

Az értelmi imádság

Arszeniosz KARDAMÁKISZ metropolita

Az imádság, amely nem más, mint az emberi értelem fölemelkedése és Istennel való beszélgetése – ahogy azt Damaszkuszi Szent János mondja¹ –, kegyelmi természetű és az Egyház állandó, vég nélküli tevékenysége.

A) A Szentírás számtalan helyen utal az Istenről való folyamatos és szüntelen megemlékezésre. Az olyan helyek, miszerint „minden időben áldom az Urat” és „dicsérete mindig ajkamon van”,² ahogy a Zsoltáros mondja, alátámasztják az igazságot, miszerint az ember, Isten képmásaként az ima segítségével képes arra, hogy lelkét betöltse, és létének értelmet adjon. Az Újszövetség olyan intelmei is ezt mutatják, mint hogy „mindig esdekelve virrasszatok”, vagy „szüntelenül imádkozzatok”.³

Ez az angyalok tevékenységét utánzó gyakorlat az emberi szívhez vonzza Isten kegyelmét, örömét és irgalmát, a Legszentebb Háromság lakhelyévé téve azt, és megteremti a feltételeket ahhoz, hogy az éjjel-nappal imádkozó ember „az imában átalakuljon, s hogy átélje az Istenben való folyamatos részesülés misztériumát, amely elvezet az átistenüléshez, és a Vele való egységhez”.⁴

Pál apostol buzdítása a szüntelen imára, ha jobban belegondolunk, felfedi előttünk azt, hogy az ima végzése, tekintsük annak akár közösségi, akár egyéni megjelenési formáit, szüntelen felajánlásunkat és egyesülésünket jelenti Krisztussal, „s szüntelenül emlékezetünkben tartani őt, róla elmélkedni, az Iránta való vágy melegét érezni, a kerubokhoz hasonlóan mindig látni Őt, s a Trónusokhoz hasonlóan szívünkben pihentetni”.⁵

Épp a Krisztus iránti szeretet az, amely által a kegyelemmel teljes, soha nem szunnyadó ima felforrásozik: ugyanakkor pedig az ima ajándéka is táplálja és feléleszti az őszinte szeretetet. Ahogy a levegőt is szüntelenül

1 Ιωάννου Δαμασκηνοῦ: Ἐκδοσις ἀκριβῆς τῆς ὀρθοδόξου πίστεως 3, 24. PG 94, 1089C.

2 Zsolt 33,1–2.

3 Lk 21,36; 1Tessz 5,17.

4 Α. Κεσελόπουλου: Πάθη και ἀρετές στη διδασκαλία τοῦ ἁγίου Γρηγορίου τοῦ Παλαμᾶ. ἐκδ. «Δόμος», Ἀθήνα, 1986, 165.

5 Συμειῶν Θεσσαλονίκης: Διάλογος..., ΣΓ'. PG 155, 537D–540A.

lélegezzük, jegyzi meg a boldog emlékű Szent Neilosz Aszkéta, „úgy tartozunk az Urat is szüntelenül dicsérni és magasztalni”.⁶ Ember és Isten – azaz Krisztus – e megszakítatlan közössége nem szorítható idő- és térbeli keretek közé. „Sem időpontok, sem megszabott időszakok sajátja – írja Aranyszájú Szent János az imáról –, hanem ez a munkálkodás éjjel és nappal megszakítatlanul folyók.”⁷

Így hát a gyakorlatban a szünet nélküli ima egyfelől az imádságra előírt időben (azaz a napi hét istentisztelet alkalmával), másrészt a szívben végzett imában, harmadrészt pedig a kétkezi munkában ölt testet az aszketikus hagyomány szerint.

