



Imádkozzuk-e, amit hiszünk? Imamódok és ami elvezet a szemlélődő imához

CSONTA ISTVÁN

Pécsi Püspöki Hittudományi Főiskola (HU)
csonta.istvan@pphf.hu

Amikor katolikus hívóként imáról, imamódokról beszélünk, általában a gyerekkorunkban szerzett tapasztalatok és gondolatok jutnak eszünkbe. Imádkozhatunk szavakkal vagy csendben, imánk pedig helyzetünknek megfelelően kérő, hálaadó, esetleg dicsőítő formát ölthet.¹ Az ima kontextusában még mindig nem természetes, hogy a szemlélődő imára is gondoljunk, amikor az imamódok kerülnek előtérbe. Ez nem meglepő, ha figyelembe vesszük, hogy a szemlélődő ima nem túl elterjedt katolikus körökben. Ebben a rövid írásban arra próbálok rámutatni, hogy egy imamód meghonosodása, keresztény-nyé, katolikussá válása hosszú folyamat, mely egyáltalán nem mentes a befogadás-elutasítás körüli vitáktól. Másrészt azt igyekszem bizonyítani, hogy nem szabad figyelmen kívül hagyni azokat a lelki igényeket, melyek a társadalomban megjelennek, s melyek hatással vannak az egyházra, a hívők imaéletére.

1 Klaus Demmer, Gebet V. Theologisch-ethisch, *Lexikon für Theologie und Kirche [LThK]* 4. (szerk. Walter KASPER), Herder, Freiburg, 31995, 314–318.

„Minden kornak szüksége van a tiszta és erőteljes imára – a mienknek pedig különösképpen”,² írja Romano Guardini 1943-ban megjelent, *Az imádság iskolájában* című könyvében. Rögtön hozzá is tehetjük, hogy bő nyolcvan évvel Guardini könyvének első megjelenése után ugyanez az érzés fogalmazódik meg bennünk a sorok olvasása után. Azt is mondhatnánk, hogy a szerző egy klisének tűnő, örök érvényű igazságot fogalmaz meg. Más fénybe kerül viszont a kijelentés, ha tudatosítjuk, hogy munkájának megjelenése a II. világháború közepére esett, olyan borzalmak időszakára, amelyek ma a legtöbb európai ember számára elképzelhetetlen. Mégis nagyon kevesen lennének azok, akik a kijelentés aktualitását, igazságtartalmát kétségbe vonnák. De ha közelebbről megvizsgáljuk ezt a kijelentést, rögtön fölvetődik a kérdés, hogy miért van szüksége a mai kornak és minden kornak az erős, tiszta imára. Egyáltalán meg tudnánk-e fogalmazni az ima lényegét, és ha igen, mi lenne az?

Ha tágabb értelemben keressük a szó jelentéstartalmát, s azt a nagy világvallásokig tágítjuk, a kapcsolatfelvétel szó lenne az egyik alkalmas szinonima az imára. Kapcsolatfelvétel azzal a teremttől és létező, a monoteista vallások számára személyes erővel, hatalommal, melynek valamilyen hatása van a saját és mellette élő emberek életére. Tág értelemben, de már keresztény szemszögből közelítve az ima azt a személyes istenkapcsolatot jelenti, amelyet bármilyen élethelyzetben, bármikor megélhetünk Teremtőnkkel, a mindenség Urával.³ A szó szoros értelmében az ima a Teremtő megszólítását, a vele való beszélgetést jelenti, amint a latin *oratio, precatio* mutatja.⁴ Ennek a beszélgetésnek, a keresésnek kivételes művelői újra és újra felléptek és példát mutattak az imádság művelésére, és ezzel az egyház imaéletét gazdagították. A Katolikus Egyház Katekizmusa így ír az imáról:

2 Romano GUARDINI, *Az imádság iskolájában*, Szent István Társulat, Budapest, 1998, 14.

3 GÁL Ferenc, *Imádság, Magyar katolikus lexikon* [MKL] 5., szerk. Diós István, Viczián János, Szent István Társulat, Budapest, 2000, 248–257, <https://lexikon.katolikus.hu/I/imádság.html>.

