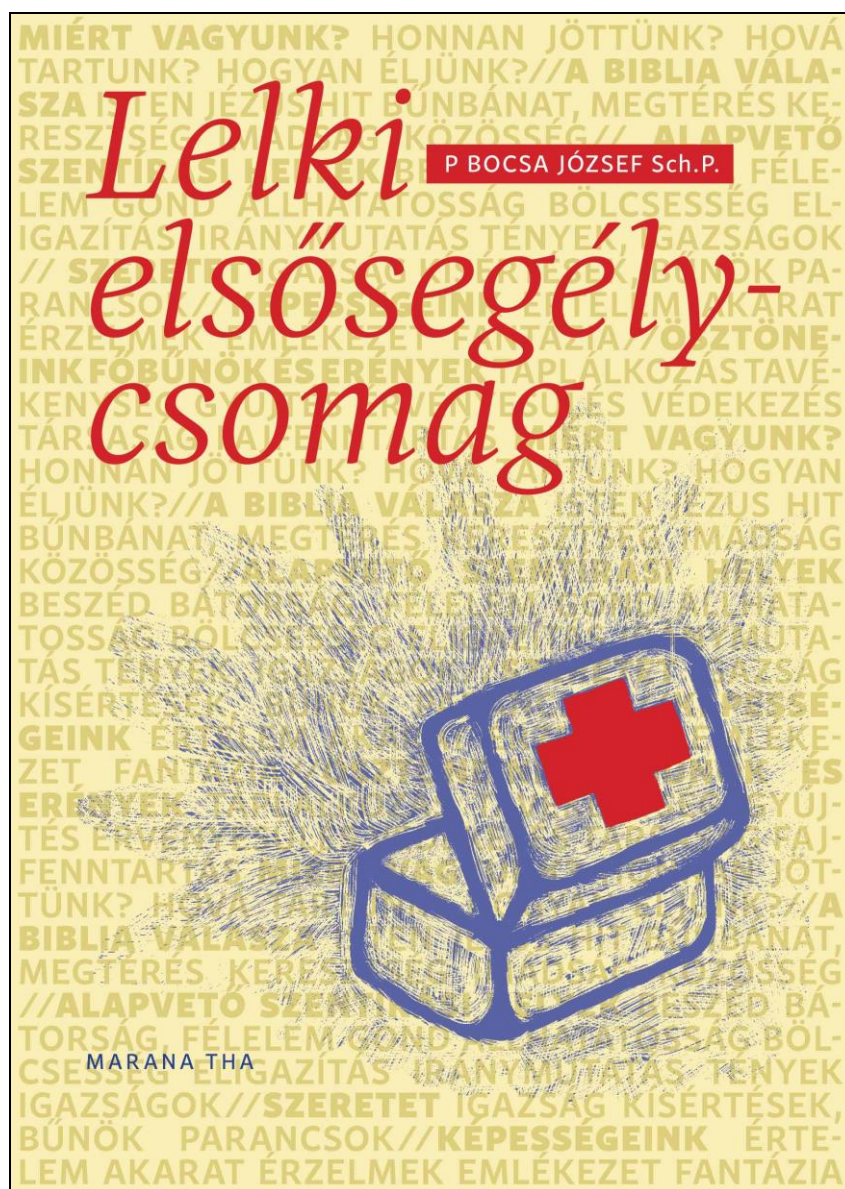


Bocsa József

Lelki elsősegély-csomag

Mű a Pázmány Péter Elektronikus Könyvtár (PPEK)
– a magyarnyelvű keresztény irodalom tárháza – állományában.

Bővebb felvilágosításért és a könyvtárral kapcsolatos legfrissebb hírekért
látogassa meg a <http://www.ppek.hu> internetes címet.



Impresszum

Bocsa József
Lelki elsősegély-csomag

Lektorálta DDr. Szederkényi László

Megjelent a Piarista Tartományfőnök
1550/2022 számú engedélyével

A könyv elektronikus változata

Ez a publikáció az azonos című könyv elektronikus változata. A könyv 2022-ben jelent meg a Marana Tha Alapítvány kiadásában, az ISBN 978-615-5259-67-8 azonosítóval. Az elektronikus változat a szerző engedélyével készült. A könyvet lelkipásztori célokra a Pázmány Péter Elektronikus Könyvtár szabályai szerint lehet használni. Minden más jog a szerzőé.

Tartalomjegyzék

Impresszum	2
Tartalomjegyzék	3
Borító	8
Lektorai ajánlás.....	9
1. A keresztény életben való elindulás.....	10
1.1. Kórházban milyen emberekkel, Istenhez való viszonyulásokkal találkoztam?.....	10
1.2. Határhelyzetek	10
1.3. Nulláról való újra tervezés	11
1.4. Melyek a szilárd alapok az életünkben? Melyek azok a kérdések, amelyek kielégítő megválaszolása nélkül nem lehet biztonságban az ember élete?.....	11
1.5. Milyen válaszokat ad a Biblia a honnan jöttünk, hová tartunk kérdésre?	12
1.5.1. Mi a Biblia?.....	12
1.5.2. Mit mond a Biblia a világ és az ember eredetéről? Azt mondja, hogy mindkettő Isten teremtménye.	13
1.5.3. A bűn következményei az ember életében.....	14
1.6. Miben mutatkozik meg Jézus megváltói szerepe?.....	14
2. A kereszténységbe való bevezetődés: hit, bűnbánat, megtérés, keresztség.....	16
2.1. Jézus missziós parancsa	16
2.2. A hit	16
2.3. Bűnbánat, megtérés.....	19
2.3.1. Jézus nyilvános működésének a kezdetén hitet, bűnbánatot, megtérést hirdetett..	19
2.3.2. Mit jelent a bűnbánat és a megtérés?	20
2.4. A keresztség	21
2.4.1. Mi a keresztség?.....	21
2.4.2. Mik a szentségek?	21
2.4.3. A keresztség szentségében és minden szentségben Jézus tevékenykedik a lelkünkben.....	22
2.4.4. Mi a kegyelem?.....	22
2.4.5. Milyen feltételei vannak a keresztségnek? Hogyan keresztkedhet meg az ember?	22
3. Visszatekintés, előre tekintés	24
4. Szentírás olvasás	26
4.1. A legfontosabb könyv az életünkben	26
4.2. A Szentírás Jézus szavai szerint olyan, mint a mindennapi kenyér, mint a víz, amik nélkül nem élhetünk	26
4.3. A Szentírás életünket alakító, annak irányt mutató törvény is.....	27
4.4. A Szentírás választ ad életünk minden fontos kérdésére, és eligazítást nyújt sokféle élethelyzetben	28
5. Imádság	29
5.1. Ima, imádság, imádkozás, imádás (Fogalmi tisztázás, meghatározás)	29
5.1.1. Az imádkozás.....	29
5.1.2. A szeretetkapcsolat csatornáit, kifejeződése	30
5.1.3. Az Istennel való kommunikáció szeretetnyelvei	30
5.1.4. Saját ima – mások imája	30
5.2. Az imában egymással kommunikálók (Isten és ember) jellemzői, egymással való kapcsolataik.....	31

5.3. Az imát segítő és gátló tényezők	32
5.3.1. Az ima sikertényezői: az imát segítő hozzáállás, beállítottság, lelkület	32
5.3.2. Az imát gátló, akadályozó, meghiúsító tényezők	33
5.4. Az imádság tartalma, tárgya (amire irányul, amit kifejez)	33
5.4.1. Dicsőítés, magasztalás	33
5.4.2. Hála Isten jótéteményeiért	34
5.4.3. Áldozat, engesztelő imádság.....	34
5.4.4. Kérés, könyörgés.....	34
5.4.5. Közbenjárás.....	34
5.5. Imamódok (Hogyan imádkozunk?).....	35
5.5.1. Szívima	35
5.5.2. Szóbeli, szavakkal kifejezett ima, éneklés.....	35
5.6. Imaidők (Mikor, mennyit, milyen intenzitással imádkozunk?)	36
5.6.1. Az ima időtartama.....	36
5.6.2. Jézus életéhez alkalmazkodó imaidők a kereszténységben	37
5.6.3. Az ima intenzitása.....	37
5.7. Az ima helyszínei (Hol imádkozunk?).....	38
5.7.1. Templomban	38
5.7.2. Természetben	38
5.7.3 Otthon	38
5.8. Testtartás (Milyen testhelyzetben imádkozunk?).....	38
5.8.1. Leborulva, meghajolva, térdepelve.....	38
5.8.2. Összetett, összekulcsolt kézzel	39
5.8.3. Kitért karokkal	39
5.8.4. Nyitott tenyérrel	39
5.8.5. Laza, oldott testtartásban	39
5.8.6. Állva.....	39
5.8.7. Sétálva.....	39
5.8.8. Fekve.....	39
5.9. Konkrét imák, imagyűjtemények.....	39
5.9.1. Imakönyvek, imagyűjtemények.....	39
5.9.2. Litániák és rózsafüzérek	40
5.9.3. Imádság mindenféle élethelyzetben.....	40
5.9.4. A legfontosabbat ne tévesszük szem elől.....	41
6. élő közösség keresztény testvéreinkkel	42
6.1. Az egyházi közösség	42
6.2. A katolikus közösség-fogalom, egyház-fogalom elemei	43
6.2.1. Képek, hasonlatok az Egyházzól.....	43
6.2.2. Az Egyház meghatározása	43
6.2.3. Egy látható és két láthatatlan egyház	43
6.2.4. A földi egyház 3 embercsoportból áll.....	43
6.2.5. Az Egyház ismertetőjegyei	44
6.2.6. Ki az Egyház feje, vezetője?.....	45
6.3. Milyen legyen egy élő, megtartó keresztény közösség?.....	45
6.3.1. Éljen a Szentlélek ajándékaival	45
6.3.2. Tevékenységek, kapcsolatok a közösségen belül	48
6.3.3. Egymás ismerete, szolgálata	49
6.3.4. Arányosság a tevékenységek között	49
6.3.5. Hibák, gyengeségek kezelése a közösségben és személyes kapcsolatainkban.....	49
7. Összefoglalás, előre tekintés	51

8. Parancsok	52
8.1. Mire szolgálnak a parancsok?	52
8.2. Milyen parancsok, normák, törvények vannak?	52
8.2.1. Tízparancs	52
8.2.2. Főparancs	53
8.2.3. Jézus szeretetparancsa.....	53
8.2.4. A közösség parancsai, szabályai, amelyhez az ember tartozik.....	53
8.2.5. A belső én, a lelkiismeret alakulását szabályozó egyéb normák, törvények	53
9. Bűnök.....	55
9.1. Ki követ el bűnt?	55
9.2. Hogyan vétkezhetünk, követhetünk el bűnöket?	55
9.3. Milyen bűnök vannak?.....	55
9.3.1. Mire szolgálnak ezek a bűnkategóriák?	55
9.3.2. Szentlélek elleni bűnök	55
9.3.3. Főbűnök	56
9.3.4. Égbekiáltó bűnök	57
9.3.5. Idegen bűnök.....	57
9.3.6. Hit elleni bűnök.....	57
10. Az irgalmasság testi és lelki cselekedetei	58
10.1. Az irgalmasság testi cselekedetei.....	58
10.2. Az irgalmasság lelki cselekedetei	58
11. Bűnbánat (gyónás)	59
11.1. Miért fontos a gyónás, bűnbánattartás?	59
11.2. Hogyan tartsunk bűnbánatot? (Ha katolikusok vagyunk, hogyan végezzünk jó gyónást? A bűnbánattartás, gyónás összetevői, lépései).....	59
11.2.1. A gyónásra, bűnvallásra való felkészülés	59
11.2.2. Bizalomteljes Istenhez fordulás	60
11.2.3. Elégtétel	60
11.2.4. Bánatima	60
11.2.5. Bánat felindítása.....	61
11.2.6. Bűnalkalmak kerülése.....	61
11.2.7. Feloldozás	61
11.2.8. A gyónás lezárása	62
11.2.9. A bűnök megvallása minden kereszténynek ajánlott.....	62
11.2.10. Közös bűnbánattartás	62
11.2.11. Mikre érdemes még a gyónásnál, bűnvallásnál figyelni?	62
12. Megbocsátás.....	64
13. A gonosz lelkeknek való ellenemondás, oltalmazó, szabadító imádságok.....	65
14. Összefoglalás, előretekintés	66
15. A gyakorlás fontossága	68
16. Erények, erkölcsstan, aszkétika	70
16.1. Mik az erények?.....	70
16.2. Jézus Krisztus erényei.....	71
16.3. Az erények csoportosítása.....	72
16.3.1. Isteni erények.....	72
16.3.2. Sarkalatos erények	72
17. A főbűnök és a velük ellentétes erények a bennünk munkálkodó ösztönökhöz és képességeinkhez kapcsolódva működnek bennünk	73
18. Milyen képességeinknek van szerepe a szeretet kibontakoztatásában?.....	74
18.1. Értelem.....	74

18.2. Akarat.....	74
18.3. Érzelmek	74
18.4. Emlékezet.....	75
18.5. Fantázia, képzelőerő	75
19. A szeretet kibontakozásának a fő ellenségei: kísértések, test, világ, sátán.....	76
19.1. Kísértés	76
19.2. Hogyan viselkedünk a kísértésben?.....	77
19.3. Erősebb kísértések, próbatételek.....	78
19.4. A test	79
19.5. A világ.....	79
19.6. A sátán, és a többi bukott angyal, a gonosz lelkek	80
20. A szeretet kibontakozásának egyéb akadályai, ellenségei.....	81
20.1. Helytelen istenkép.....	81
20.2. Énközpontúságunk, önző énünk	82
20.3. Aggályosság.....	82
20.4. Hisztéria, erőszakosság	83
20.5. A vérmérsékletből eredő akadályok.....	83
20.6. Ösztönéletünk	84
20.6.1. Táplálkozási ösztön.....	85
20.6.2. Tevékenység ösztöne	85
20.6.3. Gyűjtés ösztöne.....	86
20.6.4. Érvényesülési ösztön.....	86
20.6.5. Társas ösztön.....	87
20.6.6. Védekezés ösztöne	88
20.6.7. A fajfenntartás ösztöne	89
21. A lélek gyümölcsei, végső célunk	91
Függelék.....	93
22. A személyes imánkat segítő, másoktól származó imák	93
22.1. Alapvető keresztény imák.....	93
22.2. Dicsőítő, Istent áldó imák	93
22.3. Szentírási imák.....	94
22.4. Reggeli, napkezdést segítő ima.....	94
22.5. Esti ima	95
22.6. Étkezési imák	95
22.7. Megbocsátó ima.....	96
22.8. Szabadító imák.....	98
22.9. Oltalomkérő imák	100
22.10. Felajánló imák.....	102
22.11. Röpimák.....	103
22.12. Rózsafüzér imádságok	104
23. Életünket irányító fontos szentírási helyek, témakörök (címszók) szerint abc sorban rendezve.....	106
23.1. Állandó megújulás	106
23.2. Állhatosság.....	106
23.3. Általános igazság	106
23.4. Apostoli feladat.....	106
23.5. Beszéd.....	107
23.6. Bátorság, félelem	107
23.7. Bölcsesség.....	107
23.8. Egyéni fejlődés.....	107

23.9. Eligazítás, iránymutatás, követelmény, utasítás	108
23.10. Férj, feleség, gyerekek	111
23.11. Gond.....	111
23.12. Hit (teremtő).....	111
23.13. Hit (vallás, elfogadás)	112
23.14. Imádkozás	112
23.15. Isten. Milyen Isten?.....	113
23.16. „Isten országa”, „Mennyek országa”	113
23.17. Jézus	113
23.18. Kereszténység főparancsa	114
23.19. Kérés	114
23.20. Kik vagyunk mi, keresztények?.....	114
23.21. Pusztulás útja	115
23.22. Sátán, bukott angyalok, antikrisztus	116
23.23. Szeretet.....	118
23.24. Tények, igazságok.....	118
23.25. Utalás	119

Borító



Sacra Famiglia – olasz kegytárgy a 20. századból

Legyen a mi életünkben is úgy, ahogyan a

Szentcsaládban volt:

Imádott Jézusom,

Lábunk együtt járjon.

Kezünk együtt gyűjtsön.

Szívünk együtt dobbanjon.

Bensőnk együtt érezzen.

Elménk gondolata egy legyen.

Fülünk együtt figyeljen a csöndességre.

Szemünk egymásba nézzen, és tekintetünk összeforrjon.

Ajkunk együtt könyörögjön az Örök Atyához irgalomért. Ámen

(Szeretetláng lelki napló)



Névtelen festő bizánci ikonja a 13. századból

Szent Mihály arkangyal, védelmezz minket a küzdelemben!

A Sátán gonosz kísértései ellen légy oltalmunk!

Esedezve kérjük, parancsoljon neki az Isten.

Te pedig, mennyei seregek vezére, a Sátánt és a többi gonosz szellemet, akik a lelkek vesztére körüljárnak a világban, Isten erejével taszítsd vissza a kárhozat helyére! Ámen.

Lektori ajánlás

A könyv a keresztény hit rövid foglalatja. A keresztény hittal kapcsolatos témákat olyan módon fejt ki, hogy hatékonyan segítheti a hittől még távol lévők hitre jutását és vallási életük elindítását. Nagy segítséget jelenthet olyanoknak is, akik gyerekkorukban megkapták ugyan a hitbéli alapokat, de eltávolodtak azoktól. Rendkívül alkalmas arra, hogy jószándékú embereket elvezessen a hitre, megtérésre, bűnbánatra, a Szentírás olvasására és a keresztény testvériség ápolására. Nagy haszonnal forgathatja bárki, aki érdeklődik a keresztény hit gyakorlati életre váltása és a komolyabb lelki élet iránt. Mivel a szerző katolikus szerzetes, a hit és a lelkiség témáit elsősorban katolikus szemszögből mutatja be. A kötet ajánlható minden istenkereső embernek, felnőtt megtérőknek, hittanulóknak (katekumeneknek), fiataloknak, a hitismereteiket bővíteni szándékozó híveknek. Ugyanakkor nagy segítséget jelenthet a papoknak, lelkészeknek is lelkipásztori munkájukhoz, mert kiválóan alkalmas prédikációkhoz, lelkigyakorlatos beszédekhez, előadásokhoz való készülethez, de gyermekek, fiatalok és felnőttek hitoktatásához és lelkivezetéséhez is jól használható.

1. A keresztény életben való elindulás

1.1. Kórházban milyen emberekkel, Istenhez való viszonyulásokkal találkoztam?

Eme lelki elsősegély-csomag összeállításához az indítást egy nagyobb műtét és annak kapcsán kórházban tartózkodás adta számomra. Sebészeti, sürgősségi osztályon cserélődtek mellettem az emberek, és komolyabb témákról való beszélgető kapcsolatba kerültem nővérekkel is.

Azok közül a személyek közül, akikkel a kórházban együtt voltam, voltak, akikkel csak éppen néhány találkozásom volt, voltak, akikkel mélyebben is sikerült szót váltani. Volt betegársam, akivel csak felületes beszélgetést folytattam, vagy tanúja voltam annak, ahogyan egymással beszélgettek.

Voltak, akik a hittől nagyon távol álltak. Nem értették, hogy miért vannak olyan kemény próbatételek az életükben. Egyikük majd belehalt a Covidba. De ez nem volt elég. Következtek a súlyosabbnál súlyosabb betegségek, műtétek az életében.

Volt, akinek tervezett műtétje volt, amely megakasztotta kicsit életének szokásos menetét. Kizökönt a szokásos kerékvágásból, nyitottabb lett olyan kérdésekkel való szembenézésre is, amikkel korábban nem foglalkozott.

Volt, aki azt mondta, „hiszek Istenben, imádkozom is Hozzá, de a magam módján, nem úgy, ahogy gyermekkoromban tanították. Nem vagyok vallásos, mert a vallások, ahelyett, hogy egyesítenék az embereket, csak megosztottságot hoznak”.

Volt, aki gyermekkorában ministráns volt, hébe-hóba eljárta később is templomba, de a megélhetésért és a versengésért (kinek van több, és különlegesebb) folytatott külföldi munka kizököntette a normális vallásgyakorlásból. Nem maradt energiája arra, hogy vasárnap még templomba is elmenjen. Őt sikerült meg is gyóntatnom, lelkileg megerősödvé ment az amputációs műtétre, majd amikor kihozták a műtőből, és már kiment az érzéstelenítők hatása, és jöttek az elviselhetetlen fájdalmak, hajlandó volt velem együtt imádkozni a rózsafüzért is, hogy ezáltal is elterelje figyelmét a saját fájdalmáról, és Jézus fájdalmaira, kínszenvedéseire figyeljen, így enyhülést nyerjen.

1.2. Határhelyzetek

Milyen változásokat hozhat egy műtét, egy kórházi tartózkodás az ember mindennapi életében? Először is megtapasztalja a kiszolgáltatottságot, másokrautaltságot. Azt, hogy mások segítségére szorul.

Egy komolyabb műtét után kézhez kap az ember egy leírást, hogy miket kell a felépülés alatt, vagy hosszabb távon is kerülnie, milyen tornagyakorlatokat végezzen, milyen életmódbeli változások szükségesek számára.

Lehet, hogy az embernek újra kell tanulni járni, beszélni, a legalapvetőbb mozdulatokat is előről kell indítania, begyakorolnia. Abból a leírásból, amit én kaptam egy mondat nagyon belém vésődött: „Mielőtt bármilyen mozdulatot tenne, gondolkodjon!” Ez egy nagyon általános érvényű igazság, más területen is alkalmazható. Sokféle más betegséghez, műtéthez hasonló határhelyzet is van az ember életében, amely egész addigi életének felülvizsgálására, újraindítására, új alapokra helyezésére, újrakezdésére készítheti az embert.

Ilyen esemény lehet, hozzánk közelálló személy elvesztése, a házasság, a válás vagy a vállalkozás tönkremenetele, munkahely elvesztése, egyéni, vagy olyan katasztrófa, amely egy-

egy vidéket, nagyobb embercsoportokat is érinthet. Ilyenek azok a korlátozások, amiket a Covid kapcsán most, illetve közelmúltban átélt az emberiség.

Ilyen tényezők arra készítetik az embert, hogy újragondolja életét, megnézzék, mi az, ami szilárd alapokon nyugodott, mi az, amit újra kell alapozni. Mik azok, amik az új életbe is átvihetők. Az is lehet, hogy teljesen a nulláról kell újra építkezni. Mindent át kell gondolni, tervezni, újra tervezni.

1.3. Nulláról való újra tervezés

Az itt következő gondolatok egy nulláról való újra tervezéshez nyújtanak segítséget azoknak is, akiknek eddig volt ugyan valamilyen, de nem helyes istenhitük, de azoknak is, akik eddig Istenbe vetett kifejezett hit nélkül éltek, ateistának, agnosztikusnak vallották magukat, úgy éltek, ahogy a környezetük sugallta, vagy esetleg más vallásokban kerestek értelmet életüknek, vagy kiutat azokból a nehéz életállapotokból, amikbe kerültek.

Evangéliumi példabeszéd, hogy az a ház, amely homokra épült, az előbb-utóbb összeomlik. Meg kell keresnünk a szilárd alapokat, azokra kell építkeznünk, nehogy házunkat akármilyen szellő, vagy eső alámossa, elsodorja.

1.4. Melyek a szilárd alapok az életünkben? Melyek azok a kérdések, amelyek kielégítő megválaszolása nélkül nem lehet biztonságban az ember élete?

Honnan jöttünk, hová tartunk? Mi a világ és az emberiség eredete, célja? Hogyan érhetjük el céljainkat? Ezekre a kérdésekre a történelem folyamán már sok, egymástól eltérő, de sok szempontból hasonló válasz is született.

Ezeket az alapkérdéseket és a mai ember vívódásait, sorskérdéseit jól elénk tárja a II. vatikáni zsinat „Gaudium et spes” kezdetű, az Egyház és a mai világ viszonyáról szóló lelkipásztori konstitúciójának 9-10. pontja.

„Az ember sorskérdései”

A modern világ egyszerre mutatkozik hatalmasnak és erőtlennek, képesnek arra, hogy megvalósítsa a legjobbat, de arra is, hogy elkövesse a legrosszabbat; egyképpen nyitva van számára az út a szabadság vagy a rabszolgaság, a haladás vagy a visszaesés, a testvériség vagy a gyűlölködés felé. Ráébred továbbá az ember, hogy neki magának kell helyes irányba terelnie azokat az erőket, amelyeket ő maga szabadított fel, mert ezek eltiporhatják, de szolgálhatják is. Mindebből világos, kérdéseinek tárgya: önmaga.

Azok az egyensúlyhiányok, amelyekkel a modern világ küszködik, tulajdonképpen azzal az alapvetőbb egyensúlyhiánnyal függenek össze, amely az ember szívében gyökerezik.

Sok ellentétpár ugyanis magában az emberben küzd egymással. Az ember mint teremtmény újra meg újra megtapasztalja a maga korlátait, vágyaiban azonban korlátalannak és egy magasabb rendű életre elhivatottnak érzi magát.

Sokféle érték vonzza egyszerre, és mindig választani kénytelen közöttük, nem egyről pedig egészen le is kell mondania. Ráadásul, mivel esendő és bűnös, gyakran cselekszi azt, amit nem akarna tenni, amit pedig szeretne, nem teszi meg. Az ember így benső meghasonlásban van önmagával, ez pedig a társadalomban is számtalan súlyos ellentét forrása.

Ennek a drámai helyzetnek a világos felismeréséig el sem juthatnak azok, akik elmerültek a gyakorlati anyagelvűségben, vagy a rájuk nehezedő nyomor nem engedi, hogy erről elgondolkodjanak.

Sokan úgy vélik, hogy beérhetik a valóság sokféle értelmezésének valamelyikével.

Mások egyedül az ember erőfeszítésétől várják az emberiség igazi és teljes felszabadulását, és meggyőződésük, hogy az ember eljövendő uralma a föld felett ki tudja majd elégíteni a szív minden vágyakozását.

Vannak olyanok is, akik reménytelenül kételkednek az élet értelmében, ezért azoknak a vakmerőségét magasztalják, akik úgy vélekedve, hogy az emberi létezésnek önmagában semmi értelme sincs, kizárólag egyéni bátor döntésük által akarják annak egész értelmét megadni.

Mégis, egyre többen lesznek olyanok, akik a világ jelen fejlődését látva felvetik, vagy fokozott érzékenységgel élik át a legalapvetőbb kérdéseket: Mi az ember? Mi az értelme a szenvedésnek, a rossznak, a halálnak? – mert ezekkel minden haladás ellenére számolni kell; Mit érnek az oly drága áron szerzett győzelmek? Mit nyújthat az ember a társadalomnak, és mit várhat tőle? Mi következik a földi élet után?

Az Egyház pedig meggyőződéssel hisz Krisztusban, Aki mindenkiért meghalt és feltámadt, és Szentlelke által világosságot és erőt ad az embernek, hogy megfelelhessen nagyszerű hivatásának; de az ég alatt nem is adatott más név az embernek, amelyben üdvözülhetne.

Hiszi továbbá az Egyház, hogy Ura és Mestere az egész történelem kulcsa, középpontja és végső célja.

Az Egyház azt is hirdeti, hogy az összes változás mögött sok minden van, ami nem változik, és mindezeknek végső alapja Krisztus, aki ugyanaz tegnap, ma és mindörökké.”

Nem célunk, hogy az embernek ezeket az úgynevezett végső kérdéseit most részletesen elemezzük. A kereszténység válaszát fogjuk a következőkben bemutatni, és a kereszténység, és annak alapítója, a Názáreti Jézus Krisztus által felkínált célhoz vezető utat bemutatni.

Alapvető bibliai ismeretekre, a Biblián alapuló életvezetésre szeretnénk rávezetni azt, aki kézbe veszi és végig tanulmányozza ezt a könyvet.

1.5. Milyen válaszokat ad a Biblia a honnan jöttünk, hová tartunk kérdésre?

1.5.1. Mi a Biblia?

A Biblia, vagy más néven Szentírás a kereszténység szent könyve. Két fő részből áll, az Ószövetségből és az Újszövetségből. Terjedelmét tekintve, ha az egészet 5 egységnek vesszük, akkor ebből 4 egységet tesz ki az Ószövetség, és egyet az Újszövetség. Az Ószövetség 46 könyvből áll, az Újszövetség 27 könyvből. A benne való könnyebb tájékozódás kedvéért minden könyv fejezetekre oszlik, azon belül versekre. A könyveknek rövidítései vannak, amelyek megtalálhatóak minden Bibliában. Idézése úgy szokás, hogy a könyv nevének a rövidítése után a fejezetszám következik, azután vessző vagy kettőspont után a szóban forgó vers, vagy versek szerepelnek általában zárójelben. Például (Mt 5,3-5). Ez Máté evangéliuma 5. fejezetének a 3., 4. és 5. versét jelenti.

Bár az Ószövetség nagyobb terjedelmű, de életünk alakítása szempontjából fontosabb az Újszövetség, mert ez mutatja be az emberré lett Isten, Jézus Krisztus életét és tanítását, ezt készíti elő az egész Ószövetség.

A Bibliát a legtöbb nyelvre lefordították, a legtöbb nyelvben több fordítás is létezik, így magyarul is. Ezek megtalálhatók elektronikus formában is a szentiras.hu oldalon. Mi a Szent István Társulat fordítását használjuk.

1.5.2. Mit mond a Biblia a világ és az ember eredetéről? Azt mondja, hogy mindkettő Isten teremtménye.

1.5.2.1. Ki Isten?

Jézus legkedvesebb apostola, a szeretett tanítvány, János apostol szerint Isten a szeretet (1Jn 4,8) A szeretet Isten lényege. Isten az embert a saját képére és hasonlatosságára teremtette. Ebből következik, hogy az ember lényege is a szeretet. Ez az idézett szentírási vers teljes egészében így hangzik: Aki nem szeret, nem ismeri Istent, mert **Isten a szeretet.**

Az Isten képére való teremtettségünknek a fontos jellemzői éltetnek minket, és adják meg az ember számára a harmonikus kibontakozás és élet lehetőségét. Ezek a hitvesi és a baráti szeretet, a családi szeretet és az emberek közötti szeretetegység. Az ószövetségi szentírás egyik könyve a Sirák fiának a könyve ezt így fogalmazza meg: Három dolog van, amit szeret a szívem. Isten s ember előtt kedves mind a három: A testvérek közt az egység, a baráti szeretet, feleség és férj, akik jól megértik egymást (Sir 25,1).

A világ és az ember teremtését a Szentírás első könyve, a Teremtés könyve írja le. De erre a Szentírás más könyvei is sokszor, sokféle nézőpontból visszatérnek. A Teremtés könyve a Bibliának nem az úgynevezett történeti könyvei közé tartozik. Ami abban le van írva, azt nem szó szerint kell értelmeznünk, hanem úgy olvasnunk, hogy az Istenre és az emberre vonatkozó fontos igazságokat fogalmaz meg szimbolikus nyelven.

Melyek az Isten és az ember kapcsolatára vonatkozó legfontosabb igazságok a Teremtés könyve és a Szentírás szerint?

Isten az embert szeretetből teremtette saját képére és hasonlatosságára. Vagyis arra, hogy ő is szeretni tudjon, szeretetegységben tudjon élni Istennel, önmagával és embertársaival, és a teremtett világ összes többi szereplőjével. Az ember a teremtés középpontja. Isten neki teremtette az egész Földet, annak minden növényét, állatát, szépségét. Isten az emberiséggel egy a házassághoz hasonló kapcsolatba lépett. A karmelita rend nagy reformátora, Keresztes Szent János ezt úgy fogalmazta, hogy Isten az Ő Fiának, Jézus Krisztusnak, és az emberiségnek, mint az Ő jegyesének eljegyzési ajándékkul teremtette az egész Földet.

Isten mint Teremtő minden létezőnek megszabta a működéstörvényeit. Megvannak az ember működéstörvényei is, amelyeket Isten parancsai, törvényei szabályoznak. Ugyanakkor Isten mégsem robotnak, hanem szabadnak teremtette az embert. Ez magában foglalja azt is, hogy nemcsak befogadni képes a szeretetet, Isten törvényeit, azokat a működési szabályokat, amelyeket ha betart, harmonikus lehet az élete, hanem képes ezeket el is utasítani.

A bűn Isten elutasítása, kizárása az életünkől. Az Ő szeretetével, akaratával, törvényeivel való szembefordulás.

A Teremtés Könyvében, Ádám és Éva történetében ennek a bűnbeesésnek képszerű leírását olvashatjuk.

Az Istennel való harmonikus életben, illetve a bűnbeesésben szerepe volt és van nemcsak az ember szabad akaratának, hanem más szabadakaratú lényeknek is. Ezek az angyalok.

1.5.2.2. Kik az angyalok?

Tiszta szellemi lények, akiket Isten az ember előtt teremtett. Őket is szabadnak, Isten szeretetének befogadására alkalmasnak teremtette, miként az embert. Az, hogy tiszta szellemi lények, azt jelenti, hogy nincs testük, nincs anyagi mivoltuk, csak szellemük. Csak szellemi létezők, tiszta szellemek. (Ez a magyar tiszta szó jelentése: homogén, ebben az esetben csak szellem.) Ha az emberrel kommunikálni akarnak, akkor valamilyen az ember számára érzékelhető formát öltenek magukra, láthatóvá, hallhatóvá, érzékelhetővé teszik magukat.

Az emberek és az angyalok közös jellemzője a szabad akarat, és Isten szeretetének (más szóval akaratának, törvényeinek) az elfogadása vagy visszautasítása.

Mivel az angyalok tiszta szellemi lények, azért életükben ez az Isten melletti, vagy Istennel szembeni döntés egy pillanat alatt lejátszódott. **Az Isten melletti döntés, a Vele, az Ő törvényeivel való harmóniában élés a Mennycsország. Isten, az Ő akaratának és törvényeinek az elutasítása a Pokol.**

Akik elfogadták Istent, vele egységben vannak, azok a **szent angyalok**. Akik elutasították Őt, azok a **bukott angyalok, vagy más szóval ördögök, démonok**. Mivel személyes lények, ezért nevük is van, bár keveset ismerünk közülük név szerint. Szent angyalok a Bibliában Szent Gábor, Szent Rafael, és Szent Michael, vagy magyarul Szent Mihály. A Bibliából ismert bukott angyalok például Sátán, Lucifer, Beelzebub.

Az ember bűnbeesésénél, próbatételénél a bukott angyaloknak is szerepük volt. Ádám és Éva történetében az egyik bukott angyal a kígyó képét ölti magára, és így csábítja bűnre, Istennel való szembe fordulásra az első emberpárt.

1.5.3. A bűn következményei az ember életében

A Biblia tanítása szerint az ember életében minden rossz (szenvedés, halál, diszharmónia) a bűn következménye.

A bűnbeesés következtében képességei meggyengültek, a köztük lévő összhang megbomlott. Az ember értelme elhomályosult, szellemi sötétség borult rá, nem tudja, miért éljen; akarata rosszra hajló lett, hajlamossá vált a bűnre; lelkiismerete megromlott, meggyengült alapvető irányító szerepe; gyakran pillanatnyi érzelmei uralkodnak rajta, anyagiakra irányuló vágyai, ösztönei vezérik, veszik át az irányító szerepet életében. Mivel Isten a szeretet, az ember Vele való kapcsolata is megromlott, képtelenné vált önzetlenül szeretni, áldozatot vállalni, csak uralkodni akar mások felett, és önző módon élvezni az életet.