B) E helyt most érdemes kicsit részletesebben is áttekintenünk az értelmi ima avagy szellemi imádság fogalmának jelentését, biblikus hátterét, valamint történeti és ekkleziológiai alapjait, mivel az ima tapasztalata nem csak a hészükhaszta életmód szellemi éberségről szóló tanításával áll szoros kapcsolatban, de jelentőséggel bír a világban élő keresztények imádságának minőségére nézvést is. Az állandó ima az, amely a nap egyetlen szakában sem szűnik meg működni a lélekben: az értelem folyamatos munkája, melynek célja, hogy a szívben szüntelen ott legyen az Istenre való emlékezés és a belső töredelem.

Az Istenre való állandó emlékezés az értelem kitartó munkája révén valósul meg, amely a lélek szemeként működik. Minden egyes ember „belső kamrájában” (Mt 6,6), azaz a szív titkos tartományában Isten nevének hívásával, azaz az „Uram Jézus Krisztus könyörülj rajtam” által szökken szárba a szellemi imádság.

Az ember, amikor elfordul minden világi foglalatosságtól és hiú gondolattól, a „teljes összeszedettség” és „zavartalanság” állapotában leledzik, és képes nyíltan beszélni Istennel. Az Úr nevét hívja gondolatban, és „erőfeszítés nélkül, tisztán és igazán”⁸ imádkozik, megbékél, aláztatosságot nyer, és „miután elváltozik isteni elváltozással, fénytermészetűvé válik”.⁹

Philadelphiai Szent Theoléptosz azt írja, hogy miként a szem is a pillantás által fogja fel a dolgokat, anélkül, hogy megszólalna, úgy az értelem is az Istenre való emlékezés és az iránta való szeretet által, csöndes esdekléssel „az isteni tündökléssel ragyog, elragadtatva az eljövendő fényességtől”.¹⁰ S

6 Idézi Νικολάου Σκρέττα (Αρχιμ.): *Η νοερά προσευχή έκφραση αληθοῦς Λατρείας Θεοῦ, μετά συναγωγῆς κειμένων παλαιῶν καὶ νέων Γερόντων /Σειρά: Κανονικά καὶ Λειτουργικά 2/*. έκδ. «Μυθδονία», Θεσσαλονίκη, 2006, 73.

7 *Φιλοκαλία*, τ. Γ', 317.

8 Καλλίστου καὶ Ἰγνατίου τῶν Ξανθοπούλων: *Περὶ τῶν αἰρουμένων ἡσύχως βιώναι νβ'*. In *Φιλοκαλία*, τ. Δ', 252.

9 Ἀντωνίου Μοναχοῦ: *Λόγος ρστ'*, *Περὶ Προσευχῆς*. PG 89, 1756D.

10 Θεοκλήτου Φιλαδελφείας: *Λόγος περὶ μοναδικῆς ἐπαγγέλματος*. In *Φιλοκαλία*, τ. Δ', 7–12.

ahogy a nyelv szavakat formál, „az értelem is nyilvánvalóvá teszi a rejtett szándékot hallgatója számára”, úgy az elme is „azáltal, hogy az imádság rövid szavait gyakran és hevesen kimondja, felfedi a lélek kérését a mindentudó Isten előtt”.¹¹

Az értelmi imádság öt szóból álló mondata megvilágosítja és töredelemre hangolja az emberi lelket mindent feltárva a mindent ismerő Úr előtt: általa elszállnak a szenvedélytől terhes gondolatok, a világ gondjai elillannak, s egy kegyelemmel teljes légkörben az ember Isten templomaként kezd működni. Misztikus szemlélődés részese, és szavakkal kifejezhetetlen dolgok szemtanúja lesz.

