

Zsoltározás mint Lectio Divina

OLI, Budapest, 2025.05.29.



„A zsoltosma nem imádság...”

- *Psalmody n'est pas prier* (A. de Vogüé 1989)
- A zsoltosma szerepének átalakulása az elmúlt évszázadban (kötelező de nem közösségi – közösségi de nem kötelező)
- Nehézségek a zsoltosmával:
 - nem sok tere van a szubjektivitásnak, nem érzelmekre hat
 - olyan közösségi imaforma, ami feltételez ismereteket, létszámot és egymásra figyelmet
 - hallást, emlékezetet szólítja meg a vizuális kultúra korában (low-impact)



A zsolozsma és a biblikus alapú imádság a korai szerzetességben - gyakorlat

- A virrasztó és az esti imádság szerkezete (Cassianus: Inst 2,7.11):

- 12 zsoltár
- Előénekesek, a többiek ülnek
- Szünetek (refectio)
- Felállás (oratio)
- Leborulás
- Felállás (preces)
- Collecta

- Más rövid imádságok (Ant 1)
- A melete gyakorlata (Akhillasz 5)
- Nyugaton: meditem (korai regulák), meditatio (Benedek)



A zsoltosma és a biblikus alapú imádság a korai szerzetességben - elmélet

„non enim multitudine versuum, sed mentis intelligentia delectantur” - Cassianus

Evagriosz Pontikosz – Bibliahasználat és bibliaértelmezés

Az Írás (a zsoltárok) kettős értelme:

- Egyszerűek (οἱ ἀπλούστεροι) és buzgók (οἱ σπουδαῖοι)
- Érzékekkel megragadhatók (πράγματα αἰσθητά) és szellemiek (πγάγματα νοητά)
- Betű szerint (πρὸς τῷ γράμματι) és lélek szerint (πρὸς τῷ πνεύματι)
- Nem elhanyagolva a betűt törekedni a szellemi jelentésre



A zsoltosma és a biblikus alapú imádság a korai szerzetességben – elmélet 2

- *Aki visszafordítja a tengert stb.*
- Nem azt mondta, hogy „visszafordította”, hanem hogy „visszafordítja”, mert mindez **a történet szerint** megtörtént egyszer Júdea földjén, az **értelem szerint** azonban mindörökké történik, amennyiben Isten a tanítás által az erény és a tudás területére viszi át a tomboló tenger sós hullámaiktól hanyatttatott, s a mindenféle szélről ide-oda hajtott lelkeket. *Schol in Ps 65,6.*
- *Ὁ μεταστρέφων τὴν θάλασσαν, κ. τ. ε.*
- Οὐκ εἶπε «μεταστρέψας», ἀλλὰ «μεταστρέφων»· κατὰ μὲν γὰρ τὴν ἱστορίαν ἐπὶ τὴν Ἰουδαίαν ἅπαξ ἐγένετο· κατὰ δὲ διάνοιαν αἰεὶ τοῦτο συμβαίνει, ψυχὰς τεταραγμένας ὑπὸ τῶν ἀλμυρῶν τοῦ βίου κυμάτων καὶ περιφερομένας παντὶ ἀνέμῳ, τῇ διδασκαλίᾳ ἐπ' ἀρετὴν καὶ γνῶσιν μεταφέροντος Θεοῦ.

A zsolozsma és a biblikus alapú imádság a korai szerzetességben – elmélet 3

- „Allegórikusan” (ἀλληγορικῶς)
- „Tróvikusan” (τροπικῶς)
- „Szimbólumok” (σύμβολα)
- Az írás „ethosza” (ἔθος vagy συνήθεια)
- Víz, tenger, szél = a lélek megpróbáltatásai
- Dombok, halmok = szellemi létezők
- Hegyek = szentek
- A föld határa = a jó és rossz közötti határ
- Gazdagság, vagyon = evilági létezők logoszai
- Szív = nous

„Csak akik félik Istent, azok képesek lelki magyarázatokat meghallani [μόνοι οἱ φοβούμενοι τὸν Θεὸν ἀκούειν δύνανται διηγημάτων πνευματικῶν]”, *Schol in Ps 65,16*.

A zsolozsma és a biblikus alapú imádság a korai szerzetességben – elmélet 4

A lelki értelem hármas felosztása

- „*Míg ti alusztok az aklok között...*”
- Egyesek szerint az aklok és a szárnyak az Ó- és az Újszövetség. Mások szerint a gyakorlat és a szemlélődés, megint mások szerint a testi és a testetlen létezők ismerete vagy pedig Isten ismerete és a Krisztusé, akit küldött.
Schol in Ps 67,14.
- Τοὺς κλήρους καὶ τὰς πτέρυγας οἱ μὲν εἰσῆκασι Παλαιὰν καὶ Καινὴν Διαθήκην· οἱ δὲ προᾶξιν καὶ θεωρίαν· ἄλλοι δὲ γινῶσιν σωμάτων καὶ ἄσωμάτων· ἕτεροι δὲ γινῶσιν Θεοῦ, καὶ τοῦ ἀποσταλέντος ὑπ’ αὐτοῦ Χριστοῦ.

