

SAPIENTIA SZERZETESI HITTUDOMÁNYI FŐISKOLA

ESTI TAGOZAT

PASZTORÁLIS TANÁCSADÓ KÉPZÉS

LELKIGONDOZÓ SZAKIRÁNY

## **Hallgatni arany?**

Szinodális kompetenciák és szemlélődő imádság

A Sapiaentia és a szinodális folyamat

Szemináriumi dolgozat

Készítette: Váradi-Szitha Ábel

2021–2022. tanév, II. szemeszter



## TARTALOM

<b>TARTALOM .....</b>	<b>3</b>
<b>BEVEZETÉS .....</b>	<b>4</b>
<b>BEFEJEZÉS ÉS MEGOLDÁSI JAVASLAT: EGY PLÉBÁNIAI SZEMLÉLŐDŐ IMACSOPORT .....</b>	<b>9</b>
<b>IRODALOM .....</b>	<b>11</b>

## BEVEZETÉS

*„A szemlélődő ima az imádság misztériumának egyszerű kifejeződése. A hit tekintetének Jézusra szegezése, Isten Igéjének meghallása, hallgatag szeretet. Kapcsolatot hoz létre Krisztus imádságával, amennyiben misztériumában részesít bennünket.” (KEK 2724)*

Jelen dolgozatban a Ferenc pápa által meghirdetett szinodális út megvalósulásának egy olyan szempontját igyekszem megvilágítani, amely úgy kapcsolódik a plébániai imaélethez, hogy közben képes hatással lenni magának az úton járásnak a módjára is. Hallgatva a márciusi Sapientia Nap előadóit, szervezetfejlesztéssel is foglalkozó szakemberként az a kérdés fogalmazódott meg bennem, hogy vajon az egyház tagjaiként tudunk-e tenni azoknak a kompetenciáknak a fejlesztéséért, amelyek szükségesnek tűnnek a szinodális működéshez. Már Nathalie Becquart XMCJ, a Püspöki Szinódus altitkárának előadásában elhangzott, hogy a másik meghallgatás milyen központi szerepet játszik a szinodális úton, hiszen az előítéletől mentes meghallgatás lehetősége nélkül aligha kerülnek felszínre a valódi kívánságok, vágyak és tervek. Már akkor felmerült bennem, hogy ennek a képességnek a fejlesztéséhez akár bizonyos imamódok gyakorlása is nyújthat valamilyen támogatást, hiszen egy új viselkedésmód elsajátítása még gyerekkorban is gyakorlást igényel, felnőttkorban pedig kifejezett erőfeszítést, hiszen a begyakorolt rutinokat nehezebb felülírni. Ha például abban szocializálódott valaki, hogy tekintélyszemélyként mindig igaza van, és utasításokkal tudja hatékonyan irányítani a hozzá tartozó csoportot, akkor nagy eséllyel kevésbé fejlődött ki benne a meghallgatás képessége, mivel nem kellett a napi feladatai során alkalmaznia.

Felmerülhet a kérdés, hogy mindez hogyan kapcsolódik az imaéletünkhöz. Úgy gondolom, hogy az Istenhez való odafordulásunk módja az imában meghatározza, vagy legalább megmutatja azt az alaphelyzetet, ahogyan jelen vagyunk a vele és a környezetünkkel való kapcsolatban. Ha meghallgatjuk az imaszándékokat egy-egy

közös imádság alkalmával, például a Mária Rádióban, akkor világossá válik, hogy a leggyakoribb motiváció, amivel Istenhez fordulunk, a kérés, tehát az, hogy az imádkozó szeretne valamit elérni a maga, a szerettei, esetleg minden ember számára.<sup>1</sup> Nem vitatva a kérés érvényét és jogosságát, hiszen ki mástól kérhetnénk segítséget, talán érdemes lenne az imádság más aspektusait is előtérbe helyezni a mindennapi keresztény életben.

