

Alcantarai Szent Péter
AZ ELMÉLKEDÉSEK ARANYKÖNYVECSKÉJE

Az eredeti mű címe: *Libellus aureus meditationum*
Nagyszombat, 1748.

TARTALOMJEGYZÉK

ELŐSZÓ GYANÁNT
Avilai Szent Terézia Alkantarai Szent Péterről

ELSŐ RÉSZ AZ IMÁDSÁG ÉS AZ ELMÉKEDÉS

I. Az imádság és elmélkedés gyümölcsei

II. Az imádság anyaga

III. Elmélkedési anyag egy hétre

Hétfői meditáció az önismeretről

Keddi meditáció az emberi élet nyomorúságairól

Szerdai meditáció a halálról

Csütörtöki meditáció utolsó ítéletről

Pénteki meditáció a pokol kínjairól

Szombati meditáció a szentek dicsőségéről

Vasárnapi meditáció Isten jótéteményeiről

Ezen elmélkedések idejéről és hasznáról

IV. Hét másik meditáció az Úr kínszenvedéséről

Hétfői meditáció: a lábmosás és az Eucharisztia alapítása

Keddi meditáció: az Úr Krisztus imádsága az Olajfák hegyén

Szerdai meditáció: Jézus Kaifás előtt

Csütörtöki meditáció: a keresztút

Pénteki meditáció a keresztről és Jézus hét szaváról

Szombati meditáció Jézus temetéséről

Vasárnapi meditáció a feltámadásról és menybemenetelről

V. Az elmélkedés hat összetevője

1. Az imádsághoz való előkészület

2. Az olvasás

3. A meditáció

4. A hálaadás

5. A följánlás

6. A kérés

VI. Az elmélkedés néhány alapszabálya

Első szabály: az elmékedés szabadsága
Második szabály: az akarat fontossága
Harmadik szabály: a szelidség fontossága
Negyedik szabály: a figyelem fontossága
Ötödik szabály: a türelem fontossága
Hatodik szabály: a nagylelkűség fontossága
Hetedik szabály: az éberség fontossága
Nyolcadik szabály: a szemlélődés fontossága

MÁSODIK RÉSZ AZ ÁHÍTAT ÉS TARTOZÉKAI

I. Mi az áhitat?

II. Az áhitat kilenc eszköze

1. Az áhitatgyakorlatok elfogadása
2. A szív nyugalma
3. Az érzékek fékentartása
4. A magány
5. A jámbor olvasmányok
6. Isten jelenlétében járás
7. Állhatatosság a gyakorlatokban
8. Önmegtagadások
9. Az irgalmasság cselekedetei

III. Az áhitat kilenc akadályja

1. A bűnök
2. A lelkiismerertfurdalás
3. A szív rendetlen fájdalmai
4. A túlzott aggodalom
5. A túl sok elfoglaltság
6. Az érzéki örömök
7. Mértéktelenség ételben, italban
8. A test és lélek kíváncsisága
9. A hanyagság

IV. A kísértések és gyógyszereik

1. A lelki vigasztalás hiánya és gyógyszere
2. A haszontalan gondolatok és gyógyszere
3. A káromló gondolatok és gyógyszere
4. Az hitetlenkedő gondolatok gyógyszere
5. A magány kísértése és gyógyszere
6. Az aluszékonyság kísértése és gyógyszere
7. A vakmerő bizalom kísértése és gyógyszere
8. A rendetlen tudásvágy kísértése és gyógyszere
9. Az oktalan segítség kísértése és gyógyszere

V. Néhány fontos figyelmeztetés

1. Az első intelem: legyen lelki vezetőd
2. A második intelem: ne óhajts rendkívüliségeket
3. A harmadik intelem: óvakodj a kifecsegtéstől
4. A negyedik intelem: alázatos légy Isten előtt

5. Az ötödik intelem: szentelj időt Istennek
6. A hatodik intelem: okosan mértéktartó légy
7. A hetedik intelem: ne tapadj le részletekhez
8. A nyolcadik intelem: csak Istenben bizzál

IMÁDSÁG AZ ISTENSZERETETÉRT

ELŐSZÓ GYANÁNT

Avilai Szent Terézia Alkantarai Szent Péterről

A mindenható Isten különlegesen példás életű férfitől fosztott meg minket a minap, amikor Alkantarai Péter testvért, ezt a nagytökéletességű embert elvitte ebből az életből.

Úgy látszik, hogy a világ nem volt képes hosszabb ideig elviselni a tökéletességnek ezt a fokát. Vannak akik azt mondják, hogy a mai emberek testükben gyöngébbek és kisebb tűrőképességűek, mint a régiek voltak, s nincs bennük annyi törekvés az életszentségre, mint a régiekben. Ennek az embernek élete azonban rá cáfol erre, hiszen napjainkban nem kevesebb szentséggel és kegyelemmel élt, s nem kevésbé vetette meg a világot, mint a régmúlt idők szentjei. Mi is követhetjük őt, még ha nem is járunk mezítláb, mint ő, ha nem is vezeklünk olyan kegyetlenül, mint ő tette; a világ megvetésében utánozhatjuk, hiszen Isten mindazoknak, akik nagylelkűek iránta, bőkezűen rendelkezésre bocsátja az ehhez szükséges eszközöket.

Ennek a szent férfinak is, akiről most beszélek, ő adta azt a lelket, hogy negyvenhét éven át, mint ezt valamennyien tudjátok, a legkeményebb életet folytassa. Néhány dolgot, melynek igazságában biztos vagyok, elmondok róla.

Egyszer megvallotta valakinek, aki titkainak ismerője volt és előle semmit el nem rejtett; s nekem is elmondta a szeretet miatt, amellyel irántam viseltetett (mert Isten akarata volt, hogy szeressen engem, és amikor a legnehezebb időket éltem át támaszom és védelmezőm legyen), hogy negyven éven át, ha jól emlékszem, nem aludt többet másfél

óránál naponta, s azt mondta, semmi vezeklésben nem volt annyi küszködése és nehézsége, mint az álom legyőzésében. Ezért soha nem feküdt le, hanem térden állt vagy állva maradt. Az álom ülve szokta meglepni, s fejét a fal melletti kis asztalkára szokta hajtani.

Még ha akarta volna, se tudott volna fekvé aludni, hiszen cellája, mint ez köztudott, mindössze négy és fél láb hosszú (1,5 m) volt. Ezalatt a negyven év alatt soha nem viselt a fején semmit, bármennyire szakadt az eső, vagy tűzött a nap. A lábán sem hordott soha lábbelit. Ruházata egyetlen tunika volt, nagyon silány anyagból, olyanból, amit a legegyszerűbb emberek viselnek, és olyan szűkre volt szabva, hogy annál szorosabb már nem is lehetett. Ezenkívül csak egy ugyanolyan anyagból készített rövid köpenye volt, más ruházata semmi. El szokta mondani, hogy a téli hideg ellen úgy védekezett, hogy letette a köpenyét, kitarja a cella ablakát és ajtaját, s miután átfagyott a teste, becsukta az ajtót és ablakot és köpenyét magára véve viszonylagosan fölmelegedett. Csak minden harmadik napon evett, és azt szokta mondani – amivel általános csodálkozást váltott ki –, hogy ez a legkönnyebb, ha az ember hozzászoktatja magát. Egyik szerzetestársa biztosan állította nekem, hogy néha nyolc napon át nem vett magához táplálékot. Ez imádság közben történt, mert nagy ekstázisai voltak és igen hevesen élte át Isten szeretetét, aminek én magam is tanúja vagyok.

A szegénységet és az önmegtagadást egészen fiatalon a legnagyobb mértékben élte, annyira, hogy – amint nekem megvallotta – egyszer három esztendeig volt az egyik rendházban, és a társait csak a hangjukról ismerte, mert a szemét soha nem emelte föl, soha nem nézett senkire. A szükséges helyeket sem tudta, hol vannak, csak mindig a

többiek nyomában járt. Ugyanígy volt, ha rendházon kívül kellett valahová mennie. Sok éven át nem nézett asszonyra, és sokszor mondta nekem, hogy teljesen közömbös számára, hogy női arcot lát-e, vagy sem. Akkor azonban, mikor én ennek tudomására jutottam, már igen idős volt. Teste olyan sovány és száraz volt, hogy fagyökérhez hasonlíthatad volna, mert csak a csont és bőr volt az egész ember.

Mégis annyi lélektelenség volt benne, annyi jószág és kedvesség, hogy jóllehet nagyon szűk szavú volt, soha senkit nem hagyott válasz nélkül, hanem nagyon emberségesen megfelelt mindenkinek, mert nagyon jó lelkű volt.

Még többet is elmondanék az ő dicséretére, ha nem félnék attól, hogy szememre vetitek, minek is írom mindezt: emiatt azt is, amit eddig írtam, félve írtam. De be is fejezem, csak még azt az egyet fűzöm hozzá, hogy a halála ugyanolyan volt, mint az élete: a puszta földön térdelve halt meg, miközben társait bátorította és intette. S mielőtt a lelkét kilehelte, ezekre a szavakra fakadt a Zsoltárossal örvendezve: „Vígadtam, mert azt mondták nékem, hogy fölme gyünk az Úrnak házába!”

A halála után úgy tetszett Isten akaratának, hogy nagyobb segítséget és több tanácsot kaphassak tőle nehézségeimben, mint amikor még élt. Amikor először megjelent nekem, ezt mondta: „Mily áldott és boldog az a vezeklés, amely ily nagy jutalmat érdemel!” – és más hasonlókat is mondott. Egy évvel a halála előtt bár távol volt, megjelent nekem, s ebből én tudtam, hogy meg fog halni. Értésített is erről. Mikor pedig a lelkét kilehelte, megint megjelent nekem és megmondta, hogy most pihenni tér. Ezt akkor nem hittem el, de néhány embernek elmondtam. Nyolc nappal a halála után kaptuk a hírt, helyesebben szólva, nyolc nappal örök életének

megkezdése után jött hozzánk egy hírnök és elbeszélte a történeteket. Mivel kemény életének ilyen dicsőséges vége volt, úgy éreztem, hogy a halálából sokkal több vigasztalás származik nekem, mint az életéből.

Az Úr egyszer megígérte nekem, hogy mindaz, aki Péter nevében kér tőle valamit, meg fogja kapni, amit kér. Én magam tapasztaltam sok ügyemben, hogy amikor Péter oltalmába ajánlottam, a kívánt módon sikerültek, amint ezt megadta az Úr, akinek dicséret, tisztelet és dicsőség legyen mindörökkön örökké.

ELSŐ RÉSZ

I. Az imádság és elmélkedés gyümölcsei

Ebben a részben rövid összefoglalásban megmutatjuk, hogy milyen áldásai vannak a szóbeli imádságnak és az elmélkedésnek, hogy az emberek, értékeiket látva, szívesebben vállalják és végezzék az imádságokat és elmélkedéseket.

Afelől semmi kétségem, hogy szívünk rosszasága az első olyan ok, amely akadályozza az örök boldogság elérését, mert a jótettekre és erénygyakorlatokra rest és késedelmes, és nagy nehézségeket lát bennük. Ha ez nem volna, az ember minden fenntartás nélkül járná az erények útját, és nehézség nélkül érné el a célját, melyet Isten tűzött elé.

Ezért van az, amit az Apostol mond: „A belső ember szerint az Isten törvényében lelem örömet, de tagjaimban más törvényt érzek. Ez küzd értelmem törvénye ellen és a tagjaimban lévő bűn törvényének rabjává tesz” (*Róm 7, 22*).

Ez tehát minden rossznak és nyomorúságnak a gyökere, amellyel szemben nincs jobb és hatásosabb orvosság az áhítatnál, melyről Szent Tamás azt mondja, hogy a lélek könnyed készsége a jóra. Ez képes arra, hogy kiűzzön a szívünkből minden fenntartást és késedelmeskedést, s készé tegye minden erényt szives gyakorlására. Ezért az áhítatot méltán nevezhetjük a lélek eledelének, mennyei enyhületnek és harmatnak, a Szentlélek szelid ösztönzésének, természetfölötti érzéknek, amely megerősíti a lelket abban, hogy a lelki dolgokat örömmel ízlelje, a világ dolgaival szemben pedig undort és elutasítást érezzen.

A mindennapos tapasztalat igazolja ezt: látjuk, hogy akik mély és áhítatos imádságból jönnek, telve

vannak jó elhatározásokkal, és az élet jobbításának erős szándékával, föllelkesülnek Isten jóságán, amelyet az imádságban megtapasztaltak, és még jobban akarnak neki szolgálni, és teljes szívvel akarják Őt szeretni; készek elviselni minden nehézséget sőt, a vérük ontására is képesek lennének.

S hogy röviden összefoglaljam, az áhítat az a fürdő, az a nyugalom, amelyben a lélek elnyugszik és fölfrissül.

Ha megkérdezed, milyen úton lehet megszerezni ezt a nagyon kiváló erényt, újra Szent Tamást idézve válaszolom: az isteni és természetfölötti dolgok szemlélésével, az ezeken való elmélkedéssel juthatsz ennek az erénynek birtokába. Mert ha ezekkel figyelmesen foglalkozik a lélek, akkor ébred az akaratban az az érzület, melyet áhítatnak nevezünk, s amely az embert minden jó megtételére képessé teszi és sürgeti. Ezért van az, hogy a szentek igen gyakran imádkoztak és elmélkedtek, mert tudták, hogy ezáltal lesz övék az áhítat erénye, amely egyetlen erény ugyan, de képes rá, hogy készséggé tegyen az összes többi erény gyakorlására, hiszen szinte sarkantyúként ösztönzi az embert.

Szent Bonaventurát hívom ehhez tanúul, aki ezt mondta: „Az imádság erénye fölbecsülhetlen mértékben segít minden jó elnyeréséhez és minden rossz távoltartásához: Ha türelemmel akarod viselni nehézségeidet, légy imádságos ember; ha gonosz indulataidat meg akarod fékezni, légy imádságos ember; ha föl akarod ismerni a Sátán cseleit és ki akarod kerülni azokat, légy imádságos ember; ha vidáman akarsz élni Isten szolgálatában, s a munka és a szenvedés útján akarsz járni, légy imádságos ember; ha a lelki élet dolgait akarod tenni és nem akarod kiszolgálni tested vágyait, légy imádságos

ember; ha szívedet jó és szent gondolatokkal és vágyakkal akarod megtölteni és az áhítattal akarod erőssé tenni, légy imádságos ember; ha azt akarod, hogy szíved állhatatosan megmaradjon jó elhatározásaiban és az Úr kedvében, légy imádságos ember; végül, ha ki akarod írtani gonoszságaidat, és erényekkel akarod átíratni a lelkedet, légy imádságos ember.

Az imádságban kapod meg a Szentlélek kenetét, aki mindenre megtanítja a lelket. Ugyanígy ha el akarsz jutni a szemlélődésre és az isteni Vőlegény ölelését akarod élvezni, légy az imádság embere, mert a szemlélődéshez és az ég dolgainak ízleléséhez az imádságon keresztül vezet az út.

Látod mekkora ereje és hatalma van az imádságnak? Mindezek igazolására, figyelmen kívül hagyva most a Szentírás tanítását, legyen elég neked az a tapasztalat, amit naponként látunk és hallunk tanulatlan és egyszerű lelkektől, akik mind arról beszélnek, hogy élik az imádságnak eme hatásait.” – Eddig az idézet Szent Bonaventurától.

Most mondjátok, lehet ennél gazdagabb kincstárat, vagy termékenyebb szántóföldet találni bárhol is a világon? Hallgassatok meg egy másik tudóst is, aki vallásosságában és szentségében nem kisebb, mint Bonaventura, és az imádság dolgában a következőket mondta:

Az imádság megtisztítja a szívet a bűnöktől, megtölti szeretettel, a hitben megerősíti, az erényben megszilárdítja és megújítja. Állhatatossá teszi, megbékíti a szívet, megismerteti az igazságot, legyőzi a kísértéseket, elúzi a szomorúságot, fölfrissíti az érzéseket, a kialvóban lévő erényeket fölszítja, a lustaságot elkergeti, a rosszaság szennyét letörli. Az imádságban az égi vágyak szikrái az istenszeretet izzó parázsává változnak: nagy kiváltságai vannak, és nagy érdemei. Az imádság

megnyítja az eget, Isten soha nem zárja be a fülét az ember imádságos szava előtt.
Többet most erről nem mondok, mert mindez bőven elég ahhoz, hogy lássátok, milyen sok gyümölcse van az imádságnak.

II. Az imádság anyaga

Miután láttuk az imádságnak és az elmélkedésnek ezeket az áldásait, most elmondom, hogy mi legyen az imádság tárgya.

Mivel az imádság rendeltetése az, hogy az elmélkedő ember szívét fölébressze az istenfélelemre és az istenszeretetre, ezért az imádság tárgyának annak kell lennie, ami leginkább segíti ennek a célnak az elérését. Ezt elvileg minden teremtett dolog és a Szentírás minden mondata megteheti, mégis (általánosságban szólva) hitünk misztériumai, amelyeket az Apostoli Hitvallás tartalmaz, a többi dolgoknál hasznosabbak és hatásosabbak. Mert ezek a hitvallásban lévő misztériumok egyrészt Isten jótéteményeit, az utolsó ítéletet, a kárhozatot és a paradicsom dicsőségét hordozzák, melyek mint a leghegyesebb ösztöke, alkalmasok arra, hogy az emberi szívét istenfélelemre és istenszeretetre serkentsék.

Másrészt magába foglalja a hitvallás a mi Urunk Jézus Krisztus életét és szenvedését, minden kincsünknek forrását. Úgy vélem, hogy ezeknek kell leginkább az elmélkedés és az imádság anyagát alkotniuk. Persze lehetséges, hogy néha más dolgok alkalmasabbak arra, hogy az elmélkedő lelket Isten szeretetére és félelmére ezeknél jobban sürgessék. Ezen érvektől meggyőzve két elmélkedés-sorozatot válogattam a kezdők számára, hogy kézenfogva elindítsam őket az elmélkedő imádság útján, és a teljesen előkészített elmélkedési anyagban úgy adjam át nekik a táplálékot, ahogy a kicsinyek számára pépesítik az ételt. E két sorozat közül az egyik reggelre, a másik estére való, s mindkettő a hit misztériumaiból merít. Azért a két sorozat, hogy amint a test naponta reggel és este táplálkozik,

ugyanúgy a lélek is a mennyei dolgok megfontolásával naponta kétszer jusson táplálékhoz. Ezen elmélkedések közül néhány az Úr Jézus Krisztus szenvedéséről és föltámadásáról szól, a többi a hit egyéb misztériumairól, melyeket az imént említettem.

Akinek azonban nincs arra módja, hogy naponta kétszer elmélkedjék, az válassza azt a megoldást, hogy az egyik sorozatot az egyik héten, a másikat a másik héten elmélkedje végig; vagy csak azokat a meditációkat vegye, amelyek az Úr szenvedését és életét adják. Ámbár a többi sem elhanyagolandó, főleg a megtérés kezdetén, amikor leginkább az istenfélelemre és a bűnök megutálására van szükség.

III. Elmélkedési anyag egy hétre

Hétfői meditáció

Ezen a napon a bűneidre emlékezzél és gyakorold magad az önismeretben, hogy belásd egyrészt bűneid súlyos voltát, másrészt szegénységedet és semmiségedet, és rájössz, hogy semmi jó nem a tiéd magadtól, hanem Istentől való mindened, ami benned jó. Ezek megfontolásából megszerezheted magadnak az igazi alázatosságot, és a lélek kicsiségét, ami minden erény szülőanyja.

1. Elsőnek elmúlt életed bűneit fontold meg: nevezetesen azokat a bűnöket, amelyeket akkor követtél el, amikor még nem kaptad meg azt az isteni világosságot, hogy ismerd az Istent. Ha gondosan és pontosan számbaveszed ezeket a bűneidet, oly soknak fogod találni, hogy többen lesznek, mint hajszálaid a fejedben. Mert abban az időben úgy éltél, mint egy pogány, aki nem ismeri Isten nevét, és nem is tud róla semmit. Ezután gondold meg, hogy milyen bűnöket követtél el a tízparancsolat ellen és a hét főbűn közül. Tanuld meg, hogy nincs az Istennek olyan parancsa, amelyet át ne hágtál volna, sem olyan halálos bűn, amibe gondolattal, szóval vagy cselekedettel bele ne estél volna. Mindezek után szedd össze azokat az ajándékokat, amelyekkel Isten elhalmozott elmúlt életed időszakában, és ítéld meg, vajon hogyan tudnál számot adni azokról Istennek?

2. Mondd kérlek, gyermekkorod, serdülőkorod, ifjúságod, egyszóval egész eddigi életed idejét mire fordítottad? Mire használtad öt érzékszervedet és

lelked képességeit, melyeket Isten azért adott, hogy általuk megismerd őt, és szolgálj neki? Mire használtad a szemeidet, ha nem hiúságok bámulására? Mit hallgattál a füleddel, ha nem hazugságokat és kitalált meséket? Nyelved nem káromló és zugolódo beszédekkel volt-e elfoglalva? Tapintásod mit fogott föl, ha nem a test élvezetét és gyönyörűségeit? Hogyan éltél a szentségek gyógyszerével, amelyeket Istentől kaptál? Mennyire adtál hálát minden jóért, amiben részed volt? Mennyire voltál készséges a szent sugallatok iránt? Milyen dolgokra pazaroltad egészségedet és természetes energiáidat? Hogyan használtad föl vagyondodat? Ha jó dolgod volt, mire használtad javaidat? Mennyire volt gondod felebarátaidra, akiket az Úr rádbizott? Az irgalmasságnak és jóságnak tetteit mennyire gyakoroltad? Hogyan fogsz válaszolni az ítélet rettenetes napján, amikor az Úr nagyon komolyan számadást fog kérni tőled ezekről?

Ó kiszáradt fa, amely az örök tűzre van szánva! Miféle mentséget hozhatnál majd föl, amikor egész életedről, minden egyes évedről, hónapodról, napodról, óradról és percedről számot kell adnod?

3. Harmadiknak szedd össze azokat a bűneidet, amelyeket azóta követtél el, és naponta újra elkövelsz, amióta Isten megvilágosította belső látásodat, és szemeidet Isten szemlélésére kezted fordítani. Meg fogod találni a régi embert tetteidben, aki uralkodik azokban, s hogy ez a rossz gyökér nem is egy rossz megszokást hajtott benned. Figyelj föl arra, mennyire hálátlan és szűkkeblű vagy Isten iránt: mennyire megfélekedzel jótéteményeiről, mennyire ellenkezel sugallataival, mennyire lusta és késedelmes vagy az igazságszolgáltatásban; mennyire nincs meg e szolgálatodban a kellő

gondosság és serénység, vagy mennyire kevés benned a tiszta szándék, s csak világi megfontolásokból és érdekekből szolgálsz Istennek. Vedd észre ezen túlmenően, hogy mennyire kemény vagy embetársaiddal és milyen engedékeny tudsz lenni magaddal szemben. Mennyire tudod szeretni a saját akaratodat, érzéseid igényeit, megbecsülésedet és mindazt, ami hozzád tartozik. Figyelj csak, hogy napról napra hogyan leszel egyre ingerültebb, büszkébb, haragosabb, üresebb, ingerlékenyebb, készségesebb a rosszra, hajlandóbb az élvezetekre, könnyelműbb, engedékenyebb a testi bűnök iránt, s hogyan szereted egyre inkább a gyönyört, a társaságot az örömeket, a szórakozást, a hiúságokat.

Emellett vedd csak szemügyre állhatatlanságodat a jóban, megfontolatlanságodat szavaidban, oktalanságodat a tettekből: hol kislelkűségedet, hol pedig vakmerő elbizakodottságodat a nehezebb dolgokban.

4. Negyedik helyen, miután rendben összeszedted a bűneidet és szám szerint átvizsgáltad őket, tedd lelkedben a megfontolás mérlegére, hogy hányféle nyomorúság vesz körül minden oldalról. Hogy ez megtehesd, vizsgálj meg az elmúlt életedben három körülményt: Ki ellen vétettél, miért és hogyan? Ha ezt jól megfontolod, rájössz, hogy a bűneiddel Isten ellen vétettél, akinek jósága és fölsége végtelen, aki annyi jótéteménnyel kötötte magához az embert, hogy a világon összesen nincs annyi homokszem, amennyi jótette Istennek van irántunk.

S most gondold csak meg, hogy miért vétettél; mi volt az az erő vagy alkalom, amely valamely bűn elkövetésére rá tudott venni? Pillanatnyi káprázata a megbecsülésnek, aljas élvezet, valami haszon

fölcsillanó lehetősége, s gyakran semmi egyéb, csak a rossz szokás és Isten semmibe vétele.

És jaj! Hogyan vétettél? Olyan könnyedséggel, olyan bátran, oly kevés félelemmel és lelkiismerettel, sőt nagy biztonsággal és élvezettel, mintha egy fából készült bálványistennel kötöttél volna szövetséget, aki egyáltalán nem törődik azzal, mi történik a világban, nem látja és nem érti az ember dolgait.

Ezzel tartozol a Legnagyobb Fenségnek? Ezzel válaszoltál jótéteményeire? Ilyenekkel viszonzod a drága vért, amely az ostorcsapások és ütések alatt, s a kereszten érted is omlott. Ó szerencsétlen ember, aki ilyen nagy Fenséget sértettél meg bűneiddel! Még szerencsétlenebb vagy azért, mert ok nélkül bántottad meg őt! De leginkább azért vagy szájalomra méltó, mert föl sem fogod ezt a rettentő romlást, és bűnök után még biztonságban is érzed magad: nem félsz semmit a kárhozattól, ezért egyáltalán nem síratod a bűneidet.

Nagyon hasznodra lesz, ha ezen megfontolásnál elidőzöl, és semmit sem tartasz magadról, hanem meggyőződéseddé válik, hogy magadnak semmi egyebet nem köszönhetsz, csak a bűneidet; minden egyéb, amid van, az Isteni Jóságnak köszönhető.

Hiszen napnál világosabb, hogy mind a természetnek, mind a kegyelemnek minden java – és az utóbbiak bőségesebbek és értékesebbek az előzőknél – Istentől származik.

Mert ő választ ki és Őrendel az üdvösségre (és ez minden további kegyelem és áldás forrása). Ővé a meghívás kegyelme, Tőle ered a tetteidet segítő kegyelem, a kitartás és az örök élet kegyelme. Mid van hát, amivel volna értelme dicsekedned, a semmin és a bűnökön kívül? Ezt a semmit, amit magadnak köszönhetsz, nagyon gondosan és pontosan vizsgálj meg, és minden egyebet az Úr számlájára írd, hogy így világossá válják előtted: ki

vagy te és kicsoda Ő. Mindezekből juss el arra a végeredményre, hogy mennyire bizalmatlannak kell lenned önmagaddal szemben, s mennyire Istenbe kell vetned minden bizalmadat és reménységedet; mennyire Őt kell szeretned, mennyire Őbenne kell keresned dicsőségedet és nem saját magadban, illetve magadban csak annyira, amennyire az Úr kegyelme működik benned.

Ezek megfontolása és megemésztése után, amennyire csak képes vagy rá, helyezkedjél önmagad megvetésének állapotába. Képzeld el, hogy üres nádszál vagy, amit egy gyenge szellő is arra hajlít, amerre csak kedve tartja, minden súly, erény, állhatatosság nélkül, amit egy szóval úgy is lehet mondani, hogy semmi vagy. Gondold el, hogy te vagy a negyednapja halott Lázár, utálatos holttest, amelyet már férgek rágnak, és olyan szagod van, hogy az arramenők orrukat befogva fordulnak el tőled, nehogy bűzödet megérezzék, vagy meglássanak. Hidd el, hogy Isten és az ő szentjei szemében ennél is utálatosabb vagy. Ítéld meg magadat úgy, hogy nem vagy méltó szemedet az égre emelni, lábaddal a földet tiporni; nem vagy rá méltó, hogy a Föld a hátán hordozzon, hogy szolgáljanak neked a teremtett dolgok, vagy hogy a kenyér tápláljon, a víz oltsa szomjadat, és a levegőből lélegezhess. Az evangéliumban látható bűnös nő módjára vedd oda magadat az Úr lábaihoz szégyenpírral arcodon; vagy mint az az asszony, akit a férje elé löktek, miután tettenérték házasságtörésben. Kérd szívedbéli bánattal bűneid bocsánatát Istentől, hogy jósága és irgalmassága végtelen voltáért újra visszafogadjon téged kegyelmébe és atyai házába.