Az egymondatos belső ima hagyománya, melynek gerincét az isteni név hívása jelenti, a Szentírásig vezethető vissza. Az Ószövetség számára például Isten neve az Izráel népe által folytatott istentisztelet lényegi elemét jelenti.¹² Az Újszövetségben is említés történik az értelem imájáról az „öt szóra” való páli utalással,¹³ amely az atyák hagyományában már az első századoktól kezdve úgy vonult be a köztudatba, mint a „szív imája”, avagy a „belső kamrából”, a szív mélyéből Istenhez szóló szellemi imádság.¹⁴

Aranyszájú Szent János a következőt tanácsolja korának szerzetesei számára: „Kialtsátok reggeltől estig, s ha csak lehetséges, egész éjjel is, hogy »Uram, Jézus Krisztus irgalmazz nekünk!«”¹⁵ Még ha a szöveg szerzősége kétséges is, az egymondatos ima hagyománya bizonyosan ősrégi, anélkül, hogy – mint azt látni fogjuk – ellentétbe került volna a szintúgy réges-rég kialakult napi hétszeri közösségi istentisztelettel.

Phótikéi Diadokhosz az értelmi-egymondatos imát az ember tökéletesség felé való haladásával köti össze. „Akik” – mondja – „szüntelenül forgatják szívük mélyében az Úr nevét, „azok olykor képesek értelmük fényét is megpillantani.”¹⁶ Elérnek tehát a megtisztulástól a megvilágosodásig, és a valódi istentisztelet mértékére, a szellemi imádsághoz, melyet Klimakosz Szent János szerint úgy kell tekinteni, mint ami „megbékélés

11 Θεολήπτου Φιλαδελφείας: i.m. 7–12.

12 Lásd A.Γ. Παπαρνάκη, *Η επίκληση τοῦ ὀνόματος τοῦ Θεοῦ στήν Παλαιά Διαθήκη/Ερμηνεία καὶ Θεολογία τῆς Παλαιᾶς Διαθήκης 2/*. ἐκδ. Π. Πουρναρά, Θεσσαλονίκη, 2006.

13 1Κορ 14,19.

14 Ἰουχίου Πρεσβυτέρου Ἱεροσολύμων: Πρὸς Θεόδουλον λόγος ψυχωφελῆς περὶ νήψεως καὶ ἀρετῆς κεφαλαϊώδης (α μὴ szerzője valójában a Sínai-monostor arátiá, ugyancsak Hészükhiosz), PG 93, 1481D, valamint Καλλίστου καὶ Ἰγνατίου Ξανθοπούλων: Μέθοδος καὶ Κανόν σὺν Θεῶ ἀκριβῆς... *Φιλοκαλία*, τ. Δ', 245. Ehhez lásd még Π. Ἰ. Σκαλτσῆ: *Ἡ παράδοση τῆς κοινῆς καὶ τῆς κατ' ἴδιαν προσευχῆς, μὲ εἰδικὴ ἀναφορά στὸ Ὡρολόγιο τοῦ Θηκαρά*. ἐκδ. Π. Πουρναρά, Θεσσαλονίκη, 2008, 380–381.

15 Ἰωάννου Χρυσοστόμου: Ἐπιστολὴ πρὸς μοναχοὺς ὠφελείας πάσης καὶ νήψεως μεστή. PG 60, 752.

16 Διαδόχου Φωτικῆς: Λόγος Ἀσκητικὸς νθ'. In *Φιλοκαλία*, τ. Α', 251.

Istennel, könnyek anyja és egyszersmind lánya, engesztelés bűneinkért, angyali tevékenység, minden testetlen lény fényűzése, a jövődő boldogság maga, örök feladat, erények forrása, lelki adományok fogadója, láthatatlan gyarapodás, a lélek tápláléka, az elme megvilágosodása”¹⁷

Az emberi lélek az értelmi imával, amely képes megzabolázni a szenvedélyeket és segíti az imádkozót abban, hogy a lelkiség magaslataira emelkedhessen, „és szellemi országban nyerjen lakhelyet, ahol a Szentháromság fénye a nap, a levegő a legszentebb Lélek lélegzete, beszélgetőtársai a szent testnélküli angyali hatalmak, az élet, öröm és ujjongás pedig maga Krisztus”¹⁸