„Keresztes Szent János azt mondta: „Az Atya öröktől fogva egy szót mondott ki, csendben mondta ki, és mi is csendben halljuk meg.” Ennek értelmében a csend tekinthető Isten anyanyelvének, a többi nyelv pedig nem több, mint szegényes fordítás. A középpontba vezető ima gyakorlata és a többi hagyományos lelkiségi út arra szolgál, hogy finomítsuk és csiszoljuk befogadóképességünket, s így meghalljuk Isten szavát, amely egyre egyszerűbben közli magát lelkünkkel és lényünk legmélyebb részével.”<sup>2</sup>

Aki próbált már huzamosabb ideig csendben maradni, tudja, hogy ilyenkor a belső zaj felerősödik, vagyis inkább hallhatóvá válik, és Isten hosszas munkája vezethet csak el a valódi csendhez.<sup>3</sup> Mivel egymás valódi meghallgatásának valószínűleg ez a benső zaj is az akadálya lehet, ezért, ha valóban szeretnénk meghallgatni egymást, ennek a benső zajnak is el kell halkulnia annyira, hogy valóban képesek legyünk kapcsolódni a mindenkori másikhoz, aki a szinodális út értelmében szinte bárki lehet, aki akár a legcsekélyebb mértékben is kapcsolódik az egyházunkhoz.

A kontemplatív ima a csendre és a pusztá figyelemre szoktató imamód, újra és újra megerősítve a tiszta hit aktusát, elfogadva Isten jelenlétét és tevékenységét, itt és most. Érdekes, hogy bár maga az imamód az egyház tanításában szerepel, mégis ritkán találkozunk szervezet keretek között végzett gyakorlatával a plébániai hétköznapokban. Úgy vélem, hogy ennek orvoslása mind a szinodális úton járás tapasztalatának elmélyülését segítené, mind kaput nyitna olyan elveszett lelkek számára – mint amilyen jelen sorok írója is volt sokáig – akik korábban nem tudtak kapcsolódni az egyház szentségi küldetéséhez, és ezért más, keletre vezető utakon keresték azt a spirituális tapasztalatot, amelynek pedig bőséges forrásait megtalálhatták volna a legközelebbi plébánián is.

---

<sup>1</sup> Vö. P. GABRIELE DI S.M. MADDALENA O.C.D.: *Istennel egyesült élet, Keresztes Szent János szerint*, SZIT, Budapest, 1991. 32-33.

<sup>2</sup> THOMAS KEATING O.C.S.O.: *Bensőséges kapcsolatban Istennel. Úton a szemlélődő élet felé*, Sarutlan Kármelita Növérök, Magyarszék, 2020, 49.

<sup>3</sup> Uo.: 73-99.



## I. A SZEMLÉLŐDŐ IMÁDSÁG AZ EGYHÁZ HIVATALOS TANÍTÁSÁBAN

Bár a szemlélődő imádság (vagy talán helyesebb, ha szemlélődésre nyitott imádságról beszélünk, mivel maga a beöntött szemlélődés minden esetben Isten kegyelmi ajándéka) és a benső ima irodalma szinte áttekinthetetlen bőségben áll rendelkezésre, akár olyan egyháztanítók műveiben mint Keresztes Szent János vagy Avilai Szent Teréz, vagy olyan magyar szerzetesek életművében, mint Jálics Ferenc, jelen fejezetben – tiszteletben tartva a dolgozat terjedelmi korlátait – igyekszem kizárólag a Katolikus Egyház Katekizmusára támaszkodni.

Jóllehet a szemlélődő imádságot sokan még napjainkban is hajlamosak valamilyen különleges, az egyházi hétköznaptól idegen gyakorlatként kezelni, ami csak a szentek kiváltsága, maga az egyház tanítása mintha nem erről tanúskodna. A Katolikus Egyház Katekizmusá szerint a keresztény imádság három alapvető formája a szóbeli ima (oratio vocalis), az elmélkedés (meditatio) és a szemlélődő imádság (oratio contemplativa), de mindhárom alapvető vonása a „szív összeszedettsége”. (KEK 2699, 2721) Felmerülhet a kérdés, hogy ezek a formák milyen viszonyban vannak egymással, hiszen a hétköznapiakban egyértelműen a szóbeli imádság van túlsúlyban, majd a diszkurzív elmélkedés, végül pedig – ha egyáltalán – a szemlélődés. Úgy tűnik számomra, hogy a katekizmus a szóbeli imát bizonyos értelemben a szemlélődésre való felkészülésként határozza meg, akár a zsoltározás (KEK 1177), akár egyéb szóbeli imádságok esetében (KEK 2704)