Keddi meditáció

Ma az emberi élet nyomorúságairól elmélkedjél, és értsd meg belőlük, hogy hiúság a világ dicsősége, és tanuld meg, mennyire megvetendő minden evilági dicsőség, mivel életünk egészen szétfolyó alapjára épül. Számtalan nyomorúsága van az életnek, de ezek közül csak a hét legnagyobbat vegyük fontolóra.

Elsőként gondolkozz el az élet rövidségén: hetven vagy nyolcvan évig tart, s ami azon felül van, ahogy a próféta mondja, csak nyomorúság és fájdalom. Ha kivonod ebből az időből a gyermekkort, ami inkább még állati, mint emberi élet, és azt is, amit alvással töltesz – és ezt azért kell kivonnod, mert miközben alszol, a gondolkodásod, amely megkülönböztet az állatoktól, szünetel –, látni fogod, az élet rövidebb mint gondoltad. Ha pedig összeveted az örökkévalósággal, akkor csak percnyi méretűnek fog tűnni az egész. Vedd ehhez hozzá, hogy milyen ostobák és örültek, és mekkora tévedésben vannak azok, akik ezt a világot szeretik, s emiatt, hogy egy percre élvezhessék ennek a rövidke életnek örömét, nem sajnálják eldobni maguktól az örök életet.

Másodszor: vedd szemügyre az élet bizonytalanságát. Mert nemcsak nagyon rövid, hanem a rövidsége igen bizonytalan és kétséges, mert hányan vannak, akik megérik a hatvanadik vagy nyolcvanadik évüket? Milyen sokan meghalnak a születéskor; mennyien meghalnak ifjúságuk virágában! Ezért mondja Krisztus: „Nem tudjátok, mikor érkezik Uratok: az első, a második, vagy a harmadik őrváltáskor, vagy csak amikor a kakas szól!” Hogy ezt jobban megértsd, emlékezzél barátaidra, rokonaidra, azokra az emberekre, akiket nagynak láttál, akiket a kérlelhetetlen halál a legkülönbözőbb életkorban ragadott el, és

meghiúsította minden reményüket és minden tervüket.

Harmadszor: Nézz szembe az élet törékenységevel s látni fogod, hogy életed törékenyebb, mint a legfinomabb üvegedény: mert ha hűvösebb szél fúj, vagy tűzesebben süt a nap; ha hidegebb a folyó vize, ha hosszabban kell éhezned, kicsit magasabb a láz vagy bármilyen más rendellenessége van a testnek, könnyen elvész az élet. Naponta látunk erre példákat, hogy az élet delén tör le életeket az előbb említettek közül egy, és meghalnak tőle emberek.

Negyedszer: gondold meg, mennyire változékony és állhatatlan az életed, s hogy hosszabban soha nem marad ugyanolyan állapotban. Nézd a test változásait, amely nem marad hosszan ép és egészséges. De figyeld meg a lelkek változásait, akik, mint a széltől korbácsolt tenger, állandóan háborognak szenvedélyeiktől, rendetlen vágyaiktól és csapongó gondolataiktól, melyek az ember értelmét csaknem állandóan zaklatják és nyugtalanítják. Sokat beszélnek a szerencse forgandóságáról: emiatt senkinek a jósora nem állandó, hanem mint a kerék, hol fent, hol lent vannak emberek. Vedd ehhez hozzá az élet folyamatát, amely szünet nélkül halad előre, és még éjszaka sem áll meg, és látnod kell, hogy az élet fogyasztja, emészti önmagát. Nem véletlen, hogy gyertyához szokták hasonlítani, amely miközben világít, lassan megemészti önmagát, és minél nagyobb fényel ég, annál gyorsabban ér véget. Ugyanígy a virághoz is hasonló az élet, mely reggel virít és estére elszárad. Az Úristen Izaiás próféta ajka által erről a változandóságról mondta: „Minden test olyan, mint a széna, és minden dicsősége, mint a mezei virág.”

Szent Jeromos ezt a sort magyarázva így írt:

„Valóban, ha valaki figyel a test törékenységét,

hogy percről percre növekszünk és lebomlunk, és soha nem maradunk meg ugyanabban az állapotban; amit mondunk, írunk vagy diktálunk, elszáll az életünkből: ezek után nem fog kételkedni abban, hogy olyan a test, mint a széna, és dicsősége csak annyi, mint a mezőn a virág. Aki az imént született, hamarosan gyermekké növekszik; a gyermekből egykettőre fiatalember válik, és kiszámíthatatlan változások során végén megöregszik, és előbb kell megállapítania, hogy vénember lett, mitsem ideje volna csodálkozni azon, hogy már nem fiatal többé. A szép asszony, aki a férfiak seregét vonzotta maga után, egyszercsak ráncosképű, fonnyadt öregasszony lesz; akit előbb szerettek és gyönyörködtek benne, most elfordulnak tőle és megvetik.”

Ötödször azt vedd fontolóra, hogy milyen csalóka és hazug ez az élet, és minden jellemző vonásai közül ez a leggonoszabb, amellyel rászedi mindazokat, akik a világot szeretik és vakon belé vetik reménységüket.

Mert valójában undorító és csúnya, mi meg szépnek látjuk; epével és keserűséggel teljes, mi pedig azt hisszük, hogy édesebb a méznél; nagyon rövid ideig tart, és mi azt hisszük, soha nem lesz vége; boldogtalanságokkal és nyomorúságokkal teljes, és mi mégis oly boldognak és szeretetreméltónak tartjuk, hogy nincs veszedelem, amit ne vállalnának érte az emberek, még örök üdvösségük árán is; és szemrebbenés nélkül hagyják, hogy olyan dolgok történjenek, amelyek megfosztják őket az örök élettől.

Hatodszor azt gondold meg, hogy az élet rövidségén és eddig felsorolt bajain kívül, amíg élünk is, sok testi és lelki baj áldozatai vagyunk, úgyszólván ezt az életet méltán lehet a könnyek patakjának és a gyötrelmek végtelen óceánjának nevezni. Szent Jeromos

elbeszéli, hogy az a hatalmas király, aki hegyeket hordatott el és tengereket alakított át, amikor egyszer elnézett a serege fölött és látta a megszámlálhatatlan embertömeget, sírva fakadt, ugyanis száz év múlva azokból, akiket most lát, senki sem fog élni már. Hozzáfűzte, ha föl tudnánk menni egy olyan magas hegyre, ahonnan az egész földkerekséget át lehet tekinteni, megmutatná neked az egész föld pusztulását: nemzet nemzetet, ország országot emészt meg, van akiket áradások ragadnak el, másokat rabszolgaságba hurcolnak; itt házasságot kötnek, amott gyászolnak, itt születnek, ott halnak az emberek; egyeseket fölvet a gazdagság, mások nyomorognak; és nemcsak Xerxesz hadserege, hanem az összes földön élő ember hamarosan nem fog már élni.

Állj meg egy pillanatra a testi betegségeknél és bajoknál; vess egy pillantást a lélek szenvedélyeire és gondolataira; a veszedelmekre, amelyek minden korban és állapotban fenyegetik az embert, és napról napra jobban fogod látni az emberi élet nyomorúságait. Mindezt azért tedd, hogy ha látod már, mit remélhetsz a világtól, mindenestül meg tudd azt vetni.

E nyomorúságok között legnagyobb a halál, amit akár a test, akár a lélek oldaláról nézel, a legszörnyűbb. Mert a halál egy pillanat alatt kivetkőzteti a testet minden földi dolgából, a lélek fölött pedig elhangzik egy ítélet, melynek hatálya örökké tart.

Ha mindezeket jól megfontolod, meg fogod tanulni, hogy milyen kérészéletű és milyen nyomorúságos ennek a világnak minden dicsősége, és akik ezt a világot szeretik, akármilyen nagyra tartják, csak olyan dolgot szeretnek, amilyennek most láttad a világot és a földi életet. Ebből megítélheted, mennyire kell tartózkodnod tőle és gyűlölnöd azt.

Szerdai meditáció

Ezt a napot a halálról való elmélkedésednek szánd. Ez igen hasznos arra, hogy megszerezhesd az igazi bölcsességet, s hogy megtanulj menekülni a bűnökől, de arra is jó, hogy fölébressze és megmozgassa az embereket, hogy készítsék elő és rendezzék el számadásaikat, amelyet a halálban fognak kérni tőlük.

Elsőként halálod órájának bizonytalanságáról gondolkozz el. Nem tudod sem a napot, sem a helyet, sem állapotodat, amelyben rád tör a halál. Csak annyit hiszel el egyelőre, hogy egyszer meg fogsz halni, de ennek minden részlete ismeretlen előtted, legfeljebb annyit sejtethsz, hogy a halál többnyire akkor lepi meg az embert, amikor épp azt hiszi, hogy nagyon távol van még tőle.

Másodikként fontold meg azt a kegyetlen elválást, ami a halál pillanatában történik: nemcsak minden evilági dologtól való elszakadásodat, hanem a léleknek a testtől való különválását is. Elveszítesz mindent, amit szerettél, és megszakad egy olyan kapcsolat a lélek és a test között, amely nagyon régi, kedves és bensőséges volt.

Mert ha fájdalmat okoz az embernek a számkivetés, amelynek következtében el kell hagynia hazáját, a kedves tájakat, az otthon levegőjét, pedig számkivetésbe minden kedves holmiját magával elviheti, akkor milyen kegyetlenül fájdalmas lesz az a számkivetés, amely megfoszt mindenedtől: házadtól, vagyonodtól, szüleidtől, gyermekeidtől, barátaidtól, és ráadásul bizonytalan, hogy hová is mégy; elveszi tőled a levegőt és a világosságot, és mindent, ami emberi életednek bármi módon tényezője volt. Az ökörfájdalmában bögni kezd, ha elkötik mellőle a párját, amelyikkel közösen húzták az igát, hát akkor hogyan fogsz jajgatni te, amikor látod, hogy

eltávolodnak mellőled összes embertársaid?
Gondolkozz el azon a gyötrelmen, amit a haldoklásban a lélek él át, amikor már elveszítve minden testi érzékét, szembenéz azzal a rettenettel, hogy mi következik ezután a teste és mi a lelke számára. Hogyan temetik el a testet egy hét láb hosszú sírba, hogy ott a férgek martaléka legyen, és mi lesz a lélekkel, amely most valahová jut, mégpedig visszavonhatatlanul; de hogy hová, még teljesen bizonytalan előtted. Ez a gondolat nagyon megkínozza a lelket a halál előtt, mert pontosan látja, hogy előtte áll az örök dicsőség és az örök kárhozat. Mind a kettőhöz egyformán közel áll, és nem tudja, hogy e kettő közül melyikben lesz majd része. Ehhez hasonlóan nagy kínt jelent a közeledő ítélet tudata, amelyben az egész életről számot kell adni a legfőbb Bírónak, s ettől a számadástól a legszentebb és egészen ártatlan életű emberek is rettegetek. Arseniusról, mikor a halálához érkezett, a tanítványai úgy látták, hogy fél és könnyezik. Ezért megkérdezték, tőle: „Csak nem fél a haláltól?” Ő azt felelte: „Gyermekeim, ez a félelem, amit most megláttatok rajtam, valójában amióta szerzetes lettem, soha el nem hagyott engem.”
Mert ebben az órában az embernek eszébe jutnak elmúlt életének összes bűnei, és úgy jelennek meg előtte, mint egy jól rendezett hadsereg, és indulnak, hogy elpusztítsák őt. Főleg azok a bűnök, amelyekben a legnagyobb örömét lelte, most állandóan szeme előtt vannak és gyötrik, mert az üdvösséget nagyon kétségessé teszik. Azok a bűnös örömeik, amelyek annyira édesnek tűntek annak idején, most igen keserűvé válnak. Nem véletlen, hogy a Bölcs ezt mondja: „Ne nézd, milyen piros színben játszik a bor, azt se nézd, milyen színben játszik a serlegben, hiszen olyan könnyen megissza

az ember, végül aztán megmar, akárcsak a kígyó, és mérget fecskendez, mint a vipera (*Péld 23, 31-32.*). Ilyen az a méreggel fertőzött serleg, amelyet az emberi nem ellensége a virágot szerető embereknek nyújt, hogy igyák; ilyen a kívülről aranyozott kehely tartalma.

A bűnös ember, fölfedezvén, hogy igen sok vádlója van, félni kezd az ítélet kimenetelétől, és kétségbeesve kezdi síratni magát: „Ó, én szerencsétlen, nyomorult! Mennyire tévedésben éltem eddig, milyen veszedelmes utakon jártam eddig, s most milyen sors vár rám? Ha igaz, amit Szent Pál, mond, hogy az ember azt aratja le, amit elvetett, akkor milyen aratásra számíthatok én, aki semmi mást nem műveltem, csak a test cselekedeteit?

Mi mást remélhetek, mint a romlást? Ha igaz, amit Szent János mond, hogy színaranyból levő mennyei városba semmi szennyes be nem teheti a lábát, hogyan lehetne nekem abban részem, aki az élvezetek minden szennyével bemocskoltam magam?”

De ezek után vedd fontolóra az Egyház szentségeit, a gyónást, az áldozást, a betegek kenetét, amelyek az Egyháznak utolsó segítségei, s amelyekkel a haldoklónak segítségére tud sietni. Az elmondottak alapján már el tudod képzelni annak az embernek szörnyű félelmeit, aki rosszul élt és a halála közeledik: mennyire szeretné most, hogy az életét másként élte volna végig; milyen kemény életet volna hajlandó mostantól fogva élni, ha volna rá mód, hogy tovább éljen. Mennyire keresné már az isteni segítséget! Csakhogy most már a betegség súlyossága és a halál közeledtét jelző fájdalmak nem hagyják, sőt oly nagyok ezek, hogy még a gondolatok Istenhez fordulását is alig teszik lehetővé.

Ezután lásd a betegség utolsó óráinak jelenségeit, amelyek már a halál közeledtét jelzik; félelmetesek ezek és a környezetben nem kis borzadást váltanak ki. A has fölpuffad, a hang elhalkul, a lábak elhálnak, a térdek kihülnek, az orr elkeskenyedik, a szemek beesnek, az arc elsápad, a nyelv fölmondja a szolgálatot; sőt a lélek, amely távozni készül a testből, összezavarja és teljesen elgyengíti az érzékek működését.

A lélek kínjait, ami ehhez képest sokkal nagyobb, ki tudja elmondani? Mert most nagy szorongatásban és küzdelemben van, részben az üdvösség kétes volta, részben a számadástól való félelem miatt, hiszen egész előző életéről el kell számolnia; s azért is, mert természete szerint szerette a testét, és most fájdalommal és szorongással válik el tőle. De a legnagyobb kint a jövő bizonytalansága okozza. Miután a lélek elszállt a testből, két utat járj végig; az egyik a testet kísérd el a sírig, a másikon a lelket kísérd egészen addig, amíg a pere eldől. Jól nézd meg mindkét útnak a végét. Lásd tehát, hogy mi történik a testtel, miután a lélek elhagyta. Figyeld, hogyan hozzák a drága ruhákat, amelyekbe el fogják temetni. De milyen sietséggel tesznek mindent a házbeliek, hogy a holttestet minél előbb eltávolítsák a házból! Képzeld csak magad elé a temetés pompáját; milyen ünnepélyesen zúgnak a harangok; mennyire gondosan teszi mindenki a szolgálatát; gondold el a halotti zsolozsmát, a körülállok imádságait, az Egyház síratóénekeit, melyek kíséretében elhantolnak. Figyeld meg barátaid és rokonaid könnyeit, sírásukat a halott fölött, egyszóval mindazt, amit a halottak körül szoktak tenni, amíg el nem temetik, a földbe, ahol a testtel együtt az emlékezete is elenyészik az embernek.

De hagyd a földön a testet és kövesd a lelket a maga útján abba a világba, amely eddig számára teljesen ismeretlen volt, ahol ítéletre kerül a Legfőbb Bíró színe előtt. Képzeld csak el, hogy jelen vagy egy ilyen ítéleten, és az egész mennyország néma csöndben figyeli, mi lesz a sorsod. Itt a Bíró színe előtt minden kapott ajándékról el kell számolni. Számot kell adni az életről, a vagyonról, a családról, az isteni sugallatokról, a jótettek lehetőségeiről és eszközeiről, Jézus Krisztus Vérééről, arról, hogyan éltünk a szentségekkel; s végezetül a számadásnak megfelelően hangzik el az ítélet.

Csütörtöki meditáció

Ma az utolsó ítéletről elmélkedjél, hogy fölébredjen benned az a két alapvető érzelem, mellyel a keresztény embernek rendelkeznie kell: az istenfélelem és a bűn gyűlölete.

Először is képzeld magad elé azt a félelmetes napot, amelyen Ádám gyermekeinek minden vitás kérdése eldőlt, és egy bírói ítélet véget vet az egész földi létnek. Ki mit érdemel, az most mindörökre megállapíttatik, s kihirdetik az egész világ szeme láttára és füle hallatára. Ez a nap összefoglalása lesz az elmúlt, a jelen és a jövő századok minden idejének, számonkéri az összes embertől összes tetteit, s rájuk bocsátja mindazt a haragot, ami a történelem folyamán fölgyülemlett. Mert akkor az irgalmasság gátjait átszakítja az isteni igazságszolgáltatás, mely annál nagyobb erővel zúdul a világra, minél hosszabb ideje várt arra, hogy elsöpörjön minden gonoszságot, amit az emberek a világ teremtése óta elkövettek.

Másodszor fontold meg azokat a félelmetes jeleket, melyek megelőzik azt a napot. Az Üdvözítő mondja: „Jelek lesznek a Napban, a Holdban, a csillagokban,” s a Föld és az ég minden része megérezvén, hogy elközelgett a vég, remegni kezd összeomlása előtt. Az emberek pedig, ahogy az Üdvözítő mondja, akik hitetlenek, nemtörődömök voltak és nem figyeltek a oldaluknál álló halálra, most látják a tenger háborgását, az árvizeket, és mindazt a szörnyűséget, melyek a vég előjelei, s olyan félelem vesz rajtuk erőt, hogy sápadtan, elnémulva, emberségükből kivetkőzve föl és alá rohannak; halottak, még mielőtt meghalhattak volna, kárhozatuktól rettegnek, mielőtt elhangzott volna fölöttük az ítélet; képzeletük már méregeti a következő idők

gyötrelmeit. Ki-ki annyira el lesz foglalva a saját nyomorúságával, hogy egyáltalán nem fog törődni másokkal, sem a szüleivel, sem a férjével, sem a testvéreivel, sem feleségével, sem barátaival, sem ismerőseivel.

Harmadikként képzeld magad elé azt a tűzfolyamot, amely megelőzi az ítéletet, annak a kürtnek harsogását, amelyet az egyik Főangyal fog megfújni, s ez a kürtszó a világ összes népeit egy helyre hívja az ítéletre; s azt a rettentő Fölséget, amellyel mindenek Birája leül ítéletet tartani élők és holtak fölött.

Negyedszer gondold meg, milyen szigorú és tüzetes vizsgálat alá esik mindenki, amikor számot ad. Jób mondja: „Tudom, hogy nem bizonyul igaznak Isten előtt az ember. Ha vitába akarna vele szállni, az embernek egy szava sem volna Isten ezer szavával szemben.” (19. f.) Mi lesz hát akkor az emberrel, ha Isten igazságának szigora szerint kezd bánni vele? Amikor lelkiismeretének szaván át így szól az emberhez: “Romlott és gonosz ember! Mit találtál bennem, ami miatt megvetvén engem, ellenségeimhez pártoltál? Én a magam képére és hasonlatosságára teremtettelek téged, meggyújtottam neked a hit világosságát, első éveidtől a keresztény tanításba avattalak, saját véremmel megváltottalak, miattad böjtöltem, virrasztottam, imádkoztam, utak fáradalmaid vállaltam, vérrel verítkeztem és földi életem minden szenvedését elviseltem. Mert szerettelek, elviseltem érted az üldöztetést, a jogtalanságokat, a káromlást, a gúnyt, a megvetést, a rágalmakat, a kínzást; a keresztet is érted vállaltam. Tanúja ennek a kereszt, a szögek, a sebeim, melyeket kezemen és lábamon láthatsz. Tanúja ennek az ég és a föld, melyek látták kínszenvedésemet. Hogyan bántál a lelkeddel, amelyet én minden csepp véremet ontva

váltottam meg? Miért adtad el lelkedet, ezt a drágakövet, amelyet én kimondhatatlan nagy áron szereztem meg! Ó viperák fajzata, miért választottad inkább az én ellenségem szolgálatát nagy fáradoalmak közepette, minthogy nekem, Teremtődnek és Megváltódnak vidáman és örömmel szolgáltál volna? Én gyakran hívtalak, te pedig nem akartál hallgatni hívó szavamra; zörgettem szíved ajtaján, és te nem akartál kinyitni nekem: kitártam feléd kezeimet a kereszten, te pedig megvetetted, és semmibe vetted tanácsaimat, törvényeimet és ígéreteimet; Angyalaim, ti mondjátok ki az ítéletet, és legyetek bírák köztem és az én szőlőm között: „Vajon mit kellett volna még tennem amit nem tettem meg érted?!” (Iz. 5.)

Mit tudnak erre mondani neki a rosszak, akik kinevették Isten dolgait, kicsúfolták az erényt, kinevették az egyszerűséget, és sokkal gondosabban tartották a világ törvényeit, mint Isten parancsait; akik befogták fülüket Isten szava előtt, hallatlanba vették az isteni sugallatokat, föllázadtak Isten jótéteményei ellen? Mit tudnak majd mondani azok az elszabadult emberek, akik kényük-kedvük szerint szabadjára engedték magukat, és úgy éltek, mintha Isten nem létezne, vagy ha létezne is, semmi gondja sem lenne az emberekre? Mit mondanak majd azok, kiknek életében nem létezett más törvény, csak a saját kényelmük, örömük és gyönyörűségük? Izaiás mondja: „Mitévők lesztek majd a látogatás napján, s a vihar idején, mely távolról közeleg? Kihez menekültök majd segítségért, és hol hagyjátok gonoszágotokat? Nem marad más, mint a foglyok közé esni, és a megöltek közé hullani!” (Iz. 10, 3-4.)

Ötödször gondold meg azt a szörnyű ítéletet, amellyel az ítélkezés végén a legfőbb Bíró sújtani fogja a gonoszokat; olyan rettenetes erővel szólal meg majd ez az ítélet, hogy beleszendül a füle

mindenkinek. Ezt is Izaiás mondja: „Ajka tele van haraggal, nyelve olyan, mint az emésztő tűz” (3, 27-28). Mert lehet-e olyan égető bármi láng, mint ezek a szavak: „Távozzatok tőlem átkozottak az örök tüzre, amely az ördögnek és angyalainak készült!”? Ennek a mondatnak minden szava kegyetlen fájdalommal teljes. Mert ki képes fölfogni, micsoda ereje lesz ennek az elválásnak, milyen ez az átok, az a tűz, a kárhozottak serege, és milyen az az örökkévalóság, amelyre ez az ítélet kárhoztatja őket?

Pénteki meditáció

Ma a pokol kínjairól elmélkedjél, hogy ezek szemlélésében növekedjék benned az istenfélelem és jobban megszilárduljon benned a bűnök utálata. Bonaventura tanítása szerint a pokolbeli kínokról úgy kell elmélkednünk, és úgy kell azokat elképzelnünk, hogy fölhasználjuk a hasonlatokat, amelyeket a szentek hagyományoztak ránk. Ezért nagyon alkalmas képek (amint Bonaventura mondja) a pokol elképzeléséhez a szörnyű káosz, egy föld alatti barlang, egy mélységes és tűzzel teli kút; vagy egy nagy, félelmetes város, amely teljes sötétben van, fekete lángok kavarnak benne, ordítással és nyögéssel van tele a kimondhatatlan fájdalmak miatt. Ezen a síralmas és boldogtalan helyen kétféle büntetéstől szenvednek: egyik az érzékelhető kínok, a másik a kárhozat.

Az érzéki büntetésről azt gondold meg, hogy a kárhozottak összes érzékei, a külső és belső érzékek egyaránt, saját büntetésüket szenvedik. Mert a kárhozottak valamennyien érzékeikkel és tagjaikkal bántották meg Istent, és ezek voltak a fegyverek, amelyekkel harcoltak Isten ellen, megvetették az ő barátságát és törvényét, s ezekkel szolgáltak a bűnnek. Az isteni igazságosság tehát úgy határozott, hogy mindegyikük a megérdemelt büntetését szenvedje: a sóvárgó és tisztátalan szemeket most az ördögök szörnyű látványa gyötri; a füleket, melyek szívesen nyíltak meg rágalmazások és hazugságok előtt, most ordítás, jajgatás és káromlások törik meg; az orrot, amely a különféle illatokban gyönyörködött, most kimondhatatlan tűz kínozza. A nyelvet, amely a különféle ízekben és édes italokban volt féktelen, most éhség és kimondhatatlan szomjúság gyötri; aki szüntelenül érzéki vágyaktól égett, azt most jeges fürdőbe

mártogatják, és ahogy a Jób mondja: „a jég hideg vízből a forró vízbe esik”, ti. tűzbe és olvadt kénbe. De a belső érzékeket is eléri büntetésük: a fantáziát a jelenlevő fájdalom, az emlékezetet az elmúlt idők gyötrelmeinek emléke, az értelmet a jövőtől való rettegés, az akaratot kimondhatatlan istengyűlölet és tomboló harag kínozza. Ezeken kívül minden elképzelhető rossz, és minden büntetés, amit csak el lehet gondolni, együtt lesz a kárhozatban.

A pokolban, amint Nagy Szent Gergely mondja (az “ott sírás és fogcsikorgatás lesz” szavakat magyarázva), elviselhetetlen hideg és kiolthatatlan tűz lesz; el nem pusztuló férgek, elviselhetetlen bűz, tapintható sötétség, hóhérok ostorcsapásai, ördögök árnyai, a bűnösök szégyene és a kétségbeesett reménytelenség.

Mondd csak, ha ezeknek a gyötrelmeknek csak egészen rövid ideig való elviselése is tűrhetetlennek látszana számodra, milyen lesz, ha ezeket mind egyszerre, minden tagodban és érzékszervedben érezned kell, de nemcsak egy és nem is ezer éjszakán át, hanem örökké, vég nélkül. Kinek a nyelve tudná elmondani, vagy kinek a képzelete tudná lefesteni megfelelően mindezt?!

Mindazonáltal ezek az érzékelhető szenvedések még mindig nem a legnagyobb kínjai a kárhozottaknak. Ezen felül sújtja őket az, amit a teológusok így neveznek: „a kárhozat büntetése”. Ez abban áll, hogy a lélek örökre meg van fosztva a lehetőségtől, hogy meglássa Istent, és társa lehessen Istennek és a szentek boldog és dicsőséges közösségének. A büntetés ugyanis annál nagyobb, minél nagyobb értéktől fosztja meg az embert. Mivel pedig Isten az ember számára a legnagyobb és lényegi jó, ezért Tőle távol esni a legnagyobb rossz, ami csak érheti az embert.

