

# Gyökössy Endre és a meditáció

Egy alkalommal megkérdeztek Gyökössy Endrét, szokott-e meditálni. A gyanakvó felhangú kérdésre a következő válasz érkezett: „Bár többször tudnék meditálni!”<sup>1</sup> Való igaz, hogy a meditáció szónak negatív csengése van keresztyén körökben, mert egyes szekták és keleti vallások középpontjában egy meghatározott típusú meditáció áll, amely alapvetően eltér a keresztyén elmékedéstől.<sup>2</sup> Gyökössy Endre arról a bibliai alapokon álló meditációról beszél, amely elevenné teheti a keresztyén életet. A keresztyén meditációról szeretné leporolni a ráakódott félreértéseket, bizalmatlanságot, és visszahozni száműzetéséből. E rövid tanulmányban azonban csak egy szegmensét kívánom tárgyalni a meditációról vallott nézeteinek, mégpedig az imádsággal való kapcsolat szempontját, amely jellemzően megjelenik nála. Közben arra a kérdésre keresem a választ, hogy a keresztyén embernek az imádkozás mellett, az imádkozáshoz szüksége van-e meditációra.

## A MEDITÁCIÓ ÉS AZ IMÁDSÁG KAPCSOLATA

*A Hogyan – Három meditáció a meditációról* című könyvében Gyökössy Endre megemlíti, hogy az imádság és meditáció közötti különbséget nem könnyű egy mondattal meghatározni.<sup>3</sup> Nem is törekszik ezen a helyen a határvonal pontos meghúzására, mert a szoros összetartozás annyira evidens és lényeges számára. Ezzel azonban meg is nehezíti az olvasó számára annak eldöntését, hogy mikor melyikről beszél. Ráadásul a meditáció bibliai gyökereit gyakran

olyan igékkel támasztja alá, melyek arról szólnak, hogy valaki elvonul imádkozni. Például „(Izsák) Estefelé kiment a mezőre imádkozni” (1Móz 24,63). Vagy: „Miután (Jézus) elbocsátotta a sokaságot, felment a hegyre magánosan imádkozni” (Mt 14,23). Mivel az idézett igeversek konkrétan imádkozást említenek, felvetődhet az olvasóban az a kérdés, hogy miért éppen ezek kapcsán beszél Gyökössy Endre a meditációról. Nos, ő az „elvonulás” mozzanatát ragadja meg, amely feltételezi a csöndet, az elmélyült Istenre figyelést, az ember önmagán túlmutató befelé fordulását, amely tulajdonképpen belépés abba a bizonyos „belső szobába”, amelyről Jézus beszélt az imádkozás kapcsán (Mt 6,6). Gyökössy úgy látja, hogy ez a mozzanat feltétele a meditációnak, nélküle nem lehet igazán imádkozni. „Meditálni imádkozás nélkül is lehet, de imádkozni, igazán imádkozni meditáció nélkül aligha lehet.”<sup>4</sup> Ha ez hiányzik, az imádság száraz, monológ, a külső körülmények megváltoztatására irányul. Az Isten jelenlétébe helyezkedésnek – mert Gyökössynél összefoglalva ezt is jelenti a meditáció<sup>5</sup> – az ajándéka többek között<sup>6</sup> az, hogy az imádság dialógus lesz. Mielőtt ezt részletesebben tárgyalnánk, nézzük meg, hogyan vélekednek az imádság és a meditáció kapcsolatáról mások.

A keresztyén hagyományban nehéz elkülöníteni az imádságot és a meditációt – írja *Corina Dahlgrün*.<sup>7</sup> Az utóbbi eredetileg a bibliai igék folyamatos mormolását foglalta magában. A szerzeteseknél szokás volt, hogy minden tevékenység közben ilyen módon igéket ismételtettek, mintegy „kérődzve” újrarágták az Igét

