

Lilla SZABÓNÉ LÁSZLÓ¹ 

Út a Forráshoz. Az imádság természetrajza

Abstract. The Path to the Source: The Natural History of Prayer.

In today's fast-paced world, mental strain has become increasingly prevalent as a consequence of the constant use of digital devices. Within this context, it has become progressively more difficult to preserve or to establish the framework necessary for a life of prayer. This study seeks to rediscover the path leading back to the Source of our lives by exploring the nature and meaning of prayer. The paper examines both the phenomenology and theology of prayer, distinguishing between two contrasting attitudes: one in which a person attempts to exercise power over God and another in which the individual willingly submits to the power of God. The Bible and Christian theology bear witness to the rich diversity of prayer, often explained by authors through the lines of the Heavenly Father. Richard Foster identifies three movements of prayer: moving inward – seeking the transformation we need; moving upward – seeking the intimacy we long for; moving outward – seeking the ministry to which we are called. Reflecting on the practice of God's presence, the study also considers the significance and interpretation of revelation. While the Bible remains the ultimate measure of all revelation, it is essential to recognize that God may manifest His presence in various ways. Finally, by engaging with the classical steps of *Lectio Divina*, the paper explores practical dimensions of renewing the life of prayer: cultivating

¹ Református lelképásztor, egyetemi docens, Károli Gáspár Református Egyetem Hittudományi Kar, Valláspedagógiai és Pasztorálpszichológiai Tanszék; e-mail: szabone.laszlo.lilla@kre.hu.



silence, reading the Scripture, meditating on the Word, contemplating in God's presence, and embodying divine truth through acts of service – thus, participating in the incarnational movement to which God invites us in prayer.

Keywords: prayer, diversity of prayer, practising the presence of God, *Lectio Divina*

1. Bevezetés

Az imádság az ember legmélyebb vágyaiból és hiányaiból felszakadó óhaj, sóhaj, ami túllép az ember földi lehetőségein és reményét a transzcendensbe veti. Kálvin János így ír a keresztyén imádságáról: „Komoly és heves vágy gyulladjon szívünkben, hogy mindig őt keressük, őt szeressük, és őt tiszteljük, miközben minden szükségünkben megtanulunk őhozzá menekülni mint szent révhez; továbbá azért, hogy lelkünkbe ne lopózzék be olyan kívánság vagy óhaj, amit lelkünk szégyellne előtte megvallani, miközben megtanuljuk színe elé vinni minden óhajunkat, sőt egész szívünket kiönteni előtte.”²

A fenti idézetben a lélek mély megmozdulásainak, az érzelmek tárházának és mindeközben egyfajta józan ítélőképességnek szent együttállását látjuk, ami, olyan ritkán valósul meg a hétköznapi imádságaiban.

Egyházunkban az imádság egyrészt közhely. Bármikor és bárhol megtehetjük és tesszük, de valljuk be, ezekben az imádságokban sokszor csak megszokott paneleket illesztünk egymás mellé mindenféle rákészülés, megérkezés és valódi Isten–ember kapcsolat nélkül.

Másrészt az imádság tabu. Érthető, hiszen a személyes imaélet, a belső szoba történései nem a nyilvánosságra tartoznak. Ugyanakkor ez az általános szemérmesség, ami szerint nem illik a lelki élet belső megmozdulásairól beszélgetni, el is fedi azt az egyre általánosabb küzdelmet, vagy már rezignált lemondást, ami sok szolgatárs és gyülekezeti testvér belső megélése: megfáradt imaélet, kiüresedett csendességek, elvesztett istenkapcsolat és a mindezekből fakadó szűgyen.

² KÁLVIN János (2014): *Institution. A keresztyén vallás rendszere I–II.* Budapest, Kálvin Kiadó. II.: 25.

Az alábbiakban annak járunk utána, hogy milyen módon találhatunk vissza imaéletünk megújulása által életünk forrásához.

2. Az imádság fenomenológiája

A vallásfenomenológia az imádságot a tárgy és az alany kölcsönhatásában vizsgálja.³ E szerint megkülönbözteti, amikor a vallási élmény tárgya Isten (a „hatalom”) és alanya az ember. Ennek formái (1) a varázsima, mágikus erővel kimondott szavak, (2) a kiáltás, más néven epiklézis, a Hatalmas meghívása, (3) a kérés, könyörgés, a Hatalmas befolyásolása, (4) misztikus imádság, a Hatalmasba való beolvadás. Mindezekről különbözik a megrendülés, ahol Isten, a Hatalmas az alanya a megélésnek, ami az emberen történik, aminek következtében elhallgat, dicséretben vagy glosszoláliában tör ki.

A fenti különbségtételt a teológia is ismeri. Az első csoportba tartoznak az ember kezdeményezéséből születő imádságok, amikor a kapcsolatnak az emberi oldala domborodik ki, míg a második csoportba tartoznak az Isten általi megragadottság megélései.

A fenomenológiai csoportosítás arra is felhívja a figyelmet, hogy imádságunkat elvéthetjük. Az ember transzcendenciaigénye, spirituális útkeresése megragadhat a „hatalomgyakorlás” szintjén, amikor a spirituális technikák az ember igényeihez igazodnak. A keresztyén hit imádsága viszont egészen más. Ott az első lépés mindig a dicséret, vagyis Isten Fenséges Jelenlétének az elismerése, a hódolat, az imádat, ami lemond minden hatalomigényről, sőt arra vágyik, hogy a Hatalmas egészen igénybe vegye és betöltse az életét.

Kálvin az alábbi szabályokkal segít mindebben:⁴

- (1) Elménket, lelkünket szabadítsuk meg a hiábavaló testi gondoktól és gondolatoktól, hogy felkészülten kezdjünk bele az Istennel való beszélgetésbe.
- (2) Ne kérjünk többet, mint amennyit Isten kérnünk enged.
- (3) Aki Isten elé áll imádkozni, mondjon le saját dicsőségének még a gondolatáról is, távoztasson minden önhittséget, és egyedül Istennek tulajdonítson dicsőséget.
- (4) A meghallgatás biztos reménységével fogjunk hozzá az imádsághoz.

³ Ld. LEEUW, Gerardus van der (2001): *A vallás fenomenológiája*. Budapest, Osiris Kiadó.

⁴ I. m. 26–34.

Mindezekben hasznos utak az őszinte bűnvallás, a hálaadás, a dicsőítés, a kérés, és a közbenjárás.

