



Lelkész-lelkigyakorlat

A lelkészek továbbképzési programjában megvalósuló spirituális, hivatásgondozó programok

■ PERCZE SÁNDOR

Evangelikus Hittudományi Egyetem
adjunktus
E-mail: sandor.percze@lutheran.hu



■ VARGA GYÖNGYI

Evangelikus Hittudományi Egyetem
tanszékvezető egyetemi docens
E-mail: barakagyongy@gmail.com



DOI: 10.61894/LP.2025.100.8-9.1

- **Az evangélikus lelkészeknek szervezett lelkigyakorlatok során a résztvevőket olyan impulzusok érik, amelyek révén személyes élettörténetük, elhivatásuk, cselekedeteik, gondolkodásmódjuk és érzésviláguk egyszerre kerül egy nagyon sajátos, spirituális reflexiós fókuszba. A lelkigyakorlatokhoz ezért olyan védett, multidimenziális térre van szükség, ahol minden: az épített környezet, a természetközelség a lelki, érzelmi és spirituális megéléseket és ezek feldolgozását támogatja. Mivel az evangélikus lelkiségi hagyományban Isten ígéje áll a középpontban, ezért a lelkigyakorlatok is mélyen benne gyökereznek a bibliai üzenetben, az élő evangéliumban.**

Kulcsszavak: lelkigyakorlatok / hivatástámogatás / személyes reflexió / multidimenziós tér / Isten ígéje / élő evangélium

Lelkész-lelkigyakorlat: a „beimádkozott hely” ajándéka

A Magyarországi Evangélikus Egyház egyik lelkésztovábbképzési ága a Lelkészakadémia, amely 2004-től szolgálja az evangélikus lelkészek szakmai fejlődését és hivatástámogatását. A Lelkészakadémia éves kurzuskínálatában 2013-tól hirdettünk meg lelkészek számára lelkigyakorlatokat. Először néhány évig Majkpusztán, a kamalduli rend¹ egykori cellaházaiból kialakított műemlék szálláshelyen, majd pedig Bakonybélben, a Szent Maurícius bencés monostorban² kapott helyet a négy-öt napos kurzus. A helyszínválasztásnál az volt a fő szempont, hogy olyan „nem mindennapi”, csendes elvonulásra alkalmas helyet keressünk, ahol az imádság terei, a spirituális hagyományok ereje segítheti a lelkész kollégákat személyes lelki útjuk bejárásában és intenzívebb megélésében.

¹ Alapvetően a remetéletet hagyományait ápoló, hallgató rend, amelyet 980 körül Szent Romuald alapított az itáliai Arezzo közelében. Tagjait világos öltözetük miatt fehér bencéseknek is nevezték. Magyarországon öt kolostor működött, melyeket 1782-ben II. József oszlatott fel. Vö. PUSKELY 1990, 54. o.

² <https://bakonybel-monostor.hu/>.

Nyilván felvetődik a kérdés, hogy evangélikus egyházunk konferencia-központjaiban erre nem nyílna-e lehetőség. Az a tapasztalatunk, hogy a lelkigyakorlat „műfajához” hozzátartozik a csend és a lassulás lehetősége: az, hogy a résztvevők átélhessék a „beimádkozott tér” élményét, a természet közelségét. Mivel a lelkigyakorlatok célja, hogy a lélek felkészüljön és alkalmassá váljon az isteni jelenlét felfedezésére és megélésére (LOYOLAI, 63. o.), a helyszín kiválasztásánál alapvető szempont a hétköznapi élettértől, rutinoktól és feladatoktól való távolságvétel egy minél zavartalanabb környezetben. „A hagyományos evangélikus spiritualitást ugyanis az a veszély fenyegeti, hogy valamilyen pusztai akcionizmustól hajtva vakká válik önmaga és mások irányába. Amikor a lelkigyakorlatozó egy időre tudatosan megszakítja a hétköznapi munkát, szabad tér keletkezik valami új felfedezésére. Bátorság támad a régi elengedésére, új lehetőségek felfedezésére, ismeretlen utakra való rá lépésre.” (ZIMMERLING 2003, 280. o.)

