

Anselm Grün

**Álmaink
és lelki életünk**

**Pannonhalmi Főapátság
Bencés Kiadó
2015**

A könyv eredeti címe és kiadója:
Träume auf dem geistlichen Weg
© by Vier-Türme GmbH, Verlag, D-97359
Münsterschwarzach Abtei, 1989
Münsterschwarzachen Kleinschriften Bd. 52.

Fordította Unger Zsuzsa

Lektorálták
Horváth Dori Tamás OSB
Kiss Marianne
Turnovszky Éva

Második, javított kiadás
© Pannonhalmi Főapátság, 2015

Tartalom

<i>Bevezetés</i>	5
1. <i>Bibliai álmok</i>	13
2. <i>Álom az egyházi hagyományban</i>	27
3. <i>Az álmok pszichológiai és lelki értelmezése</i>	41
4. <i>Az álmok lelki elbírálásának szabályai</i>	63
<i>Zárszó</i>	83
<i>Jegyzetek</i>	87

Bevezetés

Álmokról szóló pszichológiai könyvekben nincs hiány. Arról azonban kevés említés esik a lelki irodalomban, hogy az álmokra – lelki életünk érdekében – oda is kellene figyelniük. A régiek az álmat Isten hozzánk intézett szavának tartották. Az álmokkal foglalkozó pszichológiai könyvek többnyire beteg emberek álmait elemzik. Ilyen esetekben az álmok elsősorban az analízist és a terápiát szolgálják, az álmok lelki szerepe azonban elsikkad. Ezért ebben a könyvben ilyen szempontból vizsgáljuk majd az álmokat. Olyan spiritualitásról lesz szó, amely a teljes embert tekintetbe veszi. Az egészre irányuló lelkiség csírái már a korai szerzetességben fellelhetők. E kezdeteket kívánjuk továbbvinni. Először is, a lelki élet három területére kell figyelniük, ahol Isten találkozik velünk és szól hozzánk: gondolatainkra és érzéseinkre, testünkre és álmainkra. Isten a Szentírásban áthagyományozott szavaival szól hozzánk, de

mindenekelőtt önmagunkon keresztül; éppen emiatt fontos ez a három tartomány; ezekre kell figyelniük, hogy meghalljuk Isten személyesen hozzánk intézett szavát. Evagriosz Pontikosz elképzelhetetlennek tartja az Istennel való találkozást anélkül, hogy az ember önmagával is ne szembesülne. Ha kizárjuk az önmagunkkal való szembesülést, a lelkeség könnyen válik önmagunktól való jámbor meneküléssé. Ha sikerül találkoznunk önmagunkkal, Istennel is találkozunk. És fordítva: ha közelebb jutunk Istenhez, önmagunkhoz is közelebb kerülünk.

A korai szerzetesség mindenekelőtt a gondolatokkal és érzelmekkel való bánásmódot tekinti döntő lépésnek a lelki élet útján. Ám ha csak egyetlen pillantást vetünk a Szentírásra és a Szenthagyományra, látjuk, hogy valójában az álmokkal is törődtek. Az emberek számoltak azzal, hogy Isten álmukban szólhat hozzájuk. Manapság sokan kutatják kételkedve, hol találhatnák meg Istent, hogyan is szólhatna hozzájuk Isten. Elbizonytalanodva kérdezzük, vajon valóban Isten szól-e hozzájuk az imádságban, vagy csupán a saját gondolataikat hallják vissza, és az egész csak illúzió. Éppen emiatt dolgozták ki a szerzetesek a lelkek megkülönböztetéséről szóló tanítást, amely valóságos eszköztárat bocsát rendelkezésünkre, hogy imádság közben fogékonyak legyünk

Isten hozzánk intézett szavára. Imádságainkban gyakran túl tevékenyek vagyunk. Egész idő alatt beszélünk. Amikor pedig elhallgatunk, akkor elvárjuk, hogy végre Isten is mondjon valamit. Szinte előírjuk Istennek, hogy tegye magát észlelhetővé. A magunk keretei közé kényszerítjük. Isten azonban nem hagyja, hogy megszabjuk neki, mikor és miképp szóljon hozzánk.

Az álom az a terület, ahol a saját erőfeszítésünk kiiktatódik, vagy legalábbis komolyan legyengül. Ezáltal kiengedjük kezünkől az irányítást, Isten pedig sokkal könnyebben beléphet az életünkbe. Azt szoktuk mondani, hogy az álmok a tudatalattiból származnak. Azt azonban nem tudjuk megindokolni, hogy miért éppen ilyen vagy amolyan álom bukkan fel. Álmainkat mindenkori tapasztalatainkkal hozzuk kapcsolatba, ám a tapasztalatok sem kényszeríthetik ki ezt vagy azt az álmot. Így tehát jogosan hisszük a régiekkel együtt, hogy az álmokat Isten küldi, Istennek van velük mondanivalója. Nem tudjuk kikényszeríteni az álmokat, csupán várakozhatunk rájuk, és azután úgy fogadhatjuk, mint ajándékot, mint kegyelmet.