1 Gyökössy Endre: *A Hogyan – Három meditáció a meditációról*. Budapest, 2000, Szent Gellért Kiadó és Nyomda, 69. ■ 2 Vila, Pablo Martinez: *Imádság és lelkialkat*. Budapest, 2009, Harmat Kiadó, 192. ■ 3 Vö. Gyökössy Endre: *A Hogyan...*, i. m. 82. (Lásd az 1. lábjegyzetet.) ■ 4 Vö. Gyökössy: *Közösségben és kapcsolatban*. *Confessio*, 1985/1., 18. ■ 5 Vö. Gyökössy Endre: *A Hogyan...*, i. m. 70., 78. (Lásd az 1. lábjegyzetet.) ■ 6 A 2Kor 12,2–4.7–9 igeversek alapján, ahol Pál apostol korábbi elragadtatásáról beszél, a meditáció három ajándékát írja le Gyökössy Endre: 1. Az ember kívülről, öncsalás nélkül, objektíven látja önmagát. 2. Másféleképpen viszonyul szenvedéséhez, túl- és alábecsülés nélkül. 3. Az imádság nem monológ, hanem dialógus. Vö. Gyökössy Endre: *A Hogyan...*, i. m. 73–80. (Lásd az 1. lábjegyzetet.) ■ 7 Vö. Dahlgrün, Corina: *Christliche Spiritualität – Formen und Traditionen der Suche nach Gott*. Berlin–New York, 2009, Walter de Gruyter, 512–532.

(*ruminatio*; 3Móz 11,3-at és 5Móz 14,6-ot vonatkoztatták magukra allegorikusan). A középkorban megkülönböztették a *lectio* (az Írás olvasása), a *meditatio* (az Ige ismételtetgető elsajátítása), az *oratio* (imádkozás) és a *contemplatio* (belső szemlélődés) szakaszait.<sup>8</sup> Tehát a középkori értelmezés szerint a meditáció az Igéből merít, és az önmegnyitás, az Isten előtti megnyílás gyakorlata, amely a megajándékozó, megígazító Isten előtti helyénvaló magatartás. A meditáció által „gyakoroljuk mindenekelőtt a meghallgatást, az imádkozó odafigyelést és az odafigyelő imádkozást, amely abban segít, hogy az imádkozó Istennél és az ő Igéjénél maradjon, és megtöltse a szívét Isten beszédével... Az az ember, aki megnyílik Isten előtt a meditációban, végül találkozhat Istennel, bár egy ilyen találkozást Istennel nem az ember ér el, hanem ajándékba adatik Istentől.”<sup>9</sup>

Hasonló módon vélekedik *Pablo Martinez Vila*,<sup>10</sup> aki az imádsághoz tartozó alapjelenségként értelmezi a meditációt, amelyet könyvében elmélkedésnek nevez, hogy senkit ne zavarjon meg a negatív értelmezéssel telített meditáció fogalom. Ez a magunkba szállás és Isten lényéről való elmélyült gondolkodás szükségeltetik ahhoz, hogy az imádság termékeny legyen. Ezen a ponton nézete megegyezik Gyökössy véleményével, mert nála is megtalálható ez a többlet. Tehát „az elmélkedés az imádság alkotórésze”.<sup>11</sup> Ehhez azonban nem felel meg bármilyen elmélkedés. A keresztyén elmélkedés három kritériuma, hogy van célja (bensőséges kapcsolat kialakítása Krisztussal), vannak eszközei (a keresztyén meditáció nem technikai jellegű, az ember nem kiüresíteni akarja magát, hanem Isten igazságaival megtölteni) és van kerete (mindig valamire irányul: Isten személyére, tetteire, rendelkezőseire, parancsolataira stb.). Ezek nélkül pusztán transzcendentális meditációról beszélhetünk. „A keresztyén ember elmélkedése során pontos térképet használ: Isten Igéjét, és fényes esthajnaleszillag vezérli: Jézus Krisztus személye. Mindkettő

olyan irányzék, amely nem engedi saját belső világa sötétségébe beleveszni, és homályos valóságosságban kóvályogni.”<sup>12</sup> Azonban a meditációt, illetve az elmélkedést Vila olyan igékkel támasztja alá, amelyek révén felfogása a középkori értelmezéshez kerül közel. Isten Igéjének izlelgetése jelenik meg benne karakteresebben, nem a Gyökössy által kiemelt „elvonulás” mozzanata. „Boldog ember az, aki nem jár a bűnösök tanácsa szerint, nem áll a vétkesek útjára, és nem ül a csúfolódók székére, hanem az Úr törvényében gyönyörködik, és az ő törvényéről elmélkedik éjjel-nappal” (Zsolt 1,1–2). „Ne hagyd abba ennek a törvénykönyvnek az olvasását, hanem tanulmányozd éjjel-nappal, őrizd meg, és tartsd meg mindazt, ami ebben meg van írva” (Józs 1,8).<sup>13</sup>

