

Imaformák és megtartó spirituális gyakorlatok biblikus és lélektani háttere

■ PERCZE SÁNDOR

Tájéltás

Különös aktualitása van a címben megfogalmazott témának. A Magyarországi Evangélikus Egyház lelkészi karában és gyülekezeti közösségeiben az utóbbi időben örövendetesen megélték a különféle imaformák és lelkigyakorlatok iránti érdeklődés (vö. PERCZE–VARGA 2025).¹ Egyre többen érzik az Istennel való „egyszerű, spontán és közvetlen kapcsolat” szükségességét (JÁLICS 1996, 11. o.), és keresik azt.

Ez a jelenség egyszerre diagnózis és vágy. Diagnózisa annak a fáradtságnak és megfásultságnak, melyet a szavakba csomagolt, elvont vallási igazságok monoton hangoztatásai generálnak. Természetes vágya az emberi léleknek, amely érezni és tapasztalni kívánja Isten jelenlétét és közelségét. A téma aktualitását az is nagymértékben erősíti, hogy e sorok írásakor, 2026 júniusában fogadta el a zsinat azt a lelkészi szolgálat és életpálya megerősítésére kidolgozott stratégiát, melynek fókuszában a lelkészek istenkapcsolatának spirituális elmélyítése áll.²

¹ A *lelkigyakorlat* kifejezés katolikus szóhasználatban és hitéleti praxisban honosodott meg, ahol eredetileg a csendesnapok megjelölésére szolgált. A kifejezés Loyolai Szent Ignációl származik. Ő nevezi *exercitia spiritualiának*, lelkigyakorlatoknak a hívő ember tudatos és bensőséges Isten felé fordulását, melynek célja, hogy „keresse és megtalálja az isteni akaratot, hogy életét aszerint rendezze és a lélek üdvösségét elnyerje” (LOYOLAI 1994, 63. o.).

² <https://evangelikus.hu/hireink/beszamolo/erdemi-elorelepesek-es-elenk-vitak-ez-tortent-a-zsinat-hatodik-ulesszakan>. (Megtekintés: 2026. június 13.)

A következőkben azt szeretném bemutatni, hogy az evangélikus közösségekben ismert és elterjedő imaformák (szóbeli ima, szemlélődés) és az egyre inkább meghonosodó lelkigyakorlatok (elvonulás, csend, lectio divina – meditáció) nem egyszerűen keleti vallási technikák vagy katolikus körökből átvett praktikák „másolatai”, hanem a Biblia világában és lelkiségében gyökerező *alapvető érintkezési-találkozási módok Istennel*.

Az élet Istenének hívása – A szóbeli imádság

Az Ószövetség emberének imádsága az Isten népéhez tartozás és az Isten általi kiválasztottság tudatából fakad. Ez a kapcsolat a szövetségen nyugszik, erkölcsi karaktert visel, és jellemvonása az a bizalom, amellyel az ember az egyetlen, igazi és teremtető Isten felé fordul.

Az ószövetségi ember imádságát az a tapasztalat hordozza, hogy Isten közel van az emberhez, és jelenléte érzékelhető egyrészt a létezés ajándékában (Zsolt 139), másrészt a sors mélységeiben és magasságaiban. Ezért nevezi őt a zsoltáros „életem Istenének” (Zsolt 42,9). Talán erre, az élet egészét átszövő isteni jelenlétre vezethető vissza, hogy az élet Istenéhez való kapcsolódás, az imádság nem szorul be a héber *hitpallel* és *atar* imádságra alkalmazott kifejezések klasszikus terminusaiba, hanem olyan körülírásokban jelentkezik, mint a szólani (Zsolt 40,8; 55,7), száját megnyitni, hívni (Zsolt 22,3; 28,1), kiáltani (Zsolt 81,8), szívet-lelket Isten elé önteni (Zsolt 26,2), Isten arcát keresni (Zsolt 4,7; 17,15; 31,17).