Az álom lelki életünkben játszott szerepe kapcsán az első kérdésünk, hogy mennyi köze van a valósághoz. Mi a valóság? A kérdés a filozófusok táborát is

megosztja. A valóságot ismerhetjük meg, vagy csupán annak látszatát? Mi valóságos, az ideák szellemi világa, vagy az anyag, amit megragadhatunk? A metafizika azt mondja, hogy Isten a tulajdonképpeni valóság – és mi csak annyiban vagyunk valóságosak, amennyiben Isten létéből részesülünk. Ha a metafizikának ezt az állítását a saját életünkre vonatkoztatjuk, rá kell döbbernünk, hogy alig élünk. Bár elméletileg belátjuk, gyakorlati valóságértelmezésünk szerint mégis az a valóságos, amit mi magunk teszünk. Beálltunk a saját valóságunk középpontjába. Mi dolgozunk, mi eszünk, mi gondolkodunk, mi érzünk, mi szőjük a terveket, és mi hozunk létre mindent magunk körül. Isten csak a végeken lehet, amilyen távolságban helyet engedünk neki. A lelki életünket is magunk alakítjuk, az imádságnak is mi adunk formát. Ha pedig ezen a ponton Isten mégis beléphet az életünkbe, hát mi leszünk a rendezők, akik meghatározzák, hogy Isten miféle szerepet játszhat benne. Ez a valóság alapján véve roppant istentelen. Mi vagyunk az urak, Isten a peremre szorul. Még ha jámborak vagyunk is, saját magunk állunk a középpontban jámbor cselekedeteinkkel, nem pedig Isten.

Életünk Isten nélküli valóságával szemben az álmok egy másik szellemi valóságra utalnak. Ha komolyan vesszük a me-

tafizikát, akkor Isten az igazi valóság, mi pedig olyan mértékben vagyunk valóságosak, amilyen mértékben belőle részese-dünk. Isten közelebb van hozzánk, mint mi saját magunkhoz – mondja Ágoston. Mi elidegenedtünk magunktól. Nemcsak hogy Isten nélküli, de az énünket, önmagunkat nélkülöző valóságban élünk. Az álmokkal betör életünkbe a szellemi valóság. Ne jelentsük ki, hogy az álmok eleve kevésbé valóságosak, mint az, amit tudatos állapotunkban érzékelünk. Amikor álmodunk, Isten jön, hogy szólásra jelentkezzék. Az álomban olyan képek bukkannak fel, amelyeknek látszólag semmi közük nincs a tudatos valósághoz, de amelyek mégis leleplezik e valóságunk lényegét. Egészen más oldalról mutatják meg nekünk a világot és életünket. A régiek nem ok nélkül gondolták, hogy álmukban Isten szólhat hozzájuk, mert ilyenkor Istent nem tusz-kojjuk semmilyen szerepbe, hanem ő lesz a cselekvő, mi pedig a nézők.

Mindazonáltal az álmok nem egyértelműek. Újra meg újra szembesítenünk kell őket életünk tényeivel és Istennek a Bibliából hangzó szavával. A valósággal történő szembesítéskor kiderül, hogy engedték-e Istent hozzánk szólni az álomban, vagy az álmot saját kényünk-re-kedvünkre használtuk. Fennáll ugyanis annak veszélye, hogy az ember az álmaik hatalmi eszközként alkalmazza, hogy el-

sáncolja magát az álmai mögé, Isten és ember számára egyaránt megközelíthetetlenül. Ezután már csak önmaga körül forog. Csupán befelé figyel, és rabja lesz a benső világ igézetének. Mivel azonban a benső világ megítéléséhez nincs meg a megfelelő nézőpontja, és mert más lelkivezető-félének sem engedi felülbírálni azt, belesüllyed, és felépít magának egy mesterséges világot. Ha valaki azt gondolná, hogy az álmokra csak azért van szüksége, hogy legyen min meditálnia, az téved. Akkor már nem úgy lép az álomhoz, ahogyan egy Te elé állunk, hanem visszahúzódik az álmokba, és elmerül bennük.

Isten szól hozzánk a gondolatainkon és az érzéseinken keresztül, testünk és álmaink révén, de szól mindenekelőtt a Bibliában ránk hagyományozott igéje által és azokon az embereken keresztül, akikkel találkozunk. A szerzetességben azzal is számolnak, hogy Isten az előljáró vagy a lelkiatya által is szólhat. Ezért oly fontos az engedelmesség, amikor valaki bele akar bocsátkozni az álmaiba. Különben fennáll a veszély, hogy nem tud majd távolságot tartani önmaga és az álmai között, hanem a bennük feltörő tudattalan elborítja. Ha azonban az ember végigjárja azokat a lelki utakat, amelyeket a hagyomány kínál – tehát böjtöl, imádkozik, kétkezi munkát végez, engedelmeskedik, olvassa az Írásokat, elmélkedik stb. –, ak-

kor bízvást belebocsátkozhat az álmokba. Az álmok megfigyelése ugyanolyan lelki eszköz, mint azok, amelyeket Benedek a Regulában felsorol. Mivel az álmoknak és a lelki életnek ez az összefüggése napjainkra feledésbe merült, ez a könyv segíteni szeretne, hogy Istenhez vivő utunkon ismét felfedezzük az álmok szerepét, és az álmokban belső kíséretet lássunk, amely pontosan megmutatja, hányadán is állunk, és merre van a helyes út.