

Gorbai Gabriella Márta:¹

Az ima szerepe a vallástanár mentális egészsége szempontjából

The Role of Prayer Regarding the Religion Teacher's Mental Health.

We consider that the main instrument of the teacher is his/her own personality, so it is his/her responsibility to take care of that instrument. A religion teacher should take care not only of his/her physical well-being, but also of his/her mental, emotional and spiritual one. In this study we point out the way prayers can influence the maintenance of health. Researches have proved that people who frequently pray are less likely to suffer from depression and anxiety; people who saw religion as being present in every aspect of their lives were less likely to be mentally ill than others. Only those who also prayed frequently had noticeably higher self-esteem; the relationship between mental health and religion is linked to the way people use prayer to deal with stress.

Keywords: mental hygiene, spiritual wellness, religion teacher, prayer.

Bevezetés

A vallástanár legfontosabb munkaeszköze a saját személyisége, ezért a (vallástanári) hivatás tartalmi elemeként beszélnünk kell a mentális egészségről, amit megfogalmazhatnánk úgy is, mint az érett, integrált személyiség jellemzőjét. Skinner²már 1962-ben a hatékony pedagógiai munka elemi feltételeként jelölte meg a pedagógus réteg mentális egészségét, mivel a különböző vizsgálatok úgy írták le a pedagógusokat, mint függő viszonyban levő, megfélemlített, szorongásokkal és feszültségekkel teli foglalkozási csoportot, akik félnek a szülőktől és mindenféle bírálattól.

A tanári hivatás végzéséhez nagy szükség van a pszichés erőforrásokra, amelyekről azonban csak a viszonylag harmonikus személyiségek esetében beszélhetünk. A megbetegedésekben az úgynevezett belső okok (a személyiség fejlettségi szintje) mellett

¹ Egyetemi adjunktus, BBTE Református Tanárképző Kar, email: ggorbai@yahoo.com.

² Skinner-t idézi DONÁTH Blanka: *A tanár–diák kapcsolatról*. Tankönyvkiadó, Budapest, 1977. 71.

jelentős szerepet játszanak a tanári hivatás általános jellemzői: az állandó ideg feszültség, az állandó stresszhatás (mely kimeríti az emocionális erőforrásokat), a sok bizonytalanság, az irreálisan nagy és ellentmondásos elvárások, az autonómia, mely normaként megakadályozza a segítségkérést.

Nem véletlen, hogy a kiégés jelensége (burn-out szindróma) egyre gyakoribb jelenség a tanári pálya művelői körében. A kiégettség jelensége a foglalkozási megterhelések következtében kifejlődő pszichés kifáradást, kimerülést jelent. A pszichikus erőforrások elapadnak, érzelmi tompaság és érdeklődésvesztés jellemzi a szakmailag kiégett személyt. Tünetei közé soroljuk a munkához kapcsolódó öröm, elégedettség fokozatos csökkenését, az apróbb egészségügyi panaszok (fejfájás, alvászavarok) megjelenését. A kiégés jelenségével küszködő tanárnak elszaporodhatnak a konfliktusai a gyerekekkel, a kollégákkal, de fokozódhatnak konfliktusai a magánéletben is. A munkafeladatok teljesítését egyre nehezebbnek találhatja, csökkenhet az önértékelés, az önbizalom, a testi és érzelmi tünetek egészen a depresszió, az apátia állapotáig fokozódhatnak.³

Mit értünk a mentális egészség fogalma alatt?