Zsolozsma és imádság - Evagriosz



De Oratione

82. Imádkozz szelíden és zaklatottság nélkül, *zsoltározz értelmesen* (Zsolt 46,8) és jó ritmusban, s olyan leszel, mint a magasságokba emelkedő sasfióka.

83. A zsoltározás elaltatja a szenvedélyeket, s azon munkálkodik, hogy a test kicsapongását lecsillapítsa. Az imádság viszont arra készíti fel az értelmet, hogy sajátos tevékenységét gyakorolja.

84. Az imádság kiváló tevékenység, mely igazán megfelel az értelem méltóságnak, vagyis az értelem legjobb és tiszta tevékenysége és használata.

85. A zsoltározás a *sokszínű bölcsesség*hez (Ef 3,10) tartozik, míg az imádság az anyagtalan és a nem-sokféleség-szerinti megismerés előjátéka.

86. Szépséges dolog a tudás: Együtt működik ugyanis az imádsággal, miközben felébreszti az értelem megismerő képességét, mely által az isten ismeretét szemléli.

87. Ha még nem kaptad meg az imádság vagy a zsoltározás ajándékát, csak várakozz kitartóan, és el fogod nyerni.

Zsolozsma és imádság – Evagriosz 2

- 82. Imádkozz szelíden és zaklatottság nélkül, *zsoltározz értelmesen* (Zsolt 46,8) és jó ritmusban, s olyan leszel, mint a magasságokba emelkedő sasfióka.

Προσεύχου ἐπιεικῶς καὶ ἀταράχως καὶ ψάλλε συνετῶς καὶ εὐρύθμως, καὶ ἔσῃ ὡς νεοσσὸς ἀετοῦ ἐν ὕψει αἰρόμενος.

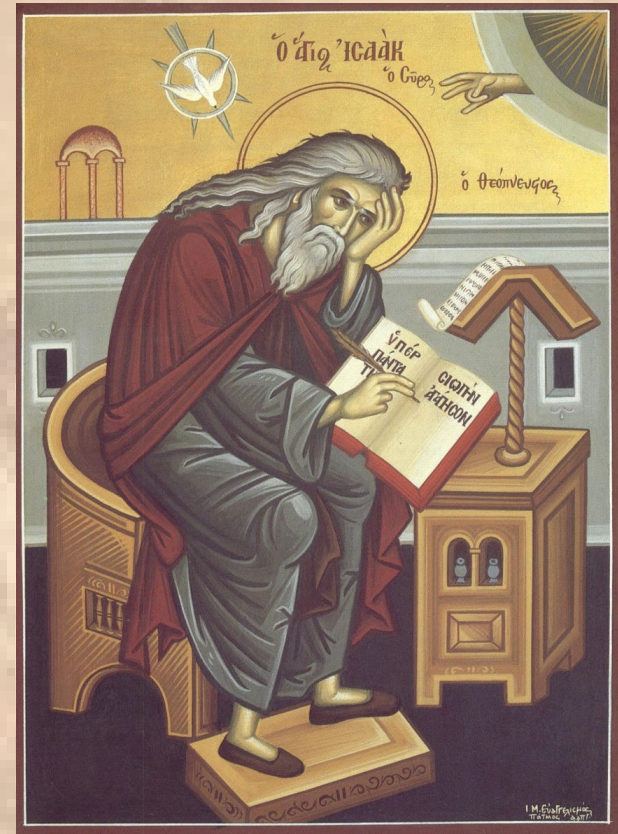
- 85. A zsoltározás a *sokszínű bölcsesség*hez (Ef 3,10) tartozik, míg az imádság az anyagtalan és a nem-sokféleleség-szerinti megismerés előjátéka.

Ἡ μὲν ψαλμωδία τῆς ποικίλης σοφίας ἐστίν, ἡ δὲ προσευχὴ προοιμιὸν ἐστὶ τῆς αὐτοῦ καὶ ἀποικύλου γνώσεως.

- **Prakt 69:** 69: Nagy dolog szétszórtság nélkül imádkozni, nagyobb azonban szétszórtság nélkül zsoltározni.
- **Schol in Ps. 137,1:** Az angyalok színe előtt való zsoltározás a szétszórtság nélküli zsoltározást jelenti, amikor értelmünkben (irányító lélekrészünkben) egyedül a zsoltárok által jelképezett valóságok hagynak lenyomatot, vagy pedig semmilyen lenyomat nem marad. Vagy az is lehet, hogy aki az angyalok színe előtt zsoltározik, az megérti a zsoltárok jelentését (erejét).