4 Uo.

Az imádság az új szív élete. Minden percben éltetnie kell minket. Mi azonban megfélekedünk arról, aki a mi Életünk és Mindenünk. Ezért hangsúlyozzák a lelki élet atyái a Második Törvénykönyvhöz és a Prófétákhoz csatlakozva az imádságot mint „Istenre emlékezést”, a „szív emlékezetének” gyakori ébresztgetését. [...] A keresztény hagyomány azonban az imaéletnek három főbb kifejezési formáját őrzi: a szóbeli imát (*oratio vocalis*), az elmélkedést (*meditatio*) és a szemlélődő imádságot (*oratio contemplativa*). Alapvető vonásuk közös: a szív összeszedettsége. Az ige megőrzésére és Isten jelenlétében való megmaradásra irányuló éber figyelem miatt e három kifejezési forma az imaélet intenzív időszaka.⁵

A legtöbb forrás megegyezik abban, hogy az imaéletnek van egy három lépcsős fokozatossága. Először is a kötött ima az, amellyel a legtöbben első körben találkozunk. Akár gyermekként nővünk bele a hit gyakorlásába, akár felnőttként válaszolunk Isten megelégedett bizalmára, és a tudatos hívővé válás útjára lépünk, a kötött imában találtuk meg az első fogódzót. Ez az imaéletünk alapja még akkor is, ha életkorunkkal – jó esetben – továbbfejlődik igényünk egy mélyebb imaélet felé. A kötött ima nemcsak alap, hanem végigkísér életünkön, ha máshol nem, a szentmise liturgikus imáiban.

Ahogy gyermekkori beszédképességünk fejlődik, elkerülhetetlen, hogy a memorizált kötött imák mennyiségének növekedése ellenére is lassanként azt érezzük, hogy szavaink alkalmatlanok arra, hogy kifejezzék érzéseinket. Ez, bár az imádkozni vágyó fiataalt meglepheti vagy elkeserítheti, egyáltalán nem tekinthető negatívnak, sőt arról tanúskodik, hogy van egy belső növekedés, fejlődés. Az említett állapot hasonlítható a növény növekedéséhez, amikor a gyökér az edény mérete miatt nem tud fejlődni, és ezen semmi más nem segíthet, csak a tágasabb helyre, szabadba ültetés, amely nem határolja le a növekedést. Az imaéletben ekkor jelennek meg a kötetlen, általában csendben, szabadon megfogalmazott imáink, melyek a közvetlenség kifejeződésén túl a bizonytalan függetlenség, az imaéletet is átható

szabadságvágy megnyilvánulásai. A kötetlen ima felfedezése és az erre való készség nem jelenti a kötött ima teljes elhagyását. A két imaformának sokkal inkább komplementer jellege van. A kötetlen ima jelenléte nem is szűnik meg teljesen soha. Idővel természetesen az imaélet alakulása haladhat abba az irányba, hogy a kötetlen ima túlsúlyba kerül. Az imaélet fejlődésének egy olyan lépcsőfoka ez, amely még komolyabb munka befektetése nélkül elérhető, de végesége, behatároltsága kézzelfogható, hiszen a szabadon, kötetlenül megfogalmazott ima nincs túl távol a kötött imától: ugyanúgy intellektuális jellege van, ugyanúgy a beszéd az eszköze – értelmi síkon a csendben elmondott imának is –, és ugyanúgy az emberi szavak szabnak határt mindkettőnek.

Az imaélet harmadik lépcsőfoka a szemlélődő ima. Ennek gyökere, ha nem is teljesen a ma ismert formában, a kereszténység első századaira nyúlik vissza. Már a 3. században formálódó szerzetesség gyakorlatában megjelenik az elmélkedés. Fontos viszont, hogy ez még nem szemlélődés, talán inkább átmenet a szabadon, saját szavakkal megfogalmazott ima és a szemlélődés között. Ezt a híd szerepet töltötte be az elmélkedés egyik formája, amelyben az imádkozó egy rövid szentírási szöveget ismételtetett. Az ismétlés a szentírási szakaszban való elmélyülést, mélyebb megértést, interiorizálást szolgálta. Ezt nevezték ruminációnak, amely szó szerint étkezést, rágást, kérődzést jelenthetett. A kifejezést abban az értelemben használták, hogy az imádkozó sokszor megrágja, ízlelgeti a szöveg értelmét.⁶ A Jézus-ima, a ruminációs gyakorlathoz hasonlóan, az elmélkedési módszerek egyike, mely inkább a keleti egyházban elterjedt. Ebben egyetlen mondatot ismételtet az imádkozó, amelyet a ki- és belégzéshez alkalmaz az ima szabályainak megfelelően. Az ima szövegének legkorábban ismert változata szerint, melyet Pontuszi Makáriosz említ először, ezt kell mondania az imádkozónak:

6 PÉNTEK Veronika, Az ima- és meditációgyakorlás történeti formálódása. Oralitás, emlékezet, intellektus kulturális összefüggése Isten és az ember kapcsolatában, *Keresztény Szó* 22.4 (2011) 31-36, https://epa.oszk.hu/00900/00939/00126/keresztenszo_EPA00939_2011_04_10.html.