A tanárok megítélése általában két síkon történik: a szakmai képzettség és a személyi adottságok mentén. A személyi adottságokhoz hozzátartozik, például a pszichikus egészség is: a tanár kiegyensúlyozott hangulati és kedélyvilága, amely idegrendszerének tűrőképességével együtt a jó tanár nélkülözhetetlen tulajdonsága.⁴

A mentális egészség fogalmát nem könnyű meghatározni. A különböző definíciók helyett használhatóbbnak tűnik azon kritériumoknak a bemutatása, melyeket a mentális egészség, normalitás fogalmak általában tartalmaznak:

- *Általános alkalmazkodó képesség:* rugalmasság, a környezet nehézségeinek a legyőzése, megfelelés a változó követelményeknek, életcélok megfogalmazása és azok eredményes megvalósítása, sikeres fellépés, a sikernek, illetőleg a kudarcnak megfelelően változtatott viselkedés.
- *Élvezet, örömképesség:* a saját életszükséglet kielégítése, a társadalmi szerepekkel járó tevékenységek, a munkatevékenység kedvelése (szeret dolgozni), a nem túlzott mértékben feszült, ellazulásra képes viselkedés.
- *Kompetens interperszonális viselkedés:* társadalmi szerepnek való megfelelés, társas kapcsolatok rendszerébe való beilleszkedés, közösségi tevékenységbe való aktív részvétel, a segítség elfogadása, másokkal szembeni elkötelezettség, társadalmi felelősségtudat.

³ SALLAI Éva: *Tanulható-e a pedagógus mesterség?* Egyetemi Kiadó, Veszprém, 1996. 72.

⁴ DONATH Blanka: i.m. 56.

- *Intellektuális képességek*: pontos észlelés, hatékony gondolkodás képessége, józan ítélőképesség, a valósággal való jó kapcsolat, megfelelő szintű önismeret és a tapasztalatok megértése, képesség felhasználásukra.
- *Érzelmi és motivációs kontroll*: jó frusztrációtűrő képesség, a szorongásokkal bántani tudás, erkölcsi érzék, bátorság, önuralom, közösségi gondolkodás, lelkiismeret, megfelelő én-erő, a stresszel szembeni ellenálló képesség.
- *Szociális attitűdök*: önzetlenség, aggodás másokért, képes szeretni másokat, képes intim kapcsolatokra, átélés és beleélés képessége.
- *Produktivitás*: valamilyen társadalmilag hasznos tevékenység végzése, kezdeményezőképeség, kreativitás.
- *Autonómia*: érzelmi függetlenség, identitás, önbizalom, tárgyilagosság.
- *Integráltság*: önmegvalósítás, egységes életszemlélet, egyensúlyi állapot, képes integráltan kezelni ösztönös késztetéseit, energiáit és konfliktusait.
- *Kedvező énkép*: képesnek érzi magát arra, hogy megbirkózzon feladataival, elégedett eredményeivel, elfogadja önmagát, jó véleménnyel van magáról, nincs kisebbségi érzése, becsüli magát.⁵

A keresztyén tanár, illetve a vallásánár szempontjából a fenti felsorolást ki kell egészítenünk a *spirituális egészség* fogalmával. A vallásánár mentális egészsége szempontjából fontos, hogy erősítse a hit és imaéletét is. „A valláspedagógiai tevékenység szubjektív feltétele a vallásánár spiritualitása, élő, keresztyén személyisége. E személyiség jellemvonásai: hitbeli nagykorúság, empátia, dialógus-készség, a lelkigondozás képessége is. Úgy is mondhatjuk bátran, hogy a vallásánár pásztori lelkülete.”⁶ Pár évtizeddel ezelőtt a gyakorlati teológia úgy beszélt a lelkipásztorról, mint pedagógusról. Ma ugyanannyit, ha nem többet kell beszélünk a vallásánárról, mint lelkigondozóról. „A valláspedagógia nagy, összetett, komplex tevékenység. Oktatás, kommunikáció, de ugyanakkor nevelés, ami ma lelkigondozást jelent. Ezért a vallásánárképzés fundamentális problémája ma, hogy miképpen tudnánk olyan vallásánárokat képezni, akik a felnövekvő új nemzedéknek nemcsak szakoktatói, hanem lelkigondozói is.”⁷

A lelkigondozói feladatkör a teljes embert, annak pszichés erőforrásait teljes mértékben igénybe vevő szolgálat, ezért a vallásánár számára előírt munkaköri kötelesség, hogy mentális, spirituális egészségére a lehető legtöbb síkon odafigyeljen.