Ezek a szenvedések az összes kárhozottat érik. De ezeken kívül mindenki megkapja saját bűnei szerint a csak neki járó gyötrelmeket. Mert másként bűnhődnek a gőgösök, másként az irigyek, másként a fősvények, másként a buják, és különböző módokon a különböző bűnök rabjai. Fájdalmaik mértéke pedig attól függ, hogy milyen élvezeteket hajszoltak itt a földi életben. Gyalázatuk arányos lesz az itt kergetett hazug dicsőséggel; a nyomorúságuk nagyságát az itteni gazdagság, éhségüket és szomjúságukat földi tobzódásuk határozza meg. Az eddig felsorolt kínokhoz még hozzá kell venni az örökkévalóságot, ami pecsétje és kulcsa ennek az egész állapotnak. Mert minden elviselhető lenne, ha valami kilátás volna rá, hogy egyszer vége szakad. Mert ami csak meghatározott időre szól, az nem lehet elviselhetetlenül nehéz. De ez a szenvedés vígasztalan, enyhületet nem ismerő és vég nélküli: semmi remény nem csillan föl arra, hogy akár a gyötrelmeknek vége szakad, akár a kínzott élete megszűnjön, hanem kilátástalan a számkivetettség, ahonnan soha vissza nem hívják az embert. Ha mindezt gondosan és figyelmesen átgondolod, üdvös félelem ébred benned, amely összeszedi a lelkedet. E kínok örökkévalóságából születik meg az a mérhetetlen gyűlölet, amelyet a kárhozottakban az Isten ellen ébred. Belőle fakadnak a rettenetes káromkodások és átkok, amellyel Istenről beszélnek a pokolban valahogy így: „Átkozott az Isten, aki halhatatlannak teremtett minket, és olyan halállal sújtott, mely gyötör, de meg nem halhatunk. Átkozott az ő hatalmas keze, amely most reánk nehezedik. Átkozott az ő bölcsessége, amely minden bűnünket fölfedte. Átkozott az igazságossága, amely földi bűneinkért örök kárhozattal sújt, átkozott a keresztje, mely számunkra nem termett gyümölcsöt, és a vére, mely bosszúért kiáltott ellenünk. Legyen

átkozott Isten Anyja, aki mindenkinek kegyes pártfogója, de felénk irgalmatlannak mutatkozott. Legyenek átkozottak mind az összes szentek, akik Krisztussal együtt uralkodnak, és örvendeznek a mi bajunkon.”

Az örök éjszakában állandóan hangzik e gyászos kórus: a pokol zenéje ez mindörökké, amellyel gyalázní próbálják – átkaikkal és káromlásaikkal – a szent Istent.

Szombati meditáció

A mai elmélkedést a szentek dicsőségének szánd, azért, hogy a világgal iránt tartózkodás, a mennyei boldogság és a szentek közössége iránt pedig lobogó vágy ébredjen szívedben.

Hogy a mennyei boldogságnak legalább valamilyen fölismerésére és ízelelésére eljuthass, öt dolgot kell megfontolni: a szentek közösségének örömét; Isten színelátását; a test dicsőségét; minden érték tökéletes ragyogását és a mennyország szépségét. Ami a mennyország szépségét illeti, először fontold meg ámulatra méltó nagyságát, amely minden elképzelést felülmúl. Szavahihető tudósok mondják, és könyvekben magad is olvashatod, hogy az égen látható legkisebb csillag is nagyobb a Földnél, egymásik kétszázszor, vagy háromszázszor is nagyobb. S ha felnézel az égre, megszámlálhatatlan sokaságát látod a csillagoknak, és köztük olyan űrt látsz, amelyben a látható csillagok számát sokszorosan meghaladó csillagot lehetne még elhelyezni. Hogy ne ámulnál el ily nagy méretek láttán, s ne csodálnád a Teremtőt, aki helyére tette a csillagokat! És amint ezt szemléled, érzékeid egyszerűen elhagynak.

Ezután nézd a mennyország szépségét, melyet semmiféle emberi nyelv el nem tud mondani. Mert ha Isten a számkivetésnek ezen a helyén, a Földön, a könnyek völgyében annyi szépségnek tudott helyet adni, micsoda szépség lehet ott, ahol Isten a maga dicsőségének készített helyet? Milyen lehet akkor Őfelségének palotája, választottainak lakása, az öröm és boldogság paradicsoma!

A hely szépsége után a mennyország lakóit vedd szemügyre, hogy milyen sokan vannak, mennyire szentek, milyen gazdagok és szépek! Szent János evangélista azt mondja: annyian vannak, hogy nem

lehet megszámlálni őket. Areopagita Dénes azt mondja, hogy az angyalok többen vannak, mint ahány dolgot a földön össze lehet számolni. Aquinói Szent Tamás ezt a gondolatot folytatva tanítja, hogy amint a világmindenség méretei óriásiak a földhöz képest, hiszen a föld csak egy pont hozzá mérve, úgy a szent angyalok száma is felülmúlja az anyagi létezők számát, amelyek ebben a világban vannak. Lehet ennél csodálatosabbat elképzelni; Bizony, ezek józan meggondolása magában elegendő volna ahhoz, hogy minden emberszív meginduljon.

Mert ha a szent szellemek közül bárki összehasonlíthatatlanul szebb az egész anyagvilágánál, micsoda gyönyörűség lesz akkor látni számlálhatatlan sokaságban a szent angyalokat, és szemlélni szolgálatukat meg tökéletességüket? Látni, hogyan viszik az angyalok Isten üzeneteit, hogyan szolgálnak a Főangyalok, hogyan ujjonganak a Hatalmasságok, kormányoznak az Uralmak, ragyognak az Erők, világoskodnak a Kerubok és lobognak a szeretettől a Szeráfok. Milyen utolérhetetlen összhanggal dicsérik valamennyien az Istent!

Ha kellemes és édes jó emberek társaságában forgolódni, mennyire jó és édes dolog lesz a szentek ilyen nagy seregében otthonra lelteni? Milyen lesz, ha beszédbe elegyedhetünk az Apostolokkal. Szót válthatunk a Prófétákkal? Elbeszélgethetünk a Vértanúkkal, és egy családban örvendezhetünk az összes választottakkal?

Ha dicsőséggel jár és jó dolog jó vezérekhez tartozni, mekkora dicsőség és öröm lesz Annak a társaságában örvendezni, akit a hajnali csillag fennen dicsőít? Akinek szépségét bámulja a Nap és a Hold? Aki előtt térdre hullnak az angyalok és leborulnak az összes szent szellemek? Mit fog jelenteni annak a végtelen Jónak a látása, aki

magába foglal mindent, ami az embernek csak értéket jelenthet? Látni azt a világot, amely az egész teremtést magába foglalja és szemléli Őt, aki bár végtelenül egyszerű, mégis minden teremtett való tökéletességének forrása? Tudna-e valami ennél nagyobbat kívánni és hallani? Ha oly sokat jelentett látni és hallani Salamon királyt, hogy Sába királynője messzi vidékről útra kelt és azt mondta: „Boldogok embereid és boldogok a te szolgálid, mert szüntelenül előtted járhatnak és hallhatják bölcsességedet” (1Kir 10.), akkor mit fog jelenteni, ha láthatja az ember azt, aki „nagyobb, mint Salamon”? Mit jelenthet látni az örök Bölcsességet, a végtelen Fölséget a mérhetetlen szépséget, a végtelen jószágot, s ami még ennél is több: vég nélkül élvezni mindezt?!

Ez a szentek dicsőségének lényege; ez a végső célja és középpontja összes vágyainknak!

De vedd fontolóra a testek dicsőségét is, amelyeket négy különleges új ajándék fog ékesíteni: szellemi, tevékeny, szenvedést nem ismerő, és ragyogó test lesz valamennyi! Ragyogásuk olyan lesz Krisztus szava szerint, hogy minden szent Napként fog ragyogni az Atya országában. Ha pedig a ránk ragyogó Nap az égből egész földkerekségünket megörvendeztetni világosságával, mekkora örömet fog jelenteni ennyi ragyogás?

Mit lehet még elmondani a mennyország kincseiről?

Abban az életben örök egészséges lesz, betegség nélkül; szabadság fog uralkodni minden erőszak nélkül; szépség lesz minden fogyatkozás nélkül; nyugalom lesz, amelyet senki és semmi meg nem zavarhat; tudás lesz tévedések nélkül, gazdagság versengés nélkül; örvendezés szomorúság nélkül, és egymás becsülése minden viszálykodás nélkül.

Úgy igaz, ahogy Szent Ágoston mondja: dicsőség lesz az égben, amit sem tévedés, sem hízélgés nem

fertőz meg. Tisztelet lesz, amelyet minden arra méltó megkap, mert nem lesz ott senki, aki méltatlan lenne rá. Nem léphet be senki méltatlan oda, ahová csak az arra méltókat bocsátják be. Igazi békesség lesz ott, amelyet sem az ellenség, sem az ember nem zavar meg. Ő maga lesz a jutalma az erénynek, aki az erényeket adta, és mert nagyobb nem tehetett, magát ígérte jutalmul. Mert mi más jelent az a jövendölés, amit az Úr a próféta ajkával mond: „Istenük leszek és ők az én népem lesznek”, mint hogy Én magam leszek, aki betöltöm őket. Én magam leszek mindaz, amire az emberek tisztességgel vágyakoznak: életük, békességük, dicsőségük és minden kincsük. Ezt jelenti az Apostol szava: „Isten lesz minden mindenben!” (1Kor 15.) Ő lesz vágyaink végső beteljesedése, akit vég nélkül láthatunk, unalom nélkül szerethetünk és fáradság nélkül dicsőíthetünk.

A szentek országa, ha méreteit nézed, a legtágasabb; ha ékességét nézed a legszebb; ha ragyogását, a lehető legfényesebb lesz. Olyan közösség lesz együtt, amely a legjobb, a legkedvesebb; nem változik ott az idő, nincs éjszaka és nincs nappal, hanem mindig egyformán nappal lesz. A szentek egyetlen vég nélküli tavaszban élnek, amely a Szentlélek éltető és simogató fuvallatától virágba borít mindent. Mindenki ujjongani fog örömeiben: ünnepi napot ülnek; dalolnak és kórusban fognak énekelni Annak, Akinek jóságából élnek és uralkodhatnak mindörökké.

Ó mennyei ország, biztonságos lakóhely, minden örömök világa; olyan nép él benned, amely nem lázong, békességesek egymás között, és nincs köztük senki, aki bármiben szükséget szenvedne. Bárcsak én is boldog polgárod lehetnék egyszer! Bárcsak ott fejeződnek be számkivetésem napjai! De mikor jön el az a nap? Mikor léphetek ki ebből a

halandóságból? Mikor jöhetek és jelenhetek meg,
Uram, a te színed előtt?

Vasárnapi meditáció

Ezt a napot szánd arra, hogy jótéteményeiről elmélkedve hálát adj Istennek, és szívedben erős szeretet ébredjen iránta, aki annyi áldásával halmozott el téged!

Megszámlálhatatlan jótéteményei közül elmélkedésedben ötöt vegyél szemügyre: a teremtést, a fenntartást, a megváltást, a hivatásodat és azokat a különleges ajándékokat, amelyek csak a tied.

A teremtés ajándékának megértéséhez vedd fontolóra, hogy mi voltál a teremtésed előtt, mit adott neked Isten akkor, amikor megteremtett, ámbár neked semmi előzetes érdemed nem volt rá, hogy megteremtessél. Vedd fontolóra a testedet teljes egészében, minden részével; a lelkedet nagyszerű képességeivel; értelmekkel, akaratoddal és emlékezetteddel.

Emlékezz rá, hogy amikor Isten lelket adott neked, mindennel megajándékozott: mert nincs az egész teremtett világnak olyan tökéletessége, amelynél az ember lelke ne volna messze tökéletesebb, illetve ne volna meg a lehetősége, hogy minden egyéb tökéletességet felülhaladjon. Ebből nyilvánvalóan következik, hogy amikor Isten ezzel a kinccsel megajándékozott, benne mindent odaadott neked.

Ami a fenntartást illeti, fontold meg, hogy egész életed Isten terveitől és gondviselésétől függ, nélküle egy pillanatig sem volnál képes létezni, sem egyetlen lépést megtenni. A földet és mindent, ami rajta van rendelkezésedre bocsátotta és kezed alá rendelte; a tengereket, a földet, a madarakat, a halakat, a barmokat, a növényeket, s még a szellemi lényeket is szolgálatodra rendelte. Gondolj egészségedre, a testi erődre, az életre, amelynek örvendesz, és emlékezz meg arról, hogy mindezek

Isten ajándékai számodra, aki mindent folyamatosan fenntart és megőriz, ami életed támogatásához szükséges. Figyelj azokra a nyomorúságokra és bajokra, amelyek a többi embert szüntelenül érik és tönkreteszik. Ha Isten jósága meg nem őrizne, te magad is, mint a többiek, áldozatukká válnál.

A Megváltásban két dolgot gondolj meg: azoknak a kincseknek mennyiségét és minőségét, amelyeket Isten a Megváltásban szerzett neked; azokat a gyötrelmeket, amelyeket Krisztus testében és lelkében elviselt azért, hogy ezeket a kincseket megszerezhesse neked.

S hogy jobban lásd és jobban átéld azt az elkötelezettséget, amellyel az Úrnak tartozol mindazért, amit érted tett, szenvedésének misztériuma körül négy dolgot fontolj meg: Ki szenvedett érted, mit viselt el, kiért szenvedett és mi miatt vállalta ezt a szenvedést.

Isten az, aki szenved és olyan meggyalázást, kínzást és kegyetlenséget visel el, amelyek bár ki emberhez méltatlanok, és ember nem is visel el ilyesmiket életében.

Kikért teszi mindezt? A hálátlan, hitszegő, pokolra méltó teremtményekért, akik a maguk módján rosszabbak, mint az elszabadult ördögök.

Miért szenved el kínjait? Nem a maga hasznára vagy javára, s nem is azért, mert bármi módon előzőleg kiérdemeltük volna, hanem azért, mert szeretete, jósága, irgalma készíti rá.

A hivatásod ajándékáról gondold meg; mekkora ajándékot kaptál azzal, hogy keresztény lehetsz és átítatott hittel az Úr. A keresztség és a többi szentség révén hívei közé számlál az Egyházban.

Amikor vétkezvén ezt a meghívásodat – a keresztségben kapott ártatlansággal együtt – elveszítetted, kimentett a bűnökből és visszavitt a kegyelem állapotába, visszavezetett az üdvösség

útjára. Mondd csak, hogyan adhatnál neki mindezekért méltó hálát?

Mennyi atyai jósággal és türelemmel volt irántad! Milyen hosszú időn keresztül várt rád. Hagyta, hogy oly sokáig élj bűneid tisztátalanságában, és akkor is ismételten meglátogatott jó és szent sugallataival, és életed fonalát, bármennyire gonosz voltál is, nem vágta el úgy, mint kortársaid közül sokakét. Végül olyan erős kegyelemmel közeledett feléd, mely fölébresztett halálba vezető utadon, és megnyitván szemeidet, rád ragyogtatta az élet útjának fényét. Micsoda nagy jóság az, amely megtérése után elárasztott kegyelmével, hogy elmúlt bűneid vissza ne térjenek többé, hogy az emberi nem ősi ellenségét legyőzhess, és állhatatos maradhass szent és jó cselekedetekben.

Ezek azok az általános ajándékok, amelyeket Isten minden embernek ad. De vannak ezeken kívül olyan rejtett ajándékok is, melyeket senki más nem ismer, csak aki kapja. Sőt olyanok is vannak, és nem kevés ezen ajándékok száma, amelyek annyira misztérium jellegűek, hogy még azok előtt sem világosak, akik megkapják őket. Mert hányszor szolgáltál rá arra, hogy erőszakosságod, hálátlanságod, vagy bűneid mocska miatt elhagyjon az Isten, amint ez másokkal sokkal kisebb dolgok miatt megesett a környezetekben, és Őmégsem tette? Hányszor ragadott ki bajokból különleges gondviselésével az Úr, a sátán csapdáit, amelyeket vesztetre állított, sorban összetörte, és megghiúsította minden ellened irányuló törekvését, mert nem akarta, hogy gonosz tervei, melyeket ellened kovácsolt, megvalósulhassanak? Hányszor megtette veled is az Úr azt, amit Péternek mondott: „Íme a sátán kísért titeket, hogy megrostáljon, mint a búzát. Én azonban imádkoztam érted, hogy meg ne fogyatkozzék a hited!” (Lk 22.)

De ki ismerheti pontosan ezeket a titkos ajándékokat az Istenen kívül? Mert az ember könnyen fölismeri a nagy, látható és kézzelfogható ajándékokat; de azokat, melyeket Isten személyreszólóan ad, amelyek nem a jó megtételében, hanem a rossztól való megőrzésben állnak, miféle emberi értelem tudná egészen megragadni?

Ezért méltányos és indokolt, hogy ennyi jótéteményért szüntelenül hálát adjunk Istennek, és előtte térdre hullva valljuk meg, hogy sokkal többet kaptunk tőle, mint amennyinek visszonzására képesek vagyunk. S oly nagy hálára vagyunk iránta kötelezve, melyet sem szolgálataink teljesítésével, sem érdemeinkkel soha nem tudunk leróni. Hiszen meg sem tudjuk számlálni ajándékait, és értelemmel senki emberfia föl nem fogja azokat.

Ezen elmélkedések idejéről és hasznáról.

Íme, itt van keresztény olvasó, a hét első meditáció, amelyekkel foglalkozhat a lelked bármelyik héten. De nem úgy, hogy baj lenne, ha a hét bármelyik napján más anyagról elmélkednél, hiszen, mint fentebb mondtuk, bármi, ami Isten szeretetére és istenfélelemre indíthat, vagy Isten törvényeinek megtartására serkenthet, alkalmas rá, hogy elmélkedj róluk. Mi a sok lehetséges anyagból azért választottuk ki az előbb leírtakat, mert hitünk alapvető misztériumait tartalmazzák, s mert nagyobb erő rejlik bennük arra, hogy az emberszíveket az istenszeretetre és istenfélelemre ösztököljék; s mert ételt készítettünk a kezdőknek, akik még vezetésre szorulnak. Olyan utat mutattunk nekik, amelyen – mert ezen a földön még járatlanok – nem tévednek el és nem kerülnek idegen területekre.

Továbbá ezek az elmélkedések, mint másutt mondtuk, azoknak valók, akik most először kezdenek Istenhez fordulni, akik az élet zűrzavarából térnek meg Istenhez. Nekik arra van szükségük, hogy azokat a dolgokat fontolják meg, amelyektől lelkükben a bűnbánat, a bűnöktől való félelem, az istenfélelem és a világ megvetése kialakulhat, amelyek az első lépéseket jelentik ahhoz, hogy valaki az igazi életet elkezdje. Ez az oka annak, hogy akik újonnan térnek meg Istenhez, bizonyos ideig ezeket az elmélkedéseket kell, hogy folytassák, hogy komoly mély alapokat tudjanak vetni az istenfélelemben és az istenszeretetben a többi erények számára.

IV. Hét másik meditáció az Úr kínszenvedéséről

Hogyan kell elmélkedni az Úr kínszenvedéséről?

Következik hét elmélkedés Krisztus szenvedéséről, föltámadásáról és mennybemeneteléről, amelyekhez hozzá lehet tenni másokat is Krisztus életének eseményeiből.

Megjegyzendő azonban, hogy Krisztus szenvedése körül főleg hat dolgot kell átelmélkedni:

- kínjainak kegyetlenségét, hogy együtt érezzünk vele,
- bűneink súlyosságát, amelyek a kegyetlen kínok okai voltak, hogy megtagadjuk azokat,
- a jótétemény hatalmas voltát, hogy hálát adjunk érte,
- a Krisztus szenvedésében megmutatkozó szeretetet és jóságot, hogy tüzebben szeressük Istent,
- a misztérium nagyságát, hogy csodáljuk érte Istent,
- Krisztus erényeinek sokaságát, amelyek mind megmutatkoztak szenvedésében, hogy azokat részben csodáljuk, részben kövessük.

Ezért az elmélkedésekben egyszer szívünk mélyéből együtt szenvedünk az Úrral, akinek szenvedései a lehető legnagyobbak voltak: részben testének érzékenysége miatt, részben szeretetének nagyvoltageért, de azért is, mert minden emberi vigasztalás nélkül, egyedül kellett lennie a szenvedésben. Máskor a bűnbánatnak kell fölébrednie bennünk, látván, hogy gonoszságaink miatt gyötrődik annyira az Úr. Ismét máskor a szeretet tüzeének kell föllobbania, ha megfontoljuk azt a határtalan szeretetet irántunk, amelyet Krisztus a kereszten az egész világnak megmutatott, és

annak a jótéteménynek nagyságát, amelyet a szenvedésben tett velünk, hiszen oly drága árat fizetett értünk, oly bőséges a szerzett megváltás, és mi a megváltásnak csak előnyeit és gyümölcseit élvezzük.

Néha majd azon kell elámulnunk, hogy mennyire alkalmas módot választott az Atya arra, hogy meggyógyítsa nyomorúságainkat: bűneinkért elégtételt adjon, szegénységünkön segítsen, kegyelmének részesévé tegyen, büszkeségünket letörje; a világot megvetésére, a keresztre, a szegénységre, a kemény életre, a jogtalanságokra és minden értékes tette szeretetére és a derűs türelemre elvezessen.

Ezen kívül nem lesz haszon nélküli szemlélni azt a példát, amelyet Krisztus egész életével adott az erényekre, és főleg a szenvedésben: a szelídségét, türelmét, engedelmisségét, irgalmasságát, szegénységét, szeretetét, alázatosságát, jóságát, igénytelenségét és a többi erényeket, amelyek minden egyes tettében úgy ragyognak, mint a csillagok. Ezeket azért kell észrevennünk, hogy amennyiben képesek vagyunk rá, kövessük őket, hagyjunk föl a restséggel, és az e célra kapott kegyelemmel, arra törekedjünk lelkünkben, hogy erőink szerint és amennyire ő maga megadja, kövessük Őt és nyomában járjunk. Ez az első és leggyümölcsözőbb módja az Úr szenvedéséről való elmélkedésnek: t.i., hogy átalakítsa az embert, hogy azután ki-ki elmondhassa, amit az Apostol mond: „Élek én, de már nem én élek, hanem Krisztus él bennem.”

Ezen kívül úgy kell elmélkednünk a szenvedő Krisztusról, hogy magunk előtt látjuk Őt, és lélekben jelen vagyunk szenvedése minden egyes történésekor. És nemcsak a szenvedés

eseményeihez kell ragaszkodni, hanem a körülményekre is figyelni kell, nevezetesen négyre: Ki az, aki szenved – kikért szenved – hogyan szenved – és miért szenved? Mert Isten Ő, mindenható, végtelen, mérhetetlen. Kikért szenved? A hálátlan és minden ajándékról megfeledkezett teremtményekért. Hogyan szenved? A legmélyebb alázattal, szeretettel, jósággal, szelídséggel, irgalommal, türelemmel, igénytelenséggel. Miért teszi mindezt? Nem azért, mert neki van rá szüksége, hanem mert jóságos, irgalmas és kimondhatatlanul szeret minket.

Továbbá Krisztus kínszenvedésén való elmélkedésünkben nemcsak arra kell ügyelni, hogy milyen gyötrelmeket kellett elviselnie kívülről, ellenségeitől, hanem belső fájdalmaira, szorongatottságára is figyelniünk kell. Mert Krisztus lelkében sokkal több kínt lehet látni, mint a testében mind a kínszások, mind a benne élő érzések és tudás miatt.

E rövid bevezető után most térjünk rá az Úr kínszenvedése misztériumának tárgyalására.

Hétfői meditáció

Ezen a napon, miután a kereszttvetéssel erőt kértél magadnak és miként sokszor mondtam már, előkészültél az elmélkedésre, vedd fontolóra a lábmosást és a szentséges Eucharisztia alapítását.

Gondolkozz el hát, Ielkem, a jóságos és édes Jézusról azon a vacsorán. Szemléld az alázatnak azt a kimondhatatlan példáját, amit neked adott, mégpedig követendő példaként, amikor fölkel az asztaltól és mosni kezdte tanítványai piszkos lábát. Jóságos Jézusom, mit teszel? Édes Jézus, felséged miért alázkodik meg ennyire? Mire gondoljak, mit forgassak elmémben, amikor látom, hogy az Isten az ember lába elé borul, még Judás lába előtt is meghajol? Ó, kegyetlen és gonosz ember! Hát ekkora alázat sem tudta megindítani a szívedet? Ez a nagy jóság és édesség nem volt képes arra, hogy szívedig hasson és visszatartsa az elhatározott gonoszagtól? Hát lehetséges, hogy ez az ártatlan bárányt fillérekért eladod? S ha már ezt előre elhatározta, hogyan lehetséges, hogy az alázatnak ez a kimondhatatlan formája sem tudott jobb belátásra téríteni? Ó, Jézus makulátlanul tiszta keze, hogyan tudtál hozzá nyúlni ezekhez a piszkos, bűzös lábakhoz? A te szent kezednek nem esett neheze megmosni azokat a lábakat, amelyek már jártak ott, ahol a véredet eladták?

Háromszor boldog apostolok! Nem rémültetek meg és nem remegett a szívetek ily nagy alázatosság láttán? Péter, mit teszel? Te is eltűröd, hogy a legnagyobb fölségű Úr a lábaidat mossa?! Szent Péter elámulva és a látvány csodálatos voltától elbűvölve, amikor az Úr az ő lábai elé térdel, fölkiált: „Uram, te mosod meg az én lábaimat?” Hát nem te vagy az élő Isten fia? Nem te vagy a világ teremtője,

az egek ékessége, az angyalok boldogsága, az emberek megváltása, az Atya örök dicsőségének ragyogása és az isteni bölcsesség kimeríthetetlen forrása? Te akarsz megmosni az én lábaimat? Uram, aki olyan felséges vagy és olyan dicsőséges, ilyen szolgálai munkára adod magadat!?

Ezután szemléld csak, hogyan törli meg mindegyikük lábát azzal a kendővel, amit maga elé kötött; és nyiljon rá a szemed arra, hogy meglásd ebben a gesztusban megváltásunk misztériumának megjelenését. Ez a kendő minden szennyet úgy letörölt és összegyűjtött a lábokról, hogy a lábak megtisztultak, de a kendő közben szennyes lett. Mondd, ismersz-e piszkosabb dolgot, mint a bűnben fogant ember? Tudsz-e valami tisztábbról, mint az Úr Krisztus fogantatása a Szentlélektől? A mennyasszony azt mondja az Énekek Énekében: „Az én mátkám fehér és piros, tízezrek közül választatott” (5, 10). Ez a tisztaságos és csodálatosan szép Krisztus magába fogadta a mi lelkünk minden szennyét. S amikor bennünket megtisztít, ahogy a kereszten látható, Ő maga bemocskolódik.

Végül halld meg, hogyan fejezi be az Úr ezt a tettét: Azt mondja: „Példát adtam nektek, hogy amint én cselekedtem, ti is úgy cselekedjete.” Ezek a szavak nemcsak a jelen eseményekre és az alázat példájára vonatkoznak, hanem Krisztus egész életének minden más tetteire is, mert az Őélete legtökéletesebb és a feltétlen normája minden erénynek, különösen az alázatnak, amelyet a most látott eseményben oly elevenen mutatott meg nekünk.

Ha valaki az Úr Testének és Vérének fölséges misztériumából valamit meg akar érteni, először azt kell tudnia, hogy nincs olyan emberi nyelv, amely el tudná mondani Jézus lobogó és áradó szerelmét, amellyel jegyese, az Egyház iránt és minden

kegyelemben lévő lélek iránt – akik közül minden egyes lélek személy szerint is az Őjegyese – érzett.

1. Mikor ugyanis az édes Jegyes távozni készült ebből az életből, és úgy határozott, hogy magára hagyja Menyasszonyát – nehogy ez az elválás okot adjon a felejtésre –, emlékül és zálogul adta ezt a szentséget, amelyben itt maradt és jelen van közöttünk; nem akarta ugyanis, hogy másvalami legyen a zálog és a pecsét, mint Ő maga.