3. Az imádság útjai

A Bibliában megannyi imádságot találunk, Jézus viszont egyetlen imádságot tanított tanítványainak, a Miatyánkot. Számtalan értelmezése, magyarázata olvasható a Miatyánknak,⁵ ami mentén a szerzők kibontják egyúttal az imádság teológiáját és gyakorlatát, most azonban mégsem ezek mentén, hanem egy kvéker teológus könyve segítségével haladunk tovább az imádság sokszínűségének megismerésében.

Richard Foster a keresztyénség legkülönbözőbb imádságait veszi számba.⁶ A huszonegy különböző típust a Szentháromság személyei szerint csoportosítja. Az imádság először Jézus Krisztushoz, a Fiúhoz vezet, aki életünk megváltója és tanító a hit útján. Ez egy befelé történő mozgás, ahogyan az emberből a legtermészetesebben felfakadó imádságtól az Isten hiányán, az elhagyatottság tapasztalatán keresztül, életünk megvizsgálásán, a bűnbánat könnyein át eljutunk az engedelmességre, ahol átadjuk életünket Krisztusnak, hogy átformálja és megerősítsen minket a Benne való elköteleződésben.

Ezt követi imaéletünknek a következő iránya, amikor már a Krisztusban való elköteleződésben, az Istennel való szövetségben a Mennyei Atyával való bensőséges imádság útjára lépünk a dicsőítésben, az Istenben való megbékélésben, az istentisztelet nyugalmaiban, a sákramentumokban, és ahogy mindezek mentén életünk egy szüntelen Istennel való kapcsolattá lesz. Ebben az Atyával való bensőséges kapcsolatban lesz igazán gyümölcsözővé a meditáció, más szóval elmélkedés, az Isten igazságaiban való időzés és a kontempláció, az Isten létébe való belemerülés békessége.

⁵ Pl. KÁLVIN (2014), II.: 61–78.; Luther Márton: A Miatyánk német magyarázata egyszerű laikusok számára in CSEPREGI Zoltán (szerk.) (2011): *Luther válogatott művei 5. Bibliafordítás, vigasztalás, imádság*. Budapest, Luther Kiadó. 99–154.; LUTHER Márton (2011): Egyszerű útmutató az imádkozásra, in: i. m. 657–664.; KOVÁCS Endre (2015): *Ti azért így imádkozzatok! A keresés, a kérés és a szemlélődés útján*. Budapest, Harmat – Örökségünk – Sarutlan Kármelita Nővérek; CSERI Kálmán (2012): *Miatyánk*. Budapest, Harmat; FERENC pápa (2019): *Mi Atyánk. Gondolatok az Úr imádságáról*. Budapest, Jezsuita Kiadó.

⁶ FOSTER, Richard (2002): *Prayer – Finding the Heart's True Home*. San Francisco, HarperCollins Publisher.

De az imádság sohasem öncélú. Az Istennel való elmélyült kapcsolat kifeje fordítja a tekintetet, és tettekre, szolgálatra sarkall. Az imádság harmadik iránya a Szentlélekben végzett szolgálat. Ide tartozik a mindennapok imádsága, az élet egyszerűségének felajánlása az Isten számára, illetve a könyörgő, a közbenjáró és a gyógyító ima. A gyógyításért való imádságnak egy egészen egyedi formája a szenvedésben való osztozás, az együttérzés, az együtt sírás imádsága. Ugyancsak a ránk bízottak felé történő szolgálat nyitja meg a teret a prófétai imádságnak, illetve a gonosz elleni küzdelemben használt szabadító, más néven parancsoló imádságoknak.

Foster ámulatba ejtő alaposággal térképezte fel a kétezer éves keresztyén hagyomány imagyakorlatait és imádságait. Természetesen egyaránt vannak közte számunkra ismerősebb és tőlünk távolabb álló imaformák. A kérdés viszont nem is a forma, hanem a lelkület, az irányultság. Honnan indul, és hová tart az ima? A keresztyén imádság mindig az Isten előtti hódolatból, az Ő jelenlétének a felismeréséről, megvallásától indul és az Ő dicsősége felé tart, hogy Ővé legyen minden hatalom, és az Ő akarata legyen mindenekben. „Az imádság tulajdonképpen maga a szív legmélyebb érzése, amely kiárad és láthatóvá válik Isten előtt, aki a szívek vizsgálója.”⁷ Ez az az imádkozó lelkület, ahogyan az élet legkülönbözőbb helyzeteiben és dolgaiban a valósághoz való viszonyulásunkat Isten jelenléte és a Vele való kapcsolat határozza meg. Ennyiben az imádság túlmutat magán a keretezett rítuson, az ima cselekedetén, és arra hív, hogy egész életünket szüntelen imádságban (1 Thess 5,17), vagyis Isten jelenlétében folytassuk. Ehhez viszont mai teljesítménycentrikus, haszonelvű, szélsőségesen individualista kultúránkban időt és figyelmet kell szentelnünk arra, hogy belegyakoroljuk magunkat Isten jelenlétébe és abba a lelkiállapotba, amikor valóban Neki adunk minden dicsőséget, és életünket az Ő uralma alatt tudjuk és szeretnénk élni.

4. A jelenlét imája

A jelenlét imája⁸ a valóság észlelésének az a gyakorlata, ahol nem elérni szeretnénk valamit Istennél, hanem egyszerű, szerető figyelemmel teret adunk annak, amit Ő munkál bennünk, körülöttünk, általunk az Ő Szentlelke által.

⁷ Kálvin (2014), II.: 56.

⁸ A jelenlét imádságáról bővebben ld. MUSTÓ Péter (2014): *Csendben születi az élet. A belső ima tapasztalatairól*. Budapest, Jézus Társasága Magyarországi Rendtartománya. 9–63.

Ennek az első lépése, hogy valóban megérkezzünk abba a valóságba, amiben éppen vagyunk. Egyszerűnek hangzik, de a külső és belső zajok, a többszoros valóság idejű jelenlét (Messenger, e-mail, közösségi oldalak, híroldalak) intellektuális és pszichés túlterheltségében egyre nehezebb eljutnunk ide. Pedig: „A személyes imádság a jelenvalóság megélése Isten rejtettségében.”⁹

Többféle megnevezését találjuk az imádság irodalmában ennek az Isten felé forduló figyelemnek és jelenlétnek. Mustó Péter meditációként, belső imaként ír róla.¹⁰ Thomas Merton a görög patrisztikus atyák nyomán természetes szemlélődésként beszél róla.¹¹ Henri J. M. Nouwen Jézus nyomán az Isten országa felé fordulásban látja.¹² Leanne Payne hallgató imádságnak hívja.¹³ De kontemplatív imádságnak is nevezik. Jómagam a jelenlét imájának vagy szemlélődésnek hívom.