A bűn miatt megromlott az emberben lévő harmónia, az Istennel, önmagával, és embertársaival való összhang. Ezen túlmenően egy áthidalhatatlan szakadék támadt Isten és az ember között. Ettől a távolságtól, Istentől való elszakítottságtól szenved az emberiség a bűnbeesés óta. Ezt a távolságot próbálta már az emberiség áthidalni sokféle módon. Minden vallás ilyen: az ember részéről való áthidalási próbálkozás. **A különbség a kereszténység és az összes többi vallás között**, hogy a kereszténységben Isten maga hidalta át ezt a szakadékot. Kiválasztott egy népet nem arra, hogy felsőbbrendűként viselkedjék és uralkodni akarjon más népek felett, hanem arra –, hogy belőle szülessen a Megváltó, a Messiás, aki Jézus Krisztus, a megtestesült Isten. Az Ő életének nagyon sok mozzanatát évszázadokkal korábban próféták előre megjövendölték, és azok beteljesedtek. Ezek a tények, ha figyelmesen tanulmányozza az ember, megkönnyítik, megalapozzák az Istennel való hitet.

Jézus Krisztus mondta el nekünk – tanította meg életével és szavaival –, hogy milyen is valójában Isten, hogyan kerülhetünk Vele bűneink, romlottságunk ellenére személyes szeretetkapcsolatba, hogyan kerülhetjük el a poklot, amely a bukott angyalok és az elkárhozott emberek örökké tartó gyötrődési helye, állapota, és hogyan teljesebben be földi életünk, hogyan juthatunk a mennycsországba részben már ebben a földi életben, teljesen pedig majd halálunk után.

1.6. Miben mutatkozik meg Jézus megváltói szerepe?

Először is Jézus áthidalta azt a szakadékot, amely a bűn által Isten és az ember között létrejött. Általa lett szabad utunk az Istenhez, a Szentháromsághoz: „szabad utunk egy Lélekben az Atyához” (Ef 2,18).

Jézus, a Megváltó, vagy más szóval a Messiás mutatta meg nekünk, hogy milyen az Isten.

Jézus Isten létére kiüresítette önmagát, magára öltötte emberi természetünket, esendő, gyarló szenvedő emberi mivoltunkat. Az Ő földi életében, mindenekelőtt keserves kínszenvedésében és kereszthalálában elszenvedte értünk, helyettünk mindazt, ami a bűnnek a következménye, az Istentől való elszakíttóságot, a fizikai, a lelki és a pszichés szenvedést, és a halált is.

De élete nem a sírban fejeződött be, hanem amint ezt a próféták előre megjövendölték, harmadnapra feltámadt a halálból. Negyven napig még tanítványai között maradt, majd szemük láttára a Mennybe emelkedett. Ezáltal az ember számára is nyilvánvalóvá tette, hogy nem a szenvedés és a halál a végső állomás az ember életében, hanem a feltámadás, a Mennybe jutás.

Nemcsak emberi természetünket öltötte magára, úgy hogy Ő mindvégig Isten maradt, hanem nekünk ajándékozta az isteni természetet is. Az egyik egyházatyja, Szent Ágoston ezt úgy fogalmazta, hogy magára öltötte azt, ami neki nem volt, a mi halandó természetünket, „Ő mitőlünk vette a halált, mi őtőle kapjuk az életet.”¹ Megadta számunkra a lehetőséget, megmutatta az utat, hogy ne pusztán emberi módon éljünk, hanem emberlétünkre isteni életet is élhessünk, ahogyan Ő Isten létére emberi életet élt.

Hároméves nyilvános működését azzal kezdte, hogy egy közösséget hozott létre maga körül, apostolokat és tanítványokat hívott, akiket tanítani kezdett.

Meghirdette, hogy elérkezett közénk Isten országa, amelyet nem egy földi ország módjára kell elképzelni, hanem lelki természetű országként. Ebbe az országba a belépés a megtérés és a keresztség. Betegeket gyógyított, sántákat, bénákat, vakokat, leprásokat, és mindenféle testi-lelki bajokban szenvedőket.

Ördögöket űzött ki emberekből, akiket megszálltak, és hatalmukban tartottak.

Halottakat is feltámasztott.

Megbocsátott azoknak a bűnösöknek, akik megbánták bűneiket. Mindezek bizonyítékai, igazolásai voltak az Ő isteni mivoltának és küldetésének.

Apostolait, tanítványait előbb kis próba evangelizációs (örömhír hirdető) utakra küldte azzal a megbízással, hogy „gyógyítsátok meg a betegeket, űzzétek ki az ördögöket, és hirdessétek, hogy elérkezett az Isten országa.”

Mennybemenetele előtt egyetemes, az egész világra, minden emberhez szóló küldetésként fogalmazta meg ezt nekik. „Menjetek el az egész világra, és hirdessétek az evangéliumot minden teremtménynek. Aki hisz és megkeresztelkedik, üdvözülni fog, aki nem hisz, az elkárhozik” (Mk 16,15-16).

Örök üdvösségünk (a Mennysors) vagy örök kárhozatunk (a Pokol) tehát a hiten és az abból következő keresztségen múlik.

Hogy ezt hogyan kell értenünk, és hogy mit is jelent a keresztség és a rá következő keresztény élet, arra majd később még részletesen is kitérünk.

¹ Augustinus: Sermo Guelferbytanus 3: PLS 2,546

2. A kereszténységbe való bevezetődés: hit, bűnbánat, megtérés, keresztség

2.1. Jézus missziós parancsa

Láttuk Jézus mennybemenetele előtti általános, minden embert megcélzó, apostolainak szóló missziós parancsát. „Menjetek el az egész világra, és hirdessétek az evangéliumot minden teremtménynek”, és benne ezt a mondatot: „Aki hisz és megkeresztelkedik, üdvözülni fog, aki nem hisz, az elkárhozik” (Mk 16,15-16).

Nagyon súlyos kijelentés ez, mert eszerint a hiten múlik örök üdvösségünk, vagy kárhozatunk, az hogy az örökkévalóságot a Mennyben, vagy a Pokolban töltjük-e.

Jézus előfutára Keresztelő János volt, aki megtérést, a bűnbánat keresztségét hirdette. Jézus is elment hozzá és megkeresztelkedett nála a Jordán folyóban. De nála a keresztségnek más szerepe volt, mint azok számára, akik Jánoshoz járultak, hogy megkeresztelkedjenek.

Jézus is azzal kezdte nyilvános működését, hogy megtérést hirdetett. Majd tanítványait is keresztelni küldte. Jézus a keresztséget, nem János keresztségét, hanem az általa alapított keresztség szentségét az Ő országába való belépés kezdetének tekintette. („Aki hisz és megkeresztelkedik, üdvözülni fog!”)

A keresztség a belépő a Jézus által meghirdetett országba, de attól elválaszthatatlan a megtérés, előtte pedig már az Ő örömhírének, evangéliumának az olvasása, hallgatása.

Az örömhír olvasása, hallgatása, a hit, a bűnbánat és a megtérés, valamint a keresztség egymással szoros kapcsolatban vannak. A következőkben mindegyikkel külön-külön foglalkozunk.

2.2. A hit

A hit emberi szinten is viselkedésünket meghatározó alaptényező. Az ember önrányításának és az ember kívülről való irányításának az egyik legfontosabb tényezője.

Amit igaznak hisz az ember, aszerint cselekszik. Csak az nem mindegy, hogy mit hisz, és kinek hisz: az őt manipulálni, befolyásolni akaróknak, vagy megbízható embereknek, akik, az igazat, a jót, a szépet (ezek Isten tulajdonságai), tehát végső soron Istent akarják közvetíteni számára.

Néhány évszázaddal ezelőtt, a nagy földrajzi felfedezések korában mondta Avilai Szent Teréz, a lelkiélet nagy tanítója, hogy „ne higgyetek ti senki másnak, csak akinek az élete az Úr Jézus életét tükrözi vissza!” Ez a figyelmeztetés mára sokkal aktuálisabbá vált, mert az emberek rossz irányú befolyásolásának a technikái, eszközei nagyon kifejlődtek.

Az ember életét irányítani akaró tömegtájékoztatási eszközöket kézben tartók egyik legfontosabb alapelve, hogy amit sokszor hall az ember, azt igaznak tartja. Az emberek hozzávetőlegesen 30 %-a elfogadja, elhiszi azt, amit a médiában lát és hall. De mivel annyiszor visszaéltek már az elhitetésnek ezekkel az eszközeivel, az emberek hozzávetőleg újabb 30 %-a mára már nagyon kritikus azzal kapcsolatban, amit a tömegmédiát ont magából. Igyekszik a médiától függetleníteni magát, igyekszik más hitelt érdemlő forrásokból is tájékozódni. Az emberek maradék 40 %-a ingadozik a kettő között. Nagyon fontos a szerepük ezért az igazságot hirdetőknak, akik életüket az igazságra és a szeretetre alapozzák.

Ugyanilyen fontossága van a hitnek az Istennel való kapcsolatunkban is. A Szentírásban fontos kijelentések találhatók a hitről. Mielőtt tovább lépnénk a bűnbánat, a megtérés, (Istenhez térés) és a keresztség irányában, nézzünk ezek közül a bibliai kijelentések közül néhányat!

... Ezért intsd őket szigorúan, hogy a hitben erősek legyenek. Ne hallgassanak zsidó mesékre, és ne kövessék az igazságtól elfordult emberek meséit (Tit 1,13).

Bizony, bizony mondom nektek: Aki hisz bennem, annak örök élete van (Jn 6,47).

Aki hisz bennem, nem bennem hisz, hanem abban, aki küldött, s aki lát, azt látja, aki küldött. Világosságul jöttem a világba, hogy aki hisz bennem, ne maradjon sötétségben (Jn 12,44-46).

Ha valamit tehetsz, segíts rajtunk, és légy részvétellel irántunk. Jézus így felelt: „Ha valamit tehetsz? ...Minden lehetséges annak, aki hisz.” A fiú apja erre felkiáltott: „Hiszek! Segíts hitetlenségemen!” (Mk 9,22-24) Bizony, bizony mondom nektek: Aki hisz bennem, ugyanazokat a tetteket viszi végbe, amelyeket én vittem végbe, sőt még nagyobbakat is végbevisz, mert az Atyához megyek, s amit a nevemben kértek, azt megteszem nektek, hogy az Atya megdicsőüljön a Fiúban, bármit kértek a nevemben, megteszem nektek (Jn 14,12-14).

A hit szilárd bizalom abban, amit remélünk, meggyőződés arról, amit nem látunk (Zsid 11,1).

Nem mindegy az, hogy mit hiszünk, és kinek hiszünk. Pál apostol sokat szenvedett hitéért. Volt ereje a szenvedéseket és a vértanúságot is vállalni azért a Jézus Krisztusért, aki neki a Damaszkuszba vezető úton megjelent, pedig akkor Ő még éppen a másik oldalon harcolt. Azért ment Damaszkuszba, mert azt hitte, hogy a keresztények nagy árulói a zsidó hitnek. Fogságba akarta ejteni és börtönbe vetni őket. De ez a Jézus egészen átformálta az egykori Saul életét, és a halálhoz közeledve szilárd bizonyossággal ki tudta már jelenteni: Tudom, kinek hittem. Ezért szenvedem ezt is, de nem szégyellem, mert tudom, kinek hittem, és biztos vagyok benne: elég hatalmas ahhoz, hogy rábízott kincsemet megőrizze addig a napig (2Tim, 1,12).

Hitünknek egy középkori – mind a katolikusok, mind az anglikánok előtt nagyra becsült – misztikusa, Norwichi Julianna szerint **három fő forrása van: lelkünk természetes szeretete, értelmünk tiszta fénye és a biztos céltudatosság, amit teremtésünkkor kaptunk Istentől.**² Láttuk a bevezetőben, hogy Isten lényege a szeretet, és hogy Ő a saját képére és hasonlatosságára teremtett minket. Tehát belénk teremtette a szeretetre való természetes képességet. Értelemmel is megajándékozott minket, amelynek tiszta fénye képes megkülönböztetni a jót a rossztól, az igazat a hamistól. Belénk teremtette a céltudatosságot, vagyis azt, hogy mindig kisebb-nagyobb célokat tűzzünk magunk elé, és ezeket akarjuk folytonosan elérni, megvalósítani. Tehát bennünk van a dinamizmus kezdetektől fogva, amelyet a szeretet mozgat, amelyet segít az értelem fénye, és ott működik bennünk a célokra (így a végső célunkra, magára Istenre) irányuló hajtóerő.

A belénk teremtett és bennünk működő természetes ész világánál a teremtett dolgokból képes minden ember felismerni, hogy Isten mindennek a kezdete és a célja. Ha valaki őszintén keresi Istent, megtalálja.

A hitnek oly nagy a fontossága, mégis vannak erők (akik már az ember bűnbe esésénél is szerepet játszottak), amik az ellen dolgoznak, hogy az ember hitre jusson. És ezek nemcsak a bukott angyalok, akikről már szó volt, hanem lehetnek személyes akadályok is, amelyek a családban, a személyes tapasztalatokban, a kultúrában, a vallásban, amiben felnőtt az ember, gyökereznek. A környezet szuggesztíójának óriási ereje van, ami alól sokan nehezen tudják kivonni magukat. Ott szerepel továbbá a hit és a megtérés akadályaként a saját kényelemhez, a megszokott élethez, bűnökhöz, bűnös életmódhoz való ragaszkodás is. Néhány bibliai idézet segítségével szeretnénk megkönnyíteni annak a tételnek az elfogadását, hogy **Isten a természetes ész világosságánál felismerhető.**

A Bölcsesség könyve azt hangsúlyozza, hogy a teremtmények nagyságából és szépségéből összehasonlítás útján meg lehet ismerni teremtőjüket. Mert természettől balgák voltak mind az

² Norwichi Julianna: Az isteni szeretet kinyilatkoztatása. Jel Kiadó, Budapest, 2013. 55. fejezet

emberek, híjával voltak Isten ismeretének, s a látható tökéletességekből nem tudták felismerni azt, aki van, sem művei szemlélésekor nem ismerték fel a művészt, hanem a tüzet, a szelet vagy az iramló levegőt, a csillagok körét, a hatalmas vizet vagy az ég világítóit tartották a világot kormányzó isteneknek. Ha már ezekben isteneket láttak, mert szépségük elbűvölte őket, akkor tudniuk kellett volna, mennyivel kiválóbb a parancsolójuk. Mert a szépség szerzője teremtette őket. Ha megcsodálták erejüket és hatásukat, ebből arra kellett volna következtetniük, hogy mennyivel hatalmasabb a teremtőjük. Mert a teremtmények nagyságából és szépségéből összehasonlítás útján meg lehet ismerni teremtőjüket. De ezek még csak csekély szemrehányást érdemelnek. Mert talán csak eltévednek, amikor valójában Istent keresik és akarják megtalálni. Teremtményei közt élnek és igyekeznek a mélyükre hatolni, s amit szépnek látnak, annak látványa megejtí őket. Még sincs mentségük ezeknek sem. Ha egyszer olyan nagy szellemi készségük volt, hogy át tudták kutatni a világot, honnét van, hogy nem találták meg előbb ennek urát (Bölcs13,1-9)?

Pál apostol erre a természetes istenismeret lehetőségére mutat rá Athénban az Areiopagoszon mondott beszédében, és a Rómaiakhoz írt levelében is. *Pál az Areopágusz közepére állt és elkezdett beszélni: „Athéni férfiak! Látom, hogy minden szempontból igen vallásosak vagytok. Amint szétnéztem és megtekintettem szentélyeiteket, ráakadtam egy oltárra, amelyen az a felírás állt: Az ismeretlen istennek. Nos, én azt hirdetem nektek, akit ti ismeretlenül tiszteltek. A világot s a benne találhatóakat teremtő Isten nem lakik emberi kéz emelte templomokban, hiszen ő az ég és föld Ura. Nem kívánja emberi kéz gondoskodását, mintha szüksége volna valamire, hisz ő ad mindennek életet, levegőt és mindent. Ő telepítette be az egy őstől származó emberiséggel az egész földet. Ő határozta meg itt lakásuk idejét és határát. S mindezt azért, hogy keressék az Istent, hogy szinte kitapogassák és megtalálják, hiszen nincs messze egyiküktől sem. Mert benne élünk, mozgunk és vagyunk, ahogy költőitek is mondják: „Mi is az ő nemzetségéből valók vagyunk” (ApCsel 17,22-29).*

Ami ugyanis megtudható az Istenről, az világos előttük, maga Isten tette számukra nyilvánvalóvá. Mert ami benne láthatatlan: örök ereje és isteni mivolta, arra a világ teremtése óta műveiből következtethetünk (Róm 1,19-20).

Pál apostol a Rómaiakhoz írt levélben arra is rámutat, hogy a **bűnökbe, bűnös szokásokba való belekeményedés is akadály lehet a hitre jutásnak**. Ezek fogva tarthatják az embert, és akadályozhatják a megtéréshez szükséges hitet. *Isten haragja eléri az égből az embereknek minden istentelenségét és gonoszságát, akik az igazságot elnyomják igazságtalansággal. Nincs hát mentségük, mert fölismerték az Istent, mégsem dicsőítették Istenként, s nem adtak neki hálát, hanem beleveszték okoskodásaikba és érteni nem akaró szívük elhomályosult. Kérkedtek bölcsességükkel és oktalanná váltak. A halhatatlan Isten fölségét fölcserélték a halandó ember, a madarak, a négylábúak és a csúszómászók képmásával. Ezért Isten szívük vágya szerint kiszolgáltatta őket a tisztátalanságnak, hadd gyalázzák meg saját testüket. Isten igazságát hamissággal cserélték fel, s inkább a teremtmény előtt hódoltak, mint a Teremtő előtt, aki mindörökké áldott. Ámen (Róm 1,18-25).*

Pál apostol más helyen rámutat olyan bűnökre is, amelyek korunkban újjáéledtek, majd pedig rámutat egyéb bűnökre, amelyek a hitre jutás és megtérés akadályai. *Nem méltatták Istent arra, hogy megismerjék, Isten is romlott eszükre hagyta hát őket, hogy alávaló tetteket vigyenek végbe. Tele is vannak mindenféle gonoszszággal, hitványsággal, kapzsisággal, ravaszsággal, tele irigységgel, gyilkossággal, vetélkedéssel, ármánykodással, rosszindulattal. Megszólók, rágalmozók, istengyűlölők, gyalázkodók, fennhéjázók, kérkedők, agyafúrtak, szüleik iránt engedetlenek, értetlenek, hitszegők, lelketlenek, könyörtelenek. Bár fölismerték Isten rendelkezését, hogy aki efféle művel, méltó a halálra, mégis ilyeneket tesznek, sőt a tetteseknek még helyeselnék is (Róm 1,28-31).*

Lehet, hogy már csak néhány lépés hiányzik a hithez, de nem könnyű hitre jutni, mert jönnek még az eddig említett akadályok mellett speciális nehézségek is korunkban. Az a kor,

amiben ma élünk nem kedvez a hitnek. Körülöttünk a profán média, a fogyasztói társadalom, és a különféle személyek és tevékenységek bálványozása inkább a hitetlenséget sugallja. Mintha éppen a mi korunkra vonatkoznának Pál apostol szavai. *Mert jön idő, amikor az egészséges tanítást nem hallgatják szívesen, hanem saját ízlésük szerint szereznek maguknak tanítókat, hogy fülüket csiklandoztassák. Az igazságot nem hallgatják meg, de a meséket elfogadják* (2Tim 4,3). De **aki hitre jut, és megtér, annak gyökereiben megváltozik az élete.**

Szabaduljunk meg a kételyeinktől! Amikor már kezdenek összeállni az Istenbe vetett hitre vezető gondolatok az ember fejében, és már majdnem megtette a döntő lépést a Jézus Krisztusba, a Szentháromság Egy Istenbe vetett hit felé, újra rátörhetnek a kétségek. Ilyenkor ilyen egyszerű ima is segíthet. *„Istenem, ha valóban létezel, szabadíts meg kételyeimtől! Jézus segíts nekem, hogy amikor felismerem a szeretetet, befogadjam azt. Nyisd meg a szememet, értelmemet, lelkemet, hogy megmenekülhessek. Ölelj át engem, hogy megmenekülhessek a kétségek gyötrelmeitől!”*

E fejezet lezárásaként álljon itt néhány gondolat a már idézett angol misztikustól Norwichi Juliánától az Istenbe vetett hitről, annak fontosságáról. **„Minden kizárólag a hiten múlik”³** **„Ebben az életben nincs másféle segítség, csak a hit”⁴** Ez a hit elsősorban az Istenbe vetett hit, akit Jézus Krisztus nyilatkoztatott ki, mutatott meg nekünk. *Nincsen üdvösség senki másban, mert nem is adatott az embereknek az ég alatt más név, amely által üdvözülhetnének* (ApCsel 4,17). *„A hit helyes megértés. Vagyis annak a megértése, hogy mi Istenben vagyunk, Ő pedig mibennünk”⁵*

Ha valaki Krisztusba vetett hitre jut, megkeresztelkedik, vagy pedig – ha már meg van keresztelve – felszítja magában a kereszttség kegyelmét, annak számára új élet kezdődik, az Istenben való élet. Aki hitre jutott, és látja, hogy Jézusnál van az igazság, tegye meg a megfelelő lépéseket felé, lépjen rá a bűnbánat és a megtérés útjára, amelyeket a következőkben tárgyalunk. A mai nap még a miénk, a holnap az nem biztos. *Most van itt az alkalmas idő, most van itt az üdvösség napja* (2Kor 6,2).

2.3. Bűnbánat, megtérés

2.3.1. Jézus nyilvános működésének a kezdetén hitet, bűnbánatot, megtérést hirdetett

Beteljesedett az idő, és elközelgett az Isten országa. Térjete meg, és higgyetek az evangéliumban (Mk 1,15)! Így prédikált: *„Tartsatok bűnbánatot, mert közel van a mennyek országa”* (Mt 3,2)!

Ettől fogva Jézus tanítani kezdett. *„Tartsatok bűnbánatot, hirdette, mert közel van a mennyek országa”* (Mt 4,17)!

Megtérést hirdettek már Jézus előtt is, az Ő előfutárai, a próféták. *Azért tehát mindenkit a saját útjai szerint ítélek majd meg, Izrael háza! – mondja az Úr Isten. – Térjete meg és tartsatok bűnbánatot minden gonoszságtok fölött, és nem lesz romlásokra a gonoszság* (Ez 18,30).

Bűnbánatot és megtérést hirdetett Keresztelő János, Jézus közvetlen előfutára is. *Megjelent Keresztelő János a pusztában, és hirdette a megtérés kereszttségét a bűnök bocsánatára* (Mk 1,4).

³ 7. fejezet

⁴ 70. fejezet

⁵ 54. fejezet

Ezt tették az apostolok is a Jézus mennybemenetelekor kapott missziós parancs értelmében. A bűnbánatot és a megtérést összekapcsolták a keresztséggel. Péter azt felelte nekik (a „mit tegyünk” kérdésre): *Tartsatok bűnbánatot, és mindegyiktek keresztkedjék meg Jézus Krisztus nevében bűneitek bocsánatára; akkor megkapjátok ajándékul a Szentlelket* (ApCsel 2,38).

2.3.2. Mit jelent a bűnbánat és a megtérés?

Szent Aszteriosz amazeai püspök a következőket mondja.

„Vegyétek fontolóra jóságának gazdagságát: midőn emberként akart eljönni az emberekhez, maga előtt küldte Jánost, a bűnbánat hírnökét és vezérét, és János előtt az összes prófétát, hogy magukba szállásra tanítsák az embereket, hogy térjenek vissza az útra, és jobb gyümölcsöt teremjenek.

S hogyan folytatódott ezután? Az előbb még ellenség: jó barátta lett; az idegen: fiúvá; a szentségtörő: szentté és jámborrá.

Majd eljött közénk, és saját szájával személyesen hirdette: *Gyertek hozzám mindnyájan, akik elfáradtatok, és akik terhet hordoztok: én megkönnyítelek titeket* (Mt 11,28). Hogy hogyan fogadta azokat, akik meghallgatták szavait? Készséggel megbocsátotta bűneiket; gyötrő bűneiktől gyorsan és pillanatok alatt megszabadította őket: az Ige megszentelte, a Lélek megerősítette őket; a régi ember a vízben eltemettetett, megszületett az új, amely a kegyelemben tündökölt”.⁶

Eddigi gondolatmenetünkbe beillesztve mit mondanak ezek a szavak? Keresztelő Jánosnak és az összes prófétának az volt a küldetése, hogy Istenhez való visszatérésre buzdították az embereket. Ennek útja a magukba szállás, életük átgondolása, Isten törvényeihez igazítása, és ennek nyomán bűnbánatra jutás és egy jobb, új élet kialakítása.

„Jézus látta a sebeket, az elgyötörtséget, a betegségeket, amiket a bűn okozott az emberek életében. Akik hallgattak rá, akik hittek benne, azoknak megbocsátotta bűneiket; gyötrő bűneiktől gyorsan és pillanatok alatt megszabadította őket: a régi ember a vízben eltemettetett, megszületett az új, amely kegyelemben tündökölt”.

A Szentírás egyértelműen beszél sok helyen, sokféle módon a régi emberről és az új emberről. A régi levetkezéséről és az újnak a magunkra öltéséről. *Vessétek le a régi embert szokásaival együtt és öltsetek föl az újat, aki teremőjének képmására állandóan megújul a teljes megismerésig* (Kol 3,10). *Vessétek le a korábbi életmód szerint való régi embert, aki romlásba rohan a megtévesztő kívánságok miatt* (Ef 4,22). Mindez egy folyamat, amelynek a kezdetén a megtérés, Istenhez térés és a keresztség, vagy annak a megújítása áll. De a bűnbánattartás továbbra is része kell, hogy legyen az életünknek.

Csak a megtérés útján léphetünk be a Mennyek országába, ahonnan a súlyos bűn kizár, fogalmaz a Katolikus Egyház Katekizmusa. (KEK 1470)

Mit jelent az igazi bűnbánat, a megtérés?

Az egész élet gyökeres új iránya, visszafordulás teljes szívből Istenhez, a bűn elhagyása, elfordulás a rossztól, elkövetett gonosz cselekedeteink megtagadása.

Ugyanakkor magában foglalja a vágyat és az elhatározást az élet megváltoztatására, reménykedve az isteni irgalmasságban és bízva az Ő kegyelmének a segítségével. (KEK 1431)

A katekizmus 1490. pontja az Istenhez való visszatérés folyamatáról beszél, és kiemeli, hangsúlyoz két mozzanatot. Ez a folyamat „magában foglalja az elfordulást az elkövetett bűnöktől”, és a „többé nem vétkezem” szilárd elhatározását. A megtérés tehát a múltra és a jövőre egyformán irányul; az isteni irgalomba vetett reményből táplálkozik.

⁶ Az imaórák liturgiája: csütörtök, nagyböjti idő, 1. zsoltáros hét, második olvasmány

A megtérés előtt el kell jutnunk annak a belátására, hogy Isten nélkül, Jézus nélkül semmit sem tehetünk. Csak egy csódtömeg, csupa kilátástalanság az életünk. **A megtérés akkor igazi, mélyről jövő, ha belátja az ember, hogy Isten nélkül elveszett, Nélküle képtelen bármit is tenni.**

Jézus ezt a szőlőtőről és a szőlővesszőkről szóló példabeszédében mondja el egy szép, közérthető példázatban. *Én vagyok a szőlőtő, ti pedig a szőlővesszők. Aki bennem marad, és én őbenne, az bő termést hoz, mert nálam nélkül semmit sem tehettek* (Jn 15,5). Ezt a képet használva a megtérést úgy is felfoghatjuk, mint beoltódást Krisztusba, az igazi szőlőtőbe.

Ugyanezt a tartalmat Jézus más szavakkal is kifejezi. Jézus nélkül nemcsak elvesztünk, nemcsak egy csódtömeg az életünk, hanem el sem érhetjük életünk igazi célját, a Mennysországot. Viszont Jézus megmutatja a célunkhoz vezető utat, elénk tárja azokat az igazságokat, amik nélkül nem működhet helyesen az életünk, sőt Ő maga válik az életünké.

Én vagyok az út, az igazság és az élet... Senki sem juthat el az Atyához, csak általam (Jn 14,6).

„Soha nem lelünk nyugalomra, míg csak Hozzá nem térünk, elismerve, hogy Ő maga az öröm teljessége, az igazi barát, a tapintatos figyelem, a legfőbb boldogság és maga az élet.”⁷

A megtérésben azt is megéli, elfogadja, kimondja az ember, hogy „köszönöm, Jézus, hogy annyira szeretsz, hogy meghaltál értem a kereszten, átadtad magadat a Mennyei Atyának. Ezek voltak utolsó szavaid: Atyám, kezedbe ajánlom lelkemet. Így akarom most én is magamat Neked, rajtad keresztül a Mennyei Atyának adni. Azt akarom, hogy Te legyél a Hozzá vezető utam, a Te igazságaid vezéreljék életemet, Te legyél az én életem. Nem akarom tovább a régi életemet élni, hanem a tiédet. Olts be engem mint szőlővesszőt a Te életedbe!”

Mondhatjuk a vámos imáját is: *Istenem, irgalmazz nekem, nyomorult bűnösnek, vagy a Jézussal megfeszített jobb lator szavaival is hozzá fordulhatunk: Uram, emlékezz meg rólam országodban!*

Hogy mi-mindent tartalmaz még a megtérés, azt az imáról szóló részben is kifejtjük, főleg a Jézus által tanított imádság, a Miatyánk elemzésekor. Lesz szó erről még a parancsok, bűnök, bűnbánat, megtérés fejezetben is, hiszen a megtérés nemcsak egyszeri (bár az első megtérés döntő fontosságú), hanem az ember életében ismétlődő, az egész életen át tartó folyamat.

2.4. A keresztség

2.4.1. Mi a keresztség?

A keresztség a bűnbánat és a megtérés szentsége. Mindaz, amiről az előzőkben szó volt, a keresztségben nyeri el a beteljesedését. Emlékezzünk Jézus missziós parancsára: *Aki hisz és megkeresztelkedik, üdvözüül!*

2.4.2. Mik a szentségek?

Érzékelhető, érzékeink számára hozzáférhető jelek, szavak és cselekedetek a mi emberségünk számára. A szentség egy külső jel, amelyet Krisztus alapított, hogy kegyelmet adjon. A szentségek sorában az első a keresztség. A szentség Krisztus akciója, tevékenysége. A szentségekben, mindenekelőtt a keresztség szentségében maga Jézus Krisztus működik.

⁷ Norwichi Julianna 26. fejezet

2.4.3. A keresztség szentségében és minden szentségben Jézus tevékenykedik a lelkünkben

Miben áll Jézus tevékenysége? Új születést ad nekünk, egy lelki újjászületést. Tisztára mossa lelkünket a bűntől, az áteredő bűntől, az őseink bűnétől és a személyes bűnöktől. Az áteredő bűn az első emberpárról, Ádámról és Éváról származott minden utódjára. Közvetlen őseinktől is öröklünk bűnre való hajlandóságokat, és mindnyájunknak megvannak a magunk személyes bűnei. Tisztára mos tehát minket ezektől a bűnöktől és megtölti lelkünket kegyelmével, a megszentelő kegyelemmel.

2.4.4. Mi a kegyelem?

A kegyelem jutalomra való jog. Olyasmi, amit egy sportoló szerez, kiérdemel, de kaphatja bárki más kiváló teljesítményéért. Amit Jézus a szentségekben nekünk átad, azt Ő az életével, cselekedeteivel, szenvedésével, kereszthalálával érdemelte ki.

Mit tett Jézus, amikor meghalt értünk a kereszten?

Megmentett minket a bűnből, a haláltól, a pokoltól és a sától, kibékített minket az Atyával, a Menny örökösévé tett bennünket. Mit jelent ez?

Nincs hatalma többé felettünk a bűnnek, és a sátánnak. Ha újra bűnbe is esnénk, a bűnbánat által – katolikusoknál a gyónás, a bűnbánat szentsége által – eltörli bűneinket. Ha hatalmába kerítene is bennünket időlegesen a sátán, Jézus nevében parancsolhatunk neki, hogy távozzon.

A Mennyei Atya nem úgy tekint ránk ezután mint bűnösökre, hanem mint saját gyermekeire, és az Ő háza, a Mennysorság a mi otthonunkká válik. Jézus szenvedése és kereszthalála által visszaszerezte azt, amit az őszülők elveszítettek: a halhatatlan életet, a tökéletes tudást, és a bűnös vágyakozástól (latin szóval a concupiscentiától) való szabadságot. Már most is tökéletesedhet tudásunk, és növekedhet a bűnös vágyakozástól való szabadságunk a keresztség szentsége által és a többi szentségek révén. De mindez majd csak a halál után lesz teljes, hiánytalan valóság számunkra.

A keresztség révén segít minket Jézus és a Szentlélek, az egész Szentháromság egy Isten gyermekeként élünk, megkönnyíti nekünk, hogy higgyünk Istenben, segít nekünk Isten akarata szerint élünk, és csökkenti a rosszra való hajlandóságunkat. Ugyanakkor az Ő közösségének, az Egyháznak a tagjává tesz minket. Jézus az Ő Egyházát, ahogyan a nevében is benne van, egynek akarta. Az Utolsó Vacsorán követőinek az egységéért imádkozott. Atyám add, hogy egyek legyenek. Az, hogy a jelenben sok egyház van, nem Isten akarata, hanem az emberek bűne.

2.4.5. Milyen feltételei vannak a keresztségnek? Hogyan keresztelkedhet meg az ember?

Mivel a keresztség az egyházhoz, egyházi közösséghez való tartozás feltétele, ezért a legtöbb egyház, egyházi közösség hosszabb rövidebb oktatáshoz, előkészülethez köti a keresztséget. Meg kell érnie a keresztelendőnek (görög szóval katekumennek), egy konkrét keresztény közösséghez kell alkalmazkodnia, el kell sajátítani a keresztény élet legfőbb szabályait. Meg kell tanulnia szeretetben élni, a főparancs szellemében. A főparancs így hangzik: *Szeresd Uradat Istenedet teljes szívedből, teljes lelkedből és minden erődből. A második parancs: Szeresd felebarátodat, mint saját magadat.* Ez a kettő azonban szorosan összefonódik egymással, a kettő egymástól elválaszthatatlan. Avilai Szent Teréz mondja, hogy azt, hogy szeretjük-e Istent, azt nehéz megmondani, de az könnyebben megállapítható, hogy szeretjük-e embertársunkat, aki mellettünk van. Nap mint nap konfrontálódunk vele, igényli a szeretetünket, és közben esetleg még bánt is bennünket. Szeretjük-e ennek ellenére?

A keresztelendők közösségéhez való csatlakozásban növekednie kell az embernek a hitben és a szeretetben.