„Úr Jézus, Isten Fia, könyörülj rajtam!”⁷ Ennek lehetnek különböző változatai, de az nem változtat az ima lényegén, ami végső soron azt célozza, hogy az imádkozó Jézus nevének állandó ismétlésével tudatosítsa Isten jelenlétét életében.⁸ Ez a cél már egyenesen vezet a szemlélődés felé, hiszen a legtöbb szemlélődő ima kiindulópontja az Isten jelenlétébe való elhelyezkedés, vagyis annak tudatosítása, hogy Isten jelen van az életemben, és konkrétan ott, ahol imádkozom. Viszont ha meg akarjuk határozni a szemlélődő imát, ennél jóval mélyebbre kell ásnunk. Az *oratio contemplativa* kifejezést szó szerint fordítottam magyarra, és kontemplatív vagy szemlélődő imaként használok, melyet az elmélkedés mélyebb formájának is tekinthetünk. Az imádkozó szavak nélkül, csendben keresi a kapcsolatot Istennel, így imája nem más, mint „racionális megfontolások nélküli dialógus Istennel, a szemlélődés természetfölötti formája.”⁹ A 20. század fontos alakja, aki a szemlélődő imát a katolikus egyházban közismertté tette, Thomas Merton amerikai trappista szerzetes.¹⁰ Magyar nyelven Jálícs Ferenc SJ, a szemlélődő ima kiemelkedő mestere¹¹ és rendtársa, Mustó Péter írásai¹² nyújtanak segítséget azoknak, akik ebben az imamódban szeretnének elmélyülni.

7 CSELÉNYI István Gábor, Jézus-imádság, MKL 5., <https://lexikon.katolikus.hu/J/Jézus-imádság.html>; bővebben Kallistos WARE, *The Power of the Name: The Jesus Prayer in Orthodox Spirituality*, SLG Press, Convent of the Incarnation, Fairacres, Oxford, ³2022.

8 Uo.

9 Dietmar Mieth, Kontemplation, *LThK* 6 (1997) 326–327; Diós István, Szemlélődő imádság, MKL 12 (2007) 781, <https://lexikon.katolikus.hu/S/szemlélődő%20imádság.html>.

10 THOMAS MERTON, *A belső tapasztalat. Jegyzetek a szemlélődésről*, Ursus Libris, Budapest, 2011; *A szemlélődés magvai*, Ursus Libris, Budapest, 2014; ld. még *A csend szava*, Szent István Társulat, Budapest, 2009.

11 JÁLÍCS Ferenc SJ, *Szemlélődő lelkigyakorlat. Bevezetés a szemlélődő életmódba és a Jézus-imába* (ford. Varga Péter Pius), Jezsuita Kiadó – L'Harmattan, 2014; *Lelkivezetés az evangéliumban* (ford. Várnai Jakab OFM), Korda, Kecskemét, 2014; Jezsuita Kiadó, Budapest, 2021. Ld. még LACZKÓ Zsuzsanna SJ, A bennünk élő Krisztushoz vezető út. Jálícs Ferenc SJ csendmeditációs lelkigyakorlata, *Vigília* 89.4 (2024) 306–313.

12 MUSTÓ Péter SJ, *Csendben születik az élet. A belső ima tapasztalatairól*, Jezsuita Kiadó – L'Harmattan, Budapest, 2013; *Megszereted, ami a tiéd*,