⁵ Vö. SALLAI Éva: i.m. 72–73.

⁶ BOROSS Géza: i.m. <http://www.reformatus.hu/confessio/cikk.php?cikk=1993/3/figyelo1.htm>

⁷ FRÖR, K.: *Grundriss der Religionspädagogik*. Konstanz, 1983. 91.

Az ima, mint egészségvédő faktor

Amikor az imádságról, mint egészségvédő faktorról írunk, mindenekelőtt hangsúlyozni szeretnénk azt, hogy nem „funkcionalizálni” akarjuk az imádságot, amikor pedagógiai vagy pszichológiai kifejezésekkel hozzuk kapcsolatba. Nem degradálni kívánjuk azt valamiféle pedagógiai vagy pszichológiai módszerré, hiszen: „az imádság nem technikák összefüggő rendszere, hanem Istennel való kommunikáció, illetve válasz Isten megszólítására”.⁸ Az imádság célja tehát elsősorban és tág értelemben az Istennel való kommunikáció, azonban mint az ember tette (actus humani – bár nem emberi tett – actus humanus), vannak emberi-lélektani vagy akár pedagógiai tényezői is. Ez pedig vizsgálható és leírható. Kierkegaard kijelentéséhez azonban kétség nem férhet: „az ima nem Istent változtatja meg, hanem azt, aki imádkozik.”⁹

Mielőtt az ima egészségvédő hatását vizsgálnánk a vallástanár életében, nézzük meg, hogy általában milyen jótékony hatásokról számolnak be a kutatási eredmények.

Az ima jótékony hatásairól a legújabb kutatások alapján

Mindazok, akik kritikusan viszonyulnak a hit, a vallás kérdéséhez és annak megnyilvánulási formáihoz, figyelmen kívül hagyják, hogy léteznek erre irányuló kutatások és eredmények is, amelyek már tudományos módszerekkel tárnak elénk tényeket, felméréseredményeket. Az imádság jótékony hatásainak vizsgálatát számos tudományos kutatás tűzte ki célul.¹⁰

Egy 2013-ban végzett USA-beli felmérés¹¹ szerint, azok, akik imádkoznak, sokkal kiegyensúlyozottabb életet élnek, mint azok, akik nem imádkoznak. Ugyancsak ez a kutatás mutatta ki azt a tény is, hogy az Egyesült Államokban minden második ember naponta imádkozik. Ez ugyan nem csak a keresztyén imádkozókra vonatkozó felmérés, de ennek ellenére figyelemre méltó az, hogy a lakosság 75%-a számára fontos az imádság, sőt még ateista vagy felekezeten kívül nem elkötelezett egyének is beismerték, hogy alkalomadtán imádkoznak.

⁸ KRASZNAY Mónika: *Az imádság lélektani aspektusai*. http://www.gorogkatolikus.hu/index2.html?muv=iras&iras_id=27

⁹ Kierkegaard-ot idézi KRASZNAY Mónika Uo.

¹⁰ Az imádság és annak hatásai nem direkt és állandó módon figyelhetők, követhetők, mérhetők. Nem lenne szerencsés az imádságot olyan, egyszerű gyógyító technikaként látni, amely által bárki meggyógyulhat, vagy egészségesen tarthatja magát.

¹¹ *Pew Search*. (2013. május 7). Letöltés dátuma: 2016. április 20. Forrás: www.pewsearch.org: <http://www.pewresearch.org/daily-number/daily-prayer-important/>

Az utóbbi évek megfigyelései szerint érdekes következményei vannak az imádkozó életnek. Egy 2014-ben írt beszámoló¹² részletezi az imádkozó ember életének pozitívumait. Ennek alapján elmondhatjuk:

