

## A Lélek-ápolás különböző szinterei

### Kísérlet a spiritualitás, a lelkivezetés és a lelkigyakorlat fogalmainak evangélikus megközelítésére

*Jelen tanulmány a spiritualitás, a lelkivezetés és a lelkigyakorlat fogalmait kívánja körbejárni egy adott teológiai tradíció kontextusában. A spiritualitás felekezeti, vallási határokat átívelő kifejezés, amely igen divatosá vált az utóbbi évtizedekben. Bár eredetét a keresztény teológiában fedezhetjük fel, mára éppen itt figyelhető meg a legnagyobb tartózkodás vele kapcsolatban. Talán túlságosan is gyűjtőfogalommá vált a spiritualitás. Éppen ezért teszünk kísérletet egy keresztény és azon belül egy adott felekezet hagyományait is figyelembe vevő értelmezés megfogalmazására. A lelkivezetés és a lelkigyakorlat inkább csak a protestáns teológián belül cseng idegenül. Meggyőződésünk ugyanakkor, hogy ezek célja és tartalma a protestáns tradícióban is fellelhető, függetlenül az eltérő formáktól és keretektől. A fenti fogalmakra és a mögöttük meghúzódó, valójában állandóan változó tartalomra mindig időszzerű reflektálni. Ezt a jelen tanulmányban személyes hangvételen, a pasztorálpaszichológiai és az evangélikus teológia segítségével tesszük meg.*

**Kulcsszavak:** spiritualitás, lelkivezetés, lelkigyakorlat, evangélikus, testté létel.

#### BEVEZETÉS

A Magyarországi Evangélikus Egyház felkérésére 2010-ben egy átfogó szociológiai felmérés készült, melynek az volt a célja, hogy feltérképezze a magyarországi evangélikus hívők, egyháztagok, lelkészek, egyházi intézményi szereplők véleményét az egyház működéséről, problémáiról, valamint hogy elemezhető információt szerezzen a hitélet gyakorlásáról és egyéb egyházi tevékenységekről. A már több ízben publikált adatok közül vizsgálatunk szempontjából érdemes kiemelnünk azt a megállapítást, miszerint egyházunk tagjai csak nagyon csekély mértékben (75 százalék még soha nem) igénylik a lelkészek részéről a személyes kapcsolatot és az ebben formát öltő lelkigondozást, kísérést és személyes támogatást – azaz összefoglalóan a lelki életükkel kapcsolatos személyes segítségnyújtást. Ez a megállapítás különösen is érdekes annak a további eredménynek a fényében, hogy azok a hívek, akik mégis lelkészhez fordultak, szinte mindannyian (91 százalék) úgy nyilatkoztak, hogy hasznosak voltak számukra ezek a találkozások.<sup>1</sup> De akkor vajon miért jönnek létre nehezen az ilyen jellegű személyes kapcsolatok? És ha ilyen kevesen veszik igénybe a személyes lelki segítséget, akkor vajon az egyháztagok hogyan ápolják személyes hitüket, hogyan küzdenek meg lelki és magánéleti kríziseikkel? Bár az adatok feldolgozásakor

1 FÁBRI Gy.: Nekünk így is jó, *Credo*, 2010/3–4., pp. 111–112.

alapvetően pozitív értékelést kapott a személyes ima gyakorlása, elgondolkodtató, hogy a híveknek csak valamivel több mint a fele imádkozik napi rendszerességgel, és a megkérdezettek csupán hetede merít naponta a Szentírásból.<sup>2</sup> Korunkban, amikor egyre nagyobb teret hódítanak az egyházon és a kereszténységen kívüli, az önmagunkra találást célul kitűző vagy az univerzummal történő egyesülést szorgalmazó spirituális törekvések, ezek az adatok mindenképpen elgondolkodtatók.

Jelen tanulmányban három fogalmat (spiritualitás, lelkivezetés, lelkigyakorlat) és a mögöttük meghúzódó tartalmakat kívánom röviden bemutatni, valamint személyes tapasztalataimra és eddigi olvasmányaimra támaszkodva értelmezni. Először szeretném bemutatni a spiritualitás fogalmának sokrétűségét és értelmezhetőségének gazdagságát, szem előtt tartva azt a lehetőséget, hogy saját teológiai fogalmi rendszerünkben is meghatározzuk a kifejezést. Majd a lelkivezetésről és a lelkigyakorlatról szólok, mely kifejezések már közel sem olyan tág ölelésűek, hiszen leginkább a nyugati kereszténységen, azon belül is a római katolikus hagyományon keresztül váltak ismertté, és talán éppen ezért evangélikus kontextusban még mindig idegenül csengenek. Meggyőződésem és személyes tapasztalatom ugyanakkor, hogy olyan tartalmat és benne kétezer éves tradíciót hordoznak magukban, amelyre mindenképpen érdemes odafigyelnünk. Általában három lehetőség áll előttünk, amikor ezekkel a fogalmakkal találkozunk: 1. Mivel a saját evangélikus kegyességünktől teljesen idegennek érezzük mind tartalmi, mind formai szempontból, ezért egyáltalán nem foglalkozunk velük. 2. A személyes lelki élet gyakorlásához elengedhetetlenül szükségesnek érezzük, így a kialakult és a hosszú ideje jól bevált formai sajátosságokkal együtt átvesszük őket. 3. A tartalmi hangsúlyokat és célokat komolyan véve, de sajátosan evangélikus formákba ültetve támogatjuk a személyes hit elmélyítésének ezen lehetőségeit.

Nem könnyű persze a sajátosan evangélikus forma meghatározása. Erre az egyháztörténet sem ad egzakt választ, de napjaink színes, az ökumené felé egyre nyitottabb vallásgyakorlata sem engedi a merev határok meghúzását. Ma már egy falon elhelyezett ikon is ugyanúgy lehet egy evangélikus otthon ismertetője, és már a napi Szentírás-olvasás sem kizárólag a protestáns családok védjegye.

Bárhogyan is kezdjük el vizsgálni a fenti fogalmakat, nem szabad elfelejtenünk ezek személyes jellegét. Így mindenfajta vizsgálódás előtt érdemes először magunkban feltenni a következő kérdéseket: Mi jellemzi az én személyes spiritualitásomat? Milyen vonások határozzák meg a kegyességemet? Hogyan ápolom a hitemet? Milyen segítséget szoktam igénybe venni, ha személyes hitéletemben elakadást érzek? Vajon a begyakorlott formák elősegítik-e a hitben való növekedésemet?