Szó volt róla, hogy a szentség egy külső jel, amelyet Krisztus alapított, hogy kegyelmet adjon. Minden szentségnek van egy külső formája és egy belső, tartalmi része, amely a kegyelmet közvetíti. **A keresztség külső formája**, hogy a keresztelést végző vagy belemeríti a keresztelendőt a keresztelő medencébe, vagy pedig vizet önt a fejére a következő szavak kíséretében: N. én megkeresztellek téged, az Atya, a Fiú és a Szentlélek nevében.

E cselekmény közben megy végbe az a belső változás, amit az előbbiekben leírtunk, részese az ember az alapvető kegyelemben, a megszentelő kegyelemben.

A keresztségnek három formája van, háromféle módon részesülhet a keresztségben: a vízkeresztség, a vágykeresztség és a vérkeresztség.

Hogy mindez végbe menjen az emberben, hogy tagja legyen Krisztus egyházának, hogy részesüljön a megszentelő kegyelemben, a fent leírt módon meg kell keresztelkednie. Ezt vízzel való keresztségnek nevezzük.

Azok is megmenekülhetnek, akik nem tagjai az Egyháznak, feltéve, ha nem a saját hibájuk miatt nem tudják, hogy az Egyház (a katolikus egyház) az igazi, Krisztus által alapított egyház. De amennyiben szeretik Istent és próbálják teljesíteni az Ő isteni akaratát ezen a módon, vágyakozásukon keresztül bekapcsolódnak az Egyházba. Ezt nevezik vágykeresztségnek.

Azok is, akiket meggyilkoltak az Egyházhoz való csatlakozás folyamata alatt, mert nagy vágyuk van keresztyénné lenni, megmenekülhetnek. Ezt vér általi keresztségnek, vérkeresztségnek nevezzük.

Szükséghelyzetben, halálveszélyben bárki keresztelhet a fent leírt módon.

E fejezet lezárásaként álljanak itt Nagy Szent Vazul gondolatai a keresztségről. „Hogyan történik az, hogy Hozzá hasonulunk a halálban? Úgy, hogy eltemetkezünk Vele együtt a keresztségben. Mi az eltemetkezés módja, és mi jó származik Krisztus ilyen követéséből? Legelőször arra van szükségünk, hogy szakítsunk előző életmódunkkal. Ezt azonban senki más meg nem tudja tenni, csak aki az Úr szavai szerint újjászületett; ugyanis az újjászületés, ahogy ezt maga a szó is kifejezi, egy másik életnek kezdete. Ezért, mielőtt azt a másik életet elkezdhetnéd, nyilvánvalóan véget kell vetned az előző életnek. Amint azoknak, akik végére értek a versenypályának, mielőtt megfordulnának, meg kell állniuk, és nyugalmi helyzetből kell indítaniuk az ellentétes irányú testmozgást, ugyanígy az élet megváltoztatásában is szükségesnek látszik, hogy a régi és az új élet között ott legyen a halál, mint ami lezárja az előzőket, és kezdetet ad a következőknek. Hogyan követjük Krisztus leszállását az alvilágba? Úgy, hogy Krisztus halálát utánozzuk a keresztség által. Azok teste ugyanis, akik megkeresztelkednek, valamiképpen eltemetődik a vízben, így titokzatos módon a keresztség a test cselekedeteinek az eltemetését jelenti az Apostol szerint, aki így szól: *Körül lettetek metélve, nem kézzel, hanem az érzékies test levetésével, a krisztusi körülmetéléssel. Benne temetkeztetek el a keresztségben* (Kol 2,11). A keresztség továbbá megtisztítja a lelket attól a szennytől is, amely a testi kívánságok révén tapadt rá, amint írva van: *Moss meg, és fehérebb leszek, mint a hó* (Zsolt 50,9). Ezért egyetlen üdvözítő keresztséget ismerünk, minthogy egyetlen a világért elszenvedett halál, és egy a halálból való feltámadás. Mindezeknek képe a keresztség”.⁸

⁸ Nagy Szent Vazul püspöknek „A Szentlélekről” írt könyvéből (Cap. 15,35: PG 32, 127-130)

3. Visszatekintés, előre tekintés

Áttekintettük a hitre jutás, a keresztennyé válás folyamatát. **A keresztségben új életet kapott az ember. Ezt az életet azonban táplálni, óvni kell.** Ahogy egy csecsemő sok gondozást, odafigyelést igényel, ugyanígy van azzal az új élettel is, amit a keresztségben kaptunk. Ha egy kisgyermeket megkeresztelnek hamarosan születése után, azt a szülők hitere való tekintettel teszik. Ebben az esetben nekik kell gondoskodniuk a gyermek fizikai, pszichés fejlődése, emberségben való növekedése mellett a keresztségben való növekedéséről is.

Ha felnőtt korában keresztelkedik meg az ember, vagy felnőttként kezdi el újra komolyan élni a hitét, magának kell gondoskodnia mindarról, ami segíti őt a hitben való növekedésben, a régi ember szokásainak levetkezésében, az új keresztény szokások kialakításában.

Ennek a legfontosabb eszközei azok, amikről a következőkben lesz szó: **a szentírás olvasás, az imádság, és az élő közösségi kapcsolat többi keresztény testvéreinkkel.**

Ez a könyv minden keresztényhez szól, nem csak katolikusokhoz. Szerzője egy katolikus szerzetespap, ezért mindazokra a kincsekre, amelyek a Katolikus Egyházban megvannak, utalásszerűen rámutatunk, de nem tárgyaljuk őket részletesen. A Katolikus Egyház legfőbb kincsei a szentségek. A **Keresztség** mellett, annak mintegy meghosszabbítása a **Bűnbánat szentsége**, vagy közismert nevén a gyónás, az **Oltáriszentség**, illetve a szentmise, a **Bérmálás szentsége**, a **Betegek kenete**, az **Egyházi rend** és a **Házasság** szentsége.

A Szentségeken keresztül maga Jézus Krisztus közli velünk az életét. Azokban közvetlenül Ő tevékenykedik. A szentségek az Egyház isteni arcát alkotják. De emberi kiszolgáltatói vannak, akik nem mindig élik azt, amit cselekszenek. Felnőtt módon kell kezelni az Egyház emberi arcát, meg kell tanulni kezelni azokat az ellenszenveteket, amik a hitszakadások révén, vagy az Egyház hatalmi struktúrája okán ellene irányulnak. A hatalmon lévők, politikai hatalomra, emberek feletti befolyásra törekvők minden korban, saját célokra is ki akarták sajátítani a Katolikus Egyház (és a többi egyházak) szervezetét, struktúráit. Nincs ez másként a globalizmus korában sem. Ha viszont enged az egyház ezeknek a hatalmi törekvéseknek, az az alapítójának, Jézus Krisztus tanításának a feladásával jár. Mert *senki sem szolgálhat két úrnak. Mert vagy az egyiket gyűlöli és a másikat szereti; vagy az egyikhez ragaszkodik és a másikat megveti. Nem szolgálhattok Istennek és a Mammonnak* (Mt 6,24; Lk 16,13). Bár Jézus kijelenti, hogy ez a két úrnak szolgálás lehetetlen, de Egyházának a képviselői emberek is, és ha mégis megpróbálják, hitelüket veszítik, és akadályaiává válnak az emberek hitének, hitben való növekedésének is.

Külön kincse még a katolikusoknak a Mária-tisztelet, a szent angyalok tisztelete, a szentek tisztelete, de éppen ezek célpontjai is a katolikusok, a katolikus hit elleni támadásoknak. Éppen ezért ezek tárgyalásába nem akarunk itt belebocsátkozni, hanem a minden keresztény számára hozzáférhető értékekkel akarunk foglalkozni.

Jézus a benne hívő zsidókhöz fordult: *Ha kitartotok tanításomban, valóban tanítványaim lesztek, megismeritek az igazságot, és az igazság szabaddá tesz titeket* (Jn 8,31-32). A vele polémiát folytató zsidók ellenvetésére Jézus így válaszolt: *Bizony, bizony, mondom nektek: Mindenki szolgál, aki bűnt követ el.*

Nem elég Jézus tanítását, csak mint egy leckét megtanulni, hanem be is kell gyakorolni, életté is kell váltani, újra meg újra táplálkozni kell azzal a táplálékkal, amit nekünk nyújt, mindenekelőtt az Ő Igéjével, a Szentírással, amely tiszta formában tartalmazza az Ő tanítását, és bemutatja az utat, hogyan lehetünk az Ő tanítványai, megismervén egyre jobban Őt, aki az Igazságnak mondta magát, és így eljutni az egyre nagyobb szabadságra. Láttuk ebben a most idézett részben, hogy szabadságon Jézus elsősorban a bűntől való szabadságot érti. A keresztény élet kibontakozását bennünk a keresztség klasszikusai a megtisztulás, a

megvilágosodás, és az Istennel való egyesülés útjaként írják le. Az első szakasz a bűntől és a belénk rögzült bűnös szokásoktól való megtisztulás útja. Ezen az úton úgy járhatunk legbiztosabban, ha gyakran olvassuk a Szentírást, azt imádságban magunkévá tesszük, elmélkedünk róla, életünkben, cselekedeteinkben aprópénzre váltjuk. Szükségünk van az ismételt bűnbánattartásra. Ezt mindenkinek személyesen kell tennie, de szükségünk van keresztény testvéreink segítségére, egymás segítésére is, mert Jézus maga körül közösséget teremtett, egyházat alapított. Ezekről szólnak, ezek bővebb kifejtései a 4. fejezet alfejezetei.

4. Szentírás olvasás

4.1. A legfontosabb könyv az életünkben

Mivel a Szentírás vagy Biblia a kereszténység alapkönyve, amiből megismerjük, hogy milyen Isten, és milyen az ember, milyenek vagyunk mi magunk, ezért annak ismerete, napi forgatása nélkülözhetetlen. A Szentírás sokkal fontosabb akármilyen iratnál, olvasmánynál, mert az Isten szava, igéje, amely táplálja, vezeti keresztény életünket, imaéletünket is. Erről szól a következő fejezet.

4.2. A Szentírás Jézus szavai szerint olyan, mint a mindennapi kenyér, mint a víz, amik nélkül nem élhetünk

Jézus így válaszolt az őt is megkísértő sátánnak: Meg van írva: *Nemcsak kenyérrel él az ember, hanem minden igével, amely Isten szájából származik* (Mt 4,4).

A kereszténység egy tanítója, Szent Efrém diakónus szerint a Szentírás Isten igéje, az élet kimeríthetetlen forrása. Érdeemes végigolvasni erről szóló gondolatait.

„Ki tudna, Uram, egészen belehatolni értelmével csak egyetlen egy kinyilatkoztatott titkodnak is a mélységébe? Több az, amit fel sem fogunk, mint az, amit megértünk, éppúgy, mint amikor egy szomjas ember iszik a forrásból. Mert hiszen a hittudósok tanítása szerint Isten igéjét nagyon sok szempont szerint lehet vizsgálni. Isten az Ő igéjét sok színben adta elének, hogy ki-ki, amit fel tud fogni belőle, azt tanulmányozza. Különbőféle kincseket rejtett bele igéjébe, hogy mindegyikünk gazdagodjék azzal, amit megtalál benne. Isten igéje az az élet fája, amely mindegyik ágán áldott gyümölcsével kínál téged, éppúgy, mint az a szikla a pusztában, amelyik úgy nyílt meg, hogy minden oldaláról adta a lelki italt. *Ették a lelki eledelből* – mondja az Apostol –, *és ittak a lelki italból* (1Kor 10,3-4).

Ha tehát valaki e drága kincsek valamelyikéből részesül, sose higgye, hogy Isten igéjében csak az az érték van, amelyre ő talált rá, hanem inkább tartsa nagy értéknek azt, hogy a benne levő sok kincs közül ezt az egyet is megtalálhatta. Nehogy silánynak és terméketlennek tartsa, és nehogy lenézze Isten igéjét azért, mert ő csak ezt a kis részét ismerte meg, amelyre rátalált, hanem inkább magasztalja Istent az Ő igéjének kimeríthetetlen gazdagsága miatt, amit ő felfogni nem is tudhat. Örülj annak, hogy Isten igéje legyőzött téged, és ne szomorkodj amiatt, hogy felülmúlt téged. Aki szomjas, az örül, amikor iszik, és nem búsul azon, hogy nem bírja kiinni az egész forrást. Elégítse ki hát szomját a forrás, de a te szomjúságod ki ne merítse az egész forrást. Hiszen ha kielégíti szomját a forrás anélkül, hogy teljesen kimerült volna, akkor majd később megszomjazva ismét ihatsz belőle. Viszont ha szomjúságod az egész forrást kimerítette, akkor az is kiszárad, és így e győzelmed a saját károdat okozná.

Adj tehát hálát azért, ami neked jutott belőle, de ne szomorkodj afelett, ami még ott maradt benne oly bőségesen. Amit kaptál, s amire rátaláltál, az a te részed; és ami még benne maradt, az pedig a rád váró örökség. Amit ebben az órában emberi gyarlóságod miatt nem tudtál belőle megkapni, megkaphatod majd máskor, ha hűségesen kitartasz a keresésben. Meg se kísérelj hát oktanul egyszerre kiinni azt, amit képtelenség egyszerre kiinni; viszont e kicsinységed tudatában abba ne hagyd azt, amit csak lassan, apránként tudsz kortyolgatni.”⁹

⁹ Az Imaórák Liturgiája. Évközi 6. vasárnap 2. zsoltairos hét, második olvasmány: Szent Efrém diakónusnak a Diatessaronhoz írt magyarázatából.

Nemcsak, hogy nem tudja kimeríteni az ember ezt a bőséges forrást, hanem, amint olvastuk olyan gazdag, sokrétű is, hogy akárhányszor kézbe veszi az ember, mindig talál benne valami újat, ami éppen arra a napra szól. És a már ismert részek is új világosságban tűnhetnek a szemünk elé az ismételt olvasásokkal, róla való elgondolkodással, elmélkedéssel, annak az életé váltásával.

4.3. A Szentírás életünket alakító, annak irányt mutató törvény is

A Szentírás Isten parancsainak a könyve, a törvény, amely örökre megmarad. Aki megtartja, élni fog. (Vö. 1Pét 1,25; Bár 4,1)

Az ószövetségi Szentírásban vannak törvények, amelyek korhoz kötöttek, egy adott történelmi szituációban voltak érvényesek. A Jézus által hozott törvényeket, amelyek ma is kötelezők, iránymutatók, örökérvényűek, az újszövetségi Szentírás tartalmazza.

Vannak azonban olyan részei az ószövetségi törvényeknek, amelyeket Jézus megerősített, tehát átvett a saját törvényébe. Ilyen például a Tízparancsolat és a Főparancsolat. Ezek ma is érvényes, életünket szabályozó törvények.

A Tízparancsolatot egy későbbi fejezetben közöljük, ott, ahol gyakorlati útmutatást adunk ahhoz, hogy hogyan tarthat az ember bünbánatot, katolikusként hogyan végezhet jó szentgyónást. A főparancs, a szeretet parancsa. *Egy írástudó is hallgatta a vitát. Amikor látta, (hogy Jézus) milyen találóan megfelelt nekik, megkérdezte tőle: „Melyik az első a parancsok közül?” Jézus így válaszolt: „Ez az első: Halld, Izrael! Az Úr, a mi Istenünk az egyetlen Úr. Szeresd Uradat, Istenedet teljes szívedből, teljes lelkedből, teljes elmédből és minden erődből! A második így szól: Szeresd felebarátodat, mint saját magadat! Ezeknél nincs nagyobb parancs.” Az írástudó helyeselte: „Valóban jól mondtad, Mester, hogy Ő az egyetlen (Isten), és hogy rajta kívül nincs más. Meg hogy Őt teljes szívünkéből, teljes elménkéből és teljes erőnkéből szeretni, felebarátunkat pedig úgy szeretni, mint saját magunkat, többet ér minden égő vagy bármi más áldozatnál.”* (Mk 12,28-33) Máté evangéliumában ez rövidebben van leírva, viszont ott még az is szerepel, hogy ezen a két parancson alapszik az egész törvény és a próféták (Mt 22,40).

A szeretetet éli maga Jézus is, hiszen Ő Isten, és láttuk az elején, Isten lényege a szeretet. Nemcsak parancsolja a szeretetet, hanem éli is, önfeláldozó módon. Nemcsak barátaiért adja életét, hanem ellenségeiért is.

János apostol, a szeretett tanítvány és a szeretet evangélistája sokszor elismétli Jézusnak ezt a szeretet parancsát. Egyet idézünk itt: *Új parancsolatot adok nektek, hogy szeressétek egymást: ahogyan én szerettelek titeket, ti is úgy szeressétek egymást* (Jn 13,24). Ami feltűnik itt, ebben a jézusi mondatban, hogy mégsem egyszerűen az ószövetségi parancsok megismétléséről van szó, hanem Jézus új parancsról beszél.

Mennyiben új Jézus szeretetparancsa, amit Ő élénk élt? Az Ószövetségben megengedett volt az ellenség gyűlölete, sőt a vérbosszú, a „szemet szemért, fogat fogért” szokás. Jézus egyértelműen az ellenségszeretetet állítja élénk mint követésének a példáját. *Hallottátok a parancsot: Szeresd felebarátodat, és gyűlöld ellenségedet. Én pedig azt mondom nektek: szeressétek ellenségeiteket, és imádkozzatok üldözőitekért! Így lesztek fiaim mennyei Atyátoknak, aki fölkelte napját jókra is, gonoszokra is, esőt ad igazaknak is, bűnösöknek is. Ha csupán azokat szeretitek, akik szeretnek benneteket, mi lesz a jutalmatok? Nem így tesznek a vámosok is? S ha nem köszöntitek, csak barátaitokat, mi különöset tesztek? Nem így tesznek a pogányok is? Legyetek hát tökéletesek, amint mennyei Atyátok tökéletes* (Mt,5,43-48).

Jézus több helyen is beszél az ellenségszeretetről, és mindegyik helyen hozzáfűz valamit. Ezekből a hozzáfűzésekből egészen konkrétan kirajzolódik, hogy mit is jelent az ellenségszeretet. *Nektek viszont, akik hallgattok engem, azt mondom: Szeressétek*

ellenségeiteket! Tegyetek jót azokkal, akik gyűlölnék titeket (Lk 6,27). Szeressétek tehát ellenségeiteket! Tegyetek jót és kölcsönözzetek, semmit vissza nem várva; így nagy lesz a ti jutalmatok, és a Magasságbeli fiai lesztek, mert ő jóságos a hálátlanokhoz és gonoszokhoz is (Lk 6,35). Szeressétek ellenségeiteket, és imádkozzatok üldözőitekért. Így lesztek fiai mennyei Atyátoknak, aki fölkelte napját jókra is, gonoszokra is, esőt ad igazaknak is, bűnösöknek is (Mt 5,44-45).

A jézusi szeretetparancs tehát magában foglalja az összes ember szeretetét, nemcsak családtagjaink, barátaink, jótevőink szeretetét, hanem ellenségeink szeretetét is. És ez azt jelenti, hogy nem kívánunk nekik rosszat, nem teszünk nekik rosszat, a javukat akarjuk, jót teszünk velük, nem átkozzuk, hanem áldjuk őket, imádkozunk értük, és azt kívánjuk nekik, hogy megmeneküljenek a kárhozattól és ők is a Mennyországba jussanak.

Az ellenségszeretet az igazi próbája a szeretetünknek. A következő fejezetben, az imádságról szóló részben még vissza fogunk térni erre a témára.

4.4. A Szentírás választ ad életünk minden fontos kérdésére, és eligazítást nyújt sokféle élethelyzetben

Egy gyűjteménnyel akarjuk ezt szemléltetni, amely csak szentírási idézetekből áll. Semmi kommentárt nem fűzünk ezekhez, csak a lehetséges címszót adjuk meg, ahová ezek a szentírási idézetek besorolhatók, amikben irányt mutatnak. Ezt a könyv végén, a függelékben olvashatjuk.

5. Imádság

Bevezető gondolatok az imához

Az ima az egyik legfontosabb tevékenység az életünkben. Jézusról gyakran olvassuk az evangéliumokban, hogy imádkozott. Az Ő követőit is imádkozni tanította. Tertullianus, az egyik ókeresztény egyházatya szerint minden teremtmény imádkozik. „Az angyalok is mindnyájan imádkoznak. Imádkozik minden teremtmény. Imádkoznak a háziállatok és a vadállatok, meghajtják térdüket, és az istállókból vagy a barlangokból kijövén nem néma szájukat emelik az égbe, hanem a maguk módján hallatják hangjukat. Sőt az ébredő madarak is az ég felé röppennek, és kezek helyett szárnyukat terjesztik ki kereszt alakban, és daluk imádságnak tűnik.”¹⁰

Mivel az ima annyira fontos az ember életében, és sok félreértés is van vele kapcsolatban, kissé részletesebben – 10 pontban – fogjuk kifejteni az imára, imádkozásra vonatkozó tudnivalókat. Ami itt következik, nem az imádságról való tudományos elemzés. Ebben a 10 pontban (top ten) szereplő logikai kategóriák nem feltétlenül fejezik ki az ima teljes valóságát és gazdagságát. Egy gyakorlati, az imáról való alapismereteket közölni szándékozó gondolatsorról van szó.¹¹

5.1. Ima, imádság, imádkozás, imádás (Fogalmi tisztázás, meghatározás)

Az imádás a szeretetnek egy felső foka. A köznyelvben használt kifejezés: imádom a szerelmemet, a gyerekeket, a mákos tésztát, stb. azt fejezi ki, hogy nagyon szeretem. A vallásos nyelvben az imádás Isten számára van fenntartva. A Tízparancs eredeti fogalmazásának első parancsa így hangzik: *Uradat, Istenedet imádd, és csak Neki szolgálj! Más, idegen isteneid rajta kívül ne legyenek.* Ez azt jelenti, hogy csak Istent szabad imádnunk, Őt kell első helyen a legfelsőbb fokban szeretnünk.

5.1.1. Az imádkozás

A köznyelvben az imádkozásnak két jelentése van. Egy bizonyos vágy, kívánság teljesüléséért való fáradozást, tevékenységet jelent. Ezt fejezi ki az a mondás, hogy „jól imádkozott”. Azt érti a köznyelv rajta, hogy teljesült a vágya. Másrészt imaszövegek mondását is jelenti.

Az imádkozás azonban több ennél. **Így határozhatjuk meg az imádkozást: Szeretetteljes, bensőséges kapcsolat Isten és az emberi lélek között.**

Ami az egyiké, az a másiké is, legyen az öröm vagy bánat, jó érzés vagy szenvedés. Az emberi kapcsolatok szintjén, akit szeret az ember, azzal szívesen van együtt, keresi a társaságát, beszélget, kommunikál vele. Akik szeretik egymást, azok igyekeznek egymás között mindent megosztani, megbeszélni. Ez az elsődleges az imában, Isten és az ember kapcsolatában is. Az összes többi – a különféle imamódok, az imaszövegek, az ima tartalma, az imaidők, a testtáras, stb. ennek az intim szeretetkapcsolatnak mind alárendelt.

¹⁰ Tertullianusnak „Az imádság” című értekezéséből (Cap. 28-29: CCL 1,273-274)

¹¹ Az itt következő gondolat egy az imáról már korábban kéziratban lévő írásom csiszolt változata

5.1.2. A szeretetkapcsolat csatornái, kifejeződése

Az ima Isten és ember szeretetteljes kapcsolata, annak valamilyen formában való kifejeződése: szeretetcselekedet. E kapcsolat kifejezése nem csak imaszövegek által lehetséges. Régen úgy határozták meg az imát, hogy „beszélgetés Istennel”. De a beszélgetés csak egy fajta kommunikáció, a szeretetnek csak egy fajta kifejeződése. Nemcsak szavak útján lehet kommunikálni Istennel, kifejezni Iránta való szeretetünket, hanem szavak nélkül is, más kommunikációs csatornákon keresztül is. A mai modern világ ezt jobban ki tudja fejezni. Lehet kommunikálni Istennel gesztusokkal, testbeszéddel, mimikával; énekkel, zenével, táncsal; rajzzal, festéssel; szimbólumokkal; a számítástechnika kommunikációs csatornáin keresztül is. Tehát például Ő gyakran üzeneteket küld nekünk. „Chatelhetünk” is vele. De nem biztos, hogy olyan tempóban, ahogy azt a számítástechnika világában megszoktuk. A sietség, az egyszerre sok mindenre figyelés nem segíti az Istennel való kommunikációt. Órá minőségi időt is kell szánni.

A modern számítástechnikai, audiovizuális eszközök által hallgathatunk, nézhetünk olyan összeállításokat, amelyek imaként hatnak: szép imák, énekek, zene, amelyek ráhangolják Istenre a lelket, segítenek létrehozni ezt az Istennel való szeretetteljes kapcsolatot, lelkiállapotot.

5.1.3. Az Istennel való kommunikáció szeretetnyelvei

Az imént felsorolt példák mutatják, hogy milyen módokon próbálhat az ember kommunikálni Istennel, és hogyan kommunikál Isten velünk.

A Gary Chapman által leírt, immár klasszikusnak számító, 5 szeretetnyelven mindkét irányban folyik kommunikáció Isten és az ember között. Ezt bővebben ki is fejtette a magyarul is kiadott könyvében a szerző.¹²

Eszerint kinek-kinek más a szeretetnyelve. Ha azon szólnak hozzá, jobban be tudja fogadni a szeretetet. Ha viszont ő akarja mások felé kifejezni a szeretetét, meg kell keresnie a másik szeretetnyelvét, hogy az illető is be tudja fogadni a szeretetet, fel tudja tölteni szeretettankját.

Ezek a szeretetnyelvek a következők: az elismerő szavak, a minőségi idő, az ajándékozás, a szívességek, a testi érintés.

Isten mindenkivel a saját szeretetnyelvén kommunikál. Vele viszont mindegyik szeretetnyelven lehet kommunikálni, Ő minden nyelvet ért, minden nyelven beszél.

Ezek alapján nem szabad lenézni például azokat, akik szívesen megérintik a keresztet, a Jézust vagy a szenteket ábrázoló képeket, szobrokat. A hivatalos katolikus liturgiában is például az oltárcsók, vagy az evangéliumos könyv megcsókolása Jézusnak adott szeretetcsók, Akit ezek jelképeznek. A görög katolikus liturgiában nagy szerepe van a kereszt- és a képcsókolásnak.

Ha az imának ezt a meghatározását vesszük figyelembe, hogy az **Istennel való szeretetteljes kommunikáció**, akkor talán már nem olyan megbotránkoztató protestáns testvéreink számára sem, ha a szentek felé, vagyis a Mennyországban levők felé, az Istennel már egyesült embertestvéreink felé is szeretettel fordulunk, velük is szeretetben, azaz Istenben kommunikálunk.

5.1.4. Saját ima – mások imája

Az imában a legfontosabb a saját személyes ima. A szó szoros értelmében ezt értjük imán.

¹² Gary Chapman: Istenre hangolva. Harmat Kiadó, 2015.

Mások imája viszont megtermékenyítheti, kifejezheti a saját imánkat is. A könyv utolsó fejezete tartalmaz egy ilyen imagyűteményt, amelynek éppen ez a célja, hogy segítsen kifejezni azt, amit mi még nem tudunk megfogalmazni, hogy megtermékenyítse saját személyes imánkat.

Mások imáját a magunkévá tehetjük, abba belekapcsolódhatunk. Az együttes imának nagy ereje van. Különösen a Katolikus Egyház liturgikus imájának: a szentmisének és a zsoltosmának.

5.2. Az imában egymással kommunikálók (Isten és ember) jellemzői, egymással való kapcsolataik

A Jézus által tanított ima, a Miatyánk minden imának a modellje. A Miatyánk nem elsősorban egy szóbeli ima, hanem annak kérései egy beállítottságot mutatnak, vágyakat, kívánalmakat fejeznek ki, amelyekkel az imádkozó saját magát is hangolja, hogy illeszkedjen Istenhez, magát az imára alkalmas, megfelelő állapotba hozza.

Milyenek mutatja a Miatyánkban Jézus Istent és az embert?

Istent Atyának mondja, aki a Mennyekben van, amely az Ő országa. A Mennyekben érvényesül, megvalósul az Atya akarata, Őt ott valóban Istennek ismerik el és Neki kijáró tisztelettel veszik körül. Két dolgot kérünk mindjárt az elején az Atyától: Szenteltessék meg a Te neved! Legyen meg a Te akaratod! Ahol megvalósul a földön is az Ő akarata, ott jelenvalóvá válik a Mennysország is, mert ahol Isten korlátozás nélkül, az akaratának való ellenszegülés nélkül jelen van, ott van a Mennysország.

Atyasága abban valósul meg, hogy gondoskodik gyermekeiről. Megadja számukra a táplálékot, ami életük fenntartásához szükséges. Megvédi őket mindattól, ami fenyegeti életüket.

Milyenek mutatja a Miatyánk az embert?

Az ember legfontosabb jellemzője a Miatyánk szerint, hogy Isten gyermeke. Alá kell, hogy rendelje magát Isten akaratának, ahogyan a gyermek alárendeli magát a szüleinek. Táplálékra szorul, amit Isten ad meg számára. *(Mindennapi kenyerünket add meg nekünk ma!)* Az ember védelemre, gyógyulásra szorul. Egyrészt a saját rosszasága, bűnei miatt, ezért újra meg újra bocsánatot kell kérnie Istentől. *(Bocsásd meg a mi vétkeinket!)* Védelemre szorul mások rosszasága, bűnei miatt. *(Miképpen mi is megbocsátunk az ellenünk vétkezőknek.)* Védelemre szorul harmadrészt a gonosz lelkek támadásai, kísértései miatt. Ezekről csak Isten tudja megóvni. *(Ne vigy minket kísértésbe, szabadíts meg a gonosztól!)*

Istentől mint Atyától várhatja az ember mindezeknek az orvoslását. Ha például beteg, a gyógyulást nem elsősorban az orvosoktól, és különösen nem a különféle nagyon is kérdéses gyógy módoktól és gyógyítóktól kell várnia, hanem Istentől kell kérnie.

Mi az, ami az emberen múlik? Az, hogy Istent Atyjának tekintse, és így viszonyuljon Hozzá. És az, hogy önmagát Isten gyermekének tekintse és ennek szellemében éljen. Továbbá, hogy Őt, az Ő nevét szentnek tekintse *(Szenteltessék meg a Te neved!)*, ne használja feleslegesen, indulatszóként Isten nevét, ne káromolja, hanem áldja és magasztalja. Az emberen múlik továbbá, hogy keresse és megvalósítsa Isten akaratát, hogy a többi embert is Isten gyermekének tekintse és saját testvérének, ne pedig ellenségnek, még ha azok ellenségesen is viselkednének vele szemben. Ne okozzon kárt nekik, ne haragudjon rájuk, legyen kész mindig újra megbocsátani nekik. Ezáltal is szüntelenül munkálkodjon saját maga és embertársai jobbá válásán, tökéletesedésén.

Itt idézhetjük Jézusnak ezeket a szavait is: *Legyetek tökéletesek, amint Mennyei Atyátok tökéletes!* Ez nem önközpontú perfekcionizmust jelent, hanem türelmes, de következetes Istenhez igazodást. A minket bántókkal kapcsolatban a Miatyánk szellemében az a helyes viselkedés, hogy ha megbántottak minket az emberek, és kárt okoztak, vagy mi tettük ezt a

többiekkel, legyünk készek a megbocsátásra és a bocsánatkérésre, valamint az okozott károk megtérítésére kijavítására.

Isten és ember kapcsolatában, kommunikációjában ezek alapfeltételek, ezek megléte nélkül hibás a kapcsolat, nem jöhet létre valódi szeretetkapcsolat, igazi imádság. És életünkben is csak mindenféle zavarok keletkeznek.

5.3. Az imát segítő és gátló tényezők

5.3.1. Az ima sikertényezői: az imát segítő hozzáállás, beállítottság, lelkület

Az Istennel való kapcsolatunkat, a Vele való szeretetközösségünket legalapvetőbben az Istentől való képünk, Róla való hitünk, hiedelmeink, elképzeléseink határozzák meg. Ezért más az imája egy mohamedánnak, egy kereszténynek, egy katolikusnak, egy protestánsnak, stb. Ezért lehetnek olyan nagy különbségek még a keresztények imájában is.

Hogyan lássunk neki az imának, hogyan imádkozzunk?

Ide is vonatkozik mindaz, amit az előző pontban a Miatyánkból kielemeztünk.

- Istent Atyánknak, embertársainkat testvérnek tekintve (Mi Atyánk...)
- Mindenben Isten akaratát keresve (Legyen meg a Te akaratod!)
- Mindent Istentől várva: mindennapi testi-lelki táplálékunkat, bűneink bocsánatát, a gonosztól való szabadulást. (Mindennapi kenyerünket add meg nekünk ma, bocsásd meg a mi vétkeinket... Szabadíts meg a gonosztól).
- Az ellenünk vétkezőknek megbocsátva, mindenkivel kiengesztelődve, békességben élve. (Bocsásd meg a mi vétkeinket, miképpen mi is megbocsátunk az ellenünk vétkezőknek!)
- A kísértéssel, akadályozó tényezőkkel számolva, azokat Isten segítségével legyőzve.
- Annak tudatosításával, hogy ki Isten, és ki vagyok én?
- Alázattal, hódolattal, leborulva.
- Tiszta lélekkel: imánkat előzze meg és kísérje lelkiismeretvizsgálat, bűnbánat! A bűn megszorítja Istent, a Szentlelket, Aki emiatt visszahúzódik a bűnös lélektől. (*Ne szomorítsátok meg a Szentlelket Ef 4,30*).
- Figyelemmel, odaadással, önátadással, összeszedetten.
- Isten jelenlétebe helyezkedve és folyamatosan ott maradva.
- Önmagunkról megfeledkezve, a világi gondokat letéve, Istennel eggyé válva.
- Teljes szívvel, összes képességeinkkel: értelmünkkel, akaratunkkal, érzelmeinkkel, emlékező tehetségünkkel, fantáziánkkal. (A főparancs értelmében: Szeresd Uradat Istenedet teljes szíveddel, teljes elméddel, minden erőddel!)
- Buzgósággal, lelkesedéssel, lánggra gyúlt szívvel. Ezt segítheti például, ha ima közben gyertyát gyújtunk.
- Nem szaporítva a szót, mint ahogy a pogányok teszik, hanem Istenbe vetett bizalommal.
- A Szentlélekkel eltelten. Magunktól azt sem tudjuk, hogyan imádkozzunk helyesen. A Szentlélek imádkozik bennünk (Vö. Róm 8,15).
- Kitartóan, lankadatlanul, bele nem fáradva.
- Egész életünket felajánlva, szüntelenül imádkozva, nemcsak akkor, amikor „imádkozunk”.

