**20204.05.16 Kocsis Fülöp atya**

Bevezetésképpen azt a kérdést teszem föl, hogy mi a szabadság forrása. És amikor így fogalmazok, hogy mi a szabadság forrása, hát ezzel már elég erősen irányba tettem magát a témát. Vannak itt közöttünk kommunikációs szakemberek, és tudva levő, hogy maga a kérdés megfogalmazása szinte megszabja a gondolkodási irányt.

Ezért a kérdések is lehetnek alapvetően veszélyesek, de legalábbis meghatározók. Tehát amikor én fölteszem azt a kérdést, hogy mi a szabadság forrása, akkor ezzel egy bizonyos fogalmi tisztázást is bevezettem. Tudniillik, ha csak annyiban értelmeznénk a szabadságot, hogy az a kötelékektől való mentesség, akkor ez a kérdés értelmezhetetlen. Tehát annak nincs forrása. Nincs kötelék, szabad vagyok, annak nincsen forrása. Ha azt mondom, hogy a szabadságnak megvan a forrása, és fontos kérdés, hogy ezt kikutassuk, kiássuk ezt a forrást, és megértsük, hogy hogyan is tudunk meríteni ebből a forrásból, ezzel már olyan meghatározást adtam, hogy a szabadság fogalmának egy nagyon fontos tartalma van.

A szabadság tud valamiből forrásozni, táplálkozni. Élő valóság, fejlődésben van. Minél több jön a forrásból, annál erősebb a szabadság, annál nagyobb a szabadság. Minél kevesebbet tudok a forrásból meríteni, annál gyengébb a szabadság. Mondhatjuk, hogy eleve ez már egy keresztény álláspont, egy keresztény megközelítés. De legalábbis transzcendens való, transzcendens megközelítés.

Materiális megközelítésben ennek nincs értelme, hogy mi a szabadság forrása. Tehát a szabadságnak van forrása. Materiális megközelítésben persze föl lehet tenni azt a kérdést, hogy ki adta neked ezt a szabadságot.

Honnan veszed a jogot, hogy ezt csinálod? A bátorságot, hogy olyat teszel, amiről más ember azt mondja, hogy neked nem volna szabad megtenni. Túlléptél a határokon. Ez a másik kérdés, hogy honnan veszed a jogot, hogy ezt teszed, honnan veszed a bátorságot, már azért persze ez is árulkodó. Két dolgot fed föl. Az egyik az, hogy van egy alapérzés a rabságról. Hogy van egy lehatároltság-érzésünk, amiből ha kitörök, akkor szabad vagyok.

Tehát ezt az ember tudja, és azért fogalmazhat meg egy ilyet, hogy honnan veszed a bátorságot, honnan veszed ezt a szabadságot. És ugyanakkor, ha van a rabságról egy tapasztalatunk, az egyszersmind arról is szól, hogy van tapasztalatunk a szabadságra való vágyakozásról. Tehát hogy szeretnénk szabadok lenni. Vagy az ember szeretne szabad lenni. És ezért bántja, hogyha korlátok vannak. Szeretne az ember repülni. És érti a korlátokat, hogy nem lehet, mert van gravitáció, nem könnyű legyőzni. Nagyon érdekes, hogy sokáig azzal próbálták legyőzni, hogy azt a mozgást próbálták utánozni, amit a madarak végeznek, holott csak rá kellett volna feküdni a levegőre. Aztán később erre rájöttek.

Szeretnénk sokat tudni a világból. És érezzük a korlátot, hogy nem kapható meg egy pirulával, vagy a fejünkbe öntve, hanem tanulni kell, kemény munkával dolgozni kell, szakdolgozni kell, doktorálni stb. Szóval ahhoz, hogy széles látóköröm legyen, le kell győzni nagyon sok mindent.

A testi vágyakat szeretnénk teljesíteni, és érezzük a korlátokat. Nagyon érdekes, hogy éppen a test a saját maga gátja. Nagyon szeretünk enni. Nem mindenki, de van, aki nagyon szeret enni. De egy ponton túl nem megy tovább, sajnos. Ha ismerjük ezeket a gátakat, ezekről nyilván mindenkinek van tapasztalata. Persze, mennyire tudatos, mennyire felfogott ez a tapasztalat?

