

# THEOLOGIA PRACTICA

Dávid István

Márkod

## Lelkigyakorlat és lelkigondozás

### 1. Bevezetés

**D**olgozatom eredeti szándéka az volt, hogy összehasonlítom a lelkipásztori munkához hozzátartozó lelkigondozó tevékenységet és a katolikus hagyományból ismert lelkigyakorlatokat. A különböző lelkigondozói helyzetek tárgyalásakor többször felmerült a prevenció, illetve az utókezelés szükségessége. Célom az, hogy megvizsgáljam a katolikus gyakorlatból legalább hírből ismert lelkigyakorlatok használhatóságát, lelkigondozásban való beépíthetőségét, illetve ennek lehetőségét. Kiinduló kérdésem az, hogy *milyen pontokon találkozik* a lelkigondozás és a lelkigyakorlat? Milyen mértékben *hasznosítható*, illetve *fogadható* el?

A címben megfogalmazottak ugyanakkor óhatatlanul felvetik azt a kérdést is, amelyről mi magunk is egyre többet beszélünk, az elmúlt öt év alatt az eredményes lelkipásztori szolgálat szakmai feltétele mellett mégis ritkán hangzottak a lelki felkészültség, illetve, pontosabban fogalmazva: a *készülődés, a lelki élet, a tanítványság* fontosságát. Indiszkrétnek, olykor kegyeskedőnek érzünk minden hitéletünket, lelki életünket érintő felhívást vagy kérdést. A lelkigyakorlattal, elmélkedéssel, kontemplációval, meditációval szembeni idegenkedésünk, távolságtartásunk csak részben magyarázható református racionalizmusunkkal. Hiányzik e fogalmak jelentésárnyalatainak szisztematikus feltérképezése és értelmezése, de hiányzik e gyakorlatoknak a református teológiai megítélése is, ami ebben a korban azért is sürgető feladat, mert úton-útfélen találkozunk olyan alternatív testi-lelki-szellemi gyógy módokat propagáló kurzusokkal, amelyek fogalomkészletükben olykor akár a keresztyénivel analóg, alapeszméjét és fundamentumát tekintve mégis teljesen idegen attól. Sem kritikátlan átvételük, sem *New Age*-praktikaként való elutasításuk nem célravezető. Egyházunknak, mint lelkigondozói egyháznak számot kell vetni azzal a számbelileg egyáltalán nem elhanyagolható csoporttal, amelynek tagjai a keresztyén értékeket felületeiben elfogadva, a különböző keleti vallások módszereiben keresnek felüdülést. Ezen személyek lelkigondozásáról, sem gyakorlati, sem pedig elvi lehetőségeiről egyáltalán nem, vagy csak alig esik szó.

Három szinten kellene tehát ezt a kérdéskört felvázolni.

*Először* tudatosítani kellene azt a meglévő igényt, amely a lelki életünk fellendítésre vonatkozik; szembesíteni magunkat azzal, hogy lelki frissességünk, Istennel való kapcsolatunk ápolása lelkipásztori munkánknak, keresztyéni emberségünknek, Istenfiúságunknak mérhetetlen erőt tápláló lehetősége és kötelessége.

*Másodszor* mind önmagunk, mind pedig a gyülekezeti tagok lelki életének fellendítése érdekében gyümölcsözővé válhat a lelkigyakorlatos irodalom teológiai megítélésének elvégzése, annak érdekében is, hogy munkánk *harmadik* szintjén képesek legyünk különbséget tenni az „ökumenizmus” látszatát keltő különféle keleti önműködő módok és a keresztyén ember hitgyakorlatai között, és hogy képesek legyünk felvállalni és véghezvinni az útkeresők lelkigondozását.

Tisztában vagyok azzal, hogy az itt felvázoltak túlfeszítik azt a keretet, amelyben egyrészt felkészültségem révén, másrészt a dolgozat intenciója szerint mozoghatok. Eppen ezért a továbbiakban csak azzal kívánok foglalkozni, hogy egy vázlatos *bibliai alapot* megadva *dogmatikánk zárójeleit* beazonosítsam, annak érdekében, hogy a *lelkiéletünk* (lelkigyakorlataink, hitgyakorlataink) *lelkigondozói jellegét* és a *lelkigondozás lelkivezetés-jellegét* kimutassam.

## 2. Bibliai alapok

### *Antropológia*

A Szentírás szerint az ember mindenekelőtt teremtmény. Létét és körülményeit, lehetőségét és határait a teremtő Isten hívta létre. Önmagát éppen ezért Isten fényében látja, mint aki tőle különböző, és mint aki tőle függ. Istenképősége teremttségéből fakadó ajándék, melyet a bűnesetben tanúsított hűtlensége, Istennel való szembefordulása csorbított meg. Ennek következtében az ember már nem *teljes*, de *teste és lelke* révén egységet alkot. A bűn ennek minden részét áthatja és érinti. Egyik alkotóeleme sem áll közelebb Teremtőjéhez, de a maga egészében minden részével együtt Isten imádatára hivatott. Érzésben, tettben, gondolatban és szóban egyaránt ki kell, és ki is fejezheti hitét. A hit az egész embert igénybe vevő jellegénél fogva testet és lelket egyaránt megmozgat. Az ember *test*, mert hús, mert csont, mert gyenge, s mert esendő; de ez a test még így is vágyakozik Teremtője után, mint Isten teremtő akaratából előhívott, mint a Szentlélek temploma.