Az „életem Istene” elnevezés utal az ószövetségi imádságok *tartalmára* is. Az élet Istenét megszólító ember személyes *sorsának* ügyes-bajos gondjait, vágyait és félelmeit tárja Isten elé. Ezek közé hívja meg Istent az imádkozó, hogy legyen jelen, mutassa meg bennük gyógyító erejét és hatalmát, adjon segítséget és áldást. Jellemzően kevésbé jelenik meg az ószövetségi imákban a szellemi javakért való könyörgés, bár ez sem ismeretlen a szent szerzők előtt (ilyennek tekinthető a bűnbocsánatért való könyörgés, amely konkrét élethelyzetekből nő ki: Zsolt 32; 51; 103; 130; vagy az Isten közelsége utáni sóvárgás: Zsolt 42). Sokkal hangsúlyosabban jelennek meg azonban az olyan imádságok, melyek anyagi, földi jókra irányulnak, mint például a betegségből való gyógyulás (2Kir 8,8; 2Kron 16,12) vagy az ellenségektől való megszabadulás (Debóra éneke: Bír 5,31). Ezt azzal a felfogással lehet magyarázni, hogy Izrael fiai „a földi gondokat-bajokat csak a bűn büntetéseként tudták értelmezni, így a baj megszűnte számukra egyértelmű volt azzal, hogy az embert Isten visszafogadta jóindulatába” (HAAG 1989, 685. o.).

A szóbeli imádság az Ószövetségben tehát az élet teljességének, annak minden dimenziójának Isten elé tárására irányul. *Formai* szempontból a kérés-könyörgés (Salamon templomszentelő imája: 1Kir 8,23–53), a közbenjárás (Ábrahám könyörög Sodomaért: 1Móz 18,22–33), a bűnbánat (Dávid nép számlálása: 2Sám 24,10), a hála (Zsolt 9) és a panasz (Zsolt 22) kategóriába sorolhatók.

A szóban elmondott imádságok végső soron az Isten előtti *önkifejezés*, *a vele való beszélgetés* szavai, s mint ilyenek alapvető fontosságúak az istenkapcsolat szempontjából. Lélektani hatásuk egyrészt abban áll, hogy az imádkozó figyelme Istenre irányul, és elmélyül, másrészt abban, hogy a valóságot Isten elé tárva, őszintén kimondhatja még negatív érzéseit is, ezáltal felszabadultságot és megkönnyebbülést tapasztalhat (vö. JÁLICS 1998, 15–18., 42–43. o.).

Te bennem, én tebenned – A szemlélődés

Az Újszövetség imádságai alapvetően az ószövetségi tradícióban állnak, annak folytatásának tekinthetők. Jézus azonban olyan radikális újdonságot hozott az Isten–ember kapcsolatba, amely meglátásom szerint az egész vallástörténetben páratlan misztikus mélységet rejt. Ennek alapja az az Atya–Fiú viszony, amelyben ő áll Istennel. Tanítványait és követőit ebbe a titokzatosan mély kapcsolatba hívja meg: „*Legyetek a ti mennyei Atyátok fiai.*” (Mt 5,45)³ Ez az istengyermekség⁴ a Szentlélekkel való betöltekezéssel születik meg az emberben.

Isten fiainak kiváltsága és sajátossága – a mátéi teológia szerint – a teremtmények iránti feltétlen szeretetre való képesség, valamint az Isten iránti szeretet, ahogy erről Jézus beszél János evangéliumában: „...*eljön az óra, és az most van, amikor igazi imádói lélekben és igazságban imádják az Atyát, mert az Atya is ilyen imádoakat keres. Az Isten Lélek, és akik imádják őt, azoknak lélekben és igazságban kell imádniuk.*” (Jn 4,23–24)

Az evangéliumok nagyon visszafogottan, tulajdonképpen csak a sorok között, rejtve szólnak arról, hogyan élte és valósította meg Jézus az Atya lélekben és igazságban való imádatát. Leginkább olyan utalásokat találunk erre nézve, hogy Jézus egyedül vagy magányosan (a tanítványok nélkül) visszavonul imádkozni (Mk 1,35; Mt 6,6; 14,23; Lk 5,16; 6,12). BUJI Ferenc hívja fel arra a figyelmet, hogy „Krisztus saját kontemplatív⁵ – vagyis *nonverbális és nonkonceptuális* – imádkozási technikáját leginkább Jánosnak sikerült megragadnia” (2019, 144–145. o.). Lenyomatát a főpapi imádságban önti szavakba János, ahol Jézus és az Atya összefonódásába, illetve egyesülésébe enged betekintést: „...*ami az enyém, az mind a tied, és ami a tied, az az enyém...*” (Jn 17,10); „...*hogy mindnyájan egyek legyetek, ahogyan te, Atyám, én bennem, és én tebenned, hogy ők is bennünk legyenek...*” (Jn 17,21); „...*hogy egyek legyenek, ahogy mi egyek vagyunk...*” (17,22) Kétségtelen, hogy az ilyen fajta kontemplatív imádság – mondja JÁLICs Ferenc – „a szeretet szemlélődése; ez azt jelenti, hogy mentes a gondolatoktól, szavaktól, de még az érzelmek különféleségétől is. A legfőbb jellegzetessége, hogy mindhárom felülkerekedik.” (1998, 65. o.) Olyan elmerülés Isten jelenvalóságában, amely kivételes momentumnak számít az ember és minden hívő életében. Tény, hogy az ilyen tapasztalás nem a szuperhívók vagy csupán a kiválasztottak számára fenntartott imaforma.

Az is bizonyos, hogy nem Jézussal kezdődik ez a fajta ima. Isten jelenlétének lenyűgöző, minden más földi valóságot elfedő erejéről a Szentírás több helyen is tudósít. Ilyen Mózes találkozása az abszolút Vagyokkal (2Móz 3,1–6) vagy Illés istenélménye a Hóreb-hegyen (1Kir 19,11–12). Ezek a szent történetek még akkor is kontemplatív minőségűnek tekinthetők, ha különös természeti jelenségek keretezik őket.

Úgy vélem, a kontemplatív ima iránt különösen nagy vágy és igény mutatkozik azoknak az életében, akik munkájuk során vagy személyiségükből fakadóan fokozott szellemi tevékenységet foly-

³ Ugyanezt a gondolatot ragadja meg Pál apostol is, aki a galatáknak tudatosítja, hogy „Isten fiai vagytok”, és azt is világossá teszi a számukra, hogy a Szentlélek által léphetnek be ebbe a kapcsolatba (Gal 3,26; 4,6).

⁴ Alapvető ezzel kapcsolatban LÁSZLÓ Virgil megállapítása, miszerint az istengyermekség „az ember önnön származásának, eredetének az Istenbe helyeződéséről” szól (2023, 225. o.).

⁵ A lelkeségi irodalomban meghonosodott fogalom gyökere a latin *contemplari* szó ('megszemlél', 'megfigyel', 'hosszan, figyelmesen néz valamit'). Görög megfelelője a *theórein*. Egyik legrégebbi és legpontosabb leírása Platónról maradt fenn: „A lélek mozdulatlanra dermed, elmerülve a szemlélésbe; semmi másra nem pillant, csak az abszolút szűpre, teljesen hozzá fordul, teljesen neki adja magát, mozdulatlanul és mégis erővel eltöltődve.” (Idézi: HEILER 1959, 1792. o.)

tatnak. Azt a megtapasztalást hozhatja számukra az ilyen jellegű imádság, hogy átadhatják magukat a gondolatoknál is Nagyobbnak, megpihenhetnek az elme sokszor fárasztó nyugtalanságától, Isten jelenlétében pedig mindent meghaladó békességre és feltétlen elfogadottságra találnak. Tény, hogy ennek az imának a begyakorlásához megfelelő környezetre, a csend fokozott keresésére és tapasztalt lelkivezetőre van szükség.

Vissza a jelenbe – Csend, elvonulás és meditáció

A bevezetőben szó esett arról a vágyról, amely sok lelkészben és egyre több gyülekezeti tagban él Isten megtapasztalása után. Arra is utaltam, hogy ez a vágy valahol egy bizonyos válság jele, állapota is. Aligha van olyan evangélikus lelkész ma Magyarországon, aki ne érzékelné valamilyen módon, hogy maga az egyház van válságban. Akárcsak az úgynevezett fejlett nyugati civilizáció keresztény egyházai, amelyeknek – velünk együtt – a saját eltűnésük kockázatával kell szembenézniük (vö. DREHER 2026, 23–30. o.). Nem tisztem, és ezen írásnak sem feladata, hogy ennek a válságnak pontos diagnózisát adjam. A Krisztus-követés és a hétköznapi keresztény élet gyökerét érintő bajt azonban világosan látom, s éppen ezért néven kell neveznem. Ez pedig a megélt istenkapcsolat, más szóval *a spiritualitás elhanyagolásából* fakadó lelki és szellemi hanyatlás: parókiakon, gyülekezetekben, iskolákban, lelkészképzésben, egyházvezetésben. Pedig eleven istentapasztalat nélkül csak bábszínház prédikálni, közösséget alkotni, hitet tanítani, teológiát művelni...

Az ilyen és ehhez hasonló légvárakból vissza kellene térni – a jelenbe. Pontosan Isten jelenlétébe. Abba az abszolút jelenvalóságba, melyben az Örökkévaló teremtményei iránti szeretetből és irgalomból összehúzza önmagát (2Móz 33,21). Istennek mielőtt Szava vagy Igéje lenne, Csendje van (vö. PERCZE 2022, 6–7. o.). Ez a jelenlét abban a diszkrét csendben és hallgatásban tartózkodik, melyben felfedezte Ádám a kertben, Ábrahám és Jákób a csillagos ég alatt (1Móz 22,17; 1Móz 28,17), Mózes az égő csipkebokorban (2Móz 3,1–6) vagy Anna a templom csendjében (1Sám 1,12). Aki keresi és megteremti ezt a csendet, az csend-életet él, lelkigyakorlatot végez.

Ennek a csendnek a megteremtéséhez sabbátra, a munkálkodástól való tartózkodásra és megálásra van szükség. Ezt a bibliai praxist és parancsot nevezi a keresztény hagyomány elvonulásnak. Az imént megidézett bibliai alakok valamennyien hétköznapi környezetükből kilépve, abból kiszakadva, gyakran kietlen és idegen tájakon kóborolva tapasztalták meg Isten közelségét. A Názáreti Jézusnak is ilyen elvonulásban volt része akkor, amikor a Lélek elvitte a pusztába (Mt 4,1–11), hogy találkozzon a kísértővel, és végül angyalok szolgáljanak neki. Ebben a csendben és testi korlátozottságában bontakozott ki előtte az ősi ígék (5Móz 8,3) mély értelme: *„Nemcsak kenyérrel él az ember, hanem minden igével, amely Isten szájából származik.”* (Mt 4,4) Vagyis Jézus elvonulása alatt meditált: „újragtá”, ízlelgette és emésztette az ígét, miközben folyamatosan ismételte azt.

Csend, elvonulás, meditáció – divatos szavak. Az idő és a kor kihívása azonban nem az, hogy az evangélikusság kialakítson valamiféle keresztény wellneszkultúrát. Hivatása sokkal inkább abban áll, hogy megvalósítson egyfajta alternatív valóságot, és megélje azt, amire a világ és annak fiai képtelenek (Róm 12,2).

Felhasznált és ajánlott irodalom

- BUJI Ferenc 2019. *A rejtőzködő Messiás. Ezotéria és exotéria az evangéliumban*. Kötet Kiadó, Nyíregyháza.
- DREHER, Rod 2026. *Szent Benedek válaszáján*. Ford. Bakos Gergely. Hittel Kiadó, Budapest.
- HAAG, Herbert (szerk.) 1989. *Bibliai lexikon*. Ford. Ruzsiczky Éva. Szent István Társulat, Budapest.
- HEILER, F. 1959. Kontemplation. In: RGG³. 3. köt. Szerk. Kurt Galling et al. J. C. B. Mohr (Paul Siebeck), Tübingen. 1792–1793. o.
- JÁLICS Ferenc 1996. *Szemlélődő lelkigyakorlat. Bevezetés a szemlélődő életmódba és a Jézus-imába*. Manréza-Korda, h. n.
- JÁLICS Ferenc 1998. *Tanuljunk imádkozni*. Korda Kiadó, Kecskemét.
- LÁSZLÓ Virgil 2023. Az identitáskérdés mint a tanítványi lét lényege az Újszövetség tükrében. In: Bácskai Károly et al. (szerk.): *Teológia és hűség*. Evangélikus Hittudományi Egyetem – Luther Kiadó, Budapest. 215–228. o.
- LOYOLAI Szent Ignác 1994. *Lelkigyakorlatok*. Jézus Társasága Magyarországi rendtartománya, h. n.
- PERCZE Sándor – VARGA Gyöngyi 2025. Lelkész-lelkigyakorlat. A lelkészek továbbképzési programjában megvalósuló spirituális, hivatásgondozó programok. *Lelkipásztor*, 100. évf. 8–9. sz. 423–428. o.
- PERCZE Sándor 2022. A csend teológiája. *Lelkipásztor*, 97. évf. 11. sz. 402–406. o.