2. De a Vőlegény tudta, hogy távolléte hosszú lesz, ezért – hogy a Menyasszony magára ne maradjon ilyen sokáig – társnak adta melléje ezt a Szentséget, azaz Önmagát, amelynél többet és jobbat nem adhatott.

3. Mikor arra készült, hogy Menyasszonyáért meghaljon és vérével, melyet mint drága kincset adott érte egészen tisztára és szeplőtelenre mossa őt, nehogy a Menyasszony kifosztottnak érezze magát, e szentségben átadta neki a kulcsot, mellyel a kincstárból szabadon meríthet és tetszésére élhet. Aranyszájú Szent János is azt mondja, hogy valahányszor ehhez a Szentséghez járulunk, mindannyiszor tudnunk kell, hogy kincseinek azáltal válunk részesévé, hogy szánk az Úr oldalsebéhez tapad és az Ővéréből iszunk.

4. A Vőlegény azt akarta, hogy Menyasszonya igen gyengéden szeresse őt, ez okból hagyta rá ezt a misztikus kenyeret, amelyet teremtő szavával átváltoztatott, hogy mindazok, akik méltán veszik magukhoz, azonnal megsebesüljenek a szeretet nyilától.

5. De az égi Vőlegény azt is akarta, hogy a Menyasszony biztos zálogot kapjon, amely biztosítja az eljövendő dicsőségről, hogy e nagy kincs reménye enyhítse a földi élet fáradalmait és keménységét, s elviselhetővé tegyen mindent. Ezért, hogy biztosítsa Menyasszonyát afelől, hogy az égben birtokosa lesz

ezeknek a kimondhatatlan kincseknek, zálog gyanánt kimeríthetetlen kincstárat adott, amely ugyanolyan értékes, mint amit az eljövendő életben remél a Menyasszony. E kincs birtokában semmi kételkedés nem férhet ahhoz, hogy Isten önmagát fogja ajándékkul adni majd a dicsőségben, ahol lélekben él az ember, hiszen már itt, a siralom völgyében sem tagadta meg magát tőle Isten, ahol az ember testben él.

6. Ezen felül a halni készülő Úr végrendelkezni is akart, ezért menyasszonyának olyan eledelt hagyott, amely gyógyszer a betegségekben; olyan ajándékot, amelynél sem hasznosabb, sem drágább nincsen, hiszen valóban a végtelen gazdagság van benne jelen.

7. Végül azt akarta, hogy lelkünknek égi tápláléka legyen, mert tudta, hogy a lélek legalább annyira éhezik, amennyire a test éhes a maga táplálékára. Ezért a bölcs Orvos, megtapintván a beteg pulzusát, e Szentséget adta a kenyér színe alatt, hogy jelezze, mit tesz majd velünk, tudniillik hogy megadja lelkünk számára az élethez szükség táplálékot.

Keddi meditáció

Ma az Úr Krisztus olajfákhegyi imádságáról elmélkedjél, és arról, milyen módon imádkozott; majd gondolkozzál el azon a gyalázatos megszégyenítésen, amelyben Annás házában része volt.

Vedd fontolóra, hogy a titkozos utolsó vacsora befejeztével tudván, hogy imádkozni készül, hogyan indult Krisztus útnak tanítványaival együtt az Olajfák hegyére, azt is tudva, hogy most megkezdődik a kínszenvedése. Ezzel már arra tanít minket, hogy ennek az életnek minden nyomorúsága és kísértése közepette úgy kell ragaszkodnunk az imádsághoz, mint a hajónak a horgonyához; mert az imádságnak van ereje ahhoz, hogy visszaverje a szorongató helyzetek támadó hatásait, vagy kisedje a kegyelem segítségét, és ez a több és nagyobb kegyelem elegendő erőt ad ahhoz, hogy nyugodt és állhatatos szívvel viseljük el a megpróbáltatásokat.

Útjára maga mellé veszi három tanítványát, akik kedvesebbek voltak számára a többinél: Pétert, Jakabot és Jánost. Ők hárman tanúi voltak dicsőséges színeváltozásának, és most magával viszi őket, hogy hasonlóképpen tanúi legyenek haláltusájának, és szemlélhessék attól a dicsőséges ragyogástól annyira különböző szolga formáját, melyet az emberekért vállalt magára. De azt is meg akarta mutatni nekik, hogy a szívében nagyobb szorongás van, mint amennyit kívülről látni lehet.

Azt mondja nekik: „Szomorú az én lelkem mindhalálig. Várjatok itt és virrasszatok velem.”

Aztán maga mögött hagyva a tanítványokat, előbbre ment egy kőhajításnyira, leborult a földre, és Atyja iránt a legnagyobb tisztelettel és odaadással így imádkozott: „Atyám, ha lehetséges, múljék el tőlem ez a kehely. De ne az én akaratom legyen, hanem a

tied!” Mikor ezt harmadszor imádkozta, olyan hatalmas halálfélelem vett rajta erőt, hogy drága testéből vérvéríték cseppjei hullottak a földre. Szemléld csak az Urat ebben a szorongásban, és fontold meg, hogy gyötrődésének oka részben annak a kínzásnak előrelátása, amelyet minden emberfiánál érzékenyebb testének készítenek ellenségei, részben látja az egész világ bűneit nagyon pontosan, és tudja, hogy ezek kiengeszteléséért fogják kereszthalálra ítélni és megfeszíteni. De azt is látta, hogy sokan lesznek, akik áldozatáról tudomást se fognak venni, lesznek, akiken nem fog segíteni a halála sem, és ez az utóbbi olyan keserűséggel töltötte el a lelkét és testét, olyan iszonyat fogta el, hogy pórusaiból vércseppek gyöngyöztek.

De ha a test, (amely nem közvetlenül hordozta ezt a kínt, csak a képzelet vetítette elébe) ilyen kínt érzett, mit élhetett át az Úr a lelkében, amely közvetlenül viselte ezt a szörnyűséget!

Mire befejezte az Úr imádságát, fegyveres kíséretével megérkezett álnok barátja, Júdás, aki fölmondta az apostolságot azért, hogy ennek a sátáni seregnek a vezére lehessen. Figyeld meg, amint az egész csapat élén ostoba igyekezettel siet előre, majd Mesteréhez lép és a béke jelével megmutatja ellenségeinek, ki az, akit előzőleg 30 ezüstért eladott. „Abban az órában Jézus ezt mondta a csapatnak, amely elfogására jött: Mint valami rabló ellen, úgy vonultatok ki ellenem, hogy elfogjatok, kardokkal és dorongokkal. Naponta köztetek ültem a templomban, és tanítottam, és akkor nem fogtatok el. De ez a ti órátok és a sötétség hatalmáé.”

Csodálatos misztérium ez. Mert van-e megdöbbenőbb, mint az Isten egyszülött Fia nemcsak emberi formában, hanem elítélt emberként? De amikor azt mondja, hogy „ez a ti

órátok és a sötétség hatalmáé”, arra derít fényt, hogy mint ártatlan bárányt, most a sátán hatalmába adják, aki csatlósai és szolgálói révén minden gyűlöletét és gazságát rádönti. Gondold csak meg, hogy teérted mennyire megalázta magát a fölséges Isten, amikor azzal, hogy a gonoszok kezére adta magát, kiszolgáltatta magát a legnagyobb gonoszságra. De ezt nem önmagáért tette, hiszen Óteljesen ártatlan, hanem a te bűneidért kellett vállalnia. Vállalta önként, hogy téged kiszabadítson a sátán hatalmából.

Alighogy ezeket a szavakat kimondta, a farkashorda teljes erejével, vadságával és dühével rárontott erre az ártatlan bárányra, s ki-ki ahogy tudta, s ahol érte húzta-vonta, ütötte-verte. Ó, micsoda barbár és embertelen az elfogásnak ez a módja! Vad és embertelen ütések, gyalázkodások! Mint amikor a győztesek a nagy hadizsákmánnyal, vagy a vadászok a prédával nagy ordítások közepette teszik mindezt.

Azokat a kezeket, melyek kevéssel előbb csodákat műveltek, most olyan szorosán kötözik meg, hogy a vér kicsordul belőlük. Így megkötözötteen vonszolják magukkal a városba és közben ütik-verik!

Nézzed, hogy az Úr egyedül megy ezen az úton, mert tanítványai mind elfutottak! Őpedig – e horda közepén – magától az úttól kimerülten botladozik a hajszolói között. Nézzed az Úr arcát! A vérszomjas csoport közepette bármilyen gorombák és kegyetlenek hozzá, arca változatlanul szelíd és jóságos, s egész magatartásán állandóan ott van az isteni fenség nyugalma. Ezt az emberfölötti szelídséget és nyugalmat az egész világ gyalázkodása sem tudta megrendíteni, de még csak elhomályosítani sem.

Ezután kövesd az Urat Annás főpap házába, és nézd, hogyan köszönik meg a választ, amit a főpapnak

adott, amikor az tanítása és tanítványai felől kérdezte őt: „az egyik ott álló poroszló arcába vágott ezzel a fölkiáltással: »Így felelsz a főpapnak?« Krisztus csak ennyit mond neki: »Ha rosszul szóltam, bizonyítsd a rosszat, ha pedig nem, akkor miért ütsz engem?«”

Lelkem, szemléld csak, nem csupán a válasz szelíd voltát, hanem a megütött Krisztus-arc változatlan nyugalma is, melyet nem háborított föl ez az arcátlanság sem. S mert a szívében olyan nagy alázat élt, Ővalóban képes arra, hogy a másik arcát is odatartsa, hogy azt is üssék meg.

Szerdai meditáció

Ma azon elmélkedjél, hogy az Úr Krisztust hogyan vitték el Kaifás főpaphoz és hogyan gyötörték ott végig az éjszakán: hogyan tagadta meg Őt Péter, és utána milyen kegyetlenül megostorozták.

Először tehát lásd, hogyan viszik át az Urat Annás házából Kaifáshoz. Miközben követed Őt, látni fogod, hogy napfogyatkozása van az igazság hatalmas Napjának. Mert láthatod, hogy az isteni Arcot, amelyre az angyalok boldogan tekintenek, gyalázat borítja be. Amikor ugyanis az Üdvözítőt elvezették, és a főpap Atyja felől faggatva fölszólította, mondja meg, kicsoda ő, és az Úr válaszol, ahogyan kell, azok, akik méltatlanok voltak e válaszra, mintha elvakította volna őket a hirtelen fölragyogó fény, mint a veszett kutyák rárohantak és gonoszságuk minden epéjét ráokádták. Versenyeztek, ki tud nagyobbat ütni rajta, rugdosták és köpködték. Mások meg koszos kendővel bekötötték a szemét, azután ütlegelve csúfolták: „Mondd meg, ki ütött meg téged?” De kicsoda türelemmel viseli mindezt az Isten Fia! Micsoda alázattal tűri, hogy így elbánjanak vele!

Az emberek, ha köpnek, valami eldugott helyet keresnek, de ott a főpap házában nem találtak más helyet, mint az Úr arcát. Hogy van az, hogy a por és hamu-ember ilyen kiáltó példa láttán sem képes önmagát alázattal és megvetéssel nézni?

Ezután nézd csak azt a kínezést, amivel a katonák, akiknek őrizetére bízták, egész éjszaka szórakoznak az Úrral. Hogy kiverjék szeméből az álmat, a legkülönb kínezéseket találják ki, és az isteni Fölséget játékszerűen kapván méltatlan gyalázatokkal halmozzák el.

Lelkem, gondold csak meg, hogy Jegyessed az, aki most céltáblája lett a zsidók dühének és

bosszújának. Ó, kegyetlen és irgalmatlan éjszaka! Megfosztanak a nyugalomadtól, és kínzásodban gyönyörködnek ellenségeid! Mert ez az éjszaka a nyugalom ideje, amikor a napi munka után az ember fáradt tagjai elpihenhetnek és erőt gyűjthetnek. De neked, jószágos Jézusom, már nem adatott ilyen éjszakád: megkötöznek, ütnek és vernek, gyaláznak, hogy tested ízlelje már most a halált!

Ó, mennyire más ezen a hajnalon a földön hangzó kiáltás, mint az angyalok kiáltása az égben. Az ő szavuk: „Szent, szent, szent!” – ezeknek szava pedig: „Méltó a halálra! Feszítsd meg!” Mit szólhattak az angyalok ahhoz, hogy akit ők imádván szolgálnak és dicsőítenek, azzal az ember így bánik el? Angyalok! Láttatok-e már ilyen szeretetet a világban, amely meghal azért, hogy gyilkosain segíthessen?

Nem kis mértékben növelte az Úr fájdalmát és ennek az éjszakának szomorú voltát Péter tagadása. Péter nagyot vétett, mert ő az, akit az Úr kiemelt a többiek közül: megmutatta neki dicsőségét a Tábor hegyén, neki adta az elsőbbséget a tanítványok között, megkapta az Atyától a nagy kinyilatkoztatást – és ő Mesterének jelenlétében megtagadja Őt, nem is egyszer, hanem háromszor. Végül már átkozódva és káromkodva tagadja, hogy egyáltalán nem tudja, ki ez az ember. Péter, hát ennyire megvetendőnek ítéled az Urat, hogy még az ismeretséget is megtagadod tőle? Nem jutott eszedbe, hogy ezzel még mielőtt a főpap kimondaná fölötte az ítéletet, te már elítéled magad? Péter, abban az órában nagyobb rosszat nem tehetnél volna az Úr ellen! A megkínzott Krisztus pedig megfordul és rátekinthet Péterre, hogy egyszerű pillantásával az eltévedt báránnyt visszaterelje a helyes útra. Ó, micsoda ereje volt ennek a pillantásnak! Másoknak észrevétlen, de nagyon sokat jelentett. Péter pedig megértette, hogy

mit mond neki az Úr és mit akar tőle. Mert a kakas hiába kukorékolt volna, ha az Úr nem tekint Péterre s ezzel ez nem indítja el a megtérés útján, eszébe juttatván a jövődölést.

Ezek után szemlélj a fájdalmat, amit az Úr akkor viselt, amikor az oszlophoz kötözték, hogy megostorozzák. A bíró Pilátus ugyanis, amikor látta, hogy ezeknek a fenevadaknak az étvágyát a puszta szó nem csillapítja, úgy határozott, hogy megostoroztatja Jézust, hátha ezzel kielégíti dühüket és elállnak attól a szándékuktól, hogy megöljék Őt. Lelkem, indulj el, és menj be Pilátus praetóriumába, és készülj a sírásra, mert amit ott fogsz látni, azon, ha igazán meggondolod, sírni fogsz.

A hóhérok kegyetlenül letépi az Úrról a ruhát, Ő pedig egy szót sem szól, nem tiltakozik, engedi, hogy kezét az oszlophoz kötözzék, hogy azután ahogy csak akarják, verhessék az ostorokkal. Nézd az angyalok Urát, amint teljesen egyedül, kiszolgáltatottan ott van hóhérai kezében. Sem védője, sem pártfogója, de még csak messziről szemlélő barátja sincsen. Egyedül a kínzókamrában a fájdalommal és ellenségeivel. Hallod-e az ostorcsapásokat, a szíjak suhogását és csattanását az Úr kimondhatatlanul érzékeny testén? Ütik, verik, egyik csapás a másik után tépi, szaggatja bőrét és húsát. Pillanatok alatt elborítja a vér, és egyetlen eleven sebbé válik az egész test. Látod-e a többi sebnél mélyebb és fájdalmasabb sebet a két váll között a gerincnél? Azután, hogy egy ép hely sem maradt rajta, neki magának kell összeszedni ruháit, hogy amikor visszaviszik Pilátus elé, ruha legyen rajta. Nem segít neki senki, csak nézik, hogyan indul a Bárány, immár fölkészítetten a megölésre.

Csütörtöki meditáció

Ma a tövissel megkoronázott Krisztusról, a nép elé vezetéséről, elítélésről, a keresztútról és a kereszthordozásról elmélkedjél. Az Énekek Énekében a menyasszony keserves kínok szemlélésére hív, amikor ezt mondja: „Sion leányai, gyertek, nézzétek, Salamon király fején a korona, amellyel szülőanyja megkoronázta lakodalma napján, szíve örömének napján!” (3, 11) Lelkem, mit teszel most? Szívem, mit gondolsz? Nyelvem, miért némulsz el? Ó, édes Üdvözítőm! Ha kinyítom szememet és látom ezt a szomorú jelenetet, ami lelkem szeme előtt lejátszódik, a fájdalom hasítja szívemet. Mert mintha az ember megváltására nem lett volna elég, amit eddig elszenvedtél és a közelgő halál, meg az eddig elfolyt véred: a töviskoszorú, amellyel megkoronáznak, most végig sebzi fejedet, amit az ostorozás megkímélt.

Lelkem, hogy jobban és mélyebben átérezd ennek a helyzetnek szomorúságát, állítsd magad elé az Úr arcát az előbbi időkből és most. Előbb, ha erre az arcra néztél, a kedvességnek és komolyságnak, a nyugalomnak és a derűnek, a felségnek és a hűségnek vonásait szemlélhetted rajta csodálatos harmóniában. Idézd csak föl magadban ezt a szép arcot, aztán nézz rá újra: és lásd meg a gúnyból bíborba öltöztetett, kezében nádszálat tartó, megkínzott arcú Krisztust, akit diadém helyett tövises ágakból font koronával koronáztak meg: a szemei bedagadva, arca kék duzzanatokkal teli, véres, sebes és piszkos, sápadt a fáradságtól és kimerültségtől. A szíve belül közben keserű szomorúsággal van tele, a teste csupa seb, tanítványai magára hagyták, a zsidók halálát követelik, a katonák csúfot űznek belőle, a papi

fejedelmek megvetik és jogtalanul vádolják, hogy királyi címet követel magának.

De mindezt ne úgy képzeld el, hogy sok száz esztendővel ezelőtt történt, hanem a jelenben, a szemed láttára és ne más kínjaiban gondolkodjál hanem próbáld megérezni magad! Képzeld magad annak helyébe, aki mindezt elszenvedi, és akkor valami sejtésed támadhat arról, hogy mit éreznél ha a te fejedre nyomnának ilyen tövisekből készített koronát. Hiszen ha egy tűvel megszúrod az ujjadat, attól is följajdulsz, hát akkor mit érezhetett az Úr annyira érzékeny teste ettől az új kínzástól?

A koronázással újabb csúfolódási lehetőségek adódtak, és amikor azt is kiélték, a bíró megkoronázottan kivezette Jézust a nép elé és így mutatta be: „Íme az Ember!” Mintha azt mondta volna: „Ha ennek az embernek a halálára szomjaztok íme, itt van; egy lépés választja csak el a haláltól, úgy megkínóztattam, hogy már csak sajnálatot érdemel tőletek. Ha attól félnétek, hogy királlyá teszi magát, íme, úgy tönkretettem, hogy már nem is ember, hanem csak féreg. Hogyan lehetne ezek után királyotok? Félték-e még guzsbakötött kezeinek hatalmától? Kell-e bármi rossztól tartanotok, ha nyomorult meggyötört testére néztek?”

Lelkem, gondolkozz csak el rajta, milyen állapotban lehetett az Üdvözítő, ha a bírója is így gondolkodott felőle, és azt remélte, ha így megmutatja nekik, megsajnálják és békében hagyják. Ebből beláthatod, milyen kőszívűnek kell lennie a kereszténynek, akit meg nem indít a szenvedő Krisztus szemlélése, hiszen a pogány bíró az ellenségei szívének megindulását joggal várhatta a megkínzott Úr megmutatásától.

Pilátus pedig – amikor látta, hogy hiábavaló volt ez a kísérlete és nem csillapul a tömeg gyűlölete –, bement a praetoriumba és bírói székébe ült, hogy

meghozza Krisztus fölött a végső ítéletet. A keresztet közben már kinn előkészítették és kibontották azt a szomorú zászlót, amit majd az Úr feje fölé fognak fölszegezni. Miután elhangzott a halálos ítélet, hogy az eddigi gyötrelmek betetőződjenek, az Úr fölmarcangolt, kivért és már erőtlen vállára rátették a súlyos keresztfát, hogy vigye kivégzése helyére.

Az Úr pedig, a szelíd, nem utasította el magától, hanem összes bűneinkkel együtt, azért a szeretetért, amellyel irántunk volt, és Atyja iránti engedelmességből, átölelte azt. Ez az ártatlan Izsák a kereszt nehéz terhével kimegy a városból az áldozat helyére.

Az egyszerű nép és az asszonyok pedig sírva követik Őt. Mert hát ki tudta volna visszatartani könnyeit, látván az Angyalok Királyát és Urát botorkálva és botladozva menni, remegő lábakkal, minden lépésnél újra érezve minden sebének fájdalmát, meggörnyedve és alig látva az utat bedagadt szemhéjai mögül, és közben hallja ellenségei ordítását, amely úgy zúg körülötte, hogy majdnem belesüketül.

De lelke, most egy kicsit hagyj el ezt a szörnyű képet és gyorsan sietve fuss el a Boldogságos Szűz házához, s ha odaértél, mondd a Szűznek: „Jaj, Angyalok Királynője, Paradicsom ajtaja, Világ oltalma, Bűnösök menedéke, Igazak üdvössége, Szentek öröme, Erények mestere, Tisztaság tükre, Szüzesség példája, Türelem példaképe és az egész tökéletesség törvénye! Jaj nekem, szerencsétlennek, mit láttam a tulajdon két szememmel! Úrnőm, mit szemléltem a hitemben eddig! Hogy lehet, hogy látva a történeteket, egyáltalán életben maradtam? A jajgatás megszakítja szavamat, nem is mondok mást, mint hogy Egyszülöttedet, az én Uramat ott hagytam ellenségei között, viszi a súlyos keresztet,

amire föl fogják feszíteni, viszi a kivégzés helyére! Ó, miféle emberi szív tudja átérezni azt a fájdalmat, amit te érzel, Boldogságos Szűz! A szíve összeszorul, veríték önti el a félelemtől arcát is, testét is, s ha az Isten másképp nem akarná, belehalna az ijedségbe. De a Szent Szűz sietve elindul és Fiának nyomait keresi, mert a vágy, hogy lássa a Fiát, visszaadja neki azt az erőt, amit a fájdalom elvett tőle. Már messziről hallja az emberek ordítását a fegyvercsörgést és a kürtöket, amelyek a kivégzést hirdetik. Messziről látja a lándzsák hegyének villogását és egyszercsak észreveszi az uton a véres nyomokat, s ezután már sem hallgatózni, sem kérdezősködni nem kell, csak követni az út kövére hullott vércseppeket. Végre lépéseit meggyorsítva elkerülte a menetet, és szembekerülhetett Fiával, akit most könnyein át újra megláthatott. Őt, akit legjobban szeretet a lelke.

Micsoda küzdelem lehetett Mária szívében a szeretet és félelem között? Nagyon akarta látni a Fiát, de elcsúfított arcába alig mert beletekinteni. Végre mikor egészen Fia közelébe férközhetett, a Nap és a Hold egymásra tekintett és a két tekintet a két szívet érintette. Az Anya szíve beszélt a Fia szívéhez, s az is szólt amazhoz, ezekkel a szavakkal: „Galambom, szerelmem, édesanyám, miért jöttél ide? Fájdalmad csak növeli kínjaimat és lelked gyötrelme tetézi az én fájdalmaimat. Édesanyám, menj haza, térj vissza házádba, nem illik a te szűzi tisztaságodhoz ez a mocsok!” – és egész uton így szólóngatta egymást a két szív, míg csak meg nem érkeztek a Golgotára.

Pénteki meditáció

Ma a kereszt misztériumáról fogunk elmélkedni és Krisztus hét szaváról, melyeket a kereszten mondott. Serkenj hát lelkem, és szemléld a kereszt nagy misztériumát, amely megteremtette az elégtétel gyümölcsét a jóvátételekért, s amely gyümölcsöt igazában a paradicsomi életfáról kap az egész emberi nem.

Vedd fontolóra, hogy amint megérkezik az Úr Krisztus a Kálvária dombjára (ahol a leggyalázatosabb halált készítették számára), a durva hóhérok minden ruháját letépték róla, leszámítva egybeszőtt ingét. Figyeld milyen nyugodt lélekkel tűri az ártatlan Bárány, hogy levetkőztessék és nem nyitja meg a száját: egyetlen szóval nem tiltakozik a kegyetlen bánásmód ellen. Szívesen és önként akarta végigszenvedni ezt, s gondold meg, hogy az Őszemérmes érzékeny lelke kívánta, hogy lemeztelenítsék, mert így jobban tud öltöztetni minket bűneink okozta meztelenségünkben, mint azok a fügefalevelek, amelyek az ősszülők testének ruhátlanóságát takarták el.

Vannak, akik úgy gondolják, hogy amikor az egybeszőtt inget is lehúzták Krisztusról, előtte a töviskoronát le kellett venni a fejről, különben az ing tönkrement volna. Levették hát a töviskoronát, de amint az inget lehúzták róla, azonnal vissza is tették a fejére, és ezzel a tövisek másodszor is megsebeztek a fejét. Akik kínozták és megölték az Urat, egyetlen lehetőséget sem hagytak ki újabb kínzásra, s ezt a lehetőséget is kihasználták, hogy másodszor is megkoronázzák. Különösen azért lehet ezt föltételezni, mert az evangélista azt mondja, hogy kényük-kedvük szerint bántak vele. Utolsó ruhadarabját, az egybeszőtt inget a szent test sebeiből szivárgó vér egészen átitatta és az ing

beleragadt a sebekbe. Mikor a kegyetlen szolgák keze letépte az Urról, összes sebeit újra föltépték, sőt megnövelték. Úgy, hogy ezután valóban tetőtől talpig egyetlen eleven seb lett az Úr teste.

Lelkem, itt vedd fontolóra Isten mérhetetlen irgalmasságát és jóságát, amely ebben a gyötrelemben Napnál világosabban mutatkozik. Lásd meg, hogy Őaki az eget beborítja felhőkkel, a mezőkre virágokból és friss zöld pázsitból ad köntöst, s minden teremtménynek szívesen ad ruhát tollakból, bőrből, most egész testében ruhátlaná válik. Vedd észre, hogy ezt a ruha nélküli és sebekkel borított drága testet hogyan kínozhatta a levegő érintése is, hiszen nemcsak az ingét, hanem szinte a bőrét is lehúzták róla és nem volt sebein sem kötés, sem olaj. Ha Péter az előző éjszakán jól felöltözve a tűzhöz kényszerült, hogy melegedjék, hogyan fázhatott az Úr érzékeny teste ilyen körülmények között?

Majd fontold meg, hogyan szegezték Krisztus testét a kereszthez, s micsoda fájdalmat viselhetett el, mikor kezének és lábának legérzékenyebb pontjain átverték a durva szegeket. De figyeld meg a Boldogságos Szűz Máriát is, aki ott állt és látta mindezt, egyenként hallotta a kalapácsütéseket, amint a szegeket a fába és Fia testébe verték, és ő maga is átélte a szegek borzalmas fájdalmát. S miután rászzegezték az Urat, a keresztet fölemelték és beleállították az előre elkészített gödörbe. Ekkor, mikor a keresztet fölállították, a fára szegezett test teljes súlya ismét iszonyú kínokat okozott az Urnak minden rezdülésével.

Uram, én Üdvözítőm, hát lehetséges az, hogy olyan kőkemény legyen egy ember szíve, hogy ettől a látványtól meg ne induljon? Mikor a sziklák is megrepedtek a nagy kínok láttára? Mert körülvettek Téged, Uram, a halál kínjai, a tenger áradó habjai

hullámzanak körülötted és elnyel az áradat: a mélységekbe kerültél és nem tudod hol megvetni lábadat. Mert amikor elhagyott Atyád, ki embertől várhatnál bármi segítséget? Ellenségeid ott ordítanak körülötted, barátaid hűtlensége gyötri szívedet, szomorú és megkínzott a lelked és nincs ki megvigasztalhatná.