### *Hitgyakorlat*

Az ember kommunikatív lény. De nemcsak embertársaival, hanem Teremtőjével és Megváltójával is kapcsolatba kíván lépni. Ember és Isten, illetve Isten és ember kommunikációja viszont formáját és módját tekintve sokban különbözik amattól, bár az egyik a másikat meghatározza. Imádság, áldozat, böjt, mind olyan hitgyakorlatok, amelyekben az ember hallgat és beszél, cselekszik és hagyja magát cselekedtetni.

Az Ószövetségben Isten ígéje fölötti elmélkedés, tetteiről való gondolkodás sokkal árnyaltabb módon jut kifejezésre, mint ahogy mi azt a fordításban érezzük.<sup>1</sup> Egyénileg vagy közösségben hitéről tanúskodik, még akkor is, ha ez a hit olykor nem több, mint ingadozó bizodalom abban, hogy *van akibe* beszélni. Nem csak parancsként, de az ember felől igényként és vágyként is megfogalmazódik az, hogy ez a kapcsolat *örökké* tartson, a *szüntelenség* időfolyamában *történjék*. Amiként bűnösségünk szüntelen előttünk forog (Zsolt 51,5), éppúgy Isten orcájának szüntelen keresése (1Krón 16,11), neki való szüntelen „udvarlás” (2Krón 9,7), a szüntelen rettegés (Péld 28,14), hálaadás (1Thessz 2,13) és imádkozás (1Thessz 5,17; ApCsel 10,2; 12,5) is túlmutatva minden időiségen, az ember alapvető igényként, jellemzőjeként, állandójaként, illetve kötelességeként áll előttünk. E *hitgyakorlatoknak* nem önmagukért, és nem önmagunkért kell életünk szerves részévé válniuk, hanem azért is, „hogy míg másoknak prédikálok, magam valami módon méltatlanná ne legyek” (1Kor 9,27). Pál apostol e mondatban önmagával

<sup>1</sup> Például a **הִתְחַלֵּף** szóval kifejezett cselekvés az ember belsejéből fakadó tettet jelent, mindenét igénybe veszi, és mindenét mozgásba hozza. Az ige megértése, a fölötte való meditálás: nyögés, rágás, gondolkodás és elmélkedés egyszerre. A bűnös gondolatok *elmozdítása* és *elvetése* is a belső indulatok és elhatározások tettekben történő kifejeződése.

szemben megfogalmazott igénye, úgy érzem, nem szűkül le a korinthusi helyzetre; érvényessége az egész keresztyén életet érinti.

A felfegyverkezésnek az Ef 6,10–19-ben megfogalmazott gyönyörű himnusza vagy pusztá költői képek halmaza – de ha ez így volna, mért ne lehetne az egész Szentírás az –, vagy pedig olyan komoly útmutatás, amelynek betartása nélkül hitünket nehezen *gyakorolhatjuk*. Erősnek lenni az Úrban, az Ő minden fegyverét felövezni, az igazlelkűség és igazság mellvasásával körülövezni magunkat, fölvenni az üdvösség sisakját és a Lélek kardját, hogy minden időben és minden módon vigyázva imádkozzunk, egész embert igénybe vevő feladat. Még akkor is az, ha tudjuk, hogy van Pártfogónk és van Vigasztalónk, van, Aki eszünkbe juttassa mindazt, amit minél előbb szeretnénk elfelejteni. Nem sport ez, de gyakorlás nélkül aligha működik. Ahogyan a bűn sem pusztán erkölcsi kategória (elsősorban nem az), úgy az imádság és az Isten Igéje fölött gyakorolt elmélkedés is több, mint a pszichés adottságaink működtetése.

### 3. Előítéleteink tisztázása

#### *Dogmatikánk zárójelei*

Alapvetően idegenkedünk attól, ami igénybe vesz. Legyen az akár szellemi vagy testi megerőltetés. Sajnos, lelkiek terén is hasonlóan állunk. Sokszor éppen a vallásos kultúránk gyakran zárójelezni kíván minden érzélgősséget, de érzelmet is, farizeusi magatartást, de éber és intenzív hitéletet is. Nem teológiai szándék ez. A kényelmesség *hagyományaként* nyomja ránk bélyegét.