Zsolozsma és imádság – Szír Szent Izsák

- „Tudnunk kell, nagyon szeretett testvéreim, hogy imának nevezzük szívünk minden titkos beszélgetését, minden a Lélek dolgaira fordított figyelmet, minden arra való törekvést, hogy kellőképpen ápoljuk magunkban Isten gondolatait. Bármilyen dolgot teszel, ha az olvasásnak szenteled magad, ha az ének szavával dicsőíted az Istent, ha fájdalmasan vágyakozol Isten után, ha egész testeddel a földre borulsz, ha dicsőítő zsolotárverseket énekelsz, mindennek a tiszta imához kell vezetnie, amelyből megszületik benned az Isten iránti szeretet. Mert a szeretet az imából származik.” (I,63)



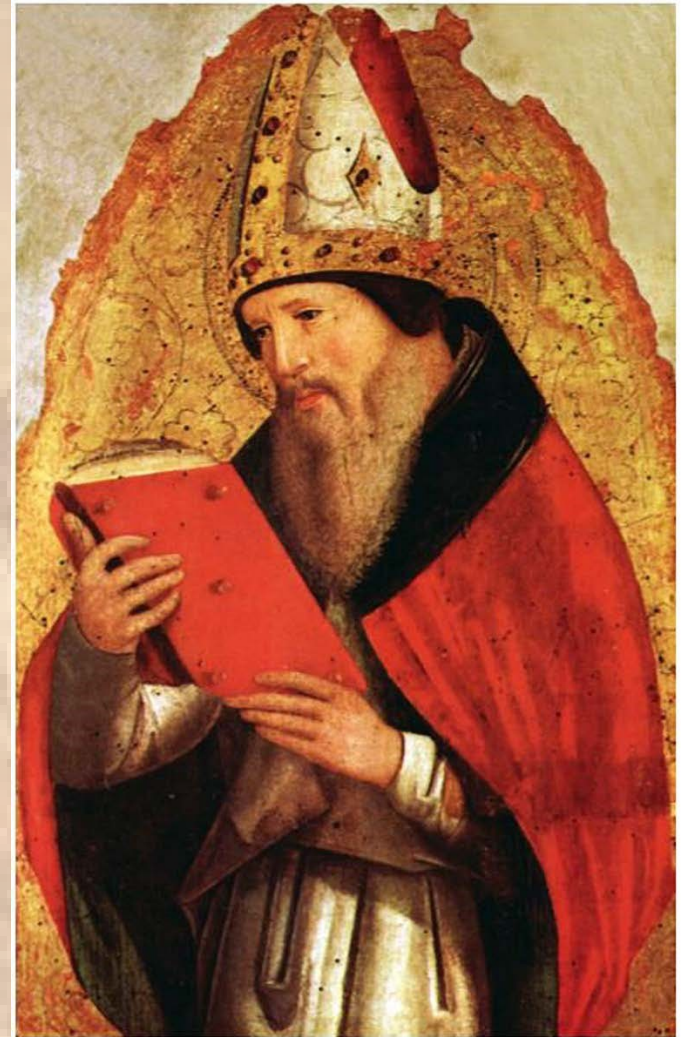
- Ima
- Tiszta ima
- Nem-ima

Zsolozsma és imádság – Szír Szent Izsák 2

- II, 35.1 Amikor az ember a gyakorlás útján eljut a teremtmények lényegi megértéséhez (súkālā dbrītā), akkor magasabbra emeltetik annál az állapotnál, amelyben az ő imádsága még bizonyos keretek közé szorul. Ott ugyanis számára több van, mint az imádságra szánt idők és időpontok, állapota pedig már túllépett azon, hogy amikor megszólítja Istent, akkor kérje vagy dicsőítse őt. Ettől kezdve érzékeit mindig nyugodtnak találja, gondolatait lenyűgözi a rácsodálkozás, s folyamatosan eltölti őt a látás, melyet a nyelv mozgása nélküli *Dicsőség* éneklése áraszt el.
- 2. Ügyeljünk azonban arra, nehogy ezeket hallva valaki hiábavaló gondolatoknak engedve elhanyagolja az imádságot és a zoltározást, mert azt gondolja, hogy az akarat műve az a csend, amiről beszéltünk. Aki rátalál ezekre a beszédekre, tudja meg, hogy ez a dolog nem az embertől származik, és nem az akarat műve. Mert a szemlélés hallgattat el minket, és azok a misztériumok töltenek el ámulattal, melyek az Istenre vágyó értelemben forrnak nem csak az imádság pillanataiban, hanem a fennmaradó időben is. Mindenesetre ezek a rendkívüli pillanatok főleg az imádság idején sokasodnak meg az emberben, amiatt a fokozott figyelem miatt, amely olyankor úrrá lesz rajta...