Uram, Megváltóm, ezekből a mérhetetlen kínokból és a benne lerótt elégtételből fölismerem bűneim súlyát, hiszen ezek okozták gyötrelmeidet; mert látlak Téged, Királyom, amint szegeken függesz a fán, és semmi támaszod nincsen. Ha a lábadra akarnád helyezni a súlyodat, fölsajog lábaid sebe; ha meg tehermentesítenéd a lábaidat és kezeidre adnád a súlyt, elviselhetetlenné fokozódik kezeid kínja. De fejedet sem tudod hová nyugtatni, mert párnád a töviskorona.

Ó, Szentséges Szűz, hogyan sietnél, hogy karjaidba vedd a Fiadat és te magad lehetnél a fejpárnája; de most csak a keresztnek van megengedve, hogy karjaiban tartsa Őt. S ha erre a karra csak egy pillanatra is lehajtaná fejét a te isteni Fiad, a tövisesek újabb sebekkel felelnének neki.

A gyermek fájdalmát az édesanya jelenléte csak fokozza, mert mindazt, amit testében elszenved, lelkében még fokozottabban érzi, amikor anyjának fájdalmára tekint.

Szentséges Jézusom, valójában egy napon kétszer vagy keresztre feszít-ve: egyszer a tested, másodszer a lelked: egyik a saját kínod, a másik a veled szenvedő édesanyádé: egyik a fára szegezett testedé, másik a fájdalomtól összetört lelkedé. Mert hát ki tudná elmondani, ó jóságos Jézusom, hogy mit éltél át, amikor láttad veled együtt gyötrődni anyádat, akiről tudtad, hogy lélekben együtt szenved veled minden pillanatban. S te láttad az ő fájdalom törétől átjárt szívét. Könnyeiden és kínjaid fátyolán

át láttad az ő sápadt fájdalmas arcát; hallottad sóhajtozásait, melyek a halálra készülődőkéhez hasonlítottak és láthattad könnyeit is.

Ezután gondolkozz el azon a hét mondaton, amelyet Krisztus a kereszten mondott:

Az Atyához így szólt: „Atyám, bocsáss meg nekik, mert nem tudják, mit tesznek!”

A latornak ezt mondta: „Még ma velem leszel a paradicsomban!”

Anyjához: „Asszony, íme a te fiad!”

A tanítványhoz: „Íme, a te anyád!”

A néphez: „Szomjazom!”

Majd ismét az Atyához: „Istenem, Istenem, miért hagytál el engem?” – „A kezedbe ajánlom lelkemet!” – „Beteljesedett!”

Fontold meg jól, hogy a szenvedő Krisztus milyen nagy szeretettel könyörög az Atyához ellenségeiért és gyilkosaiért. Milyen jósággal öleli magához a latort, aki megvallja őt! Milyen gyermeki szeretet ég a szívében, amikor anyját a tanítványra és a tanítványt anyjára bízta.

Mennyire az emberek üdvösségére vágyik, amikor a szomjúságról beszél. Milyen egekig ható hangon kiáltja imádságát, amikor kínjai között szól a Magasságbelihez.

Milyen fenntartások nélkül teljesíti mindazt, amit az engedelmisségben az Atya elvár tőle! Végül hogyan ajánlja lelkét Atyjának áldott kezébe!

E hét szó mindegyikében meghallhatod a tanítást, amit egy-egy erényről mond:

Atyám bocsáss meg nekik! – az ellenség szeretetéről.

Még ma velem leszel a Paradicsomban! – a bűnösök iránti irgalomról.

Íme a fiad... íme a te anyád! – a szülők iránti szeretetről.

Szomjazom! – szomjaznunk kell felebarátaink üdvösségét.

Istenem, Istenem miért hagytál el engem! – arra tanít, hogy amikor szenvedés ér és úgy látjuk, hogy magunkra hagyott minket az Isten, az imádságban kell menedéket keresnünk.

Atyám! Kezedbe ajánlom a lelkemet! – az engedelmisség és az állhata-tosság tanítója.

Beteljesedett! – a teljes Isten kezére hagyatkozásra tanít, ami egész tökéletességünk foglalata.

Szombati meditáció

Ma arról elmélkedj, hogy az Úr testét lándzsával átszúrták, a keresztről levették, az asszonyok elsírátták, s hogy mi történt még a temetéskor. Először azt fontold meg, hogy miután Urunk a kereszten kilehelte a lelkét, micsoda diadalmámorban úsztak ellenségei. De dühüket és bosszúszomjukat még mindig nem érezték beteljesedettnek, így a már élettelen és érzéketlen testet tovább akarták gyötörni és gyalázní. Ezért a ruháján sorsvetéssel megosztották és lándzsával átszúrták a testét.

Ó, kegyetlen hóhérok! Sziklánál keményebb szívetek! Hát nem volt elég nektek mindaz a kín, amivel eddig gyötörtétek Krisztust, hogy még a halála után sem hagytok békét neki? Találkoztatok már ilyen ellenséges gyűlölettel, amely a halottak iránt sincs irgalommal? Csak egy pillanatra emeljétek föl szemeteket és nézzetek ennek a halottnak az arcára! Lássátok meg lehajtott fejét, lehunytt szemét, arcának halotti szürkeségét, s bár kőszívűek vagytok és vad kegyetlenséggel teszitek, amit tesztek, de ettől a látványtól induljatok meg! Íme, odalép a százados és nagy erővel beledöfi Krisztus oldalába a lándzsáját, úgy hogy az egész kereszt beleremegett. Ez az átszúrt oldal vért és vizet ontott magából az egész világ bűneinek lemosására. Ó, paradicsomi folyó, amely megöntözöd majd az egész Földet. Ó, drága seb, amit nem is lándzsa, hanem a saját mérhetetlen szereteted nyitott! Te vagy a mennyország ajtaja, a Paradicsomra nyíló ablak, az erős bástyatorony, az igazak szentélye, a hófehér galambok fészke, a vándorlélek végső nyugalma. Salamon virágokkal ékesített nászágya. Üdvözlégy szent oldalseb, amely az áhítatos lelkeket betöltöd! Üdvözlégy te, az az

igaz lelkeket megsebzed! Üdvözlégy csodálatos illatú
rózsa! fölbecsülhetetlen értékű ékszer, ajtó, amely
kitárult, hogy bemehessünk Krisztus szívébe, kincs,
amelyet szerethetünk és az örök boldogság záloga!

Gondolkozz el rajta, hogy még aznap, Amikor már estére fordult az idő, eljött József és Nikodémus. Létrát támasztottak a kereszthez, kihúzták a szegeket és levették róla Krisztus testét. Mikor pedig a Boldogságos Szűz mindezt látta és tudta, hogy a temetés következik, kérte az ott lévőket, hadd vegye még egyszer ölébe Fiát, és utoljára legalább most hadd csókolja meg, ha már a halála előtt ezt nem tehetette. Ezt a kérését nem tagadhatták meg tőle, hiszen ha még halott Fiához sem engedik közel, megkettőzték volna azt a fájdalmat, amit ellenségei okoztak neki.

De el tudod képzelni azt a mérhetetlen fájdalmat, ami Mária szívét akkor eltöltötte? Ti angyalok, ti egek és Föld, csillagok és minden teremtmények, együtt sírjatok Máriával! Amikor magához ölelte sebekkel és vérrel borított testét halott Fiának, nem törődött azzal, hogy ruhája is arca is piszkos lesz. Mária, ez hát a te szeretet Fiad? Őaz, akit oly dicsőségesen fogantál, olyan csodálatosan szültél a világra és akkora öröme volt benne? Hová tűnt a Fiaddal való együttlét vigasztalása és boldog nyugalma? Összetört a tükör, amelyben Isten arcát szemlélhetted! Ezért veled sírtak valamennyien az ott lévők.

Síratta Fiadat a legkedvesebb tanítvány, János is: „Ó, Mesterem, Uram, ki fog engem ezután tanítani és nevelni? Kihez fordulhatok mostantól fogva jótanácsért, ki lesz az, akinek keblére hajthatom a fejemet? Ki tud nekem majd égi titkokat kinyilatkoztatni? Túl hirtelen távoztál el tőlem, Uram! Hiszen tegnap volt, hogy a szívedre hajthattam a fejem és az örök élet dicsőségét és örömét közöltem velem. Most pedig halott kezében van a kezemben! Ez volna az az arc, amelyet a Tábor hegyén láttam? Ez az a test, amely ott hófehérben ragyogott?”

Síratta az Urát Mária Magdolna is, és mint régen, most is lábait csókolva panaszkodik: „Ó, szemem fénye, életem egyetlen orvosa! Ki fog engem megint magához fogadni, ha bűnben tévednék. Ki gyógyítja meg újra sebeimet? Ki fogja pártomat, ha vádolni kezdenek? Ki fog megvédeni engem a farizeusok gyalázkodásaitól? Ó, mennyire mások ezek a lábak, mint amelyeket annak idején könnyeimmel áztathattam! Szívem legnagyobb szerelme, miért nem halhattam meg veled? Én mindenem, hogyan mondhatom el neked, hogy szeretlek, mikor én élek, te meg holtan fekszel előttem?”

Így síratták és gyászolták valamennyien az Urat és könnyeik ráhullottak szent testére. De miután előkészítették a sírt, illatszerek közé fektették a testet, aztán tiszta lepelbe csavarták, arcára kendőt tettek, majd elvitték a sírboltba és lehelyezték. A sír bejárata elé követ hengerítettek, a Szűzanya arcát pedig befelhősítette a szomorúság. Mikor utoljára búcsút vett Fiától, kezdte átélni árvaságát és egyedül maradottságát. Látta, hogy élete legnagyobb javától fosztották meg most. De a szíve ott maradt a sírban, elrejtetten szíve kincsével együtt.

Vasárnapi meditáció

Ma arról elmélkedj, hogy az Úr Krisztus alászállt az alvilágba, föltámadt; a különböző megjelenéseiről, amelyekkel a Boldogságos Szűznek, Mária Magdolnának és a többi tanítványnak magát megmutatta, végül hogyan ment föl dicsőségesen a mennybe.

Először gondold meg, milyen kimondhatatlan öröm töltötte el az ősatyákat, amikor a Megváltót az alvilágban fogadták. Őt, aki azért jött, hogy abból a sötét börtönből, amelyben évezredek át várakoztak, kivezesse őket végre. Micsoda dicsőítés fakadt ajkukon, miféle hálát mondhattak Neki, aki végre annyi idő után bevezette őket az áhított kikötőbe!!! Akik Kelet-Indiából térnek vissza, azt mondják, hogy minden útközben történt bajt és fáradságot feledtet velük az öröm, amit akkor élnek át, amikor újra hazájuk földjére tehetik a lábukat. Ha tehát egy ilyen egy vagy kétéves számkivetés és fáradságos út után a megérkezés ekkora örömet tud az ember szívébe gyújtani, mekkora lehet az az öröm, amely azokban ébredt, akik évezredes távollét után végre hazatérhettek? Még pedig az örök hazába, ahonnan többé soha nem kell útra kelniük! Ezután gondold meg azt az örömet, amely a Boldogságos Szűz szívét árasztotta el, amikor meglátta a halálból föltámadt Fiát! Biztos, hogy ő, aki a kínszenvedésben a többiekénél messze nagyobb fokon vett részt, a föltámadás örömét is másoknál sokkal jobban megélhette! El tudod-e gondolni, hogyan ujjongott, amikor nézte a Fiát, akit nem is olyan régen holtan látott, de most elevenen, dicsőségesen, az atyák sokaságától körülvéve nézhetett! Mit mondhatott Jézusnak? Mit csinálhatott örömeiben? Hányszor csókolta, hogyan ölelte magához édes egy fiát? Milyen dúsan áradhatott

szeméből az öröm könnyének patakja?! Hogyan vágyódhatott arra, hogy most azonnal elmenjen a Fiával ha ez lehetséges lett volna!

Aztán fontold meg a Máriák örömét, különösen Magdolnáét, aki sírva ott maradt, s megnézte, hova temették el Jézust. Gondold csak meg, hogyan törhetett föl benne az öröm, amikor megtalálta azt, akit keresett. Persze, hogy a lábaihoz vetette magát, amikor élőként találkozott azzal, akit a holtak között keresett.

Vedd csak észre, hogy azért jelent meg neki másodiknak az Édesanya után, mert Magdolna forróbban szerette Őt, mint a többiek és kitartóbb volt. Jobban síratta az Urat, mint mások. Ebből tanuld meg, hogy ha meg akarod találni az Istent, akkor könnyek között és nagyon szorgalmasan keresd Őt. Ezután arról elmélkedj, hogy hogyan jelent meg az Úr vándor képében a két Emmauszba menő tanítványnak. Ebben azt kell észrevenned, milyen emberségesen csatlakozik hozzájuk, milyen barátságosan beszélget velük. Milyen kedvesen rejtegeti magát előlük, s végül milyen nagy szeretettel mutatja meg magát és édes szájjal hagyja ott őket. Legyenek a te beszédeid is hasonlóak ezeknek a tanítványoknak a beszédjéhez, és hasonló fájdalommal és szomorúsággal beszélj te is az Úr szenvedéséről és haláláról. Merem állítani neked, nem fogja megtagadni tőled jelenlétének édességét. Az Úr mennybemenetelének misztériumában elsőként azt fontold meg, hogy Krisztus negyven napig elhalasztotta a mennybemenetelét, hogy ezalatt az idő alatt megjelenjék tanítványainak, oktassa őket és az Isten Országáról beszéljen velük. Nem akart visszatérni az égbe, míg föl nem készíti őket arra, hogy lélekben vele mehessenek az égbe. Figyelj föl ebben arra, hogy azok veszítik el az Úr testi jelenlétének biztonságát, azaz az áhítatnak

érezhető vigasztalásait, akik lélekben már képesek a magasságokban szárnyalni, és megtanulják, hogy az égiek felé törekedjenek, s már nem félnek semmiféle veszedelemtől. Ebben csodálatosan kiviláglik az isteni gondviselés és az a mód, amellyel övét a különféle időkben vezeti: hogyan erősíti meg a gyengéket, edzi az erőseket, tejjel itatja a kicsinyeket és szilárd eledelt ad a nagyobbaknak. Van akiket vigasztal, másokat próbára tesz, majd végül mindegyikhez Őmaga jön el, fejlődésüknek azon a fokán, ameddig eljutottak. Ezért az az ember, akit Ő erősít, semmit ne reméljen saját magától, mert az ilyen vigasztalás a gyengék eledele és nagy erőtlenségnek a bizonyosága. De az is, akit épp próbára tesz és megfenyít, ne veszítse el a kedvét, tudja, hogy a próbatét a nagy erős lelkek bizonyosága.

Krisztus a tanítványai szeme láttára megy föl a mennybe, hogy tanúi legyenek ennek a misztériumnak, amelyet a saját szemükkel láttak, mert senki nem tud jobban tanúskodni az isteni dolgokról, mint az, aki a gyakorlatból és a tapasztalatból ismeri azokat. Ezért, aki biztos tudást akar szerezni arról, hogy milyen jó, milyen édes és kedves az Úr övéihez, s hogy micsoda ereje és hatása van az isteni kegyelemnek, a szeretetnek, a gondviselésnek és az Istentől jövő vigasztalásoknak, azokat kérdezze meg, akik tapasztalatból ismerik ezeket. Csodálatos dolgokat tudnak ezek az emberek tanítani ezekről a dolgokról.

Ezenkívül, azért akart az Úr úgy fölmenni a mennybe, hogy a tanítványai lássák, hogy szemükkel és lelkükkel kövessék Őt, hogy lélekben érezzék elmenését és egyedül azért féljenek itt maradni, mert Őeltávozott; azért akarta így, hogy jobban fölkészüljenek a kegyelem befogadására. Elizeus próféta, amikor Illés elbúcsúzott tőle és

menni készült, azt kérte Illéstől, hogy adjon neki a lelkéből. Illés ezt válaszolta neki: „Nehéz dolgot kértél ugyan, de ha látni fogod, hogyan vétetem el tőled az égbe, meglesz, amit kértél. Ha nem fogsz látni, nem történik meg a kérésed!” Ugyanígy, azok lesznek Krisztus lelkének örökösei, akiket a szeretet szomorúvá tesz távozása miatt, akiknek fáj az elmenetele, s amíg ebben a számkivetésben élnek, állandóan vágnak az Úr jelenlétére.

Ilyen volt az a szent, aki azt mondta: „Elmentél tőlem, én Vigasztalóm, és nem adtál rá magyarázatot. Amikor az égbe mentél, megáldottad tieidet, és én nem láttalak, az angyalok azt ígérték, hogy visszajössz és nem hallottam.”

Ki tudja fölfogni a Boldogságos Szűznek, a szeretett tanítványnak, Mária Magdolnának és a többi apostolnak a szomorúságát, magányát, panaszát és könnyeit, amikor látták, hogy Krisztus elszakad tőlük, s aki szívüket magával vitte, eltűnik a szemük előtt? Mégis azt mondja róluk a Szentírás, hogy örvendezve tértek vissza Jeruzsálembe a hatalmas szeretet miatt, amely bennük égett. Mert ugyanaz a szeretet, amely szomorította őket Krisztus elvesztése miatt, örömet gyújtott bennük az Őmérhetetlen dicsőségének tudatával. Ünnepeltek egymás között, mert az igazi szeretetnek az a természete, hogy nemcsak a saját gazdagságának és dicsőségének, hanem a szeretett dicsőségének is tud örvendezni. Ezután már csak az van hátra, hogy meggondold, micsoda nagy dicsőséggel és örömujjongás közepette vonult be a Győztes a mennyei Jeruzsálembe! Mekkora örömnünnepet ült miatta a mennyország! Micsoda ragyogó fogadtatást készítettek neki az ég polgárai! Milyen gyönyörködtető látvány lehetett, amikor Krisztus végignézte, hogy a szentek és az angyalok rendben bevonulnak az Őországába, és elfoglalják azokat a

helyeket, amelyek a világ kezdetétől számukra voltak fenntartva. Majd valamennyiük között Krisztus a maga szent emberségében végigvonult és elfoglalta trónját az Atya jobbján.

Mindezek az igazságok nagyon méltók rá, hogy elmélkedjünk rajtuk és így megtanuljuk, hogy mindazokat a fáradságokat, amelyeket az Isten szerelméért vállalunk magunkra, nem rosszat jelentenek nekünk. Mert, aki minden teremtménynél jobban megalázkodott, mindenek fölé magasztatott, hogy mindazok, akik igaz dicsőségre vágnak, ugyanazt az utat tartsák. Mert úgy kell lennie, hogy, aki azt akarja, hogy fölmagasztalják, annak előbb mindenkinél mélyebbre kell alázkodnia.

V. Az imádság hat összetevője

Keresztény olvasó! Eléd adtam hét meditációt és gyakorlatot, amelyekel bármelyik hét napjain foglalkozhatsz. Ha kellő módon fölfogod ezeket, soha nem fog hiányozni neked az olyan anyag, amely üdvösen foglalkoztatja a lelkedet.

De jól jegyezd meg, hogy a jó elmélkedésnek hat részből kell állnia, melyek közül néhány megelőzi, néhány követi magát az elmélkedést.

1. Mielőtt az elmélkedést elkezdenéd, lelkedet szorgosan elő kell készítened erre a szent gyakorlatra éppen úgy, ahogy egy húros hangszert hangolni kell, különben lehetetlen szép dallamot és összhangot megszólaltatni rajta.
 2. Az előkészület után kell következnie az olvasásnak, amikor elolvasod azt a misztériumot, amely a napokra szétosztott anyagban éppen aznap következik. Ez főleg eleinte fontos, amíg az állandó gyakorlás és a megszokás emlékezetbe nem vési az elmélkedési anyagot.
 3. Az olvasás után következik a meditáció.
 4. A meditáció után áhítattal hálát kell adni a kapott kincsekért, amelyeknek az elmélkedésben és általában Krisztus élete által részesei lettünk.
 5. Ezután tetteinket kell följánlanunk minden kapott jótétemény viszonzásául.
 6. Ezt követik a kérések, amit különösen is imádságnak nevezhetünk. Ezzel az imádsággal saját bajainkat, szükség esetén betegeinket, de másokat és az egész Egyházért is Istennek ajánljuk.
(A hat rész tehát: előkészület, olvasás, meditáció, hálaadás, följánlás, kérés.)
- Ez a hat lépés kell a meditációhoz vagy az imádsághoz. Sok áldásos hatásuk mellett azzal is javára vannak az elmélkedésnek, hogy sokféle

formában veszi magához az ételt, s így ha az egyik forma nem ízlik, nyúlhat a másikhoz; vagy ha elfogy az elmélkednivalója az egyik formában, a másikban találhat olyat, ami áhítatát fölgyújtja.

Egyébként nem föltétlenül szükséges, hogy minden meditációban meglegyen mind a hat rész, sem a sorrendet nem kell abszolút szigorúan venni, ámbár a kezdőknek nagyon ajánlatos, hogy kötött módszerük legyen, amelyhez eleinte igazodnak. Ezért amiket most fogok mondani, nem úgy mondom, mint örökérvényű és sérhetetlen törvényeket, hiszen nem céloom, hogy változtathatatlan törvényeket fektessek le, hanem az újoncokat és a kezdőket akarom a meditációnak arra az ösvényére rávezetni, amelyen később továbbhaladva a gyakorlatuk, tapasztalatuk, de elsősorban a Szentlélek minden egyébről föl fogja világosítani őket.

1. Az imádsághoz való előkészület

Nem lesz haszontalan, ha a meditáció egyes részeit részletesebben is megmutatjuk. Kezdjük tehát az előkészülettel, amit az imént javasoltunk.

Aki elmélkedni akar, miután megkereste a helyet ahol elmélkedni fog, és a megfelelő formában elhelyezkedett (ez különböző testhelyzeteket jelent: térden állva, a földre borulva, állva, kereszt formában kitárva karjait, vagy egészségi állapota úgy kívánja, ülve), először vessen keresztet, és így a kereszt jelével erősítse magát. Majd a lélek szétszórt képességeit szedje össze, elsősorban a képzeletét. Hívja vissza képzeletét az anyagi világ dolgaitól, értelmével forduljon Isten felé, megfontolván az Őjelenlétét és a jelenlevő Istent olyan tisztelettel tekintse, mintha látható módon a színe előtt állna.

Ha reggel történik az elmélkedés, akkor általános bűnbánatot tartva általános bűnvallomást tegyen; ha este, akkor vizsgálja meg lelkiismeretét az elmúlt nap minden gondolata, szava és tette felől. Hogy mennyire megfélemedezett Istenről, meg az ő dolgairól, és bánja meg annak a napnak, de egész előző életének összes bűneit, és a fölséges Isten színe és tekintete előtt, akinek jelenlétében szólni kezd, alázza meg magát, elmondván Ábrahám pátriárka szavait: „Szólok az én Uramhoz, Istenemhez, ámbár por és hamu vagyok!” Énekelje vagy mondja a zsoltárokból ezeket a sorokat:
 “Hozzád emelem az én szemeimet *
 ki a mennyekben lakozol. _
 Íme, miként a szolgák szeme uruknak kezére *
 és miként a szolgák szeme asszonyuk kezére,
 úgy tekint a mi szemünk Urunkra, Istenünkre *
 míg csak meg nem könyörül rajtunk.
 Dicsőség az Atyának és Fiúnak * és Szentlélek
 Istennek.
 Miképpen kezdetben vala, most és mindenkor *
 és mindörökkön örökké. Amen.

S mivel nem vagyunk képesek rá, hogy bármi jót gondoljunk magunktól, „mintegy saját erőnkől, hiszen alkalmasságunk Istentől való” (2Kor 3, 5); s mivel „senki sem mondhatja, hogy Jézus az Úr”, azaz nem hívhatja segítségül az ő nevét, „csak a Szentlélek által”, (1Kor 12, 3) ezért hozzád fordulunk, édes Szentlélek, és könnyek között kérem segítségedet:

“Jöjj, Szentlélek Istenünk,
 add a mennyből éreznünk
 fényességed sugarát!

Jöjj, szegények Atyja, te

bőkezűség Istene,
lelkünk fényed hassa át.

Édességes vigaszunk,
drága vendég, szomjazunk,
édes lélekújulás.

Fáradságban enyhülés,
Boldogságos tiszta fény,
szállj meg szívünk rejtekén
híveidnek napja légy.”
(a pünkösdi szekvenciából)

Következik egy könyörgés:

Istenünk, aki híveid szívét a Szentlélek világosságával meglátogattad, add meg, kérünk, hogy ugyanaz a Szentlélek ízleltesse meg velünk az igazságot, és éreztesse velünk édes vigasztalását. A mi Urunk Jézus Krisztus, a te Fiad által, aki Veled él és uralkodik a Szentlélekkel egységben, Isten minörökkön örökké.

Ezek után, kérni kell az Urat, adja meg azt a kegyelmet, hogy akkora figyelemmel és a lélek olyan összeszedettségével, olyan félelemmel és tisztelettel állhass az isteni Fölség előtt, amilyennel kell. S kérd, hogy ő adja meg, hogy ennek a szent imádságnak az idejét úgy töltsd el, hogy gyarapodott erővel és fokozott bűzgosággal térhess vissza mind ahhoz, amit Isten törvényeinek megtartásához tenned kell. Mert az olyan imádság, amiből ez a gyümölcs nem születik meg, lanyha, tökéletlen és Isten előtt igen kicsi jelentőségű marad.

2. Az olvasás.

Az előkészület befejeztével következzen annak az anyagnak az olvasása, amelyről elmélkedni akarsz. Óvakodj a túl gyors olvasástól: nyugodtan, figyelmesen olvass, és ne csak az értelmekkel figyeld a szöveget, hogy megértsd, hanem akaratodnak is jelentős szerepe legyen: általa érezd át és ízleld a megértett dolgokat.

Ha olyan részre akadsz, ami különösen megragadja figyelmedet, állj meg egy kissé, hogy az olvasott rész jobban a szívedbe tudjon íródni. Arra azonban ügyelni kell, hogy az olvasás ne nyúljon túlságosan hosszúra, hogy maga a meditáció lehessen a hosszabb, amely annál gyümölcsözőbb, minél mélyebben tud behatolni a szemlélt dolgokba és minél több érzéssel tud rájuk reagálni. Néha előfordul, hogy a lélek annyira szétszóródott, hogy nem képes hosszabb meditációra. Ilyenkor több időt kell szánni az olvasásra, vagy az olvasáshoz úgy csatlakoztatni a meditációt, hogy egy bekezdés elolvasása után rövid ideig gondolkozz róla, aztán olvass tovább s egy szakasszal odébb megint állj meg. Ámbár ennek a hátránya, hogy az olvasott szöveghez kötött értelem nem tud az érzelmekhez olyan szabadon elvinni, mintha ettől a mankótól szabadon mozogna.

Ha az elmélkedés idején haszontalan és szórakoztató gondolataid támadnak, mindig hasznosabb erőt venni magadon, hogy ezeket a gondolatokat eltávolítsd magadtól és Jákob példája szerint vivődj velük és mindvégig tarts ki a küzdelemben. Mert ilyen módon, ha befejeződik a harc, te győztél, és Isten gyakran nagyobb áhítatot és tisztánlátást vagy valami más ajándékot ad, mert ezeket az olyan lelkektől, akik hűségesen harcolnak érte, nem szokta megtagadni.

3. A meditáció.

Az olvasást követi a meditáció. Néha olyan dologról elmélkedünk, amit képzeletünkkel magunk elé tudunk idézni: pl. Krisztus Urunk életének, szenvedésének jeleneteit, az utolsó ítéletet, a poklot, a mennyországot; néha viszont olyan dolgoktól, amelyek inkább értelmünknek, mint képzeletünknek tárgyai, ezért a képzelet csak képeket tud hozzá szolgáltatni: pl. ha Isten jótéteményeiről, irgalmáról, vagy bármi más tökéletességéről elmélkedünk. Az elmélkedés e két faja közül az utóbbit értelmi, az előbbit elképzelő elmélkedésnek nevezzük. De a kettőt teljesen egyenrangúan kell kezelni ezekben a gyakorlatokban, aszerint, hogy az anyag melyiket igényli inkább.