5.3.2. Az imát gátló, akadályozó, megghiúsító tényezők

- Gőg, büszkeség, hányaveti hozzáállás, testtartás.
- Önmagunkra irányuló, mindent és mindenkit (Istent, embert, angyalt, démont) a saját magunk szolgálatába állító önző, mágikus beállítottság.
- Helytelen istenkép. Pl. Csak ítélő, büntető; csak irgalmas, de nem igazságos is, követelményeket nem támasztó; teológiai tévedéseket tartalmazó istenkép. Istennel való kapcsolatunkat, a Vele való szerető közösségünket legalapvetőbben az Istenről való képünk, Róla való hitünk, hiedelmeink, elképzeléseink határozzák meg. Ha nem megfelelő az istenképünk, nem megfelelőek az Istenről való elképzeléseink, imánkba is szükségszerűen hibák csúsznak: nem lesznek olyan hatékonyak, nem megfelelő lesz a tartalmuk, imáink nem megfelelő célokra irányulnak. Helytelen istenképpel nem lehet helyesen imádkozni.
- Figyelmetlenség, szétszórtság, több mindennel foglalkozás.
- Közönyösség, egykedvűség, langyosság.
- Saját gondjainkba, problémáinkba való belemerülés, Istenre való oda nem figyelés.
- Bűnös, tisztátalan állapot.
- Szószátyár fecsegés.
- Csak a saját képességeinkre hagyatkozva, Istenre, angyalokra, a hozzá közel állókra (a Mennyben lévőkre) nem figyelve.
- Az ördögi kísértéssel, akadályozó tényezőkkel nem számolva.
- Csak az imára szánt időben imádkozva, többi időnkben Istenről megfeledkezve.
- Az alábbi lelkiállapotok: kiengeszteletlenség, harag, sérelmek ápolása, emberekkel való szembenállás.
- Mással foglalkozás, sokfelé való figyelés, tévzés, stb.
- Fűlsiketítő zaj, hangos, ütemes, önmagunkból kiráncigáló (sátáni) zene.

5.4. Az imádság tartalma, tárgya (amire irányul, amit kifejez)

A legtöbb ember az imán csak a saját vágyai teljesüléséért való fáradozást érti, pedig valójában ennek kellene lennie az utolsó helyen. Sokkal fontosabbak a következő listában az előbb szereplő imák.

5.4.1. Dicsőítés, magasztalás

Ez Isten nagyszerűségének, tökélességének az elismerése, Előtte való hódolat, annak valamilyen formában való kifejezése. Isten dicsősége nem olyasvalami, amit az embereknek kellene megvalósítani. Az létezik az embertől függetlenül is. Az egek hirdetik Isten dicsőségét, kezének munkájáról beszél a menny (Zsolt 19,2). XVI. Benedek pápa így fogalmaz: Isten dicsőséges, Ő a megsemmisíthetetlen igazság, az örök szépség. Ez a mi hitünk alapvető, vigasztaló bizonyossága. Az imádságban, amikor Istent Istennek ismerjük el, elfeledkeznek az ember a saját törékenységéről, gyarlóságáról, tökéletlenségéről, Istent szemléli, az Ő tulajdonságait fontolgatja, állítja maga elé. És magára ölti ezeket az isteni tulajdonságokat, pontosabban ajándékba kapja a dicsőítés révén. Az imádságban, Isten dicsőítésében, a magasztalásban a legtöbbet idősebb testvéreinktől, a Szent Angyaloktól tanulhatunk. Az ő életük legfontosabb komponense az istendicsőítés.

5.4.2. Hála Isten jótéteményeiért

Fontosságban megelőzi a kérő imát, mert azt fejezi ki, abból a hitből táplálkozik, hogy Isten szerető Atyánk, gondunkat viseli, tudja, hogy mire van szükségünk, és mi ezért hálásak vagyunk.

5.4.3. Áldozat, engesztelő imádság

Az Ószövetségben az Istennel való imakapcsolat legfőbb kifejezője az áldozat volt: a különféle véres, vér nélküli és engesztelő áldozatok. Amiért az ember megdolgozott, ami értékes volt számára, annak egy részét Istennek áldozta. A rítusról, a szertartásról azonban fokozatosan áttevődött a hangsúly a lelkületre, az Istennek való engedelmessegre, és a lélekben való imádkozásra. Egyre világosabb lett, hogy az imádság lelki áldozat, amely a korábbi áldozatokat eltörölte. *Minek nekem megannyi véres áldozatotok? – úgymond az Úr. Elegem volt már a kosokból készült égőáldozataitokból és a hizlalt borjak hájából. A bikák és bakok véréért nem kívánom (Iz 1,11).* Jézus áldozata eltörölt minden korábbi áldozatot, az Ő keresztáldozata óta, amely jelenvalóvá válik minden szentmisében, egyenesen tilos, bűn bemutatni más áldozatot. Jézus szavai szerint az igazi imádók lélekben és igazságban imádják Istent. *Elérkezik az óra, s már itt is van, amikor igazi imádói lélekben és igazságban imádják az Atyát. Mert az Atya ilyen imádókat akar (Jn 4,23).* Az igazi lélekben és igazságban való imádkozás az engesztelés, az engesztelő imádság. *Jézus az engesztelő áldozat a mi bűneinkért, de nemcsak a miénkért, hanem az egész világ bűnéért is (1Jn 2,2).* Az az igazság, hogy Jézus imája, engesztelő áldozata kedves az Atya előtt. Nekünk az Ő imájához kell kapcsolódnunk, aki maga az Igazság, és aki Lelkét küldte nekünk, és a Szentlélek imádkozik bennünk, mert magunktól még azt sem tudjuk, hogyan kell helyesen imádkoznunk. De a Szentlélek megtanít minket mindenre, így a lélekben (vagyis Benne) és az igazságban (vagyis a Jézusban) való imádságra (Vö.: Gal 4,6; Róm 8,26). Az engesztelő imádság az Istent ért (érő) sértések, bántások jóvátétele, ellensúlyozása, a bűnök miatt szenvedő Jézussal való együttérzés kifejezése. Aki engesztelő imát végez, az Jézussal együtt engesztelő áldozatul adja magát a bűnösökért, azt akarja, amit Jézus, hogy a kárhozattól megmeneküljenek. Így válnak érthetővé az egyik, a második és harmadik század fordulóján élt egyházatya, Tertullianus szavai: „Mi vagyunk az igazi imádók és az igazi papok. Midőn ugyanis lélekben imádkozunk, lelki áldozatként mutatjuk be imádságunkat, mint Istennek tetsző és kedves áldozatot, így kívánta ezt az Úr, és ilyen imádkóról gondoskodott.” Az ima nemcsak jó hangulatokban, lelki állapotokban való elmerülés, sütkérezés, hanem lényeges összetevője az áldozat is. Különösen, amikor fáradtak vagyunk, amikor nincs kedvünk hozzá, de mégis elvégezzük vállalt, kötelező imáinkat (papoknak, szerzeteseknek ilyen a zsolozsma). Az ilyen ima áldozat is, önmegtagadás is egyúttal. Ez nem csökkenti, hanem sokkal inkább, növeli imáink értékét.

5.4.4. Kérés, könyörgés

A kérés valami jónak a megszerzésére irányul, vagy valami rossznak az elkerülésére, attól való szabadulásra. A könyörgés intenzív, ismételt, erőteljes kérés.

5.4.5. Közbenjárás

Jézus szüntelenül imádkozik, közbenjár értünk az Atyánál. Mi is imádkozhatunk, közbenjárhatunk másokért, anyagi, szellemi, lelki javakat kérhetünk számukra, imádkozhatunk külső-belső gyógyulásukért, és kérhetjük számukra a rossztól, a gonosztól való szabadulást.

5.5. Imamódok (Hogyan imádkozzunk?)

5.5.1. Szívima

Az ima igazi „helye” a szív. Az ima szeretetkapcsolat. A szívével szeret az ember. Az imának is elsősorban az ember szívében kell történnie. Szíven természetesen nem a fizikai szervet kell érteni. A személyes imában van fejlődés. A szemlélődést, a szavak nélküli csendes imát az imádságban már előrehaladottabbak jellemzőjeként szokták leírni. De fontos ezt már a kezdetek kezdetén is hangsúlyozni. Különösen alkalmas az ilyen imára egy szép természeti környezet, ahol minden Istenről beszél.

5.5.2. Szóbeli, szavakkal kifejezett ima, éneklés

5.5.2.1. Spontán, személyes imák

Az ima szeretetteljes, személyes szeretetközösség Istennel. Ezért az imában fő helye a személyes imáknak van.

5.5.2.2. Adott imaszövegek mondása, ismétlése, röpigimák

Mindez történhet egyénileg és közösségben mondva, végezve. Ezek lehetnek hosszabb-rövidebb imák. A rövid, néhány szóból álló imákat röpigimáknak nevezzük. Ezek a különféle hétköznapi cselekedetek közben is ismételhetők. Mintegy odarepítik a lelket Istenhez.

Az Egyháznak, a különféle egyházi közösségeknek óriási imakincse van, amelyeket rendszeresen imádkozhatunk.

A Szentírásban szereplő legfontosabb imák a Miatyánk (Jézus imája), a **Magnificat** (Mária magasztaló imája), a **Benedictus** (Zakariás imája), a **Sanctus** (Az angyalok imája), a **zsoltaók** (A legtöbb szerzője Dávid király), a **Canticum trium puerorum** (A 3 ifjú imája), az **Üdvözlég** (ez is szentírási imádság). Különös értéke, ereje van az Egyház hivatalos liturgikus imáinak, amelyek legnagyobb része szentírási imádság: a szentmisének és a zsolozsmának, amelyhez, ha ének is társul, könnyebben Istenhez emeli a lelket. Az Egyház hagyományában élő imákat a különféle ima és énekeskönyvek tartalmazzák.

5.5.2.3. Elmélkedő ima

Itt a hangsúly elsősorban szentírási szövegek ismételt olvasásán, fontolgatásán van, amelyek segítségével igyekszünk Isten akaratához igazodva átformálni életünket. Az ilyenhez különösen fontos az elcsendesülés, a szívünkbe szállás.

5.5.2.4. Nyelveken való imádkozás

Az első keresztények és a karizmatikus csoportok által ma is gyakorolt ima. Pál apostol a Korintusiakhoz írt első levelének a 14. fejezetében ír erről részletesebben. Többek között ezt írja: „Hálát adok Istennek, hogy mindnyájatoknál jobban tudok nyelveken szólani... (18. vers). A nyelvima vagy nyelveken szólás a Szentlélek egyik ajándéka, amelyben az imádkozó engedi, hogy a Szentlélek imádkozzon benne. Ez kívülről nézve a gyermek gügyögéséhez hasonlít, vagy a halandzsabeszéd benyomását keltheti, amely azonban lehet egy létező nyelven mondott vagy énekelt ima is, vagy a gregorián énekből ismert melizma, vagyis a szavak, szótagok

hajlítgatása, variálása. Hozzá társulhat a nyelvek magyarázatának (értelmezésének) az adománya is.

5.5.2.5. Szép művészi alkotások szerzése, készítése, előadása, szemlélése, hallgatása

Ez is imádság lehet, amely a lelket Istenhez emeli.

5.6. Imaidők (Mikor, mennyit, milyen intenzitással imádkozunk?)

5.6.1. Az ima időtartama

Rá kell fordítanunk az imára a megfelelő időt. Tegyük fel magunknak a kérdést, hogy mennyi időt fordítunk az imádkozásra, vagyis Istenre? Vagy mennyit lopunk, rabolunk el Tőle? Mennyi időt, figyelmet, gondosságot fordítunk Rá? Mennyi minőségi időt adunk Számára? Megadjuk-e Istennek, ami Neki jár? Mennyi időt töltünk evéssel, ivással, silány zene hallgatásával, tévénezéssel, internetezéssel, ezek által létrehozott lehúzó lelkiállapotban, értéktelen, sőt bűnös gondolatokkal?

Avilai Szent Teréz azt mondja, hogy **az imára szánt időt tekintjük „kidobott” időnek, vagyis olyannak, ami fölött már nem mi rendelkezünk, hanem Isten.** Hogy mennyi időt fordítunk az imára, az részben életállapotunktól függ, részben saját döntés függvénye. Már a zsoltárokból felmerül a szüntelenül való imádkozás gondolata (Zsolt 71,4; Zsolt 84,5). Jézus is a szüntelen imára hívja fel a figyelmünket az utolsó időkkel kapcsolatban (Lk 21,36). Pál apostol pedig ezt írja: *Szüntelenül imádkozzatok, adjatok hálát mindenért! Ez Isten akarata Jézus Krisztus által a ti javatokra* (1Tesz 5,17-18). Imádkozunk! Ennek a felhívásnak nem könnyű eleget tenni, mert az ember életében vannak általában munkára szánt idők és imára szánt idők. A Jelenések könyvében a négy élőlény (szeráfok) szünet nélkül, éjjel és nappal imádták Istent (Jel 4,8). A keresztények életében is felmerült, hogy szüntelenül kellene imádkoznunk. Az angyaloknak nincs szükségük alvásra, munkára, ők könnyebben megtehetik. Nekünk csak ezt emberi módon megközelítő lehetőségeink vannak. Egyik lehetőség, hogy bekapcsolódunk az angyaloknak ebbe az imájába, akik szünet nélkül, állandóan imádják Istent. Ez a rájuk való komolyabb odafigyelést és velük való együttműködést feltételez. Megkérhetjük őket, hogy vonjanak be minket ebbe az imájukba. A pusztán emberi szinten szüntelenül való imának a kulcsa, hogy egész életünket, minden tevékenységünket, munkánkat, alvásunkat, pihenésünket is Istennel való közösségben, az Ő akaratára ráhangolódva, mindent Neki felajánlva éljük, végezzük. A szüntelen imának egy megvalósulási formája, próbálkozása a keleti egyházban az ún. **Jézus-ima**, amely ennek a szövegnek a gyakori ismételtetését jelenti: *„Jézus Krisztus, az élő Isten fia, irgalmazz nekem bűnösnek!”* Ennek más szövegváltozatai is vannak. Az úgynevezett **röpimák** is tekinthetők a szüntelenül való imádkozás egy megvalósulási formájának. A Függelékben találni fogunk ilyen röpima mintákat.

Jézus korában a 6. és a 9. óra volt az imádság ideje. A kereszténységben Jézus életének az eseményei jelentősen meghatározzák az imádság idejét. A mi tisztán imára szánt időnk az állapotbeli kötelességeink szabják meg. Akinek szabadabb az időbeosztása, az törekedhet arra, hogy Jézus életének a szakaszaihoz, eseményeihez, óráihoz szabja a saját imára szánt idejét is.

5.6.2. Jézus életéhez alkalmazkodó imaidők a kereszténységben

5.6.2.1. Liturgikus év

Az Egyház más-más módon imádkozik ezekben az időkben. A szentmisékben, a zsolozsmában és egyéb ájtatosságokban Jézus életének ezekhez az eseményeihez alkalmazkodik a liturgikus és a személyes imádság is.

- Advent
Jézus születésére való készület ideje
- Karácsonyi idő
Jézus születésére való emlékezés ideje
- Nagyböjt
A Jézus szenvedésére való felkészülés ideje
- Húsvéti idő
Jézus feltámadásának, mennybemenetelének, a Szentlélek elküldésének az ideje, és a hozzá kapcsolódó ünnepek
- Évközi idő
Jézus nyilvános működésének az ideje

5.6.2.2. Jézus getszemáni-kerti szenvedésének az ideje

Ez csütörtökönként az esti-éjszakai órákban van. Ehhez kapcsolódik éjszakai virrasztás, engesztelő (Jézus szenvedéseire irányuló) imádság. Jézus virrasztásra való felszólításának azonban van egy lelki értelme is, amely egy lelki éberséget, készenlétet jelent, az Ő visszatérésének éber várását.

5.6.2.3. Az irgalmasság órája

Ez Jézus halálának az órája minden nap délután 3 és 4 óra között. Erről Szent Fausztina Kowalska nővér kapott részletes üzeneteket. Ennek az órának az imában való eltöltését jelenti, főleg az isteni Irgalmasság Rózsafüzérének az imádkozását. Ezalatt sok kegyelmet esdhetünk ki magunk és mások, főleg bűnösök, haldoklók számára.

5.6.2.4. A zsolozsma liturgikus imaórái is részben napszakhoz kötött imaórák

Kifejezetten ilyenek a reggeli és esti dicséret, a napközi imaórák: délelőtt, délben, délután, lefekvés előtti, a napot lezáró ima a completorium. A régi zsolozsmában ilyen volt a matutinum is, a hajnali imádság, Ennek a II. Vatikáni zsinatot követő liturgiareformban olvasmányos imaóra lett a neve; ez bármikor imádkozható.

5.6.3. Az ima intenzitása

Ez függ az imádkozó figyelmétől, összeszedettségétől, Istenre való ráhangoltságától. Jézus azt is mondja, hogy kitartóan imádkozzunk. A kitartó, hosszabb, nagyobb összefogással való imádkozásnak két formája alakult ki a kereszténységben. Az egyik az imakilenced, a másik az imahadjárat.

5.6.2.1. Imakilenced

Egy adott cél elérésére végzett imák 9 napon, hónapon vagy nagyobb időegységen át többnyire egy-egy szent közbenjárását is kérve.

5.6.2.2. Imahadjárat

Sok ember bevonásával nagy célok érdekében végzett kitartó imákat jelent. Ennek volt köszönhető a törökök feletti lepantói tengeri győzelem, amelyet Szent V. Pius pápa hirdetett meg. Nemcsak politikailag hirdetett keresztes hadjáratot, vagyis fogta össze a térség jelentős politikai hatalmait, hanem ima-kereszteshadjáratot is hirdetett. Nemcsak ő, hanem sokan mások is elsősorban a sokak által végzett rózsafüzér imáknak tulajdonították a győzelmet.

5.7. Az ima helyszínei (Hol imádkozzunk?)

Imádkozni mindenütt lehet, de nem mindenütt egyformán könnyű.

5.7.1. Templomban

A templom szent, Istennek elkülönített hely. Különösen ilyen a katolikus templom, amelyben az Oltáriszentséget is őrzik. Határozottan segíti az imát az Oltáriszentség jelenlétében való időzés, a szentségimádás. A nem katolikus templomokat, vagy fel nem szentelt imahelyeket imaházaknak szokás nevezni.

5.7.2. Természetben

A szép természeti környezet kikapcsol abból a mesterséges világból, amiben élünk, és ráhangol Istenre.

5.7.3 Otthon

Fontos, hogy az otthonunk ima szempontjából is menedékhely, biztonságot adó elzártaság legyen. Találjunk a lakásunkban is egy imasarkot, vagy készítsünk egy oltárt, ahová azokat a képeket, tárgyakat tesszük, amik imára hangolnak. Urunk arra figyelmeztet, hogy „ha imádkozni akarsz, zárkózz a kamrádba”. A mi kamránk a szívünket is jelképezi. Ez azt is kifejezi, hogy az imáknak mindig a szívünkből kell feltörnie és nem csak az ajkunkról, mert az ajkak olyanok, mint az utca, ahol minden nyilvánosan történik. (Vö. 5. pont szívima.)

5.8. Testtartás (Milyen testhelyzetben imádkozzunk?)

Bármilyen testtartásban imádkozhatunk, de vannak testtartások, amelyek jobban imára hangolnak. Mindegyik testtartás mást-mást fejez ki.

5.8.1. Leborulva, meghajolva, térdepelve

Istennel nem vagyunk egyenrangú partnerek. Ő a minden, én hozzá képest önmagamban semmi vagyok, ezért meghajlok, leborulok, letérdepelek, térdet hajtok Előtte.

5.8.2. Összetett, összekulcsolt kézzel

Az összetett, összekulcsolt kéz az összeszedettséget és a kérést fejezi ki.

5.8.3. Kitárt karokkal

A lélek Istenhez emelését fejezi ki.

5.8.4. Nyitott tenyérrel

Az Isten felé való nyitottságot fejezi ki.

5.8.5. Laza, oldott testtartásban

Főleg az elmélkedő imának kedvez. Ima előtt manapság szoktak különféle lazító gyakorlatokat is végezni.

5.8.6. Állva

Az ima harc, küzdelem is az imát akadályozó tényezőkkel, bukott angyalokkal. Az állás a harckészség kifejezése is.

5.8.7. Sétálva

Különösen jól lehet így olyan imákat imádkozni, amelyekben a ritmusnak is van szerepe, amelyekben sok az ismétlődő rész, például a rózsafüzér imádság.

5.8.8. Fekve

Ezt nem szokták ajánlani, mert elálmosodhat, elalhat közben az ember. De a beteg, ágyhoz kötött ember nem is tehet mást, mint hogy fekve imádkozik. Ha elálmosodik, elalszik közben az ember, az sem olyan tragédia, hiszen pihenésre, alvásra is szüksége van. És ha ima közben alszik el, lehet, hogy jobb, pihentetőbb lesz az álma is. Kis Szent Teréz sokszor elaludt ima közben. Azzal vigasztalódott, hogy Isten nem kevésbé szereti gyermekeit éber állapotban, mint alvás közben. De fontos, hogy éber állapotainkból, tiszta tudatállapotainkból is ajándékozzunk Istennek, ilyen állapotban is imádkozzunk, ne csak agyonfáradt állapotban, amikor figyelmünk, összeszedettségünk nagyon alacsony fokú.

5.9. Konkrét imák, imagyűjtemények

5.9.1. Imakönyvek, imagyűjtemények

Az egyedi imákat a különféle imagyűjtemények, imakönyvek tartalmazzák. Sok ilyen imagyűjtemény, imakönyv létezik. A legfontosabb ma is hozzáférhető római katolikus imákat a Hozsanna és az Éneklő Egyház ima- és énekeskönyvek tartalmazzák. A görögkatolikus imakönyvek a Dicsérvételek az Urat görögkatolikus ima- és énekeskönyv, és az Emeljük föl szívünket imakönyv.

Az imák tárgya, tematikája sokféle lehet. A tárgymutatók, tartalomjegyzékek segítenek abban, hogy megtaláljuk a számunkra éppen fontos imákat, gondolatokat, amelyek segítségével mi is kifejezhetjük saját imáinkat, szeretetteljes kapcsolatba kerülhetünk általuk Istennel.

5.9.2. Litániák és rózsafüzérek

Az imákban fontos szerepe van az ismétlődéseknek is, amelyek révén mélyebben belénk vésődnek a fontos tartalmak. Az ismétlődések erőteljes dicsőítést, hálát, engesztelést, kérést is kifejeznek. Ezek közül a legfontosabbak a litániák és a rózsafüzérek, amelyek különösen alkalmasak közösségi imádkozásra is.

5.9.2.1. Litániák

Listaszerűen felsorolják Isten és a szentek tulajdonságait, hitünk különböző titkait és a szentek fontos tulajdonságait, segítve ezzel, hogy elmélyedjünk bennük, minél inkább magunkévá tegyük ezeket.

5.9.2.2. Rózsafüzérek

A három klasszikus rózsafüzér és a Szent II. János Pál pápa által ezekhez hozzáfűzött világosság rózsafüzér krisztusközpontú imádságok. Jézus életének eseményeit, „titkait” állítják a szemünk elé. A Szűzanyával együtt szemlélhetjük, élhetjük át ezeket úgy, hogy jelenvalóvá válnak számunkra, mintegy magunk is belehelyeződünk ezekbe az eseményekbe, részeseivé leszünk, életünk részévé válnak.

A Rózsafüzér teljesen biblikus, bibliai imádság. Az alábbi imákból áll:

Hiszekegy (Apostoli Hitvallás)

Ez hitünk legkorábbi összefoglalása, minden keresztény közös kincse.

Miatyánk

Jézus tanította nekünk ezt az imát.

Üdvözlégy

Az első fele teljesen bibliai imádság. Gábor angyal és Erzsébet köszöntő szavait tartalmazzák. Gábor Arkangyal így köszöntette Máriát: Üdvözlégy, kegyelemmel teljes, az Úr van teveled. Erzsébet köszöntése: Áldott vagy te az asszonyok között, és áldott a te méhednek gyümölcse, Jézus.

Az üdvözlégy második fele az Egyház imája, amely kifejezi az Egyház ősi hitét: Asszonyunk, Szűz Mária, Istennek Szent Anyja, imádkozzál érettünk bűnösökért, most és halálunk óráján. Ámen. Az úgynevezett titkok pedig Jézus életének egy-egy eseményét állítják szemünk elé, hogy elmélkedjünk azokról, hogy szemléljük azokat. Mind a 20 titok mögött szentírási mondatok állnak, azoknak a tömör összefoglalásai.

Ezekon kívül van még számtalan más rózsafüzér is. A legismertebbek és legelterjedtebbek itt Magyarországon az Isteni Irgalmasság Rózsafüzére, a Szereteláng Rózsafüzér, a Szent Sebek Rózsafüzér és a Szent Vér Rózsafüzér.

5.9.3. Imádság mindenféle élethelyzetben

Ahány élethelyzet, annyi féle ima lehetséges. Minden élethelyzetben kommunikálhatunk Istennel. Fontos, hogy minden élethelyzetet imává alakítsunk, Istennel együtt éljünk meg, fedezzük fel benne Isten jelenlétét. Néhány példa erre a zsoltárokból:

- Imádság veszélyben 3. Zsolt
- Esti imádság 4. Zsolt
- Imádság halálfélelemben 6. Zsolt.
- Imádság segítségért 83. Zsolt.
- Imádság nyomorúság idején 102. Zsolt.
- Imádság idegen földön 120. Zsolt. stb.

5.9.4. A legfontosabbat ne tévesszük szem elől

Magunk számára is összeállíthatunk imagyűjteményeket, készíthetünk a magunk számára mi is ilyen imakönyvet. A legtöbb vallásos közösségnek, imakörnek, imacsoportnak megvannak a maguk imakönyvei, kedvenc imái.

Rengeteg féle imádság, és imamód van. Fontos, hogy élethelyzetünktől függően kiválasszuk ezek közül a számunkra a legalkalmasabbakat.

De ügyeljünk arra is, hogy elkerüljük a teljesítménykényszer kísértését. A sok imaszöveg akadállyá is válhat, ha már nem az ima lényegét, az Istennel való szeretetkapcsolat ápolását szolgálják. Az imára is érvényesek Jézus szavai: *nem az ember van a szombatért, hanem a szombat van az emberért* (Mk 2,27). Nem az ember van az imáért, hanem az ima van az emberért. Az ima arra szolgál, hogy az ember egyre tökéletesebben megélje az Istennel való szeretetkapcsolatot. Az imában az a legfontosabb, hogy szabadon áradhasson Istentől felénk, tőlünk Isten felé és embertársaink felé a szeretet, a Szentháromság szeretete.

6. élő közösség keresztény testvéreinkkel

6.1. Az egyházi közösség

Sokféle közösség létezik. Az egyházi közösség megkülönböztető jegye, hogy alapvetően Isten és ember közötti kapcsolat. A kettő szorosan átjárja egymást. Jézus kinyilatkoztatásából tudjuk, hogy **Isten nemcsak egy, hanem három is. Szentháromság: Atya, Fiú, Szentlélek.**

Az ember Isten képére teremtett. Éppen ezért közösségi lény is. Azok is, akik visszahúzódóbb természetűek, azok is, akik remeteségben élnek. Valójában azok sem magányosak, csak a közösséghez tartozásukat inkább befelé élik meg.

A kereszténység egy nagy tanítója, Szent Bonaventura szerint a teremtett világban a Szentháromság sok lenyomata található. „Minden a 'súly, szám és mérték' (Bölcsesség 11,21) szerint teremtett. Mindennek van eredete, folyamata és célja. Mindez a Teremtő hatalmáról, bölcsességéről és jóságáról árulkodik. Az embernek van emlékezete, értelme és akarata, és az emberi közösség apából, anyából és gyermekből áll. A Nap Isten képmása: tűz, fény és melegség.”

Jézus tanítványokat gyűjtött maga köré, belőlük közösséget alkotott. Az általa alapított nagy közösséget egyháznak nevezte el, amelynek az egységéért imádkozott az Utolsó Vacsorán. Hogy azóta még sincs meg ez az egység, hanem követői között megoszlások vannak, az az Ő legnagyobb fájdalma. **Az egyháztörténelem sajnos a megoszlások, az egyházszakadások története is.** Az első ezredfordulóig, ha voltak is kisebb-nagyobb megoszlások, a kereszténység lényegileg egy volt. Voltak ugyan addig is tévedések, eretnenségek, de ezeket megtanulták kezelni, leküzdeni. Az első nagy egyházszakadást az 1054-es dátum jelzi, amikor az addig egyetlen egyház, a kereszténység szétvált nyugati és keleti kereszténységre. A következő nagy megoszlást a nyugati kereszténységen belül a reformáció hozta, amely Luther Márton nyilvános fellépésének a dátumához, 1517-hez köthető. A Keleti egyházon belül megtalálhatók bizonyos egységek, amelyeknek az élén pátriárkák állnak. A nyugati egyházszakadás után egyik oldalon van a Római Katolikus Egyház, élén a római pápával. A másik oldalon ott vannak a protestáns felekezetek, amelyek száma szinte áttekinthetetlen.

Amikor azt akarjuk megfogalmazni, hogy miért is fontos, hogy keresztény testvéreinkkel élő közösségben legyünk, akkor azt is meg kell fogalmaznunk, hogy milyen egy ideális keresztény közösség.

Egy ideális közösségnek vannak csoportdinamikai meghatározói is, de mégsem ebből célszerű kiindulni, hanem abból, hogy Jézus milyennek gondolta el közösségét, az Egyházat. Éppen a kereszténységen belüli megoszlások miatt sokféle egyházfogalom is létezik. Ezeket itt nincs módunkban áttekinteni. A katolikus egyházfogalom legfőbb elemeit fogjuk megrajzolni, és abból levezetni egy olyan keresztény praktikus közösségfogalmat, amely nélkülözhetetlen ahhoz, hogy Jézust követő, keresztény életet éljünk.

6.2. A katolikus közösség-fogalom, egyház-fogalom elemei

6.2.1. Képek, hasonlatok az Egyházzól

- Az állattenyésztésből vett kép szerint az Egyház egy akol, nyáj, bárány.
- A mezőgazdasági életből vett kép szerint az Egyház egy mező, egy olajfaültetvény, egy szőlőskert.
- Az építkezésből vett képpel az egyház egy lakóház, egy kő, egy templom.

6.2.2. Az Egyház meghatározása

Amit a katolikus teológia ad, az egy leíró definíció, amely több elemből is áll.

Az Egyház Isten népe

Egy olyan társaság, amelyet Isten gyűjtött egybe a hit és a keresztség által. Osztozik Krisztus hármasság – papi, prófétai, királyi – funkciójában. Krisztus teste, amely egyesül a szeretetben az Eucharisztia által. Krisztus a feje az egyetlen misztikus személynek, amelynek a teste az Egyház tagjai. Az Egyház a Szentlélek temploma. A Szentlélek mindkettőben ott lakozik a testben és a főben. A Szentlélek karizmákat (adományokat) ajándékozik mások javára, a világ szükségleteire, az Egyház felépítésére.

Az összes megkeresztelt személy gyülekezete, akik ugyanabban az igaz hitben, ugyanabban az áldozatban és ugyanazokban a szentségekben egyesültek a pápa és a vele egységben lévő püspökök tekintélye alatt.

Az Egyház az üdvösség egyetemes szentsége

Ez azt jelenti, hogy a bűntől való megszabadulásunk és megszentelődésünk valódi jele, hogy Isten gyermekeivé váljunk. Jele és eszköze nemcsak az istengyermekségünknek, hanem jele és eszköze az egész emberiség Istennel való kiengesztelődésének, mind pedig az egész emberi faj egységének.

6.2.3. Egy látható és két láthatatlan egyház

Az Egyház három embercsoportból, közösségből áll: nemcsak egy látható, földi közösség, hanem hozzá tartozik két másik, fizikai szemünkkel láthatatlan közösség is. E három nagy közösség: 1. **A küzdő egyház** itt a földön. 2. **A szenvedő egyház** a tisztító tűzben. 3. **A megdicsőült egyház** a Mennyben.

Az Újszövetség a keresztényeket szenteknek nevezi. Még inkább szentnek nevezhetők azok, akik haláluk után a tisztulás állapotában vannak, és leginkább azok, akik már a Mennyben vannak. A Mennysorszámban csak szentek lehetnek.

A szenteknek ez a hármasság Krisztusban egy családot alkot, az Egyházat, a Szentháromság dicséretére és dicsőségére.

6.2.4. A földi egyház 3 embercsoportból áll

1. A hierarchia tagjaiból. Ide tartoznak a felszentelt szolgák, szolgálattelvők a püspökök, papok és diakónusok. Ők az egyházi rend szentsége alapján végzik a rájuk bízott papi, lelkipásztori feladatokat. A 2. csoportot a laikusok alkotják, akik részesülnek Krisztus általános papságában is, tehát a papi feladatokhoz hasonló feladatokat látnak el. A 3. csoportot a megszentelt életet élők alkotják. Ők mindkét csoportból kikerülhetnek. Az evangéliumi tanácsok vállalásával, a tisztaság (cölibátus), a szegénység és az engedelmisség fogadalmi

által élük keresztény életüket. Mindhárom csoportnak más a karizmája, egymásra szorul, egymást kiegészíti, Krisztus testét felépíti, és Isten dicsőségét szolgálja.

6.2.5. Az Egyház ismertetőjegyei

7 ismertetőjegyről beszél a katolikus teológia. Az ismertetőjegyek olyan világos jelek, amelyek segítségével minden ember felismerheti Krisztus igazi Egyházát. Ezek közül az első négy ismertetőjegy megtalálható az apostoli hitvallásban is, amelyet minden keresztény magáénak ismer.

Az Apostoli Hitvallásban szereplő 4 ismertetőjegy: **Egy:** Krisztus csak egy Egyházat alapított, amelynek közös a tanítása, az istentisztelete, és a kormányzása. **Szent:** Szent tanítást tanít hitben és erkölcsben. Gondoskodik ennek forrásairól és eszközeiről. **Katolikus:** A katolikus szó jelentése: egyetemes. A hitnek ugyanaz a teljessége minden nép, kor és hely számára. **Apostoli:** Krisztus megadta a tekintélyt apostolainak, és azok követőinek (a pápának és a püspököknek) hogy érintetlenül megőrizzék és tanítsák tanítását és amit ránk hagyományozott.

A maradék 3 ismertetőjegy olyan jegy, amelyek érvényességére emberi belátás útján is el lehet jutni. Bár a mai embert belevitték a tekintélyek tagadásába, a tekintélyek elleni lázadásba, de az ember mindig is tekintély alapján gondolkodik. Akkor is, amikor elveti a tekintélyeket. Ebben az esetben saját maga a tekintély önmaga és mások számára is.

Az ember alapvető igénye, hogy legyenek szilárd kapaszkodói, legyen számára szilárd alap, amire támaszkodva egyáltalán járni tud, és amikre építezhet fizikai szinten és gondolati úton is. Mindenki szeretne ilyen szilárd alapokkal, kapaszkodókkal rendelkezni. Ezeket jelenti a 3 ismertetőjegy.

Ez a 3 ismertetőjegy a Katolikus Egyház tekintélye, tévedhetetlensége és sértetlensége, latin szóval indefectibilitása.

1. A Katolikus Egyház tekintélye azt jelenti, hogy a pápa és a püspökök, mint az apostolok törvényes utódai, Krisztustól, magától kapják a hatalmat, hogy tanítsák, megszenteljék és irányítsák a hívőket lelki kérdésekben.

2. A Katolikus egyház tévedhetetlensége. Ez azt jelenti, hogy az Egyház a Szentlélek különleges támogatásával nem tévedhet vagy követhet el hibát, amikor tanítja a hittant és erkölcsant. Ezt a tévedhetetlenséget Jézus szavai garantálják, amelyben megígérte, hogy velünk van minden nap a világ végéig. *„Nekem adatott minden hatalom a mennyben és a földön. Menjetez tehát, és tegyetek tanítvánnyá minden népet ... Tanítsátok meg őket arra, hogy megtartsák mindazt, amit parancsoltam nektek! És íme, én veletek vagyok minden nap a világ végéig”* (Mt 28,20).