*Rudolf Bohren* is az Igében való gyönyörködésnek, az Ige felett való örvendezésnek tekinti a prédikációra készüléskor a meditáció fázisát, bár ez más szempontú megközelítés. Mivel az öröm a Lélek gyümölcse, az Isten Igéjében gyönyörködő ember kapja a Szentlelket, ami első sorban ígéret, nem pedig tapasztalat. Ezért a meditációhoz szorosan hozzátartozik a Szentlélekért való könyörgés és a hálaadás az ígéret beteljesüléséért. Tehát az imádság a meditáció állandó kísérője.<sup>14</sup> Dahlgrün, Vila és Bohren megközelítésében kirajzolódik, hogy a meditáció az Ige (Isten szava) és az imádság (az ember válasza) között helyezkedik el, illetve összekapcsolja a kettőt. *Németh Dávid* ezt fogalmazza meg a református istentisztelet kommunikációját vizsgálva: „Az igehirdetésben (és az áldásban) Isten szól, az imádságban az ember, a meditatív elcsendesedésben pedig a kettő egybeforr az emberi lélek mélyén.”<sup>15</sup>

Gyökössy nem fogalmazza meg ennyire világosan és differenciáltan ezeket az elemeket, de amikor a meditáció fajtáiról beszél,<sup>16</sup> akkor az úgynevezett bibliai meditáció esetében összekapcsolódnak látszanak ezek a fázisok. Ugyanakkor úgy tartja, hogy a bibliai meditáció – amely behelyezkedés egy bibliai szereplő lényébe –

8 Vö. uo. 517–518. ■ 9 Uo. 529. ■ 10 Vö. Vila, Pablo Martinez: *Imádság és lelkiállat*, 189–211. (Lásd a 2. lábjegyzetet.) ■ 11 Uo. 191. ■ 12 Uo. 200. ■ 13 Lásd még Lk 2,19; Zsolt 48,10. ■ 14 Bohren, Rudolf: *Die Predigtlehre*. München, 1971, Chr. Kaiser Verlag, 353–355. ■ 15 Németh Dávid: *Pasztorálintropológia*. Budapest, 2012, Károli Gáspár Református Egyetem – L'Harmattan Kiadó, 236. ■ 16 Lásd Gyökössy Endre: *A Hogyan...*, i. m. 90–96. (Lásd az 1. lábjegyzetet.)

csak akkor következhet, ha az ember átment az imaginatív meditációban megtapasztalt csenden, katarzison, amely az előszobája a bibliai meditációnak. Az imaginatív meditáció képekben való gondolkodás. A meditáló megragad egy számára kedves gyermekkori emléket, egy gondolatbeli „sétátját”, s közben átéli az egységet a mindenséggel, Isten jelenlétével, és ez végtelesen hálaérzettel tölti el, függetlenül a körülményektől. Ennek a gyakorlatnak az elsajátítása akár tizenöt–hús évbe is beletelhet.

Gyökössy sokat tanult *Otto Haendlertől*, aki szerint a meditáció segítségével az ember a lelki leképeződések rétegébe hatolhat be, és ott felismerésekre tehet szert. Meditálva nem a benne levő Istennel találkozik, hanem az Istentől neki ajándékozott pozitív erővel, melyek a lélek mélyén szunnyadnak. Haendler azért tartja fontosnak az e képekhez való eljutást, mert szemben a racionális gondolkodással (amely diszkurzív, egymás után következő fogalmakból és gondolatokból áll össze, folyamatosan mozgásban van, nem nyugszik, hanem siet) a képekben gondolkodás a lényegi megértésre törekszik (nem diszkurzív, nem rohan végig az egyes részleteken, hanem az egész előtt időzik el). A meditáció során a tudatos gondolkodás képességét megelőző, sokkal eredendőbb intuitív megértés jut érvényre. A képek pedig alkalmas közvetítői a megértésnek, mert mindig leképeznek valamit, egy ösképet jelenítenek meg.<sup>17</sup>

Tehát Gyökössy egy megelőző szakaszt is beiktat az imaginatív meditációval, és valójában ezt tekinti a „belső szobába” való belépésnek. Számára ez teszi lehetővé az Isten jelenlétébe való belehelyezkedést, ahol maga az ember is imádsággá, imádássá válik.<sup>18</sup> Nevezhetjük ezt rákészülő vagy lecsendesülési fázisnak is. Ez teszi lehetővé a bibliai meditációt, amiről Dahlgrün, Bohren, Vila és Németh beszél, bár nem teljesen olyan értelemben, mint Gyökössy. Különösen az utóbbi háromnál a keresztyén medi-