A szemlélődő ima kapcsán fontos szempont lehet – a szinodális meghallgatás képességének gyakorlása mellett – a kapcsolódás megkönnyítése azok számára, akik a fogyasztói társadalomból kiábrándulva szeretnének visszatérni az autentikus emberi létezés közös alapjára. Az ő számukra igazi örömhír, hogy a szemlélődő ima nem kíván hosszas előkészületeket: „Elmélni nem mindig lehet, de mindig be lehet lépni a szemlélődő imába, egészségi és érzelmi állapotunktól, munkakörülményeinktől függetlenül.” (KEK 2710) Annyit kell csak elfogadnunk, hogy Isten végtelenül szeret minket, és tevékenyen jelen van mindenhol a teremtett világban (immanens) és azon messze túl is (transzcendens). A Krisztusra figyelésben ugyan le kell mondani

önmagunkról (KEK 2715), de ez olyasmi, amit egy elfáradt, és saját kompetenciáiban elbizonytalanodott ember számára vonzó lehetőség is lehet, ami persze nem azt jelenti, hogy később, Krisztus mindennapi követésében ne válna a lemondás újra és újra szükségessé, amikor már olyan dolgokról, énképekről kell lemondani, amelyekhez ragaszkodni szoktunk.

A szemlélődésre nyitott ima tehát nem igényel komoly liturgikus és egyéb előképzettséget, viszont növeli annak valószínűségét, hogy valaki kedvet kapjon az ima és a liturgia egyéb formáiban való részvételre. Fentiek miatt a szervezett szemlélődésre nyitott imádságot az evangelizáció szempontjából is gyümölcsöző területnek tartom, hiszen annak legközelebbi elérhető „célcsoportját” egyre kevésbé a távoli vidékek lakói, inkább a városok és egyre inkább a kisebb települések elfáradt, a fogyasztói társadalom egyre sivárabb színeinek közé szorult lelkei adják, akiknek először talán hasznos megpihenniük az Igében: „Gyertek hozzám mindnyájan, akik elfáradtatok, s akik terhet hordoztok – én megkönnyítlek titeket.” (Mt 11,28) Úgy gondolom, hogy a teljesen nyitott, semmilyen előzetes feltételhez nem kötött plébániai szemlélődő csoportok utat nyithatnának korunk éhezőinek, akiknek egyik sajátosságuk sokszor éppen az, hogy nem tudják, éheznek. Inkább csak fáradtnak és kiábrándultnak érzik magukat, nem ezt ígérték nekik a reklámok. Szeretnének megpihenni, amire valószínűleg a legkevesebb emberi aktivitásra építő imamód nyújt lehetőséget a legközvetlenebb módon.<sup>4</sup> Ahogy egy fizikailag megterhelő feladat után a legtöbb ember még nem tud enni, nem is érzi az éhségét, korunk éhezőinek is először meg kell pihennie, nyugodnia ahhoz, hogy fel tudják ismerni saját állapotukat. Ha ehhez az egyház képes helyet és feltételeket biztosítani, akkor ezzel mindenesetre nőhetne annak az esélye, hogy az éhség felismerésének pillanatában a lehető legközelebb legyen Az, aki egyedül képes ezt az éhséget kielégíteni. „Az Ő tekintete tisztítja a szívet. Jézus tekintetének fénye megvilágosítja szívünk „szemét”, megtanít arra, hogy mindent az Ő igazságának és emberek iránti együttérzésének fényében lássunk.” (KEK 2715)

A szemlélődő ima evangelizációs aspektusai mellett hatással lehetne a hívek részvételének minőségére is az egyház szentségi életében hiszen:

---

<sup>4</sup> Uo.: 51-52.