Zsolozsma és imádság – Ágoston

- **A vágy maga az ima: Enar. In Ps. 37,10**
- „Előtted van minden vágyakozásom.” Vágyakozásod álljon hát előtte, és atyád, aki a rejtekben is lát, megjutalmaz (Mt 6,6). ez a vágyad ugyanis a te imádságod. És amennyire folyamatos ez a vágy, annyiban folyamatos az imádság. Az apostol tehát nemhiába mondja: „Szüntelenül imádkozzatok!” (1 Tessz 5,17). Hát szünet nélkül hajtunk térdet, szünet nélkül borulunk le vagy tárjuk ki kezünket, mivel ezt mondja, „szüntelenül imádkozzatok?” Ha ezt értenénk imádság alatt, úgy gondolom, nem tehetnénk szüntelenül. Van egy másik, belső, szüntelen imádság, tudniillik a vágy. Mi mást teszel, amikor ama szombat után vágyakozol, mint szüntelenül imádkozol? Ha nem akarod az imádságot megszakítani, ne szakítsd meg a vágyakozást! Szakadatlan vágyad hangot ad a te szakadatlan imádságodnak. Elhallgatsz, mikor megszűnsz szeretni. A szeretet kihűlése a szív elnémulása. A szeretet lángolása a szív kiáltása.



Zsolozsma és imádság - Ágoston 2

- **A vágy hang-teste, a mennyei hazába tartók vándor-éneke** *Enar. in Ps. 123,2*
- Énekeljünk hát ma, nem azért, hogy nyugalmunknak örüljünk, hanem hogy szorongattatásukban vigaszra leljünk. ahogy a vándorok énekelni szoktak, énekelj, de lépj ki! Énekelve vigasztald magad a szükségben, és ne kedveld a csüggedést! Énekelj, és lépj ki! Lépj előre a jóban! Énekelj, és vándorolj!
- **Emlékezés a vágyra, az atyához tartó Krisztussal énekelni** *Enar. in Ps. 9,18*
- Az ima szavai által emlékeztetjük magunkat, hogy figyelmünket arra fordítsuk, amire vágyakozunk. Máskülönben teljesen kihűlne az, ami már langyossá kezdett válni, és egészen kialudna az, amit gyakrabban kellett volna feléleszteni.



Zsolozsma és imádság – Cassianus

- Ha (a szerzetes) állandóan ezek (ti. a próféták és apostolok) táplálják, s ha eltöltik a zsoltárok összes érzelmei, attól kezdve **úgy énekli ez utóbbiakat, mintha nem is a Próféta írta volna őket, hanem a saját szerzeményei volnának.** Szíve mélységes töredelméből úgy törnek fel, mint a saját imádságai, vagy legalábbis úgy érzi, mintha egyenesen neki szólnának, s gondolataik nem is csak a Próféta által és a Prófétában mentek volna teljesezésbe; mert arra jön rá, hogy mindennap a saját életében is megvalósulnak...
- A Szentírás ugyanis akkor tárul fel egyre világosabban előttünk, s gazdagsága, mélysége akkor nyílik meg mintegy számunkra, ha saját élményünkké válik: mert mondanivalóját így nemcsak hogy megismerjük, hanem mintegy előre kitaláljuk, s a szavak értelmét már nem magyarázat, hanem belső átélés tárja fel előttünk. **Ha ugyanis szívünk ugyanattól az érzelemtől lángol, mint amilyenben a zsoltár fogant vagy íródott, ezzel ennek mintegy szerzőivé válunk, s inkább megelőzzük, semmint követjük értelmét.** Vagyis előbb ismerjük fel a szavak belső mondanivalóját, mint jelentését, s a róluk való elmélkedés folytán mintegy ráemlékezünk arra, hogy mi ment végbe bennünk is, vagy mi megy végbe mindennap. (Coll X,11)



Zsolozsma és imádság – Benedek

... ut mens nostra
concordet
voci nostrae.
(RB 19,7)

... brevis debet esse
et pura
oratio.
(RB 20,4)



Zsolozsma és imádság - Összefoglalás

A zsolozsma

- A, Út:
 - Külsőtől a belső felé
 - Testitől a szellemi felé
 - Sokféleségtől az egység felé
- B, A belső, szüntelen imádság felszínre törése



A zsolozsma esélye a mai egyházi életben:

- Isten Igéjének primátusa, kiindulópont, keret, mérce
- imádság közösségi dimenziójának
- a ritualitás, a szent újrafelfedezése

Zsolozsma, személyes ima, csend

Opus Dei

Ut in omnibus glorificetur Deus



**Köszönöm a
figyelmet!**