táció a Bibliából vett képekre, az igehirdetés mondataira vonatkozik, amelyek szintén segítik a mélyebb megértést. Amit Gyökössy Endre önvizsgálati meditáción ért,<sup>19</sup> az tulajdonképp az előbbiek által meghatározott keresztyén elmélkedés. Az imaginatív meditáció feszegeti a Vila által megadott feltételek határát. Talán azért sem illik bele annyira a keresztyén meditáció kereteibe, mert a kontempláció folyamatához áll közelebb. A kontempláció, amennyiben nem a meditáció szinonimájaként használjuk, hasonló koncentrációs folyamat, a figyelem azonban arra összpontosul, hogy a meditáló ne gondolkozzék, ehelyett próbálja meg értékelésmeniesen észlelni azt, amire tekint. A képek, tárgyak, szövegek csak eszközök az Isten-jelenlét átélésében. Ha azonban ez előállt (vagyis a kontemplatív állapot), akkor nincs szerepük többé, sőt zavaróvá válhatnak.<sup>20</sup> Mindazonáltal nem kétséges, hogy az Istenre figyelésnek helyet kell készítenünk magunkban, ami valójában a Szentlélek munkája bennünk.

## A PÁRBESZÉDES IMÁDSÁG A MEDITÁCIÓ AJÁNDÉKA<sup>21</sup>

Eddig a meditáció és az imádkozás egymáshoz képest betöltött helyéről beszéltünk. Most a meditáció imádságban megjelenő hozományáról, a párbeszédes imádságról ejtünk néhány szót. Ahogy fentebb már említettük, Gyökössy a 2Kor 12,2–4 és 7–9 alapján megállapítja, hogy aki úgy imádkozik, hogy előtte elvonul a lélek csöndjébe, és ott Isten jelenlétébe helyezi magát, annak az imádsága nem marad monológ. Pál apostol ebben a csöndben háromszor kérte, hogy vegye el Isten a testébe adott tövist, de ez az egyirányú kérés megtörik, amikor Isten megszólal: „Elég neked az én kegyelmem, mert az én erőm erőtlenség által ér célhoz” (2Kor 12,9). Jézusnak ezt a kedvességgel, jóakarattal, ajándékkal teli biztatását hallja meg mindenki, aki kész belehelyezkedni Isten jelenlétébe.<sup>22</sup>

17 Vö. Haendler, Otto: *Die Predigt*. Berlin, 1949, Verlag Alfred Töpelmann, 153–164. ■ 18 Vö. Gyökössy Endre: *A Hogyan...*, i. m. 70. (Lásd az 1. lábjegyzetet.) ■ 19 Vö. Uo. 97–113. Az önvizsgálati meditációt kifejezetten extravertált embereknek ajánlja. Ez az imámód is az Ige feletti elmélkedés, de nem egy bibliai személy szerepébe helyezkedve. ■ 20 Dahlgrün, Corina: *Christliche Spiritualität...*, i. m. 526. (Lásd a 7. lábjegyzetet.) ■ 21 Vö. uo. 78. ■ 22 Vö. Gyökössy Endre: *A Hogyan...*, i. m. 79–80. (Lásd az 1. lábjegyzetet.)

Ezt a párbeszédességet fejezi ki jól érzékelhetően Németh Dávid, amikor az Istennel való imádságos együttlétlen belül elkülöníti a – valóságban ideális esetben persze összefonódó – „kilégzés” taktusát (amikor az ember szólítja meg Istent), és a meditatív „belégzés” eseményét (a befogadás aktusát). Ezzel meg is húzza a határvonalat imádság és meditáció között, ugyanakkor hangsúlyozza, hogy csak a kettő együttléte teszi teljessé az Istennel való kommunikációt.<sup>23</sup> A „kilégzés-belégzés” folyamata számos zsolttárban nyomon követhető. Az Istenhez panasszal, kéréssel forduló ember imádsága egy pontján Isten szavának, biztatásának ad helyet. A zsolttár végére megérkezik az isteni válasz, amely megnyugvással, hálával tölti el az embert.<sup>24</sup>