A különböző *alternatív* technikák iránti fogékonyság egyrészt abból fakad, hogy átértékelődött, és talaj nélkülivé vált az életről és az élet céljáról alkotott szemléletünk, másrészt pedig abból, hogy egyházi *tanítóhivatalaink* a vallásos életnek leginkább csak erkölcsi imperatívuszait hangsúlyozzák, elhanyagolva a személyi érintettség moralitáson és kötelezettségeken túlmutató vonatkozásait. Az első kiváltó ok orvoslása kétségtelenül a helyes Isten-ismeretből eredő helyes emberismeret kialakításából építkezhet; de e kettő szentírási és dogmatikai viszonya korántsem egyértelmű. Dogmatikáink sokszor olyannyira racionális lénynek látják és láttatják az ember, hogy eretnekségnek kénytelenek kinyilvánítani minden olyan megismerési módot, amelyek a hitelesség és az észérvekre való leképezhetőség tekintetében nem mindig állják meg a helyüket. A teremtett embernek ez a *negatív* módon történő meghatározása sokszor egy jól kirajzoló apologetikai *görcsből* fakad. Hitéletünk és hitgyakorlataink egyensúlyba tartása érdekében bizony kénytelenek vagyunk a végletektől elhatárolódn; gondolván, hogy az ész kontroláló hatalmának és ellenőrizhető jellegének propagálása még mindig veszélytelenebb, mint a tapasztalatok egyszerűségén, az érzelmek áradásán, és az ebből fakadó egzaltáltságon alapuló szemléletmód elismerése.<sup>2</sup> A vallás, a hit több mint élmény, de

<sup>2</sup> Ezek a mondatok elsősorban Tavaszgy Sándor és Imre Lajos által írt néhány tanulmányra utalnak. Tudatában vagyok annak, hogy e szövegeknek az elemzése során nem szabad figyelmen kívül hagynunk azt a szellemtörténeti hátteret, amelyben létrejöttek. A korszak filozófiai és teológiai irányzatai egyaránt felszínre hozták a tapasztalat és értelem, az élményesztétika és megértés régi feszültségeit. Kortárs prédikációink nagy része viszont stílusát és *logikáját* tekintve anélkül alkalmazza mindezt, hogy előbb megfelelő fórumon teológiai újratárgyalását elvégezné. Egyoldalú módon, csak az élményekkel és érzelmekkel szembeni irtózatot és borzongást vesszük át. Apologetikai szándékunk dogmatikai görcsre vált, dogmatikai anakronizmusunk pedig lassan-lassan az igehirdetés csődjét vonja maga után.

élményjellegét nagy tévedés volna elvitatni. A különböző spiritiszta irányzatok és „vallás-surrogátumok” éppen beteges élmény-éhségünkből táplálkoznak. Az értelem és az érzelem egymással szembeni kijátszása a teremtett ember testi-lelki-szellemi egységének kifordítását jelenti.

### *Fogalomtisztázás*

A lelkigyakorlattal, a meditációval, az elmélkedéssel szembeni ellenszenvünk legtöbbször csupán abból fakad, hogy e fogalmak magukon viselik a történelem során kialakított értelmezések átláthatatlanul tág jelentésrétegét. E fogalmak mostani divatja csak még inkább megnehezíti a tisztánlátást. Sajnálatos módon viszont nemcsak e fogalmak használatát kerüljük el messzi ívben, hanem azokat a gyakorlatokat is, amelyek pedig keresztyéni életvitelünk szerves részét kellene képezzék. E fogalmakkal együtt a hit gyakorlata és kinyilvánítása is devalválódott. Értjük ugyan, vagy érteni véljük, hogy mit jelent imádkozni, Szentírást értelmezni, magyarázni és megérteni, azt viszont már kevésbé vagyunk hajlandóak belátni, hogy az értésnek és megértésnek, az imádságnak és a könyörgésnek módozatai vannak. Az ember és Isten kapcsolata sokkal gazdagabb annál, és sokkal változatosabb módon is megnyilvánulhat, mintsem azt mi gondolni véljük. Nem az a cél, hogy a szóelemzés szintjén jelentésárnyalatokat különböztessünk meg, hanem elsősorban az, hogy amit a magunk részéről Istenhez/-el való kapcsolatunkban megtehetünk, meg is tegyünk.