Egy személyes hitvallással is tartozom a bevezető sorok végén. A tanulmány címében nem véletlenül szerepel nagybetűvel a Lélek-ápolás kifejezés. A lelki élet egyéni és közösségi karbantartásának is akkor van igazán értelme és eredménye, ha azt nem mi végezzük, de nem is a mellettünk álló segítő vagy kísérő, hanem maga a Lélek, akire mi csak ráhangelődni tudunk ebben a folyamatban.

## SPIRITUALITÁS – KI A CSELEKVŐ?

Mindenfajta szociológiai felméréstől függetlenül, a hétköznapok szintjén is jól érzékelhető a „lelki dolgok” iránti általános érdeklődés. Ha rendszeresen látogatjuk a könyvtárakat, magunk is tapasztalhatjuk, hogy az ezotériával, távol-keleti vallásokkal és a hétköznapi szinten is fogyasztható spiritualitással foglalkozó könyvek kínálata milyen mértékben növekszik. Tévedés lenne azt gondolni, hogy csak a kínálat nő. A megnövekedett kereslet jól tetten érhető egy orvosi rendelőben, egy vonatkupéban vagy éppen egy játszótér padján ülő szülők mellett. Néhány évtizeddel ezelőtt, ha két ember egymás mellett ülve vallásos könyvet olvasott, és megszólították egymást, minden bizonnyal örömmel beszélgettek olvasmányaikról. Talán félszavakból is megértették egymást, mert közös irányultságuk és érdeklődésük titokzatos módon összekötötte őket. Ma már sokkal kevésbé biztosítottak az ilyen jellegű élmények. Az egymástól eltérő transzcendentális éhség és spirituális irányultság talán még növelheti is a távolságot ember és ember között. De mit is értsünk spiritualitáson?

Ha magunk elé képzelünk egy skálát, akkor az egyik végpontján a spiritualitást úgy értelmezhetjük, hogy az nem más, mint a keresztény hit gyakorlati megnyilvánulása. Olyan szinonim fogalmak kerülnek elő, mint a megszentelődés, a misztika, az aszketizmus, a kegyesség, a lelkiség, az Isten-hit gyakorlata.<sup>3</sup> A spiritualitásban szereplő *spiritus* latin kifejezés egyszerre utal a Szentlélekre és az ember lelkére. Ennek a végpontnak két érdekes meghatározását adja *Klaus Dougllass* német evangélikus lelkész, akinek írásai hazánkban is jól ismertek. Így fogalmaz: „A spiritualitás istenkapcsolatunk erotikája.” „A spiritualitás az a mód, ahogyan Jézus testvéreiben kifejeződik Istenben lelt örömmük.”<sup>4</sup> *Christian Möller* heidelbergi professzor is a spiritualitás és az Isten-kapcsolat szoros összefüggését hangsúlyozza, amikor arról szól, hogy a kifejezés maga a francia dominikánus teológiából ered, a *spiritualité* fogalmából, amelynek a következő értelmezéseit emeli ki: „a Lélek testté lesz”, „a Lélek életforma lesz”, „a Lélek tetté lesz”.<sup>5</sup> A spiritualitásnak ez az értelmezése tehát teljes mértékben különbözik attól a megközelítéstől, amely a lelki dolgokkal való emberi kezdeményezésen alapuló foglalatosságra helyezi a hangsúlyt. Itt a Lélek akar emberi dolgokkal foglalkozni, és nem az ember lelki dolgok iránti nyitottságáról van szó. Szükséges ugyanakkor hangsúlyoznunk, hogy ezt a két ellentétes kiindulási pontot nehezen tudjuk szétválasztani a hétköznapok gyakorlatában.

A képzeletbeli skála másik végpontján egy olyan spiritualitásértelmezés áll, amelynek nincs szüksége személyes Istenre, de még közösségre sem. Ha az előbbit teisztikus (Istenközpontú) spiritualitásnak nevezzük (a meghatározás *P. Scott Richardstól* és *Allen Bergintől* származik<sup>6</sup>), akkor erre a *természetes (új) spiritualitás* fogalma illik leginkább. Ennek egyik sajátos meghatározása a következő: „Spirituális élmény minden örömteli aktivitás, amely az agy nyugalomához vezet.”<sup>7</sup>

3 O. WIKSTRÖM: *Det bländande mörkret. Om andlig vägledning och psykologi i vår tid*, Libris, Örebro, 1994.

■ 4 K. DOUGLASS: *Megalapozott hit*, Kálvin, Budapest, 2001, pp. 182–183. ■ 5 CH. MÖLLER: Mi is a spiritualitás? *Lelkipásztor*, 2005/5., p. 162. ■ 6 P. S. RICHARDS – A. BERGIN: *A Spiritual Strategy for Counseling and Psychotherapy*, APA, Washington, 2002. ■ 7 EGRİ L.: Spiritualitás, vallásosság és testi egészség, in TÖZSER E. (szerk.): *Az istenhit mint erőforrás*, Új Ember, Budapest, 2006, p. 157.

Ahogy az idézetekből is érzékelhetjük, az egyik oldalon a spiritualitás inkább gyakorlat vagy tapasztalás, a másik oldalon meghatározottság.<sup>8</sup> Más megközelítés szerint: az egyik oldalon közösségi létben megélt vallásosság, a másik oldalon pedig a transzperszonális tapasztalatokra épülő spiritualitás. Természetesen nem célunk kibékíteni az egymástól eltérő megközelítéseket. Mind a Lélek munkája, mind az emberi hiányból forraszó vágyakozás végső soron az egyik legnagyobb misztérium. A természetes (új) spiritualitás iránti esetleges zsigeri ellenérzésünket vagy a jelenség feletti elhamarkodott ítélkezésünket ugyanakkor megszelídítheti *Augustinus Vallomások* című munkájának talán legismertebb mondata: „Magadért teremtettél bennünket, és nyugtalan a szívünk, míg meg nem nyugszik benned.”<sup>9</sup>