A protestáns konferencia-központok architektúrája hagyományosan a *kognitív-intellektuális továbbképzést* hivatott támogatni (általában tágasabb előadótérrel és lényegesen szűkösebb, csak az éjszakázásra koncentráló privát szobákkal). A lelkigyakorlatok ezzel szemben a résztvevőt „egész lényében” (uo.) szólítják meg. Ennek során olyan intenzív impulzusok érik, melyekben személyes élettörténete, cselekedetei, gondolkodásmódja és érzésvilága egyszerre kerülnek egy nagyon sajátos, spirituális reflexiós fókuszba. A lelkigyakorlatok ebből a szempontból *mentális-érzelmi és spirituális továbbképzést* nyújtanak. Megvalósításukhoz ezért olyan védett, multidimenzionális térre van szükség, ahol minden a lelki, érzelmi és spirituális megéléseket és ezek feldolgozását támogatja. Ehhez alapvetően szükséges a csend és a természet közelsége. Ezek a szempontok mind teljesülnek a bakonybéli bencés monostor vendégházának falai között és az arborétum meg a közeli erdők természeti környezetében. Itt otthon vagyunk már. A szerzetesekkel majdnem másfél évtizedes múlt-ra tekint vissza a baráti kapcsolatunk. A lelkészakadémiai kurzusokon kívül több találkozási felületünk van egymással: ökumenikus konferenciák, ökumenikus istentiszteletek, az évente megrendezett nyári ökumenikus zarándoklat, illetve az Evangélikus Hittudományi Egyetem hallgatóinak szervezett bakonybéli hivatástisztázó hétvégék alkalmai.

A bencés spiritualításban – tapasztalataink szerint – az evangélikus lelkészek is fontos értékeket fedezhetnek föl. Mivel alapvetően a zoltárok imádkozása köré épül a közösség lelki élete a napi négy imaóra (zsolozsma) révén, ez a gyakorlat nem idegen az evangélikus „igeközpontúságtól”, a reformátori elvektől, hiszen az evangéliumolvasással összekapcsolódó zoltározás a Szentírás igei üzenetét helyezi a középpontba. A bencés spiritualítás ilyen módon a „szakadás előtti” közös alaphoz vezet vissza bennünket (BAÁN 2018). A lelkigyakorlat ideje alatt lehetőségünk nyílik bekapcsolódni az imaórákba, így naponta egy-két zsolozsmán tudunk közösen részt venni a programunk keretén belül. A reggel 6.30-kor kezdődő laudes (reggeli imaóra) fakultatív, ám az a tapasztalatunk, hogy kollégáink közül többen szívesen kezdik a napot a bencés testvérekkel együtt.

A közös imádság alkalmi mellett igyekszünk teret biztosítani arra is, hogy egy-egy szerzetes testvérrel kötetlen keretek között, például a vacsoraasztal mellett beszélgessünk hivatásról, elköteleződésről, a szerzetesi élet sajátosságairól, lelki tapasztalatokról, teológiai kérdésekről. Ezek a beszélgetések is nagyban hozzájárulnak a horizonttágításhoz, az ökumenikus keresztény közösség átéléséhez (VÁSÁRHELYI 2013). A bakonybéli szerzetesközösség eleve ökumenikus, hiszen jó pár éve már, hogy csatlakozott a közösséghez Pápáról egy volt református vallásánár: Toókos Péter, aki az örökfogadalma letétele után János testvérként a protestáns keresztény értékeket is képviseli a közösségben. A vele folytatott „asztali beszélgetések” során annak élményével gazdagodhattunk, hogy a spiritualitás összeköt: az őszinte istenkeresés útján nincsenek igazán felekezeti kérdések...

Igények, álmok, útkeresések – és a realitás. . .

Nagy örömünkre szolgál, hogy 2024-től már két lelkigyakorlatos kurzus is szerepel a Lelkészakadémia éves kurzuskínálatában. Ez a lelkészek körében a csendben és az igében való elmélyülés, Isten előtti megállás iránti fokozott igényt, a személyes hit megerősítésének komoly vágyát jelzi számunkra. A lelkészársainkkal folytatott beszélgetésekben, illetve a lelkigyakorlatos kurzusok végén, a közös csoportos visszajelzésekben, kiértékelésben mindig előjön a kérdés, hogy hogyan kaphatnának nagyobb teret a lelkész-lelkigyakorlatok az egyházi életünkben, és azok a kollégák, akiknek erre nagyobb igényük van, miként tudnának gyakrabban élni ennek lehetőségével szervezett egyházi keretek között.