Nézzük meg most egymással párhuzamba állítva a két folyamatot:<sup>25</sup>

Az imádság Istenhez való odafordulás, amikor az ember tudatosítja a maga számára azt a létmeghatározó kapcsolatot, amely folyamatosan érvényes ugyan, de nem minden pillanatban tudatos az ember számára. Az imádkozás idején az történik, hogy az ember viszonyba állítja magát Istennel, ezzel egy rendezőelvet hagy érvényesülni az életében, amely mindennek megszabja a helyét és értékét. A meditáló, bármilyen tárgyat választ is magának, a teremtés terében marad. A meditáló és a meditáció tárgya azonos szinten van. Az imádkozó az abszolút valóság, vagyis Isten előtt áll, a meditáló viszont egy relatív tárgy valóságával áll szemben.<sup>26</sup> A meditációnak nem Isten, nem az abszolútum a tárgya, hanem valami, ami Istenre utal. A meditálónak sohasem Istennel van közvetlen kapcsolata, hanem valamivel, ami a teremtett világhoz tartozik, és az abszolút legfeljebb tükröződik benne,

így akár részesíthet is Istenben, de nem Isten maga. Ez a tárgy lehet a Biblia vagy például a prédikáció egyik mondata. Vannak, akik gyertyát, képet vagy más tárgyat választanak (Gyökössy Endre is)<sup>27</sup> a meditáláshoz, mert abból indulnak ki, hogy a keresztyén meditációban az inkarnáció miatt az anyagi világ is az Istennel való találkozás helyévé vált.<sup>28</sup> „A meditáció anánál közelebb kerül az imádkozáshoz, minél közelebb jut a tárgya az Isten valóságához.”<sup>29</sup> Ha célunk a Jézussal való bensőséges kapcsolat kialakítása,<sup>30</sup> akkor fontosnak találom, hogy a meditáció közeledjen az imádsághoz. Ezért célravezetőbbnek tartom, ha a meditáció tárgyának Isten Igéjét választjuk, az onnan merített képeken meditálunk, hiszen tetszett az Istennek, hogy így adja tudtunkra mindazt, ami életünkhöz és üdvösségünkhöz szükséges. Isten Igéjének bizonyos mértékű ismerete nélkül aligha halljuk meg Isten válaszát pusztán a teremtett világ, például a természet szemléléséből. Ha csak a madarakat és mezei liliomokat nézzük anélkül, hogy ismernénk Jézus példázatát, nem biztos, hogy eljutunk Isten gondviselésének megsejtéséig. De ismerve ezt az igazságszót, egy madár vagy virág utalhat Isten gondviselő jelenlétére.

Az imádkozás a keresztyén ember identitásának része. Csak az imádságban látja az ember magát annak, aki valójában – excentrikus lénynek, aki egy mindent meghatározó külső ponthoz, vagyis Istenhez igazodik.<sup>31</sup> Mivel az ember erősen hajlik az öncsalásra – a pszichoanalízis nyelvén a tagadásra –, „az imádság az a személygyógyító ír, amely megtisztítja látásunkat, és így felfoghatjuk, kik is vagyunk mi valójában”.<sup>32</sup> Gyökössy Endre ezt az objektív, kívülről való önszemlést a meditálás ajándékának tekinti,<sup>33</sup>

23 Vö. Németh Dávid: *Pasztorálanthropológia*, i. m. 236. (Lásd a 15. lábjegyzetet.) ■ 24 Például „Istenem, segíts meg neveddel, szolgáltass nekem igazságot hatalmaddal! Istenem, hallgass meg imádságomat, figyelj beszédemre!” (Zsolt 54,3–4). Ez a „kilégzés” taktusa. Ezt követi a „belégzés”: „De Isten megsegít engem, az Úr megtartja életemet” (Zsolt 54,6). Vagy „Istenem, figyelj imádságomra, ne zárkózz el könyörgésem elöl” (Zsolt 55,2). Az imádságra megérkezik a felelet: „Vesd az Úrra terhedet, és ő gondot visel rád!” (Zsolt 55,23). ■ 25 Lásd Németh Dávid: *Pasztorálanthropológia*, i. m. 236–238. (Lásd a 15. lábjegyzetet.) ■ 26 Vö. Haendler, Otto: *Die Predigt*, i. m. 177. (Lásd a 17. lábjegyzetet.) ■ 27 Lásd Gyökössy Endre: *A Hogyan...*, i. m. 89–90. (Lásd az 1. lábjegyzetet.) ■ 28 Vö. Dahlgrün, Corina: *Christliche Spiritualität...*, i. m. 530. (Lásd a 7. lábjegyzetet.) ■ 29 Uo. 179. ■ 30 A keresztyén meditáció három kritériumáról lásd: Vila, Pablo Martinez: *Imádság és lelkialkat*, i. m. (Lásd a 2. lábjegyzetet.) ■ 31 Vö. Németh Dávid: *Pasztorálanthropológia*, i. m. 236. (Lásd a 15. lábjegyzetet.) ■ 32 Vila, Pablo Martinez: *Imádság és lelkialkat*, 152. (Lásd a 2. lábjegyzetet.) ■ 33 Vö. Gyökössy Endre: *A Hogyan...*, i. m. 75–76. (Lásd az 1. lábjegyzetet.) A 2Kor 12,2–4 versekből vezeti le, ahol Pál egyes szám harmadik személyben beszél önmagáról.