### *Elmélkedés és meditáció*

A Isten Igéje fölötti elmélkedés sokkal többet jelent, mint egyszerű mentális tevékenységet. Az Ige megértése elválaszthatatlan annak alkalmazásától. „Az el-elgondolkodó, figyelmes olvasásról van itt szó, az olvasó a szöveg tartalmáról át meg áttér a tudatosodásra és az írás címzettjével – Istennel vagy Krisztussal – folytatott beszélgetésre.”<sup>3</sup> A profán meditáció „arra szolgál, hogy az ember kiegyensúlyozottságra, világos önismeretre tegyen szert, és megállja helyét a világban.”<sup>4</sup> A Zen meditáció „nem elmélkedést jelent itt, hanem egyfajta pszichoszomatikus gyakorlatrendszer, pszichoterápiát.”<sup>5</sup> A keresztyén meditáció viszont különös „átélése annak, hogy nem vagyok egyedül”; keresztyéni, hiszen nem áll meg önmagánál, hanem elindul a másik ember felé.<sup>6</sup>

### *Lelkiség és lelkigyakorlat*

Tony Anatrella a *Pszichikai és spirituális élet* című tanulmányában e két terület önállóságát igyekszik bizonyítani. A lelki élet – állítja – a psziché működésétől viszonylag független, öntörvényű tényező. Nem önmagából táplálkozik, hanem a Szentlélek benünk kifejtett tevékenységéből fakad. „Nagymértékben függ a pszichétől, de merőben más a szerkezete. Ez az a hely, ahol létrejön a kapcsolat Istennel, melynek célja, hogy az Evangélium szavát követve keresztyén távlatban gondolkodjunk, reméljünk, szeres-

<sup>3</sup> Wikström, Owe: *A kézírőkészületlen ember*. Animula Kiadó, Budapest 2000, 171.

<sup>4</sup> Elmélkedés címszó in: Rahner-Vorgrimler: *Teológiai kislexikon* (elektronikus forrás).

<sup>5</sup> Terebess Gábor: *A zen meditációs pszichofiziológiája* (elektronikus forrás).

<sup>6</sup> Gyökössy Endre: A hétköznapi higiéniaja. In: uő. *Életápolás*. A Református Zsinati Iroda Sajtóosztálya, Budapest 1992, 92.

sünk. Azt is magában foglalja, hogy értelmünkkel munkálkodunk az Evangélium szaván, keresve a hit és az Isten-kapcsolat értelmét. A keresztény hit az Istennel való szövetségen alapul. A lelkiélet ily módon az Isten és az ember közti párbeszéd eredménye (..).<sup>7</sup> Mások viszont arról beszélnek, hogy Isten nemcsak a Szentírásból szól hozzánk, hanem önmagunk által is. Anselm Grün által felvázolt *alulról induló lelkiség* alap gondolata, hogy nem az általunk kialakított torz eszményekből kell kiindulnunk, hiszen ezek csak megfeleléskényszert váltanak ki, hanem abból, hogy Isten bennünk lakik. Isten és önmagunk megértéséhez „leszállás által jutunk”. Ez az elképzelés viszont nem számol azzal a ténnyel, hogy Isten nemcsak megalkotott és megteremtett bennünket a maga képére és hasonlatosságára, hanem a bűneset után, és a bűn ellenére továbbra is aktív részt kíván életünk formálásában. A szabad akarat csorbitatlanságának érdekében, úgy tűnik, a *lelkiséget* önerőből, saját forrásokból kívánja kialakítani. A lelki élet több mint saját erőforrásaink kamatoztatása. A keresztény ember lelkisége a jelenlévő és rejtőzködő Isten, a bűnös és megváltott ember kettősségének tudatában, a bőség és a hiány feszültségében nyilvánul meg.

A lelkigyakorlatnak számos meghatározása ismert. Módszereik és eszközeik révén arra irányulnak, hogy az ember lelki életét elmélyítsék, összeszedetté, intenzívvé tegyék. A lelkigyakorlatot a gyakorlatozó hozzáállása teszi azzá. Ez a hozzáállás viszont Isten ajándéka, amit kérni kell.

#### 4. A lelkigyakorlat mint lelkigondozás

A lélek gyakorlatának, a hit gyakorlatának fontosságát a kereszténység történetében többször is többféleképpen tárgyalták. A bibliai keretek között értelmezett lelki élményeket „a különböző spirituális hagyományok eltérő rendszerekké vagy lelki utakká szervezték”.<sup>8</sup> A rituális *ige-rágásában*, a keleti egyház *szív imájában*, a jezsuiták és a benecések *meditációiban*, *lelkigyakorlataiban* mind az fogalmazódik meg, hogy az ember vágyakozik Isten után. „A vágy, hogy eredetünkkel összeköttessünk, reményként vagy lelki kívánságként ott él öntudatlanul mindenki benn és létrehozza azt az érzelmi hangulatot, amit a vallások világa az »elveszett Paradicsom« utáni vágyakozásként ír le.”<sup>9</sup>

A különböző lelkigyakorlatos módszerek kidolgozása abból a tapasztalatból indul ki, hogy amint a mindennapi élet számos területén, a lelki életben is szükség van rendszeresre és rendszerezésre, rítusokra és rituáléokra. Nem öncélú, megkérdőjelezhetetlen módszerek ezek, hanem egyéni tapasztalatok átadása. A technika nem üdvözít, de segíthet abban, hogy az esetlegesen módon alakuló kegyességünk állandósága, *szűntelensége* érdekében, ami bennünket illet, mindent megtegyünk. Az eleve elrendeltségünk tudata a gyakorlásban válik produktívvá.