Ennek a tévedhetetlenségnek a része a **pápa tévedhetetlensége** is. Ekörül sok a félreértés manapság is, ezért itt leírjuk, hogy ez mit is jelent. Nem jelenti azt, hogy egy pápa minden megnyilatkozása tévedhetetlen, és ne lehetnének olyan kijelentései, amelyek később pontosításra, módosításra ne szorulnának.

IX. Pius pápa 1870-ben kihirdette a pápai tévedhetetlenség tanát, ami azt jelenti, hogy a pápa nem tévedhet és nem taníthat hibásan, amikor a hitről és erkölcscről beszél „ex cathedra”. Az „ex cathedra” egy latin kifejezés, ami azt jelenti Szent Péter apostoli székéből, ami az ő szerepe, mint a katolikus egyház legfőbb tanítója.

Mit értünk azon, hogy a pápa tévedhetetlen? Akkor tévedhetetlen,

1. amikor az Egyház legfőbb pásztoraként nyilatkozik, vagy a püspöki kollégium egységben a pápával (különösen akkor, ha egyetemes zsinaton vannak együtt);
2. amikor egy kifejezett cselekedettel hitigazságot (dogmát) hirdet, vagy a hitre vagy erkölcsstanra vonatkozó tanítást ad;

3. amikor a pápa és a püspökök a rendes és egyetemes tanítóhivatalukban egyetértenek, miközben egy tanítást definitív módon (kifejezetten) tanítanak;
4. amikor úgy adják elő tanításukat, hogy azt a hívők összességének a katolikus hit engedelmességével kell követnie.

A Katolikus Egyház történetében már többször is előfordult, hogy egy pápa nyilatkozatait, megnyilatkozásait későbbi pápa, vagy egyetemes zsinat helyesbítette.

3. **A Katolikus Egyház sértetlensége (indefectibilitas)** azt jelenti, hogy az egyház, amit Krisztus alapított, az idők végezetéig fenn fog maradni.

Ennek a kritériumnak két szentírási alapja van. Amikor Gabriel Arkangyal megjelent Máriának és hírt adott a születendő gyermek Jézusról, azt mondta: *Nagy lesz ő, a Magasságbeli Fiának fogják hívni; az Úr Isten neki adja atyjának, Dávidnak trónját, és uralkodni fog Jákob házában mindörökké, és királyságának nem lesz vége* (Lk 1,32-33). Én pedig ezt mondom neked: *Te Péter vagy, és én ezen a kősziklán építem majd fel Egyházamat, és a pokol kapui sem fognak diadalmaskodni rajta* (Mt 16,18).

Észérvekkel is belátható, hogy Jézus azért lett emberré és megváltóvá, hogy minden embert megmentsen. Krisztus, maga Isten, aligha jött volna, és aligha alapított volna ilyen hihetetlen fájdalommal és vajúdással egy egyházat, ami meghalt volna az apostolokkal. Azoknak, akik a jövő korszakában élnek, éppúgy szükségük van az üdvösségre, mint az apostoli idők népének.

6.2.6. Ki az Egyház feje, vezetője?

A katolikus egyházfogalom megrajzolásakor fontos még befejezésül tisztázni egy kérdést, nevezetesen, hogy ki az Egyház feje, vezetője? Krisztus, maga a láthatatlan Feje az Egyháznak, az Ő Testének. A katolikus közösségek kapcsolódnak az Egyház alapközösségeihez, a plébániákhoz, vagy valamilyen megszentelt életet élők közösségéhez. A Katolikus Egyház felfogása szerint az Egyház emberi vezetője az apostolok közül Simon Péter. Az ő utódai pedig a római pápák.¹³

6.3. Milyen legyen egy élő, megtartó keresztény közösség?

6.3.1. Éljen a Szentlélek ajándékaival

A Szentlélek ajándékai olyan különleges képességek, amelyeket Isten kegyelemből ad Krisztus teste minden tagjának, hogy az Egyház növekedésére használja azokat. Másként kifejezve ezek Istentől kapott eszközök, amelyeket az Ő dicsőségére, és az Egyház növekedésére kell használnunk. A Szentlélek ajándékai a közösségben működnek. Ezek isteni erők (energiák), amelyek által Isten érinti meg az embereket, részesíti áldásaiban. Aki használja ezeket az ajándékokat, általa maga is növekszik és hozzájárul Krisztus misztikus testének a felépüléséhez, növekedéséhez.

2017-ben, a Harmat kiadónál jelent meg Christian A. Schwarz Németországban élő evangélikus teológus könyve erről a témáról. A szerző a Természetes Közösségfejlődés Intézetének (The Institute for Natural Church Development – rövidítve NCD) az alapítója és elnöke. A kilencvenes évektől kezdődően máig 86 ország több mint 70 ezer közösségét vizsgálta meg. Magyarul is megjelent egyik könyve, amely a Szentlélek ajándékainak a

¹³ A katolikus egyházképről bővebben lásd: <https://engesztelok.hu/4-egyhazi-bing-ata-katekezise/>

használatára bátorítja a keresztyény közösségeket. Nagyon gyakorlati, tesztekkel is alátámasztott tudást közöl könyvében.¹⁴

E könyv fontos kijelentéseiből nézzünk még néhányat! A lélek ajándékait nem mi hozzuk létre, de mi teremtjük meg a környezetet, amelyben fejlődhetnek. A szerző idézi Pál apostolt, akinél három felsorolás is található a Szentlélek ajándékairól (Róm 12; 1Kor 12; Ef 4). Hozzáfűzi, hogy egyik lista sem ugyanaz. Ebből azt a következtetést vonja le, hogy nem azt fontos firtatni, hogy hány van ezekből az adományokból, hanem az a fontos, hogy mire valók. Az egyház, az egyházi közösség konkrét feladatok elvégzésére kapja azokat.

Ezeket a feladatokat 3 kategóriába sorolja: 1. Fejlesztő, életadó környezetet teremtő adományok. 2. Az evangélium hirdetéséhez, a jövőkép kialakításához, a terhek hordozásához hozzájáruló adományok. 3. Az Isten iránti bizalmat, az Istennel való kapcsolatot megújító adományok.

Először segít feltérképezni, hogy a közösségben kinek milyen adományai vannak. Azt tanácsolja, hogy ennek alapján osszák ki a szolgálatokat. Mindenki azzal az adománnyal szolgáljon, amit Istentől kapott.

Ezeknek az adományoknak, ajándékoknak a használata örömet szerez annak is, aki használja azokat, és egyúttal a közösséget, Krisztus testét is építik. Istennek az a szándéka, hogy a lélek ajándékait használva öröm töltse el a keresztyényeket. Nem csupán „kötelességet kell teljesítenünk” fáradtan, lehangoltan, hanem örömmel, lelkesedéssel használhatjuk adományainkat. De nem pillanatnyi hangulatokról van itt szó csupán, hanem – hozzá teszi – a tartós örömet csak kemény munkával érhetjük el, és közben válsághelyzetekre is számítanunk kell.

Adományainkat általában életünk végéig használjuk, „állandó használatra” adja ezeket Isten. Tervezhetünk ezekkel, építhetünk rájuk.

Isten nem bíz meg senkit olyan feladattal, amelyhez nem adott megfelelő ajándékokat. Csak azokat az ajándékokat fogja számon kérni rajtunk, amelyeket személyre szólóan nekünk adott. Éppen ezért fontos, hogy a közösség is feltérképezze a közösség tagjainak az adományait, ezek alapján tervezzék meg a közösség „profilját”, hogy milyen jellegű szolgálatokat akarnak végezni, és ennek alapján határozzák meg a feladatokat. Mindehhez komoly, konkrét segítséget nyújt ez a könyv.

A Szentléleknek milyen ajándékai vannak?

Az ajándékokat a Szentháromság személyeihez rendeli a szerző és színnel is ellátja azokat. Az 1. kategóriát az Atyához rendeli, és zöld színt ad neki. A 2. kategóriát Jézushoz, és piros színt ad neki. A harmadikat a Szentlélekhez, és kék színt ad neki. Részletesen leírja ezeket az ajándékokat. Megnevezi őket, kategóriába sorolja, hozza az egyes ajándékokkal kapcsolatos bibliai hivatkozásokat. Megnevezi az egyes ajándékokhoz kapcsolható lehetséges feladatokat. Felhívja az egyes ajándékok használatával kapcsolatos veszélyekre a figyelmet, és ötleteket ad az ajándékok fejlesztésére is. Az egyes ajándékok mellett két-két kérdés segíti a téma továbbgondolását. Ezek a kérdések különösen kics csoportos beszélgetéseknél bizonyulnak hasznosnak.

Mi most csupán az általa részletesebben tárgyalt 30 ajándékot soroljuk fel kategóriába soroltan, és az általa adott meghatározást ismertetjük. Azt várjuk ettől, hogy felismerjük saját, és közösségi társaink adományait, és kedvet kapjunk a közösségi munkára, szolgálatra.

¹⁴ Christian A. Schwarz NCD energiaforrások. a Lélek ajándékainak 3 színe. Harmat, Budapest, 2017. A szentlélek ajándékainak fenti meghatározása ebből a könyvből való. Azt is írja a szerző könyvében, hogy „ha nem tudjuk, milyen ajándékok léteznek, nehéz lesz felismernünk, melyeket kaptunk meg”. Könyvének utolsó fejezete részletes leírást ad ezekről az ajándékokról. Ezeknek a csoportosítását, felsorolását és általa adott definícióját itt ismertetjük, hogy fogalmunk legyen legalább arról, hogy a Szentléleknek milyen ajándékai vannak.

Mindegyik kategóriában 3 csoportot nevez meg a szerző, és mindegyikhez 2, 3 vagy 4 ajándékot rendel hozzá. Így jön ki a 10-10, összesen 30 ajándék.

Az egyes ajándékok áttekintése

1. Kategória: a zöld terület

A Mennyei Atyához rendelt ajándékok. A teremtéshez kapcsolódnak. Ezért a kereszténységen kívül is megtalálhatók. De ha Isten szolgálatába állítjuk ezeket, a Szentlélektől kapott ajándékokként működnek bennünk

3 csoport

Életadó, környezetet fejlesztő ajándékok. Például Isten szeretetének a közvetítése a rászorulóknak felé a keresztény közösség révén.

Az adakozás ajándéka. Ez az ajándék nagyvonalú és jószívű ajándékozásra tesz képessé.

A vendégszeretet ajándéka. Ez az ajándék azt jelenti, hogy nyitott ajtóval, étellel és szállással fogadjuk látogatóinkat otthonunkba.

A cselekvő irgalom ajándéka. Ez az ajándék empátiát ébreszt bennünk a szellemi, testi, vagy lelki szenvedés iránt, és cselekvésre indít.

Az önként vállalt szegénység ajándéka. Ez az ajándék arra indít, hogy az anyagi jólétről lemondva a szegényekhez hasonló színvonalon éljünk.

A következő ajándékok **a gondolkodás- és szervezetfejlesztésben segítenek**

A tudás ajándéka. Ez az ajándék képessé tesz olyan újító és rendszerező gondolkodásra, amely hozzájárulhat a közösség egészséges fejlődéséhez.

A szervezőképesség ajándéka. Ezzel az ajándékkal megérthetjük az egyes szolgálati területek célját, és hatékonyabb terveket készíthetünk a kitűzött célok eléréséhez.

A bölcsesség ajándéka. Ezzel az ajándékkal konkrét helyzetekre alkalmazhatjuk a már megszerzett tudást.

A hasznos és szép dolgok fejlesztését segítik elő a következő ajándékok.

A művészi kreativitás ajándéka. A művészi kifejezésmóddal hozzájárulhatunk mások épüléséhez

A kézügyesség ajándéka. A mesterségbeli tudás remekül alkalmazható Krisztus testének építésére.

A zene ajándéka. Hangszerekkel és énekekkel dicsőíthetjük Istent és építhetjük a közösséget.

2. Kategória: A piros terület.

Az evangélium hirdetéséhez és Jézus Krisztus mélyebb megismeréséhez tartoznak. A legtöbb közösségen belüli vezető szerepek betöltéséhez szükséges.

3 csoport

Az evangélium hirdetéséhez hozzájáruló ajándékok.

A misszió ajándéka. Ez az ajándék lehetővé teszi, hogy ajándékainkat egy másik kultúrában alkalmazzuk.

Az evangelizálás ajándéka. Ez az ajándék képessé tesz arra, hogy olyan módon ismertessük meg az evangéliumot nem hívőkkel, mely előkészíti a megtérésüket

Vezető ajándékok: irányt, utat mutatnak.

Az apostoli szolgálat ajándéka. Az apostoli szolgálat ajándékával megáldott hívők vezetői tekintélyét több különböző közösség is elismeri.

A lelkigondozás ajándéka. Segítségnyújtás a közösség tagjainak: vigasztalás, intés, biztatás.

A vezetés ajándéka. Ezzel az ajándékkal segíthetünk a közösség céljainak meghatározásában, és elérhetjük, hogy a tagok önként részt vegyenek azok megvalósításában.

A pásztori szolgálat ajándéka. A pásztori szolgálat ajándéka hosszú távú felelősségvállalást jelent egy csoport lelki jóléte érdekében.

A tanítás ajándéka. Ez az ajándék segít úgy megfogalmazni az igazságot, hogy mások számára is világossá váljon, mit tehetnek ők a közösség egészségéért.

Más szolgálattelvők terheinek a hordozásában segítő ajándékok.

A segítségnyújtás ajándéka. Ezzel a szolgálattal lehetőséget teremtünk másoknak arra, hogy több időt és figyelmet szentelhessenek saját szolgálatukra.

A szolgálat ajándéka. Ezzel az ajándékkal felismerjük a szükségleteket, és gondoskodunk a legsürgősebb teendők ellátásáról.

Az egyedüllét ajándéka. Boldogan élhetünk egyedül, miközben hatékonyabban járulhatunk hozzá Isten országának építéséhez.

3. Kategória: A kék terület.

Az ide tartozó ajándékok a Szentlélekhez vannak rendelve. Isten hatalmára mutatnak rá, amely képes átlépni a racionalitás korlátait.

3 csoport

Istenbe vetett megújuló bizalmat erősítő ajándékok.

A hit ajándéka. Ezzel az ajándékkal szokatlanul erős bizonyossággal láthatjuk előre Isten akaratát egy szolgálat jövőjét illetően.

Az imádkozás ajándéka. Ezzel az ajándékkal sok időt tölthetünk kitartóan könyörögve konkrét kérésekért, és másoknál gyakrabban lehetünk szemtanúi Isten válaszának.

A szenvedés ajándéka. Ez az ajándék képessé tesz a hitért vállalt örömmel és győzelmesen viselt szenvedésre

Az Istennel való kapcsolat megújításában segítő ajándékok

Megkülönböztetés ajándéka. Ez az ajándék segít megállapítanunk, hogy egy adott viselkedés isteni, emberi vagy sátáni eredetű-e.

A nyelveken szólás ajándéka. Ezzel az ajándékkal olyan nyelven szólhatunk egyéni imádkozásunk alkalmával vagy nyilvánosan, amelyet sohasem tanultunk.

Nyelveken szólás magyarázása. Ezzel az ajándékkal mindenki számára érthető nyelven tolmácsolhatjuk a nyelveken szólás üzenetét.

A prófétálás ajándéka. A Szentlélek segítségével megérthetjük Isten üzenetét, majd közvetíthetjük azt másoknak.

Olyan ajándékok, amelyek képesek Isten hatalmával a racionalitás korlátait is átlépve megújulást hozni.

Szabadítás ajándéka. Ez az ajándék lehetővé teszi, hogy segítsen megtapasztalni a szabadulást azoknak, akik szenvednek a gonosz uralma alatt.

Gyógyítás ajándéka. Ezzel az ajándékkal Isten eszközei lehetünk abban, hogy a betegek orvosi beavatkozás nélkül nyerjék vissza egészségüket.

A csodatevő hatalom ajándéka. Ezzel az ajándékkal Isten eszközei lehetünk olyan hatalmas tettek véghezvitelében, amelyek az emberi megítélés szerint átlépik a természet törvényeit.

6.3.2. Tevékenységek, kapcsolatok a közösségen belül

Ha nem katolikus, hanem más egyházi közösségről van szó, fontos elem ott is a nagyobb egyházi közösséghez való kapcsolódás, a szentírásolvasás, és az egyéni és közös imádság. Különösen fontos szerepe van a vezetőnek, aki jó, ha már egy kipróbált, tapasztalatokkal, tudással, bölcsességgel rendelkező személy. És fontos a közösségi megkülönböztetés is Pál apostol tanácsa szerint: Mindent vizsgáljatok meg; ami jó, azt tartsátok meg! (1Tesz 5,21)

6.3.3. Egymás ismerete, szolgálata

Fontos az is, hogy tudjanak személyesen is egymásról a tagok, a Szentlélek által nekik adott karizmák révén megfelelően segítsék, támogassák, szolgálják egymást. Osszák meg egymással, amijük van, elsősorban lelki-szellemi értelemben, de legyenek tekintettel egymás fizikai, testi, anyagi szükségére is.

6.3.4. Arányosság a tevékenységek között

Célszerű, hogy legyen valami arányosság az összejöveteleken a különféle tevékenységek között: személyes beszélgetés (megosztás), közös imádság, szentírásolvasás, tanulás.

6.3.5. Hibák, gyengeségek kezelése a közösségben és személyes kapcsolatainkban

Pál apostol azt mondja, hogy *mindenki a saját tetteit tegye mérlegre, dicsekvését pedig tartsa meg magának, ne tárja mások elé. Hiszen mindenkinek a maga terhét kell hordoznia* (Gal 6,4-5).

Azt is mondja, hogy *ha a Lélek szerint élünk, viselkedjünk is a Léleknek megfelelően. Ne törtessünk kihívóan s egymásra irigykedve hiú dicsőség után* (Gal 5,25-26).

Nagyon hajlamosak vagyunk arra, hogy mindent a magunk szemszögéből nézzünk, mindent magunkhoz viszonyítsunk, és ahelyett, hogy segítenénk, inkább megítéljük a másik viselkedését. Nincs bennünk szeretet. Pedig akkor tudunk magunkkal, a körülöttünk élőkkel békességben és harmóniában élni, ha mindent a szeretet miatt, szeretetből és szeretettel cselekszünk.

Ezt fejtik ki Boldog Izsák etoile-i apát gondolatai. „Miért van az, testvéreim, hogy egymás közt csak olyan csekély buzgósággal keressük az alkalmakat az üdvös tettek végzésére? Miért nem sietünk segítséget nyújtani akkor, amikor látjuk, hogy igen nagy szükségben van valaki? Miért nem hordozzuk, mint testvérek, egymás terheit? Erre figyelmeztet ugyanis a szent Apostol is, amikor így ír: *Hordozzátok egymás terhét, így teljesítitek Krisztus törvényét* (Gal 6,2); és másik helyen így ír: *Viseljétek el egymást szeretettel* (Ef 4,2). Kétségtelen, ez Krisztus törvénye! Ha valamelyik testvéremben – akár természeti adottságából, akár pedig testi vagy lelki gyengeségéből – olyan valamit veszek észre, amin nem lehet változtatni, miért nem viselem el azt türelemmel, és miért nem nyugszom meg készséggel, hiszen azt olvasom a Szentírásban, hogy: *Őlükben hordozzák gyermekeiket, és térdükön becézik őket* (vö. Iz 66,12). Talán éppen azért nem, mert pont az az erény hiányzik belőlem, amely mindent elvisel, amely türelmes a másik elviselésében, és amely nagylelkűen szeret. Mindenesetre ez annak a Krisztusnak a parancsa, aki valójában *a mi betegségeinket viselte szenvedésében, és a mi fájdalmainkat hordozta* (vö. Iz 53,4) értünk szenvedve, hiszen szeretett minket, akiket elviselt, és elviselt minket, akiket szeretett. Aki viszont valamilyen hibában levő testvérével szemben ellenséges érzülettel viseltetik, és aki megtámadja testvérét bármilyen gyengesége miatt is, az kétségtelenül az ördög akaratát szolgálja, és teljesíti is azt. Tehát résztvevő szívvel legyünk egymás iránt, szeressük embertestvéreinket, viseljük el gyengeségeiket, de ne kövessük hibáikat”.

Záró gondolatainak ez a lényege: mindent a szeretet miatt, szeretetből és szeretettel cselekedni. Isten előtt nagy értéke van az olyan erkölcsi magatartásnak, amely őszintén törekszik Isten szeretetére és Isten miatt az embertárs szeretetére, bármilyen formában is nyilvánuljon meg az külsőleg. Hiszen éppen maga a szeretet az, aminek döntenie kell mindenben, hogy cselekedjék-e az ember vagy sem, hogy valamit megváltoztasson-e, vagy változatlanul hagyjon. Mert maga a szeretet egyrészt az az indíték, amely miatt meg kell tenni

mindent, másrészt viszont maga a cél is, amelynek megvalósítására kell mindent végezni. Nem lesz ugyanis bűn az, amit igazán a szeretet miatt, szeretetből és szeretettel cselekszünk”.¹⁵

¹⁵ Boldog Izsák etoile-i apát beszédeiből. Imaórák Liturgiája. Évközi idő, 5. hét, szombat, második olvasmány

7. Összefoglalás, előre tekintés

Ennek a lelki elsősegély-csomagnak a célja, hogy elvezessen egy bibliai hitre, eljuttasson a megtérésig, a keresztségig, vagy a keresztség megújításáig és hogy megtanítsa a keresztyén hit elemeit: a gyakori szentírásolvasást, az imádságos életet, és többi keresztyén testvéreinkkel való közös életet, amely táplálja a saját hitünket, és egyben egyéniségünk kibontakoztatásának, a mások felé való szolgálatnak is a helye. Erről volt szó az eddigiekben. A következő fejezetek szeretnék elmélyíteni bennünk azt az új életet, amit a keresztségben kaptunk. A 8. fejezet megvilágítja a parancsok, szabályok szerepét az életünkben. Ezek célja nem az, hogy korlátozzanak minket, hanem az, hogy biztonságban célba juttassanak. Ahogy a KRESZ szabályrendszerében sem a korlátozáson és a rendőri büntetésen van a hangsúly, hanem azon, hogy elkerüljük a baleseteket, és épségben célba érjünk, úgy az Isten parancsainak, vagy a közösségi szabályoknak is az élhetőbb, a boldog élet a célja. A keresztyénység legfőbb parancsa éppen a szeretet parancsa. Csak a szeretet szabályait betartva lehetünk boldogok. Megtérésre, bűnbánattartásra nemcsak keresztyén életünk kezdetén van szükség, hanem később is. Ahogy naponta mosakszunk és zuhanyozunk, úgy kell megtanulni a lelki mosakodást, zuhanyozást is. Erről is szó van a következőkben.

De nemcsak mosakodásról, bűnök kerüléséről szól ez a lelki elsősegély-csomag, hanem pozitív cselekedetekről, a szeretet cselekedeteiről is, amelyek az irgalmasság testi-lelki cselekedetei. A következőkben a szokásszerű bűnök ellentétéről, az erényekről lesz szó. Tevékenységünk szüntelenül kétirányú kell, hogy legyen: le kell vetkőznünk a régi, az ösztönei és bűnös vágyai által vezérelt embert, és magunkra kell öltetnünk az újat, amelyet az irgalmasság testi-lelki cselekedetei, az erények és a Szentlélek gyümölcsei jellemeznek.

A bűnbánattól elválaszthatatlan a megbocsátás. Erről több helyen is szó van a Miatyánk evangéliumokban található szövegeiben, például Márk evangéliumában: *Amikor imádkozni készültök, bocsássatok meg, ha nehezteltek valakire, hogy mennyei Atyátok is megbocsássa bűneiteket* (Mk 11,25-26). A bűnbánattartás, katolikusok számára a gyónás lényegét, lépéseit is bemutatjuk a következőkben. A Miatyánk említi a gonosz lelkek kísértéseitől való szabadulást is. Erről is külön szó lesz elméletileg, a függelékben pedig konkrétan is. Nemcsak ezek mibenlétét próbáljuk megvilágítani, hanem konkrét példákat is találunk ott a bánatimára, a megbocsátó imára, a szabadító imára, az oltalomkérő imára.

8. Parancsok

8.1. Mire szolgálnak a parancsok?

Az Ószövetségben sokféle parancs volt, nehéz is volt eligazodni közöttük. Jézus az ószövetségi parancsok közül a Tízparancsolatot tartotta meg, és az úgynevezett Főparancsot, de ez utóbbit átalakította, tökéletesítette.

Sokan berzenkednek magukban a parancs szó hallatán, de ezek a parancsok fontos értékeket védenek, a megszegésükkel járó veszélyekre figyelmeztetnek. Lehet őket kérés vagy szigorú utasítás formájában is fogalmazni. Például benzinkútnál, vagy más tűzveszélyes helyen nem olyan kiírás szerepel, hogy lehetőleg kerülje a nyílt láng használatát, hanem az, hogy a „nyílt láng használata tilos”.

A legfőbb érték, amit a parancsok védenek, a szeretet. Láttuk, hogy Isten maga a szeretet, és az embert is szeretetre teremtette. Isten parancsai a szeretetet védik, és mutatják meg részleteiben is, hogy mik azok, amik veszélyeztetik a szeretetet.

Még a titkos parancsszegések, bűnök is, amelyeket teljesen egyedül, magunkban követünk el, a szeretetre való képességünket rombolják: elveszik lélekjelenlétünket, elszívják életerőnket, fáradttá tesznek, elfordítanak Istentől, és embertársainktól, akikben Isten jelen van, és az önszeretet parancsa elleni vétések is, mert meg hasonlításokat idézhetnek elő, önmegvetést, önelutasítást okozhatnak. Végző soron veszélyeztetik az Isten által elgondolt erkölcsi rendet, amelyre az egyének és a közösségek élete épül.

Amik a parancsokkal ellentétesek, azok a bűnök. Ezekkel is foglalkoznunk kell. Ha Isten parancsai szerint szeretetben élünk, kifejlődnek bennünk az erények, megérnek bennünk a Lélek gyümölcsei, könnyebben tudjuk a szeretet cselekedeteit, az irgalmasság testi-lelki cselekedeteit végezni.

A bűnöket kerülnünk kell, ha elkövettük, bocsánatot kell kérnünk azoktól, akiket bűneinkkel megbántottunk. **Minden bűn, amely akár önmagunk, akár embertársaink ellen irányul, az Isten ellen is irányul. Ezért kell első helyen Istentől bocsánatot kérnünk, és jóvátennünk bűneinket, az azokkal okozott károkat.**

8.2. Milyen parancsok, normák, törvények vannak?

8.2.1. Tízparancs

- Uradat, Istenedet imádd, és csak Neki szolgálj!
- 2. Isten nevét hiába ne vedd!
- 3. Az Úr napját szenteld meg!
- 4. Atyádat és anyádat tiszteld!
- 5. Ne ölj!
- Ne paráználkodj!
- Ne lopj!
- Ne hazudj, és mások becsületében kárt ne tégy!
- 9. Felebarátod házastársát ne kívánd!
- 10. Mások tulajdonát ne kívánd!

8.2.2. Főparancs

Ez már az Ószövetségben is érvényes volt, és Jézus is megerősítette. *Szeresd Uradat, Istenedet teljes szivedből, teljes lelkedből, teljes elmédből és minden erődből... Szeresd felebarátodat, mint önmagadat (Mt 22,37).*

8.2.3. Jézus szeretetparancsa

Jézus a főparancsot megerősítette, de ezen túlmenően a saját példáját állította elénk, amely önfeláldozó szeretet, és kiterjed minden emberre, ellenségeinkre is. *Új parancsolatot adok nektek: szeressétek egymást: ahogyan én szerettelek titeket, ti is úgy szeressétek egymást (Jn 13,34).*

8.2.4. A közösség parancsai, szabályai, amelyhez az ember tartozik

Ilyen például a Katolikus Egyház 5 fő szabálya, parancsolata

- 1. Vasárnap és ünnepnap vegyél részt a szentmisén!
- 2. A pénteki bűnbánati napokat és parancsolt böjtöt tartsd meg!
- 3. Évente gyónjál és legalább húsvéti időben áldozál!
- 4. Házasságot az Egyház törvényei szerint kösd meg, és gyermekeidet katolikus módon neveld!
- 5. Az Egyházat anyagi hozzájárulásoddal is támogasd!

8.2.5. A belső én, a lelkiismeret alakulását szabályozó egyéb normák, törvények

Az eddig felsorolt parancsok, valamint a Katekizmus első kérdése és a hat főigazság ugyan nem parancs formájában vannak fogalmazva, de mégis olyan alapigazságok, amelyek nélkül nincs erkölcsi rend (jó és rossz), nincs boldogság.¹⁶

8.2.5.1. A Kis Katekizmus első kérdése

Miért vagyunk a világon? Azért vagyunk a világon, hogy Istent megismerjük, szeressük, neki szolgáljunk, és ezáltal üdvözüljünk, vagyis a mennyországba jussunk. Az örök boldogság a cél. Ehhez ismernünk kell az oda vezető utat, a törvényeket, Ez az ismeret a világosság. A szerető szolgálat az eszköz.

8.2.5.2. Hat főigazság

- 1. Egy Isten van.
- 2. Isten igazságos Bíró, aki a jót megjutalmazza, a gonoszt pedig megbünteti.
- 3. Az egy Istenben három személy van: az Atya, a Fiú és a Szentlélek.
- 4. A Fiúisten emberré lett, hogy minket kereszthalálával megváltson és az örök üdvösségben részesítsen.
- 5. Az ember lelke halhatatlan.

¹⁶ A gyónásról, bűnbánattartásról való fejezet megírásában nagy segítségemre volt egy régi, 1939-ben megírt könyvecske, amelyet 2021-ben újra kiadott az Óskép-Kiadó. Dr. Schlachta Irén: A penitenciatartás lélektani megvilágításban.

- 6. Isten kegyelme az üdvösséghez nélkülözhetetlen, azaz feltétlenül szükséges.

8.2.6. Az erkölcsi élet minimális szintje

Az itt felsoroltak, a Kis Katekizmus első kérdése, a hat főigazság, a Tízparancsolat, és az ebből kiemelték (a Főparancs és Jézus szeretetparancsa), az Egyház 5 parancsolata az erkölcsi élet minimális szintjét képviselik. A közösség parancsainak, szabályainak áthágása is súlyos bűn lehet. Katolikus ember számára a Tízparancsolat és az Egyház 5 parancsolatának a szándékos megszegése súlyos bűn. Aki katolikusként szentségekkel akar élni, annak, ha nem egyedülálló, érvényes házasságban kell élnie (ha nem érvényes a házassága, nem gyónhat, nem áldozhat), meg kell gyónnia például minden szándékos vasárnapi misemulasztást, mielőtt szentáldozáshoz járulna.

9. Bűnök

9.1. Ki követ el bűnt?

Halálos bűnt az követ el, aki tudva és akarva rosszat tesz súlyosabb dologban. Pl. hittagadás, mások súlyos bántalmazása, abortusz, parázna cselekedet, házasságtörés, haragtartás, katolikusként az évi kötelező gyónás-áldozás elmulasztása. A halálos bűn következménye az örök halál, a kárhozát – hacsak nem imádkoznak, nem járnak közben értünk mások, és így nem nyerjük el életünk utolsó pillanatában a kegyelmet, hogy megbánjuk ezeket a bűneinket.

Bocsánatos, vagy kevésbé súlyos bűnt az követ el, aki kisebb dologban vétkezik, vagy nincs teljesen tudatában a bűn súlyosságának, vagy az akarati beleegyezés nem teljes. Ez a három feltétel határozza meg a bűn súlyosságát. A bocsánatos bűnöket is báni kell, és vállalni értük a vezeklést, vagy kiváltani ezeket, ellensúlyozni az irgalmasság testi-lelki cselekedeteivel, keresztyeink, betegségeink zúgolódás nélküli elfogadásával.

9.2. Hogyan vétkezhetünk, követhetünk el bűnöket?

Gondolattal, szóval, cselekedettel és mulasztással. Nyilván nem mindegyiknek azonos a súlya, de a gondolati bűnök is könnyen cselekedetté válhatnak. A bűnök elleni védekezést ezért már a gondolatoknál kell elkezdni. Ha eszünkbe jut egy rossz gondolat, az önmagában nem bűn, de ha hosszabban elidőzünk ennél a gondolatnál, és képzeletünkkel kiszínezzük, az már bűn, és a tényleges elkövetés veszélyét is magában rejti. Jézus azt mondja, hogy *mindaz, aki bűnös kívánsággal asszonyra néz, szívében már paráználkodott vele* (Mt 5,28).

9.3. Milyen bűnök vannak?

Most a bűnök különféle felsorolása következik. Bűnlajstromokat olvashatunk.

9.3.1. Mire szolgálnak ezek a bűnkategóriák?

Minden bűn, amit a Tízparancsolat tilt. Ezen kívül még más bűnöket is megnevez a keresztény hagyomány, hogy lelepleződjenek az emberben rejtőző öncsalási hajlamok. Ezek a bűncsoportok nem a bűnök számát hivatottak szaporítani, csak különböző szemszögből nézik a bűnöket, ahonnét más-más oldaluk, utálatosságuk látszik. Egyben lelkitükörként is szolgálnak számunkra bűnbánattartáshoz, gyónáshoz.

9.3.2. Szentlélek elleni bűnök

1. Isten irgalmasságában vakmerően bizakodni.

- Például gyakran, tudatosan vétkezni, anélkül, hogy bűnbánatot tartanánk, azt gondolván, hogy Isten úgysis megbocsát.

2. Kétségbe vonni Isten kegyelmét irántunk.

- Például azt gondolni, hogy én annyira bűnös vagyok, oly sok bűnt követtem el, hogy nekem már Isten sem tud megbocsátani.

3. A megismert igazság ellen tusakodni (harcolni).

- Például látom, hogy mi a helyes, de mégis berzenkedem ellene, nem akarom teljesíteni.

4. Isten kegyelmét másoktól irigyelni.

- Ezzel mások felé fordulunk, ahelyett, hogy felfedeznénk azokat a kegyelmeket, amikkel Isten minket is bőségesen megáldott. Ez abba a megátalkodottságba sodorhat minket, hogy a bensőnkben nem a Szentlélek szavaira, indításaira figyelünk, hanem kifelé, másokra. Nem Istenhez igazodunk, hanem másokhoz, a többi emberhez, a közvéleményhez. A mindig másokra figyelés a kegyelem elvesztéséhez vezethet. Nyilvánvaló, hogy bűnösök vagyunk, de ha másokhoz hasonlítgatjuk magunkat, nem arra figyelünk, hogy a Szentlélek mit mond rólunk, milyen ajándékokat adott nekünk, milyennek mutat magunk és Isten előtt minket. Nem magunkkal, hanem másokkal foglalkozunk.