Örvendetes, hogy a LÉM (lelkészi életpályamodell) keretén belül számos lehetőség érhető el, illetve biztosított az evangélikus lelkészek számára, amely segíti őket a hivatásuk kihívásai között szakmai és önismereti³ fejlődésükben. Ugyanakkor egy ideje már azt érzékeljük, hogy a hivatásszemélyiség megerősítését szolgáló képzések, tréningek, szupervíziós alkalmak mellett mintha a személyes elvonulás, az egyéni és csoportos lelkigyakorlatok lehetősége lényegében a Lelkészakadémia választható kurzusai közé szorult volna be. Hacsak a lelkész-kollégák proaktív módon nem keresnek maguknak önállóan (főként) katolikus szervezésű lelkigyakorlatokat.

Mivel a lelkészi karból sok kolléga elvégezte már a SOTE mentálhigiénés vagy lelkigondozói szakirányú továbbképzését,⁴ ezért egyházunk lelkészeinek van már kellő rálátása, tapasztalata a képzés úgynevezett „intenzív hetei” nyomán például a jezsuita lelkigyakorlatokon tanulható, végezhető szemlélődő imádságról, a „hétköznapi lelkigyakorlatáról”, illetve más imamóddokkal, imagyakorlatokkal kapcsolatban. Ugyanakkor a református egyházban már meghonosodott, eredetileg katolikus gyökerű Cursillo⁵ alkalmain is több evangélikus lelkész vett már részt. Ezek a mély, sokszor katartikus spirituális tapasztalatok arra indítják a lelkészeket, hogy folytassák a megkezdett utat, és keressék a további lehetőségeket.

Mivel egyelőre nem látszik, hogy egyházunkban megvalósulhat-e egy lelkigyakorlatos ház, „csendház” terve, amely lelkészek, egyházi alkalmazottak, illetve gyülekezeti tagok és érdeklődők számára szervezne lelkigyakorlatokat, és otthont adna azoknak, akik hosszabb-rövidebb időre szeretnének Isten előtt elcsendesedni, ezért tulajdonképpen két egyházi munkaág „fogadta be” a lelkigyakorlatos kezdeményezéseket. A Lelkészakadémia keretében kapott helyet a lelkész-lelkigyakorlat, a laikusoknak (eddig főként pedagógusoknak) szóló lelkigyakorlatok pedig az MEE Gyülekezeti és Missziói Osztály szervezésében valósulhatnak meg. Ez évente egyelőre egy négy-öt napos kurzust jelent a Gyümi programtervében.

A lelkész-lelkigyakorlatok: ige, csend, lassúság, közösség. . .

A lelkész-lelkigyakorlatok tartalmi struktúrája, tematikus íve évek alatt csiszolódott, formálódott. Kezdetektől igyekeztünk ezt a kurzusok résztvevőinek visszajelzései alapján a lelkészek valós igényeihez, belső szükségleteihez igazítani. Az a tapasztalatunk, hogy egy négy-öt napos csoportos lelkigyakorlat segíthet újra megtalálni a fókuszot a lelkészi szolgálat mindennapjainak sodrában. Pár nap kiszakadás

³ A spiritualitás önismereti dimenziójához vö. ROSTÁNÉ–JOHANN 2025.

⁴ <https://semmelweis.hu/mental/>

⁵ <https://refcursillo.hu/>.

a megszokottból, lelassulás, természetközelség, a személyes csend, az imádság, meditáció alkalmi, a közös beszélgetések, tapasztalatomegosztások igazi lelki erőforrást jelenthetnek, és kiegészítési hatással bírnak. Ám mindenekelőtt az a cél, hogy a figyelmünk és minden törekvésünk Isten embe-reinek legfontosabb dolgára: az élet Istenével való összekapcsolódás természetes, örömteli tapasztalatára irányuljon.