 Vagy szellemibb törekvést vegyünk. Szeretne szeretni. Szeretne szépen élni. És megérzi ennek a korlátait: hogy akit szeretek, arra kiabálok. Vagy az idegesít, vagy azt bántom meg, sebeket okozok.

Szent Pál azt mondja, ki szabadít meg e halára szánt testtől. Tehát van ez a tapasztalat, hogy rabságban vagyok. Van ez a másik, hogy szeretnék szabad lenni.

És a kinyilatkoztatott szöveg azt mondja, ki szabadít meg e halára szánt testtől. Ez a mondat persze félreérthető, és nagyon sokan félre is értették. Az őskeresztény és az ókeresztény korban is.

De mind a mai napig megmarad ennek a kísértése, hogy a test a rabság.

Ha kiszabadul a testből a lélek, akkor aztán szabad. Hogy a test határolja le az emberi szabadságot. És ebből kialakul az a dualizmus, hogy a test és a lélek egymásnak ellenségei. És szabaduljunk ki a testből, és akkor leszünk szabadok. A test megvetéséhez vezet, a túlzott aszkézishez, illetve ahhoz a gnosztikus látásmódhoz, hogy a szellemi tudás hozza meg azt a szabadságot, amire vágyik az ember. Azzal, hogy az ember érzi a kötöttségét, és szeretne szabadulni, ezzel nem csak az az ős tapasztalatunk van, hogy rossz a rabság, jó lenne szabadnak lenni. Amikor azt mondja akár egy hitetlen ember, hogy honnan veszed a bátorságot, ki adott jogot neked ehhez, gyakorlatilag azt is tudjuk, hogy van felsőbb hatalom. Van egy felsőbb hatalom, ami megszabja, hogy meddig mehetsz, meddig nem.

Persze ezt lehet magyarázni a társadalommal, az államhatalommal, a joggal, vagy egyáltalán a másik emberrel. Hogy addig terjed az én szabadságom, ameddig a másiké. És ilyen értelemben a másik a gátja a szabadságomnak. És ebből jön az, hogy a másik a pokol, mert nem tudok kibontakozni.

Itt szeretnék egy gondolati ugrást tenni, mert keresztény emberekről lévén szó, nem kell magyaráznunk, hogy ki ez a felsőbb hatalom. Ki adja meg a szabadságot? Ki szabadít meg a halálra szánt testtől? Így folytatja aztán Szent Pál: „de hálát adok Krisztusnak, aki föltámadt halottaiból.”

Tehát mi már inkább úgy fogalmazhatjuk meg, hogy nem mi a szabadság forrása, hanem ki a szabadság forrása. Itt lehetne egy nagyon-nagyon szép levezetés, ahogy eljutunk oda, hogy az Isten a szabadságunk forrása, de ez most nem hittérítő beszéd, azt hiszem, hogy ebben a körben erre nincsen szükség. Tehát minden magyarázkodás nélkül leszögezhetjük, hogy Isten a mi szabadságunk forrása. Ő a szabadító.

És inkább arra szeretnék rátérni, hogy ha tudjuk, hogy Jézus Krisztus a szabadító, hogy az Isten az én szabadságom forrása, akkor inkább azt vizsgáljuk meg, hogy hogyan? Hogyan lesz az Isten a szabadságom forrása? Erre a választ az ima útján találjuk meg.

A szabadság nem korlát nélküliség. Azt csinálok, amit akarok – szó sincs róla.

Oda megyek, ahová, azt gondolom, amit akarok. Nem. A szabadság az, amikor az ember rátalál saját magára, azonosul azzal, ami ő maga. Tehát amikor azért szabad, mert a vágyai pontosan a saját határáig terjednek. Semmi késztetése nincs, hogy azon túlmenjen. Hanem önmagam vagyok.