Fontos megkülönböztetés, hogy itt a szemlélődés alatt nem a jezsuita Jálics Ferenc nevével fémjelzett Isten-látás kegyelmét értem. Az ő megközelítésben¹⁴ a szemlélődés annak az ajándéka, hogy a hit útján egy ponton részesülhetünk az Istennel való közvetlen találkozásban, az Ő látásában. Ez a tapasztalat ezután ellenállhatatlan szenvedélyt ébreszt, hogy ebben a látásban éljünk. Őszerinte ez a kegyelmi ajándék nem azonos a hittel, ami bár tud Istentől és bíz benne, de nem látja. Ugyanígy nem a vigasztalás kegyelme vagy az áhítat tapasztalata. De nem is az örök életben ránk váró színről színre látás. A szemlélődés (misztika, kontempláció) vallásfenomenológiai értelemben a „végső igazságoknak, vallásos értelemben Istennek intuitív nézése”.¹⁵ Jálics megközelítésében ez nem más, mint előíz a színről színre látásból. „A szemlélődés kegyelme az embert a hit és az örök élet közti állapotba helyezi.”¹⁶ Hangsúlyozza, hogy ez ajándék. De a kontemplatív ima és lelkigyakorlat segítségével előkészítjük szívünket ennek a befogadására. A feladat, hogy „minden

⁹ BODÓ Sára (2018): Imádság a zaj korában, In: Szabó Lajos (szerk.): *Szavak és hallgatások az imádságban*. Budapest, Luther Kiadó. 65.

¹⁰ MUSTÓ (2014), 13.

¹¹ MERTON, Thomas (2011): *A belső tapasztalat. Jegyzetek a szemlélődésről*. Budapest, Ursus Libris. 125–131. A szemlélődés teológiájáról ld. i. m. 80–99.

¹² NOUWEN, Henry J. M. (2009): *Itt és most. A Lélekben élni*. Budapest, Ursus Libris. 107.

¹³ PAYNE, Leanne (1999): *Listening Prayer. Learning to Hear God's Voice and Keep a Prayer Journal*. Grand Rapids, Baker Books.

¹⁴ Ld. JÁLICS Ferenc (2013): *A szemlélődés útja*. Kecskemét, Korda Kiadó.

¹⁵ I. m. 17.

¹⁶ Uo.

szellemi tevékenységünket egyre közvetlenebbül Isten nézésére állítsuk át”.¹⁷ Tehát ebben az értelmezésben az igével, illetve az imádság során születő gondolatokkal vagy képekkel való foglalkozás, vagy ahogyan bűnbánattal, tisztelettel, hálával, dicsérrettel, kérésekkel fordulunk Istenhez, kívül esik a szemlélődésen. Ezek az elmélkedés, vagyis a keresztyén meditáció körébe esnek.¹⁸

Anélkül, hogy kétségbe vonnám az Isten-látás kegyelmét, hogy Isten megajándékozhatja az embert ezzel a misztikus találkozással, mégsem ezt a jelentést használom a jelenlét gyakorlásánál. Jómagam a szemlélődő jelenlét alatt azt az imádságos odaszánt éberséget értem, amikor megnyitom magam a Lélek munkájára azáltal, hogy nem a magam akaratát, hanem Isten jelenlétét, kijelentését keresem.

Ahogy Isten minket kereső jelenléte megannyi módon történhet, a mi oldalunkon is megannyi útja van annak, ahogy a mindennapok részévé váljék a jelenlét Isten számára, vagyis a Lélekben történő élet. Természetesen vannak olyan szempontok, és olyan gyakorlatok is, amelyek segíthetik, hogy mindinkább ebben az imádságban éljünk.

A jelenlét imája figyelemre tanít. Éber jelenlétre hív, ahol nem megváltoztatni, uralni akarjuk az adott helyzetet, hanem befogadni, és azt a Lélek által látni. Megtanít a minket körülvevő valóságot nem a magunk érdekei, hanem Isten országán belül észlelni. Független az érzéseinktől. Isten nem akkor van jelen, amikor érezzük. Isten tőlünk függetlenül is jelen van. A kérdés, hogy mi jelen vagyunk-e a számára. „A Szentlélek valóságos jelenléte és nem a jelenlét érzékelése az, ami Krisztust szüli bennünk. A jelenlét érzékelése extra ajándék, amiért hálásak vagyunk, ha adatik.”¹⁹ A szemlélődés arra hív, hogy ne a magunk gondolatai, érzései, észlelései, akarása legyen a középpontban, hanem egyre inkább átengedjük magunkat Istennek, az Ő jelenlétének. Ilyenkor nem a magam belső mozdulásai, hanem a Lélek vezetése kerül a középpontba. Azt keresem. Azt figyelem. Azt szemlélem kívül és belül.

Ebben segít az Isten előtti elcsendesedés, ahogyan az engem foglalkoztató gondolatok, képek, érzések, megoldatlan problémák kuszásából – amelyek hol a múltba, hol a jövőben tartanak – visszatérek a testi-lelki valóságom észleléséhez, és figyelem, ahogyan

¹⁷ I. m. 19.

¹⁸ A kifejezések nehézsége, hogy a keleti vallásban a meditáció szót viszont kontemplatív értelemben használják.

¹⁹ PAYNE (1999), 26.

Isten őrzi és kibontakoztatja bennem az életet. „Légzésemben, testemben, bensőmben rezdülő hangban, testi-lelki valóságomban éltet és terem engem az Isten. Itt találkozom az étellel magával. Itt, ahol léteimet közvetlenül megtapasztalom. Itt a valóságos Isten működik, nem egy képzeletbeli, egy feltételezett, hanem az, akitől az életet minden pillanatban kapom, akitől jön a növekedés, az életerő, a gyógyulás.”²⁰

Éppen ezért a jelenlét imáját az észlelés különösen támogatja. Az intellektuális fejtegetés, elemzés, rendszerezés, részekre szedés egészen más állapotot kíván. Amikor okokat, következtetéseket, megoldásokat keresek, valójában nem a valóságban vagyok, hanem attól eltávolodva, fölé emelkedve reflektálok rá. Nem ugyanaz fejből megérteni valamit vagy a teljes valóságunkban, testestől-lelkestől tapasztalni, megélni és ebben jutni megértésre és ismeretre. Éppen ezért nem az a kérdés a jelenlét imádságánál, hogy az szavakkal vagy szavak nélkül, hangosan vagy csendesen történik, gondolatok vagy érzések szintjén, képekben vagy igékben. Ezek mind beleférnek. A kérdés, hogy mi hol vagyunk?²¹

Lehetetlen körülírni, hogy ebben a figyelmes és nyitott jelenlétben végül ki hogyan hallja meg Istent, hogyan érkezik Isten kijelentése, önleplezése, közelítése. Hiszen ez egy nagyon személyes egyedi kapcsolatban történik, amiben szerepet játszik személyiségünk, életkorunk, hitünk, kulturális beágyazottságunk, amik között keres minket a Fennvaló, és amiben bizonyos értelemben alkalmazkodik is hozzánk. Misztérium, hogy Isten kinek-kinek mi módon van jelen az életében.²²

Visszont arra nézve vannak tapasztalatok, hogy mi minden segíti az Isten felé fordított jelenlétet. Leanne Payne az alábbi szempontokat ajánlja:²³

- (1) Türelmes várakozás és ragaszkodás a sötét és üres időkben is.
- (2) Mindennapi bűnvallás.
- (3) Egyetértés, egység, szeretet a hívők közösségében.
- (4) Alázat és bölcsesség a felismert kijelentések megvizsgálására.