- *Az imádság elősegíti az önkontrollt.* A felmérés kimutatta, hogy azok a személyek, akik imádkoztak egy mentálisan őket igénybevevő feladat elvégzése előtt, sokkal hatékonyabbnak bizonyultak az önkontroll terén is, mint akik, nem imádkoztak. A kutatás szerint ily módon ezek a személyek a stresszhelyzetektől is megóvják magukat, és az ezekből adódó pszichoszomatikus betegségektől is.
- *Az imádságnak energizáló hatása van.* A felmérés rámutat arra, hogy az imádságnak fontos szerepe van az alkohol- és drogfogyasztás visszaszorításában is. Akik imádkoznak, kevesebbet isznak, cigarettáznak valamint csak elenyésző mértékben használnak tudatmódosító szereket.
- *Az imádság kedvesebbé tesz.* A felmérés szerint az imádkozás (főleg a másokért, a szükségben levőkért való könyörgés), csökkenti az agressziót. Az imádság tehát megnyugtat.
- *Az imádság a megbocsátást szorgalmazza.* Azok, akik szeretteikért imádkoztak, hajlottak arra, hogy megbocsássanak nekik egy kellemetlen eseményt követően.
- *A közös imádkozás, a szűkebb körben elmondott hangos, személyes imádság az egység és bizalom erősítését szolgálják. Az imádság tehát közösségépítő, erősítő, emberi kapcsolatokat szorosabbá tevő tevékenység is lehet.*
- *Azok, akik másokért imádkoznak, sokkal védettebbek a fizikai/testi-szervi egészségi bajokkal szemben. A kutatás érdekessége az a megfigyelés, hogy a másokra való odafigyelés az imádságban, védőpajzsként hat olyankor, amikor az személy önmaga kerül stresszhelyzetbe, ugyanakkor az anyagi dolgokért való könyörgés nem kisebbitette a stresszhelyzeteket. Következésképpen, a másokra való odafigyelés, az altruizmus, a másokért való imádkozás jó hatással van az imádkozó saját testi-lelki épségére.*

A Nemzeti Egészségügyi Intézet (USA) által készített tanulmány szerint a naponta imádkozó egyének esetében 40%-kal kisebb eséllyel alakultak ki magas vérnyomásos megbetegedések, mint a nem imádkozók esetében. Azok pedig, akik vallásos, hitüket megélő emberként kerültek műtétre, háromszor gyorsabban felépültek, mint a hit nélküliek. Kimutatták azt is, hogy az imádkozó emberek sokkal kisebb mértékben vannak

¹² ROUTHLEDGE, P. C. (2014. június 23). *Psychology Today*. Letöltés dátuma: 2016. április 20.
Forrás: www.psychologytoday.com: <https://www.psychologytoday.com/blog/more-mortal/201406/5-scientificallly-supported-benefits-prayer>

kitéve egészséget megpróbáló betegségeknek. Az *imádság* tehát *csökkenti a megbetegedések mértékét és gyakoriságát.*¹³

Herbert Benson¹⁴ kutatása arra világított rá, hogy a hosszú távú spirituális gyakorlat/imádság segít abban, hogy a gyulladást okozó géneket a szervezet kikapcsolja, és a sejtelhalást lelassítsa. Az imádkozó idősek sokkal könnyebben viselték a betegségeiket, és hosszabb életet éltek, mint azok, akik egyáltalán nem imádkoztak.

Az imádság egyik legfontosabb része a reménység, azon dolgok felől, amiket kérünk, megnevezünk a könyörgésünkben. Ilyen módon az imádság nagyon fontos, pozitív kicsengést tud adni minden viszonyulás mentén. A legjobbra, a lehetséges pozitívrá irányítja a figyelmet. Az imádkozó, meditáló ember lelkiállapotát leginkább jellemző vonások a nyugodt kiegyensúlyozottság, a kontroll érzése, a csendes figyelmesség és lelki béke.¹⁵

Az ima, mint reflexió

Az imára tekinthetünk úgy is, mint a legőszintébb reflexióra, hiszen az olyan fórum, ahol az ember Isten előtt valóban önmaga lehet. Itt nincs szükség álarcra, mint általában az emberközi (megléhet szupervizori) viszonyban. Az imádkozás során a felmerülő gondolatokat, érzéseket, vágyakat, félelmeket úgy tárhatjuk Isten elé, hogy nem kell a megfelelő szavakat keresni, nem kell megfelelni, hiszen az imádságban nem a formai elemek, hanem az őszinteség a hangsúlyos.