Napjainkban a lelkészi szolgálat egyre szerteágazóbb, sokféle feladatot, tevékenységi kört ölel föl. A hagyományos lelkész-képben még az ígértetés, a tanítás, az evangelizáció, valamint a pasztoráció (látogatás, lelki beszélgetés, kísérés) kapott nagy hangsúlyt; napjainkra a gyülekezeti lelkész egy személyben gazdasági szakember, menedzser, szervezetfejlesztő, pályázatíró, forrásfeltáró, hittanár, coach és életmód-tanácsadó, szociális munkás, aki mellest még ért az ingatlanfelújításhoz, építkezéshez, kivitelezéshez és a kivitelezés ellenőrzéséhez is. Ezeket a feladatokat úgy kell ellátnia, hogy mellettük a klasszikus szolgálati területeken is a maximumot kell adnia (PETERSON 2019; 2022).

Mindez olyan testi-lelki igénybevételt jelent, amely komoly egészségügyi kockázatokkal jár. Magyarországon 2022-ben JÁRAY Márton végzett felmérést az evangélikus lelkészi kar lelki és fizikális egészségi állapotáról, melyben száznegyvennyolc lelkész (a megkérdezettek fele) válaszolt a feltett kérdésekre. 66,2% érzett permanens fáradtságot és energiahányt, több mint 40% panaszkodott rendszeres fej-, illetve derék- vagy hátfájásra, és 33,8% szignalizált alvási problémákat. Az elégedettségükkel kapcsolatos kérdésekre adott válaszaikból az derül ki, hogy lelki életüket egy tízes skálán mérve csupán 6,67-re értékelték, teológiai fejlődésüket pedig 6,44-re.⁶

Mindezeket figyelembe véve úgy tűnik, a lelkészi szolgálatra is érvényes az, amit Ehrenfried SCHULZ az 1990-es években a teológia tudományának művelésével kapcsolatosan megállapított: „A teológiát spirituális sorvadás betegíti.” (SCHULZ 1990, 266. o.) A lelkészek lelkigyakorlataikon elhangzott vallomásaikban azt juttatják kifejezésre, hogy szolgálatuk gyakran erejük feletti végzésében épp istenkapcsolatuk gyengül, illetve halványul. A meditációk és imádságok sokuk számára egy eddig még nem tapasztalt, de régóta vágyott elevenségbe vezetik őket Istennel való kapcsolatukban. A lelkigyakorlatok során átélik és felfedezik annak felszabadító örömét, hogy lelkészi identitásuk nem jelentheti gyülekezetük sokféle igényének kiszolgálását, életük több egyházi funkcionáriusi létnél, valójában Krisztus követése Isten jelenlétének eleven megélésében (PERCZE 2025, 186–190. o.).

A csoportos lelkigyakorlat egyik előnye és egyben fontos hozadéka, hogy a személyes hitmegéltetést a csoportfolyamat támogatja. A résztvevők a lelkigyakorlat kezdetén arra szerződnek egymással, hogy a bizalom és az őszinteség terében mindenki számára megadják a tiszteletet, a meghallgatást, egymás mellé állás, valamint az ítélet- és értékelésmentes figyelem támogatását. Igazán felszabadító, hogy az egyénenként bejárt belső út során feltörő kérdéseket, dilemmákat, küzdelmes tapasztalatokat meg lehet osztani egymással: senki sem marad magára a nehéz, egzisztenciális témáival. A lelki közösség biztonságos keretet nyújt ehhez.

A lelkigyakorlat kezdetén a bejelentkező kör és a szerződéskötés után az első egyéni feladat egy bő órás séta a monostor arborétumában. A legelső lelki impulzus ilyen módon a ritmusváltást segíti: ez lényegében átzsilipezés egy másik működési módba, legalábbis közelítés a standby-állapothoz (készenléti üzemmód). Tisztában vagyunk azzal, hogy a lelkészi szolgálat mindennapi kihívásai között éppen a napi fél óra aktív csend és az időnkénti lelassulás lehetne testi, lelki erőforrássá, ám ezek

⁶ Még nem publikált és validált adatok, Járay Márton szíves közlése alapján. A számokról érdemes tudni, hogy a segítő foglalkozások jellemzően „főlé pontoznak”, azaz jobb/magasabb értéket adnak meg, mint ami tényleges állapotoknak megfelel.