A másik alapvető tapasztalat, amely indokolja a lelkigyakorlatos módszerek kidolgozását, hogy Krisztus egyházának tagjai „a lelki fejlődés más és más fokán vannak”.<sup>10</sup> Ennek nemcsak katekizációs, hanem lelkigondozói hozadéka is van. Lelkigondozói szemszögből nem minősítés ez, hanem lehetőség és feladat; határ, mely megszabja a gondoskodás menetét és hogyanját.

<sup>7</sup> Anatrella, Tony: Pszichikai és spirituális élet. In.: *Mérleg* 2005/2, 156.

<sup>8</sup> Wikström, Owe: *A kéjírőkész betetlen ember*. Animula Kiadó, Budapest 2000, 117.

<sup>9</sup> Uo. 45.

<sup>10</sup> Jálcs Ferenc: *A szentignáci lelkigyakorlat kontemplatív szakasza* (elektronikus forrás).

### Loyolai Ignác, Jálics Ferenc

Loyolai Ignác e fejlettségi fokozatoknak megfelelően a lelki élet három szintjét különbözteti meg. Nyilvánvaló, hogy a lelkiek tekintetében bármilyen felosztás önkényeskedésnek, vagy a művészi, tudósi szabadsággal való visszaélésnek tekinthető. A lelki vagy a pszichés fejlődés szintjeinek strukturálása sokféleképpen elvégezhető. A cél nem a beskatulyázás, nem is egy teljességre igényt tartó leírás. Rendszerezésével azokat kívánja segíteni, akik lelkiek tekintetében vezető szerepet kaptak és vállaltak. Akinek szólítani kell, hirdetni és gondoskodni, olyan körülmények között is, amikor kézzelfogható az ellenállás, csábító az alkalmazkodás és örömet hozó az „együtt lakozás”.

Mindegyik szintre más lelkiállapot, más imamód, és a döntési képesség más-más fokozata jellemző.

A *tisztulás útján* azok az emberek vannak, akik bűnös életet élnek, „akik nem veszik kezükbe a Szentírást, akiknek nincs idejük elmélyült lelki életre, viszont mégis keresztényeknek nevezik magukat”.<sup>11</sup> A lelkigyakorlatnak ezen a szintjén a különböző hitigazságok fölötti elmélkedés, azok megfontolása történik.

A *megvilágosodás útján* az emberekben már megvan az a szándék, hogy erkölcsös életet éljenek. Krisztus életéről olvasva, Krisztus követését tűzik ki célul.

A harmadik út az *egyesülés útja*. „Ebben az Istennel való egyesülést és az Istennel való közvetlen kapcsolatot keresi a lelkigyakorlatozó.”<sup>12</sup> Ennek elérése a kegyelem műve, nem saját erőnkől érjük el. A lelkigyakorlatnak ezen a szintjén a gyakorlatozó mindenét felajánlja Istenének, hogy a mindent kapja: „Vedd, Uram és fogadd el teljes szabadságom, emlékezetem, értelmem és egész akaratom, mindenem, amim van, és amivel rendelkezem. Te adtad nekem mindezt, Neked Uram, adom vissza. Minden a Tiéd, rendelkezél vele teljes akaratom szerint. Add nekem szereteted és kegyelmed, mert ez elég nékem.”<sup>13</sup>

A lelki életnek ezeken az eltérő, de egyenrangú szintjein történő zavartalan működését különböző technikai utasítások segítik elő.

A Loyolai-féle lelkigyakorlatoknak ezt a kontemplatív szakaszát gondolja tovább és dolgozza ki Jálics Ferenc a *Szemlélődő lelkigyakorlat* című könyvében. A lelkigyakorlat menetének elemzését elhagyva, annak ismertetésére szorítkozunk, amit az *észlelés, gondolkodás* és a *cselekvés* különbségéről elmond. A Isten-ismeret és önismeret dogmatikai fejezetének nagyon problematikus pontjai ezek, melyet aligha tudunk kielégítően feltárni. Isten *elgondolhatósága*, és annak határa régtől fogva jelentős témája a dogmatikai értekezéseknek. Pseudo-Dionüsziosz Areopagitész negatív teológiájától kezdve a skolasztikus vitákon át egészen az észérvekkel összeegyeztethetetlen hit gondolatáig, a dogmatörténet számos szelíd és vad elképzeléssel gazdagít bennünket.

Hitünk fejlődésének az elején – véli Jálics – „igen nagy szerepet játszik a reflektáló gondolkodás. Amikor viszont rátérünk a szemlélődés útjára, a diszkurzív gondolkodástól szükségszerűen az észlelés felé fordulunk.”<sup>14</sup> A reflektáló gondolkodás valóban meghatározza a világról, embertársainkról és Istenről kialakított képünket, jelen korunkban talán hangsúlyosabban, mint bármikor. A filozófia és pszichológia viszont már elég korán megállapította, hogy a külvilágról szerzett ismereteink korántsem elha-

<sup>11</sup> Jálics Ferenc: *i. m.*

<sup>12</sup> Uo.