5. Az üdvös figyelmeztetés ellenére a bűnökben megátalkodni.

6. A bűnöket mindhalálig meg nem bánni.

Van Jézusnak egy mondata, amely sokakban aggodalmakat kelt, és ellentétesnek látszik Isten végtelen irgalmával. „*Ha valaki az Emberfia ellen beszél, bocsánatot nyer, de ha a Szentlélek ellen beszél, nem nyer bocsánatot sem ezen, sem a másvilágon*” (Mt 12,32). Isten mindenkinek megbocsátja bűneit, aki megbánja azokat. Ezek az itt felsorolt „Szentlélek elleni bűnök” ilyen tételes felsorolás formájában nem szerepelnek a Szentírásban. A későbbi hagyomány próbálta értelmezni Jézus idézett szavait. Ha szemügyre vesszük ezt a felsorolást, azt látjuk, hogy ezeknél a bűnökknél éppen a bánat eleme és a megtérésre való készség hiányzik.

Ez a felsorolás nem arra szolgál, hogy aggályosokban nyugtalanságot keltsen. Az aggályos ember hajlamos ott is bűnt látni, ahol nincs. Aki a Szentlélek ellen vétkezik, az egyáltalán nem akarja belátni, elismerni bűneit, még a Szentlélek bensőjében hangzó szava ellenére sem.

Szólásról, beszédéről, káromkodásról van szó Jézus eme szavaiban. Az is benne van ezekben a szavakban, hogy aki Jézus ellen szól, az bocsánatot nyer, de aki a Szentlélek ellen, az nem nyer bocsánatot. **Jézus kívülről szól hozzánk, a Szentlélek belülről, lelkiismeretünk szaván keresztül.** Ha mindvégig, halálunkig nem hallgatunk az Ő szavaira, akkor megkeményítjük szívünket, nem hallgatunk a megtérésre, bűnbánatra hívó szólításra. Ezért hangzik felénk a Zsoltárból és a Zsidókhoz írt levélből is a hívás: *meg ne keményítsétek szíveteket* (Vö.: Zsolt 95,8; Zsid 3,8).

9.3.3. Főbűnök

A főbűnök nem a főparanccsal kapcsolatos bűnök, hanem a régi magyar szóból, a kútfőből származnak, amely forrást jelent.

Ezek a bűnök tehát forrásai sok más bűnnek.

- Kevélység
- Fösvénység
- Bujaság
- Irigység
- Jóra való restség (lustaság)
- Harag
- Torkosság

Ezeket a főbűnöket és a velük ellentétes jó szokásokat, erényeket részletesebben a 20. fejezetben tárgyaljuk.

9.3.4. Égbekiáltó bűnök

- Szándékos gyilkosság
- Szegények, árvák, özvegyek, kiszolgáltatottak nyomorúságának növelése (nyomorgatása, kihasználása)
- A munkások bérének igazságtalan visszatartása (Jak 5,4).
- A régebbi égbekiáltó bűnök listájában benne van a természetellenes paráználkodás is, vagyis (nem a homoszexuális beállítottság, hanem) az ilyen cselekedetek.

9.3.5. Idegen bűnök

Nemcsak saját magunk követhetünk el közvetlenül bűnöket, hanem közvetve mások bűneiért is felelősek lehetünk. Hogy hogyan, milyen módon, ezt fejezi ki ez a keresztény hagyományban szereplő felsorolás.

- Másnak bűnt tanácsolni (például abortusz, drog, italozás).
- Másnak bűnt parancsolni.
- Bűnben mással egyetérteni.
- Más bűnre ingerelni, csábítani.
- Más bűnös cselekedetét dicsérni.
- Más bűnét elnézni vagy elhallgatni.
- Mások bűnét elősegíteni vagy oltalmazni (fedezni).

9.3.6. Hit elleni bűnök

Minden bűn bűn a szeretet ellen, mert Isten a szeretet. A hit a szeretet után, azzal karöltve a legnagyobb érték számunkra. Ezért fontos látnunk, hogyan vétethetünk hitünk ellen.

- Jézus tanítását (katolikusok esetében a Katolikus Egyház tanítását, hitigazságait) részben vagy egészben tagadni.
- A hit iránt közömbösnek lenni.
- Hiszékenynek lenni (téves tanítások, babonák elfogadása).
- A hit ellen beszélni, hit-ellenes könyvet olvasni, vagy hit-ellenes filmet, tartalmakat nézni.
- Hit-ellenes (Egyház-ellenes) gyülekezetekbe, szektákba, pártokba, klubokba járni.

10. Az irgalmasság testi és lelki cselekedetei

A bűnök ellentétei a jócselekedetek. Ezek, ha kegyelmi állapotban végezzük őket, jóváteszik az elkövetett bűnöket, kiengesztelő cselekedeteknek számítanak. Jézus ezeket kéri számon minden embertől az utolsó ítéleten (Vö. Mt 25,31-46). Az irgalmasság testi cselekedeteinek a listája tehát teljesen bibliai szöveg. Az irgalmasság lelki cselekedeteinek a listája ennek analógiájára lett összeállítva. Elsősorban az irgalmasság testi-lelki cselekedeteivel tehetjük jóvá megbánt bűneinket is. Bűnbánatunk és böjtölésünk ezekkel együtt hatékony.

10.1. Az irgalmasság testi cselekedetei

- 1. Éhezőknek enni adni.
- 2. Szomjazóknak inni adni.
- 3. Szegényeket ruházni.
- 4. Utasoknak szállást adni.
- 5. Fogságban lévőkért imádkozni.
- 6. Betegeket látogatni.
- 7. Halottakat eltemetni.

10.2. Az irgalmasság lelki cselekedetei

- 1. Bűnösöket meginteni.
- 2. Tudatlanokat tanítani.
- 3. Kétkedőknek jó tanácsot adni.
- 4. Szomorúakat vigasztalni.
- 5. Bántalmakat békével tűrni (elviselni).
- 6. Az ellenünk vétkezőknek megbocsátani.
- 7. Élőkért és holtakért imádkozni.

11. Bűnbánat (gyónás)

11.1. Miért fontos a gyónás, bűnbánattartás?

Láttuk a keresztyén életbe való bevezetés tárgyalása közben, hogy a megtérés nemcsak egyszeri, hanem az ember életében ismétlődő, egész életen át tartó folyamat. Különösen nagy fontossága van ennek a keresztyén élet első szakaszában, amelyet úgy is nevezünk, hogy a megtisztulás útja. Ha ezen elkezd járni az ember, egyre inkább belátja saját gyarlóságát, esendőségét. Lehet, hogy odáig is eljut, hogy siratni fogja élete hátralévő részében a bűneit, mint Assisi Szent Ferenc, aki annyit sírt a bűnei miatt, hogy – orvosai figyelmeztetése szerint – a sok könny már megvakulással fenyegette.

Ha tehát az ember előre halad a keresztyén életben, egyre fontosabb lesz számára a gyakori bűnbánattartás. Már nem az lesz a problémája, hogy vannak-e egyáltalán bűnei.

Miben áll a gyónás, a bűnbánattartás igazi erkölcsi ereje? Abban, hogy a gyónónak saját magát kell vádolnia, és el kell fogadnia az ítéletet. A bűnös megszégyenülve hallgatja önvádjának kimondott szavait, megtagadja a bűnnel való addigi közösségét. Elhatározza, hogy a bűnnel nem azonosítja többé magát, és ennek kifejezését adja. A bűnbánattartásban benne van egyszerre az isteni igazságosság és az irgalom is. Az igazságosság, amelynek büntetés jellege is van, a bűnöstől önvallomást kíván. És benne van az irgalom, hogy terhe megkönnyebbedik, nyugtalansága megenyhül, részesül egy másik ember (a pap, vagy egy hívő társa) együttérzésének a jótéteményében, és eligazító jótanácsot kap. Az ember alapvető igénye, hogy vágyairól, csalódásairól, aggodalmairól, gondjairól, nehézségeiről mással beszéljen. **Az önelítélés által a lelkiismeret a jó és a rossz között egyre élesebben különbséget tesz, a rosszat újból és újból elítéli. Ez erősíti a jellemet, és a bűneit megvallónak egyúttal lelkivezetőt is ad,** aki – ha rendszeres bűnvallásról, gyónásról van szó – figyelemmel kíséri erkölcsi életének az irányítását és jellemének a kialakulását. A gyónás, a bűnbánattartás felemeli az embert, a lelket újjá tudja teremteni. De természetes módon a legtöbb ember ódzkodik a gyónástól, hibáinak a beismerésétől és megvallásától. Mi az, ami mégis ráviszi az embert a gyónásra, bűnbánattartásra? Az, hogy szabadulni akar a bűn ránehezedő terhétől. Akiben pedig nagy az Isten-szeretet, az igyekszik helyreállítani kapcsolatát Vele, vigasztalni, engesztelni Őt. Akiben sem a bűntudat nem eléggé élénk, sem az Isten-szeretet nem eléggé nagy, annak komoly önlegyőzésébe kerül a gyónás.¹⁷

11.2. Hogyan tartsunk bűnbánatot? (Ha katolikusok vagyunk, hogyan végezzünk jó gyónást? A bűnbánattartás, gyónás összetevői, lépései)

11.2.1. A gyónásra, bűnvallásra való felkészülés

A bűnbánatunkat alapos lelkiismeretvizsgálat kell, hogy megelőzze. Kérjük Istent, hogy segítsen nekünk ilyen vagy hasonló ima által. **Jöjj Szentlélek, világosítsd meg gondolataimat, hogy felismerjem azokat a bűnöket, amelyeket meg kell bánnom, gyónnom. Segíts nekem erős elhatározásra jutnom, hogy a jövőben ne kövessem el újra azokat!**

¹⁷ i.m. Schlachta Irén

A gyónásra, bűnvallásra való felkészüléshez nagy segítségünkre vannak a lelki tükrök. Ezekből sokféle van. A katolikus imakönyvekben mindegyikben találunk lelkitükröket. Az interneten is rengeteget találunk, ha beírjuk a „lelki tükör” kereső szót. Ha csak ez a könyvecske van kéznél, talán a legegyszerűbb, ha végigolvassuk az előzőkben tárgyalt parancsokat, bűnlistákat, előveszünk egy papírt, amire felírjuk, hogy melyik parancs ellen vétettünk, illetve milyen bűnök fordultak elő életünkben – a súlyosságukat is mérlegelve, hogy bocsánatos, vagy „halálos” bűnről van szó. Nemcsak a tetteket, hanem a vágyakat és a gondolatokat is meg kell vizsgálnunk, mert ezek a gyökerei a bűneinknek. A motívumainkat is érdemes megvizsgálni, hogy miért követtünk el egy adott bűnt. A motívumok, hogy mit miért teszünk, vagy nem teszünk (a mulasztás is bűn!) határozzák meg igazán a bűneink súlyát. Ha rendszeres gyónással érzékennyé tettük („bekalibráltuk”) lelkiismeretünket, akkor már egyre kevésbé lesz szükségünk lelkitükrökre, elég lesz annak a megvizsgálása, hogy vétettünk-e lelkiismeretünk ellen.

11.2.2. Bizalomteljes Istenhez fordulás

Sokan gátlásokat éreznek magukban a bűnbánattal, bűneik megvallásával, a gyónással, gyóntatószékkel kapcsolatban. Fontos, hogy ezeket levetkőzzük, és azt tudatosítsuk magunkban, hogy a **bűnbánattartás az egyik legnagyobb jó az életünkben**. Az történik benne, hogy a Mennyei Atya magához ölel minket.

Vannak, akiket a zárt gyóntatószék riaszt, vagy egyenesen klausztofóbia miatt nem tudnak ilyen formában gyónni. Ezeket a nehézségeinket nyugodtan szóvá tehetjük, és kérhetünk külön beszélgetős alkalmat a gyóntató paptól.

Az is előfordulhat, hogy nem ismerjük eléggé a gyónás menetét. Ha nem tudnánk, hogyan kell gyónni, vagy kényelmetlenül éreznénk és szégyellnénk magunkat, egyszerűen kérjük meg a papot, hogy segítsen nekünk, hogy egy jó gyónást végezzünk. Ha ő veszi át a vezetést, válaszoljunk a kérdéseire, anélkül, hogy a szégyen, vagy a félelem miatt bármit is eltitkolnánk. Helyezzük bizalmunkat Istenbe, hiszen Ő a mi irgalmas Atyánk és meg akar nekünk bocsátani, keblére ölelni, ahogyan a tékozló fiúval tette. Érdemes bűnbánattartás, gyónás előtt elolvasni a tékozló fiú történetét Lukács evangéliumának a 15. fejezetében.

11.2.3. Elégtétel

Az elégtétel, a jóvátétel vágya bele van írva az egészséges emberi jellembe. Vágya az igazságérzeten alapszik. A katolikus módon való gyónáshoz hozzátartozik az elégtétel (penitencia), amit a pap kiszab. Ha nem lenne egyértelmű számunkra, amit a gyónásunk után mond, kérdezzünk rá, hogy mi az elégtétel. Régen keményebb világ vette körül az embert, keményebbek voltak az elégtételek is. Az elmaradt vezeklés helyett teljes szívvel fogadjuk el azokat a szenvedéseket, amiket Isten küld vagy megenged. Aki önmagát bünteti, azt Isten kíméli. Ha még ezen a földön levezeljük bűneinket, kevesebb szenvedés vár ránk halálunk után. És a vezeklések vállalásával keresztény életünknek nagyobb tanúságtevő ereje lesz, másokat is könnyebben tudunk elvezetni Krisztushoz.

11.2.4. Bánatima

A gyónáshoz tartozik a mi részünkről a bánatima elmondása, amely lehet egy szabadon mondott ima, vagy a katolikus imakönyvekben szereplő bánatima, vagy annak változatai. Például ez: **„Teljes szívemből bánom minden bűnömet, mert azokkal a Jó Istent (vagy: a Fölséges Istent, vagy: az én szerető Istenemet) megbántottam. Komolyan ígérem, hogy**

többé nem vétkezem és a bűnre vezető alkalmakat elkerülöm. Istenem segíts, hogy így legyen! (Vagy: Jézusom szeretlek, bocsáss meg nekem!) Ámen”.

11.2.5. Bánat felindítása

Fontos, hogy a bánat felébredjen a szívünkben. Fontos ennek az átélése is. De ez nem biztos, hogy egybeesik a gyónásunkkal, bűneink megvallásával. A bánat lényegét tekintve nem is elsősorban érzélem. A bánat is elsősorban az akarat műve, akárcsak a többi erény. A szeretet például azt jelenti, hogy jót akarunk, és örülünk a jónak. Az alázatosság az igazság útján való járni akarás még akkor is, ha az önszeretetünknek nem kedvez. A bánat magában foglalja azt az ismeretet, hogy a bűn sérti az igazságot. Azt az igazságot, hogy az ember engedelmséggel tartozik Istennek, és a bűn elkövetése által ezt megtagadta, tehát igazságtalan dolgot cselekedett, és ezt nem akarja a jövőben. A bánatban benne van az igazságtalanság helyrehozatalára való készség és elhatározás, hogy a jövőben ezt elkerüli.

Akkor támad bennünk igazi bánat, ha megértjük, hogy milyen jó az Isten, és milyen nagy rossz a bűn. Isten jóságát könnyebb megérteni, a bűn gonoszságát nehezebb. A megismerés természetes módja, hogy előbb érzékelünk, tapasztalunk dolgokat. A szemléltető oktatásnak nagy a jelentősége a bánat felkeltésében is. Hogy bánat ébredjen a szívünkben, annak fontos eszköze a Jézus szenvedéséről való elmélkedés, amely megmutatja, hogy Ő hogyan szeret minket: hogyan vette vállára az igazságtalan ítélet keresztjét, hogyan hordozta, hogyan esett el háromszor is a kereszt súlya alatt, kikkel találkozott keresztútján, melyek voltak utolsó szavai a kereszten... És hogy mindezt értünk, helyettünk tette. Bűneink miatt valójában ezeket nekünk kellene elszenvednünk. Hogy ez a Jézus iránti szeretetből való bánat felfakadjon a szívünkben, ahhoz nagy segítség lehet a keresztút végzés vagy járás. Szerte a világon rengeteg keresztút van felállítva. Minden katolikus templomban található keresztút. Az interneten is rengeteg keresztúti elmélkedés található. Akárcsak a lelki tükrök, a keresztutak is nagyon jó segítői a bűnbánattartásnak.

11.2.6. Bűnalkalmak kerülése

A bánatimában megfogalmazódik a bánatunk kifejezése mellett az a szándék is, hogy nem akarunk többé vétkezni, bűnöket elkövetni, azokkal Istent és embertársainkat megbántani. A régi hivatalos bánatima szövegében a „komolyan ígérem” helyett az szerepelt, hogy „erősen fogadom”. Szükséges a komoly elhatározás, hogy elfordulok a bűntől, hogy nem akarok többé vétkezni. A „fogadom” helyett a „komolyan ígérem” emberi esendőségünkhöz, gyarlóságunkhoz talán inkább illeszkedő megfogalmazás. Valószínű, hogy újra el fogunk esni, valószínű, hogy újra vétkezünk, de komoly kell, hogy legyen mégis az elhatározásunk. A bűnre vezető alkalmak kerülésének az elhatározása bölcs emberi előrelátás. Ha ezeket az alkalmakat nem kerüljük, akkor sokkal nagyobb a valószínűsége annak, hogy újra el fogunk esni.

11.2.7. Feloldozás

A mi bánatimánk alatt, vagy azt követően a pap elmondja a feloldozás szavait, amelyek így hangzanak: „Isten, a mi irgalmas Atyánk, aki Szent Fiának keresztthalála és feltámadása által kiengesztelte önmagával a világot, és kiárasztotta a Szentlelket a bűnök bocsánatára. Az Egyház szolgálata által bocsásson meg neked, és adja meg a békét. És én feloldozlak téged bűneidtől az Atya, a Fiú és a Szentlélek nevében”. A pap keresztet rajzol a levegőben a gyónóra, a gyónó pedig keresztet vet magára. Az is lehetséges, hogy a gyóntató pap úgy mondja a feloldozás szavait, hogy fejünkre teszi a kezét.

11.2.8. A gyónás lezárása

Ezután a pap ezt mondja: „Magasztaljuk Istent, mert jóságos hozzánk”. Erre a gyónó válasza: „Mert örökké szeret minket”. Ezután következnek a pap elbocsátó szavai: „Isten megbocsátotta bűneidet, menj békével”. Erre a gyónó ezt válaszolja: „Istennek legyen hála”. Ez már az elköszönés jele. Ezután nem kell semmit mondani. A gyónó eltávozhat a gyóntatószékből, vagy a gyóntató helyiségéből.

11.2.9. A bűnök megvallása minden kereszténynek ajánlott

Ha katolikusok vagyunk, akkor a bűnbánattartás legbiztosabb útja a gyónás szentsége. Ha nem vagyunk katolikusok, akkor is célszerű másik hívő társunk előtt megvallani bűneinket. Ez teljesen szentírási alapú felhívás, a legtöbb protestáns egyháznak a gyakorlata is.

A bűnök megvallásának szentírási igéje: *Valljátok meg tehát egymásnak bűneiteket, és imádkozzatok egymásért, hogy meggyógyuljatok, mert sokat megtehet az igaz ember könyörgése* (Jak 5,16).

11.2.10. Közös bűnbánattartás

Katolikus számára is járható út ez, ha nem elérhető pap, vagy nem tud elmenni misére. A mise elején is van egy közös bűnbánattartás. Egy egyháztörténeti példa erre az egymás előtti laikus gyónásra Loyolai Szent Ignác életében található (ő alapította később a jezsuita rendet). Katona volt, és Pamplona várát védelmezte. Ostrom előtt az ostromlottak, akik között ő is ott volt, egymásnak gyóntak, mivel nem volt pap a várvédők között.

11.2.11. Mikre érdemes még a gyónásnál, bűnvallásnál figyelni?

Kissé humoros formában mutatja meg ezt az egyik internetes blog bejegyzés: *Hogyan bosszantsd fel a gyóntatód (4 tuti tipp)?*¹⁸

Ez a „4 tuti tipp” azt fejezi ki, hogy mit kell kerülnünk a gyónás, bűnvallás közben. Ezek a következők.

- Első: kezd azzal a gyónásodat, hogy „Igazából nincs bűnöm, csak megszokásból jöttem.”
- Második: mondd azt, hogy „Tudom, hogy az Egyház szerint bűn, de én nem érzem annak.”
- Harmadik: hosszasan mesélj neki az életről!
- Negyedik: sorold fel mások bűneit!

A bűnbánattartásnak belső meggyőződésből kell fakadnia. Nem azért kell bűnbánatot tartanunk, mert ezt mások mondják, vagy megszokásból. Amikor először tart bűnbánatot az ember, nem biztos, hogy sok bűnt talál az életében, de minél előbbre halad a szeretet, az életszentség útján, annál érzékenyebbé válik a lelkiismerete. Van, akinek elég a parancsok elolvasása is, már ettől is bűnbánatra hangolódhat. A jó lelki tükrök azonban, ha rászánjuk a kellő időt, segíthetnek, hogy igazi belátásra és annak nyomán bánatra jussunk.

A második tippet tömören összefoglalja és a fiatalok nyelvén jól kifejezi az idézett blog.

„Azt, hogy mi bűn, mi nem bűn, nem az érzelmeid döntenek el. Ha így lenne, nem számítana bűnnek pl., hogy felpofozzuk az idegesítő embereket (de jól esne néha!), vagy éppen elcsenünk egy jó nagy tábla Milkát a közeli kisboltból (hmm...). Egyedül az Istennek van joga eldönteni,

¹⁸ <https://777blog.hu/2018/06/28/hogyan-bosszantsd-fel-a-gyontatod-4-tuti-tipp/>

hogy mit tart bűnnek és mit nem. Jó hír: ezt az infót nem tartotta meg magának, minden ott van a kinyilatkoztatásban, a Szentírás lapjain. Az Egyház Jézustól kapott feladata pedig, hogy a Szentírást minden korban, tekintéllyel magyarázza. Szóval, ha valóban tudni szeretnéd, hogy amit tettél bűn-e, ne az érzéseidre hallgass, hanem csapd fel a Bibliát és a Katekizmust!”

Amikor életgyónást akar végezni az ember vagy először végez gyónást, tart bűnbánatot, vagy már régen nem végzett ilyet, akkor nem érdemes akkor tenni, amikor hosszú sorok állnak a gyóntatószék előtt, mert azzal nemcsak a gyóntató atyát bosszantjuk, hanem a többi váraozót is. Ilyenkor praktikusabb külön időpontot kérni. Akkor sem kell nagyon belemenni a részletekbe, hanem csak annyira, hogy a gyóntató előtt nyilvánvaló legyen a bűnök fajtája és súlyossága, hogy meg tudja ítélni lelkünk állapotát, hogy megfelelő tanácsokkal tudjon ellátni, és megfelelő elégtételt tudjon kiszabni.

12. Megbocsátás

Láttuk a „négy tuti tipp”-nél, hogy a gyónáskor nem mások bűneit kell elmondani, hanem a sajátjainkat. A mások ellenünk elkövetett bűnei annyiban lehetnek fontosak mégis, hogy nekik is meg kell bocsátanunk. Ha ezt nem tesszük, akkor a Miatyánk szavai szerint nem nyerünk mi sem bocsánatot: *Ha ti nem bocsátotok meg az ellenetek vétőknek, Mennyei Atyátok se bocsát meg nektek* (Mt 6,15; Mk 11,26).

Ki kell tehát mondani azt is, hogy „megbocsátom apámnak, anyámnak, (volt) férjemnek, feleségemnek azt, hogy...” Lehet, hogy ezt nem a gyónásban kell kimondani, hanem előtte, vagy utána – az idővel való gazdálkodás végett –, de fontos, hogy konkrétan kimondjuk a megbocsátás szavait, és azt, hogy mit bocsátunk meg, kinek.

E kötet végén, a Függelékben találunk ilyen megbocsátó imamintát is.

13. A gonosz lelkeknek való ellenemondás, oltalmazó, szabadító imádságok

A bukott angyaloknak, a gonosz lelkeknek való ellenemondás igazán a keresztséghez tartozik. A keresztség katolikus szertartásának a része, akárcsak a hitnek a megvallása.

Ez az ellenemondás azonban manapság könnyen elsikkad, pedig egyre nagyobb a jelentősége, hiszen a mai világban és az egyházakban is egy nagy hitehagyás, aposztázia, a világ evangelizálása helyett a világhoz való alkalmazkodás figyelhető meg. Amilyen mértékben az ember elfordul Istentől, és az Ő törvényeitől, parancsaitól, annál inkább a bukott angyalok, a gonosz lelkek felé fordul. Jézus három helyen is beszél János evangéliumában a sátánról, mint e világ fejedelméről. *Ítélet van most a világon. Most vetik ki ennek a világnak a fejedelmét* (Jn 12,31). *Már nem beszélek soká nektek, mert közeleg a világ fejedelme. Rajtam nincs hatalma* (Jn 14,30). *Amikor (a Szentlélek) eljön, meggyőzi a világot a bűnről, az igazságról és az ítéletről. A bűnről, amiért nem hittek bennem. Az igazságról, hogy az Atyához megyek, s többé nem láttok. Az ítéletről, mivel a világ fejedelme ítélet alá esett* (Jn 16,8-11).

Vannak, akik azt gondolják, hogy már rég túl vagyunk a középkori boszorkányhiten, sötét babonákon, ártásokon, rontásokon. Pedig a valóság az, hogy ezeknek a reneszánszát éljük. Teret nyert modern, felvilágosodott világunkban a nyílt sátánimádat is. Köztereken, repülőtereken, olyan épületben is, mint például a római Colosseum, szobrokat állítanak a sátánnak. Sötét sátánista szertartásokat üznek, ártatlanok vérént ontják; a háború sötét árnya felettünk lebeg, amely, ha kitör, nincs, aki megfékezze ezeket a gonosz, ördögi erőket.

Sok rosszullét, betegségek, családi-munkahelyi viszálykodások a gonosz lelkeknek, és a gonosz lelkekkel mágikus, rosszakaró módon együttműködőknek tulajdoníthatók. Éppen ezért fontosak az oltalomkérő és szabadító imák, amelyekben Jézus Szent Vérének az oltalmát, a Szent Angyalok védelmét kérjük, és a szabadulást a saját bűneink által ránk hozott, vagy mások által ránk küldött gonosz lelkek befolyásától, általuk előidézett káros lelkiállapotoktól.

A Függelékben lévő imagyűjteményben ilyen imádságok is találhatóak.

14. Összefoglalás, előretekintés

A bűnbánattartás, a gyónás legfőbb elemeit Dr. Schlachta Margit idézett könyve alapján foglaljuk most össze. Ezek: a megfelelő lelkiismeretvizsgálat; a bűnök megbánása; erős elhatározás, hogy nem akarom többé Istent és embertársaimat bűneimmel megbántani; meg kell vallani (katolikusoknak gyónni a pap előtt, aki Jézust helyettesíti) a bűneinket, és el kell fogadni a (pap által adott) penitenciát.

A megfelelő lelkiismeretvizsgálat azt jelenti, hogy számba vesszünk három dolgot: a gondolati és cselekedeti bűnöket, a vágyakat, a kívánságokat (a vágyak, kívánságok, gondolatok a belső láthatatlan cselekedeteink, és ezek cselekedetekké válhatnak); a módosító körülményeket (pl. más természetű a hazugság, amelyet félelemből követ el az ember, és más az, amire a hiúság, haszonszerzés, vagy bosszú vitt); a bűnök nagyságát és számát.

Azután meg kell bánni a bűnöket. Nem elég a természetes bánat, hogy azért bánjuk bűneinket, mert megróttak érte, mert büntetést kaptunk, és különféle hátrányok értek. A bánatnak természetfelettinek kell lennie. Ennek két fajtája van: a tökéletlen bánat, amelynél a pokoltól való félelem, vagy a mennyország elvesztése az indítóok. A másik fajta bánat a tökéletes bánat, amikor Isten iránti szeretetből bánjuk a bűneinket, azért, mert azokkal Neki okoztunk fájdalmat.

Fel kell indítani magunkban az elhatározást, hogy a bűnöket és a bűnre vezető alkalmakat a jövőben kerüljük. Ez akaratumknak a rossztól való elfordulása, a jó felé fordulása. De a rossz szokásokat csak ellentétes jó szokásokkal győzhetjük le. El kell határoznunk az ellentétes jót. Fontos, hogy elhatározásunk konkrét formában történjék. Például ha el karjuk kerülni a reggeli késéseinket, el kell határoznunk, hogy ha az óra berreg, haladéktalanul felkelek.

A **gyónás** nemcsak lélektani megkönnyebbülést hoz, hanem egyéb, ennél fontosabb **hatásai** is vannak: elnyerjük a halálos bűnökért járó örök büntetés (a pokol) elengedését; az ideiglenes büntetés, amely minden bűnért kijár, megrövidül; visszakapjuk a bűn által elveszített megszentelő kegyelmet, és az növekszik bennünk; további kegyelmeket, ún. segítő kegyelmeket kapunk, amelyek segítenek ellenállni a kísértéseknek; végül az érdemeiket, amelyeket kegyelmi állapotban szereztünk Krisztus érdemeire tekintettel, és amelyeket a halálos bűnök által elveszítettünk, visszanyerjük.

Ennek a lelki elsősegély csomagnak az elején az élet végső nagy kérdéseiről volt szó. Ezekkel mindenkinek szembe kell néznie, rájuk megfelelő választ adnia, ha emberhez méltó életet akar élni, és nem akar elkárhozni. Egy rövid bevezetést olvashattunk a keresztyénységbe. A Bibliáról, Jézus Krisztusról, a Megváltóról volt szó, és arról, hogy melyek azok az alapvető lépések, amelyekkel személyes módon is Megváltónknak ismerhetjük el Őt. Ezek: a hitre jutás, a megtérés és a keresztség.

Ezután arról volt szó, hogy melyek azok az alapvető követelmények, amelyek megtartanak minket Jézus követésében, hogy ne csússzunk vissza régi életünkbe: rendszeresen táplálkoznunk kell Isten igéjével, amelyek a Bibliában található; rendszeresen olvasnunk kell a Szentírást, ebből kell, hogy táplálkozzon imaéletünk. Azután szó volt az imádságról, arról, hogy hogyan imádkozhatunk helyesen. És mint a hitben való megtartó erőről, szó volt a keresztyén közösségről is. Hitünket helyesen és hatékonyan a keresztyén közösségben, ilyen közösséghez csatlakozva, rajta keresztül élhetjük meg.

Ezt követően az Istenben való új élet begyakorlásáról volt szó. A parancsokról, a bűnökről, a bűnbánatról, annak helyes gyakorlásáról, az irgalmasság testi-lelki cselekedeteiről, a megbocsátásról és a gonosz lelkeknek való ellenmondásról.

A most következő utolsó rész a Függelék előtt nem más, mint erkölcsstan és aszkétika dióhéjban. Bemutatjuk az erényeket, (együtt tárgyalva ezeket a főbűnökkel), az ember fő képességeit: az értelmet, az emlékezetet, az akaratot, az érzelmeket, a fantáziát és az emberben működő ösztönöket; azt hogy ezek a képességek hogyan működnek együtt, melyik milyen hatással van a másikra. Rámutatunk a szeretet kibontakoztatásának az akadályaira: a kísértésekre, önző énünkre, az aggályosságra, az erőszakosságra, a vérmérsékletből és az ösztönéletünkből származó akadályokra. Amilyen mértékben eltávolítjuk ezeket az akadályokat, küzdünk ellenük, elsősorban a bűnbánattartásban, napi lelkiismeretvizsgálatban, olyan mértékben tud a szeretet, és az új, Istentől kapott élet kibontakozni, érvényesülni bennünk.

15. A gyakorlás fontossága

Az előző kötetben is tárgyaltuk a bűnöket és a bűnbánattartás szükségességét és módját. Láttuk a bűnök különböző fajtáit. Bűn és erény egymással ellentétes fogalmak. Be kell gyakorolnunk a bűnök elhagyását és az erények megszerzését. Az aszkeo görög szó, annyit jelent, hogy gyakorolni, begyakorolni. Ebből a szóból származik az aszkéta szó is, amelynek a mai ember számára nem túl jó a csengése. Egy szikár, puritán ember képzetét kelti. Pedig nem erről van szó az aszketikában.

Minden szakmában nélkülözhetetlen a gyakorlás. Nincs igazi zenész sok gyakorlás nélkül. Fontos a tehetség, de mellette elengedhetetlen a gyakorlás is. Minden szakma alapvető fogásait, műveleteit előbb meg kell ismerni, utána be kell gyakorolni.

Az aszketikában a szeretet műveleteinek, fogásainak a begyakorlásáról van szó, amely a rosszak elkerülését és a jók begyakorlását jelenti.

Alapvető célunk a Krisztusban való új élet begyakorlása.

Ez az új élet a keresztségben való újjászületéssel kezdődött, amely Jézus Krisztus halálában és feltámadásába kapcsol minket. Pál apostol ezt így fogalmazza meg.

Testvéreim! Ha Krisztussal feltámadtatok, keressétek, ami fönt van, ahol Krisztus ül az Isten jobbján. Ami ott fönn van, arra legyen gondotok, ne a földiekre. Hiszen meghaltatok, és életetek Krisztussal el van rejtve az Istenben (Kol 3,1-3).

Pál apostol ezután megnevez konkrét bűnöket, helytelen, rossz viselkedésmódokat és megszerzendő, magunkra öltendő jó tulajdonságokat, begyakorlandó jó szokásokat, más szóval erényeket. **Kerülendő bűnök, rossz szokások** („Vessétek le a régi embert szokásaival együtt!”)

*Fojtsátok el tehát tagjaitokban, ami földies: az erkölcstelenséget, a tisztátalanságot, az érzéki vágyakat, a bűnös kívánságokat és a kapzsiságot, ami nem más, mint bálványimádás. Ezek miatt sújtja Isten haragja a hitetlenség fiait. Valaha, amikor még köztük éltetek, ti is ezeket műveltétek. De most hagyjátok el ezeket: a haragot, a gyűlölködést, a rosszindulatot, az átkozódást és az ocsmány beszédet. Ne hazudjatok egymásnak. **Vessétek le a régi embert szokásaival együtt, és öltsetek föl az újat, aki állandóan megújul Teremtőjének képmására a teljes megismerésig.** Itt már nincs görög vagy zsidó, körülmetélt vagy körülmetéletlen, barbár vagy szittyá, szolga vagy szabad, hanem Krisztus a minden, és Ő van mindenben (Kol 3,5-9).*

A test cselekedetei nyilvánvalóak: paráznaság, tisztátalanság (=bujaság, szemérmertlenség), fajtalanosság (=eltorzult szexualitás), bálványimádás, babonaság, ellenségeskedés, viszálykodás, vetélkedés, harag, veszekedés, szakadás, pártoskodás, irigység, gyilkosság, részegeskedés, tobzódás és ezekhez hasonlóak (Gal 5,19-21).

A levetkezendő bűnök tehát: erkölcstelenség, tisztátalanság, érzéki vágyakozások, kapzsiság, harag, gyűlölködés, rosszindulat, átkozódás, ocsmány beszéd, hazudozás.

A magunkra öltendő jó szokások, erények: irgalmasság, jóság, szelídség, türelem, megbocsátás, szeretet, béke, hála, egymás intése, zsoldár- és himnuszéneklés, szent énekek éneklése (azaz imádság).