Az őszinte imádságban az ember szembenézhet élete legsötétebb titkaival, árnyoldalaival is, hiszen mindez egyben Isten színe előtt is történik, akiben feltétlenül megbízik a nagy egzisztenciális kérdéseit illetően. A hívő ember ugyanis tudja, hogy Isten végtelenül és feltételek nélkül szereti és elfogadja őt.

Az ima, mint az önismeret útja

Az elmélyült imádság mély önismerethez is vezet(het). Eközben ugyanis belső vágyaink, érzéseink, gondolataink szólalnak meg, mégpedig teljesen őszintén. Érdemes lehet megszakítani imánkat olyankor, amikor zavaró gondolataink mindenáron „meg akarnak

¹³ SCHIFFMANN, R. (2012. március 9): *The Huffington Post*. Letöltés dátuma: 2016. április 21. Forrás: www.thehuffingtonpost.org/http://www.huffingtonpost.com/richard-schiffman/why-people-who-pray-are-heathier_b_1197313.html

¹⁴ BENSON-t idézi SCHIFFMANN uo.

¹⁵ SCHIFFMANN, R. (2012. március 9). *The Huffington Post*. Letöltés dátuma: 2016. április 21. Forrás: www.thehuffingtonpost.org/http://www.huffingtonpost.com/richard-schiffman/why-people-who-pray-are-heathier_b_1197313.html

bennünket szólítani” és arra irányítani a figyelmet, amit ezek a felmerülő gondolatok magunkról, az emberekhez, vagy Istenhez való viszonyunkról, legmélyebb vágyainkról stb. mondani akarnak. Meglehet, hogy napközben, munkánk végzése során nem volt időnk, vagy nem akartuk meghallani, ezért inkább elnyomtuk ezeket az érzéseket, gondolatokat, azonban az ima során újabb lehetőség adódik ezekhez visszatérni és reflektálni rájuk.

Az imádságban nemcsak Istennel, önmagunkkal is találkozunk: „Vagy nem tudjátok, hogy testetek, amit Istentől kaptatok, a bennetek levő Szentlélek temploma?” – 1Kor 6, 19 – olvashatjuk Pál apostol intő kérdését, melyet a korinthusi gyülekezethez intézett. Lényünk legbensőbb része, az úgynevezett „valódi én”, a személyiség magva, egyben az Istennel való találkozás helye is. S ha Hozzá beszélünk, az egyben önmagunkkal folytatott beszélgetés IS.

Az imádság csöndje

Az imádság csöndje kiváló lehetőséget biztosít mindazon pszichikai-mentális megmozdulásaink, irányultságaink „meghallására”, tudatosítására, melyeket akarva vagy akaratlanul elrejtettünk, elrejtődtek bennünk. Ehhez a fajta reflexióhoz azonban elengedhetetlen a csend.

A csend rendelkezik azzal a titokzatos erővel, hogy önmagunkra irányítja figyelmünket, hogy elgondoljuk az elmúlt napot, nagyító alá vegyük elveinket, értékítéleteinket. „A csend találkozás és egymásra találás, ha a lelkünk kapuja nyitva áll, ha képesek vagyunk a másik embert vagy Istent közel engedni magunkhoz”.¹⁶ A csend az Istennel való találkozás nyelve is.

Van „ideje a hallgatásnak és ideje a szólásnak”, olvashatjuk a Prédikátor könyvében (3,7). Valódi dialógus nem létezik hallgatás-meghallgatás nélkül, a bennem lakozó csendes jelenlét készíti elő a talajt úgy a másik ember, mind Isten mondanivalójának a befogadására. Amikor kiszolgáltatjuk magunkat a rohanásnak, a hangzavarnak és rutinszerűen elhadarjuk az imánkat, ez a találkozás nem tud létrejönni, hiszen nem ajándékozunk időt és csendes odafigyelést Istennek, hogy szólhasson hozzánk. Az imában történő reflexió során megteremtett csendes pillanatokkal biztosítunk Istennek helyet az életünkben.