valódi hiánycikkek a gyülekezetek szolgálatában álló kollégák életében. Egy lelkészek számára szervezett lelkigyakorlat fontos célja ezért, hogy felmutassa ennek a lassulásnak és csendnek az értékét. A belső csend megtalálásával és megtartásával kapcsolatban egyébként az utóbbi években magyar nyelven is szép számmal jelent meg lelkiségi irodalom (lásd például: MUSTÓ 2014; LAIRD 2015; KOVÁCS 2015; GRÜN 2016; ROHR 2016; FREEMAN 2019). Bízunk abban, hogy a csendgyakorlatok, sétameditációk, szemlélődés és igeolvasás során átélt tapasztalatokból lelkészársaink motivációt merítenek ahhoz, hogy beépítsék egyik-másik gyakorlatot mindennapi életük keretei közé.

Mivel az evangélikus lelkiségi hagyományban Isten igéje áll a középpontban, ezért a lelkigyakorlatok is mélyen benne gyökereznek a bibliai üzenetben, az élő evangéliumban (viva vox evangelii). Luther Márton imádsággyakorlatát követve fontosnak tartjuk, hogy mindig Isten igéjéből induljunk ki, és mindig oda is térjünk vissza, hiszen ez az éltető forrása és egyben megtartó medre istenkérésünknek. Gyakran veszünk elő és közösen ízlelgetünk egy-egy markáns gondolatot, lelki útmutatást magától Luthertől.⁷

Minden lelkigyakorlatnak egy-egy zsoltárvers adja a mottóját, amelyet a reggeli és esti áhítatokhoz választott ó- és újszövetségi textusok bontanak ki, járnak körül. Emellett minden nap két-három, egyenként félórás igemeditáció is közel viheti a résztvevőket a Szentírás eleven, transzformatív üzenetéhez. A Loyolai Ignác nyomán elsősorban a jezsuita szerzetesközösségekben gyakorolt, ám mára már széles körben, így nem csupán katolikus közösségekben ismert imádságforma szervesen illeszkedik az evangélikus lelkigyakorlatunk keretei közé.

Ezek a lelkigyakorlatok tapasztalataink szerint olyan igazi, forrásközeli élményekhez mutathatják az utat lelkészársainknak, ahonnan létbátorságot meríthetnek a jelen bizonytalanságai, sodródásai közepette, és segítenek nekik napról napra „fölfelé élő” embernek maradni.

Pastoral Retreat

Spiritual and Vocational Training Programs Implemented in the Pastors' Postgraduate Education Program

- ▶ **During the spiritual retreats for lutheran pastors, participants are exposed to impulses that bring their personal life stories, vocation, actions, thinking and feelings into a very specific spiritual reflective focus. Spiritual retreats therefore require a protected, multi-dimensional space where everything: the built environment, the nature, supports the mental, emotional and spiritual experience and its processing. Since the lutheran spiritual tradition is centred on the Word of God, the spiritual exercises are also deeply rooted in the biblical message, the living Gospel.**

Keywords: spiritual retreats / support for vocation / personal reflexion / multi-dimensional space / Word of God / living Gospel

⁷ Az imádkozó Lutherrel kapcsolatban nagyon jó áttekintést ad: REUSS 2023.