Az elképzelő elmélkedésben a dolgot úgy kell magunk elé képzelnünk, amint a valóságban van, vagy volna: úgy kell értelmünk elé állítani, mintha ténylegesen jelen volnánk ott, ahol a dolgok vannak, vagy történnek, vagy a szemünk előtt volna a dolog, hogy így a dolog a megjelenítésből nagyobb erővel tudjon hatni a szemlélőre. Ez a képzelettel való megjelenés igen sokat segít abban, hogy ezek a dolgok a szívünkben létezni kezdjenek. Mert ha képesek vagyunk a szívünkbe fogadni városokat és egész országokat, nyilván sokkal könnyebben be tudjuk fogadni egy-egy misztérium megjelenítését. Ez pedig igen segítségére lesz a léleknek az összeszedettségben, és megmaradhat önmagán belül a tevékenység közben ugyanúgy, ahogy a méhek a kaptáron belül mindegyik a maga dolgát végzi. De ha az Úr szenvedéséről emlékezve pontosan el akarod képzelni Jeruzsálemet és azt a helyet, ahol a szóbanforgó jelenet lezajlott, ez elég sok fejtörést okoz neked és ki szokta fárasztani a szemlélődőket. Ezért nem szabad túl sokáig törni magadat a képzeleteddel, és nem is veszhetisz el a

részletekben, nehogy öncélúvá váljon az, aminek eszközként kell segítenie elmélkedésedet.

4. A hálaadásról.

Az elmélkedés után a hálaadás következik, és a hála témáját az elmélkedett anyagból kell meríteni. Pl. ha Krisztus szenvedéséről elmélkedtél, akkor a hálának feléje kell irányulnia, azért, hogy annyi gyötrelmet vállalt értünk. Ha a bűnökről, akkor azért adj hálát, hogy az Úr olyan hosszú türelemmel várt a bűnbánatunkra. Ha az élet nyomorúságáról elmélkedsz, akkor köszönd meg, hogy e bajok zömétől megvédett az Úr. Ha a halálról, akkor azért légy hálás, hogy a hirtelen haláltól mindeddig megmenekültél és még mindig van időd a bűnbánatra. Ha a paradicsom dicsőségéről, akkor azt köszönd meg, hogy ilyen célra teremtett minket, hogy a földi élet annyi baja után boldogságba juthatunk. Ugyanígy kell eljárni minden elmélkedésben.

Az elmélkedésben kapott ajándékokhoz csatold hozzá mindazokat a jótéteményeket, amelyekről fentebb volt szó: a teremtést, a fenntartást, a megváltást, a hivatásod ajándékát. Adj hálát, hogy Isten a maga képére és hasonlatosságára teremtett: emlékezetet kaptál, amellyel megemlékezhetsz Istenről, értelmet, amellyel megismerheted, és akaratot, amellyel szeretheted Őt; hogy angyalok gondjaira bízott és őrangyalod által sok-sok veszedelemtől megóvott, vagy azokból kimentett; megtartott a halálos bűnökkel szemben; életben tartott és megvédett a sátántól akkor is, amikor bűnökben voltál és ez nem kevesebb, mintha az örök haláltól, amelyet abban az állapotban megérdemeltünk, mentett volna meg minket. Köszönd meg továbbá:

hogy Isten Fia magára vette emberi természetünket
 és arra méltatott,
 hogy gyalázatos halált haljon értünk,
 hogy keresztény szülőket adott nekünk;
 hogy a keresztség szentségében újjáteremtett
 minket;
 hogy jelen életünkben kegyelmeket, a jövőben pedig
 kimondhatatlan dicsőséget ígér nekünk;
 hogy gyermekeivé fogadott minket;
 hogy a bérmálás szentségében olyan fegyverekkel
 látott el, amelyekkel győztes harcokat vívhatunk a
 sátánnal, a világgal és a testtel szemben;
 hogy az Oltáriszentségben önmagát ajándékozta
 nekünk;
 hogy ránk hagyta a bűnbánat szentségét, amely
 visszaadja a halálos bűnök által eltékozolt
 megszentelő kegyelmet;
 hogy szent és jó sugallataival szüntelenül
 meglátogat minket;
 hogy képességet ad arra, hogy imádkozhassunk, jót
 tehessünk és ki tudjunk tartani a megkezdett jóban.

Ugyanilyen módszerrel sorold föl mindazokat az
 általános és személy szerint kapott ajándékokat,
 amelyekről tudsz, hogy Isten neked adta azokat.
 Hívd meg a hálaadásban az összes égieket és
 földieket a Három ifjú énekével:

„Áldjátok minden teremtményei az Urat * dicsérjétek
 és magasztaljátok Őt mindörökké!...”

A 102. zsoltárral: „Áldjad, én lelkem, az Urat * és el
 ne felejtse semmi adományát! Ki megkönyörül
 minden gonoszágodon * és meggyógyítja minden
 betegségedet. Ki megszabadítja a pusztulástól
 életedet * irgalmassággal és könyörületességgel
 koronáz meg Téged...”

5. A följánlás.

Miután szívből hálát adtál az Urnak minden kapott jótéteményért, természetesen fölfog ébredni a szívedben az az érzés, amit a királyi próféta, Dávid érzett akkor, amikor ezt mondta: "Mit adhatok az Urnak viszonzásul mindazért, amit kaptam tőle?" Ennek a vágyadnak azzal tehetsz eleget, hogy följajánlod Istennek mindazt, amid van és ami neki egyáltalán följajánlható.

Elsőként önmagadat ajánld neki szüntelen szolgálattal azzal, hogy lemondasz önmagadról és átengeded magadat az ő akaratának, hogy bármit kíván, tegye meg veled.

De egyúttal ajánld föl szavaidat, tetteidet, gondolataidat, mindazt, amit megteszel, amit elszenvedsz; és mindezt azért, hogy az ő nevének dicsőségére szolgáljanak.

Ajánld föl az Atyaistennek mindazokat az érdemeket és szolgálatokat, melyek az ő egyszülött Fiát, és azokat a szenvedéseket és fájdalmakat, amelyeket Ő, míg Atyja iránti engedelmségből itt időzött a világban, elszenvedett. Kezdve a betlehemi jászol keménységétől és befejezve a kereszthalálon, hiszen mindezek olyan kincseink, amelyek által Őmaga tett örököséivé minket az újszövetségben. Ezért a miénk minden: az is, amit ingyenes ajándékkul kaptunk, de az is, amit saját erőinkkel szerzünk. Így nem kevésbé a mieink Krisztus érdemei, amelyeket nekünk adott, mint amelyeket saját vérünkkel és verítékünkkel szerezhetünk meg.

Természetesen bárki megteheti, hogy fölcseréli a sorrendet, és elsőnek Krisztus kincseit ajánlja föl, mivel ezek a legdrágábbak az Atya szemében, és másodikként a saját dolgait.

6. A kérés.

E nagy följajánlás megtétele után nyugodtan át lehet térni a kegyelem és az ajándékok kérésére.

Először arra kell kérni az Urat lobogó szeretettel, és dicsősége iránti buzgósággal, hogy az összes népek és nemzetek nyerjék el tőle ismeretének világosságát, hogy megismerjék, áldják és imádják őt, az egy és igaz Istent, és vallják meg Őt a próféta szavával egész szívükből: "Dicsőítsenek, téged a népek, Isten, dicsőítsenek téged az összes nemzetek!" (66. zs.)

Ezután az Egyház vezetőiért kell imádkozni: a pápáért, a biborosokért, az érsekekért, a püspökökért, és a többi vezetőkért, hogy Isten úgy irányítsa és úgy világítsa meg őket kegyelme dicsőségével, hogy képesek legyenek minden rájuk bízottat a Teremtő iránti engedelmességre vezetni. De kérni kell Istent a királyokért, és fejedelmekért is, (amint erre Szent Pál figyelmeztet) és mindazokért, akik méltóságokat viselnek, hogy előrelátásuk és gondoskodásuk révén a rájuk bízottak nyugodt és erkölcsös életet élhessenek, hiszen ez kedves az Isten színe előtt, aki azt akarja, hogy „minden ember üdvözüljön és eljusson az igazság megismerésére.” Ezután kérni kell az Urat titkozas testének tagjaiért: az igazakat őrizze meg a szentségben és igazságban, a bűnösöket térítse meg gonoszágaikból, a tisztítóhelyen szenvedőket szabadítsa meg kínyaiktól és vezesse el őket az örök életre.

Imádkozni kell az Urhoz a szegényekért, a betegekért, a foglyokért, a szolgaságban sínylődőkért, azokért, akik bármilyen szorongató helyzetben vannak, hogy szent Fiának érdemeire való tekintettel segítsen rajtuk és szabadítsa ki őket minden bajból.

Ezután imádkozhatunk olyan dolgokért, amelyek felebarátunk üdvösségére szolgálnak, s aztán olyan ügyekért is, amelyek számunkra szükségesek. Hogy a magunk számára mit kell kérnünk, azt kinek-kinek a saját helyzete határozza meg. De, hogy a kezdőknek ebben is utat mutassunk, szinte kézen fogva vezetjük őket ezen az ösvényen is és mutatunk egy ilyen kérő imádság formát is.

Először arra kérjük Istent, hogy szent Fia kínjaiért és érdemeiért bocsássa meg minden bűnünket, és adja meg a kegyelmet, hogy a továbbiakban el tudjuk kerülni azokat, és megfelelő bűnbánattal ki tudjuk engesztelni őt. Különösen kell imádkoznunk oltalomért és segítségért azokkal a hajlamainkkal és rossz szokásainkkal szemben, amelyekre leginkább kaphatók vagyunk. Épp ezért a mennyei orvos előtt tárjuk csak föl szívünk összes sebeit, hogy meggyógyítsa azokat és kegyelmének szent kenetével behegessze sebeinket.

Ezután kérjük tőle azokat a nemes erényeket, amelyekben a keresztény ember egész tökéletessége áll: a hitet, a reményt, és a szeretetet, az istenfélelmet, az alázatot, a türelmet, az engedelmisséget, a nehézségekkel szemben az erőt, a lélek szegénységét, a világ megvetését, az igaz ítélőképességet, a szándék tisztaságát és a hozzájuk hasonló erényeket, melyek a lélek épületének magasabb régióiban vannak.

A hit ugyanis a keresztény ember első alapja és gyökere. A remény a bot, amelyre megtámaszkodhatunk a világ minden támadásai között. A szeretet az egész tökéletesség teljessége. Az istenfélelem a bölcsesség kezdete és forrása. Az alázat minden erények alapja és hordozója. A türelem a legerősebb fegyver a gonosz minden támadása ellen. Az engedelmisség a legkedvesebb ajándék Isten előtt, amellyel az ember áldozatul

ajánlja föl magát. Az ítélőképesség a lélek szeme, amellyel mindent átlát és az élet vándorutján botlások nélkül halad tovább, az erő a lélek karja, amivel mindent véghez tud vinni. A szándék tisztasága irányítja minden dolgunkat Isten színe elé. Ezután kérhetjük azokat a többi erényeket, amelyek segítségünkre lehetnek a rossztól való menekülésben: ilyenek a józanság ételben és italban, a nyelv fékentartása, az érzékek megfékezése, a külső ember szerénysége és összeszedettsége, a jó példa kellemes illata mások felé, szigor és keménység önmagunkkal szemben és ezekhez hasonlók.

Ezeket a kéréseket az Istenszeretet utáni forró vágyakozással kell befejezni, és ebben az utolsó kérdésben egy kicsit időzni kell, hogy az idő legnagyobb része ezzel teljék, hisz az istenszeretet magában foglalja minden kincsünket. Erre hasznos lehet a következő imádság:

Istenem, add meg nekem azt a kegyelmet, hogy teljes szívemből, egész lelkemből, minden erőmből és egész bensőmből szeresselek Téged, amint megparancsoltad, ó egyetlen reményem! Ó tökéletes dicsőségem! Menedékem, és oltalmam, te, aki minden barátomnál barátságosabb vagy hozzám. Ékes Jegyesem, édes Jegyesem, méznél édesebb Jegyesem! Ó szívemnek minden édessége! Ó lelkem egész élete! Ó, lelkem minden öröme! Ó, örökkévalóság drága napja, egész bensőm ragyogó fényessége, szívem Paradicsoma: Tőled származik az életem eleitől fogva, és te vagy, aki egész ki tudsz elégíteni engem!

Istenem, készíts magadnak bennem ékes nyugvóhelyet, hogy ígéreted szerint bennem lakhass és maradandó lakásod legyen nálam. Írts ki belőlem mindent, ami bántja szemedet és tégy szíved szerinti emberré engem.

Mondd, mikor lehetek végre egészen tetszésedre?
Mikor vetek el végre magamtól mindent, ami kedved
ellenére van? Mikor leszek egészen a tiéd? Mikor
hagyom végre abba, hogy a magamé legyek? Mikor
lesz már az, hogy semmi más nem él bennem, csak
az ami a Tied?!

VI. Az elmélkedés néhány alapszabálya.

Amit eddig elmondtunk, az csak bőséges anyagot ad az elmélkedéshez, ami nagyon fontos, mert az emberek nagy része beleún az elmélkedésbe, ha nincs megfelelő anyag a birtokukban.

Miután ezt átadtuk, most tömören elmondjuk, amit az elmélkedés módszeréről és formájáról fontosnak tartunk. Igaz, hogy az elmélkedés fő mestere a Szentlélek, mégis a tapasztalat sokszor bizonyította már, hogy bizonyos szabályok betartása nagyon fontos. Az út, amely Istenhez vezet meredek és veszélyekkel teli, ezért vezetőre van szükség, aki nélkül sokan hosszú időre eltévednek az egyenes útról, vagy legalábbis csak lassabban érhetik el azt, amit szeretnének.

Az első szabály.

A fent adott és pontokba szedett, időben szétosztott anyaghoz nem kell annyira ragaszkodni, hogy ne volna szabad más témára áttérni, amiben a lélek több áhítatot és gyümölcsöt teremhet, tekintettel arra, hogy minden elmélkedésnek az a célja, hogy az áhítathoz hozzásegítse az embert. Ha valami jobban megközelíti ezt a célt, azt jobbnak és értékesebbnek kell tekinteni. Persze nem szabad szíre-szóra eltérni az adott programtól, de ha nyilvánvalóan több hasznot lehet másutt meríteni, akkor igen.

A második szabály.

E gyakorlat közben óvakodni kell a túlzott értelmi spekulációtól. Inkább az erős akarati elhatározásokra kell figyelni, mint az értelem kíváncsiskodó eszmefuttatásaira. Ezért nem helyes uton járnak azok, akik ugyanúgy fognak az imádsághoz és az isteni misztériumok fölötti elmélkedéshez, mintha a népnek tartandó prédikációt készítenék elő. Ez

ugyanis inkább szétszórja, mint összeszedi a lelket és inkább azt jelenti, hogy az ember kilép önmagából, mintsem, hogy visszahúzódna szívének rejtekébe. Ezért aki helyesen akar elmélkedni, úgy közeledjék a témához, mint egy alázatos, tudatlan, jámbor öregasszony. Inkább akarátát hangolja arra, hogy az isteni dolgokat érezze és ízlelje, mint hogy értelmét élesítse a téma pontos, tudományos elemzésével. Ez azok dolga, akik tudományos céllal gondolkodnak és azoké, akik a lelküket akarják jobbá tenni, felgyújtani, s azért elmélkednek és imádkoznak, hogy az igaz jámborság könnyei felfakadjanak a szívükből.

A harmadik szabály.

Az előző szabály kimondja, hogy az értelmet kordában kell tartani és alá kell rendelni az akaratnak. Ez a harmadik szabály viszont határokat szab az akaratnak is, amelyeket bűn nélkül nem lehet áthágni: gyakorlataiban nem lehet túl heves és felajzott. Ezért tudni kell, hogy az áhítatot nem lehet erőszakkal kicsikarni, amint ezt néhányan gondolják, akik nagy erővel erőltetik magukat a szomorúságra és a sírásra, amikor Jézus Krisztus kínszenvedéséről gondolkodnak. Ezzel az erőlködéssel inkább kiszárítják a szívüket és (ahogy szépen mondja Cassianus) alkalmatlanná teszik az isteni látogatások fogadására. Mindezek tetejében ez az erőszak még a test egészségének is ártani szokott; a zaklatottság miatt, amelyet az erőlködés a lélekben okoz, annyira kifárad a lélek, hogy kerülni fogja az elmélkedést, hiszen bajok okát látja benne. Ezért például, aki Krisztus kínszenvedéséről elmélkedik, ne akarjon minden áron nagy együttérzést érezni. Legyen neki elég, ha jelenvalóként látja Krisztus szenvedését és nyugodt egyszerű szívvel szemlélje azt. Inkább érzékeny, együttérző szívvel fogadja azt, amit az

isteni irgalom érezni enged, minthogy saját maga akarjon ezt vagy azt feltétlenül érezni. Ha így kezd az elmélkedéshez, hogy kitárja a szívét, és valamit nem ad meg az Úr, amiatt nem kell sem aggódni, sem szomorkodni.

A negyedik szabály.

Az eddig mondottakból már látható, hogy milyen figyelemre van szükség az imádsághoz, mert imádság közben a szív nem lehet sem kábult, sem szórakozott, sem depressziós, hanem elevennek, figyelmesnek, az égiekre irányulónak kell lennie. Amennyire azonban fontos, hogy ilyen figyelemmel és felemelt szívvel és az anyagi dolgoktól elfordultan kezdjen az ember az imádsághoz, legalább annyira fontos, hogy a figyelem is szelíden mértéktartó legyen, nehogy az egészségre ártalmas legyen és az áhítatot ne akadályozza, se ki ne oltsa. Ezzel ellentétben sokan azt csinálják, hogy úgy figyelnek a témára, amin elmélkednek, hogy az teljesen értelmetlen és erőiken fölül való és így annyira kifárasztják a fejüket, hogy az már semmire se lesz alkalmas.

De éppen ellenkezőleg olyanok is vannak, akik, hogy ezt a veszélyt elkerüljék, annyira lazán figyelnek azokra a dolgokra, melyeket a lelkükben forgatnak, hogy szüntelenül elkalandoznak, és haszontalan dolgok járnak az eszükben elmélkedés helyett. Hogy ezt a két rossz lehetőséget elkerüld, olyan mértéktartásra van szükség, hogy se a fejed ki ne fáraszd, (a túl feszült figyelemmel) se szabadjára ne engedd gondolataidat, hogy szanaszét ne fussanak. Ebben a dologban úgy kell eljárunk, mint a kocsisnak, aki a gyepelőt sem túl szorosán, sem túl lazán nem fogja, hanem kiegyensúlyozottan és erősen tartja kezében, hogy a ló se hátrálni ne kezdjen, se saját kedve szerint ne rohanjon az utnak.

Ugyanígy bennünk is tartani kell a figyelmet gondosan, nehogy elszórakozzon az értelem, és azért ki kell zárni minden erőszakos erőfeszítést vagy szorongást: hogy vajon elegendően figyelünk-e?

Megjegyezendő, hogy amit a figyelemről mondtunk elsősorban az elmélkedés kezdetén tartandó meg, mert ha az elmélkedés elején kifárad az ember feje, magában az elmélkedésben már nem lesz ereje. Ahogy az uton lévőekkel lenni szokott: ha az út elején túlságosan sietnek, egyszercsak kénytelenek leülni az út szélére, mert nem bírják a nagy tempót.

Az ötödik szabály.

Az összes szabályok közül erre kell a legjobban ügyelni: ha valaki az elmélkedésre törekszik és azonnal nem érzi az áhítat édességét, amire vágyott, abba ne hagyja megkezdett elmélkedését. Hanem kitartóan, türelemmel várja az Úr érkezését, ahogy az az isteni Fölség méltóságához illik, az embernek pedig hasznos. Magához az elmélkedéshez is ez a legmegfelelőbb, ha egy ideig bebocsátást várva, ott időzünk Isten országának kapujában, s a kapun kívül várunk. Aztán ha kis idő múltán az Úr eljön, adj neki hálát jóságáért: ha meg hosszabban várat magára, alázkodj meg előtte és valld meg, hogy egyáltalán meg sem érdemled azt a kegyelmet, hogy eljöjjön hozzád. Ha pedig egyáltalán nem érkezne meg az Úr, derűs lélekkel elégedj meg azzal, hogy a magad részéről mindent megtettél és felajánlottál kedves áldozatul, saját akaratodat megtagadtad és egészen az Őkezébe és hatalmába adtad mindenedet: rendetlen vágyaidat megfeszítetted, bűneiddel és szenvedélyeiddel szembeszálltál és ami rajtad állt, azt mind megtetted. Ha semmit nem éreztél abból, hogy imádtad az Urat, elégedj meg azzal, hogy

lélekben és igazságban imádtad Őt és ezzel azt tetted, amit elvárt tőled.

Légy meggyőződve arról, hogy ez a jelen élet hajózásának a legveszedelmesebb zátonya, a hely, ahol próbára tételnek Isten igaz és hűséges szolgálói és elválnak egymástól a hívők és a hitetlenek. Ha ezen a veszélyen szerencsésen túl jutottál, a továbbiakban már zavartalan lesz az utad.

A hatodik szabály.

Ez a szabály nem sokban különbözik az előzőtől, de mint az, igen fontos: Isten szolgája nem elégedhet meg akármilyen kis érezhető gyümölcssel, amit az elmélkedésből nyert. Mint sokan megteszik, akiknek hasikerült egy száraz könnyet kisajtolniuk magukból, vagy egy ici-picit érzik, hogy a szívük kérge megolvad, úgy vélik, célba értek, és végéhez jutottak az elmélkedésnek. Pedig amit átéltek a tulajdonképpeni céltól, ami fölé elindultak, még igen messze van. Amint nem elegendő a föld termékennyé tételéhez egy futó zápor, amely csak épp elveri a port és a föld felszínét egy kicsit megáztatja, hanem csendes bőséges esőre van szükség, amely mélyen beleszívódik a földbe és azt termékennyé teszi: ugyanígy az égi esőnek is bőségére van szükségünk, hogy valaki a jócselekedetekben termést tudjon hozni.

Ezért nem véletlen, hogy a lelki dolgok mesterei állandóan arra intenek, hogy azt a szent gyakorlatot mindenki olyan hosszan végezze, amennyi időt csak tud rá szánni. Kétségtelenül nagyobb haszna van egy hosszabb elmélkedésnek, mint sok apró megszakítottnak. Mert, ha túl rövid időt szakítunk rá, majdnem az egész azzal telik el, hogy nyugalmat teremtünk a fantáziánkban és összeszedjük a szívünket, és gyakran megesik, hogy mikor össze kellene és lehetne gyűjteni a fáradság gyümölcseit,

az elmélkedésnek vége szakad. Ami az elmélkedésre fordítandó időt illeti, én úgy látom, hogy egy vagy két óránál kevesebb idő túl kevés az elmélkedésre. Azért, mert nem ritkán egy egész órába kerül, amíg a hárfának húrjait fölhangoljuk, azaz fantáziánkat és gondolatainkat a haszontalan dolgoktól elvonjuk, és lelkünket egészen az érzékelhető dolgoktól. Már pedig valami időt arra is kell hagyni, hogy a végzett imádság gyümölcseit begyűjtsük.

Nem tagadhatom, hogy a lélek jobban hangolt az elmélkedésre valami szent cselekmény után. Mert, amint a száraz fa könnyebben lángra lobban, úgy az így fölkészített szív is könnyebben meggyullad égi tüztől. A reggeli órákban pedig, amelyek a legalkalmasabbak az ilyen gyakorlatok végzéséhez – amikor a lélek még szabadabb minden fantáziaképtől – szívesebben és szorgalmasabban fog az ilyen gyakorlatokhoz.

Ha valakinek annyi lenne a dolga, hogy ilyen hosszú időt nem tud az elmélkedésre szánni, legalább a maga perceit adja oda az Urnak, a két fillérjét odaadó özvegygel együtt, mert ha ezt nem hanyagolja el, Ő, aki minden teremtményéről a maga szükségletei szerint gondoskodik, nagyon szívesen fog törődni velük is.

A hetedik szabály.

Ismét az előzőhöz hasonló szabály, amely legalább annyira fontos: aki a jámbor életre törekszik, amikor akár imádságban, akár imádságtól függetlenül meglátogatja őt az isteni vigasztalás, ragadja meg az alkalmat és ne engedje, hogy ez az idő gyümölcsök nélkül múljék el. Mert ilyenkor, ha ez a nyugodt szél jön, egy óra alatt nagyobb utat lehet megtenni, mint máskor napok alatt. Így tett Szent Domonkos, akinek annyira gondja volt az ilyen isteni látogatások fogadására, hogy még ha úton volt is, ha Isten

különleges vigasztalással látogatta meg, társait előre küldte, vagy ő ment lassabban, hogy egyedül maradjon mindaddig, amíg ezt az édes falatot meg nem emésztette. Ha valakinek nincs gondja rá, hogy az isteni látogatásokat így fogadja, többnyire azt a büntetést kapja, hogy később, ha ő keresi az Istent, nem találja meg.

A nyolcadik szabály.

Az utolsó, de legfontosabb szabály az, hogy az imádság gyakorlatában az elmélkedést a szemlélődéshez kell kötni, mert az elmélkedés lépcső a szemlélődéshez. Ezért tudni kell: a meditációnak az a feladata, hogy szorgalmasan és figyelmesen gondolkozzék a mennyei dolgokról és egyszer ezt, máskor azt mérlegelje, hogy a szívben hol ilyen, hol olyan jámbor érzés születhessék, mint amikor vashoz verjük a tűzkövet, hogy szikrát pattintsunk ki belőle. Az elmélkedést követő szemlélődésnek ellenben az a dolga, hogy már lobogó lánggal égjen. Azaz: az érzést, amit fáradsággal megtalált az elmélkedés, csendes és nyugodt lélekkel élvezze, nem sok értelmi következtetéssel, és spekulációval, hanem az igazság egyszerű és tiszta szemlélésével. Ezért mondja az egyik szent tudós: a meditáció sok fáradsággal halad előre és kevés gyümölcse van – a szemlélődés pedig minden fáradság nélküli és igen nagy gyümölcsöket terem. Az keres, ez élvezi a megtalált kincset; az fogaival megrágja az ételt, ez már akadálytalanul emészti; az töpreng és következtetési sorokból jut előre, emez egyszerűen látja és élvezi amit szeret. S, hogy többet ne mondjak: az eszköz, ez a cél, az út és mozgás, ez a megérkezettesség nyugalma.

Mindazokból, amit elmondtunk, következik az az axióma, amit a lelki élet szerzői valamennyien

mondanak, de ha olvassák, csak kevesen értik meg. Nevezetesen: amikor célba értünk, a célhoz vezető eszközök elveszítik jelentőségüket. Mint ahogy a hajósnak nincs többé hajóra szüksége, ha megérkezett a kikötőbe és kikötött a vágyott parton. Ugyanígy, amikor a meditáló lélek az elmélkedés fáradságával megérkezett a szemlélés nyugalamához és ízlelő állapotához, a fáradságos következtetések útját el kell hagynia, és egyetlen egyszerű tekintettel megelégszik a jelenlevő Istennel és eltelik azzal az érzéssel, amit a jelenlevő Isten ad: a szeretettel, a csodálattal, az örömmel vagy ezekhez hasonlóval és örömmel élvezi azt.