<sup>13</sup> Loyolai Szent Ignác: *Lelkigyakorlatok*. Jézus Társaság, Budapest 1994, 131.

<sup>14</sup> Jálics Ferenc: *Szemlélődő lelkigyakorlat*. Második kiadás. Manréza – Korda, Kecskemét 2001, 33–34.

nyagolható részét észlelés útján szerezzük. Az is nyilvánvaló ma már, hogy egymás iránti szimpátiánkat és ellenszenvünket gyakran tudattalan, reflektálatlan információk határozzák meg. Felebarátom *kéiállása* már az első pillanattól fogva minden előzetes ismeret nélkül, meghatározza későbbi kapcsolatunkat. Jálics Ferenc az ember működését az észlelés, gondolkodás és a cselekedet egymásutániségében, szigorú rendjében próbálja feltárni. Ezek közül az észlelés az, ami Istenhez elvezet, az örök életben sem gondolkodni, hanem szemlélni fogjuk Istent.<sup>15</sup> Ez indokolná a szemlélődő lelkigyakorlat jogosultságát.

Az észlelés a tudat aktivizálása, a jelenben maradás eszköze. Mivel Isten csak a „jelenlétben közelíthető meg”, a szemlélődés Isten megismerésének leghitelesebb módja – szólhatna a ki nem mondott következtetés. Meggyőződésem szerint a lelkigyakorlatos technikák mindegyike ezen az elméleti ponton csúszik el. Az észlelés a gondolkodással és a tettel ellentétben pihentet, írja egyik helyen, de ugyanakkor nem szűnik meg hangsúlyozni azt, hogy az észlelésnél maradni fáradtságos munka. Érteni vélem azt, hogy valaminek a *begyakorlása* és *gyakorlása* nem egy és ugyanaz, azt viszont már kevésbé, hogy az ember alapvető nyugalomigényén túl, melyik igéből tudunk arra következtetni, hogy a keresztyéni élet egy nyugodt élet kell legyen, merthogy alapvetően nem az. A hívő keresztyéni életnek nem célja, hanem áldása vagy járuléka *lehet* a nyugaltság, illetve a nyugtalanságtól való mentes kegyelmi pillanatok szintén kegyelemből kapott láncolata. Persze maga Jézus mondja, hogy *Jöjjetek én hozzám mindnyájan akik megfáradtatok és megterheltetek, és én megnyugosztalak titeket* (Mt 11,28), ha valaki, Ő komolyan vette az emberek nyugalomigényét, a fogalmak differenciálatlan használata mégis furcsa teológiai zavart okoz. Emiatt érheti vád, sokszor joggal, a lelkigyakorlatos módszereket, görcsösen kegyeskedő gyakorlatokat. Minden figyelmeztetés és óvás dacára, olyan módszerekké degradálódnak, melyek révén csupán önmegnyugtatásunkat szolgálják. Jálics szándéka egyértelmű és sok szempontból egyet is érthetünk vele. Egy olyan hagyománnyal a háta mögött, amelyben a lelkiek gyakorlása lelkigondozói, pedagógiai és missziós lehetőség, a fentebb említett vélt vagy valós fogalmi-teológiai zavar alig, vagy egyáltalán nem érződik. Számunkra, reformátusok számára sokkal többször és sokkal hangsúlyosabban kellene hangoztatni a lelkigyakorlatok közösségépítő és hitfejlődését elősegítő jellegét. Azt, hogy a belső szobáinkba való behúzóds, pusztáinkba való elvonulás nem kivonulást jelent, nem individualizmus, hanem a személyes hit megélését, olyan erőforrást, amely támogat a közösségi életben.

Loyolai Ignác és Jálics Ferenc lelkigyakorlatos módszerének lelkigondozói hozadéka amellet, hogy az emberek lelki szintjeinek különbözőségével számol, az is, hogy rámutatnak arra, hogy nem csak a emberekhez fűződő kapcsolatainkban játszik jelentős szerepet a nonverbális kommunikáció. Amennyiben az észlelés, a szemlélődés gyakorlata mentes tud lenni minden olyan igénytől, hogy Istent testiségében, magunkat pedig képességeink túlértékelésében lássuk, amennyiben a lelkigyakorlat alatt elmélyült gondolkodást, vagy szavak nélküli, elkalandozásoktól mentes imádságot jelent, bátran alkalmazhatjuk csoportos vagy egyéni lelkigondozás esetében egyaránt.

<sup>15</sup> E gondolatok teológiai indoklása vagy elmarad, vagy pedig nagyon labilis alapokon áll.