A spiritualitás témájával az utóbbi években a pszichológia is intenzíven foglalkozott. Ez azért is figyelemre méltó, mert a mélylélektan és a viselkedésterápia követői sokáig semmilyen érdeklődést nem mutattak a spiritualitás és a vallásos jelenségek iránt. Mostanra azonban elmondhatjuk – köszönhetően többek között a humanisztikus pszichológia térnyerésének –, hogy a személyiség- és fejlődépszichológia, valamint az egészség-, illetve a szociálpszichológia igen nyitottá vált e jelenségek iránt.<sup>10</sup> A empirikus pszichológiai kutatások elsősorban azt kívánják feltárni, hogy a spiritualitásnak milyen kimutatható hatása van a megküzdés folyamatában, a szenvedés feldolgozásában, a halálhoz fűződő viszony alakításában, az egészség fenntartásában és a gyógyulásban. Vajon mindezekhez a vizsgálódásokhoz mit tud hozzátenni a kereszténységhez és az egyházi közösségekhez szorosan kapcsolódó spiritualitás, szem előtt tartva az egészség holisztikus szemléletét, amelyet *Gyökössy Endre* olyan világosan és egyszerűen fogalmazott meg: az egészség nem más, mint egyensúly befelé (önmagam elfogadása), egyensúly kifelé (kapcsolataim és a természet, a kozmosz felé), egyensúly felfelé (önmagam felülmúlása, Isten-kapcsolatom)?<sup>11</sup>

Vitathatatlan, hogy mára a spiritualitás szó gyűjtőfogalommá vált. Talán éppen ezért is szükséges, hogy mi magunk elgondolkozzunk azon, vajon meghatározható-e egy sajátosan evangélikus spiritualitás. Christian Möller már idézett művében a keresztény spiritualitás különböző irányzatainak közös jellemzőjéről beszél, amikor azt hangsúlyozza, hogy a spiritualitásnak a Lélek által irányítottaknak kell lennie. Szintén egyetemes ismérvként szól arról, hogy a spiritualitásnak egyszerre kell cselekvésorientáltnak és meditatívnek lennie. Bár a keresztény lelkiség közös jellemzőjeként szól ezekről, nem tagadja, hogy ez egyben kritika is a késő protestáns vagy egyoldalúan szó-, tett- vagy hangulteriorientált kegyességgel szemben.<sup>12</sup> Ez utóbbi jellemzőnek az ökumenikus beágyazottsága tagadhatatlan. Elég csak a bencések jelmondatára gondolnunk (*ora et labora*), amely a Debreceni Református Kollégium belső udvarának homlokzatáról (*orando et laborando*) is emlékezteti a mindenkori diákokat: az imádság és a munka összetartoznak. Harmadik ismérvként – és itt már egy sajátosan evangélikus vonás kerül elő – Möller *Luther* egyik gondolatát helyezi a középpontba, mely a bűnök felnagyításáról szól (*magnificare peccatum*) abban az értelemben,

8 H. KOTILA: *Spiritualiteetti – ajankohtainen näkökulma*, in S. HÄYRYNEN – H. KOTILA – O. VATANEN (szerk.): *Spiritualiteetin käsikirja*, Kirjapaja, Helsinki, 2003, p. 13. ■ 9 A. AUGUSTINUS: *Vallomások*, Gondolat, Budapest, 1982, p. 23. ■ 10 HORVÁTH-SZABÓ K. – HARMATTA J. – TOMCSÁNYI T.: Teisztikus és humanisztikus spiritualitás, *Pszichoterápia*, 2009/3., p. 173. ■ 11 GYÖKÖSSY E.: *Magunkról magunknak*, Szent Gellért, Budapest, 2002, p. 248. ■ 12 CH. MÖLLER: *Mi is a spiritualitás?*, i. m. p. 162.

hogyan azokat napfényre kell hozni, láthatóvá kell tenni, hogy mindezeket Jézus Krisztus bocsánata fedje el. Ez merőben ellentétes a természetes emberi működéssel. A szegény, a sebezhetőség, a büntetéstől való félelem miatt mi inkább kicsinyíteni akarjuk vétkeinket. A bűnök felnagyítása ezzel ellentétes folyamat, de semmiképpen nem jelent valami önmarcangoló tevékenységet vagy valamilyen önmagunk felé irányuló szemlélődést. Jézus keresztyét szemlélve juthatunk el igazi önismeretre (benne bűnismeretre), és Jézus keresztyén elhangzott megbocsátó szavában nyerhetünk igazi felszabadulást az új életre.

Möller egy másik, szintén magyarul is megjelent tanulmányában külön is szól a lutheri spiritualitás jellemzőiről.<sup>13</sup> Itt most csak megemlíti főbb pontjait: a már említett (1) *magnificare peccatum* mellett nagy hangsúlyt helyez arra, hogy a (2) keresztyén embernek nyitottnak kell lennie a folyamatos változásra, amely (3) a keresztyésben kezdődik el, és amelynek egyik fontos eszköze (4) a méltatlanul elfeledett magángyónás, amelyről olyan egyszerűen ír Luther a *Nagy káté*-ban: „Amikor a gyónásra intek, semmi mást nem teszek, mint hogy arra intek, hogy keresztyénné legyetek.” Idesorolja a szerző még (5) az ének és a beszéd dinamikáját, (6) a spiritualitás adventi jellegét, (7) az én felesleges aktivitásától való megszabadulást (8) és a hétköznapi dolgok iránti lelkesedést.

Nem szembehelyezkedve a fenti felsorolással, de mégis szeretnék az alábbiakban bemutatni egy olyan lehetséges összegzést az evangélikus spiritualitásról, amelyben talán nagyobb hangsúlyt kap a spiritualitás interperszonális és közösségi dimenziója:

1. Van egy fogalom a megváltás teológiájának lutheri értelmezésében, amely a spiritualitás szempontjából is figyelemre méltó: *communio idiomatum*.<sup>14</sup> Ennek lényege, hogy *Krisztus szentségként* teremtő szeretetből eggyé lett az emberrel, hogy magára vegye annak minden töredezettségét, hiányát, gyengeségét és bűnét, hogy aztán odaadja az embernek mindazt, ami az övé. Az Ige testté lett, hogy a test Ige legyen. Az erő gyengeséggé lett, hogy a gyengeség erő legyen. Hit által ez a csere ma is megtapasztalható. Ebben az értelemben az egyház a hit közössége. Krisztus azonban *példaként* is megjelent előttünk, s a lefelé tartó és a mélységben vergődő szenvedő felé irányítja a figyelmünket. A *másik ember* töredezettségére, hiányára, gyengeségére és bűnére, hogy a másik ember terhén enyhítsünk azzal a cserével, ahogy megtapasztaltuk hit által Krisztus felénk fordulását. Az embertársi szeretetben a tulajdonságok itt is kicserélődnek, és így lesz a keresztyén testvérből Krisztus a vigasztalásra szoruló számára. Hit és szeretet elválaszthatatlan egységben a spiritualitás megélésében.
2. A spiritualitás az egész egyház küldetése és feladata. Alap-életető jellemzője, amely nem korlátozható a lelkészek vagy hivatalos tisztségviselők működésére, de egyetlen résztvevőre sem. A spiritualitás valójában a szeretet realizálása az egyházban, amely nem sajátítható ki és nem is korlátozható.
3. Luther keresztyénteológiája is fontos üzenetet hordoz a spiritualitás számára. Ez valójában nem különálló tanítás vagy hittétel, hanem az egész lutheránus gondolkodás struktúrája és dimenziója.<sup>15</sup> Lényege, hogy Isten mindig az ellentétekben elrejtőzve cselekszik,