És voltaképpen erre kell eljutni, hogy arra találjak rá, hogy ki vagyok én. Meddig terjed az én énem? És ez nem a korlátokba ütközést jelenti: eddig, eddig, eddig.

Ismerjük egyébként ezt. Az ember pontosan ebben a folyamatban, amikor szeretne önmaga lenni, szeretne önmagára találni, akkor gyermekkorban ez igenis a határok feszegetését jelenti. A kis dacos gyerek próbálgatja határait. Nem. Nem. Meddig engedik a szülők? Itt is egy jó kis nevelői gondolatsor következhetne, hogy nagy butaság, hogyha: „ahogy akarod, picikém”. Akkor nem formálódik ki benne, hogy meddig is terjed az én köröm, az én határom.

Nyilván nagyon rossz, hogyha semeddig se, tehát minél inkább beszorítom, és „ülj a helyedre, ne mocorogj”. Sőt, nagyon fontosnak tartom, hogy a gyermekünknek engedjünk meg, amit csak lehet. Amit csak lehet. Annál többet ne. Tehát nem a szabadság mértékével tudom nevelni őt, hanem az irányával. Na de ez nagyon messze vezet, de még erről beszélgethetünk, hogyha gondolják.

Aztán ott van a kamaszkor, a lázadás. Akkor megint feszegeti a határait: meddig tudok szembemenni a szülőkkel. Nagyon nehéz időszak.

És itt is azt mondom, hogy amit csak lehet, engedjünk meg nekik. Nehogy abba a hibába essünk, hogy állandóan csak nemet kell mondani a gyereknek. És akkor az jön, hogy nem lehet apával beszélni, anyával nem lehet beszélni.

Amit csak lehet, engedjünk meg, és akkor van lehetőség azt mondani, hogy kicsikém, ezt azonban nem. És ez nagyon természetes, nyilván a dacos gyerek nem rossz. A kamasz gyerek nem ördögfióka. Hanem abban a fejlődési szakaszban van, amikor keresi önmagát. Keresi a határait. És hogy visszatérjek az előző gondolatra, egy ponton túl az ember már nem úgy keresi önmagát, hogy meddig mehetek el, hanem, hogy meddig vagyok én.

Egy tolószékes ember, akinek bizony alaposan behatároltak a lehetőségei, nem lehet boldog, nem lehet szabad? Akkor talál rá a szabadságára, hogyha azonosul önmagával. Azonos a sorsával. Ez vagyok én. És nem másokhoz hasonlítja, hogy na de mások szaladgálhatnak.

Ez mindig félrevezető. Amikor másokhoz hasonlítom a saját lehetőségeimet, mindig félrevezető. Mert mások utazhatnak, elmennek a Kanári-szigetekre, én nem mehetek el.

Mások családban költhetik el a vacsorát, én mindig csak egyedül otthon. Mindenkinek megvannak a maga korlátai. És nem azt nézem, hogy más hogy élheti ki a szabadságát, hanem mi az én létem.

Az a helyzet, hogy be kell látni, hogy sokan nem jutnak el erre a pontra, hogy önmagukat ne a határok feszegetésével próbálják megvalósítani, hanem egyfajta belső építkezés induljon el végre. Hiszen ha arra pazarlom az energiát, időt és az életemet, hogy meddig vannak az én határaim, és minél jobban kitágítsam őket, addig még nincs építkezés. Amikor lehatárolódott a telek, ennyi, ezen belül lehet építkezni.

Talán ez a felnőtté válásnak, az igazi felnőtté válásnak a pontja, amikor ez a belső építkezés elkezdődik, amikor már nem feszegetem a határokat, hanem azt nézem, hogy ki vagyok én valójában. Egy ilyen befelé építkezéstől kezdődően bontakozik ki az igazi énem. Na most, ennek a belső építkezésnek a forrása az Isten.

A szabadságunk forrása, önmagunk forrása az Isten. Mert minél inkább önmagamra találok, annál szabadabb vagyok, ahogy az előbbiekben erre utaltam, és annál inkább önmagamra találok, minél inkább az Istenre találok. Tehát az Istent keresve az nem csak egyfajta emberi vágy, hogy minél többet megtudjak a világról és az Istenről.