### Gyökössy Endre

Protestáns szerzőknél a meditációval és a lelkigyakorlattal kapcsolatosan alig talál-  
tam utalást. Gyökössy Endre több tanulmányában beszél a keresztyén meditáció fon-  
tosságáról. Úgy véli, a protestáns irodalomból többek között azért hiányzik a lelki élet  
költői kifejeződése, mert azokban legtöbbször a szexuális ösztönök szublimálása tör-  
ténik, a protestánsoknak viszont nem volt mit ilyen irányban szublimálniuk. A miszti-  
kus irodalom ilyen jellegű leszűkítő értelmezése vitatható. Abban azért mégis csak ig-  
azat kell adnunk, hogy „talán azért olyan szegényes a protestáns misztika és idegen még  
a meditáció is a legtöbb protestáns ember számára; valamiféle keleti misztikát, sőt ok-  
kultizmust, jobb esetben elmélyültebb hitépítő írást, és nem élet- és lelkigyakorlatot ért  
meditáció alatt, amelyet még az egyházatyák (hogy csak a két óriást említsük): Luther  
és Kálvin is még naponként gyakoroltak.”<sup>16</sup>

Gyökössy Endre több helyen foglalkozik a meditáció hogyanjával és módszerével  
is. *A hétköznapi higiénája* című tanulmányában rámutat arra, hogy a keletieskedésnek  
tűnő testhelyzetek korántsem kellene olyannyira idegenek legyenek számunkra. Litu-  
rgiai keretek között gyakran hallunk bizonyos testi és lelki magatartásra való felhívást.  
(„Csöndesedjünk el!” „Megalázzván magunkat, *hajtsuk meg a fejünket* és imádkoz-  
zunk!”)<sup>17</sup> Tanulmányának ezen a pontján azt is egyértelműen kimondja, hogy vélemé-  
nye szerint ez a régiek által ismert és gyakorolt csöndes meditáció nélkülözhetetlen a  
hétköznapi higiénájánál. Nemcsak önmagunk számára fontos, hanem azért is, hogy  
a lelkigondozói munkánk hatékonyan működjön. Pszichohigiénás lelki be- és kimosá-  
kodás, olyan meditáció, amely nem minden esetben imádság, „hisz a tárgya lehet egy  
szál virág, vagy a naplemente is, de *igazán* imádkozni, meditációs háttér nélkül aligha  
lehet. Istent úgy imádni, hogy közben egész lényünkkel mi magunk is ne váljunk imád-  
sággá, még kevésbé.”<sup>18</sup>

## 5. A lelkigondozás mint lelki vezetés

„Nem mondhatjuk el, hogy a lelkigondozás a keresztyénséggel kezdődik és végző-  
dik – írja Tóth János *A lelkigondozás jövője a magyar református egyházban* című tanulmá-  
nyában –, a lelkigondozás az emberi kommunikációnak, a kapcsolatoknak olyan jelen-  
sége, mely idő- és helyzetfüggő. Ahol az emberek együtt vannak, kommunikálnak, ott  
valójában lelkigondozás történik, anélkül, hogy tudatos lenne.”<sup>19</sup> Természetesen a  
lelkigondozásnak ez a tág meghatározása nem elégíthet ki bennünket. Mint ahogyan a  
lelkigyakorlat sem pusztán elmélkedés, amelyet elszigetelten értelmezhetünk, tárgyától,  
alanyától és módjától függően, a lelkigondozás is több mint kommunikáció, még ha  
a kommunikáció sokszor lelkigondozás is egyben.

Owe Wikstöm *A kifürkészhetetlen ember* című könyvében figyelmeztet arra, hogy a  
lelkipásztori kultúra a pszichoterápia megszilárdulása előtt is gyakorolta a lelkipásztori

<sup>16</sup> Gyökössy Endre: Szublimáció és lelkigondozás. In: uő. *Életápolás*, 101.

<sup>17</sup> Gyökössy Endre: *A hétköznapi higiénája*. In: uő. *Életápolás*. A Református Zsinati Iroda Sajtó-  
osztálya, Budapest 1992, 92–93.

<sup>18</sup> Gyökössy Endre: *Lelki be- és kimosakodás*. In: Uő. *Magunkról magunknak*. A Református Zsinati  
Iroda Sajtóosztálya, Budapest 1989, 279.