Ennek a magyarázata pedig a következő: ennek az egész tevékenységnek, amit elmélkedésnek nevezünk, sokkal inkább a szeretet és az akarat fölizzítása a célja, mint valami értelmi spekuláció. Mikor tehát az akaratot már foglyul ejti az ilyen érzelem és a keresett tűz kezdi izzítani, minden következő gondolkodást ott kell hagyni, le kell tenni az értelemi gondolatfűzéseket, már amennyire ez lehetséges, hogy a lélek minden erejét az akaratban birtokolt kincsnek szentelhesse, és szét ne szóródjék más tevékenységben. Ezért az egyik tudós azoknak, akik azt érzik, hogy fölveti őket az istenszeretet, azt ajánlja hogy minden egyéb gondolatot hagyjanak el, bármilyen magasztosak vagy égben szárnyalók legyenek is: nem azért, mintha rosszak lennének, hanem, mert egy nagyobb jót akadályoznak. Ez pedig nem más, mint ha megérkeztünk a célba, a kontempláció kedvéért el kell hagynunk a meditációt.

Ezt pedig minden olyan gyakorlat végén megtehetjük, hogy részletesebben is szóljunk a dologról miután kértük az istenszeretetet, amint fentebb erről szóltunk. Két oka is van annak, hogy megtehetjük: részben joggal föltételezhetjük, hogy a

végzett gyakorlat fáradtsága valamilyen gyümölcsöt hozott, mert ahogy a bölcs mondja: „Jobb az imádság vége, mint az eleje,” másrészt az elmélkedés és az imádság fáradságos tevékenysége után indokolt, hogy az értelem egy kicsit föllélegezzen, és a szemlélődés karjaiban egy kicsit elpihenhessen.

Ekkor űzze el az ember magától mindazokat a képeket, amelyeket a fantázia elébe hozna.

Nyugtassa el az értelmet, az emlékezet Istenbe merüljön és Isten jelenlétében érezze önmagát, anélkül, hogy valamit szemlélne most Istenben.

Elégedjék meg azzal az ismerettel, amit a hit nyújt, és ehhez az ismeretéhez kapcsolódják akaratával és szeretetével, mert ez az egyetlen, ami át tudja ölelni az Istent, és ebben van az elmélkedés minden gyümölcse. Mert az értelem képtelen rá, hogy Isten ismeretéből valamit is fölfoghasson teljesen, az akarat viszont teljesen képes őt szeretni.

Tehát hagyjon el most az ember minden érzéki dolgot, térjen vissza egészen önmagába, lelkének középpontjába, ahol Isten képe él az emberben. Itt aztán gondosan hallgatózzon, mintha Isten, egy magas toronyból suttogva beszélne, vagy mintha a szívében jelenvaló lenne, vagy mintha kívül semmi más teremtmény nem lenne és csak ketten lennének Istennel. De ennél többet is mondok: feledkezzék meg saját magáról, s mindenről, amit csinál, mert a szent atyák közül az egyik azt mondja: az imádság akkor tökéletes, ha az imádkozó nem figyel arra, hogy Isten színe előtt van, hanem egészen megfeledkezik magáról. De ezt nemcsak az imádság végén kell tenni, hanem a közepén is, meg az elején is, szóval az imádságnak minden részletében.

Valahányszor elfog valakit ez a lelki álom, (azaz értelme olyan, mintha álomba merült volna, de az akarata virraszt), élvezze ezt a finom eledelt, amíg

csak teheti. De ha megemésztette, vissza kell térnie az elmélkedéshez és folytatnia kell azt. Ebben úgy viselkedünk, mint a kertész, aki a kert ágyásait öntözi. Miután egyszer megöntözte, egy kicsit vár, amíg a föld beissza a vizet, aztán újra megöntözi, hogy a nedvesség jó mélyre tudjon behatolni a földbe és termékenyebbé tegye. Hogy a lélek ebben az álomszerű állapotban micsoda fényességet lát, milyen beteljesedést, szeretetet, belső békét és vigasztalást élvez, azt nyelv nem képes elmondani. Ez a béke ugyanis minden elképzelhető fölülmúl és akkora boldogság, hogy itt a földön nagyobbat elképzelni vagy átélni nem lehet. Vannak, akik annyira fölgyulladtak az istenszeretettől, hogy szívük e szeretetre való emlékezéstől minden előzetes meditáció nélkül, nagy örömtől szikrázik. Ezeknek nincs több ösztökélésre szükségük ahhoz, hogy szeressék Istent, mint egy édesanyának ahhoz, hogy gyermekét, vagy egy mennyasszonynak, hogy a vőlegényét szeresse. Olyanok is vannak, akik annyira elmerülnek és föloldódnak Istenben, nemcsak imádságaikban, hanem külső viselkedéseikben is, hogy ezért a szeretetért mindenről, még önmagukról is megfeledkeznek. Nem kell csodálkozni azon, hogy az isteni szeretet ilyen hatásokat vált ki, hiszen az evilági szerelem sokkal különb dolgokat művel az emberben, amikor egymásba szerelmesek lesznek emberek. Gondolod, hogy a kegyelemnek kevesebb ereje van, mint a természetnek és a bűnnek? Ha tehát a lélek az Isten szeretetének erejét érzi magában, bárhol tartson is az imádságban, semmiképpen el ne utasítsa magától, még ha az imádság egész idejét fölemésztene is, és semmit nem végzett volna annak a dolognak átgondolásáról, amit maga elé tűzött, ha csak külön nincs erre kötelezve! Mert amint Szent Ágoston mondja, a szóbeli imádságot el kell hagyni

az elmélkedésért, és az elmélkedést el kell hagyni a szemlélődés kedvéért

De ahogyan a meditációt el kell hagyni az érzelmi átélésért, ugyanúgy néha épp ellenkezőleg, az érzelmi átélést kell elhagyni az elmélkedésért: akkor, ha az érzelem olyan heves, hogy az egészség ártalmára lehet. Ez gyakran megesik azokkal, akik oktanul adják magukat ilyen gyakorlatoknak és mértéktelenül élnek az istenszeretetet ilyen fokú élvezetével.

Ezeknek, ahogy az egyik tudós mondja, az lesz a leghasznosabb, ha kilépnek a szemlélődésből és kicsit tehermentesítik a szívet azzal, hogy pl. az Úr szenvedésén kezdenek meditálni és az együttérzést élik át, vagy a saját bűneiket és evilágnak nyomorúságát.

MÁSODIK RÉSZ

Az áhítatról és tartozékairól

1. fejezet

Mi az áhítat?

Nem tudom, hogy minden nehézség és akadály között, amelyek az imádkozó és elmélkedő lelkeket szokták bántani, van-e nagyobb annál, (mint amikor az áhítat hiányát tapasztalják. Mert ha jelen van, nincs vidámabb, édesebb és könnyebb dolog, mint imádkozni és elmélkedni. De ha az áhítat nincs jelen, akkor a legnagyobb teher, a legnehezebb és legkeserveesebb dolog az imádság. Éppen ezért, mivel az előzőkben az imádságról és annak végzési módjáról tárgyaltunk, nem lesz haszontalan most azokról a dolgokról beszélni, amelyek ébresztik, vagy akadályozzák és kioltják a lélekben az áhítatot. De szólni fogunk a kísértésekről is, amelyek legtöbbször érik a jámbor gyakorlatot végző embereket. Végül megmutatunk néhány eszközt, amelyek nagy segítséget adnak az áhítat megszerzéséhez. Az áhítat meghatározásával kezdjük, hogy nyilvánvaló legyen, milyen és mekkora nagy az a drágakő, amelynek megszerzésére törekszünk.

Az áhítat, - amint Szent Tamás mondja - az az erény, amely az embert akadálytalaná és készségessé teszi minden erény gyakorlására, és arra serkent, hogy az ember helyesen cselekedjék. Ez a meghatározás elég nyilvánvalóvá teszi ennek az erénynek szükséges és hasznos voltát, mert magába foglal minden egyéb erényt, amit az emberi lélek csak hordozni képes.

Ennek pontosabb megértéséhez tudni kell, hogy az igaz és szent élet fő akadályja az emberi természet romlottsága, mely a bűn következménye. Ebből

származik a rosszra való hajlandóság és a jó tettek nagy nehézsége. Mindezek nehézzé és igen göröngyössé teszik számunkra az erények útját, pedig ha az erényt önmagában nézzük, nincs nála szebb, édesebb és szeretetre méltóbb.

Hogy ezen a nehézségen túl tudjunk jutni, Isten bölcs gondviselése gondoskodott megfelelő eszközökről, nevezetesen az áhítat erényéről és ennek kellékeiről. Mert miként az északi szél szétkergeti a felhőket és derült időt hoz, ugyanígy az igaz áhítat is elűzi a lélekből az erények útjának minden nehézségét és serényté tesz minden jótett megtételére.

De az áhítat olyan erény, amely egyúttal a Szentlélek különleges ajándéka is: égi harmat, az imádsággal nyert isteni oltalom és látogatás, amelyre az jellemző, hogy eltávolítja az imádság és elmélkedés akadályait, elűzi a lustaságot, meghozza a készséges cselekvést, az értelmet tanítja, az akaratot erősíti, a szívben meggyújtja az istenszeretet lángját, tiltja a bűnös vágyakat, életre kelti a bűn iránti gyűlöletet és az emberi dolgokkal szemben az óvatosságot. S abba, akit már eltöltött, aki a birtokában van, új buzgóságot, új lelket és a jótettek új vágyakat ébreszt. Sámson, amíg nyíratlanul hosszú haja volt, mindenkinél nagyobb erővel bírt, de amikor elvesztette a haját, erejét is elvesztette és hasonló lett a többi gyenge emberhez. Ugyanígy minden keresztény lélek, ha az áhítat segíti és frissíti: erős és izmos, de ha elveszti azt: gyenge és erőtlen lesz.

De a legnagyobb dicséret mindazok között, amit erről az erényről el lehet mondani, ez: egyetlen erény, mégis ösztökéli az összes többiét. Ezért aki megállások nélkül akar járni az erények élet útján, sarkantyúként szerezze meg magának az áhítatot.

Enélkül ugyanis lázadó és féktelen természetét nem képes féken tartani.

A mondottakból már nyilvánvalóan látszik, hogy miben áll az áhítat valódi lényege: nem a szív édességében és a vigasztalások túlaradásában, amelyek gyakran fölűdítik az elmélkedő lelket, hacsak ezekhez nem kötődik a lélek serény készsége a jó megtételére. Nem ritkán megtörténik, hogy e kettő (vigasztalás és áhítat) elválk egymástól, mert Isten így akarja próbára tenni szolgálait. De nem tagadhatom, hogy gyakran az áhítatból, a lélek jóra való készségéből származnak ezek a vigasztalások; és viszont általuk nem kis mértékben tud növekedni az áhítat. Ezért Isten szolgálainak szabad kérniük és kívánniuk a vigasztalást, nem az élvezéséért, ami vele jár, hanem, mert jóra való készségünket igen tudja növelni.

A királyi Próféta is tanúskodik erről: „Futva siettem, törvényeid utján, midőn kitágítottad a szívemet”, azaz, mikor vigasztalásod, ami forrása volt részegségemnek, édességével fölűdítette szívemet. Ezek után azokról az eszközökről lesz szó, amelyekkel megszerezhető az áhítat erénye. Ennek a mukának nem kicsi lesz a haszna, mivel ez az erény az ösztökélője az összes többinek, tehát átadni az eszközöket, amivel megszerezhető, nem egyéb, mint leírni az összes többi erény megszerzésének eszközeit is.

2. fejezet

Kilenc eszköz ahhoz, hogy könnyebben lehessen megszerezni az áhítat erényeit.

Sok minden támogatja az áhítatot, ezek közül most néhányat kiemelünk:

1. Nagyon segíti az áhítatot, ha valaki mindazokat a gyakorlatokat, amelyek a megszerzéséhez eljuttatnak, bármilyen kemények és nehéznek látszódnak is, elfogadja. Mert kétségtelen, hogy minden, ami ér valamit, egyúttal nehéz is. Nem csoda tehát, ha a legértékesebb a legnehezebbnek látszik, főleg az elején.
2. Igen előmozdítja az áhítatot, ha gondosan megőrzöd a szívedet minden fölösleges és hiú gondolattól, érzéstől és múltó szeretettől és mindattól, ami érzéseidet fölkorbácsolhatja. Ezek mind, egyenként is nagy akadályt jelentenek az áhítat felé vivő uton. Hiszen az áhítat erénye a szív nyugalomát követeli, azt, hogy mentes legyen minden rendetlen indulattól. Azt kívánja, hogy olyan legyen, mint egy jól hangolt húros hangszer.
3. Nagy támasza az áhítatnak az érzékek fölötti vigyázás, főleg a szemek, a fül és a nyelv fékentartása, mert a szív leginkább ezek révén szóródik szét. Mert mindaz, ami a szemén és a fülön keresztül lép be az emberbe, különböző képekkel tölti meg a szívét, amelyek aztán megzavarják a lélek békéjét és nyugalomát, és fölforgatják azt. Nem hiába mondják néhányan, hogy ha valaki a szemlélődésre törekszik, legyen vak, néma és süket. Mert minél kevésbé szóródik szét valaki a külső dolgokban, annál nagyobb nyugalomnak és összeszedettségnek örvendhet a szívében.
4. Nem közönséges segítség az áhítathoz a magány. Ez nemcsak a bűnalkalmakat tartja távol és azokat az okokat, amelyek miatt a szív és az érzékek a legkönnyebben elszórakoznak, hanem arra sürgetik az embert, hogy minden anyagi dologtól elfordulva, összeszedettségben Istennel társalogjon. A fizikai egyedüllét állandóan figyelmeztet arra, hogy más társaságot nem kereshet az ember, csak az Istenét.

5. Az áhítatot táplálják a jámbor lelki olvasmányok, mert miközben az elmélkedés anyagát nyújtják, elvonják a figyelmét a világi dolgairól, ébresztik az áhítatot és kedvet keltenek ahhoz, hogy azzal foglalkozzék az ember, amit az olvasás folyamán már megízlelt. Ebből következik, hogy amivel tele van a szív, az idéződik föl az emlékezetében.

6. Elősegíti az áhítatot, ha Istenre és szüntelen jelenlétére gondolunk, ha tudjuk, hogy mindig a szeme előtt járunk. Jó, ha mindehhez olyan rövid imádságok társulnak, amelyeket Szent Ágoston röpipimáknak nevezett, mert ezek őrzik a lélek házát és vigyáznak az áhítat tüzeire. Ezeknek köszönhető, ha valaki mindig kész az imádságra és a jótettekre. Ez az imafajta egy a lélek sokfajta eszköze közül, de talán az egyetlen azok számára, akiknek sem helye, sem ideje nincs ahhoz, hogy hosszabban imádkozzanak vagy elmélkedjenek. Igaz, hogy, akik erre gondot fordítottak és szüntelenül gyakorolják ezt az imafajtát, rövid idő alatt nagy haladásra tettek szert.

7. Az áhítatnak javára van a lelki élet gyakorlataiban való állhatatosság, főleg ha ezeknek a helye és ideje meg van határozva és azt valaki következetesen meg is tartja. Főleg az éjszakai és reggeli órák azok, amelyek igen hasznosak az imádsághoz a Szentírás tanúsága szerint is.

8. Segítséget nyújt az áhítathoz a testi fenyíték és az önmegtagadások: a böjt, a hús nélküli étkezés, a kemény fekhely, a cilicium, az ostor és más hasonlók. Mindezek már az áhítatból születnek, de igen tudják mélyíteni, növelni, segíteni is azt.

9. Igen sokat számítanak az áhítat kialakulásánál az irgalmasság tettei, mert ezek növelik bennünk annak tudatát, hogy elszámolással tartozunk Istenünknek és hogy színe előtt járunk, kísérik imádságainkat és megakadályozzák azt, hogy terméketlenek legyenek

imádságaink. Emellett alkalmasak rá, hogy Isten előtt kedvesebbé tegyék imáinkat, mert megmutatják, hogy a szó jámbor és irgalmas szívből született.

3. fejezet

Az áhítat kilenc akadály.

Ahogy kilenc pontban foglaltam össze azokat a dolgokat, amelyek javára vannak az áhítatnak, úgy most kilenc pontban mondom el, mi űzi el a lélekből az áhítatot, vagy mi képes megakadályozni ennek a kialakulását.

1. Legnagyobb akadály az áhítatnak a bűnök. Nemcsak a halálos, hanem a bocsánatos bűnök is. Mert ezek ugyan nem űzik ki a szívből a szeretetet, de hevét elveszik, s így az áhítatot is gyengítik és ki tudják oltani. Ezért a bűnöket minden áron kerülni kell, ha nem a jó miatt, amit akadályoznak, legalább a rossz miatt, ami belőlük származik!
2. Második akadály a lelkiismeretfurdalás, amely a bűnök következménye. Főleg, ha komoly ügyben bántja az embert a lelkiismeret, mert ez nyugtalanítja az értelmet, a szellem erőit megköti és alkalmatlanná teszi az embert a jótettekre.
3. A szív félelmei, keserősége és rendetlen fájdalmai, amelyekkel nem fér össze a jó lelkiismeret nyugalma és békéje, és a lélek belső öröme.
4. A túlzott aggodalom, amely az egyiptomi munkafelügyelőhöz hasonlóan mértéktelenül munkára kényszeríti az embert és nem hagyja, hogy a lélek az imádságban elmerüljön. Sőt leginkább ilyenkor zavarja ez az aggodás a lelket, és megkísérli a megkezdett imádságból kizökkenteni.

5. Ötödik akadály a túl sok elfoglaltság, amely elveszi az embertől az időt és megfojtja a lelket, s megakadályozza, hogy bármikor is nyugodtan Istennél időzzön az ember.

6. Hatodik akadály az érzékek örömei, amelyek érzéketlenné teszik az embert a lélek kincsei iránt, méltatlanná teszik arra, hogy Istentől nyerjen vigasztalást. Szent Bernát ezt így mondja: „Nem méltó a Szentlélek látogatásaira az, aki a világ örömeiben vigasztalódik.”

7. Hetedik akadály a mértéktelenség ételben és italban, a véget érni nem akaró lakmározások, amelyek alkalmatlanná teszik az embert a virrasztásra és a lélek gyakorlataira. S ez ezért van, mert túltáplált és elnehezedett testet a lélek alig képes mozgatni vagy fölemelni.

8. A nyolcadik akadály a test és a szellem kíváncsisága. Ha az ember állandóan új híreket akar hallani, elveszti a drága időt, a hallott dolgok fölkavarják a lelket, nyugalmát elveszik és szétszórják. Ezzel a legnagyobb akadályt gördítik az áhítat útjába.

9. Kilencedik akadály a megszokott lelki gyakorlatok könnyelmű elhagyása vagy elodázása. Mert, ha megfelelő ok nélkül a kellő időben nem teszi a lélek a szokott dolgát, akkor az áhítat lelke, amely igen érzékeny, visszahúzódik és nem tér vissza többé, vagy csak nagy nehézségek árán hívható vissza. Ugyanúgy, ahogy a növények öntözését nem szabad bizonyos időn túl halogatni, mert elszáradnak és kivesznek, ugyanúgy az áhítat is, ha nem kapja a rendszeres elmélkedésből a kellő táplálékot, könnyen kipusztul az emberből.

Ezeket csak röviden soroltuk föl és összefoglalóan, hogy könnyebben meg lehessen őket jegyezni.

Bővebben megismerik ezeket a dolgokat azok, akik gyakorolják.

4. fejezet.

Azokról az általános kísértésekről, amelyek az imádságra és elmélkedésre törekvő lelkeket legtöbbször érik, valamint ezek gyógyszereiről.

Most lássuk azokat a kísértéseket, amelyek majdnem mindenkit megtámadnak, akik imádkoznak és elmélkednek, hogy gondoskodni tudjunk a megfelelő gyógyszerekről.

A következő kísértésekről lesz szó:

A lelki vigasztalás hiánya.

A haszontalan gondolatok áradata.

A hitetlenkedő és káromló gondolatok.

Az előbbrejutásban való kételkedés.

A saját életszentség túlbecsülése.

Többször ezek a kísértések érik az imádkozó embereket. Lássuk tehát, hogyan lehet ellenük védekezni:

1. A lelki vigasztalás hiányakor

Ne hagyd el megszokott imádságaidat, bármennyire ízetlenek érzed és haszontalannak is látod őket.

Isten színe elé állva, mint aki sok bűnben vétkes, gondosan vizsgálj át lelkedet, vajon nem saját bűnöd-e az oka a kegyelem elmaradásának. S nagy bizalommal kérd az Urat, bocsásson meg neked és mutassa meg türelmének végtelen gazdagságát neked, aki beismered előtte vétkeidet. Egyéb tennivalód nincs.

Íly módon nem kis haszna lesz vigasztalanságodnak, mert alkalmat ad a mélyebb alázatra, ha észreveszed rosszaságodat bűneid halmazában, vagy a tüzesebb szeretetre, ha Isten megbocsátó jóságát látod. S ha semmi örömet nem lelnél gyakorlataidban, abba ne hagyd őket, mert nincs rá

szükséged, hogy élvezetes ízet érezd annak, ami a jövőben nagyon javadra lesz. Főleg azért, mert a tapasztalat azt bizonyítja, hogy, aki imádságaiban és elmélkedéseiben kitart és a vigasztalanság idején sem hagyja abba, hanem a tőle telhető figyelemmel és gondnal végzi azokat, egyszercsak olyan vigasztalásokat és oly nagy lelki örömet kap, amelyet előbb nem élt át soha.

Nem kell ahhoz nagy erény, hogy hosszan imádkozzék az ember, ha szíve tele van Isten vigasztalásaival; hanem amikor az eltűnik, akkor nem abbahagyni, hanem higgadt lélekkel viselni az elhagyatottságot: ez igen nagy erények jele szokott lenni. Mert ebben ragyog föl az alázat, mutatkozik a türelem, és most tud megjelenni a jóban való állhatatosság.

Egyébként a szárazság idején nagyobb gondot kell az embernek magára fordítania: jobban kell őrködni önmaga fölött, gondosabbnak kell lennie a lelkiismeretvizsgálatokban, nagyobb figyelemmel kell ellenőriznie gondolatait, szavait és tetteit. Mert amikor a lélek vidámsága és öröme távol van (ami ennek a hajózásnak fő evezője), a kegyelem hiányát a legnagyobb összeszedettséggel és éberséggel kell pótolni.

Ha ilyen állapotban találod magadat, úgy kell megítélned a helyzetet, Szent Bernát intelme szerint, hogy az őrséget elnyomta az álom, s a falak, amelyek eddig védtek, leomlottak. Most már menekülésed minden reményét a fegyverekbe vetheted, mert a ledőlt bástyák már meg nem védenek.

Ó, micsoda győzelem várja azt a lelket, aki ilyen föltételek mellett küzd a koszorúért és legyőzi ellenségét! Aki pajzs nélkül száll harcba, aki birokra kel pusztá kézzel is az ellenséggel, aki segítség

nélkül erős, aki így vívja egyedül a harcot, mintha egész sereg támogatná!

Ez a próbatét, amely megvizsgálja és megmutatja Isten barátainak jóságát és őszinteségét, s ennek segítségével Isten igaz barátai elválaszthatók a hamis barátoktól.

2. A haszontalan gondolatok kísértése.

A haszontalan és alkalmatlan gondolatokra, amelyek az imádkozó lelket meg szokták lepni és nem kis rosszat okoznak, ez az orvosság: határozottan tiltakozni kell ellenük, se nem szabad hagyni, hogy eluralkodjanak rajtad. Arra azonban ügyelj, hogy a tiltakozásba ne ölj túl sok fáradságot és ne támadjon benned miatta szorongás. Mert az ügy nem annyira a mi erőinktől, mint inkább az isteni kegyelemtől és alázattól függ.

Ha ilyen kísértés ér, minden aggály és szorongás nélkül fordulj Istenhez, (mert legtöbbször egyáltalán nincs szó bűnről, vagy csak a legkisebbről) és nagy engedelmességgel és áhítattal mondd: „Nézd, Uram, látod ki vagyok? Hát ettől a romló anyagtól várható más szag, mint a bűdösség? Várható-e tövisen és bogáncson kívül más attól a földtől, amely a bűn óta átok alatt van? Hozhatna-e bármilyen jó gyümölcsöt, ha te, Uram, minden gáztól meg nem tisztítod?”

Ezután újra vedd föl az elmélkedés elveszett fonalát és türelmesen várd az Úr látogatását, aki az alázatosakat soha nem hagyja magára. Ha ezek a gondolatok tovább gomolyognának benned, csak állj ellent kitartóan és férfias erővel. Mert ebből a kitartó küzdelemből, hidd el nekem nagyobb nyereség és érdem származik, mintha a legnagyobb vigasztalásokat élvezted volna az elmélkedés közben.

3. A harmadik kísértés gyógyszere.

A káromló gondolatok legyőzéséhez tudni kell, hogy a jámbor lelkeknek ez a legkínosabb kísértés, s ugyanakkor nagyon veszedelmes. Ezért a legjobb orvosság vele szemben a megvetés. Mivel ugyanis a bűn nem a szavak jelentésében, hanem a gondolatokból származó gyönyörködésben van; ezekben a káromló gondolatokban pedig semmi örömet keltő mozzanat nincs, hanem nehéz teherként nyomasztja az embert, ezért inkább a büntetés szó illik rájuk, mint a bűn. S minél hosszabban van az ember ilyen kísértésben, és távol van minden gyönyörűségtől és örömtől, annál távolabb kerül a büntől. Ezért a legjobb orvosság ellenük az, ha az ember nem riad meg tőlük, hanem megvetéssel fogadja és semmibe sem veszi, mert ha félünk, a félelem erőt ad neki és erősebbek lesznek.

4. A negyedik kísértés gyógyszerei.

A hitetlenség kísértésével szemben a következő a gyógyszer: akit ilyen gondolatok gyötörnek, egyrészt állítsa maga elé az emberi élet nyomorúságát és gyengeségét, másrészt viszont Isten hatalmát és erejét, amellyel mindent megtehet. Mindig arról gondolkozzék, amit Isten parancsol, de tartózkodjék minden kíváncsiságtól, amikor Isten műveiről gondolkodik, mert azoknak a legkisebbje is messze fölülmúlja értelmünk befogadóképességét. Ezért ha valaki be akar lépni Isten csodatetteinek szentélyébe, a lehető legnagyobb alázattal és tisztelettel lépjen be és olyan egyszerű szemei legyenek, mint a galamboknak, s nem mint a csalárd kigyónak van. A szíve pedig a tanítványé és ne a vakmerő bírálóé legyen. Olyan legyen, mint egy kisgyermek, mert Isten ilyeneket tesz titkainak részesévé. Ne akarja tudni Isten műveinek okait. Csukja be értelmének a szemét és csak a hite szeme

legyen nyitva. Ez az a kéz, mellyel Isten dolgaihoz hozzá lehet nyúlni. Az emberi dolgokhoz elegendő, ha az ember értelmi szeme rendben van. De az isteni dolgok látásához egyáltalán nem elegendő, mert ezek fényességét képtelen fölfogni. A hit elleni kísértés, mivel azok közé tartozik, amely a legjobban megtudja kínozni az embert, ugyanolyan bánásmódot igényel, mint az előbbi, mivel semmiféle öröm nem fűződik hozzá: semmit sem kell vele törödni, mert éppen a magával hozott kín miatt semmiféle nagy bűnbe nem tudja vinni a lelket, mert ahol az akarat ellenkezik, ott nem lehet szó bűnről, ahogy az imént ezt már említettük.

5. Az ötödik kísértés gyógyszere.

Sokan vannak, akiket félelem és különböző fantáziaképek riasztanak, amikor éjszakának idején magányos helyet keresnek, hogy az emberektől távol, egyedül imádkozzanak. Ennek a kísértésnek a leghatásosabb ellenszere az erős lélek és az imádság gyakorlásában való állhatatosság, mert ezt a félelmet nem megfutamodással, hanem harccal lehet legyőzni. Tanácsos azon elgondolkozni, hogy sem az ördög, sem semmi más nem árthat nekünk, hacsak Isten meg nem engedi neki. Továbbá segít annak megfontolása, hogy angyalok őrködnek körülöttünk, akiknek nagyobb gondjuk van ránk imádság közben, mint imádságon kívüli időben, segítségünkre vannak, amikor imádkozunk, elfogadják könyörgéseinket és az égbe viszik azokat, s közben megakadályozzák ellenségeinket abban, hogy ártsanak nekünk.