Megszerzendő, erények, jó szokások (Öltsetek föl az új embert, aki állandóan megújul Teremtőjének képmására a teljes megismerésig!) *Mint Istennek szent és kedves választottai öltsetek magatokra az irgalmasságot, a jóságot, a szelídséget és a türelmet. Viseljétek el egymást, és bocsássatok meg egymásnak, ha valakinek panasza van a másik ellen. Legfőként pedig szeressétek egymást, mert ez a tökéletesség köteléke. S Krisztus békéje töltsé be szíveteket, hiszen erre vagytok hivatva, egy testben. Legyetek hálásak! Legfőként pedig szeressétek egymást, mert ez a tökéletesség köteléke. S Krisztus békéje töltsé be szíveteket, hiszen erre vagytok hivatva, egy testben, legyetek hálásak! Krisztus tanítása éljen bennetek*

*elevenen, s teljes bölcsességgel tanítsátok és intsetek egymást. Az Istennek énekeljete hálás szívvel zsoltárt, himnuszot és szent énekeket. **Akár mondtok, akár tesztek valamit, tegyetek mindent Urunk, Jézus Krisztus nevében;** így adjatok hálát általa Istennek, az Atyának (Kol 3,12-17).*

A Szentírásban még másutt is szerepelnek ilyen bűn és erénykatalógusok. A következőkben nem katalógusokat veszünk elő, hanem egymással való szerves összefüggéseikben fogjuk tárgyalni ezeket, vagyis az ember fő képességeivel kapcsolatban és az emberben működő ösztönökhöz való kapcsolatukban.

16. Erények, erkölcsstan, aszkétika

16.1. Mik az erények?

Megszilárdult jó szokások, amelyeket már készségszerűen gyakorol az ember.

Az erényeket és a bűnöket, azok mibenlétét, keletkezését, egymással való kapcsolatait az erkölcsstan, a morálteológia tárgyalja. Sokféle erkölcsstan létezik. Minden filozófiának, vallásnak megvan a maga erkölcsstana. A keresztény erkölcsstan Krisztusból, a Megváltóból, az Ő életéből és tanításából eredezteti a bűnöket és az erényeket.

Az erkölcsstan kiegészítő, gyakorlati tudománya az **aszkétika**, amely **a hogyanját mutatja meg a bűnök, rossz szokások levetkezésének, és a jó szokások magunkra öltésének. Az aszkétika a célba jutás, az üdvözülés gyakorlati kérdéseivel foglalkozik.** Szüntelenül ezt a kérdést tartja szem előtt: **Mit tegyünk, hogyan viselkedjünk annak érdekében, hogy üdvözüljünk? Az aszkétika fő célja a tökéletesség akadályainak a leküzdése, mindannak leküzdése, amik akadályai bennünk a szeretet kibontakozásának.** Terjedelmi okokból itt az aszkétikának csak néhány részletét tudjuk felvillantani. Az aszkétika körébe tartozik az előzőkben tárgyalt imádság, és a parancsok, bűnök, jócselekedetek, bűnbánat (gyónás), megbocsátás, a gonosz lelkeknek való ellenmondás. Ide tartoznak a most következő részek is.

A keresztény élet Isten és az ember együttműködését kívánja, teljesen Isten és teljesen az ember műve. Az ember hiába fáradozik, ha Isten nem működik vele együtt. Jézus mondja: *Én vagyok a szőlőtő, ti a szőlővesszők... Nálam nélkül semmit sem tehettek* (Jn 15,5). Ezért hiábavaló erőlködés minden önmegváltási próbálkozás, saját erőnkől való jobbá válni akarás. Isten és ember együttműködésében Isten a fontosabb, nyilvánvalóan övé a főszerep. A keresztény aszkézis csak akkor lehet eredményes, ha az ember nem a maga feje után megy, hanem szüntelenül Istenre figyel, Őhöz igazodik.

A kegyelem a természetre épít, de ugyanakkor tökéletesíti, gyógyítja is a természetet, amelyen az áteredő bűn és a személyes bűnök mély sebeket ütöttek. A tudomány, a művészet és a kultúra a természet tökéletesítésén dolgoznak. De a természet általuk való formálását is átjárhatja már eleve a kegyelem. Nehéz annak szétválasztása, hogy bennünk mi a kegyelem és mi a természet műve. Az aszketikának egy fontos fejezete azoknak az eszközöknek az ismertetése, amelyek a **kegyelmet kieszközlik, leesdik számunkra. Ilyenek az ima, a szentségek, a lelkiismeretvizsgálat, a lelki olvasmány, a lelki gyakorlatok, továbbá az engedelmesség, az önmegtagadás, a munka, az állapotbeli kötelességek teljesítése, komolyan vétele, és a megfelelő életrend.**

Az imáról már részletesebben volt szó, a szentségeket csak éppen említettük, mert ez a könyv nemcsak katolikusoknak szól, hanem minden kereszténynek; egy általános bibliai hitre akar elvezetni. A lelki olvasmányokat itt csak megemlítjük. Rengeteg jó, keresztény könyv, internetes anyag hozzáférhető. A lelkiismeretvizsgálatot és a bűnbánatot már részletesebben bemutattuk. Az engedelmesség Jézus alaperénye (*megalázta magát, engedelmes volt mindhalálig, mégpedig a kereszthalálig* (Fil 2,8)). Az önmegtagadásról többszörösen is szó lesz ösztöneink megfékezése, helyes irányba terelése kapcsán, és a megfelelő elfoglaltságról, a munkáról is. Állapotbeli kötelességeink közé tartozik a munka, és a családi élet. Hogy milyen munkát vállalunk, és milyen családot alapítunk, ezek szabadakaratú döntéseinken múlnak. Mindezeket most csak számba vettük. Az erények vonalán haladunk tovább. Induljunk el Megváltónk, Jézus Krisztus erényeiből!

16.2. Jézus Krisztus erényei

Aquinói Szent Tamásnak, a kereszténység talán legnagyobb teológusának egy rövid beszédéből idézünk, amelynek ez a címe: Minden erényre példát ad a kereszt.

„Miért kellett az Isten Fiának értünk szenvednie? Nagy szükség volt erre. Két okot is fel lehet hozni: először, hogy bűneinktől megváltson, másodsor, hogy saját példájával tanítson meg minket, miként kell élnünk.

Ami a megváltásunkat illeti, Krisztus szenvedése váltott meg bennünket attól, amit bűneinkért megérdemeltünk volna.

De nem kisebb jelentőségű az sem, amit példaadása jelent nekünk. Krisztus szenvedése ugyanis megújította egész életünket. Aki ugyanis tökéletes akar lenni, az vesse meg azt, amit Krisztus megvetett a kereszten, és vágyódjék arra, amire Krisztus vágyott. Mert minden erényre példát ad a kereszt.

Gondoljunk csak a szeretetben való példaadásra: Senki sem szeret jobban, mint az, aki életét adja barátaiért (Jn 15,13). Ezt tette Krisztus a keresztfán. Ha tehát Ő életét adta értünk, akkor semmi szenvedés nem lehet nehéz, amit Őérte vállalunk.

Vagy gondoljunk a türelemben való példaadásra, erről szintén a kereszt tanúskodik kiváló módon. A türelem két szempontból is értékes: vagy úgy, hogy valaki súlyos szenvedéseket türelmesen visel el, vagy pedig úgy, hogy elfogadja azt is, amit el lehetne háritani, de nem tér ki előle. Krisztus türelemmel viselte el a legnagyobb szenvedést is a keresztfán, mert *amikor szenvedett, nem fenyegetőzött* (1Pét 2,23); *mint a juhok, úgy vitték feláldozni, és nem nyitotta szóra ajkát* (vö. ApCsel 8, 32). Krisztus türelmes kitartása a kereszten csodálatraméltó! *Mi tehát fussuk meg kitartással az előttünk levő pályát. Emeljük tekintetünket a hit szerzőjére és bevégzőjére, Jézusra, aki a rá váró öröm helyett elszenvedte a keresztet, és nem törődött a gyalázattal* (Zsid 12,2).

Ha az alázatosság példáját keresed: nézz a keresztre, mert Jézus, Isten létére vállalta, hogy Poncius Pilátus elítélje, és meghaljon. Ha az engedelmségre keresel példát, kövesd azt, aki engedelmes volt Atyjának mindhalálig: *Ahogy egy embernek (azaz Ádámnak) engedetlensége miatt mindnyájan bűnössé váltak, ugyanúgy egynek engedelmségéért meg is igazultak* (Róm 5,19).

Ha a földiek megvetésére keresel példát, kövesd azt, aki a *Királyok Királya és az Urak Ura* (1Tim 6,15), *akiben a bölcsesség és tudomány minden kincse rejlik* (Kol 2,3), de mégis eltúrte, hogy mezítelen legyen a kereszten, hogy kigúnyolják, leköpdössék, összeverjék, tövissel koronázzák, aztán ecettel és epével itassák.

Te se áhítozz hát díszes ruhákra és gazdagságra, hiszen *elosztották maguk közt ruháimat* (vö. Mt 27,35). Ne törekedj arra, hogy tiszteljenek, hiszen Ő gúnyt és verést szenvedett! Ne törekedj magas rangokra, hiszen *tövisből koszorút fontak, és fejére tették* (vö. Mk 15,17). Ne törekedjél élvezetekre, hiszen *szomjúságomban ecettel itattak* (Zsolt 68,22)¹⁹.

Szent Tamás itt arról beszél, hogy Jézus a bűneinkből váltott meg kereszthalálával, ugyanakkor példát ad az erényekre. Ebben a beszédében az erényeken van a nagyobb hangsúly.

Milyen erényeket lát, sorol fel Krisztusban? **Szeretet, türelem, alázatosság, engedelmség.** Azután, ha enyhébben akarunk fogalmazni, **a földi dolgoktól való függetlenség.** Tamás erősebben fogalmaz: **a földiek megvetéséről beszél.** Arról, hogy ne a gazdagságra, élvezetekre, hatalomra, érvényesülésre törekedjünk, ne arra, hogy tiszteljenek, hanem fogadjuk el azt is, hogy megvetnek, kigúnyolnak, akár fizikailag is bántalmaznak az emberek. Mindezekkel az Ő erényeit utánozzuk.

¹⁹ Aquinói Szent Tamás áldozópap rövid szentbeszédeiből. Az imaórák liturgiája. Január 28. Aquinói Szent Tamás áldozópap és egyháztanító emléknepje, 2. olvasmány.

16.3. Az erények csoportosítása

A 4. fejezetben láttuk a bűnök csoportosítását. Az erényeket is lehet csoportosítani, listákba, rendszerekbe szedni, hogy jobban áttekinthetők, kezelhetők legyenek.

Az egyik legalapvetőbb csoportosítás következik.

16.3.1. Isteni erények

Ezek az Istennel való kapcsolatunkat írják le, szabályozzák, de ugyanakkor az emberekkel való kapcsolatunkban is nélkülözhetetlenek. Ezek a **hit, a remény és a szeretet**. Láttuk, hogy Isten lényege a szeretet, és hogy az Isten- és emberszeretet egymással szorosan összekapcsolódik. Nem szerethetjük Istent, Akit közvetlenül nem látunk, nem érzékelünk, nem tapasztalunk, ha nem szeretjük embertársainkat, akikről viszont mindezt elmondhatjuk. A 2. fejezetben, a 17. fejezetben és a 20. fejezet ösztönéletünket tárgyaló részében szemügyre vettük a hit szerepét az Istennel való kapcsolat kialakításában, és ott utaltunk arra is, hogy a hit később is **át meg átjárja életünket, meghatározza Istennel és emberekkel való kapcsolatunkat**.

Az isteni erények a hit, a remény és a szeretet. Ezeket **belénk öntött erényeknek is szokás nevezni**, mert a keresztségkor, illetve annak megújításakor, a bűnbánatban kapjuk meg. **Ezek Isten működései bennünk. Általuk szeretjük magát Istent, és az Ő kedvéért mindent, amit Isten szeret.** Ezek még a bűn állapotában is bennünk maradnak, igaz gyenge formában, mintegy gyökérként, amiből az isteni élet a bűnös emberben a bűnök megbánása és a velük való szembefordulás után újra kisarjadhat.

A kegyelemmel belénk öntött erkölcsi erények is segítenek minket az üdvösség útján, általuk magunkat és másokat is közelebb vihetjük az üdvösséghez. Az isteni erények végső célunkra irányulnak, annak megvalósítását közvetlenül segítik. Az **erkölcsi erények** közvetve munkálják ezt a célt. Közülük a legfontosabbak a sarkalatos erények és köztük vannak Krisztus erényei is, amelyeket fentebb tárgyaltunk.

16.3.2. Sarkalatos erények

Okosság, igazságosság, mértékletesség, lelki erősség. Azért nevezik ezeket sarkalatos erényeknek, mert mint a sarokvason, ezen fordul egész erkölcsi életünk.

Ezeket már az ókori görög filozófia is ismerte. A keresztségben működő isteni **kegyelem által ezek is belénk öntött erkölcsi erénnyé válnak**. Ez azt jelenti, hogy Isten viszi ezeket végbe bennünk, de nem a mi közreműködésünk nélkül. Nekünk is dolgoznunk kell ezek kimunkálásán, tökéletesítésén.

Az erények részletes tárgyalásába itt nem akarunk belebocsátkozni. Viszont idézünk egy nem közismert, de mégis jelentős lelki írótól, Palánkai Gausz Tibortól, aki egész aszketikáját Isten legfőbb tulajdonságára, a szeretetre építi fel. Aszkétika könyvének a címe is ez: „Életerőnk a szeretet.” Ő az emberben működő alapösztönökhöz kapcsolja a főbűnöket, amelyekről a korábbiakban volt szó. Ezeket és a velük ellentétes erényeket az emberben működő alapösztönök helyes és helytelen megéléseinek, működtetésének tekinti. Ezt az ő nyomán még részletesebben is kifejtjük, mert segít minket a bűnök levetkőzésében és a velük ellentétes erények magunkra öltésében. A gyakorláshoz, képességeink helyes működtetéséhez is rengeteg gyakorlatban hasznosítható ötletet tartalmaz.²⁰

²⁰ Palánkai Gausz Tibor: Életerőnk a szeretet. a szeretet aszketikája és misztikája. Szent Gellért Kiadó és nyomda 1990. 235-275. old. az ösztönökre vonatkozó részek e könyv leírásai alapján készültek.

17. A főbűnök és a velük ellentétes erények a bennünk munkálkodó ösztönökhöz és képességeinkhez kapcsolódva működnek bennünk

Az ösztönök fő jellemzői.

Az ösztönök az emberben lévő alapvető hajtóerők. Kielégülésük eleven és erős gyönyörérzelmekkel jár. Akadályoztatásuk heves fájdalomérzelmekkel jár.

Az érzelmek hatnak az akaratra, és serkentik az ösztön kívánta cselekvéseket. Ezek egymással is gyakran kapcsolódnak. A fő feladatunk a régi ember levetkezésében és az új magukra öltésében itt ragadható meg: **hogyan bánunk ösztöneinkkel, a hozzájuk kapcsolódó érzelmekkel, hogy alá tudjuk-e ezeket vetni az értelem és az akarat uralmának.**

Most itt röviden, tartalomjegyzék-szerűen áttekintjük, hogy hogyan kapcsolódnak az ösztönökhöz a főbűnök és a velük ellentétes erények. Két alfejezettel később részleteiben is tárgyalni fogjuk ezeket, így kellő konkrétságú anyag fog előttünk állni, ahol már a következő alfejezetben megszerzett elméleti tudást alkalmazva gyakorolni is tudjuk a bűnös hajlamok megfékezését, és a jó szokások, az erények kialakítását, megszerzését.

1. Táplálkozási ösztön
Helytelen kiélése a torkosság; helyes megélése a mértékletesség. Láttuk, az egyik sarkalatos erény.
2. Tevékenység ösztöne
Helytelen kiélése a jóra való restség, vagy túlzott munkamánia; helyes megélése a szorgalom.
3. Gyűjtés ösztöne
Helytelen kiélése a kapzsiság és fősვნყség; helyes megélése a szegénység.
4. Érvényesülési ösztön
Helytelen megélése a kevélység, a hiúság, a csökkentértékűség vagy kisebbségérzés. Helyes megélése az alázatosság és a szerénység. Az alázatosság – láttuk Aquinói Szent Tamás szövegében – Jézus egyik fő erénye.
5. Társas ösztön
Helytelen megélése az irigység és az erőszak; helyes megélése az önzetlen szeretet.
6. Védekezés ösztöne
Helytelen megélése a harag; helyes megélése a szelídség, amely Jézusnak ugyancsak egyik fő erénye.
7. Fajfenntartás ösztöne
Helytelen kiélése a bujaság; helyes megélése a tisztaság.

18. Milyen képességeinknek van szerepe a szeretet kibontakoztatásában?

Az ember fő képességei az értelem, akarat, emlékezet, fantázia vagy képzelőerő. Az emberben működnek bizonyos alapvető mozgató erők, az ösztönök. Az ösztönökhöz kapcsolódnak az érzelmek és a szenvedélyek.

Az Isten képére való teremtettségünk két legfőbb mutatója az értelem és a szabad akarat. Ezek által dönthetünk Isten mellett, vagy ellene, és határozhatjuk meg sorsunkat rövidebb és hosszabb távon. Érdemes belegondolnunk, hogy mit jelent az, hogy Isten megteremtett minket, és attól kezdve örökké élünk... De hogy ez az örökkévalóságunk milyen lesz, örök boldogság, vagy örök gyötrelme, szenvedés, azt éppen az értelmünkkel és akaratunkkal dönthetjük el. Ezekkel kell szabályoznunk érzelmeinket, ösztöneinket. Viszont ez utóbbi kettő is visszahat értelmünkre és akaratunkra. Nézzük ezeket egyenként, és egymáshoz való viszonyukban!

18.1. Értelem

Az értelem az akarat elé tárja a felismert jót. Az értelmünk függ a többi tehetségünktől is (akarat, érzelmek, vágyak, ösztönök, érzelmek), de csak külsőleg. Ezek és a gonosz lelkek vagy bukott angyalok béníthatják a tisztánlátást. De mi magunk is csiszolhatjuk értelmünket, és Isten is segíti annak jobb működését.

18.2. Akarat

Az akarat ideális esetben végrehajtja azt, amit az értelem fontosnak ítél. Akaratunkat azonban belső mivoltában befolyásolják az értelem mellett az ösztönök, a vágyak és az érzelmek is, de befolyásolhatják a bukott angyalok és Isten is. *Isten maga növeli bennetek jóakarata szerint a szándékot, meg a végrehajtást is* (Fil 2,13-14).

Az akarat az ember vágyó képessége vagy tehetsége. A vágy a megismert, de még nem jelen levő, hanem távol levő jó (amit jónak ítél maga számára az ember) kívánása. A vágy az akaratot tevékenységre lendíti, ha a jó elérhetőnek látszik.

18.3. Érzelmek

Az érzelmek az ösztönök kielégítéséből származnak. Kielégítésükből gyönyörérmek, akadályoztatásukból fájdalomérmek származnak. Az érzelmek az akaratot az ösztön által kívánt cselekedet megtételére ösztönzik. Az akarat önmagában gyakorlatilag képtelen az ösztönös érzések, vágyak befolyása alól felszabadulni. De hosszabb távon mégis. Értelmünkkel jónak vagy rossznak minősíthetünk érzéseket és vágyakat, ezeket felszíthatjuk, vagy elfojthatjuk, korlátozhatjuk magunkban. Így ha pillanatnyilag nehéz is az érzések, a vágyak hatásától szabadulni, hosszabb távon mégis szabályozhatjuk ezeket. **A meg nem fékezett érzelmek szenvedélyekké erősödhetnek,** és ezek – ilyen például a harag – rabságban tarthatják az akaratot, az könnyen játékszerükké válik. **A jól kidolgozott akarat azonban hosszabb távon tudja irányítani a vágyakat és az érzelmeket, meghatározhatja, hogy milyenek legyenek bennünk a tartós vágyak és érzelmek, milyen legyen a tartós kedélyállapotunk.** A helyes, jó dolgokra irányított érzelmek segítik az akaratot, annak helyes működtetését. Akaratunk pedig az értelem segítségével – előrelátással, bizonyos érzéki

benyomások, izgató ingerek elkerülésével, jó dolgokra való vágyakozással – képes befolyásolni hosszabb távú, tartós érzelmeinket, kedélyállapotunkat.

Az akarat képes szabályozni az érzelmeket. Képes a már felébredt heves érzelmek leállítására, mérséklésére, képes jó irányú indulatok felszítására, a bennünk lévő érzelmi mozgások, gerjedelmek jó irányba terelésére is.

18.4. Emlékezet

Az érzelmeket vagy egy jelenlévő ösztön váltja ki bennünk, vagy a vele kapcsolatos múltbeli emlékképek. De fantáziánkkal, képzelőerőnkkel is elő tudunk idézni érzelmeket.

Az ember működése hasonlít a számítógép munkaasztalához. Ide behívhatunk már meglévő fájlokat, azokat alakíthatjuk és létrehozhatunk újakat. Az ember emlékezete is megőriz sok mindent. Felidézhetünk múltbeli emlékképeket, és fantáziánk, alkotóképességünk segítségével létrehozhatunk új tartalmakat.

18.5. Fantázia, képzelőerő

Fontos szerepe van a jövő megtervezésében, létrehozásában. De ugyanakkor, ha szabadjára engedjük, olyan lehet, mint egy vadállat, amely széttép mindent.

Az akarat mellett a fantáziának is szerepe van az érzelmek irányításában. Fontos, hogy megtisztítsuk fantáziánkat, jó tartalmakkal töltsük meg. Ne akármin fantáziáljunk, hanem jó és szükséges dolgokat képzeljünk el.

19. A szeretet kibontakozásának a fő ellenségei: kísértések, test, világ, sátán

A hagyományos keresztény tanítás szerint lelkünknek (igazi, isteni énünknek) három ellensége van: a test, a világ, és a sátán, azaz a bukott angyalok, vagy más szóval gonosz lelkek. Mindezek bűnbe akarják vinni az embert, el akarják szakítani Istentől, szembe akarják Vele az embert fordítani. Mindezt úgy is fogalmazhatjuk, hogy mik kísértik az embert. Hogy a kísértés három forrását jobban tudjuk kezelni, előbb a kísértés fogalmát kell megvizsgálnunk. Íme néhány általános szabály arról, hogy hogyan viselkedjünk a kísértésben.

19.1. Kísértés

A kísértés szónak kettős jelentése van: 1. bűnre való ingerlés, ösztönzés, csábítás; 2. próbatétel, megvizsgálás, amely által kiderül a személy vagy dolog értéke, az hogy hogyan viszonyul Istenhez.

Ha a kísértésnek ezt az első jelentését vesszük, azt kell mondanunk, hogy Istennek ebben közvetlenül nincs szerepe. Ő bűnre sohasem csábít, nem ösztönöz, benne nincs meghasonlás, nem cselekszik saját akarata ellen, hiszen a bűn nem más, mint Isten akaratának szándékos megsértése. Jakab apostol tiltakozik az ellen, hogy Isten közvetlenül akarná a kísértést. *„Senki se mondja, aki kísértést szenved: ‚Az Isten kísért‘, mert Istent nem lehet rosszra csábítani, és ő sem csábít rosszra senkit”* (Jak 1,13). Isten legfeljebb megengedi, hogy lelkünk ellenségei által megkísértessünk, de megadja a kegyelmet is, hogy ezeknek a kísértéseknek ellenálljunk. **A kísértések szabadságunkhoz tartoznak, ha nem lennénk szabadok, nem lennének kísértéseink sem. A kísértésekben mutatkozik meg, hogy hűségesek vagyunk-e Istenhez, kitartunk-e Mellette a nehézségek idején is.** A kísértésekkel való küzdelemben megedződünk, növekszik önismeretünk és alázatunk, erényeink tisztábbak és tökéletesebbek lesznek.

A kísértés alább tárgyalandó három forrása közül a legerősebbek a gonosz lelkek, akik személyes létezők, és képesek ártani az embernek a saját bűnre való késztetéseinek a felfokozásával és a külső személyek, dolgok és körülmények megfelelő mozgatásával, rendezésével is. Vannak, akik egyáltalán nem veszik komolyan a gonosz lelkek szerepét, vagy egyenesen le is tagadják létezésüket. Mások pedig, akiknek már tapasztalataik vannak működésükről, túlzott szerepet tulajdonítanak nekik. Ma, amikor a sátánizmus újra nyíltan színre lépett, érdemes szerepükre jobban odafigyelni, ezért fordítunk erre itt, tárgyalásunk arányait tekintve, kissé nagyobb hangsúlyt.

Azok, akik nem hisznek a sátán léteiben, vagy nem tulajdonítanak különös jelentőséget működésének, azok a legbiztosabban uralma alatt állnak. **„Mennyire sajnálatraméltók is vagyunk, ha nem támad minket hevesen a sátán! Minden látszat ellenére a sátán barátai közé számítunk.** Engedi, hogy veszedelmes békességben éljünk; elaltatja éberségünket azzal, hogy elhiteti velünk, hogy teszünk néhány jócselekedetet, adunk némi alamizsnát, és kevesebb rosszat teszünk, mint mások.” Vianney Szent János itt idézi Nagy Szent Gergelyt: **„Ha nincsenek kísértéseitek, ez annak a jele, hogy a démonok a barátaitok, vezetőitek és pástoraitok.** A démonok hagyják, hogy nyomorúságos életeteket nyugalomban töltsétek, és napjaitok végén magukkal rántanak a mélységbe”. Majd így folytatja: **„Jóllehet nagyon megalázó az, hogy kísértést szenvedünk, mégis azt mondhatjuk, hogy ez a legbiztosabb jele annak, hogy a mennybe vivő úton vagyunk.”** A nehézségek, kísértések valójában javunkat szolgálják. **„Megfenyíti az Úr, akit szeret, s megostoroz mindenkit, akit fiává fogad. Isten azért fenyíti, mert szeret.** A fenyítés a szeretet gyümölcse. Ebből következik,

hogy azokról, akik nem próbáltatnak meg és akiket nem fenýítenek meg, nem lehet elmondani, hogy az Atya gyermekei. A kísértések hiánya mintegy az örök elvetésnek a jele” (Aquinói Szent Tamás).

A kísértéssel és a kísértés megengedésével más a célja Istennek és más a sátánnak. A sátán el akarja fordítani a kísértéssel Istentől az embert, gyűlölet, irigység vezeti, az ember bukását akarja. Isten megengedi, hogy az ember kísértésbe essen azért, hogy alkalmat adjon neki arra, hogy az erény aktusai által Hozzá emelkedhessen. Alkalmat ad az embernek a lelki felemelkedésre.

„Ha valaki megkérdezi tőletek, hogy Isten miért engedte meg, hogy az ördög (lázadása után) tovább éljen, ezt feleljétek: **Isten azért engedte meg, hogy a démon tovább éljen, mert a figyelmes és éber embereknek, ártani nem tudván, hasznára van.** Mindenesetre nem szándékosan, hiszen akarata megromlott, és gonosszá vált, hanem azok bátor ellenszegülése folytán, akik gonoszságát javukra fordítják” (Aranyszájú Szent János).

19.2. Hogyan viselkedjünk a kísértésben?

Vannak kísértések, amiket megelőzhetünk, ha felvértezzük ellenük magunkat.²¹ Vigyázatok és imádkozatok, hogy kísértésbe ne essetek (Mt 26,41). A görög nyelvű Szentírásban szereplő vigyázatok („grégoreó”) ige másik jelentése, hogy **„legyetek éberek”**. Más helyeken is éberségre int minket Jézus. Ez az éberség, amely a jóra való restség ellentéte, **a vágyainkra való vigyázást, bizonyos lelki állapotok, mint például a csüggedtség, szomorúság, keserűség kerülését és a bűnalkalmak kerülését jelenti.** Figyeljünk Istentől elvívó vágyainkra, ne tegyük ki magunkat szükség nélkül kísértéseknek, jönnek azok úgyis. **Kinek-kinek ismernie kell saját gyenge pontjait,** azt, hogy ő különösen milyen forrásokból származó kísértésekre érzékeny és **ott különösen résen kell lennie.** Ahogyan a vár gyenge pontjait megerősítik, mert ott támad könnyebben az ellenség, ugyanúgy kell megerősíteni magunkat **gyakori lelkiismeretvizsgálattal és az ellentétes erényekkel** sebezhető pontjainkon. Éberségünket imával is fokoznunk kell. **Az az Istennel való egység, amely az imában megvalósul, a legbiztosabb védelem a kísértés idején. Különösen segíthetnek a röpimák,** katolikusok számára a Szűz Máriához, őrangyalunkhoz, védőszentünkhöz való fohászokodás.

Álljunk ellene, amikor már jelentkezik a kísértés. Kisebb kísértésnek legegyszerűbben úgy állhatunk ellen, ha **megvetjük, nem foglalkozunk velük.** A súlyosabb kísértésekkel már többet kell foglalkoznunk. Ha tehetjük, foglaljuk el magunkat más értékes dolgokkal, különösen a tisztasággal ellentétes kísértések idején vagy ha különféle érzéki vágyak kerítenek hatalmukba, ha a gyűlölet, irtózat, szomorúság akar úrrá lenni rajtunk. Az érzéki vágyak elleni harcban van egy ősi tanács: **in fuga salus.** Vagyis fussunk el előlük, foglalkozzunk mással. Más súlyosabb kísértésnek úgy állhatunk ellen, ha jelentkezésekor azonnal, **határozottan és erőteljesen szembe szegülünk.** A harag, irigység, bosszú-vágy is eluralhatják az embert. Ezeket **erőszakkal ki kell vetnünk magunkból.** Komolyan kell vennünk ezeket a kísértéseket, velük szemben nincs helye a megfutamodásnak. Ha kitartóan ostromolnának a kísértések, nekünk is kitartóan kell küzdenünk ellenük, nem szabad belefáradnunk és kedvünket veszítenünk. A kitartó zaklatás a kísértők részéről éppen annak a jele, hogy még nem értek célt. Azt a várat ostromolja mindig újra az ellenség, amit még nem sikerült bevennie. Általában a kísértések, de **különösen** az ilyen természetű **kísértések feltárása** a lelkiatyának vagy más

²¹ Az itt következő fejezethez és a következő fejezet első feléhez lásd bővebben: Bocsa József: Aszkétika jegyzet a Kecskeméti Teológiai Tanfolyam hallgatói számára (1997/98).

megfelelő lelki embernek ugyancsak segítség lehet. A gyakori bűnbánattartás (katolikusoknak gyónás) ilyen esetekben különösen segít.

A fáradtságból, az idegek túlfeszítéséből is támad nem ritkán a kísértés. Ezeket **alvással, pihenéssel, kikapcsolódással**, megfelelő életrenddel győzhetjük le.

Különösen a gonosz lelkektől közvetlenül származó kísértések ellen használhatnak a különféle ördögűző imák, mint például a Szent Mihályhoz szóló, vagy az angyalok imája a sanctus (szent vagy, szent vagy...) hiszen ez az Istenhez hűségesnek maradt angyalok imája, akik Szent Mihály vezetésével küzdenek a bukott angyalok ellen. Mivel Krisztus szenvedése és kereszthalála által győzte le a sátánt és csatlósait, ezért mindaz, ami ezekre emlékezteti, könnyebben megfutamítja a gonosz lelkeket. Így a **keresztúti ájtatosság, Jézus Vérének a litániája, az Ő sebeiről való elmélkedés, sőt az egyszerű keresztvetés is**. Katolikusok számára többlet fegyver a szenteltvíz és a szentelmények (áldások, megáldott kegytárgyak) használata.

19.3. Erősebb kísértések, próbatételek

Az ember élete egy nagy kísértés, próbatétel a földön. Ezek a kísértések időnként szinte az elviselhetetlenségig felerősödhetnek. De van egy vigasztaló ige a Szentírásban. *Emberi erőt meghaladó kísértés nem ért benneteket. Isten hűséges, és nem hagyja, hogy erőtlökön felül kísértést szenvedjete; sőt a szabadulás útjáról is gondoskodik a kísértéssel együtt, hogy el tudjátok viselni* (1Kor 10,13)

Hogyan kerülhetünk ilyen állapotba?

Ilyen állapotokba saját bűneink, elbizakodottságunk, öntetszelségünk, kevélységünk miatt juthatunk. **A restség, az Istenre figyelés elhanyagolása is előidézheti, vagy ha Isten vigasza helyett emberi vigasztalásokat keresünk**, továbbá ha állapotunkkal össze nem egyeztethető **érzéki barátkozásokat folytatunk, világi örömeknek adjuk át magunkat. Ha Isten valami feladattal akar megbízni és ezt visszautasítjuk** (vö.: Jónás menekülése), vagy **ha nem akarjuk felvenni és együtt hordozni Jézussal a keresztünket**, ugyancsak ilyen állapotba kerülhetünk. A bűnbánattal, az okok megszüntetésével, az Istennek való engedelmességgel megszűnik ez az állapot. **Isten megengedi ezeket az állapotokat, hogy valami nagyobb jót hozzon ki belőlük.**

Isten milyen jót hozhat ki az ilyen állapotokból?

Ha nem szűnik meg, **tudatosítsuk** magunkban, hogy Isten jót tud kihozni az ilyen állapotból is. Fogadjuk el a zsoltárossal: *Onnét van sajtó sebem, hogy az Úr keze most másként érint* (Zsolt 76). **Az ilyen állapotok segítségével Isten elválaszthat a teremtett dolgoktól, hogy megtanítsa ajándékai helyett Őt magát Önmagáért szeretni.** Az ilyen negatív lelki állapotokban beláthatjuk, hogy a vigasztalások, lelki örömek, Isten közelségének az átélése mind az Ő ingyenes ajándéka, tetszése szerint adja vagy megvonja azokat. Nem természetes, hogy adja, mi csak megköszönhetjük, de nem követelhetjük magunknak. Lehet, hogy eddig meg se köszöntük, csak most, amikor hiányzik, becsüljük meg ajándékait. Az ilyen sötétségekben **megtisztul az ember a rendezetlen vonzalmaktól és törekvésektől, utánuk a lelki élet egy magasabb szintje következhet**, mert hitünk mélyült, megerősödöttünk az erényekben. Belátjuk, hogy magunkra hagyatva milyen kevés telik csak tőlünk, de visszaemlékezve a kegyelem pillanataira, megerősödhetünk abban, hogy Istennel mindenre képesek vagyunk. Lehet, hogy azt is ilyen zaklatottságban, lelki szárazságban tanuljuk meg, hogy **a szeretet nem az édes érzelmekben, hanem az Isten akaratához igazodó tettekre kész akaratban van. Növelik bennünk az ilyen állapotok a másokért való felelősséget is.** Megnöhet bennünk a segítőkészség a körülöttünk élő emberek nyomora láttán. **Nagyobb elszánással küzdhetünk ezentúl a szociális igazságtalanságok ellen. A vezekléseket is könnyebben vállaljuk** a nyomor csökkentésére, Isten irgalmának a kiesésére.

Egyértelműbben **szembesülünk az ellenszerezet parancsával** is. Szabadságunkban korlátozva, **megtapasztaljuk, hogy milyen érték a szabadság**. Ettől kezdve **a szabadság érvényesítéséért is elszántabban küzdhetünk**, nemcsak magunk számára, hanem embertársaink, a befolyási körünkbe tartozó közösségek számára is.