<sup>19</sup> Tóth János: *A lelkigondozás jövője a magyar református egyházban*. In: *THÉMA* 2002/ 1–2. (elek-  
tronikus forrás).



identitásához hozzátartozó lelkigondozói feladatot.<sup>20</sup> Ezekben a beszélgetésekben a pszichés problémák, az emberi szenvedések és az erkölcsi konfliktusok tárgyalása éppúgy helyet kapott, mint a lelki vezetés. A modern lelkigondozás – véli Wikström – sokkal inkább a pszichés problémákra helyezi a hangsúlyt, elhanyagolva a tragikus lét-helyzetekkel, az erkölcsi konfliktusokkal, illetve a lelki útmutatással kapcsolatos feladatokat.<sup>21</sup>

A lelkigondozás abból az alapvető bibliai antropológiai tényből indul ki, hogy a lélek az emberi léthez tartozik; talajnélküliséget, boldogtalanságot jelent; „a lélektelen cselekvés: embertelen”, nem lehet elveszíteni, nem lehet semmisnek nyilvánítani. „Belső van, de kívülről megközelíthető, befolyásolható, de ugyanakkor manipulálható is. A lelkigondozás kommunikációban van a lélekkel, tehát semmiképpen nem manipulálja a lelket.”<sup>22</sup>

Wikström a lelkipásztorlói identitás négy dimenziójáról beszél: gondoskodás, tudatosodás, értelmezés és elmélyülés. Lelkigondozói gyakorlatunk jórészt az első hármat helyezi előtérbe. Az elmélyülés dimenziója alig érhető tette. Ez volna az a pont, ahol a katolikus lelkigyakorlatos hagyomány összeköthető lenne a lelkigondozói gyakorlattal. Fontos, hogy e négy dimenziót ne csak elméleti, hanem gyakorlati szinten is egybe lássuk. Elszigetelten szemlélve, az elmélyülés a meneküléssé válhat. Az elmélyítés lényege, hogy az érintett gyakorolja „az odaadó szemlélődést Istenben ahhoz, hogy tudatosodhasson benne a lelki-szellemi világ realitása. Ennek gyakorta egy a módja: a csönd, a hallgatás, a magányos meditálás.”<sup>23</sup>

„A lelkivezető figyelmes, tiszteletteljes és jószándékú kapcsolatot kialakítva pedagógusként próbál viszonyulni a keresztyén követelményekhez, melyeket az alany úgy fedezhet föl és élhet át, hogy közben Isten színe előtt újraolvassa személyes élettörténetét, és megtanul imádkozni. A vallás valóságát lelkivezetés közben nem mint az alany reprezentációinak tükrét ragadjuk meg, hanem saját összefüggésén belül.”<sup>24</sup>

## Felhasznált irodalom

- Anatrella, Tony: Pszichikai és spirituális élet. In: *Mérleg* 2005/2. 150–170.
- Grün, Anselm OSB – Reepen, Michael OSB: *Alulról induló lelkiség*. Bencés Kiadó és Terjesztő KFT. Pannonhalma 1998.
- Gyökössy Endre: *Életápolás*. A Református Zsinati Iroda Sajtóosztálya, Budapest 1992.
- Gyökössy Endre: *Életápolás*. A Református Zsinati Iroda Sajtóosztálya, Budapest 1992.
- Gyökössy Endre: *Magunkról magunknak*. A Református Zsinati Iroda Sajtóosztálya, Budapest 1989.
- Jálics Ferenc: *Szemlélődő lelkigyakorlat*. Manréza – Korda, Kecskemét 2001.
- Jálics Ferenc: *A szentignáci lelkigyakorlat kontemplatív szakasza*. (elektronikus változat)
- Loyolai Szent Ignác: *Lelkigyakorlatok*. Jézus Társaság, Budapest 1994, 131.
- Rahner-Vorgrimler: Teológiai kieszótár.
- Terebess Gábor: *A zen meditációs pszichofiziológiája*. Forrás: *A Kőrösi Csoma Sándor Intézet Közleményei*, 1977, 1–2. szám, 72–80. oldal (elektronikus változat).

<sup>20</sup> Wikström, Owe: *i. m.* 27.

<sup>21</sup> Uo. 28.

<sup>22</sup> Tóth János: *i. m.*

<sup>23</sup> Wikström, Owe: *i. m.* 170.

<sup>24</sup> Anatrella, Tony: Pszichikai és spirituális élet. In: *Mérleg* 2005/2, 169.

Tóth János: A lelkigondozás jövője a magyar református egyházban. In: *THÉMA* 2002/1–2. (elektronikus forrás).

Weber, Hans Ruedi: *Engem olvas a Könyv*. Kálvin Kiadó, Budapest 2000.

Wikström, Owe: *A keifürkészhetetlen ember*. Animula, Budapest 2000.

## Geistliche Übung und Seelsorge

Der ursprüngliche Zweck meiner Arbeit ist die zur Pfarrarbeit gehörende seelsorgerliche Tätigkeit und die aus den katholischen Traditionen bekannten geistlichen Übungen miteinander zu vergleichen. In den verschiedenen seelsorgerlichen Situationen war die Notwendigkeit der Prävention oder Nachbehandlung immer aufgetaucht. Meine Absicht ist die Brauchbarkeit der meistens nur vom Hörensagen gekannten geistlichen Übungen und die Möglichkeit ihrer Einbaufähigkeit in die seelsorgerliche Arbeit zu prüfen.