

# Lelkigyakorlatok 2024/2025

## **Jezsuita lelkigyakorlatok, Manréza - Dobogókő**

<https://manreza.hu/menu/lelkigyakorlatok>



## **Szent Gellért Lelkigyakorlatos Ház, Leányfalu**

<http://szentgellerthaz.katolikus.hu/>



## **Karmelita lelkigyakorlatok, Magyarszék**

<http://www.karmelita.hu/lelkigyakorlatok/>



## **Bencés lelkigyakorlatok, Pannonhalma**

<https://pannonhalmifoapatsag.hu/lelkigyakorlatok-talalkozok-2024/>



## **A lelkigyakorlatokról**

### **Lelki**

Legfontosabb alapkérdéseink közé tartozik, hogy honnan jövünk és hová tartunk, kik vagyunk és milyen a kapcsolatunk a Teremtőnkkel?

Ilyen és hasonló kérdések vezetnek, amikor lelkigyakorlatra megyünk, de az is lehet, hogy csak időt szeretnénk tölteni Istennel. Ehhez elengedhetetlen, hogy megálljunk a mindennapok forgatagában és elcsendesedjünk. Olyan ez, mint amikor elővesszük az iránytűt és a térképet, hogy tájékozódjunk az úton. A megálláshoz hozzátartozik, hogy megpróbáljuk magunk mögött hagyni a mindennapi élet történéseit, elvonulunk egy olyan helyre, ahol csendben tölthetünk időt: imádkozunk és engedjük, hogy Isten megmutatkozzon, pontosabban: észrevegyük jelenlétét. Egy vezető segítségével tájékozódunk, legyen ennek formája személyes kísérés vagy előadás.

### **Gyakorlat**

A lelkigyakorlat sokféle lehet, és időtartamában is változhat (egyőtől egészen 30 napig), egy azonban bizonyos: ahhoz, hogy megteremje gyümölcsét, rá kell lépni az útra, bizalommal elfogadva a kereteket és együttműködve a folyamattal.

Szükséges az is, hogy szembenézzünk a valóságunkkal. Tudatosítjuk mindazt, amit hordozunk, és ami hat ránk. Mi az, ami foglalkoztat? Mi az, aminek különösen a hatása alatt vagyok? Minek örülök? Mi bánt?

Fontos ezeket megnevezni, mert befolyásolják figyelmünket, meghatározzák azt, ahogy vagyunk. És természetesen keressük a legmélyebb vágyunkat, azt, ami mozgat, ami keresésre indít. Mire vágyom? Mit szeretnék kérni Istentől? Mire van leginkább szükségem?

Lényege három egymásba kapcsolódó útban foglalható össze, függetlenül attól, milyen formában végezzük (személyesen kísért, csendmeditációs, előadásokból álló, témák által vezetett, gyalogló, utcai lelkigyakorlat stb.):

- **A gyakorlás útja:** az imádság és az elmélkedés lényem középpontjába vezet és figyelmessé tesz Isten jelenlétére az életemben. A lelkigyakorlat segít begyakorolni azokat az eszközöket, magatartásokat, viszonyulásokat, melyek érzékennyé tesznek Istenre. Figyelmem őrá irányul, őt keresem, az ő jelenlétéhez fordulok vissza újra és újra. A csendben neki nyitok teret, vele lépek kapcsolatba: találkozás történik, melynek során felismerem, hogy mennyire közel van hozzám és milyen mérhetetlenül szeret engem. A belőle áradó szeretet megtapasztalása kettős hatással van életemre: megerősíti a jót és gyógyítja, ami megtörtött.
- **A tapasztalás útja:** életutam történéseiben, a vágyamban, érzéseimben és kérdéseimben, mindabban, ami mozgat, rátalálok az Istenhez vezető útra, sőt felismerem, hogy ő velem jár. A lelkigyakorlat célja elsősorban a szív megtérése, egy belső rendeződés: visszatalálni Istenhez, mélyíteni a vele való kapcsolatot, és ennek következtében egyre inkább azzá lenni, aki vagyok. Nem a teljesítmények és sikerek, nem az erőfeszítés és ítékezés mércéjével tekintek magamra itt, hanem Isten irgalmas szeretete felől, mely felszabadít és megerősít méltóságomban.
- **Az átalakulás útja:** az Istennel való találkozás ajándékából, hitemből fakadóan felé irányulva élek és hozok döntéseket. A lelki „gyakorlat” segít megszabadulni attól, ami akadályozza kapcsolatomat Istennel (tisztulás), majd vele találkozáskor felfedezem, miként alakítsam életemet (megvilágosodás) úgy, hogy Istennel együttműködve szolgáljam a szeretetet (egység). A lelkigyakorlat olyan út, melynek során növekszik érzékenységem Isten iránt, akire figyelve egyre inkább képes leszek megkülönböztetni, hogy mire teremtett és hív engem (életdöntés). Nem csupán belátást kapunk a lelkigyakorlatban, hanem erőt is a felismert úthoz. Ugyanakkor a személyes út megtalálásán és a személyes istenkapcsolat elmélyítésén túl összekapcsol az egyház közösségével is, hogy annak aktív, felelős tagja legyek. Hiszen az Istennel való találkozás szabaddá tesz a szeretetre, méghozzá a cselekvő szeretetre.

Loyolai Szent Ignác, akinek nevéhez fűződik a lelkigyakorlat, azt mondja, csak kevés embernek van fogalma arról, milyen csodás dolgokat hozhat ki Isten az életéből, ha maradéktalanul ráhagyatkozik a vezetésére. Vízi Elemér SJ

Forrás: <https://elza.szerzetesek.hu/egyszeru-oldal/lelkigyakorlatokrol>