Ha ezt le szeretnénk írni, azzal a nehézséggel szembesülünk, hogy többféle formája van, például egy szentírási szakasz alapján történő ima, egy kiválasztott kép alapján (képmeditáció), vagy a talán legismertebb és legelterjedtebb examen-ima. Ez utóbbi egy, a jezsuita gyakorlatból ismert, de mások által is gyakorolt, megközelítőleg 15-20 perces meditatív ima, amelyet általában a nap végén végeznek, és amelynek van néhány sarokpontja. Az első és legfontosabb a megfelelő imaidő megtalálása a nap során; lehetőleg rendszeresen, ugyanabban az időben kell végezzük. Az imának szentelt tér és idő kijelölésének kivételesen szép hagyománya a zsidó gondolkodásban gyökerezik, amely kiemeli, szó szerint kiszakítja a hét idejének egy-heted részét, a teljes szombat napot, és a Mindenhatónak, az imának, a közösség és család találkozásának szenteli, a Teremtővel kötött szövetség kifejezéseként éli meg.¹³ A meditatív ima második pontja a rákészülés, amely nemcsak azt jelenti, hogy megtaláltam a megfelelő időt és teret az imára, ahol lehetőleg csend, nyugalom van, hanem azt is, hogy megtalálom a megfelelő testhelyzetet, előkészülök arra, hogy az imában találkozzak Istennel. Annyira érdekes, hogy egy emberöltővel előttünk élő, az írásom elején említett Romano Guardini is a felgyorsult élet miatt tartja nagyon fontosnak az imára való rákészülést, elcsendesedést, és úgy értékeli, hogy annyira lesz jó az imánk, amennyire jó a rákészülésünk.¹⁴ Ennek a rákészülésnek része a jó testhelyzet megtalálása, egy kényelmes térdelő-ülő pozíció, melyhez hozzásegíthet egy imasámla vagy párna is, melynek célja a gerincünk egyenesen tartása. Az elcsendesedés részként figyeljük lélegzetünket és próbáljuk lehalkítani a véletlenszerű gondolatainkat, melyek elvonják az imádkozó figyelmét az imáról. Harmadszor, miután hálát adok minden kegyelemért, végignézem a napomat óráról órára haladva, figyelve azokra a kisebb-nagyobb ajándékokra,

Jezsuita Kiadó, Budapest, 2021; *Csendben születik az élet*, Jezsuita Kiadó, Budapest, 2022.

13 A hetedik nap teljes megszentelése a zsidóság esetében nem egyszerűen a mózesi törvény, a tíz parancs egyikének megtartása, hanem a zsidó identitás alapja is. Erről bővebben lásd LUKÁCS Ottilia, *Sabbath in the Making: A Study of the Inner-Biblical Interpretation of the Sabbath Commandment*, Peeters, Leuven, 2020.

14 GUARDINI, *Az imádság*, 21.

amelyekkel Isten megajándékozott a napom során. Hálát adok értük és folytatom a napom felülvizsgálását. Az imám negyedik szakasza napom negatív eseményeinek elemzése, amikor egy konkrét kérdést is feltehetek magamnak: melyek voltak azok a pillanatok a napomban, melyeket valamiért nem tudok a jó kategóriájába sorolni? Megvizsgálom ezeket, s ahol én magam voltam az oka annak, hogy nem megfelelő gyümölcsöt termett egy esemény, találkozás, ott kérem Isten bocsánatát és kegyelmét. Ott pedig, ahol nem az én viselkedésem, aktív vagy passzív reakcióm miatt következett be a negatív eredmény, kérem Istent, hogy segítsen megérteni ezt. Az ima ötödik szakaszában elhatározom, hogy miként fogok reagálni hasonló esetben, és kérem Isten kegyelmét, hogy segítsen ebben a megfelelő időben. A következő lépés az előttem lévő dolgokra vonatkozik. Ha az imát kora este végzem, a nap hátra lévő részére tekintek, ahol máris életbe ültethetem azt, amit elhatároztam. Ha késő este végzem az imát, akkor a másnapra gondolok, előkészítem, előrevetítem a következő napom, és ez lehetőséget ad arra, hogy minden megnyilvánulásomban, cselekedetemben sugározzam azt, aki lenni szeretnék: a Teremtő tükre. Lezárásként keresztet vehetek, teljesen meghajolhatok vagy elmondhatok egy kötött imát (például az Úr imádságát, a Miatyánkot). Ahhoz, hogy az imánkat elmélyülten végezhessek, főként az elején szükségünk van egy vezetőre, aki az időt beosztva végig tud vezetni a különböző szakaszokon, figyelve az egyes lépések megfelelő idejére. Ehhez segíthet például a magyar jezsuiták YouTube-csatornáján megtalálható vezetés, így nincs szükségünk közvetlen, mellettünk ülő vezetőre.¹⁵ A fent vázolt lépések az ignáci examen jellegzetes szakaszai.¹⁶ Az ignáci examen imának viszont több változata is van, az imádkozó lelkiállapotától függően. Az imádkozó a formák széles skálájából választhat, a bűnbánatra összpontosító examentől a megkülönböztetést segítőn át a megbocsátást kidomborítóig nagyon sokfélé. Angol nyelven több telefonos applikáció is létezik már, mely főként az ima tanulási

15 Pl. HIBA György SJ examen-imája: https://www.youtube.com/watch?v=zx_vHKG9B0E.

16 Tamás BARNÁ SJ, *Examen. A szerető figyelem imája*, Korda, Kecskemét, é. n.

fázisában segíthet az imádkozónak megtanulni az ima lépéseit, míg azok természetessé nem válnak.