13 CH. MÖLLER: A lutheri spiritualitás, *Lelkipásztor*, 2005, p. 290. ■ 14 T. MANNERMAA: Sielunhoidon tulkintaja paikka kirkossa, in M.-P. VIRTANIEMI – M. ESKO – K. AALTO (szerk.): *Sielunhoidon käsikirja*, Kirjapaja, Helsinki, 1998, p. 19. ■ 15 W. VON LOEWENICH: *Theologia crucis*, Luther, Budapest, 2000, p. 14.

pontosan ellentétesen azzal, ahogy az ember gondolná. Isten valósága rejtve marad, Isten nem is látszik Istennek. Ő „megaláz, de fel is emel, sírba visz, de meg is elevenít” – ahogy a temetési liturgiánkban szerepel. Isten épp ellentétesen cselekszik ahhoz képest, ahogy az ember a jó és az igaz ismeretében feltételezné. Talán nem is kell külön hangsúlyozni, hogy ennek a megközelítésnek milyen ereje lehet egy emberi életút mélypontján, amikor zsigerből inkább az elhagyatottságunkra tudunk gondolni, akár saját életünkben, akár embertársunk életében érezzük mindezt. A spiritualitást sokszor hajlamosak vagyunk összekötni lelki életünk pozitív csúcspontjaival. Mintha azokban fedezhetnénk fel leginkább Isten jelenlétét. A kereszt teológiája a mélységekben megtapasztalható spiritualításra nyithatja meg a figyelmünket, és tehet érzékennyé, hogy kísérelőként a mélységeiben egyedül maradt embertársunk mellé szegődjünk.

4. Végezetül a spiritualitás szorosan hozzátartozik az egyház közösségi dimenziójához. Akár vertikálisan, akár horizontálisan szemléljük, csak közösségi keretek között képzelhető el a spiritualitás megélése a hit és szeretet egységében. Befelé fordulásunkat mindig meg kell előznie felfelé tekintésünknek. „Tekintetem a hegyekre emelem: Honnan jön segítségem? Segítségem az Úrtól jön, aki az eget és a földet alkotta” (Zsolt 121,1). Ez az a vertikálitás, amely megkülönbözteti a keresztény spiritualitást minden más spirituális útkereséstől, de olyan különálló vallásos teljesítményektől is, amelyek a megigazulást vagy a megszentelődést saját cselekmények által kívánják elérni. A közösségi dimenzió horizontális megközelítése pedig azt kívánja hangsúlyozni, hogy a spiritualitás elsődleges közege maga az egyházi közösség annak minden hagyományával és jelen kihívásával együtt. És itt most a hagyományon nem kizárólag a reformatori gyökereket kell értenünk, hanem azt a nemzeti és sokszínűséget, amely egyházunkat régóta meghatározza. Főleg a nagyvárosi és budapesti gyülekezeteinkre jellemző, hogy tagjaik között sokan vannak, akik vidéki gyülekezetekből jöttek, magukkal hozva az otthoni gyülekezet szokásait, egyedi spirituális tartalmukat. Ezek mind formai, mind tartalmi szempontból gazdagítónak alakíthatják közösségeink spirituális életét.

Akár az egyház egésze, akár az egyének felől nézzük, számtalan formája van annak, hogy keresztény hitünket ápoljuk, és gyümölcseről tanúságot tegyünk. Az istentiszteletek központi jelentősége miatt és a gyülekezeti kisközösségek szükségének hangsúlyozása következtében egyházunkban a Lélek-ápolás leginkább közösségi formákban valósul meg. Ha nemcsak a hit ápolására gondolunk, hanem a tanúságtételre is, akkor is hasonló következtetésre juthatunk, hiszen az elmúlt húsz évben számos szociális és oktatási intézményt vett vissza/át az egyház, ezzel is tovább hangsúlyozva a közösségi dimenziót. Ez mind örvendetes, de magában hordozza azt a veszélyt, hogy az egyház könnyen pusztán fenntartó intézménnyé válik, amelyben a hivatásos munkatársak is csak fenntartó személyzetként jelennek meg, teljes mértékben háttérbe szorítva vagy elfelejtve eredeti küldetésüket, hogy Lélek-hordozók és lelkivezetők legyenek. Éppen ezért a következő fejezetben szeretném körbejárni a lelkivezetés és a lelkigyakorlatok kérdését, amelyek a Lélek-ápolás gazdag hagyományával bíró egyéni formái.

## LELKIVEZETÉS – A VALLÁSOS ELIT SZÜKSÉGLETE?

Közel tíz évvel ezelőtt, amikor elkezdtem a lelkipozó szakirányú továbbképzést, feltételeként írták elő, hogy lelkivezetői kapcsolatban legyek a tanulmányaim alatt. Bár korábban alkalmanként kértem segítséget tapasztaltabb lelkészársaimtól, ez a fajta kapcsolat számomra ismeretlen volt. Nagy örömmel és lelkesedéssel kerestem fel egy idősebb pap lelkivezetőt, akit a lelkivezetés kérdésében jártasabb hallgatóársaim ajánlottak.

Mindig emlékezetes marad számomra, ahogyan ebben a kapcsolatban megértettem a lelkivezetés lényegét. Az történt ugyanis, hogy a lelkivezetőm alig érdeklődött felekezeti hovatartozásomról, sőt néha még el is tévesztette, hogy melyik egyházhoz tartozom. Ez kezdetben némileg bántott is, de aztán rájöttem, hogy valójában ez az „érdektelenség” a lelkivezetői kapcsolat egyik sajátosságát tükrözi. Lelkivezetőm valóban arra próbált figyelni, amire meghívtam, és amire ő elfogadta meghívásomat: legyen segítségemre személyes istenkapcsolatom ápolásában. Ennek a kísérő kapcsolatnak egy részletes meghatározása a következőképpen szól: „A lelkivezetés arra figyel, mi történik az Isten és az egyén közötti kapcsolatban, mi történik, amikor az egyén tudatosan Isten jelenlétébe helyezi magát, és megnyílik erre a kommunikációra. A lelkivezetőt elsősorban a másik személy Isten- és imatapasztalata érdekli; életének egyéb területei nem állnak a figyelem középpontjában. Ez viszont nem jelenti azt, hogy más tapasztalatok, a személy egyéb dimenziói lényegtelenek a lelkivezetés szempontjából, csak annyit, hogy ezeket is az istenkapcsolat szemüvegén keresztül szemléljük.”<sup>16</sup>

Szemben a spiritualitás kifejezéssel a lelkivezetés fogalma közel kétezer év óta szorosan kapcsolódik a kereszténységhez. A hazai evangélikusság körében azonban még mindig idegenül cseng a kifejezés. Ezért is érdemes röviden szólnunk bibliai gyökereiről és egyház-történeti beágyazottságáról.