Az értelmi ima által az ember személyes viszonyba kerül Krisztussal. A kapcsolat természete teljes egészében misztikus, azaz titkos, és mivel lelki fáradozást kíván, ugyancsak megerőltető, és megvannak a maga sajátos előfeltételei, amelyek az imádkozót megóvják attól, hogy tévútra térjen vagy önelégültté váljon. Ezért egy kortárs szent, Porfiriosz atya meg is jegyzi, hogy „az értelmi ima akkor jön létre, ha az ember kiérdemelte Isten kegyelmét. Nem szabad arra gondolni, hogy »majd megtanulom, majd sikerül, elérem«, mert ez önzéshez és büszkeséghez vezethet. Tapasztalat, vágyakozás szükséges, de belátás, figyelem és józanság is, hogy az ima tiszta és Istennek tetsző legyen.”¹⁹ Korunk egy másik szentéletű lelki atyja, az áthoszi Hészükhaszta József pontos útmutatásokkal szolgál az értelmi ima helyes végzését illetően. Minthogy az értelem hajlamos rá, hogy megfélekedjen róla – hiszen nincs hozzászokva –, ezért hol fennhangon, hol pedig gondolatban kell azt mondani. „Ez addig tart, míg az értelem el nem telik, és működéssé (*energeia*) nem lesz”, azaz míg meg nem telik belső örömmel és ujjongással. „Akkor” – írja az atya – „immár szüntelenül mondd magadban, anélkül, hogy erőszakot kellene tenned magadon. Ezt érzékelés-működésnek nevezik, mert a kegyelem az ember akarata nélkül működik. Eszik, jár-ke, alszik, felébred, és belső szüntelenül kiáltja az imát. És közben béke és öröm tölti el.”²⁰

17 Ιωάννου τοῦ Συναΐτου: Κλίμαξ. Λόγος ΚΗ'. Περί τῆς Ἱερῆς καί μητρὸς τῶν ἀρετῶν τῆς μακαρίας προσευχῆς. PG 88, 1129. Magyarul lásd Létrás Szent János: *Mennyekbe vezetõ létra*. Nyíregyháza, 2014 (jelen szövegben nem ezt a kiadást idézzük, hanem Bugár M. István fordítását).

18 Νικοδήμου Σκρόεττα (Ἀρχιμ.): i.m. 218.

19 Γέροντος Πορφυρίου Καυσοκαλυβίτου: Βίος καί Λόγοι. ἐκδ. Ἰ. Μονῆς Χρυσοπηγῆς, Χανιά 2003⁴, 284. Magyarul lásd *Αξ. Ἀθωσζή Πορφίριοςζ atya tanításai*. Ford. Sinka Borbála Julianna. Odigitria–Jel, Budapest, 2012, 53. skk.

20 Ἰωσήφ Ἰησοῦστοῦ Γέροντος: Ἐκφρασις Μοναχικῆς Ἐμπειρίας, Ἐπιστολή Β'-ἐκδ. Ἰ. Μονῆς Φιλοθέου, Ἁγιον Ὄρος 20036, 40. Βλ. καί Νικοδήμου Σκρόεττα (Ἀρχιμ.): i.m. 282. Magyarul lásd Hészükhaszta József: *Αξ. Ἰsten megismeréséről*. Ford. Imrényi Dávid. Odigitria–Jel, Budapest, 2011, 35.

Ezek máskülönben a belső ima gyümölcsei is: az öröm és a békesség. Az imát végző örvendezik, mert Krisztus fénye megvilágosítja értelmét és szívét, megteremtve így az előfeltételeit annak, hogy megízlelje Isten Országának kimondhatatlan örömét. Még a gondolatok is elcsendesülnek, aminek eredményeképp az egész ember nyugalmat talál, arca pedig Krisztus békéjét és nyugalmat tükrözi. Az értelmi ima által ugyanakkor a kegyelmi ajándékok és az erények is működésbe lépnek az emberi lélekben, a szíve megtelik töredelemmel, hogy megtisztulhasson, hogy könnyekre tegyen szert, amelyek gyógyszerként hatnak, és örömteli gyász töltse el, nem hagyva helyt a rossznak, a szenvedélyeknek és a gonosz más megnyilatkozásainak.²¹