Aki találkozott már a keleti meditáció bármilyen formájával, az hasonlóságot fedezhet fel a keleti meditáció és az examen között. Ez a nyilvánvaló hasonlóság az ima külsőségéből adódik, hiszen a meditációs testtartás – az egyenes gerinc vagy a közismert ló-tuszülés – sokunk számára ismerős, és a keleti meditáció jól ismert külső megnyilvánulása. Ez lehet az egyik oka annak, hogy a katolikus egyházon belül lényegében két különböző hozzáállás létezik a meditációhoz. Az egyik egy teljesen elutasító, mely bármiféle meditációt a szinkretizmus megnyilvánulásának tekint és elutasít. Másrészt ott vannak az ignáci meditatív imának valamilyen szintű ismerői-gyakorlói. Ezért is fontos kiemelni, hogy az ignáci meditatív ima a testtartást valóban kölcsönzi egy másik kultúrából, s ahogy később látni fogjuk, egy évezredek óta használt ülő-térdelő pozíciót emel be és tölti meg keresztény tartalommal. Ez a hasonlóság nem csak a kívülálló számára nyilvánvaló, hanem az egyház számára is az volt; ezért már bő három évtizeddel ezelőtt a Hittani Kongregáció Joseph Ratzinger prefektus kézjegyével kiadott egy dokumentumot *A keresztény elmélkedés néhány szempontja* címmel.¹⁷

Ha kontextusában akarjuk vizsgálni a dokumentum néhány kijelentését, mindenképp tudatosítanunk kell azt aényt, hogy az írás megjelenése a Keleti Blokk szovjet fennhatóság alóli felszabadulásának idejében jelenik meg. A kommunizmus idején Magyarországon katolikus irodalom csak bizonyos témában jelenhetett meg, ezért főleg Ausztriában, Németországban vagy Rómában kerültek kiadásra magyar nyelvű vallásos írások, melyek később beszivárogtak az

17 CONGREGATIO PRO DOCTRINA FIDEI, *Epistula ad totius Catholicae Ecclesiae episcopos: de quibusdam rationibus christianae meditationis Orationis formas*, AAS 82 (1990) 362–379; Congregazione per la Dottrina della Fede, *Lettera ai vescovi della Chiesa Cattolica su alcuni aspetti della meditazione cristiana* (1989. okt. 15.), vö. *Alcuni aspetti della meditazione cristiana. Lettera ai vescovi della Chiesa Cattolica*, Libreria Editrice Vaticana, 1989, https://www.vatican.va/roman_curia/congregations/cfaith/documents/rc_con_cfaith_doc_19891015_meditazione-cristiana_it.html. Magyarul *A keresztény elmélkedés néhány szempontja: Levél a Katolikus Egyház Püspökeinek*, Szent István Társulat, Budapest 1991, 2019. A következőkben OF.

országba.¹⁸ A helyzet sokkal súlyosabb volt Erdélyben, ahol nemcsak nem jelenhetett meg magyar nyelvű vallási kiadvány, de a nyolcvanas évekre egyre nehezebb lett bármilyen magyar nyelvű nyomtatott sajtótermék bejuttatása, nem beszélve a magyar nyelvű Szentírásról vagy vallásos irodalomról. A 89-es események viszont megnyitották az utat a Nyugaton már a 70-es évektől ismert keleti meditációról szóló irodalom beáramlása előtt Kelet-Európába.

A Hittani Kongregáció levele útmutatást ad a helyes imával kapcsolatban, tekintettel a keleti vallások imamódjainak növekvő vonzerejére, amelyekkel egyre több keresztény kapcsolatba kerül. A nevesített formák a zen, a transzcendentális meditáció és a jóga (OF 2). Ugyanitt visszaköszön a már Guardininél is említett megfigyelés az életvitel felgyorsulásáról; a modern világ okozza azt a nyugtalanságot, melyre az emberek az említett imamódokban keresnek vigaszt. A keleti meditációs gyakorlatoktól megkülönböztetve így határozza meg keresztény ima lényegét:

A keresztény imát mindig a keresztény hit struktúrája határozza meg, amelyben az Isten igazsága tükröződik vissza. Ily módon olyan formát ölt, mint egy személyes, bensőséges, mély beszélgetés ember és Isten között. [...] Ennélfogva a keresztény ima mindig egyidejűleg hitelesen személyes és közösségi természetű. Elkerüli a személytelen, illetve az énré összpontosított technikákat, amelyek olyan automatizmusokat képesek létrehozni, melyek következtében az imádkozó az intimista spiritualizmus foglya marad, és képtelen a transzcendens Isten felé irányuló szabad nyitottságra. (OF 3)