A lelkivezetés ószövetségi *locus classicus* Éli és Sámuel története, melyben az idősebb próféta bölcsességével és tanácsaival segíti a fiatal tanítványt, akit megszólított az Isten: „Az ifjú Sámuel pedig az ÚR szolgája volt Éli felügyelete alatt. [...] Az ÚR azonban harmadszor is szólította Sámuel. Ő pedig fölkel, megint odament Élihez, és ezt mondta: Hívtál engem, itt vagyok. Ekkor értette meg Éli, hogy az ÚR szólítja az ifjút. Azért ezt mondta Éli Sámuelnek: Menj, feküdj le, és ha újból szólít, ezt mondd: Szólj, Uram, mert hallja a te szolgád!” (1Sám 3). Amíg ez a prófétai történet a lelkivezetői kapcsolat gyökerét villantja fel, a Példabeszédek jól ismert verseiben a kapcsolat tartalma kerül előtérbe, mint állandó orientációs pont: „Adj a bölcsnek, és még bölcsőbb lesz, tanítsd az igazat, és ő gyarapítja tudását! A bölcsesség kezdete az Úrnak félelme, és a Szentnek a megismerése ad értelmet” (Péld 9,9–10). Ha a lelkivezetés újszövetségi gyökereit keressük, könnyen megtaláljuk őket Keresztelő János és tanítványai kapcsolatában, de mindenekelőtt Jézus és az apostolok közösségében. Jézus nemcsak szavával, hanem létevel és egész földi működésével valójában lelkivezetője volt a tanítványi közösségnek. Ez a verbális tanításon túli dimenzió is fontos ismérve lett később a lelkivezetés gyakorlatának.

16 TOMCSÁNYI T. – KÖVÁRI M. – HORVÁTH-SZABÓ K.: A lelkivezetés – A pszichoterápián és a lelkipozózáson túl, *Pszichoterápia*, 2009/2., p. 22.

A korai kereszténységben Jézus vezetését a püspökök és a papok vették át a helyi gyülekezetekben. Ez a vezetés jobb esetben természetesen csak közvetítést jelentett, hiszen Jézus magára a Lélekre bízta a vezetés feladatát: „A Pártfogó pedig, a Szentlélek, akit az én nevemben küld az Atya, ő tanít majd meg titeket mindenre, és eszetekbe juttat mindent, amit én mondtam nektek” (Jn 14,26). A Lélek általi vezetés valójában olyan esszenciája a lelkivezetői kapcsolatnak, amelyet minden lelkivezetői irányzat egységesen képvisel.

A lelkivezetés tradicionális formájának (két személy között megvalósuló hosszú távú kísérő kapcsolat) az eredete a sivatagi remetek életéhez és a monasztikus lelkiség kialakulásához köthető. Az előbbieket rövid példabeszédeikkel, a csend megélésének buzdításával és életpéldájukkal alapozták meg a keresztény lelkivezetés hagyományát. A monasztikus lelkiség pedig azokat a híveket igyekezett felkarolni, akik a keresztény gyülekezeti közösségek-ből kiszakadtak, és akiket a püspökök és a papok nem tudtak tovább vezetni.<sup>17</sup> Az ő szerepüket az apátok vették át, és mint a közösség vezetői ők váltak a szerzetesek személyes lelkivezetőivé, fontos szerepet töltve be ezzel a közösség kohéziója szempontjából is. A legtöbb szerzetesrendben a lelkivezetés szervezeten, előírások szerint történt, amelyeket az egyes regulák rögzítettek.<sup>18</sup> A kármelita hagyományban (*Avilai Szent Teréz, Keresztes Szent János*) a kontemplatív ima áll a lelkivezetés középpontjában. Napjainkban többek közt a Svédországban élő *Wilfrid Stinissen* kármelita szerzetes tett sokat azért, hogy a kontemplatív imára épülő lelkiség minél nagyobb teret kapjon a nyugati kereszténység modern hitgyakorlatában. Hazánkban leginkább a jezsuiták karolták fel a lelkivezetést, természetesen saját alapítójuk, *Loyolai Szent Ignác* gondolataira és alaposan kidolgozott lelkigyakorlataira támaszkodva. Az ő tanítása alapján végzett kontemplatív ima hazánkban elsősorban *Jálics Ferenc* lelkigyakorlatai és könyvei révén vált ismertté.

Bár a reformáció különböző irányzatai nagy hangsúlyt fektettek a személyes istenkapcsolatra és a Lélek általi vezetésre, a lelkivezetés tradicionális formája közel sem kapott olyan nagy hangsúlyt, feltehetően a monasztikus életforma hiánya, valamint a misztikával szemben a tan és az etika jelentőségének hangsúlyozása miatt. Milyen formában élt akkor tovább a lelkivezetés?

A teljesség igénye nélkül említhetjük meg a következőket:

1. A legjelentősebb vezetést maga a Szentírás adta, amely önmagában is tartalmaz kifejezetten lelkivezetői jellegű apostoli leveleket. Ide lehet még sorolni a különböző posztillásköteteket, amelyek évszázadokon át nagy jelentőséggel bírtak a szórványban élő közösségek számára.<sup>19</sup>
2. Az írott szövegekhez szorosan kapcsolódik a koráléneklés hagyománya, amely napjainkig is egyik jellegzetessége az evangélikus kegyességnek.
3. Természetesen az istentiszteletek igehirdetéseit is tekinthetjük egyfajta lelkivezetésnek.
4. Talán a mai társadalmi kontextusban különösnek tűnhet, de Luther a lelkivezetés egyik fontos színterének a családot jelölte meg. *Kis káté* című művében a családfőket (!) szólította meg, hogy viseljenek felelősséget az egész háznép hitbeli fejlődéséért.