C) Korábban már említettük, hogy az értelmi imádság nem áll ellentétben a közösségi istentiszteleteken végzett imával. Ez azért lehetséges, mert úgy az személyes, mint a közösségi ima egy és ugyanazon ekkleziológiai alapon áll: egyik feltételezi a másikat. A megboldogult Georges Florovsky atya írja: „Az imádság e két típusa nem csak, hogy kiegészíti egymást, de szervesen kapcsolódik is az egyik a másikhoz, mint az istenfélelem megnyilatkozásának két, egymástól elválaszthatatlan módja. Önmagában egyik is, másik is tévútra vihet és veszélyessé válhat. Az egyedül végzett ima ájtatossággá fajulhat, érzelmős és eksztázist hajhászó cselekedetté, káros tevékenységgé. Másrészt viszont azok, akik nem gyakorolták ezt korábban, nem a közösségi, csak a tömegesen végzett imához juthatnak el, próbálván »egyesülni« a többiekkel. Az ilyen ima nem a személyekből álló közösség imádsága lesz, hanem a tömegé: pusztá formalitás és álságosság, másként szólva. Az Egyházban tehát szükségképp jelen kell lenni a hívek előkészületének a személyes áhítat segítségével a közösségi imára, amit ki-ki saját »belső kamrájában« végez el.”²²

Ahányszor csak konfliktusokhoz vezetett a közösségi és egyénileg végzett belső ima egységének megtörése, az Egyház szembeszállt ezzel, és elítélte az elhajlást. Jellemző példa rá az ókorban a messzalianizmus híveinek elítélése, majd később a bogomiloké, akik nem kértek a közösségi istentiszteletekből, hátat fordítottak az eukharisztikus életnek, és túlhajtott aszketikus szellemiségtől hajtva az *eukhita*, azaz kizárólag imádságos lelkületnél kötöttek ki. Az egyéni imádságra fektettek hangsúlyt a szentségi élet, a liturgikus ima és az énekelt istentisztelet rovására. Róluk esik szó az Ortodoxia Szinodikonjában, amely kárhóztatja mindazokat a tévúton járókat,

21 Νικοδήμου Σκρέττα (Αρχιμ.): i.m. 309–323.

22 Γεωργίου Φλωρόφκου: «Ορθόδοξος Λατρεία», εν Θέματα Ορθόδοξου Θεολογίας. έκδ. Άρτος Ζωής, Αθήνα, 1989, 160–161. Lásd még Γ. Ι. Μαντζαρίδη: Χριστιανική Ηθική II. έκδ. Π. Πουρναρά, Θεσσαλονίκη, 2003, 171. Βασιλείου Ι. Καλλιακμάνη: Ο έκκλησιολογικός χαρακτήρας της ποιμαντικής. Λεντίω ζωννύμενοι II. έκδ. Μυγδονία, Θεσσαλονίκη, 2005, 22–23.

akik a hészükhiára való hivatkozás örve alatt elhanyagolták „a templomi összejöveteleket”.²³

A bizánci hészükhaszta-vita idején az atyák legkiválóbbjai álltak ki a közösségi és az egymondatos ima egysége és fontossága mellett. Palamasz Szent Gegely, a szellemi ima értő tanítómestere például hangsúlyozta, hogy keresztényekként megadatott nekünk „hogyan értelmünkkel imádkozzunk, s hogy Istennek tetsző és igaz szellemi imádságot végezzünk”.²⁴ Mindemellett nem mulasztott el buzdítani a liturgikus imára sem, „a templomi összejövetelekre és imádságra sem”.²⁵