6. A hatodik kísértés gyógyszere.

Az álom sokakat zavarni szokott imádság idején. Ezzel kapcsolatban, hogy fölébe kerekedhessünk, meg kell fontolnunk, hogy az álom néha

szükségszerűen jön ránk és akkor nem szabad megtagadni a testtől azt, amire joggal igényt tart, ami az övé, nehogy aztán máskor az tagadja meg tőlünk azt, amire a lelkünk tart igényt. Máskor az álom betegség következménye. Ilyenkor óvakodni kell attól, nehogy valaki nagyon bánkódjék emiatt, vagy erőltesse magát, hiszen ebben nincs semmi bűn. Hanem szerényen, amennyire erői engedik, álljon ellen, egyszer kis törekvéssel, máskor kis erőfeszítéssel, nehogy egészen megszűnjék az imádság, amely nélkül ebben az életben senki sem érezheti biztonságba magát.

Van azonban eset, amikor az álom figyelmetlenség következménye, vagy a sátán bocsátja ránk. Ilyenkor nincs más megoldás, mint bort egyáltalán nem inni, vízből is csak annyit, amennyi a szomjúság oltásához föltétlenül szükséges: térden állva, vagy valami más fárasztó helyzetben imádkozni, és a testet ostorozással, vagy valami más fenyegetéssel – ami kiveri az álmot a szeméből – fenyegetni.

Végül ennek is, mint a többi kísértésnek gyógyszere a segítség kérése Attól, aki mindig kész adni olyanoknak, akik búzgon és állhatatosan kérnek Tőle.

7. A hetedik kísértés gyógyszere.

A vakmerő bizakodás és a kétségbeesés kísértésével szemben, mivel egymással ellentétes erők, az ellentéttel kell védekezni is. A bizalmatlanság kísértésének gyógyszere annak megfontolása, hogy nemcsak a saját erőnkre támaszkodhatunk, hanem leginkább az isteni kegyelemre, amely annál inkább az ember rendelkezésére áll, minél kevésbé bízük önmagában és saját erőiben, és egészen Isten jóságára hagyatkozunk, akinél semmi sem lehetetlen. A vakmerő bizakodás ellenszere annak megfontolása, hogy nincs a világon semmi, ami

biztosabb és nyilvánvalóbb lenne, mint hogy az ember még messze van a szentségtől, amelynek közelségét ez a kísértés sugallja.

Mindehhez segít még, ha saját magát az ember Krisztus életéhez és a szentekhez viszonyítja, és úgy nézi magát bennük, mint tükörben. Mert ha ezt az összehasonlítást megteszi, akkor látja, hogy olyan mintha egy bolhát az óriás kezére tesznek, és ez a meggondolás a gógot azonnal elfojtja.

8. A nyolcadik kísértés gyógyszere.

A rendetlen tudásvágy ellenszere annak megfontolása, hogy az erények messze fölülmúlják a tudást, és az isteni bölcsesség utolérhetetlen magasságban van az emberi okosság fölött.

Ebből pedig az ember megtanulhatja, hogy mennyire értelmes több energiát fektetni az egyikbe, mint a másikba. Ezenkívül legyen a világ bölcsességének birtokában, minden, amit csak akar: egy szerencsétlenséget el nem kerül, azt, hogy az élettel együtt elenyészik. Nincs tehát sajnáltraméltóbb igyekezet, mint olyan tudásért fáradozni, amely a testtel együtt elenyészik. Minden, amit ebben a világban tudni lehet, semmiség, tehát sokkal hasznosabb dolog az istenszeretben gyakorolni magunkat, amelynek gyümölcsei örökre megmaradnak, amelyben mindent láthatunk és mindent megismerhetünk. Az ítélet napján nem azt fogják kérdezni tőlünk, hogy mi mindent olvastunk el, hanem, hogy miket tettünk: és nem is azt, hogy milyen csiszoltan beszéltünk, hanem, hogy hogyan éltünk.

9. A kilencedik kísértés gyógyszere.

Az ellen a kísértés ellen, hogy minden meggondolás nélkül mások segítségére siessünk, a legfőbb ellenszer az, hogy úgy figyeljünk felebarátaink

segítségére, hogy azzal ne okozzunk kárt saját magunknak. Úgy törődjünk mások lelkiismeretével, hogy ne hanyagoljuk el a sajátunkat: és annyi időt fordítsunk mások segítésére, amennyi nem akadályozza szívünk megőrzését az áhítatban és az elvonultságban. Ez az, amit Szent Pál így nevez: „lélekben járni”, azaz az ember inkább Istenben éljen, mint önmagában. Mivel pedig minden jónak itt van a gyökere, arra kell törekednünk, hogy imádságunk olyan hosszantartó és mély legyen, hogy a szívünket állandóan meg tudjuk őrizni az áhítatban és mindig és mindig magábavonult tudjon maradni.

Ehhez pedig nem akármilyen, hanem hosszú és elmélyült imádságra van szükség.

5. fejezet

Még néhány fontos figyelmeztetés azokhoz, akik az imádságra törekszenek.

1. Az első intelem.

A legnagyobb akadályt ezen az úton az jelenti, hogy tudjuk: Istenhez megyünk és úgy akarunk vele érintkezni, mint gyermek a szüleivel. Éppen ezért senki ne merészkedjék jó vezető nélkül erre az útra, s még vezetővel is csak úgy induljon el, ha előbb megkapta a kellő figyelmeztetést és szabályokat, amelyek közül néhányat megfelelő rövideggel elmondunk.

Az intelmek közül az első helyet az foglalja el, hogy tudnunk kell, mi az a végső cél, amit a lelki gyakorlatok végzése közben szem előtt tartani. Ezért tudni kell, hogy mivel az Istennel való közösség a legédesebb és legboldogítóbb dolog a földön és

semmiféle keserűség nem keveredik hozzá, amint a bölcs tanítja, elő szokott fordulni, hogy akiket ennek a boldogságnak csodálatos és rendkívüli ereje (hiszen ez az édesség és boldogság minden emberi mértéket meghalad) vonz, elindulnak Istenhez, és gyakorolni kezdik a lélek cselekedeteit: olvasnak, imádkoznak, elmélkednek, magukhoz veszik a szentségeket a mérhetetlen öröm miatt, amit ezekben találunk. De végső célnak, aminek szolgálatában vélik az összes gyakorlatot végezni, e csodálatos örömnél a keresését érzik. Ez azonban a lehető legnagyobb tévedés és elég sokan bele is esnek. Mert hiszen minden tettünk végső célja az, hogy Istent szeressük és egész szívünkkel őt keressük. Ezek pedig inkább magukat keresik és szeretik, azaz a saját ízlésüket és gyönyörűségüket inkább, mint az Istent, aki pedig már a pogány filozófusok szemlélődésének is célja volt. Ez a magatartás, ahogy az egyik doktor mondja, a fősvénységnek, a bujaságnak és a torkosságnak egyik fajtája a lélek részéről és nem kevésbé rossz, mint a test részéről ugyanezek.

Ebből az alapvető tévedésből következik egy másik, nem kevésbé nagy tévedés, mégpedig az, hogy ezek az emberek, kik az előbbi tévedésbe belebonyolódtak, önmagukat is, másokat is a vigasztalások jelenléte vagy hiánya szerint ítélnék meg. Úgy hiszik, hogy annyi tökéletesség van valakiben, amennyi isteni vigasztalásban része van, és ez hatalmas tévedés!

A két tévedésnek a következő általános tanítás az ellenszere: mindenki legyen meggyőződve arról – vagy legalábbis tudja –, hogy az összes lelki gyakorlatok és az egész lelki élet célja az, hogy megtartsuk Isten törvényeit és egészen megtegyük Isten akaratát. Ehhez pedig az kell, hogy meghaljon bennünk a saját akaratunk annak érdekében, hogy

az isteni akarat egyre akadálytalanabban tudjon bennünk élni. Ugyanis e kettő egymással egyenes ellentétben áll. Ezt a hatalmas győzelmet azonban nem lehet másképp kivívni, csak Isten biztatása és édesgető készítése mellett. Ezért kell gyakorolni az imádságot, hogy kiejtsük Istentől a szükséges segítséget és jó véghez tudjuk vinni akaratunk kiírtásának vállalkozását. E célból kereshető és kérhető Istentől az imádságban a belső vigasztalás, ahogy már fentebb mondtuk, ahogyan Dávid próféta is tette, amikor ezt mondta: „Add vissza nekem, Uram, szabadításom örömét és erős lelkeddel szilárdíts meg engem!”

Ebből már eléggé látszania kell annak, hogy a lelki gyakorlatokkal milyen célt kell követnie az embernek, és honnan kell lemérni mások és a saját maga előrehaladását: nem az Istentől kapott vigasztalások gyakorisága és erőssége szerint, hanem aszerint, hogy mennyire állhatatos valaki az Istenért végzett dolgaiban, részben az ő akaratának megtételével, részben saját akaratának megtagadásában.

Azt pedig, amit minden imádságunk és elmélkedésünk céljává kell tudnunk, egyetlen zsoltárból, a 118-asból igazolni lehet, amely így kezdődik: „Boldogok, akiknek útja szeplőtelen, akik az Úr törvénye szerint járnak!” Ez a zsoltár 168 versből áll, a leghosszabb a zsoltárok között, de egyetlen verse sincs, amelyben ne volna szó Isten törvényéről és annak megtartásáról. Ezt pedig a Szentlélek azért rendezte így, hogy mi emberek ebből megtanuljunk, hogy minden olvasmánynak és lelki gyakorlatnak ide kell vezetnie. Ha valaki ettől eltért, a sátán rejtett csapdájába esett, ahol annak létéről érvelnek neki, ami nincs.

Ezért van az, hogy a lélek dolgaiban nagyon járatos emberek az igaz erénynek egyetlen kritériumát

használják, de nem azt a gyönyörűséget, amit valaki az imádságaiban érez, hanem a megpróbáltatásban mutatott türelmet, önmaga megtagadását, Isten akaratának őszinte és maradéktalan megtételét, és törekvést, hogy a törvény beteljesedjék rajta.

Ehhez természetesen nagyon sokat segít az imádság maga is, és azok az örömök is, amelyekkel Isten az imádság közben megajándékoz minket.

Az elmondottak szerint, ha valaki tudni akarja, hogy Isten útján egyáltalán mennyire haladt előre, azt vizsgálja meg, hogy mennyit növekszik naponta a belső és a külső alázatban: milyen szívesen fogadja az őt ért jogtalanságokat, milyen lélekkel tudja viselni mások gyöngeségeit, mennyire érez együtt embertársai tökéletlenségeivel; szorongatás idején mennyire tud bízni az Urban, hogyan fékezi a nyelvét, mennyire őrzi szívének tisztaságát, hogyan tartja féken a testet tilos vágyakozásban és veti alá a léleknek, hogyan tudja fékentartani magát akár jósorban, akár balszerencse közepette, és milyen komolysággal és megfontoltsággal teszi minden dolgát. Mindezek fölött: vajon meghalt-e a világnak, a világ kívánságainak, a méltóság és az emberi megbecsülés vágyainak. Ezen szempontok szerint mérje le magát az ember és így mondjon önmagáról ítéletet, nem aszerint, amit Istentől vigasztalásul kapott, vagy nem kapott.

Éppen ezért szüntelenül tevékenykedjél mindkét kezeddel: az egyikkel, még pedig az erősebbel és ügyesebbel az önmegtagadást tedd, a másikkal meg imádkozz, mert az önmegtagadást a jámbor imádság támasza nélkül és az Isten dolgainak szemlélése nélkül senki meg nem fogja igazában tapasztalni.

2. A második intelem.

Ha nem szabad vágyakoznunk a lelki vigasztalásokra és gyönyörűségekre, hogy azokban megnyugodjunk,

(hanem csak azért kívánhatók ezek, hogy azokból előbbre haladjunk Isten akaratának teljesítésében), akkor sokkal kevésbé szabad óhajtani látomásokat, kinyilatkoztatásokat és ezekhez hasonló dolgokat, amelyek azok számára, akik még nem vetettek elég mély alapot az alázatban, igen nagy veszedelmet jelenthetnek. Nem áll az, hogy ha valaki ezek elől menekül, vagy tiltakozik ellenük, engedetlen vagy tiszteletlen lenne Isten iránt. Mert ha Istennek úgy tetszik, hogy valamit igazán ki akar valakinek nyilatkoztatni, akkor az akármennyire menekül előle, vagy bárhogy tiltakozik, olyan bizonyosságot kap a kinyilatkoztatás felől, hogy sem nem kételkedik benne, sem nem fél tőle.

3. A harmadik intelem.

Óvakodni kell attól, hogy valaki az Istentől kapott vigasztalásokat és örömeit bárki másnak kitálalja, mint lelki vezetőnek. Ezért int bennünket Szent Bernát, a mézajkú doktor, hogy mindenki írja föl magának nagy betűkkel a cellája (szíve) falára: SECRETUM MEUM MIHI, azaz: Titkom csak az enyém!

4. A negyedik intelem.

Ezen kívül gondoskodni kell arról, hogy Istennel mindig a lehető legnagyobb alázattal és tisztelettel találkozzék az ember. Azaz soha ne gondolja, hogy már valami magas polcon van már Isten előtt, vagy ne legyen nagy véleménynyel maga felől, hanem nézzen önmagára az ember, és keresse azt, ami hasznos a lelke számára. Szedje rendbe magát és Isten Fölségének színe előtt a lehető legmélyebben alázkodjék meg. Ahogyan Szent Ágoston tette, akiről azt írják, hogy megtanulta, hogyan kell félelemmel és rettegéssel ujjongani Isten előtt.

5. Az ötödik intelem.

Régebben úgy tudtuk, hogy Isten szolgájának minden áldott nap kell legyen olyan ideje, amelyet Istennel tölt. Most már azt mondom, hogy ezen rendes imádságon kívül, néha szüksége van az embernek arra, hogy félretegyen minden foglalatosságát, bármennyire jó és szent is legyen, és egészen a lelki gyakorlatoknak szentelje magát, és a lélek táplálékával erősödjék, fölfrissüljön és erőt gyűjtsön a további fejlődéshez. Ezt bármikor meg lehet tenni, de különösen alkalmasak rá az év nagy ünnepei, különös szorongatás ideje, ha hosszú útról tér meg az ember, vagy ha olyan ügyet intézett, amiben nagyon szétszórta és megzavarta a lelkét annyira, hogy a mindent félretevés nyugalmaiban kell újra összeszedni magunkat.

6. A hatodik intelem.

Vannak, akik még nem elég megfontoltak lelki gyakorlataikban, amikor isteni vigasztalást élveznek, és így gyakran megtörténik, hogy ez a kedvező állapot a legnagyobb veszedelmet hozza rájuk. Mikor ugyanis néha Isten tele kézzel szórja az ember ölébe ajándékait, és ezek az emberek valóban megtapasztalják, hogy milyen jó és édes az Istennel való együttlét, mértékét nem ismerve adják át magukat a lelki gyakorlatnak: az imádság idejét határtalanul megnyújtják, böjtölnek, virrasztanak, növelik a testi önmehtagadásokat és önsanyargatásokat. Csakhogy az emberi természet ilyesmit huzamosan nem képes elviselni, s végül is tönkremennek. Ezért van az, hogy sokan írtóznak a lelki gyakorlatoktól, mások pedig az imádsággal kapcsolatos nemcsak testi, hanem lelki erőfeszítésekre is alkalmatlanná válnak. Ezért igen nagy megfontoltságra van szükség ebben a kérdésben, főleg az elején, amikor még gyakoribbak a vigasztalások és még újdonságszámba mennek,

tapasztalat viszont és megfontoltság sehol sincs még. Ezért úgy kell gazdálkodni az erőnkkel, hogy az út közepén ne legyünk kénytelenek abbahagyni mindent.

Mások épp ellenkezőleg annyira restek és lanyhák, hogy a megfontoltság látszata alatt mindent megengednek a testüknek és semmiféle erőfeszítést, vagy önsanyargatást nem vállalnak, ez pedig általában is veszedelmes magatartás, de különösen veszélyes a kezdők számára. Mert, ahogy Szent Bernát mondja, lehetetlen, hogy hosszan kitartson a lelki élet útján az, aki kezdetben kiméli magát: aki jóllehet novicius, már okosnak képzei magát és ifjú létére úgy bánik magával, mintha már öreg lenne.

Nehéz megmondani, hogy e kettő közül (a meggondolatlan féktelenség és az önkimélet közül) melyik rosszabb. Kempis Tamás azonban azt mondja, hogy a meggondolatlanság a gyógyíthatatlanabb. Mégpedig azért, mert az egészséges testben még ott van a lehetőség arra, hogy az önféltésből kigyógyuljon, de ha valaki okatlanul tönkretette magát, aligha lehet visszavinni a kezdeti normális állapotba.

7. A hetedik intelem.

Van itt még egy baj, ami az előbbieknél veszedelmesebb. Azok tévedése, akik miután valóban megtapasztalták az imádság kimondhatatlan erejét és a saját bőrükön megtanulták, hogy az egész lelki élet termékenysége az imádságtól függ, meggyőzik magukat arról, hogy az imádság mindent magába foglal, egyedül elegendő az üdvösséghez, annyira, hogy az összes többi erényt elhanyagolják, és ezzel a meggondolással minden egyébben elgyengítik magukat.

Ebből viszont az következik, hogy – mivel a többi erények a lelki élet alapjai és oszlopai, melyek az egész épületet tartják – az erények híján az egész épület összedől. Ezért minél inkább csak az imádság erényében forgolódik valaki, annál kevesebb haszna lesz belőle és annál kevésbé halad előre.

Aki Isten szolgája, annak nem ragadhat le a tekintete egyetlen egy erényre, még ha az a legértékesebb is, hanem állandóan mindent szemmel kell tartania.

Ahogy a lanton egyetlen húr képtelen egy dalt eljátszani, ha a többiek nem szólnak vele együtt, úgy a lelki életben egyetlen erény nem elegendő a lelki élet összhangjának és harmóniájának megvalósításához, hanem csak valamennyi együtt. Éppen úgy, ahogy egy óraszerkezetben ha csak egyetlen fogaskeréknek egy foga elakad, az egész szerkezet megáll. Így van a lelki élettel is, ha csak egyetlen erény is hiányzik belőle.

8. A nyolcadik intelem.

Mindazt, amit eddig az áhítat érdekében mondtam, úgy kell fölfogni, mint előkészületet, amellyel az ember fölkészülhet az isteni kegyelem befogadására és ezekben férfiasan gyakorolhatja magát, de úgy, hogy nem ezekben, hanem csak Istenben legyen bizalma. Erre azért figyelmeztetek, mert vannak, akik ezeket a szabályokat úgy fogják föl, mintha egy mesterség törvényei lennének. Úgy vélik, hogy miként egy mesterember, ha megtartja a munka fogásának szabályait, hamarosan tökéletes mestere lesz a dolgoknak, ugyanúgy ezeknek a szabályoknak a magatartásával hamarosan elérhetik a vágyott célt a lelki életben. De amikor ezt teszik, nem figyelnek rá, hogy a kegyelmet mesterséggé fokozzák le, emberi ügyességnek és gyakorlatnak tulajdonítva azt, ami tisztára az Isten ajándéka és csak az ő végtelen irgalmából létezik.

Éppen ezért ezeket az intelmeket nem úgy kell fölfogni, mint egy mesterség jótanácsait, hanem mint a kegyelem eszközeit, s aki így tekinti őket, az tudja, hogy a végső cél eléréséhez a legfontosabb eszközök nem ezek, hanem a mélységes alázat, saját semmiségének és gyengeségének elismerése és a bizalom Isten irgalmában, hogy a kettő ismeretéből szünet nélküli imádságok és könnyek fakadjanak: s aki ilyen állapotban az alázat kapujánál áll, ezen keresztül nyeri el vágyainak beteljesedését. Mindazért, amit Istentől kapott, adjon hálát, de egyáltalán ne a maga fáradozásában bízzék, és semmi más dologban ne reménykedjen Istenen kívül.

V É G E

IMÁDSÁG AZ ISTENSZERETÉRT

Ó, Uram, add meg nekem azt a kegyelmet, hogy teljes szívemből, teljes lelkemből, minden erőmből, egész bensőmből és szívem minden érzésével szerethesselek, ahogyan parancsolod. Ó, egyetlen reménységem! Én dicsőségem, menedékem és vigasztalásom! Istenem, aki barátságosabb vagy hozzám, mint bárki az emberek között. Édességes és mindenkinél drágább Jegyesem! Szívem édessége! Lelkem élete! Szellemem öröme! Ó örökkévalóság napja, szívem ragyogó fényessége és paradicsomi boldogsága! Drága forrás, akinek léteimet köszönhetem és aki minden vágyamat betöltheted! Istenem, készíts magadnak bennem méltó nászágyat, hogy amint megígérted, lakóhelyet végy nálam és állandó lakója légy szívemnek! Írts ki belőlem mindent, ami ellenedre van és tégy engem szívednek kedves emberévé. Sebesítsd meg lelkemet, szívemet szegezd át szereteted nyílával és részegíts meg a tökéletes szeretet borával. Mikor lehetek mindenben tetszésedre? Mikor vethetek el végre magamtól mindent, ami bántja szemedet? Mikor lehetek egészen a tiéd? Mikor szünök meg végre már a magamé lenni? Mikor lesz az, hogy már semmi nem lesz benne a sajátom, csak minden a tiéd? Mikor szerethetlek már téged lángoló szeretettel? Mikor emészt meg szereteted tüze teljesen? Mikor töltesz el legrejtettebb zúgaimba is a te édességeddel? Mikor nyitsz ajtót nekem, koldusnak és mutatod meg azt a drága országot, amely bennem van, azaz: magadat minden gazdagságoddal együtt? Mikor teszel egészen

magadévá, emésztesz meg, alakítasz át magaddá, hogy végre megszünhetnék én lenni? Mikor szabadítasz meg minden akadálytól, amelyek gátat jelentenek abban, hogy egy lélek lehessek veled és soha el ne szakadjak tőled?

Ó, lelkem szerelme, szívem édessége! Uram, hallgass meg engem, ne érdemtelenségem, hanem a te mérhetetlen jóságod szerint. Taníts, világosíts meg, irányíts engem, és segíts, hogy soha semmiben ne tegyek, vagy ne mondjak olyat, amiről ne tudnám, hogy kedvedet találod benne.

Istenem! Szerelmem, szívem és édes barátom! Örömöm és gyönyörűségem, erősségem és életem, én fényességem, vezérelj engem! Szívem Istene, miért nem adod meg az én koldus szegénységemnek mindazt, amire szüksége van? Aki betöltöd a mennyet és a földet, miért hagyod üresen a szívemet? Aki a mezők liliomait öltözteted és táplálod az ég madarait, miért föledkezel el rólam, aki szerelmedért mindenről megfeledkeztem?

Ó, mérhetetlen Jóság! Bealkonyodott már az életem amikor megismertelek Téged és nagyon későn szerettelek meg! Ó, szüntelenül ékes szépség, aki régi és állandóan új vagy! Micsoda nyomorult volt az életem, amikor szerelmed nélkül éltem! Siratnom kell azokat az időket, amikor még nem ismertelek! Micsoda vaksötét volt a lelkemben, amíg nem láttalak! Bennem voltál én meg kívül kerestelek, míg végre, ha későn is, de megtalálhattalak. Kérlek el ne tórd, hogy újra elveszítselek, vagy elhagyjalak!

A leginkább tetsző és szívedet megillető dolgok közül való, ha valakinek olyan szeme van, amelyik észre vesz téged. Adj hát nekem nekem Uram olyan szemeket, amelyekkel láthatlak, olyat, mint a magányos galamboké, tiszta és szemérmességgel teljes szemet, alázatos és szeretettel teljes, jámbor és könnyet ismerő szemet, figyelmes és éber

szemet, amely fölfogja és követi a Te akaratodat. Miközben én ilyen szemmel nézek rád, te magad olyan tekintettel nézz rám, ahogyan Péterre tekintettél, amikor megtagadott, és keserves bűnbánatra tudtad indítani a szemeddel. Úgy nézz rám, mint a tékozló fiúra, akit messziről jönni láttál, és elébe siettél, hogy magadhoz öleld, és a béke csókját add neki. Úgy nézz rám, ahogy a vámosra tekintettél, aki nem is merte szemét az égre emelni, vagy ahogy a Bűnbánó Magdolnát hívtad és magadhoz vontad, hogy könnyeivel öntözze a lábadat. S, hogy többet ne mondjak: olyan szemekkel nézz rám, amelyek az Énekek énekének jegyesében fölébresztették szerelmedet: "Milyen szép vagy barátném, mily csodaszép vagy: szemeid mint a galamboké!" Hogy a tekintetem tessék neked és lelkem szépsége kedves lehessen előtted, add rám az erények ékszereit és kegyelem köntösét, melyeknél szebb ruha nincs a világon. Ó, mindenható, jóságos és kegyelmes Szentháromság! Atya, Fiú és Szentlélek egy Isten! Taníts, oltalmaz és vezérelj engem mindenben! Ó, mindenható Atya, mérhetetlen hatalmadra hivatkozva kérlek, erősítsd meg, tedd szilárdvá emlékezetemet, hogy csak Rád emlékezzem és töltsd be szent és jámbor gondolatokkal. Ó, Bölcsesség, Fiúisten! Örök bölcsességeddel világosítsd meg csekélyke értelmemet és itasd át a te igazságod és saját nyomorúságom ismeretével. Ó, Szentlélek, az Atyának és a Fiúnak szeretete! fölfoghatatlan jóságoddal tedd akaratomat a te akaratoddal egyezővé és erős szereteteddel gyűjtsd meg, hogy a gonoszság tengerének árjából semmiféle folyam el ne tudja oltani bennem szeretetedet! Ó, Szentháromság! Egy igaz Isten és minden kincsem! Bárcsak tudnálak egyedül téged szeretni és

téged dicsőíteni úgy, ahogy a szent szellemek valamennyien teszik. Ha az összes teremtettséget bennem lehetne, egyetlen akarati tettel feléd fordítanám és téged szeretnélek vele, ámbár az is messze volna attól a szeretettől, amelyre méltó vagy. Te egyedül vagy képes arra, hogy méltóképpen szeresd és megdicsőítsd magadat, mert a te mérhetetlen jóságodat rajtad kívül senki teremtettség föl nem foghatja. Éppen ezért csak te magad vagy, ki ezt a jóságot kellő és megfelelő módon tudod szeretni, annyira, hogy csak Tebenned van meg az igazságos szeretet.

Ó, Mária, Mária! Szentséges Szűz, Isten Anyja, egek Királynője, világ Urnője, Szentlélek jegyese, tisztaság lilioma, türelem rózsája, gyönyörűség paradicsoma, tisztaság tükre, ártatlanság edénye, imádkozz értem, nyomorult, szegény, számkivetett zarándokért és valami részt adj nekem szereteted árnyékából.

Ó, Istennek minden szentjei! Férfiak és nők és ti mind, szent szellemek, akik lobogó szeretettel szeretitek Teremtőtöket, s különösen ti, Szeráfok, akik lángoló szeretetekkel fölgyújtjátok az eget és a földet, ne hagyjátok magára szegény szívemet, hanem tisztítsátok meg úgy, ahogyan Izaiás ajkát égő parázssal tisztává tettétek, és gyújtsátok meg a szeretet lángjával, hogy én is Uratokat szeressem, őt keressem, csak benne leljek nyugodalmat és Benne maradhassak örökkön örökké. Amen.