²⁰ MUSTO (2014), 22.

²¹ Ehhez a megközelítéshez ld. BODÓ (2018), 65.

²² Ennek a jelentőségéről beszél két hitmélyítő irodalmi tétel is: THOMAS, Gary (2019): *Megszentelt utak – fedezd fel a saját utadat Istenhez!* Budapest, Harmat; CHAPMAN, Gary (2024): *Az 5 szeretetnyelv – Istenre hangolva. Tapasztald meg és add tovább Isten szeretetét!* Budapest, Harmat.

²³ PAYNE (1999), 195–207.

Nouwen az alábbiakat javasolja:²⁴

- (1) Dicsőítsd naponta legalább egy órát Istent, és mindig vedd komolyan parancsait!
- (2) Fordítsd szívedet Isten országa és Isten dolgai, az igazság, az élet és a fény felé!
- (3) Elmélkedj! Napközben is térj vissza újra és újra az ige szavaihoz, hogy eljussanak a fejtől a szívig.
- (4) Imádkozz a zsolnáros szavaival! Szegődj évszázadok imádkozói mellé!
- (5) Elmélkedj az evangélium szavain, történeteiben, képeiben!
- (6) Töltsd fel bensőd Istentől kapott képekkel!
- (7) Élj spirituális (lelki) környezetben (emberek, beszélgetések, olvasmányok, ingerek, stb.), melyek támogatják Istenben maradásod!

5. Kijelentés és Szentírás

De mi biztosítja, hogy mindeközben valóban Istennél vagyunk, és az Ő tekintetével nézünk a dolgokra? A kijelentés²⁵ különböző formáiban, és annak végső mércéjében, az Isten igéjében való elmélyülés. A jelenlét imájában hisszük, hogy Isten az Ő Lelke által nem pusztán ismereteket adott magáról, hanem kapcsolatba akar lépni, és ehhez a kijelentés megannyi formáját használja, hogy a Vele való közösségben tekinthessünk Őrá, magunkra és a körülöttünk lévő világra.

Tehát a kijelentés nem csak a Biblia által történik. Már maga a Biblia is jelzi, hogy Isten megannyi módon ismerteti meg magát: történelemben, természetben, álmok útján, látomásokban stb.²⁶ Ma is van, hogy egy istentiszteleten, egy énekben, egy mindennapi beszélgetésben, a természet vagy az ember egy alkotásában keres meg bennünket. Ez az Ő szuverenitása. Ugyanakkor a Biblia a kritériuma, hogy keresztyén értelemben valami Isten kijelentésének nevezhető-e.

Fontos, hogy ebbe a találkozásba bevonja egész valóságunkat, ahogyan a nagy parancsolat is tanítja (Mt 22,37–39). Nem pusztán ismeret, hanem találkozás, ami egész egzisztenciánkat, emberlétünket érinti (értelmünket, érzéseinket, akaratomat, lelkiismeretünket), ráadásul szabaduláselménnyel jár, és tanítványi küldetést hordoz.

²⁴ Nouwen egy-egy fejezetét sűrítve egy-egy pontba: NOUWEN (2009), 105–115.

²⁵ A kijelentésről bővebben: BRINK, Gijsbert van den –KOOI, Cornelis van der (2022): *Keresztyén Dogmatika*. Kolozsvár, Exit Kiadó. 180–181.

²⁶ Ld. Zsid 1,1.

Ugyanígy fontos árnyalat, hogy a kijelentésben egyúttal megmutatkozik Isten rejtettsége is. Hozzánk való közeledésében tárul fel, hogy ő *semper major*.²⁷ Tehát miközben jelen vagyunk Isten jelenléte, ki-jelen-tése számára, és megéljük a megajándékozottságot, egyúttal rádöbbenünk Isten végtelenségére, és emberlétünk, befogadókészségünk korlátaira.

Mindebben hangsúlyos szerepe van a Szentírásnak, ami az istenismeretnek és találkozásnak mércéje, alakítója, munkálója és tere. Éppen ezért hangsúlyos útja az Isten jelenléte gyakorlásának, az istenkapcsolat és imádságos élet megújulásának a Biblia rendszeres olvasása, és fordítva: Isten jelenlétének gyakorlása által tudjuk imádságos szívvel, a maga helyén és a Lélektől kapott úton olvasni a Szentírást.

6. A Biblia imádságos olvasása: a *Lectio Divina*

A Szentírás imádságos olvasása nincs konkrét lépésekhez kötve. A legkülönbözőbb nyelven, a leghatározottabb formákban (legyen szó az imádság helyéről, testhelyzetről, idejéről, hosszáról) gyakorolják a keresztyének hitük és istenkapcsolatuk épülésére. Mégis érdemes magunk elé idézni a keresztyén hagyomány évszázadai alatt kikristályosodott formát, a régiek bibliaolvasási metódusát, a *Lectio Divinát*. A tükörfordításban isteni olvasásnak nevezett gyakorlat a Szentírás imádságos olvasásának a lépcsőit írja le. Többféle felosztást és megközelítést ismerünk;²⁸ itt azokat a lépéseket mutatom be, amelyek végigvezetnek a teljes folyamaton,²⁹ és ezáltal a legteljesebben mutatják be a Szentírással való imádság gyümölcseit.

(1) *Silentio* – elcsendesedés. A fentiekben már beszéltünk az Isten jelenlétébe való érkezésről. A lelki olvasásra való felkészülés mindig egy belső elmozdulás a kontrolltól a fogékonyság felé, az információtól a transzformáció felé, a megfigyeléstől az engedelmisség indulatához. „Tudatában vagyunk annak, hogy Isten nincs teljesen jelen a számunkra,

²⁷ Mindig nagyobb.