Egy bizonyos Dionísiosz szerzetes a 14. században azt írja: „Sohasem szűnünk meg mondani a vámos imáját: Úr Jézus Krisztus, Isten Fia, irgalmazz nekem, bűnösnek, és ments meg; de Krisztus várja is részünkről ezt a dicsőítést és magasztalást, hálaadást és áldást, ajkaink gyümölcseként.”²⁶ A 14. század neves konstantinápolyi himnográfusa, Thékarász új *Orológiont* (himnuszokat tartalmazó szertartáskönyvet – a ford.) állított össze a Szentháromságot dicsőítő himnuszokkal és imádságokkal abból a célból, hogy teológiailag megvédje a Legszentebb Háromság három személyének egységét, ekképp is szembehelyezkedve a bogomilizmus támogatóinak túlzó aszketikus lelkületével, akik ebből kifolyólag nem voltak hajlandóak részt venni az egyházi szertartásokon és imákon. Thékarász az értelmi, egymondatos imát a „közös énekel” imádság kiterjesztéseként fogta fel, és minden esetben a „közös és magányosan is” végzett ima mellett szállt síkra.²⁷ Szenthegyi Szent Nikodémus, a hészükhaszta liturgikus és a Filokáliában foglalt hagyomány egyik folytatója azt tanácsolja egy püspök-rokonának címzett levelében, hogy egyesítse a napi hét templomi szolgálatot a szívbéli és szellemi imádsággal, hogy ez legyen, mint mondja, „szüntelen és örökké tartó ténykedés”.²⁸

Összefoglalva mindazt, amit az értelmi imádság ortodox hagyományban elfoglalt értelméről és helyéről mondtunk, meg kell jegyeznünk tehát, hogy úgy ez is, mint a közösségi szertartások az Egyházban zajló szüntelen istendicséret két, egymással összefüggő kifejeződését jelentik. Mindkettő célja az Istennel való közösség, és az Isten képmását hordozó

23 J. Gouillard: *Le Synodikon de l'Orthodoxie*. In *Travaux et Mémoires*. 2. kötet. Paris, 1967, 67. Lásd még Π. Ι. Σκαλτοῦ: i.m. 282–283.

24 *Φιλοκαλία*, τ. Ε', 110–111.

25 Γρηγορίου τοῦ Παλαμᾶ: Ὁμιλία Ζ'. *PG* 151, 89C.

26 Διονυσίου Μοναχοῦ: *Κεφάλαια γνωστικά πεντήκοντα περί διαφορᾶς τῶν θείων Ὑμνων*. Bevezetés, kritikai szövegkiadás: Χαραλάμπους Γ. Σωτηροπούλου, Αθήναι, 1999, 81–82.

27 *Ἰν Θηκαρᾶς*. ἔκδ. Ι. Μονῆς Παντοκράτορος, Ἅγιον Ὅρος, 2008, 474. Βλ. és Π. Ι. Σκαλτοῦ: i.m. 386–397.

28 Νικοδήμου τοῦ Ἀγιορείτου: *Συμβουλευτικὸν Ἐγχειρίδιον, ἧτοι περί φυλακῆς τῶν πέντε αἰσθήσεων*. ἔκδ. Νεκτάριος Παναγόπουλος, Αθήναι, 1991², 177. Lásd még Π. Ι. Σκαλτοῦ: i.m. 383., Νικοδήμου Σικρέττα (Ἀρχιμ.): i.m. 117–177.

embertársaink felé való szeretetteljes odafordulás. A szellemi ima különösképp, mivel az értelem megtisztítását és megvilágosítását eredményezi, magához vonzza Isten kegyelmét, az ember szívét pedig a Szentháromság lakhelyévé változtatja át. Így minden keresztény helyesebben és teljesebb módon készülhet föl a Szent Eukharisztia vételére, amely minden titkoknak teljessége. Az ember számára így minden feltétel adott ahhoz, hogy Krisztus életének és örökkévaló Országának részese lehessen.