17 T. MERTON: *Lelkivezetés és elmélkedés*, Márton Áron, Budapest, 1993, p. 8. ■ 18 P. ANNALA: Lännen kirkon hengellisyyt, in S. HÄYRYNEN – H. KOTILA – O. VATANEN (szerk.): *Spiritualiteetin käsikirja*, i. m. p. 51. ■ 19 SZABÓ L.: Az igehirdetés atmoszférája, in SZABÓ L. – KORÁNYI A. – JOÓB M. – KENDEH-KRCHNNOPE P. (szerk.): *Keresztmetszet*, Teológiai Irodalmi Egyesület, Budapest, 1997, p. 6.



5. Végezetül a testvérek közötti beszélgetést és vigasztalást említhetjük meg. Ennek gyönyörű bibliai alapját Mária és Erzsébet történetében fedezhetjük fel, és Jézus egyedülálló ígéretében: „Ahol ketten vagy hárman összegyűlnek az én nevemben, ott vagyok közöttük” (Mt 18,20). A testvéri beszélgetés és vigasztalás kifejezés a *Schmalkaldeni cikkek* hitvallási iratban szerepel, ahol Luther az evangélium terjedésének lehetséges módjaival kapcsolatban a következőt fogalmazta meg: „Most újból visszatérhetünk az evangéliomra, amely nem egyféleképpen ad nekünk tanácsot és segítséget a bűn ellen. Isten kegyelme gazdagon árad: először a hirdetett ígében, amelyben a bűnök bocsánata hirdettetik az egész világnak. Ez az evangélium igazi szolgálata. Második a keresztség, harmadik az oltári szentség, negyedik a kulcsok hatalma és a testvéri beszélgetés és a testvéri vigasztalás (per mutuum colloquium et consolationem fratrum).”<sup>20</sup> Professzionális szinten a testvéri beszélgetés és vigasztalás a lelkigondozásban öltött testet, amelynek komoly hagyományai vannak a protestáns egyházakban. A lelkigondozás és a lelkivezetés sokszor kéz a kézben járnak, vagy egymást követik az igények mentén. A különbségtétel indokolt lehet, ha a segítségnyújtást minél árnyaltabban kívánjuk nyújtani és megélni.<sup>21</sup> Ugyanakkor figyelemre méltó *Owe Wikström* svéd valláspszichológus gondolata, aki éppen a keresztyény lelkigondozás kiüresedésétől tartva gondolja szükségesnek, hogy a lelkivezetés – elsősorban a tartalmi jellemzője – ne tűnjön el a lelkigondozói gyakorlatból.<sup>22</sup>

Végezetül szeretnék röviden kitérni arra a kérdésre, hogy vajon kinek van szüksége lelkivezetőre. Ha a fogalmat tágan értelmezzük, akkor valójában minden keresztyény embernek szüksége van arra, hogy vezetve legyen a Lélek által. Mindannyiunk felelőssége, hogy ezt a belső igényt fenntartsuk, és megtaláljuk a megfelelő formákat ahhoz, hogy Lélek-ápolásban részesüljünk. Ehhez a magunk által régen kiválasztott formák biztonságot nyújthatnak, és a kontinuitás érzését adhatják, de ezek egész egyszerűen ki is üresedhetnek vagy kevésnek bizonyulhatnak a további növekedés szempontjából. Éppen ezért érdemes nyitottnak maradnunk a különböző formák iránt. A változtatás a növekedést szolgálhatja. A lényeg, hogy legyen olyan színtere a Lélek általi vezetetségünknek, ahol egyre jobban megtapasztalhatjuk a Szentlélek ajándékát; ahol egyre érzékenyebbé válhatunk Isten szavára és munkálkodására; ahol mélyíteni tudjuk a felelősségvállalásunkat életünk rendezéséért és életstílusunkért; ahol egyre mélyebben meg tudjuk élni önazonosságunkat; ahol megtanulhatjuk, hogy miként lehet a belső megmozdulásokat, irányulásokat („lelkeket”) megkülönböztetni; ahol magatartásunkat, viselkedésünket és elhatározásainkat folytonosan felül tudjuk vizsgálni és ki tudjuk értékelni a Jézushoz fűződő kapcsolatunk szempontjából; ahol megtanulunk mindent Istenen keresztül szemlélni.<sup>23</sup> Ha ezt a felsorolást alaposan átgondoljuk, alig képzelhető el, hogy mindezt egyedül, embertársi kísérés és kontroll nélkül meg tudnánk tenni.

20 *Konkordia könyv – Az evangélikus egyház hitvallási iratai II. kötet*, Magyarországi Evangélikus Egyház Sajtóosztálya, Budapest, 1957, p. 36. ■ 21 DEBRECENYI K. I. – NEMES Ö. – SZARKA M.: *Lelkigondozás – lelkivezetés – szempontok a fogalmak tisztázásához*, *Embertárs*, 2004/2., p. 152. ■ 22 O. WIKSTRÖM: *Det bländande mörkret*, i. m. ■ 23 DEBRECENYI K. I. – NEMES Ö. – SZARKA M.: *Lelkigondozás – lelkivezetés*, i. m. p. 153.

A lelkészek hivatásuknál fogva szinte folyamatosan ebben a kísérő, támogató és kontrollszerepben vannak. Éppen ezért nekik is szükségük van arra, hogy őket kísérjék, támogatásuk, hogy külső személy segítse a belső lelki folyamataikra való rátekintésüket.<sup>24</sup> Ez fontos feltétele annak, hogy a lelkészek ne adminisztrátorok, szónokok vagy menedzserek legyenek a gyülekezeti közösségekben, hanem valóban annak *lelki vezetői*. Ha csakugyan ez a szándék áll a középpontban, akkor a különböző karizmák szerint a lelkészek megélhetik változatos szolgálatukat, de mindezt már azzal a súlyponttal, hogy az elsődleges feladat nem más, mint a Lélek-ápolás különböző formáit felkínálni és azt a gyakorlatban is megvalósító lelkivezetés. Bár az imént azt hangsúlyoztam, hogy a lelkészek nem lehetnek mások, mint lelkivezetők, természetesen vannak úgynevezett hivatásos lelkivezetők, akik külön erre a szolgálati területre kaptak elhívást, és akik lelkivezetői képzésben is részesültek.<sup>25</sup> Az ő segítségükkel folytatott Lélek-ápolás vitathatatlan előnye az években, akár évtizedekben át fenntartott kapcsolat, amelyben jól követhetők a lelki életben történő változások. Leginkább a havi rendszerességgel megvalósuló találkozások alkalmával pedig egy jól belátható időszakra lehet közösen is rátekinteni a kísérés folyamán.