„A szemlélődő imába belépés hasonlít a szentmise kezdetéhez: a Szentlélek indítására „összegyűjtjük” a szívünket és egész lényünket, tudatosan vagyunk jelen az Úr lakásában, ami mi magunk vagyunk, és fölébresztjük a hitet, hogy belépünk Annak jelenlétébe, aki vár ránk. Levetjük álarcainkat, és szívünket újra a minket szerető Úr felé fordítjuk, hogy átadjuk neki magunkat, mint áldozati adományt, melynek meg kell tisztulnia és át kell változnia.” (KEK 2711)

Az Eucharisziában való tudatos részvételhez hasonlóan azt is segítheti az elmélyülő szemlélődés, hogy egyre többen éljünk valóban Belőle, időről időre elengedve mindent, ami teremtmény, megmártózva a forrásban, ahonnan életünk is ered, hiszen a „a Szentlélek a szemlélődő imádságban belőle éltet, hogy a szeretettel tettben megnyilvánuljon.” (KEK 2718)

A szemlélődés mindezek mellett olyan hagyományos gyakorlatokba is új életet lehelhetne, mint például a virrasztás (vö. KEK 2719), a lelkiismeretvizsgálat, vagy az egyéb imádságban tapasztalt szórakozottsággal való őszinte szembenézés, amelyben azokat a kötődéseinket is felismerhetjük, amelyek a hétköznapiakban a felszín alatt maradnak, majd Isten elé „vihetnénk”: „ennek alázatos tudatosítása Isten színe előtt növelni tudja az Iránta való szeretetünket, teljesen följánlván neki a szívünket, hogy Ő tisztítsa meg.”<sup>5</sup> (KEK 2729)

#### BEFEJEZÉS ÉS MEGOLDÁSI JAVASLAT: EGY PLÉBÁNIAI SZEMLÉLŐDŐ IMACSOPORT

Azt, hogy mennyire könnyű ma egy szemlélődésre nyitott imacsoporthoz csatlakozni, jelen sorok írója a saját bőrén tapasztalta meg. Az első csoport, amit a Párbeszéd Házában találtam, néhány alkalom után a COVID-19 járvány következtében szünetelt, aztán nem is indult újra. 1-1,5 éve gyakoroltam már, kezdetben Jálics Ferenc *Szemlélődő lelkigyakorlat* című könyve,<sup>6</sup> majd Thomas Keating magyarul megjelent művei alapján, amikor hosszas keresés után Krisztus szeretete egybegyűjtött azokkal az

---

<sup>5</sup> A szemlélődő imát az ember általános és speciális függőségeinek gyógyításában is olyan útként ajánlják, amely talán – Isten különleges kegyelmét leszámítva – egyedül képes a szabadság irányába segíteni az embert, ha vállalja saját hamis énképeinek elengedését, amivel teret enged a kommuniónak, amelyben „a Szentháromság az embert, Isten képmását átalakítja a maga „hasonlatosságára”. (KEK 2713) Lásd még: GERALD G. MAY: *Függőség és Kegyelem*, Harmat, Budapest, 2006, és THOMAS KEATING O.C.S.O.: *Isten terápiája és a szenvedélybetegségek. A középpontba vezető ima és a tizenkét lépés*, Ursus Libris, Budapest, 2014.

<sup>6</sup> JÁLICS FERENC S.J.: *Szemlélődő lelkigyakorlat. Bevezetés a szemlélődő életmódba és a Jézus-imába*, Korda Kiadó, Budapest, 2019.

emberekkel, akikkel a mai napig heti rendszerességgel végezzük a közös imát egy plébánia emeleti kápolnájában, a helyi plébános engedélyével. Mivel jelenleg a csoportunk kizárólag családapákból áll, ezért olyan időpontot kerestünk, amikor már a családfői kötelezettségeinknek jó eséllyel eleget tudtunk tenni, így este 9 és 10 óra között szoktunk találkozni a csendben, gyakran az Eucharisztia jelenlétében, amitől az egész együttlét a szentségimádás egy formájaként is felfogható. Magának az imának a menetét közösen dolgoztuk ki (lectio divina, majd szemlélődő ima), egymás tudására és tapasztalatára építve, számomra hitelesen bemutatva, hogy egymás meghallgatásának képessége valóban képes fejlődni a csendes, Istenre odahallgató imádság hatására. Tavaly ősz óta egy vidéki csoporttal is összegyűlünk, a tervek szerint évente kétszer, hogy elmélyítsük és megosszuk tapasztalatainkat, miközben részt veszünk az adott helyi liturgiában, nem csak a szentmisén, hanem a szerzetesek vagy a nővérek zsolozsmájában is. Ennek a tapasztalata erősített meg abban, hogy a szemlélődő ima nem csak, sőt, talán nem elsősorban végpont, hanem kezdet is, hiszen új, mélyebb kapcsolódást tesz lehetővé azokhoz a liturgikus cselekményekhez, amelyek már eddig is meghatározták az egyház ünnepeit és hétköznapjait.