²⁸ MULHOLLAND, Jr., M. Robert (2016): *Invitation to a Journey. A Road Map for Spiritual Formation*. Downers Grove (Illinois), InterVarsity Press. 129–133.; CASEY, Michael (2022): *Szent olvasás. A Lectio Divina ősi művészete*. Bakonybél – Budapest, Szent Mauriciusz Monstör – L'Harmattan; KOVÁCS (2015), 83–93.

²⁹ MULHOLLAND (2016), 130.

vagy hogy mi nem vagyunk teljesen jelen Isten számára.”³⁰ Így a zarándokként keresés, a türelmes befogadókészség jobban illik a Szentírással imádkozóra, mint a megtalálás vagy a magabiztos tudás és annak lármás hangoztatása.

Ahogy fentebb is szó volt már róla, a zaj korában³¹ egyre hosszabb időt és fegyelmezettebb gyakorlást igényel a csend kultúrájának kialakítása.³² A reformátusságban ráadásul ezt is egyfajta félelem övezi. Sokan félnek, hogy a csend kiszorítja az igét és ezzel együtt Istent. Pedig itt nem egy üres némaságra kell gondolnunk, hanem egy Isten felé megnyitott éber várakozásra, egyfajta *dialogikus csendre*, amiben a lelkünkkel Isten jelenlétébe érkezünk, és ezáltal megszólíthatókká válunk.³³ Ilyenkor: „A csend nem valaminek a hiánya, hanem annak a lehetősége, ami megszülehet.”³⁴

Jézus „belső szobaként” beszél róla. „A belső szoba metaforája nem az imádkozás helyét jelenti, hanem a kizárólagosan Istenre figyelés attitűdjét, egyéb célok – a „közönség” – kizárását. (...) Nem a hellyel – toposz – van a baj, hanem a móddal – troposz – és a céllal – szkoposz.”³⁵

Ennek megteremtésében természetes módon segít, ha keresünk egy amúgy is csendes, zavartalan helyet, ahol csendességünket nem akadályozzák külső ingerek. Ugyancsak segítség, ha az elcsendesedés közben kijelölünk egy fókuszot, ami a külső és belső hangok elengedését és a teljesebb figyelmet támogatja (pl. egy gyertya lángja, a légzésünk, az összekulcsolt tenyerünk között lévő képzeletbeli kapcsolat).

Fontos, hogy ez a fajta gyakorlat nem azonos a keleti meditáció vagy más autogén technikákkal, ha vannak is azokhoz hasonló elmei. Itt a csendnek, a figyelemnek sajátos imádságos, vagyis pneumatikus jelentősége van, hiszen az Isten jelenlétében való időzés a céljuk. Nem tekinthetjük pusztán lecsendesedő, lenyugtató technikának, bár megvan ez a „mellékhatása” is.

³⁰ CASEY (2022), 22.

³¹ BODÓ (2018), 57–77.

³² Az imádságos csendre való felkészülésről ld. KÁLVIN (2014), II.: 26–27.

³³ A csend jelentőségéről a spiritualításban ld. MCGRATH, Alister E. (2005): *Christian Spirituality. An Introduction*. Malden, Blackwell Publishing.

³⁴ MUSTÓ (2014), 22.

³⁵ SZABÓNÉ MÁTRAI Marianna (2018): Jézus, aki imádkozni tanít, In: Szabó Lajos (szerk.): *Szavak és hallgatások az imádságban*. Budapest, Luther Kiadó. 9–30.

(2) *Lectio* – olvasás. A monasztikus életformában³⁶ a szerzetes naponta több órát olvasással vagy igehallgatással töltött. Mindennemű könyv, a Biblia pedig különösen nagy kincs volt. Nemcsak olvasták, hanem memorizálták, másolták, együtt éltek a szövegével.

Ma a könyv leginkább információszerezésre vagy szórakozásra szolgál, már ha még van olyan, aki kézbe veszi. Ha leülünk olvasni, egyből a bennünk akár öntudatlanul is ott lappangó cél, az információ- vagy élményszerzési vágy és az annak kapcsán remélt végeredmény lebeg előttünk. Ehhez keressük a megfelelő igét, minket megerősítő üzenetet, ahelyett, hogy egész lényünkkel megnyílnánk a minket kereső élő Istenre.³⁷ Erőfeszítéseket kell tennünk azért, hogy szent olvasásunkban megjelenjen az a minőség, amely megnyitja a teret a kijelentésnek, Isten jelenlétének.

Az imádságos olvasásban „Megnyitjuk magunkat a szövegnek, a hit és az engedelmesség lelkületével kezdünk hozzá, készen arra, hogy az olvasottakban észrevegyük Isten szavát, Isten akaratát és Isten működését, ami a mi megváltásunkra érkezik.”³⁸ Ez történhet egy epiklézissel, ahol Isten Szentlelkét hívjuk, egy zsoltárverssel vagy egy rövid énekes imádsággal, ahol felkészítjük lelkünket arra a hódolatra, ami Istennek az Írásból származó igéit megilleti. Ugyancsak segítség, ha az igét többször elolvassuk. Még jobb, ha nemcsak magunkban, hanem hangosan tesszük, lassan, az egyes mondatok, szakaszok között nagyobb szüneteket hagyva, hogy így legyen ideje megérkezni ne csak az elménkhez, hanem a szívünkhöz is. Hiszen a Szentírás olvasásának célja nem pusztán az információ, hanem a transzformáció, a lelki formálódás.

Ugyancsak van jelentősége, hogy milyen felületről olvassuk az igét. A Biblia digitális változatainak hatását vizsgáló felmérés tanulságai, hogy az elektronikus eszközökön nem különül el a vallásos és nem vallásos olvasás, illetve a görgetett felületről kiragadott igeszakasz nehezebben értelmezhető, memorizálható, felidézhető, ráadásul egészen más agyterületet aktivizál, mint a papíralapú olvasás.³⁹

³⁶ CASEY (2022), 15–16.

³⁷ Az igeolvasás korunkra jellemző tévútjait részletesebben ld. PETERSON, Eugene H. (2019): *A lelkészi szolgálat három sarokpontja*. Budapest, Harmat. 106–116.

³⁸ CASEY (2022), 10.

³⁹ KOLTAY Tibor (2016): Néhány adalék a digitális olvasás témaköréhez. *Könyv és Nevelés*. 2016/3. 8.