Még egyetemista koromban néhány teológus társammal összefogva kerestük meg Scholz László nyugalmazott lelkészt, akit aztán havi rendszerességgel látogattuk meg, hogy beszéljünk vele a lelkészi hivatásról. Meghatározó emlékként maradtak meg bennem ezek a találkozások. Azóta többször gondoltam arra, hogy milyen jó lenne, ha a nyugdíjas lelkészek felkarolnák ezt a szolgálati formát. Ma talán úgy mondanám: a lelkivezetés szolgálatát.

## LELKIGYAKORLAT – SZÜKSÉGES LUXUS

Ha valamelyik internetes keresőbe beírjuk a *lelkigyakorlat* kifejezést, számtalan oldallal találkozhatunk. Aki az utóbbi években ezt többször is megtette, szembesülhetett azzal, hogy egyre több lehetőség kínálkozik arra, hogy három vagy nyolc napra, de akár hosszabb időre is elvonuljunk, hogy kiszakadva a mindennapok nyüzsgéséből időnket és figyelmünket teljesen az Isten-kapcsolatnak szenteljünk.

Néhány évvel ezelőtt történt, hogy egy ilyen személyes, néhány napos elvonulást követően beszélgettem egyik szerzetes ismerőssel, akinek örömmel számoltam be a csendben töltött napok gazdagító tapasztalatáról. Jól emlékszem, hogy a luxus kifejezést használtam – gondolva elsősorban otthon maradt feleségemre és gyermekeimre –, mire ő azonnal válaszolt: ez nem luxus, hanem szükséges és természetes formája lelki életünk karbantartásának. Olyan ez, mint egy generáljavítás vagy egy tavaszi nagytakarítás. Ma már számomra is természetes, hogy bizonyos időközönként teljesen elvonuljak, de azért még bizonyos értelemben most is luxusnak tekintem. Szükséges luxusnak.

A lelkigyakorlatok a lelkivezetéshez hasonlóan vezetettek, de nem egy permanens, akár évtizedekig is eltartó kapcsolatra épülnek, hanem olyan, leginkább három-, nyolc- vagy harmincnapos időszakokra, ahol a személyes beszélgetések mellett nagy szerepe van

24 T. MERTON: *Lelkivezetés és elmélkedés*, i. m. p. 18. ■ 25 H. KOTILA: Miksi nyt on hengellisen ohjauksen aika?, in UO (szerk.): *Hengellisen ohjauksen kirja*, Kirjapaja, Helsinki, 2006, p. 112.

a Szentírás olvasásának – általában rövidebb szakaszok elmélyült tanulmányozásának – és a csendes imádságnak.<sup>26</sup>

A lelkigyakorlatok bibliai gyökerét leginkább a következő igékben fedezhetjük fel: „De miután Jézus elbocsátotta a sokaságot, felment a hegyre magányosan imádkozni. Amikor beesteledett, egyedül volt ott” (Mt 14,23). „Az apostolok visszatértek Jézushoz, és elbeszéltek neki mindazt, amit tettek és tanítottak. Ő pedig így szólt hozzájuk: »Jöjjetek velem csak ti magatok egy lakatlan helyre, és pihenjete meg egy kissé.« [...] Elhajóztak tehát egy lakatlan helyre magukban” (Mk 6,30–32). „A szentségtörő és vénasszonyos meséket pedig utasítsd el, inkább gyakorold magad a kegyességben, mert a test sanyargatásának kevés a haszna, a kegyesség pedig mindenre hasznos, mert megvan benne a jelen és a jövőendő élet ígérete” (1Tim 4,7–8).

Ezekből a bibliai igékből is nyilvánvalóvá válhat, hogy a lelkigyakorlatok nem állnak szemben a közösségi hitgyakorlással, és természetesen nem is pótolhatják azt, hanem ezek sokkal inkább kiegészítik egymást, ahogy leginkább Jézus példájából megismerhettük. Ő az, aki figyelmezteti a tanítványokat a megállásra, a pihenésre és a töltekezésre. Nem elegendő a továbbadásban megtapasztalt töltekezés, az aktivitásból kiszakított csend. Az elsődleges töltekezésre is szükség van, hogy valamit tovább tudjunk adni, a csendre, hogy mi magunk aktivizálódjunk. Ezt a célt szolgálja az elvonulásban megvalósuló lelkigyakorlat.

A lelkigyakorlatok iránti növekvő érdeklődés következtében számos forma alakult ki, hogy ezek minél inkább le tudják fedni az igényeket. Ilyenek – a teljesség igénye nélkül – (1) az úgynevezett prédikált lelkigyakorlatok, amelyeknél a vezető egy-egy igehirdetésére épülnek a személyes csendek, a négy szemközti beszélgetések és a közösségi megosztások; (2) a személyesen kísért lelkigyakorlatok, amelyek gerincét az egyéni elmélkedés adja, valamint a vezetővel folytatott rövid beszélgetés; (3) a hivatástisztázó lelkigyakorlat, amikor az életszakasz egy nagyobb fordulópontján vonul el valaki; (4) de az utóbbi évtizedekben számos új forma is megjelent, mint például a bibliodramára épülő lelkigyakorlat, a vándorló vagy éppen a csendmeditációs lelkigyakorlat, amelyben még intenzívebben élhetjük át a csendes imádság erejét. Úgy tűnik, hogy felgyorsult világunkban egyre nagyobb igény mutatkozik az ilyen jellegű elvonulásokra, hogy aztán ezek a tapasztalatok a rohanó hétköznapiakra is gyümölcsözően hassanak.<sup>27</sup>

Kétségtől igaz, hogy a lelkigyakorlat a lelkivezetés kifejezéshez hasonlóan idegenül cseng még számunkra. És ez akkor is igaz, ha annak célja és tartalma saját tradícióinkban is fellelhető. De vajon mi az, amitől valójában idegenkedünk? A Szentírás egyes szakaszainak elmélyült olvasásától? A csendtől, ahol kétségtől saját zabolázatlan gondolataink is előtörnek? Vagy attól a néhány gondolattól, amelyet az a személy oszt meg velünk, aki talán járatosabb nálunk az elmélyült imádságban? Vagy a csendes napok kialakult gyakorlatát féltjük, ahol olyan kevés a csend és olyan sok a szó?