Az Isten keresése – önmagam keresése. Az egész világot is azért szeretem megérteni, otthon lenni benne, hogy magamat megtaláljam. És az a boldog ember, az ember céljának a boldogsága, hogy saját magamra találjak.

És amikor a saját életemet élem, a céljaimat, amit az Istentől kaptam, az tesz boldoggá. Gyökösi Bandi bácsi így fogalmaz, hogy a boldogság a növekedés mellékterméke. Tehát miközben ez a belső építkezés folyik, ja, boldog vagyok.

És néha tényleg van ilyen élménye az embernek, ha úgy visszatekint. Nővérem, egyik nővérem a sok közül, nyolc gyermek édesanyja, a 60. születésnapján úgy fogalmazott, hogy boldog vagyok, hogy 60 éves vagyok, valami ilyesmit mondott. Mikor 70. születésnapján kérdezték: most még boldogabb vagyok, hogy 70 éves vagyok.

A tanulás, a világ ismerete, az voltaképpen önmagamnak a keresése, önmagamnak az elhelyezése ebben a világban. A feladataim megtalálása az nem csupán arra hajt, hogy hatékony legyek, vagy akár, hogy hasznos mások számára. Tehát mindezekben a kérdésekben az ember önmagát keresi. Azt, akit az Isten rólam elgondolt.

És ezen a ponton nagyon fontos aláhúzni, hogy a kognitív önismeret nem hozza meg ezt a belső szabadságot. Ez egy tévút, amikor az önismeretről ma már nagyon sokat beszélnek, mennyire fontos, hogy megismerjem önmagamat, gyengeségeimet, erősségeimet, lehetőségeimet, korlátaimat, egyebek. De ha ez pusztán csak kognitív folyamat, ez nem hozza meg a belső szabadságot.

Ez egyfajta rezignált megállapítás. Ahogy József Attila mondja, hogy „körbenéz és biccent”. Ez van.

Nem. Az a fajta önmagamra találás, önmagam megismerése, amit az Isten kínál, az ennél mérhetetlenül több. Úgy fejeződik be József Attila mondata, hogy „biccent, s nem remél.”

Az Istenben való önazonosság, önismeret kitágít arra a végtelenre, amelyre hivatottak vagyunk. Ez a bizonyos transzcendens önismeret. Istenben találom meg magamat, Isten által, Isten szemével nézem önmagamat, az életemet, a céljaimat, Isten akaratával azonosítom a magam akaratát.

Az, hogy legyen meg a te akaratod, amit Jézus az ajkunkra ad a Miatyánkban, az nem olyan, hogy mindegy, legyen úgy, ahogy te akarod, nem tudok mit csinálni, te vagy az erősebb. Nem. Hanem én azt akarom, amit te.

Minden nap gyakorlatilag egy lépést teszek, egy tornagyakorlatot végzek, hogy minél inkább azonosuljak az Isten akaratával. És akkor ennek a módja? Az imádság. Minél inkább át kell, hogy adjam magamat az imádságban.

Az imádság az Istennel való kapcsolattartás, és ennek számtalan módja van. És annál mélyebb és igazabb az imádság, minél inkább átadom a helyet az Istennek. Az imádság nem emberi cselekedet, hanem Istené. Ezért túllép az emberi adottságokon. Nyilván csak transzcendens értelmezése lehetséges. De a kezdeményező mindig az Isten.

Tehát nem azzal kezdődik az imádság, hogy „Az Atyának, a Fiúnak, és a Szentlélek Istennek nevében. Amen”, elkezdtem. Ez már egy válasz az Isten hívására. Mindig, amikor imádkozom, az Isten hívására válaszolok.

És annál inkább tudok imádkozni, minél inkább tudom kikapcsolni magamat. A kikapcsolódás egy nagyon becsapós szó a mai világunkban. Nagyon sokszor fontos, hogy ha az ember dolgozik, akkor néha tudjon kikapcsolódni.

És akkor bekapcsolja a tévét. Vagy bármi mást. Tehát a mai kikapcsolódás fogalma az voltaképpen egy bekapcsolódás a társadalom meg a világ kínálta lehetőségekbe.

És ez nem kapcsol ki. Ezért vagyunk hajszoltak. Mert amikor azt hisszük, hogy kikapcsolódunk, igazából, egy buta filmet megnézünk, az nem kapcsol ki, hanem csak még jobban fokozza a tartalmatlan gondolatok özönét az agyamban.

Az igazi kikapcsolódás, amikor tényleg kikapcsolok, és nincs gondom, nincs feladatom, nincs felelősségem, nincsenek terheim, csak Isten van. Ez az imádság. Csak Isten van.

Az Isten jelenlétébe helyezem magam. És nincsenek törekvéseim, nincsenek kérdéseim, nincsenek kéréseim. Pusztán betölt az Isten jelenlétének az öröme.

Minél inkább tudok így imádkozni, vagy az imádságaim minél inkább meg tudják ezt közelíteni, annál inkább van tapasztalatom arról, hogy az Isten önmagában elég. A keleti egyházunkban, amikor a liturgiát énekeljük, aki járt már görög katolikus liturgián, hallhatta ezt az éneket, hogy „tegyünk félre mostan minden földi gondot.”

Az imádságnak, tehát a liturgiának van egy adott pontja, amikor most már tényleg le kell tenni minden földi gondot, ha azt akarjuk, hogy az áldozatban, az eucharisztikus áldozatban részesülhessünk. És ez nem felelőtlenség egy sokgyermekes édesanya, vagy egy vállalatvezető ember részéről. Kellenek olyan pontok, amikor ezeket leteszem, majd visszajönnek, utána úgyis fölveszem, de már egy olyan állapotban, amikor az Isten jelenlétében megfürödtem.

Tehát minél inkább tudok jelen lenni az Istenben, kikapcsolni azokat a tevékenységeket, amelyekkel voltaképpen próbálok azonosulni, mert azt hiszem, hogy ez az én életem, hogy fölneveljem a gyermekeimet, irányítsam a rám bízottakat, segítsek másoknak. Nem ez vagyok én. Ezt rajtam keresztül teszi az Isten.

És annál inkább tudok teljesíteni és helytállni ezekben a feladatokban, minél inkább az Istenben vagyok. És az ugyanaz, hogy annál inkább önmagam vagyok. És ahhoz, hogy ilyen értelemben tudjak teljesíteni, tudjak jelen lenni a világban, a dolgaimban, az emberek között, kell tudni jelen lenni az Istenben.

Ez az imádság. Minden egyes imádság efelé közelít. Tehát ha a rózsafüzért mondja az ember, hogyha énekel a többiekkel együtt, hogyha saját imáit mondja.

Nagyon-nagyon fontos, hogy abban minél inkább jelen legyek. Nagyon sokszor szétszórtak vagyunk, máson jár az eszünk. Ez egy ismert tapasztalat.

Nem baj, nem baj, nincs itt semmi baj. Csak tudjam, hogy ez még azért odafönt van az agyamban. És nekem le kell szállni a szívembe, ahol az Isten lakik bennem.

A teljes kikapcsolódás igazából az Istenbe kapcsolódás. Tehát ráhangolódom, teljes egészében. És minél inkább tudok az Istenre hangolódni, annál inkább találom meg önmagamat, annál inkább találom meg a szabadságomat.

A szabadságunk egyetlen forrása az Isten. Elérésének módja az ima. Ezért félrevezető, hogyha valaki úgy gondolja, hogy ha kicsit több szabadidőm lesz, akkor majd tudok többet imádkozni.

Nem a szabadidőmben kell imádkozni. Hanem az imaidő tesz szabaddá engem. És lesz több szabadságom.

Hogyha valamire, hát erre érdemes áldozni az időnkből, az erőnkből. Minél többet és minél mélyebben tudok imádkozni, annál inkább az Istenben vagyok, annál inkább önmagam vagyok. Ezért mondtam, hogy a szabadságnak a forrása valójában az imádság. Az Isten.

A Jézus-imát szoktuk belső imának mondani. A Jézus-ima a belső ima kapuja. Hozzávezető út. A Jézus-ima abban áll, hogy van egy nagyon rövid fohász: Uram, Jézus Krisztus, könyörülj rajtam, bűnösön. Ennek biblikus eredete van. A jerikói vak kiáltotta: Dávid fia, könyörülj rajtam. Illetve a Vámos és Farizeus imájában a Vámos nem merte felemelni tekintetét csak lesütötte a szemét, és azt mondta: Isten, könyörülj rajtam, bűnösön.

És ez egy nagyon ősi, az egyiptomi szerzetesekig visszamenő imatapasztalat. Hogy ezt a fohászt: Uram Jézus, Krisztus, könyörülj rajtam, egymás után sokszor mondogatva tudja az ember kikapcsolni a többi gondolatot. Tudniillik, ha az ember leül, és akkor azt mondom, hogy mindent kikapcsol.

És, a csöndről nem beszéltem, pár szót akartam róla szólni, a kikapcsolódásnak fontos része, hogy fizikai csönd is legyen és belülről is legyen csönd. Viszont akkor azt tapasztaljuk, hogy elárasztanak a gondolatok. Jönnek a gondolatok, ezerszám.

Azok is, amelyekre sose gondoltam volna. De amint ez lecsillapodik, akkor, mint a kitisztult vízben, látom, hogy rengeteg szenny van. És a Jézus-ima az értelemből indul, hiszen megszólítom Jézust a nevén, kifejezem benne a bűnbánatomat, az Istenre szorultságomat: könyörülj rajtam. Tehát ez a két pillére, vagy két tartalma, hogy megszólítom Isten fiát, és a saját bűnösségemet fejezem ki: könyörülj rajtam, amelyben kifejezem azt, hogy csak Te tudsz rajtam könyörülni.

Tehát ennek az Istent dicsőítő és bűnbánó imádságot magába foglaló nagyon rövid fohásznak az ismételgetése tud elvezetni a gondolatokból a szívbe. Korábban azt hittem, hogy Szent Ignáctól származik, de később utánanéztem, és ez igazából egy buddhista gondolat, amely azt mondja, hogy a gondolatok olyanok, mint a majmok. Ugrálnak, ugrálnak, szanaszét.

És hiába hadonászol, nem bírod őket elzavarni. De fogjál meg egyet közülük, az összes többi elszalad. És akkor azt az egyet még tartod, és ha elmentek, akkor azt is elengeded.

Tehát egy kicsit ilyen az, hogy egyetlen egy a kapaszkodó: Uram, Jézus, könyörülj rajtam. Csak ez, amit mondok, és ezzel mintegy lépcsőfokokon, a fejemből leszállok a szívembe. A gondolatok a fejben vannak. És imám közben nem kell viaskodni velük, hadd legyenek ott, csak én arra törekszem, hogy leszállok a fejemből a szívembe.

Ott már nincsenek gondolatok. És az ima során eljuthat az ember oda, hogy nincs gondolat, nincsen semmi értelmezhető, amit szavakban meg tudnék fogalmazni, ki tudnék mondani. Mert mihelyt fogalmat találok rá, az már én vagyok, az már a gondolatom, az már az emberi tudatom.

Nagyon-nagyon tanácsolom, a Mária Rádióban sokszor elmondom, hogy jó lenne azt is imádkozni, nem csak mindennapi kenyerünket ad meg nekünk ma, hanem mindennapi csöndjeinket add meg nekünk ma. Ez a mindennapi csönd lehet akár 5 vagy 10 perc, amikor elmerülök, és hihetetlenül felszabadító, hogy mindent leteszek, és arra az 5 vagy 10 percre csak az Istenben vagyok.

Nem kell kérnem, nem kell mondanom semmit, dicsőíteni se kell, csak vagyok. Ez a bizonyos belső ima, amihez nagyon jó vezető a Jézus-ima. Hát így van, az ember évtizedekig gyakorolja, és akkor valamicskét megsejt belőle. De hát érdemes elindulnia.