Az ima közben megvalósított „tudatos jelenlét”

Csak úgy kerülhetünk kapcsolatba lecsupaszított énünkkel és Istennel, hogy „kikapcsoljuk” a külvilágot. Az itt-és-most létállapot, illetve a tudatos jelenlét szükségszerűség az

¹⁶ SZILÁGYI Gyöngyi: A csend kapuja. In: *Embertárs*. 4, 3, 270.

imádkozás során nagy hangsúlyt kap. A ténylegesen megélt emberi élet a jelenlétben zajlik, az itt-és-most valóságában. A jelenben pedig folyamatos találkozásokat élünk át önmagunkkal, a másik személlyel és Istennel.

A tudatos jelenlét azt az állapotot hivatott leírni, amikor figyelmünkkel az adott pillanatban történő helyzetet próbáljuk megragadni, amikor nem a múlt eseményeit idézzük fel, és nem a jövőnket tervezgetjük. A múltnak az emlékei maradtak, a jövő pedig még nem érkezett el. A realitásban élni annyit jelent, mint a jelenben élni.

Az imádság szerepe a vallástanár mentálhigiéniéje szempontjából

Lelki, spirituális egészségünk szempontjából szükségük van a folytonos megújulásra, ami a rendszeres reflektáláson és az imádságon keresztül valósulhat meg.

Azzal kapcsolatban, hogy miként segíthet az embernek az imádság a kiégés ellen, és, hogy mely pontokon szerepel védőfaktorként, érdemes megfontolni Bagdy Emőke¹⁷ ezzel kapcsolatos gondolatait, melyeket a következőképpen foglalhatunk össze: az ima által olyan szervezeti folyamatok keletkeznek, amelyek testi egészségünket és lelki erőnlétünket is szolgálják. Ez sokszor lelki gyógyító jellegű hatás. A legfelső tudati szint felől a testi működések felé haladva, minden szabályozási szinten találunk pozitív hatásokat. Tudjuk, hogy ha lelki problémát, feszültséget tudatosítunk, az már a megoldás irányába mutat. Csak az ártalmas, ami tudattalan marad, mert nem mondjuk ki. Amit szavakba öntünk, amit elmondunk, megfogalmazunk, az tudatos lesz.

„Bevallani, elmondani, megosztani – éppen Isten felé a legtehermentesebb, amit az ima utáni megkönnyebbülésben személyesen is érzünk nap, mint nap.”¹⁸

Az érzelmi tudat szintje a második, ahol az ima hatását láthatjuk. Mivel az érzelmek önmagukban nem tudatosak, képesek eluralkodni rajtunk. Meg kell próbálnunk befelé figyelni, gondolatainkat koncentrációval összeszedni (jelenlét) és tudatos szintre vinni az érzelmeket. Éppen ezt tesszük az ima során is. Ilyenkor az agy gyógyító, oldó, felszabadító hatásokat tud küldeni a test, a szervek területére. „Az ima befelé, lefelé, a testünk felé is old, felszabadít, gyógyít, rendez, újraépít (...) a test szolgálai engedelmességgel követi az érzelmi tudat üzeneteit. Az elképzelés, a képzeleti tevékenység, a szemléletes gondolkodás közvetlenül teremt a testben változásokat. ... Ebben a lelkiállapotban az immunrendszer is erőre kap, sőt a szervezet saját fájdalomcsökkentő és úgynevezett örömhormonjai is fokozottan termelődnek.”¹⁹

A harmadik, testi szinten a hibás programok új, tudatos parancsok által helyreállnak. Bagdy szerint: „Minél rendszeresebb a kapcsolat az ima révén, minél inkább van

¹⁷ BAGDY Emőke: *Az ima ereje*. In: Reformátusok Lapja. 2003. április 27. <http://reformatusok.levele.reformatus.hu/21text.html>

¹⁸ Uo.

¹⁹ Uo.

bennünk felfelé, Isten felé hit, bizalom, reménység és a jóra fordulás elvárása, annál biztosabb a lefelé is ekképpen végbemenő, a testben automatikusan megtörténő változás, újrarendeződés.”²⁰ Nem kétséges tehát az ima pozitív hatása az egészségmegőrzés szempontjából.

Összefoglalás

A mentálhigiéné (lelki egészség) fogalma az utóbbi években egyre fontosabbá vált az élet sok területén, így az egyházi és oktatási intézményekben is számottevően megnőtt azon szakemberek száma, akik különböző mentálhigiénés képzéseken vesznek részt. Céljuk nem a pályájuk módosítása, jelentkezésük sokkal inkább abból az indíttatásból fakad, hogy új, pszichológiai és szociológiai alapokon nyugvó szemlélet segítségével szakmájuk, foglalkozásuk keretein belül tudjanak segítséget nyújtani a lelki problémákkal küszködő embereknek, vagy felelősséggel tudják a megfelelő intézményekbe irányítani a bajban levőket. A mentálhigiéné szemlélet ráadásul nemcsak a már meglévő problémák esetén alkalmazható a segítők munkájában, hanem a prevenció, megelőzés szintjén is.

A mentálhigiénének azonban nemcsak azokkal a személyekkel kapcsolatban van jelentősége, akikkel a segítő foglalkozik, hanem a lelki és testi egészség, annak védelme, a segítő szempontjából legalább annyira fontos.

A tanárok, általában a gyermekekkel foglalkozók felelőssége még nagyobb e tekintetben, hiszen munkájukon keresztül értékeik, életvezetési, probléma-megoldási és egyéb jellemzőik, személyiségük harmóniája vagy diszharmóniája modellértékűvé, azonosulási mintává válnak a gyermekek, fiatalok számára. Tehát a szaktudáson, elméleti-szakmai ismereteken túl éppolyan fontos a saját lelki egészség fenntartása és védelme.

Ha abból a tényből indulunk ki, hogy a tanár „munkaeszköze” a saját személyisége, akkor kötelessége, hogy magán segítsen azért, hogy másoknak is segíteni tudjon. A vallásánárnak is figyelnie kell arra, hogy fizikai, mentális és spirituális egészségét szinten tartsa, megjobbítsa.

A földi illúziók elengedését célozza a meditáció, így hát kiváló módszer lehet arra, hogy ezáltal a vallásánárjelölt spirituális tapasztalatait, kompetenciáját gyarapíthassa.

Gyökössy a meditációnak az alábbi meghatározását adja: „Meditáció alatt ma azt a csöndben történő, lényünk centruma felé közeledő, a külvilágtól távolodó lelki mozgást értjük, amely a napi zűrzavarból visszaszerzett énünk összeszedettsége, tehát teljes befelé fordulás, amikor „szívünket Hozzád emelve” készek vagyunk a Szentlélek hatásaira (és csak arra) rezonálni. Ilyenkor úgyszólván egész lényünk válik imádsággá (Gal 1,16/a).”²¹

²⁰ Uo.

²¹ Uo. 91

Gyökössy Gandhit idézve megjegyzi, hogy az alábbi gondolatokat akár Kálvin vagy Luther is mondhatta volna, hiszen ők is nap, mint nap meditáltak: „Többet ér, ha szíved adod bele az imádságba, még ha nem találsz is hozzá szavakat, mint megtalálni a szavakat anélkül, hogy beleadnád a szívedet”.²²

A keresztyén meditációnak sajátos ajándéka, hogy az ebben fakadó ima – szavak nélkül is – dialógussá válhat. „Amint egyre inkább megtanultam imádkozni, úgy lett egyre kevesebb az, amit mondtam. Utóbb aztán teljesen elhallgattam. Majd egyszer csak elkezdtem Istenre odafigyelni. Valamikor azt hittem: imádkozni annyi, mint beszélni. Most már tudom, hogy imádkozni nem annyi, mint hallgatni, hanem odahallgatni. Csendben figyelni, hogy mit mond nekünk az Isten. Számtalanszor szól hozzánk, de nagyon ritkán figyelünk Rá.”²³

Gyökössy²⁴ szerint az Isten jelenlétébe való meditatív behelyezkedés különös rezonancia is, átélése annak, hogy nem vagyunk egyedül. Ketten vagyunk: ember + VAGYOK. Homo christianus és nem csupán homo sapiens.

„Az ilyen csöndből, ha csak 15–20 perces is megtisztulva, feltöltekezve békességgel, új erővel lép ki az ember – a másik ember felé! Ez teszi meditációnkat keresztyénné, és különbözteti meg az önmagáért való egyéb befele fordulási gyakorlatoktól.”²⁵ Nem szorul különösebb magyarázatra, hogy milyen nagy szükség van az ilyenfajta meditációra a vallástanár szempontjából.

A tanulmányban az ima jótékony hatásairól szóltunk, és kiemeltük, hogy a rendszeres imaélet elengedhetetlenül fontos a lelki-szellemi egészség szempontjából. Az imádság vonatkozásában is egyetértünk Gyökössyvel,²⁶ aki szerint a hétköznapi higiénijához nélkülözhetetlenül hozzátartozik, hogy a nap valamelyik – lehetőleg ugyanabban – szakaszában bizonyos időre való teljes csöndben maradás. Álljon előttünk példaként Izsák pátriárka, aki kiment a mezőre, hogy ott imádkozzék (1Móz 24,63), és Jézus, aki gyakran elvonult a hegyre, a pusztába, még tanítványaitól is (Mt 14,23).

Felhasznált irodalom

- BAGDY Emőke: *Az ima ereje*. Reformátusok Lapja, 2003. április 27. <http://reformatusoklevele.reformatus.hu/21text.html>
- BOROSS Géza: *i.m.* <http://www.reformatus.hu/confessio/cikk.php?cikk=1993/3/figyelo1.hu>
- DONÁTH Blanka: *A tanár–diák kapcsolatról*. Tankönyvkiadó, Budapest, 1977. 71.
- FRÖR, K.: *Grundriss der Religionspädagogik*. Konstanz, 1983. 91.

²² Uo. 92.

²³ Kierkegaard-t idézi GYÖKÖSSY Endre: *i.m.* 92.

²⁴ Uo. 92.

²⁵ Uo. 92.

²⁶ Uo. 91.

- GYÖKÖSSY Endre: *Életápolás*. Budapest, Kálvin János Kiadó, 1993.
- GYÖKÖSSY Endre: *János evangéliuma*. Budapest, Örökségünk Kiadó, 1999.
- KRASZNAY Mónika: Az imádság lélektani aspektusai. http://www.gorogkatolikus.hu/index2.html?muv=iras&iras_id=27
- Pew Search. (2013. május 7). Letöltés dátuma: 2016. április 20, forrás: www.pewsearch.org:
<http://www.pewresearch.org/daily-number/daily-prayer-important/>
- ROUTHLEDGE, P. C. (2014. Június 23). *Psychology Today*. Letöltés dátuma: 2016. április 20, forrás: www.psychologytoday.com: <https://www.psychologytoday.com/blog/more-mortal/201406/5-scientificallly-supported-benefits-prayer>
- SALLAI Éva: *Tanulható-e a pedagógus mesterség?* Egyetemi Kiadó, Veszprém, 1996. 72.
- SCHIFFMANN, R. (2012. március 9): *The Huffington Post*. Letöltés dátuma: 2016. árpilis 21.
Forrás: www.thehuffingtonpost.org: http://www.huffingtonpost.com/richard-schiffman/why-people-who-pray-are-heathier_b_1197313.html
- SZILÁGYI Gyöngyi: A csend kapuja. In: *Embertárs*. 4, 3, 270.