(3) *Meditatio* – elmélkedés, feldolgozás. A keresztyén meditációban nem az elménk kiüresítése a cél, hanem az Ige és a Szentlélek szavával és képeivel való betöltekezés. Ha az imádságot, az Istennel való találkozást „a Szentíráshoz kötjük, az hatékony eszköz a szubjektivizmus gátjának legyőzésére és a sivár lelki tapasztalatok zsákutcájából való kijutásra”⁴⁰ – írja Casey, bencés szerzetes.

Ebben az elmélyült belső lelki munkában, ahogyan forgatjuk magunkban az ige szavait, képeit, fontos momentum, hogy mindezt nyitottan tegyük, úgy, hogy Isten megszólíthassa megszokott meggyőződéseinket, szemléletünket és viselkedésünket. Ha a Szentírást zárt értelmezések felsőbbrendű beállítottságával olvassuk, ha már eleve tudjuk, hogy mit akar mondani, akkor elzárjuk magunkat Isten átformáló akaratától. Igeolvasásunk rutinos és egy idő után unalmas lesz. „Le kell lassítanunk szellemi anyagcserénket”,⁴¹ hogy az ige párbeszédbe kerüljön az életünkkel, „hogy a szöveg úgy hasson ránk, »ahogy akar«, hogy minden átalakítás vagy átcsoportosítás nélkül részünkké váljon”.⁴²

Az igével való elmélkedést sok minden segíti. Egyrészt nagy hasznát vesszük, ha az egyes igeszakaszokból nem egymástól elkülönülő tanulságokat szeretnénk kinyerni a mindennapokhoz, mintha Isten Igéje életmódvezetési tanácsokat tartalmazó kézikönyv lenne, hanem, ahogy az előző nagy fejezetben rámutattunk, a Szentíráshoz mint Isten Kijelentéséhez közeledünk, amiben a Fenséges szeretne találkozni velünk. Ebben segít, ha az Írást nem bölcsességek gyűjtőhelyének, hanem Isten és ember története írásos bizonyágtételének tekintjük.

A magyar református közegben is egyre ismertebb Craig G. Bartholomew és Michael W. Goheen Nagy Történet-megközelítése.⁴³ A Biblia öt felvonásban beszéli el Isten és ember kapcsolatát, amiből megtudhatjuk, hogy kik vagyunk, és hogyan találhatunk vissza Teremtő Istenünkhöz a Megváltó Jézus Krisztus által. Az első felvonásban láthatjuk a Teremtő Isten szeretetét, gazdagságát, végtelen kreativitását, amivel létrehozta ezt a gyönyörű világot. A második felvonás a bűneset, amiből megérthetjük a lázadás és Istentől való elidegenedetség következményeit életünkben és a világban. A harmadik felvonásban bontakozik ki Isten megmentő terve, ahogyan újabb és újabb szövetségekre lép választottjaival, végül pedig Egyszülött Fiát, Jézus Krisztust küldi el, hogy halálával és feltámadásával, a

⁴⁰ I. m. 23.

⁴¹ I. m. 21.

⁴² KOVÁCS (2015), 89.

⁴³ BARTHOLOMEW, Craig G. – GOHEEN, Michael W. (2022): *A nagy történet. Hogyan találjuk meg a küldetésünket a Biblia elbeszélésében?* Budapest, Kálvin Kiadó.

megváltás munkájával végső megbékélést szerezzen az embereknek. A negyedik felvonás a jelen időszaka. A Krisztusban kapott új szövetségben a Szentlélek által Isten és ember között ismét megnyílt az út a bensőséges kapcsolatra. Ebben a helyreállításban hatalmazta fel az Egyházát, a Földön élő keresztyéneket, hogy egyrészt minél többeket meghívjanak az új életre, és egyúttal beleéljék az Isten Országa áldásait már most a mindennapokba. Az ötödik felvonás a Nagy Történet zárófejezete: Jézus – ígérete szerint – egyszer visszajön, és az Új Teremtésben megbékéltet mindeneket.

Mindannyian egy család, egy tágabb közösség (házi csoport, gyülekezet, falu/város) és egy nemzet, társadalom, kultúra történetébe érkezünk. A keresztyének nagy története keretbe helyezi mindezt. Ad úgymond egy szemüveget a részletek értelmezéséhez. A Biblia történetei, az igeolvasás újra és újra aktivizálja, mélyíti, gazdagítja bennünk ezt a keretet, így az életünk és a nagy történet egymást erősítő és kiegészítő dialógusba kerül. A Biblia a találkozás helye lesz, ahol Isten történetének lehetünk a részesei, amiben személyesen is helyünk van, ahol találkozhatunk Vele és az Ő munkájával, cselekedeteivel.

A bibliai történetek azért íródtak, hogy ránk hagyományozzák Isten tetteit. Az ehhez való kapcsolódásban képzelőerőnkre hagyatkozhatunk. Fontos, hogy különbség van a valóságos dolgok elképzelése és a nem létező dolgokról való fantáziálás közt. Mi reformátusok gyakran elfelejtkezünk arról, hogy Isten azért küldte Jézus Krisztust a világba, hogy ezáltal találkozási pontot adjon. A találkozást és az örömhír erejét veszítjük el, ha az evangéliumot a belőle kinyerhető tantételekre redukáljuk. Pedig Jézusnak magunk elé képzelhető történeteiből tudjuk, hogy kicsoda az Isten. „Aki engem lát, látja az Atyát.” – mondja Jézus (Jn 14,9). Mi nem ábrázolhatjuk ki Istent, de Ő az evangéliumokban, Jézus történeteiben képet adott önmagáról, amelyekhez a képzeletünk (nem fantáziálásunk, képzelődésünk) által kapcsolódhatunk.

Az igében kapott történetek, és azon belül Jézus Krisztus alakja meghív minket arra, hogy vizualizáljuk, beszéljünk hozzá, és ezáltal személyes kapcsolatba kerüljünk a Fennvalóval. Isten az Igében adott történetek és az abba foglalt szavak mentén jelen szeretne lenni a számunkra. Ebben segít az elmélkedés során a képzeletünk. De természetesen nem maradhatunk meg a képzeletnél, hiszen az egy bálvány lenne, hanem a képzelet *útján* megnyitjuk magunkat a transzcendens felé, aki, bár elképzelhetetlen, tovább vezet bennünket az Ő Szentlelke által a találkozásban.⁴⁴

⁴⁴ ACKLIN, Fr. Thomas – HICKS, Fr. Boniface (2017): *Spiritual Direction. A Guide for Sharing the Father's Love*. Steubenville (Ohio), Emmaus Road Publishing. 14.

(4) *Oratio* – szívből jövő válasz Istennek. Az elmélkedést, az adott szöveg/kép/történet belső szemlélését, szívünkben való forgatását egy párbeszédese rész követi, amikor mindazt, amit megéltünk ebben a találkozásban, és amit megértettünk, azt megfogalmazzuk Isten felé. Ebben ott van az imádat, a dicsőítés, a magasztalás, a bűnbánat, a hála, a köszönet, a kérés, a közbenjárás – mindaz, amire Isten indított a Vele és igéjével töltött időben a Szentlélek által. Miközben ennek része az áhítat, ez a személyes feltárlkozás tere is, amikor azok vagyunk Isten előtt, akik valójában, amikor felvállaljuk és megmutatjuk életünk nem szép részeit, amikor beengedjük bűnös területeire is, és elé tárjuk a valóságunkat.

Eugene H. Peterson így ír az imádságról mint válaszról: „Az imádság olyan nyelv, melyet a számunkra legtöbbet jelentő szavakra adott válaszként használunk, s amely válasz mindazt kifejezésre juttathatja, ami bennünk van. Az imádság a beszéd éretté válása, a válaszadásra képessé váló nyelv, mely képes válaszolni annak, aki a legösszetettebb módon beszél hozzánk: Istennek.”⁴⁵

A párbeszédhez viszont kapcsolatkézség kell. Ha hitünk elvont fogalmakban keretezett hitismeretekben merül ki, Isten nem lesz megszólítható a számunkra. Ha Istent egy távoli mennyben lévő princípiumnak, legfőbb létezőnek írjuk le, aki pusztán általánosan mindenütt jelen lévő és mindenek mozgatója, akkor elveszítjük a Vele való személyes kapcsolat lehetőségét. „Sok keresztyén csupán annyit hisz, hogy [Isten] valahol itt van, hogy valamilyen módon törődik velünk, és hogy valahogyan szeret minket; de Isten ilyenkor implicit marad az életünkben, és soha nem válik igazán személyessé. Soha nem válik ténylegesen valóságossá számunkra.”⁴⁶ Itt is segítségünkre lehet a képzelőerő azzal együtt, hogy a képzeletünk elmarad minden dolog valóságától, beleértve az emberi személyeket is, és radikálisan elmarad Isten végső valóságától, de legalább a helyes irányba mozdít el bennünket az imádságos párbeszéd közben.

(5) *Contemplatio* – hódolat és időzés Istenben. Ahogy már feljebb beszéltünk róla, a kontemplációnak, más szóval szemlélődésnek, megannyi árnyalatát találjuk a keresztyén lelkiségi irodalomban. A mi oldalunkon a szemlélődés éber jelenlétet, nyitott várakozást, hódolattal teli időzést jelent, amikor nem a gondolatok, képek és szavak alkotják az

⁴⁵ PETERSON (2019), 62.

⁴⁶ ACKLIN – HICKS (2017), 5.

imádságot, hanem az az indulat, amivel Istennek adunk át mindent. Már nincs szükség arra, hogy hasogassuk az igét, megfogalmazzunk bármit is, mert elég a szív hódolata, imádata.

Másfelől a kontempláció ajándék. Egyfajta megérkezetttség, otthonosság, békesség Istenben, amikor az aktivitást felváltja annak a tapasztalata, hogy jó az Úr. Nem minden bibliaolvasásnak része, hiszen nem mi tesszük, mi csupán megéljük, ahogyan Isten lakozást készít magánál (2Móz 33,12–24; Mt 17,1–13). Ennek alapja, hogy a „szó nemcsak egy hang, hanem egy személy és egy jelenlét. Isten az örökkévaló szó, a logosz.”⁴⁷ Éppen ezért Isten hallása, Igéjében való jelenléte nem csak a szöveggel való hangos vagy benső szóban is megformált gondolatokban történik.

De ismét hangsúlyozzuk, hogy elkészíthetjük szívünket Isten jelenlétének befogadására. Ha a csendességeinket elsietjük, ha pusztán a szavaknak, kognitív gondolatoknak van helye benne, ha csak gondolkodni szeretnénk Istenről, és nem adunk helyet a személyes találkozásnak, meglátogatottságnak, akkor megfosztjuk magunkat a kontempláció ajándékától. A régiek az akció és kontempláció, a cselekvés és az Isten nyugalmaiban való osztozás kettősségéről beszéltek, amiben együtt van jelen az örökkévalóság horizontja és a világban való küldetés felelőssége.

A kontempláció helyét a keresztyén életben Isten népének *sabbatja* mentén érthetjük meg jobban.⁴⁸ A *sabbat* nem egyenlő a modern ember szabad napjával. A *sabbat* az a szent idő, amikor letesszük emberi cselekvésünket és akarásunkat, és ezzel kifejezzük, hogy Istené az elsőbbség az akció, a cselekvés terén is. Mi csak bekapcsolódunk Isten nagy munkájába, de rendre meg is állunk. Minden este ráhagyatkozunk Isten munkájára, ahogyan átadjuk magunkat az alvásnak. Ugyanígy a héten egy napra, vasárnaponként visszafogjuk a magunk terveit, akaratát, és igyekszünk egészen Istenre figyelni.

Az imádságban is megvan az ideje annak, amikor nem a magunk gondolatainak és kéréseinknek, hanem Isten valóságának készítünk teret, amikor Isten betölti ezt a felajánlott kapcsolódást, és megszületik bennünk az otthonra találás békessége és nyugalma.

⁴⁷ SARAH, Robert – DIAT, Nicolas (2018): *A csend ereje a zaj diktatúrájával szemben*. Budapest, Szent István Társulat. 31.

⁴⁸ A sabbatról és jelentőségéről a szolgálatban ld. PETERSON (2019), 80–99.

Zimmerling négy pontban beszél a kontempláció fontosságáról a protestánsok lelki életére nézve:⁴⁹

- A kontemplációban megélhető Isten láthatatlan világa felé való nyitottság. A keresztyén élet a mennyei világ erőiből táplálkozik.
- A földi valóság Isten szerinti csendes és szeretetteljes észlelése csak Isten jelenlétének a tudatosságával történhet.
- Elmélyíti bennünk Istennek a világért és a világban zajló munkáját, erősíti bennünk a szolgálatkészséget, hogy elvégezzük a ránk bízottak felé Isten misszióját.
- Azáltal, hogy a kontemplációban közelebb kerülünk Krisztus szenvedéséhez, közelebb tudjuk engedni magunkhoz az emberlétünkkel járó szenvedést is, amiben teljesebben megélhető Isten közelsége.

A kontempláció a szemlélődő jelenlét állapotába vezet, így mélyíti bennünk a saját életünk és környezetünk csendes elfogadását és Isten jelenlétének felfedezését.

(6) *Incarnatio* – a szöveg megélése. Ahogy a fentiekből már összeállt, az ige nem példatár az élethez, és nem is pusztán útmutatás a mindennapokra. Helyette életet formáló erő (Mt 7,28–28). A Lélek által teremjük a megtérés gyümölcseit (Gal 5,22), s nem nekünk adatott meg legyártani azokat. Isten munkája, hogy a kőszív helyett hússzívet teremt (Ez 36,26). Az imádság ajándéka, hogy a mennyei világ erőivel indulhatunk tovább.

Ezzel együtt személyes felelősségünk az engedelmesség, hogy megcselekedjük az ige üzenetét. Casey így fogalmaz: „Imádságunk és a lectio leginkább meghatározó tényezője Isten hűségese keresése mindennapi magatartásunkban. (...) Nem érdemes buzgólnodni az olvasásban, ha közben restek vagyunk az olvasottak életre váltásában.”⁵⁰

Ott vétjük el a szolgálat útját, ha az Isten jelenlétében való időzés nélkül önerőből, pusztán emberi kötelességtudatból és elvárások mentén akarjuk azt teljesíteni. Istenben időzve, az igével táplálkozva elevenedünk meg a Szentlélek által a jó cselekedetekre. Ha a Bibliát Isten szavaként olvassuk, ahol találkozni lehet a Fenséggel, megéljük, hogy a Vele való találkozás életet formáló erő, úgy egészen másképp indulunk bele a világba.

⁴⁹ ZIMMERLING, Peter (2003): *Evangelische Spiritualität. Wurzeln und Zugänge*. Göttingen, Vandenhoeck & Ruprecht. 40–42.

⁵⁰ CASEY (2022), 23.

A fentiekben az imádság természetrajza segítségével kerestük az utat vissza életünk Forrásához. Rátételeztünk az imádság fenomenológiájára, teológiájára és sokszínűségére. Mindezek a felismerések viszont csak a jelenlévő Isten jelenlétében lesznek valódi találkozássá – így beszéltünk a jelenlét gyakorlásáról, és azon belül a kijelentés jelentőségéről. Végül a *Lectio Divina* klasszikus lépésein keresztül vettük számba az imádságos élet megújulásának gyakorlati szempontjait.

Elevenítse meg színünket az Élő Isten, hogy Szentlelke által egészen Őbenne, Általa és Őerte éljünk, alkossunk és szolgáljunk!

Felhasznált irodalom:

- ACKLIN, Fr. Thomas – HICKS, Fr. Boniface (2017): *Spiritual Direction. A Guide for Sharing the Father's Love*. Steubenville (Ohio), Emmaus Road Publishing.
- BARTHOLOMEW, Craig G. – GOHEEN, Michael W. (2022): *A nagy történet. Hogyan találjuk meg a küldetésünket a Biblia elbeszélésében?* Budapest, Kálvin Kiadó.
- BODÓ Sára (2018): Imádság a zaj korában, In: Szabó Lajos (szerk.): *Szavak és hallgatások az imádságban*. Budapest, Luther Kiadó.
- BRINK, Gijsbert van den – KOOI, Cornelis van der (2022): *Keresztyén Dogmatika*. Kolozsvár, Exit Kiadó.
- CASEY, Michael (2022): *Szent olvasás. A Lectio Divina ősi művészete*. Bakonybél – Budapest, Szent Mauriciusz Monstör – L'Harmattan.
- CSERI Kálmán (2012): *Miatyánk*. Budapest, Harmat; FERENC pápa (2019): *Mi Atyánk. Gondolatok az Úr imádságáról*. Budapest, Jezsuita Kiadó.
- FOSTER, Richard (2002): *Prayer – Finding the Heart's True Home*. San Francisco, HarperCollins Publisher.
- JÁLICS Ferenc (2013): *A szemlélődés útja*. Kecskemét, Korda Kiadó.
- KÁLVIN János (2014): *Institution. A keresztyén vallás rendszere I–II*. Budapest, Kálvin Kiadó. II.
- KOLTAY Tibor (2016): Néhány adalék a digitális olvasás témaköréhez. *Könyv és Nevelés*. 2016/3. 8.
- KOVÁCS Endre (2015): *Ti azért így imádkozzatok! A keresés, a kérés és a szemlélődés útján*. Budapest, Harmat – Örökségünk – Sarutlan Kármelita Nővérek.
- LEEUEW, Gerardus van der (2001): *A vallás fenomenológiája*. Budapest, Osiris Kiadó.
- Luther Márton: A Miatyánk német magyarázata egyszerű laikusok számára in CSEPREGI Zoltán (szerk.) (2011): *Luther válogatott művei 5. Bibliafordítás, vigasztalás, imádság*. Budapest, Luther Kiadó. 99–154.;

- MCGRATH, Alister E (2005): *Christian Spirituality. An Introduction*, Malden, Blackwell Publishing.
- MERTON, Thomas (2011): *A belső tapasztalat. Jegyzetek a szemlélődésről*. Budapest, Ursus Libris.
- MULHOLLAND, Jr., M. Robert (2016): *Invitation to a Journey. A Road Map for Spiritual Formation*. Downers Grove (Illinois), InterVarsity Press.
- MUSTÓ Péter (2014): *Csendben születi az élet. A belső ima tapasztalatairól*. Budapest, Jézus Társasága Magyarországi Rendtartománya.
- NOUWEN, Henry J. M. (2009): *Itt és most. A Lélekben élni*. Budapest, Ursus Libris.
- PAYNE, Leanne (1999): *Listening Prayer. Learning to Hear God's Voice and Keep a Prayer Journal*. Grand Rapids, Baker Books.
- PETERSON, Eugene H. (2019): *A lelkesi szolgálat három sarokpontja*. Budapest, Harmat.
- SARAH, Robert – DIAT, Nicolas (2018): *A csönd ereje a zaj diktatúrájával szemben*. Budapest, Szent István Társulat. 31.
- SZABÓNÉ MÁTRAJ Marianna (2018): Jézus, aki imádkozni tanít, In: Szabó Lajos (szerk.): *Szavak és hallgatások az imádságban*. Budapest, Luther Kiadó. 9–30.
- THOMAS, Gary (2019): *Megszentelt utak – fedezd fel a saját utadat Istenhez!* Budapest, Harmat.
- CHAPMAN, Gary (2024): *Az 5 szeretetnyelv – Istenre hangolva. Tapasztald meg és add tovább Isten szeretetét!* Budapest, Harmat.
- ZIMMERLING, Peter (2003): *Evangelische Spiritualität. Wurzeln und Zugänge*. Göttingen, Vandenhoeck & Ruprecht.