„Napjainkban a keresztény egyházak csodálatos lehetőség kapujában állnak. Számos őszinte hívő ég a vágytól, hogy megtapasztalja a kontemplatív imádságot. E vágyakozás mellett egyre többen elvárják, hogy a helyi közösség vezetői képesek legyenek a kontemplatív imádság személyes megtapasztalása alapján tanítani az evangéliumot. Ez akkor történhet meg, ha a jövőbeli papok és lelkészek képzésében ugyanakkora helyet kap az imádság és a spiritualitás, mint az akadémikus oktatás. Akkor is megtörténhet, ha a spirituális tanítás a laikus szolgálat rendszeres részévé válik. Mindenesetre amíg a lelkivezetés valósággá nem válik keresztény körökben, addig sokan más vallási hagyományokhoz fognak fordulni azért a spirituális tapasztalatért, amit a saját egyházukban nem találnak meg.”<sup>7</sup>

Bár a kontemplatív ima „reneszánsza” elsősorban az Egyesült Államokból indult el a II. Vatikáni Zsinat folyományaként megújuló szerzetesi törekvésekben, talán joggal feltételezhetjük, hogy – a Katolikus Egyház eltérő kontinentális helyzete ellenére – olyan folyamatokra reagáltak, amelyek a fogyasztói életforma elterjedésével egyre inkább relevánsak lesznek Európában, így Magyarországon is. Bízom benne és vágyom rá, hogy a fenti idézet fényében egyre több helyen és időben lesz/legyen lehetősége az utca fáradt emberének megpihenni Krisztus csendjében, és egyre több hívő kapjon

---

<sup>7</sup> THOMAS KEATING O.C.S.O.: *Nyitott tudat, nyitott szív*, Filosz Kiadó, Budapest, é.n. 9.

meghívást hitének és Istenkapcsolatának megújítására. Úgy gondolom, hogy a Sapientia Szerzetesi Hittudományi Főiskola azzal tudna hozzájárulni ehhez a folyamathoz, ha képzéseinek szerves részévé tenné a szemlélődő imában való tapasztalat megszerzését, támogatva ezzel, hogy az egyházi élet különböző területein egyre több olyan „hívás” ébredjen, amelynek célja a fenti lehetőség biztosítása is.

#### IRODALOM

- Biblia. Ószövetségi és újszövetségi Szentírás*, Szent István Társulat, Budapest, 2014.
- A Katolikus Egyház katekizmusa*, Szent István Kézikönyvek 6., Szent István Társulat, Budapest, 2002.
- GERALD G. MAY: *Függőség és Kegyelem*, Harmat, Budapest, 2006.
- JÁLICS FERENC S.J.: *Lelkivezetés az evangéliumban*, Jezsuita Kiadó, Budapest, 2021.
- JÁLICS FERENC S.J.: *Szemlélődő lelkigyakorlat. Bevezetés a szemlélődő életmódba és a Jézus-imába*, Korda Kiadó, Budapest, 2019.
- P. GABRIELE DI S.M. MADDALENA O.C.D.: *Istennel egyesült élet, Keresztes Szent János szerint*, SZIT, Budapest, 1991.
- THOMAS KEATING O.C.S.O.: *Bensőséges kapcsolatban Istennel. Úton a szemlélődő élet felé*, Sarutlan Kármelita Nővérek, Magyarszék, 2020.
- THOMAS KEATING O.C.S.O.: *Isten terápiája és a szenvedélybetegségek. A középpontba vezető ima és a tizenkét lépés*, Ursus Libris, Budapest, 2014.
- THOMAS KEATING O.C.S.O.: *Nyitott tudat, nyitott szív. Az evangélium kontemplatív dimenziója*, Filosz Kiadó, Budapest, é.n.