Az ember a jövőre vonatkozó terveit a múlt tapasztalatai alapján korrigálja. Képzletét is mozgósítja, képeket vetít a jövőbe, modellt szerkeszt, amely irányt mutathat a fejlődésben.

- A feltöltöttség maximuma: az extázis. A lélek az aktív magányban így vagy úgy, de Istennel töltekezik. E töltekezés kétirányú „erőfeszítés” eredménye: az egyik az ember lehető legteljesebb megnyílása Isten felé, a másik: a „megkötözött” Isten felszabadítása, hogy „behatolhasson” a lélekbe, hogy azt maximálisan feltöltse, boldoggá tegye.

Csak, mint lehetőséget említem meg: a megtisztult lélek, aki mindent megtesz, hogy odaadja magát Istennek, átélheti az Istennel való találkozás olyan boldogságát, annak olyan extatikus hőfokát, amelynek leírására nincs emberi szó, mégis az aktív magány történései - bár kivételesnek minősített történései - közé tartozik.

3. Az aktív magány következményei

Két szóval is elmondhatom: **boldogság és boldogítás**. A részletezés mégis többet mond:

- Eligazodás. Életünk káoszában, avagy csak homályában, felragyog a Sarkcsillag, a fix pont, amelynek alapján már eligazodhatunk. Felismerjük, mit kell tennünk. Nagy értékek, bevilágítások, új szempontok, látószögek felbukkanása kísérheti ezt. Persze nem mindig.
- Megnyugvás. Még ha nem is változott meg élethelyzetünk, ha nem is tűnt el a fekélyt okozó góc, ha nem is tettünk tényleges lépéseket, mégis, már maga az eligazodás, a megoldás felbukkanása, a kibontakozás reális lehetősége megadja a viszonylagos megnyugvást. Az érzelem zaklatottsága elcsitul, és ha lelkes volt a csend, akkor csak annyiban türelmetlen, hogy cselekvésre buzdít.
- Céltudatos cselekvés. A célt az „eligazodás” címszó alatt megkaptuk. Eddigi egy helyben topogásunk, avagy céltalan kapkodásunk, bizonytalan tenni akarásunk azonnal értelmesen rendeződik a cél irányában. Már a cél felé irányítjuk cselekedeteinket.
- A lélek „áthatolása” a testen. Rabként kezelt szellemi részünk az aktív magányban „átrendezi”, „beszervezi” egész valónkat, hogy azon keresztül láthatóvá váljon, s így közölhető legyen másokkal. Csak az ilyen átrendezett, „át-asszimilált” testen keresztül lesz „látható” a lélek. Nagyon nagy eredménynek könyvelhetjük el az emberi szellem így kialakítható közölhetőségét.
- Az Isten lesz láthatóvá életünkön. A hegyről lejövő Mózes, a színeváltozás utáni Jézus arcán azonnal látható volt az Istennel való társalgás fénye. Az Istennel való találkozásban Isten vonásai átrajzolják

szellemi arcunkat, a szellem pedig az előbbi pont alapján „átsüt” a testen: tehát az Istennel telített lélek lesz megtapasztalható életünkben. Nem csak fiziognómiánkon, hanem szavainkban, tetteinkben is Isten jelenik meg.

- Oldottak és vonzók leszünk. A legtöbb ember tele van görcsökkel, gátlásokkal. Ezek oldódnak fel az aktív magányban. Még pontosabban: az a tudat, hogy nagy kincsnek vagyunk a birtokában, hogy feltöltöttek vagyunk, szellemi adásra ösztönöz, és így indítást kapunk arra, hogy épp ez okból lépünk kapcsolatba az emberekkel. De ez a kapcsolatba lépés teszi még oldottabbá, gördülékenyebbé egyéniségünket. Vagyis az oldottságnak csak egyik felét kapjuk meg a magányban, a másik fele a tényleges emberi kapcsolatokban alakul ki.
- A gátlással szemben az oldott ember a vonzó. Ha az illető ezt az oldottságot szellemi kincsek, és szeretet továbbítására használja, máris előttünk áll a vonzó krisztusi ember.
- Szavunk hatékony lesz. Minél mélyebb a csendünk, annál súlyosabbak a szavaink. Csak a lapos szóáradatra nem figyelnek oda az emberek. Mi szert tehetünk a remetek bölcsességére azok egyoldalúsága nélkül. Ettől hatékonyabb már csak az a szó lehet, amelyet életünkben is megvalósítottunk.
- Tisztultabb lélek. A tiszta lélek négyfajta világosságot jelent: a gondolatok (meggyőződés), a szavak és a tettek tisztaságát, és végül a gondolatoknak Istenhez, az Örök Világossághoz való igazítását. Őszinte ember az, akinek szavai meggyőződéssel, igaz ember az, akinek tettei szavaival, tiszta ember pedig az, akinél mindkettő megléte mellett meggyőződése Istennel van összhangban, harmóniában.
- Mivel az aktív magány meggyőződésünknek Istennel való harmóniába hozása, érthető, hogy ennek nyomán az ember tisztává, áttetszővé válik. Hiszen rejtegetni csak hamis, valóságellenes önmagunkat szoktuk. Minél inkább elhatároljuk magunkat tisztulatlanságainktól, minél jobban „behatolunk az Istenbe”, annál inkább merjük megmutatni Istenben ténylegesülő valóságos voltunkat - és épp ez a tisztaság.
- Másokat lelkesíteni tudás. Másokat lelkesíteni csak elragadtatott (Istentől fellelkesített) személy tud. Akinek az aktív magány következményeként élményektől feszül a belseje, az könnyebben tud másokat is fellelkesíteni és a jézusi útra lendíteni.
- Harmónia. E szóval az aktív magány valamennyi következményét összefoglalom. Az értelem, érzelem és akarat dinamikus egysége ez. A háromatomos vegyület (H₂O) stabil összhangja, ritmikus működése. Az ide eljutott emberre mondhatjuk: Ilyennek gondolt el minket az Isten!