de ez csak akkor történhet meg, ha valóban párbeszéd Isten előtt állásról van szó, tehát a meditáció és imádság együtt van jelen. A meditáció segít az imádságnak, hogy ne hagyja el túl hamar az ént, ne ugorja át az egyén problémáit és életvalóságát – véli Haendler.<sup>34</sup> Az imádkozásban az ember valósul meg, miközben Istenhez igazodik. A meditációban Isten válik világosan érzékelhetővé az ember számára, miközben ő igazodik az emberi lét korlátaihoz.

Az imádkozás aktivitás Istenre nézve. Nem Isten és az ő akaratának a befolyásolása a célja, hanem önmagunk kiszolgáltatása Istennek. Ez nem pusztán kiszolgáltatottságunk tudatosítása, mert itt az ember akaratlagosan tárja fel élete különböző területeit Istennek, és önként ajánlja fel magát neki. Tehát önátadó feltárulkozásról van szó. A meditációban a hívő ember szintén tudatosan tárja ki a lelkét, de befogadó nyitottsággal, Istent és ajándékait várva, és nem szabja meg, hogy mi legyen az az ajándék. Mindent Isten üzenete hordozójának tekintő várakozás ez. Az ajándék megmutatkozása pedig Isten Lelkétől függ. Erről is beszél Gyökössy Endre a meditáció ajándékaként, mikor a már említett 2Kor 12 bibliai szakaszra hivatkozik. Azt mondja, hogy az ember egyszerre másképp tud viszonyulni a szenvedéséhez. Pál feltárja szenvedését, nem tagadja, de nem is részletezi. Ez a feltárás része. Ugyanakkor Isten ajándékának befogadjává válik. Imádságban a szenvedő vagy szükségben lévő ember – még ha nem is Isten befolyásolása a célja – gyakran kéri a maga számára a külső körülmények megváltoztatását, miközben feltárja életét. De a meditációban, a párbeszéd imádságban jut el odáig, hogy saját viszonyulásában, belső hozzáállásá-

ban van szüksége váltásra, és az emberben belül történik meg a csoda, a gyógyulás, a változás. Persze Isten megteheti azt is, hogy megváltoztatja a körülményeket. Az imádkozás érett formája viszont olyan hitet feltételez, amely képes mindent Istentől várni és tőle mindent elfogadni, mert az ember feltétel nélkül kegyelmesnek ismerte meg Istent. El meri fogadni, hogy Isten akaratának teljesülése számára az elképzelhető és ugyanakkor minden képzetetet felülmúló legjobb.

## BEFEJEZÉS

Visszakanyarodva a bevezetésben feltett kérdéshez megállapíthatjuk, hogy a hívő ember életében egyformán szükséges az imádság és a meditáció. Ez utóbbi Isten lényében és az ő Igéjében való gyönyörködés, amikor engedjük, hogy hasson ránk az Ige, és nyitottan fogadjuk, amivel Isten meg akar ajándékozni: „Gyönyörködj az Úrban, és megadja szíved kéréseit!” (Zsolt 37,4). Noha Gyökössy Endre szerint a meditáció vezet imádsághoz, úgy véljük, hogy vannak olyan alkalmak is, amikor a kérő, zörgető ember csendesedik el, és fogadja Isten választát könyörgésére.<sup>35</sup> Az igazi imádság párbeszéd, és ebben a belső dialógusban nem saját személyünk vagy egy ember a másik fél, hanem Isten. A meditációban Isten Igéje jelenti a térképet és Jézus személye a vezetést. Ebben a folyamatban kapcsolódik össze az Ige és az imádság. Az Istentől jövő válasz meghallásához szükség van a meditatív nyitottságra, mert e nélkül felszínes marad az Istennel való találkozás, nem válik belsővé az, amit Isten kínál, érintetlenül marad az akaratunk, valamint az indítékaink és az érzéseink világa.

34 Vö. Haendler, Otto: *Die Predigt*, i. m. 181. (Lásd a 17. lábjegyzetet.) ■ 35 Vö. Németh Dávid: *Pasztorálanthropológia*, i. m. 238. (Lásd a 15. lábjegyzetet.)