Ennek alapján mondja veszélyesnek a pszudognózis és messzálánizmus elhajlásait, melyeket felfedezni vél az említett keleti módszerekben (OF 8). A pszudognózis elképzelése szerint az anyag tisztátalan, a lélek a tudatlanság állapotában van, és az ima szabaddíthatja ki ebből az állapotból. A messzálánizmus szerint a lélekben

18 Ilyen volt például a Prugg Verlag Kismartonban (Eisenstadt, Ausztria) vagy a Molnár József alapította Aurora-könyvek sorozat, melyet Münchenben adtak ki.

lakó démont, melyet a keresztség sem tud kiűzni, a lélekbe költöző Szentlélek fékezi meg az ima és az aszkézis által.¹⁹ Ezzel szemben a dokumentum arra figyelmeztet, hogy a Teremtő és teremtménye között van egy szükségszerű távolság, s nem tekinthetjük meghaladott valóságnak Krisztus földi működését, mellyel végső soron az üdvösségre akar vezetni minket (OF 10). Bár a dokumentum részletes vizsgálata meghaladja e rövid írás kereteit, meg kell mondani, hogy nem csak figyelmeztet vagy iránymutatást ad arra, hogy mit nem ajánlott követni. A testtartásra vonatkozóan például elisméri, hogy mivel a teljes embernek részt kell vennie az Istennel való kapcsolatban, „ezért testének is fel kell vennie az összeszedettség-re legalkalmasabb helyzetet.”²⁰ Ez a testhelyzet szimbolikus módon kifejezheti magát az imádságot is, ami változó lehet a kultúrák és egyéni érzékenységek tekintetében. Egyes területeken a keresztyének ma nagyobb fokban tudatára ébredtek, hogy a testhelyzet mennyire segítheti az imádkozást.” (OF 26) Viszont a lehetőségek említése ellenére nem tér ki például a térdelő-ülő tipikus meditatív pozíció hasznosságára. A légzéssel kapcsolatban is csak a Jézus-ima tekintetében említi ennek jogosultságát:

A keleti keresztyén elmélkedés²¹ hasznosította a pszichofizikai szimbolizmust, amely a nyugati imádkozásban gyakran hiányzik. Ez kiindulhat bizonyos testtartásból, de magába foglalhatja az alapvető életműködések is, mint például a légzés és a szívverés. A „Jézus-ima” gyakorlása például, amely a természetes *légzésritmushoz* illeszkedik, sokak számára valódi segítséget jelenthet, legalábbis egy ideig.²² (OF 28)

19 Heike Grieser, Messalianismus, Messalianer, *LThK* 7 (1989) 157–158.

20 Loyolai Szent Ignác, *Lelkigyakorlatok*, 76 nyomán, OF, 19. jegyzet.

21 „...mint például a hészükhaszta remetéké. A hészükhiát, a külső és belső értelemben vett nyugalmat, a remetéknél az imádkozás feltételének tekintették; ennek formáját Keleten a magány és az összeszedettséget elősegítő módszerek jellemzik” (OF, 32).

22 „A „Jézus-ima” gyakorlása, mely a Szentírásból vett fohászok és könyörgések ismétléséből áll (például „Úr Jézus Krisztus, Isten Fia, könyörülj rajtam”), a légzés természetes ritmusához kapcsolódva. Ezzel kapcsolatban lásd Loyolai Szent Ignác, *Lelkigyakorlatok*, nr. 258.” (OF, 33. jegyzet)

A Hittani Kongregáció által közreadott dokumentum felhívja a figyelmet azokra a csapdákra, amelyek a keresztény és nem keresztény meditatív ima összemosásából származhatnak (bár a szöveg többször felcseréli a meditációt az elmélkedéssel), anélkül, hogy pontos iránymutatást adna arra nézve, hogy mi a megengedett, hasznos a hívő számára a meditatív imában. Ha a szöveget elolvastva az lenne az érzésünk, hogy valami/valaki ellen szól, ez nem meglepő, hiszen a hetvenes, nyolcvanas években nagy számban jelentek meg olyan írások, melyek a keleti vallásokkal foglalkoztak, sőt közös pontokat kerestek a keresztény hagyománnyal. Thomas Merton is közel kerül a keleti vallásokhoz, tanulmányozza azokat és publikál is róluk. Később Hugo Makibi Enomiya-Lassalle, a német jezsuita behatóan tanulmányozza és publikál a zen buddhizmusról, és kapcsolatot keres a kereszténységgel.

A keleti vallásokkal nem csak az említett szerzetesek foglalkoztak. E kiterjedt jelenségben kereshető a dokumentum összeállításának oka. Itt megemlíthető még az a szekularizált buddhista mindfulness-meditáció, melyet Jon-Kabat Zinn fejlesztett ki a nyugati ember számára az Egyesült Államokban az 1970-es évek végén.²³ Ez mindennapi segédeszköz kívánt lenni a stressz oldására vagy akár a fizikai fájdalom csökkentésére. Célja a jelen pillanat tudatosítása, a dolgok észlelése, nem egy megváltozott tudatállapot elérése. A mindfulness lehetőséget ad arra, hogy a napközben elnyomott érzéseink felszínre jöjjenek, s ezzel a stressz okát csökkenteni tudjuk. A keresztény meditációnak – legyen az ignáci-jezsuita vagy más jellegű – az észlelés csak egy részlete, amelyet az imádkozó Istent keresve meghalad. Ezt nagyon szépen írja le Tornyai Erika nővér, a jezsuita lelkiség kiváló ismerője:

Eddig [az észlelésig] eljut a keresztény módon szemlélődő ember is, de nem áll meg: hiszen a bűnbánattal, a kiengesztelődés szentségével a változás felé is utat nyit. A keresztény

23 TORNyai Erika, Mindfulness vagy szemlélődés? A nyugati ember csodapirulájától Isten álmaig, *Szív* (2017. július-augusztus), <https://jezsuitakiado.hu/cikkek/mindfulness-vagy-szemlelodes/>.

meditáció nem elégszik meg a valóság elfogadásával, tovább-
visz, van perspektívája a transzformációnak is: van egy Isten,
aki ezt a valóságot át tudja alakítani, hiszen a valóságot nem-
csak elfogadni lehet, hanem szeretni is. Ez az Isten Emmanu-
el: Isten – velünk. A folyamatban nemcsak a meditáló ember
vesz részt, hanem Isten is. A keresztény meditáció nem egy
problémaközpontú technika, hanem ima. A végső figyelem
nem önmagunkon, hanem Istenen van.²⁴

Leginkább e lényegi különbségben tér el a keleti, nem keresztény
meditáció és a keresztény meditatív ima. Az észlelés, elfogadás, tu-
datosítás szintjét meghaladva, a személyes Istent keresve ugyan-
akkor vele együtt imádkozom. Vagyis a meditáció Keletről átvett
gyakorlatát keresztény tartalommal töltöm meg, mely számunkra
túlmutat azon a célon, melyre a módszert eredeti kultúrkörében ki-
fejlesztették. Ettől a keresztényiesítő folyamattól nem kell félnünk,
hiszen a kereszténységben szép számmal akadnak példák nem ke-
resztény gyakorlatok és ünnepek átvételére, az ünnepek lényegé-
nek átértelmezésére és kereszténnyé tételére.²⁵ E gyakorlat tükrében
csak természetes folyamatnak tekinthető, hogy a meditációban egy
imamódszert tettünk kereszténnyé a lényeg kicserélésével vagy
meghaladásával. Ennek kontextusában vagy inkább emiatt kell tu-
dosítanunk, hogy a hit és az ima nem lehet egymástól független,
mert az imádság a hit legelemibb megnyilvánulása, imádkozni pedig
élő hitből lehet, ami akkor marad élő, ha azt imádság kíséri.²⁶

²⁴ Uo.

²⁵ Elég, ha csak arra gondolunk, hogy Krisztus születésének december 25-
én való ünneplése a pogányság fényünnepének időpontja, a Sol invictus
napja. Másrészt teljesen evidens, hogy a legnagyobb keresztény ünnepek,
a húsvét és a pünkösd a zsidó ünnepekben, a pászázban, ill. a hetek ün-
nepében gyökereznek. A keresztény ünnepkör kialakulásával ezeket új
tartalommal töltötték meg. Így a húsvét már nem az Egyiptomból való
szabadulás, hanem Krisztus feltámadása, a pünkösd nem a törvény kinyi-
latkoztatásának, hanem a Szentlélek eljövételének ünnepe.

²⁶ GUARDINI, *Az imádság*, 18.

Összegzés

Az évszázadok során a kereszténységben hatalmas tapasztalat halmozódott fel az imáról, arról, hogy miként lépünk kapcsolatba a Teremtővel, hogyan szólítsuk meg. Legalapvetőbb módon az evangélium tanúsága szerint Jézus mutatja azt, hogy mit kell mondanunk, hogyan kell imádkoznunk. Hosszú út vezet odáig, amikor istenkeresésünket úgy is ki tudjuk fejezni, hogy nem használunk hozzá szavakat. A meditatív ima különböző formái segíthetnek ebben; ezek közül a Szent Ignác-i examen-ima jó lehetőség arra, hogy megtapasztalhassuk az ima mélységeit. Tagadhatatlan tény, hogy az ima a külső szemlélő számára hasonlóságokat mutat a keleti világvallások meditációival, de amint az imádkozó elkezd megtanulni az examen-imát, nyilvánvalóvá válik, hogy semmilyen lényegi kapcsolat nincs azokkal a keleti meditációkkal, amelyekkel az ima külső formája hasonlóságokat mutat.

Bibliográfia/Bibliography

- BARNA SJ, *Examen. A szerető figyelem imája*, Korda, Kecskemét, é. n.
- CSELÉNYI István Gábor, *Jézus-imádság*, MKL 5., szerk. DIÓS István, VICZIÁN János, Szent István Társulat, Budapest, 2000, <https://lexikon.katolikus.hu/I/Jézus-imádság.html>.
- DEMMER, Klaus, *Gebet V. Theologisch-ethisch, Lexikon für Theologie und Kirche [LThK] 4.* (szerk. KASPER, Walter), Herder, Freiburg, ³1995.
- DIÓS István, *Szemlélődő imádság*, MKL 12 (2007) 781.
- GÁL Ferenc, *Imádság*, MKL 5., szerk. DIÓS István, VICZIÁN János, Szent István Társulat, Budapest, 2000, <https://lexikon.katolikus.hu/I/imádság.html>.
- GRIESER, Heike, *Messalianismus, Messalianer*, LThK 7 (1989) 157–158.
- GUARDINI, Romano, *Az imádság iskolájában*, Szent István Társulat, Budapest, 1998.
- JÁLICS Ferenc SJ, *Lelkivezetés az evangéliumban* (ford. Várnai Jakab OFM), Korda, Kecskemét, 2014; Jezsuita Kiadó, Budapest, 2021.

- JÁLICS Ferenc SJ, *Szemlélődő lelkigyakorlat. Bevezetés a szemlélődő életmódba és a Jézus-imába* (ford. Varga Péter Pius), Jezsuita Kiadó – L'Harmattan, 2014.
- LACZKÓ Zsuzsanna SJC, *A bennünk élő Krisztushoz vezető út. Jálics Ferenc SJ csendmeditációs lelkigyakorlata, Vigilia* 89.4 (2024) 306–313.
- LUKÁCS Ottilia, *Sabbath in the Making: A Study of the Inner-Biblical Interpretation of the Sabbath Commandment*, Peeters, Leuven, 2020.
- MERTON, Thomas, *A belső tapasztalat. Jegyzetek a szemlélődésről*, Ursus Libris, Budapest, 2011.
- MERTON, Thomas, *A csend szava*, Szent István Társulat, Budapest, 2009.
- MERTON, Thomas, *A szemlélődés magvai*, Ursus Libris, Budapest, 2014.
- MIETH, Dietmar, *Kontemplation, LThK* 6 (1997).
- MUSTÓ Péter SJ, *Csendben születik az élet. A belső ima tapasztalatairól*, Jezsuita Kiadó– L'Harmattan, Budapest, 2013.
- MUSTÓ Péter SJ, *Megszeretted, ami a tiéd*, Jezsuita Kiadó, Budapest, 2021.
- MUSTÓ Péter SJ, *Csendben születik az élet*, Jezsuita Kiadó, Budapest, 2022.
- PÉNTEK Veronika, Az ima- és meditációgyakorlás történeti formálódása. Oralitás, emlékezet, intellektus kulturális összefüggése Isten és az ember kapcsolatában, *Keresztény Szó* 22.4 (2011) 31–36.
- TORNYA Erika, Mindfulness vagy szemlélődés? A nyugati ember csodapirulájától Isten álmaig, *Szív* (2017. július–augusztus), <https://jezsuitakiado.hu/cikkek/mindfulness-vagy-szemlelodes/>
- WARE, Kallistos, *The Power of the Name: The Jesus Prayer in Orthodox Spirituality*, SLG Press, Convent of the Incarnation, Fairacres, Oxford, ³2022.