Számos északi és nyugat-európai evangélikus testvéregyházban már évtizedes hagyományra nyúlnak vissza a lelkigyakorlatok. Ezek megjelenése minden bizonnyal össze-

26 P. LEHTIÖ: Hengellinen ohjaus, in S. HÄYRYNEN – H. KOTILA – O. VATANEN (szerk.): *Spiritualiteetin käsikirja*, i. m. p. 290. ■ 27 SZABÓ L.: Bevezetés. Ne ajkam mondjon csak imát..., in UÖ (szerk.): *Visszhang*, Luther, Budapest, 2001, p. 8.

kapcsolható valamilyen hiány megélésével. Talán a csend és az elmélyült imaélet utáni vágy hívta életre és formálta a csendeshévtége-mozgalmat Finnországban, a vándorló lelkigyakorlatokat a svédországi vadstenai központtal vagy a különböző zarándoklatokat Németországban. E formák bizonyára azért is olyan közkedveltek, mert egészen mást nyújtanak a megszokotthoz képest. Megvan annak is a veszélye, hogy ezek a formák eltávolítanak a helyi gyülekezeti élettől, ha túl nagy szakadék tátong az intenzíven megélt lelkigyakorlatok és a gyülekezeti élet között. Rövid távon azonban minél nagyobb teret kellene engedni az ilyen jellegű kezdeményezéseknek, hogy egyre többen éljék át az intenzív, személyes Lélek-ápolás ajándékát, hogy ezt az igényt fenntartva megelevenítsék azokat a gyülekezeti, közösségi formákat, amelyek minden fáradságuk ellenére azt a célt szolgálják, hogy a hívek minél mélyebben töltekezessenek Isten jelenlétében.<sup>28</sup>

## ÖSSZEGZÉS

Párhuzamban az első parancsolat lutheri magyarázatával, mely szerint amire szívünket hagyjuk és bízunk, valójában az a mi istenünk, azaz mindannyiunknak van istene, nyugodtan megfogalmazhatjuk, hogy mindannyiunknak van spiritualitása. Sőt szűkítve a kört: kerestségünknel fogva hordozzuk a Lélek és egyben lelkünk spiritualitását. Így a kérdésünk valójában az, hogy a Lélek hogyan tud testté, tetté válni bennünk. Mit közvetítünk magunkból? Mit közvetítünk Istenből?

Az idők kezdetén Isten a maga képmására és hasonlatosságára teremtette az embert. Ez a hasonlatosság azonban elhomályosult. A paradicsomból való kiűzetés félelmet és szégyenérzetet eredményezett, de egyúttal az Isten közelségébe való csillapítatlan vágyakozást is. A teremtés alapján az ember Isten munkatársának volt szánva itt a földön, s a megváltás célja nem volt más, mint hogy Isten képe újból megjelenjen az emberben. Az ember a hit lehetőségéből az Istenhez hasonlóság felé halad. Luther ezt az egész életen át tartó folyamatot megistenülésnek nevezte (*theosis, Vergöttlichung*).<sup>29</sup>

Ez a folyamat nem különálló teljesítményekből, gyakorlatokból áll, sokkal inkább egy egész életünket átható változásról szól. Így a lelkigyakorlatokat vagy akár a lelkivezetői kapcsolatot tévedés lenne valamilyenfajta lelki edzésnek tekinteni. A cél nem más, mint hogy Isten arca kirajzolódjék rajtunk. Ehhez azonban szükséges a felfelé tekintés és a befelé fordulás mindazon csatornák segítségével, amelyek Isten-kapcsolatunk mélyülését szolgálják, hogy aztán Isten tekintetében megfürödvé forduljunk embertársaink felé. Tapasztalatom szerint az ismert és ma is alkalmazott formák újraértelmezésére és megelevenítésére egyaránt szükségünk van, de azokra is, amelyek nem a mi hagyományainkhoz kötődnek a leginkább, de mindenképpen gazdagíthatják lelki életünk ápolását.

28 SZABÓ L.: A gyülekezetben végzett lelkigondozói munka alapvető kérdései, in UÓ (szerk.): *A lelkigondozás órája*, Teológiai Irodalmi Egyesület, Budapest, 2000, p. 37. A közeljövőben fog megjelenni két kézikönyv a Luther Kiadó gondozásában, melyek részletes leírást adnak a lelkivezetés és a lelkigyakorlatok különböző formáiról, teológiai háttérükről és gyakorlati lehetőségeikről. ■ 29 A. GHISELLI: Martti Lutherin perintö ja hengellinen ohjaus psykokirkon aikakaudella, in H. KOTILA (szerk.): *Hengellisen ohjauksen kirja*, i. m. p. 71.

Lehet, hogy a lelkivezetés és a lelkigyakorlatok felé vezető út még mindig túl hosszúnak és ismeretlennek tűnik. Ha azonban eszünkbe juttatjuk azt a számos imádságos és meditációs kötetet, amelyek az elmúlt húsz évben születtek, és amelyek az egyház működésének legkiemelkedőbb jelei közé tartoznak, akkor gazdag útravalót kaphatunk, hogy egyéni lélek-ápolásunkat minél inkább elmélyítsük.

Mivel tanulmányomban alig szóltam a keleti kereszténység lelkiségi hagyományáról, hadd zárjam gondolataimat egy *Szarovi Szerafim*-idézzel: „Találd meg a békét önmagadban, és körülötted ezek menekülnek meg.”

*A szerző evangélikus lelkész, lelkigondozó, egyetemi docens (SE Mentálhigiéné Intézet)*

**Máté Joób: The various scenes of cultivating the soul. An evangelistic approach of the notions of spirituality, spiritual direction and spiritual exercise.** *The present study addresses the notions of spirituality, spiritual direction and spiritual exercise within the context of a given theological tradition. Spirituality is an interdenominational, interreligious expression, and one that has become very trendy in the past few decades. Although its origins are to be found within Christian theology, nowadays this is the area where it has been handled with the most restraint. Maybe it has become too much of a collective term. This is precisely the reason why we try to draw up an interpretation that also considers the Christian tradition and, within it, a given denomination. The notions of spiritual direction and spiritual exercise only sound strange within Protestant theology. It is our conviction, however, that the aims and content of these two notions can also be found in the Protestant tradition, irrespectively of different forms and contexts. It is always relevant to reflect on the above notions and the ever-changing content behind them. This, in the present study, is done in a personal tone, with the help of the theology of pastoral counselling and lutheran theology.*

**Keywords:** *spirituality, spiritual direction, spiritual exercise, Lutheran.*