Felhasznált és ajánlott irodalom

- BAÁN Izsák 2018. *Csendhez szokott szív. Tíz szó a benedeki hagyományból*. Szent Maurícius Monostor, Bakonybél; L'Harmattan, Budapest.
- BAÁN Izsák 2006. *Evagriosz Pontikosz a gondolatokról*. Szent Maurícius Monostor, Bakonybél; L'Harmattan, Budapest.
- EVAGRIOSZ Pontikosz 2014. *A szerzetes (A praktikosz)*. Szerk. Gabriel Bunge. Bencés Kiadó, Pannonhalma.
- FREEMAN, Laurence: *Belső fény. A tiszta imádságként végzett meditáció*. Szent Maurícius Monostor, Bakonybél; L'Harmattan, Budapest, 2019.
- GRÜN, Anselm 2016. *Csendből bontakozó élet*. Korda Kiadó, Kecskemét.
- JÁLICS Ferenc SJ 2014. *Szemlélődő lelkigyakorlat. Bevezetés a szemlélődő életmódba és a Jézus-imába*. Jezsuita Kiadó, Budapest.
- KOVÁCS Endre 2015. *Ti azért így imádkoztatok! A keresés, a kérés és a szemlélődés útján*. Harmat, Budapest.
- LAIRD, Martin OSA 2015. *Napsütötte hiány. Csend, tudatosság és szemlélődés*. Sarutlan Kármelita Nővérek, Magyarországi.
- LELOUP, Jean-Yves 2014. *A Hézikuszaszta imamód. Az Áthosz-hegyi Szerafim atya tanítása szerint*. Korda Kiadó, Kecskemét.
- LOUF, André 2010. *A többi kegyelem – A spirituális kísérés*. Bencés Kiadó, Pannonhalma.
- LOYOLAI Szent Ignác é. n. *Lelkigyakorlatok. Jézus Társasága Magyarországi Rendtartománya*, Budapest.
- LUTHER Márton 1997. *Így imádkozzál! Egyszerű útmutató az imádkozásra*. Magyarországi Luther Szövetség, Budapest. (Magyar Luther Füzetek 6.)
- LUTHER Márton 2011. *Bibliafordítás, vigasztalás, imádság*. Szerk. Csepregi Zoltán. Luther Kiadó, Budapest. (Luther válogatott művei 5.)
- MUSTÓ Péter SJ 2014. *Csendben születik az élet. A belső ima tapasztalatairól*. Jézus Társasága Magyarországi Rendtartománya, Budapest.
- NOUWEN, Henri J. M. 2011. *A sebzett gyógyító. Lelkiszolgálat korunk társadalmában*. Ursus Libris, Budapest.
- PERCZE Sándor 2025. „Földi angyalok és mennyei emberek.” Tünődések spiritualitásról, lelkesi identitásról és a szerzetesi életéről. *Lelkipásztor*, 100. évf. 4. sz. 183–192. o. <https://doi.org/10.61894/LP.2025.100.4.1>
- PETERSON, Eugene H. 2019. *A lelkesi szolgálat három sarokpontja*. Harmat, Budapest.
- PETERSON, Eugene H. 2022. *A lelkesi szolgálat művészete*. Harmat, Budapest.
- PUSKELY Mária 1990. *Szerzetesek. A megszentelt élet 99 intézménye*. Zrínyi Nyomda Kiadója, h. n.
- REUSS, András 2023. Az imádkozó Luther. *Credo*, 29. évf. 1. sz. 4–15. o.
- ROHR, Richard 2019. *Az egyetemes Krisztus. Egy elfeledett valóság átalakító ereje*. Ursus Libris, Budapest.
- ROHR, Richard 2014. *Halhatatlan gyémánt. Igaz Énünk keresése*. Ursus Libris, Budapest.
- ROHR, Richard 2016. *Minden egybetartozik. A kontemplatív ima ajándéka*. Ursus Libris, Budapest.
- ROHR, Richard 2013. *Most. Tanuljunk meg látni a misztikusok szemével!* Ursus Libris, Budapest.
- ROHR, Richard 2010. *Rejtett dolgok. A Szentírás mint spiritualitás*. Ursus Libris, Budapest.
- ROSTÁNÉ Riez Andrea – JOHANN Gyula 2025. Spirituális önismeret. Ahol az ég és a föld összeér. *Lelkipásztor*, 100. évf. 5. sz. 260–269. o. <https://doi.org/10.61894/LP.2025.100.5.3>
- SCHULZ, Ehrenfried 1990. Gebet und Meditation als Wege zur pastoralen Identität. In: Isidor Baumgartner (szerk.): *Handbuch der Pastoralpsychologie*. Verlag Friedrich Pustet, Regensburg. 265–284. o.
- VÁSÁRHELYI Anzelm 2013. *Isten házában, közösségben. Bencés monostor ezer éve Bakonybélben*. Szent Maurícius Monostor, Bakonybél.
- WIKSTRÖM, Owe 2013. *A kápráztató sötétség*. Luther Kiadó, Budapest.
- ZIMMERLING, Peter 2003. *Evangelische Spiritualität. Wurzeln und Zugänge*. Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen.