

Az Embertárs könyvespolca

– Nem csak lelkigondozóknak

ISTEN TERÁPIÁJÁRÓL

Az Anonim Alkoholisták (és más önsegítő csoportok) tizenkét lépéses, spirituális programjának tizenegyedik lépése a felépülő szenvedélybetegtől azt várja el, hogy képes legyen *ima és meditáció* útján tudatos kapcsolatot kialakítani a saját felfogású Istenével. A tapasztalat azt mutatja, hogy ennek a lépésnek a sikerességétől függ a józanság minősége, az, hogy a pusztá szermentességen túl sikerül-e elérni az úgynevezett *érzelmi józanságot*. De honnan lehet tudni, hogy sikeres a lépés megtétele? Egyáltalán: mit jelent egy felépülő szenvedélybeteg számára az ima és a meditáció? Van-e módszer, amely sikerre vezet? Az AA egyik alapító atyja, *Bill W.* sokéves józanság és „némi spirituális tapasztalat” után jött rá arra, hogy érzelmileg nem józan, nem sikerült elérnie a teljes belső szabadságot, „hiába mondja el óránként Szent Ferenc imáját”.

Az *Isten terápiája és a szenvedélybetegségek* című könyv szerzője, *Tom S.* több évtizedes AA-s tapasztalat után találkozott az 1980-as évek elején *Thomas Keatinggel* (Thomas atyával), a világszerte ismert spirituális tanítóval, aki képzéseket tartott tizenkét lépéses csoportoknak az általa kidolgozott középpontba vezető imáról, amely egyik formája, eszköze lehet a tizenegyedik lépés elmélyült gyakorlásának.

Tom S. 2000 és 2008 között jó néhány beszélgetést folytatott Thomas atyával az AA tizenkét lépéses programjáról. Ezek a beszélgetések képezik a kötet első részét, amelyben a kérdező szerepét betöltő *Tom S.* veti fel az egyes lépések kulcsproblémáit, és Thomas atya fejt ki a velük kapcsolatos gondolatait. A spirituális tanító számtalan – az egyes lépéseknél rendszeresen visszatérő – gondolata közül talán a legfontosabb a következőkben foglалható össze: gyermekkorunk első napjaitól arra törekszünk, hogy kielégítsük ösztönös szükségleteinket, amelyek a *biztonsággal*, a *szeretettel* és a *hatalommal* (kontrollálással) kapcsolatosak. Amennyiben ezek a késztetések, „érzelmi programok” felnőttkorban is uralják az embert, és kielégíthetlenségük fájdalmat, unalmat, depressziót okoz, könnyen eshetünk valamilyen szenvedélybetegségbe. Az ilyen ember arra törekszik, hogy „korlátlan boldogságot találjon rendkívül korlátozott dolgokban”, mondja Thomas atya. A tizenkét lépés érett követőjének viszont része lehet az érzelmi programoktól való megszabadulás spirituális tapasztalatában és ezáltal az érzelmi józanság elérésében.

A kötetben értelemszerűen kiemelt szerep jut a tizenegyedik lépés végiggondolásának, az ima és a meditáció fogalmakat itt értelmezik. Az ima, az imádság Thomas atya szerint lényegét tekintve nem más, mint Istenhez fűződő viszony, amely a kezdeti tapogatózó, félénk szakaszától eljut az elkötelezett barátsághoz. Ez a „barátság” aztán képes megmozdítani „az emberi természet bensőbb képességeit, az intuíciót és a spirituális akaratot”. A meditáció az atya értelmezésében nem a keresztény hagyományban kialakult diszkurzív elmélkedést jelenti, nem figyelemösszpontosítást, inkább kontemplációt, „Isten jelenlétében való elnyugvást, amely túlnyúlik az érzéseken, a konkrét akarati aktusokon és a fogalmakon”, és ebben az állapotban „Isten elsősorban nem beszél hozzánk, hanem átölel minket”. A tizenegyedik lépés céljáról kifejtett gondolatok elmélyült magyarázatát adják egy

A kötet második részének címe: *A lépések mélyebb gyakorlása*. Nem csak az alapító atyát, Bill W.-t fogta el az aggodalom sokévi józanság után, hogy valami nem sikerült tökéletesen. Rajta kívül ma is sok felépülő keresi a „mélyebb”, alaposabb utat a lelki béke, a belső erőforrás megtalálásához, vagyis a spirituális ébredéshez. A könyv második részének beszélgetésében Thomas atya részletesen megismertet bennünket a *lectio divina* módszerével. Ez nem más, mint a Szentírás olvasásának régi, speciális gyakorlata, amely által például a szerzetesek Istennel való közvetlen, személyes kapcsolatot élnek át. Ennek „világi” lehetőségéről is beszélget Thomas atya és Tom S. Mindehhez elengedhetetlen az kicsit merész gondolat, amelyet tulajdonképpen megelőlegez Thomas atya, hogy tudniillik az AA úgynevezett Nagykönyve és különösen a tizenkét lépés szövege *sugalmazott* „bölcsségi irodalom”, mivel az Anonim Alkoholisták mozgalma spirituális hagyományt testesít meg.

A fűggelékben Bill W. említett írásán kívül található még egy egészen konkrét útmutató a középpontba vezető ima módszeréről azok számára, akik a tizenkét lépéses program során élni szeretnének vele.

A kötetet a fordító, *Görföl Tibor* írása zárja *Az emberiség egysége és a megváltás, Thomas Keating szellemi világa* címmel. A tanulmány a többi között történeti áttekintést ad a közép-pontba vezető ima gyakorlásának, elvi hátterének kialakulásáról, valamint arról, hogyan járult hozzá Thomas Keating – a keleti spiritualitással kialakított intenzív kapcsolatát felhasználva –, hogy a kereszténység kontemplatív hagyománya még szélesebb körben megismerhetővé és vonzóvá vált.

(Thomas Keating és Tom S.: Isten terápiája és a szenvedélybetegségek – A középpontba vezető ima és a tizenkét lépés, Ursus Libris, Budapest, 2014)

Gremsperger László



Jó halál és jó halál?

A **Budapesti Szent
Ferenc Kórház**
és a **Párbeszéd Háza**
közös sorozata a **Loyola Caféban**.

Előadó: **Toldy-Schedel Emil** főigazgató (BSZFK)

Házigazda: **Sajgó Szabolcs SJ** igazgató (PH)

Március
22. 18h

Eszközök és az élet.

A beültetett ideiglenes és végleges eszközös
kezelés jelene, jövője és etikai kérdései

Április
26. 18h

Gép és halál.

Etikai megközelítések Európában és a világban

Május
12. 18h

Sorozatzáró kerekasztal-beszélgetés



A program idején élőben, telefonon és interneten is
várjuk az érdeklődők kérdéseit, hozzászólásait.
Stúdiófelelős: **Bonum TV**.



loyolacafé

bonum