Nem szabad ilyenkor elcsüggedni és abbahagyni Isten szolgálatát, az imát, az önmegtágadást és a többi vallási gyakorlatot és állapotbeli kötelességünk teljesítését. Viszont óvakodnunk kell bizonyos dolgoktól. **Ilyen állapotokban nem szabad életünk irányát lényegesen megváltoztató elhatározásokat tenni**. Ilyenkor különösen jó megfontolni, átgondolni cselekedeteinket, nehogy olyasmit tegyünk, aminek visszavonhatatlan rossz következményei lehetnek. Imádkozzunk, hogy ne tegyünk olyat, amit csak ez a lelkiállapot sugall, amit máskor nem tennénk.

Ezek az erősebb kísértések növekedési fájdmakkként is felfoghatók. A lelki élet klasszikusai a keresztény ember útját a földön három egymást követő szakaszként írják le (latinul triplex via). Ezek **a megtisztulás útja, a megvilágosodás útja és az Istennel való egyesülés útja**. Az itt leírt nagyobb kísértések, próbatételeket e három szakasz közötti átmenetként is le szokták írni.

19.4. A test

A test az ösztönös élet megnyilatkozása bennünk. Láttuk, hogy a főbűnök az ösztöneinkből származnak, ha azokat szabadjára engedjük, nem fékezzük, nem megfelelő keretek között éljük ki, engedjük érvényesülni. A test az ösztönökön keresztül erős hatást gyakorol az akaratra.

Pál apostol így ír. *A test cselekedetei nyilvánvalóak: paráznaság, tisztátalanság (=szemérmertlenség), fajtalanság, bálványimádás, babonaság, ellenségeskedés, viszálykodás, vetélkedés, harag, veszekedés, szakadás, pártoskodás, irigység, gyilkosság, részegeskedés, tobzódás és ezekhez hasonlóak* (Gal 5,19-21).

A következő alfejezetben részletesebben is szó lesz az ösztönök megfékezéséről, érzékszerveink fegyelmezéséről, hogy ne bűnös módon hagyjuk ezeket érvényesülni és magunkat általuk elsodortatni, hanem tudjunk gondoskodni arról, hogy a jó, az erény kerekedjen felül.

Az ösztönök megfékezésének a fontosságáról lássunk két szentírási helyet! *Sanyargatom, és rabságba vetem testemet* (1 Kor 9,27). *Akik Krisztus Jézushoz tartoznak, keresztre feszítették testüket szenvedélyeikkel és kívánságaikkal együtt* (Gal 5,24).

Aki átengedi magát a test vágyainak és az ösztönös bűnöknek, az nem erősödhet meg a szeretetben. **Érzékszerveinket is fegyelmeznünk kell, mert ezek a lélek kapui**, ezeken keresztül érintkezik a külvilággal, amely a következő nagy veszélyforrás lelkiéletünk számára. Testünk életében is magunkra kell öltенünk Krisztust az Ő életlendületét, tevékenységét, vitalitását.

19.5. A világ

Jézus és a Szentírás így beszélnek a világról. *Ne szabjátok magatokat a világhoz, hanem alakuljatok át gondolkodástok megújulásával* (Róm 12,2). *Ne szeressétek a világot, sem azt, ami e világban van. Aki szereti a világot, nincs meg abban az Atya szeretete. Minden, ami a világon van: a test kívánsága, a szemek kívánsága és az élet kevélysége, nem az Atyától származik, hanem a világból. De elmúlik a világ és annak bűnös kívánsága. Csak aki megteszi Isten akaratát, az él örökké* (1Jn 2,15-17). *Ha a világ gyűlöl titeket, tudjátok meg, Engem előbb gyűlölt nálatok. Ha a világból volnátok, mint övéit, szeretne titeket... (Jn 15,18-19) de bízzatok, én legyőztem a világot* (Jn 16,33).

A világ ebben az összefüggésben, ahogyan most használjuk, **az Istentől elfordult emberek szelleme, amelyben a testi ember zabolátlan ösztönei uralkodnak.** A világ cselekedetei a 7 főbűn cselekedetei. A világ szellemét öntudatlanul szívjuk magunkba. A másik oldalról nézve viszont a gonosz szolgálatába szegődött emberek nagyon is tudatosan manipulálnak minket.

A világ, vagyis környezetünk, a közvélemény befolyása rendkívül nagy, ahogyan ezt különösen a fiataloknál és az átlagembereknél láthatjuk.

19.6. A sátán, és a többi bukott angyal, a gonosz lelkek

A kísértés három forrása közül a legerősebbek a gonosz lelkek, akik személyes létezők, és képesek ártani az embernek a saját bűnre való készítetések a felfokozásával és a külső személyek, dolgok és körülmények megfelelő mozgatásával, rendezésével is. Vannak, akik egyáltalán nem veszik komolyan a gonosz lelkek szerepét, vagy egyenesen le is tagadják létezésüket. Mások pedig, akiknek már tapasztalataik vannak működésükről, túlzott szerepet tulajdoníthatnak nekik. Ma, amikor a sátánizmus újra nyíltan színre lépett, érdemes szerepükre jobban odafigyelni, ezért fordítunk erre itt, tárgyalásunk arányait tekintve, kissé nagyobb súlyt.

Azok, akik nem hisznek a sátán létében, vagy nem tulajdonítanak különös jelentőséget működésének, azok a legbiztosabban uralma alatt állnak. A bukott angyalok igazán Krisztust támadják, de mivel Neki nem árthatnak, minket, az Ő testének tagjait támadnak. Részt vesznek az ember próbatételében. Magukkal ragadhatják az embert, de meg is erősödhetünk a velük való küzdelemben, kiállhatjuk a hűség, a mindhalálig való állhatatosság próbáját.

A gonosz lelkek szövetségese bennünk a rosszra hajló természetünk.

Hogyan támadnak a gonosz lelkek? Ösztönös hajlamainkon keresztül, és rejtőzködve, önmagukat álcázva. Mindenki úgy esik kísértésbe, hogy saját kívánsága vonzza és csábítja (Jak 1,13). A világosság angyalának tettetik magukat, vagyis **a jó látszatával** vezetnek félre minket. **A szeretet erényét érzékiségbe fullasztják.**

A gonosz lelkek ellen való harc

Csak **nagy éberséggel, sok imával** győzhetők le. **Gyakori önvizsgálattal, ellenük való határozott kiállással, szembeszegüléssel, nekik való ellenemondással,** ahogyan erről már korábban is szó volt. A Függelék imagyűjteményében találunk a gonosz lelkeknek való ellenemondó, szabadító imákat is, és tevékenységükkel szemben oltalmazó imákat.

Péter apostol azt írja, hogy *a sátán ordító oroszlán módjára jár közül, keresvén kit nyeljen el, álljatok neki erősen ellen a hitben, hisz tudjátok, hogy testvéreiteket is ezek a szenvedések érik a világban* (1Pét 5,8-9).

Éppen az ellenkezőjét kell tenni annak, amire a gonosz lelkek kísértenek minket. Indítsuk fel magunkban az isteni erényeket, a hitet, a reményt és a szeretetet, vessük magunkat Jézus karjaiba, újítsuk meg Neki való odaszentelődésünket, amit a keresztségkor tettünk. Újítsuk meg rendszeresen keresztségi fogadalmunkat!

20. A szeretet kibontakozásának egyéb akadályai, ellenségei

Ez a fejezet a szeretet kibontakozásának, a keresztyén életnek néhány akadályát veszi számba. Joggal kérdezhethetné az olvasó, hogy miért nincs olyan fejezet, amely a segítő tényezőket veszi számba, a pozitív tulajdonságokat sorolja fel. Valójában erről szól az egész könyv. Ha a rosszat eltávolítjuk, átveszi helyét a jó. Ezt persze kérnünk is kell, mert az alapvető hitigazság, hogy Isten kegyelme az üdvözüléshez nélkülözhetetlen. A helytelen istenkép helyébe célszerű a helyes istenképet is megrajzolni. De ez fokozatosan bontakozik ki bennünk. Énközpontúságunk, önző énünk ellentéte Jézus szeretete, az Ő Mennyei Atyára és a mi megváltásunkra, jobbra tételünkre irányuló erőfeszítései, tanításai. Az aggályosság ellentéte a teljes Istenre hagyatkozás. A hisztéria, erőszakosság ellentéte az alázatosság és a szerénység. Mindezek kialakulása, kimunkálása egy hosszabb gyógyulási és önnevelési folyamat eredménye. Ennek legcélravezetőbb eszköze a napi lelkiismeretvizsgálat. Ha ezt gyónás, bűnvallás is követi, abban magunkat vádoljuk, és újra meg újra elhatározzuk, hogy az ellentétes jót követjük. Ezáltal egyre jobban elhatárolódunk a rossztól, a bűntől, és egyre inkább a jó, az erények útjára lépünk. A vérmérsékletből származó akadályoknál fogjuk részletesebben megemlíteni nemcsak a negatív, kiküszöbölendő oldalt, hanem a pozitív tulajdonságokat is, amikre építeni lehet. Ösztönéletünk áttekintésénél pedig megnevezzük a szóban forgó ösztön megélésének negatív és pozitív lehetőségeit is.

A Jézus útján való járásunknak, erkölcsi életünknek van egy negatív és egy pozitív oldala. Mindkettőn munkálkodnunk kell. A negatív oldal a támadások, kísértések visszaverése, amely elsősorban a bűnre vezető alkalmak kerülését jelenti, azoknak a helyeknek és személyeknek a kerülését, amiknek, akiknek a hatására az ember engedni szokott kísértésnek. Ennek lélektani alapja az, hogy ahogy a gondolatvilágunk hatással van a külső cselekedeteinkre, ugyanúgy a külső világ hatással van gondolatainkra: ébren tartja a nem kívánatos gondolatokat, mélyíti a negatív vonzódásokat, táplálja a szenvedélyeinket, amelyek állandóan cselekvésre ösztönzik az akaratunkat, és így könnyebben megtörik annak az ellenállása a rosszal szemben. Ha az alkalmak kerülése nem volna lehetséges, akkor az a feladatunk, hogy felfegyverkezzünk az ellenállásra, más gondolatokkal foglalkozzunk, tartsuk ébren magunkban az Istenbe vetett hitet. Erkölcsi életünk pozitív oldalát az jelenti, hogy módszeres terv alapján igyekszünk az erények (vagyis a begyakorolt jó szokások) sorozatának a megszerzésére. Például, aki meg akarja törni magában a szeretetlenséget, annak készen kell állnia mások segítségére, meg kell fékeznie haragját, egyéb indulatait. A Szentírás, amint láttuk, úgy fogalmazza ezt, hogy vetkőzzük le a régi embert, és öltünk magunkra az újat. Ez pszichológiailag fogalmazva a nem kívánatos képzettömegek kiszorítását, letörését, és építő gondolatokkal való helyettesítését jelenti, amelynek során belső világunkat igyekszünk összhangba hozni az isteni törvényekkel, Isten akaratával.²²

20.1. Helytelen istenkép

Istennel való kapcsolatunknak az első legfőbb akadály, hogy általában nem az élő, igaz Istennel kerülünk kapcsolatba, hanem Istentről kialakul egy kép bennünk. Ez a kép többnyire nem felel meg a valóságnak. Az Istentről való képeink legtöbbször bálványkép, nem csoda, ha emiatt rengeteg akadályba ütközünk a szeretet útján. Istentről alkotott képünk szüntelenül

²² i.m. Dr. Schlachta Irén

változik és nekünk is egyre tökéletesítenünk kell. Ennek mértékében győzzük le a helytelen istenképből adódó akadályokat is. Isten önmagát teljes mivoltában nem mutatta meg sem az angyaloknak, sem az embernek a próbatétel előtt, mert ez elvette volna szabadságukat. Ha olyannak látná egy teremtmény Istent, amilyen Ő valójában, nem tudna Neki nemet mondani. Valójában nem lenne szabad. Majd csak a Mennysországban fogjuk Őt úgy látni, ahogy van, olyannak látni, amilyen valójában. Ez szem nem látta, fül nem hallotta, emberi szívbe a földön be nem hatolt, fel nem fogott boldogság (Vö. 1Kor 2,9).

20.2. Énközpontúságunk, önző énünk

Az eredeti bűn abban állt, hogy az ember maga akarta megmondani, hogy mi a jó, és maga akarta az általa jónak vélt célokhoz az eszközöket is meghatározni. Isten akarata helyett saját énjét állította a középpontba. Azóta is ez az énközpontúság **az egyik legnagyobb akadálya életszentségünknek, szeretetben való növekedésünknek.** Önző énünk, vagy ahogy Pál apostol nevezi, a régi ember bennünk, a legtöbb bűn és gonoszság forrása. Az individualista eszmék hangoztatása még inkább megnövelte ennek az önző énnek a szerepét. Az önző én a szeretetet támadja az emberben, az Isten által elképzelt egyéniségünk kibontakoztatásának legnagyobb akadálya.

Csak akkor juthatunk előre az életszentség útján, akkor gyógyulnak meg belső sebeink, ha vállaljuk önző énünk halálát. Ehhez szükséges egy nagy elszánás, de nem lehet egyetlen mozdulattal megölni ezt az ént magunkban. Lehet, hogy életünk végéig tart vele a harc. Hogy miről is van szó, sokáig talán fel sem ismerjük. **Önző énünk rejtőzködni igyekszik. Nagyon jól el tud bújni jó, vallásos, szent célok mögé is.** A jóság mögött gyakran érzékiség, élvezetvágy, jóra való restség húzódik; az igazságkeresés mögött kemény önérvényesítés. Még a főparancs is lehet álca. „Szeresd embertársadat, mint saját magadat!” Ebben benne van a helyes önszeretet. De önszeretet címén nagyon jól tudjuk ápolgatni is önző énünket. Pillanatnyi élvezeteket nyújtunk számára ahelyett, hogy hosszú távú érdekeit, örök boldogságát tartanánk szem előtt. Az önző én nem akarja saját halálát, sokféleképpen rejtőzködik, próbál elmenekülni. Saját magának csinál például akadályokat, amelyekkel megmagyarazza a lelki életben való vesztéglését, hanyatlását, sőt a bűnöket is, amiket dédelget magában. Az ideggyógyászat ezt a magatartásformát neurózisnak nevezi. Gyógyítása főleg a tudatosításban, a beteges viselkedés céljának a megmutatásában áll. **Ilyen rejtőzködésnek, menekülésnek tekinthetjük az aggályosságot és a hisztériát is.**

20.3. Aggályosság

Az aggály zavaró félelem, **téves lelkiismeret-furdalás, amely kellő alap nélkül, súlyos bűnnek minősít nem súlyos bűnöket.** Bűnnek minősíti például már a kísértéseket is, vagy a kísértésekhez kapcsolódó természetes ösztönös jó érzéseket. **Az aggályos ember gondolatvilága szinte állandóan a bűn vagy a tökéletlenség körül forog. Állandó kétségben él lelkiállapotát illetően és folyton megnyugvást keres másoknál, többnyire a lelkivezetőnél.**

Az aggályosságnak **többféle okai lehetnek.** Oka lehet az aggályosságnak a tudatlanság. Nem tanulta meg az illető az erkölcostant. Az is ok lehet, hogy **helytelen fogalmi vannak a lelki életről.** A helyes lelki életet a bűntől való mentességben látja. Az aggályosság oka lehet egy helytelen istenkép is. Istent nem szerető atyának látja az aggályos ember, hanem szüntelenül figyelő rendőrnek, szörszálhasogató bírónak. **Lelki éretlenség** is lehet az oka, és bizonyos kényelem. Nem meri vállalni a felelősséget, szeretné döntéseinek a következményeit másokra áthárítani. De lehet az ok **pszichés gyengeség, betegség** is. A különféle okok szerint más-más kell, hogy legyen a gyógyítása is. Ha mód van rá, **az előidéző okot kell megszüntetni.** Tehát megfelelő tanítással, felvilágosítással, helyes istenfogalom kialakításával,

nagykorúságra neveléssel, a figyelemnek a bűnökről az erényekre, mindenekelőtt a szeretetre terelésével lehet kiküszöbölni, ill. gyógyítani az aggályosságot, így elhárítani ezt az akadályt az életszentség útjából.

Meg kell különböztetni az aggályosságot az érzékeny lelkiismerettől. Az érzékeny lelkiismeret nagy kincs, az aggályosságból gyógyulni kell. Az érzékeny lelkiismeretű ember azért kerül a bűnt, mert nem akarja Istent megbántani. Az aggályos ember magát akarja megnyugtatni, hogy nem követett el bűnt. Az érzékeny lelkiismeretű ember tud különbséget tenni halálos és bocsánatos bűn között, kétely esetén aláveti magát gyóntatója ítéletének; az aggályos nehezen enged a maga vélt igazából.

20.4. Hisztéria, erőszakosság

Ahhoz, hogy feláldozzuk önző énünket, előbb meg kell ismernünk. Nagyon veszélyeztetett állapotban van az, aki azért nem képes felismerni ezt az önző ént magában, mert énjének jogos érvényesítése is akadályokba ütközött. **Akiben kiskorától elfojtották vagy erősen támadták a szabadságával helyesen bánni tudó énnel a kibontakozását, az a végtelenségig képes ragaszkodni vélt előnyeire és ezáltal önző énjéhez.** Hol esettnek mutatja magát, részvétet igyekezővel kelteni másokban, hol pedig tör-zúz, heves érzelmi kitérővel, jelenetek rendezésével igyekszik keresztülvinni saját akaratát. Ez az erőszakosság gyakran féltékenységgel, kisajátítási törekvésekkel jár együtt. Saját tetteinek szépítgetésével, mások befeketéssel igyekszik háttérbe szorított énjét érvényesíteni.

A kegyelem mellett a mások részéről való abszolút tárgyilagosság, következetesség gyógyíthatja csak az ilyen embereket. Meg kell éreztetni velük, hogy erőszakosságukkal nem érnek célt.

20.5. A vérmérsékletből eredő akadályok

Azért vagyunk ezen a földön, hogy a próbát kiállva üdvözüljünk. Mindenkinek más-más területen kell a próbát kiállnia. Az önismerettel fel kell térképeznünk gyenge pontjainkat, számba kell vennünk hátrányos tulajdonságainkat, ezek erősítésével, kiküszöbölésével, az ellentétes erények gyakorlásával kell magunkban kiformálnunk Krisztust és eljutnunk az Ő teljességére. Az önismeretben segítenek minket az önmegfigyelés, a mások által élénk tartott tükrök, az önismereti tesztek mellett a különféle tipológiák, amelyek közül itt egyet említünk, a már az ókorban Hippokratész által kidolgozott és azóta is tökéletesített négyes tipológiát, vérmérsékleti típust.

Az egyes vérmérsékleti típusok hátrányos tulajdonságainak a bemutatásánál Palánkai Gausz Tibor atya idézett könyvének a gondolatmenetét használjuk. A pozitív tulajdonságok bemutatásához a Wikipédiát. Az előbbi inkább az önnevelési szempontokat hangsúlyozza, az utóbbi inkább pszichológiai jellegű.²³

²³ Palánkai Gausz Tibor atya könyvéhez lásd a kettővel korábbi lábjegyzetet. A Wikipédiát innen idézzük: <https://hu.wikipedia.org/wiki/V%C3%A9rm%C3%A9rs%C3%A9klet>. A négy temperamentum közti különbséget a Wikipédia egy helyzetleírással mutatja be. „Képzeld el, hogy egy ember útját elállja egy nagy kő: a szangvinikus derült természetén nem foghat ki semmi: átmászik a kövön, vagy körbeugrálja azt. A kolerikus a váratlan akadály hatására dühbe gurul és megpróbálja a követ nagy fizikai nehézségek árán eltávolítani az útból. A melankolikus, ahogy megpillantja a követ, rögtön megkérdőjelezi útjának folytatását: szomorúan leül rá elmélkedni, és végiggondolja terveit és szándékait. A flegmatikus a konfliktusokat szükségtelenül nagy erőfeszítések árán kerül el, ezért egy óriási kitérővel kerül meg a követ.”

A kolerikus

Hátrányos tulajdonságai: kevélységre való hajlam. El van telve önmagával, többnyire túlzott önbizalommal rendelkezik. Önféjű, könnyen megy fejjel a falnak, könnyen sért és hamar sértődik.

Pozitív jellemzői: született vezető, dinamikus, független, önellátó, elkötelezett, célratörő, jó szervező, jól reagál vészhelyzetben, csapatban is jól dolgozik.

A szangvinikus

Hátrányos tulajdonságai: állhatatlan, túlsúlyban van nála az érzelmi elem. Hajlik az érzéki barátkozásra, szeretkezésre. Könnyen esik hiúságba, öntetszelgésbe. Visszariad az önmegtágadástól. Általában sekélyes az imaélete. Nyugtalan fantáziával rendelkezik. Lelki szárazság idején hamar megunja az imát. Könnyelmű, nehezen tart rendet maga körül.

Pozitív jellemzői: kíváncsi, örök gyerek, nagy mesélő, a jelenben él, érzelmes és demonstratív, könnyen barátkozik, kreatív és színes egyéniség.

A melankolikus

Hátrányos tulajdonságai: zárkózott, bizalmatlan, nehezen tudja érzelmeit megosztani másokkal. Könnyen magába zárkózik. Határozatlan, tétova, főleg hivatás dolgában. Csüggeteg, bátortalan, lassú, nehézkes. Félt a fellépéstől, de búsul, hogy talentumait nem értékeli. Pesszimizmusra, kétségbeesésre hajlamos. Irtózik a kerestől. Túl sokat foglalkozik mások hibáival, ezért bosszús és keserű.

Pozitív jellemzői: tehetséges, kreatív, analitikus, maximalista, filozofikus, érzékeny mások gondjaira, idealista, önfeláldozó, lelkiismeretes.

A flegmatikus

Hátrányos tulajdonságai: közömbös mások és az élet dolgai iránt. Megvan benne a hanyagságra való hajlam. Kedvetlen, száraz kedélyvilága van. Túlságosan hajlik a békére, inkább elnéző. Kevésbé találekony, lassú, nem sok tetterővel rendelkezik. Ezért hajlamos a kötelességmulasztásra.

Pozitív jellemzői: kényelmes, összeszedett, nyugodt, szimpatikus, kedves, csendes, szellemes, konfliktuskerülő, jól dolgozik nyomás alatt is, jó hallgató, élvezetes beszélgetőtárs.

A hátrányos tulajdonságokat leküzdve, az előnyös tulajdonságokra építve haladhatunk előre az önnevelés útján. Ha nem is létezik tisztán egyik típus sem, már a nagyjából való típusba sorolás is segítség, jó kiindulás lehet.

20.6. Ösztönéletünk

Miről lesz szó ebben a fejezetben? Arról, hogy mit tehetünk, hogyan viselkedjünk, milyen értelmi megfontolásokat, akarat elhatározásokat tegyünk, hogy ne a bűnök kerekedjenek felül bennünk ösztöneinkben, hanem az erények.

Az ösztön belső feszítőerő, amely vakon tör célszerű cselekedetek megvalósítására. Az ösztönök azonban nem ugyanúgy működnek az ember életében, mint az állatvilágban. **Az ember ösztöneit akaratával befolyásolhatja,** és kell is hogy befolyásolnia, ha nem akar állati sorba visszaesni, sőt azok alá süllyedni ösztöneinek korlátlan kielétele révén. **Az állatokban az ösztönök rendezetten működnek. Az emberben azonban az értelem és az akarat alá rendeltlen kell működniük.**

Az embernek ösztöneit nevelnie, fékeznie kell. Ezt az alábbi szentírási helyek ajánlják: *Sanyargatom, és rabságba vetem testemet* (1Kor 9,27). *Akik Krisztus Jézushoz tartoznak, keresztre feszítették testüket szenvedélyeikkel és kívánságaikkal együtt* (Gal 5,24). Aki átengedi magát a test vágyainak és az ösztönös bűnöknek, az nem erősödhet meg a szeretetben.

Az ember önfenntartását szolgálják a táplálkozási, a tevékenységi és a gyűjtési ösztönök. Főleg a többi emberrel való kapcsolatunkban működnek az érvényesülési ösztön, a társas ösztön és a védekezés ösztöne. Talán az ember legerősebb ösztöne a fajfenntartás ösztöne.

20.6.1. Táplálkozási ösztön

A táplálkozási ösztön helytelen megélése a torkosság

Ennek káros hatásai: Állati színvonalon tart. Aláássa az egészséget, megrövidíti az életet. Az iszákos tönkreteszi létének anyagi és erkölcsi alapját, utódainak gyenge idegrendszert, betegségeket örökít át. Táplálja a másik két főbűnt, a restséget, és az érzékiséget. A túlzott evés, ivás felkelti az emberben a szexuális vágyakat. Önzővé is tesz.

A táplálkozási ösztön helyes megélése a mértékletesség

A mértékletesség a négy sarkalatos erény egyike. Segíti az akarat uralmát az érzékek, érzelmek, vágyak felett. A mértékletességnek egyik legfontosabb eszköze a böjt. A böjt a szeretet kibontakoztatásának is egy fontos eszköze. A böjtnek tisztító hatásai is vannak.

Hogyan böjtöljünk, hogyan gyakoroljuk a mértékletességet?

- Tápláló és egyszerű ételeket fogyasszunk.
- Annyit fogyasszunk, ami a testi erő fenntartásához szükséges.
- Kerüljük a túlzásokat az étkezésben, de kerüljük a túlzott önmehtagadásokat is.
- *Akár esztek, akár isztok vagy bármi mást tesztek, tegyetek mindent Isten dicsőségére* (1Kor 10,31)
- Az étkezés legyen egyúttal a másokkal való közösség ápolásának az alkalma.
- A finomabb falatok átengedése alkalom a szeretet gyakorlására.

20.6.2. Tevékenység ösztöne

Mi a **funkciója** bennünk a tevékenység ösztönének?

A tevékenység, a munka által fejlődik ki testi-lelki életünk, erősödnek képességeink. Ez által hozhatunk létre olyan javakat, amelyek biztosíthatják saját és a ránk bízottak megélhetését, és gyakorolhatjuk a szeretet cselekedeteit mások felé is. Munkánk, jó irányú tevékenységünk által az egész teremtett világ tökéletesedik.

A tevékenység ösztönének negatív megélése a jóra való restség

Ez irtózás minden erőfeszítéstől, és irtózás a kegyelmi élettől: irtózás az imától, áldozattól, vallásos cselekedetektől. Számptalan káros következménye van. Betegségekre való fogékonyság, elmaradott szellemi képességek, gyermeki fokon megrekedt lelkiélet, feladatoknak való megfelelni nem tudás, boldogtalanság. A restben nem bontakozik ki a komoly, tevékeny szeretet. Egyéb ösztönös vadhajtások is jelentkeznek nála: paráznaság, megszólás, falánkság, stb.

Ugyanakkor itt meg kell jegyeznünk, hogy **a helyes pihenés nem restség!**

A tevékenység ösztönének helyes megélése a szorgalom

A szorgalom hozzájárul egyéniségünk kibontakoztatásához. A munka nem csupán robot. A munka alapvető célja Isten megdicsőítése. Törekedjünk minden munkánkat Jézussal egyesülten végezni! Lelkiismeretes, minőségi munkát vár el tőlünk a családuknk és minden munkahely.

A csak külső tevékenység kizsákmányol, tönkretesz. Befelé is kell dolgoznunk, önmagunk tökéletesítésén. **A befelé irányuló munka, lelkiélet.**

20.6.3. Gyűjtés ösztöne

A gyűjtés ösztöne azoknak a javaknak a megszerzésére irányul, amelyek az életet szolgálják. Hátterében az önfenntartás ösztöne áll. Kiegészítője, mozgatója a tevékenység ösztönének.

Szociális, társadalmi vonatkozásai is vannak. Családok, közösségek gyűjtenek saját érdekükben. A túlzott meggazdagodás kiváltja mások irigységét, háborúkhöz, forradalmakhoz vezethet.

A gyűjtés ösztönének helytelen kiélése a kapzsiság és a fősვნყnség

A kapzsiság túlzásba vitt szerzési és megtartási ösztön, a földi javakhoz való rendetlen ragaszkodás. A kapzsi és fősვნყn a pénzt és a földi javakat tekinti életcéljának.

A kapzsiságnak és a fősვნყnségnek rengeteg káros következménye van.

A kapzsi túlhajszolja saját magát, megromolhat saját egészsége, és megkárosíthat másokat is. A kapzsi ember életében az Isten- és felebaráti szeretet háttérbe szorul. Kifejlesztheti az emberben a fényűzést és az élvezetvágyat. Következménye lehet az elpuhultság, érzékiség, lustaság. Felfuvalkodottá, keményszívűvé, érzéketlenné tesz mások nyomora iránt. Mások kizsákmányolásával, megcsalásával, kihasználásával is együtt járhat. A kapzsiság rabja elveszíti fogékonyságát az örök javak iránt. Maga Jézus jegyzi meg: *Milyen nehezen jut be a gazdag Isten országába* (Mk 10,23). A kapzsiság két úrnak való szolgálást jelent. Pedig Jézus szerint senki nem szolgálhat két úrnak, vagy gyűlöli az egyiket és szereti a másikat, vagy egyikhez ragaszkodik és a másikat megveti. *Nem szolgálhattok Istennek és a mammonnak* (Mt 6,24).

A gyűjtés ösztönének helyes megélése a szegénység

Az anyagi javak a lélekben szegénynek olyanok, mint a cserép a virágnak. A következő szentírású idézet mutatja Jézus szegénységét. *Ismeritek Urunk, Jézus Krisztus jótékonyágát. Ő, a gazdag értetek szegénnyé lett, hogy szegénysége által meggazdagodjatok* (2Kor 8,9).

A szegénység nem földhözragadtság, tétlenség, elhanyagoltság, hanem szabadság a kapzsiságtól, fősვნყnségtől, az anyagiak miatti túlzott aggodástól. Függetlenséget jelent az anyagiaktól. Nem feltétlenül anyagi dolgokban való szegénységet jelent, hanem a lelki javak uralmát. A lélekben szegény nem az anyagiakhoz ragaszkodik, hanem a lelki javakhoz. Erre buzdít Jézus: *Keressétek elsősorban Isten országát és annak igazságát, és ezeket mind megkapjátok hozzá* (Mt 6,35).

Akik szorosabban akarják Jézust követni, azok követik Jézusnak a gazdag ifjúhoz szóló felhívását: *Ha tökéletes akarsz lenni, menj, add el, amid van és árát oszd szét a szegények között, így kincsed lesz a mennyben. Aztán jöjj, kövess engem* (Mt 19,21) Jézus így szólott hozzá: *Egy valami hiányzik még neked: add el mindenedet, amid van, oszd szét a szegényeknek, és kincsed lesz a mennyben; azután jöjj, és kövess engem!* (Lk 18,22). Az ilyen szegénységre nem mindenki kap meghívást.

20.6.4. Érvényesülési ösztön

Az érvényesülési ösztön az emberben rejlő képességek kifejtésére, működtetésére készíti az embert. Mindenki van egy elismerés utáni vágy, becsvágy. Ez önmagában nem rossz, mert segíti az egyén kibontakozását, boldogulását, és segíti a család, a társadalom fejlődését, a kultúra gyarapodását is.

Az érvényesülési ösztönnek három eltorzulása van: a kevélység, a hiúság, de ide tartozik a csökkentértékűségi, vagy ismertebb nevén kisebrendűségi érzés is.

- **Kevélység**

A kevélység önbálványozást jelent, a saját képességek túlbecsülése. A maga képességeit, szerepét túlbecsüli a kevély ember, másokat viszont kevesebbre becsül, bánt, háttérbe szorít,

kihasznál, letipor. A kevély nemcsak a többi embert, hanem Istent is kizárja a saját életéből. Azonban *Isten a kevélyeknek ellenáll, az alázatosoknak pedig kegyelmet ad* (Jak 4,6).

A szeretet nem tud kifejlődni a kevélyben. A kevély ember körül békétlenség van. Megbontja a békét az emberek között. Szembe fordítja az embereket egymással.

- **Hiúság**

A kevélység mellékhajtása. A hiúnak mindig közönség kell. A hiú ember fecsegő, megbízhatatlan, nárcisztikus. Az érdekesség kedvéért feláldozza az igazságot. Nagyít, nagyoz, megszól, rágalmaz. A hiú ember a külsőre ad, belső lelki világát elhanyagolja. Csak azokat szereti, akik megtapsolják, megcsodálják.

- **Csökentértékűség, kisebbrendűségi érzés**

A kevély és a hiú embernél a „saját én” van túlzottan előtérben, a kisebbrendűségi érzéssel küszködőnél a saját én túlzottan háttérbe kerül. Az ilyen ember félszeg, tehetetlen, visszahúzó, bezárkózó, elkeseredett, gyakran levert. Mindenhez bátortalanul, erőtlenül, bizalmatlanul nyúl. Másokkal szemben legegyszerűbb igényeit se tudja érvényesíteni. Sikertelenségek szegélyezik az életét. Nemcsak, hogy alkalmatlan a nagyvonalú szeretetre, hanem életképtelen, másoknak is a terhére van.

Az ilyen embernek sérült valahol az önbecsülése. Bizonyára gyakran letorkolhatták, azt szuggerálták belé, hogy te ügyetlen vagy, nem értesz semmihez, te senki vagy. Ahogy mások rontották el, mások betegítették, úgy mások által szerezheti vissza önbecsülését, mások által gyógyulhat sok pozitív visszajelzés, bátorítás által.

A kevély, hiú emberen inkább a kudarcok, megaláztatások segítenek, a kisebbrendűségi érzéssel küszködő a dicséret és a bátorítás.

- **Az érvényesülési ösztön helyes működése az alázatosság és a szerénység.**

- **Alázatosság**

Az igazság útján való járást jelenti. Az igazság maga Isten, ezért az alázatos embernek Isten áll első helyen az életében. Mindent Istenhez mér, mindenben az Ő akaratát igyekszik teljesíteni. Nem a saját dicsőségét keresi, hanem Istenét. Az alázatos ember helyesen értékeli saját magát, sem alá nem becsüli, sem nem hangsúlyozza túl a saját énjét. Ismeri a saját értékeit, és kibontakoztatja azokat. És kezelni tudja saját hibáit és hiányait. Tudja, hogy *Isten által vagyok, aki vagyok* (1Kor 15,10). Nemcsak magát értékeli helyesen, hanem a többi embert is. Isten gyermekének tart minden embert. Szolgálja, segíti, tökéletesíti őket is.

- **Szerénység**

Az alázatosság testvérerénye. A szerény ember egyedül Istennek akar tetszeni, Őhöz akar hasonlónak válni. Pál apostol szerénysége a következő mondatából olvasható ki. *Talán embereknek akarok tetszeni? Ha még emberek tetszését keresném, nem volnék Krisztus szolgálója* (Gal 1,9-10).

20.6.5. Társas ösztön

Istentől szándékolt célja az egyéni lét fenntartása és a fajfenntartás.

- **Helytelen, bűnös megélése az irigység és az erőszakosság.**

- **Irigység**

A társas ösztön önzésből származó elferdülése. Általában azonos helyzetű vagy foglalkozású emberek között lép fel.

Van, aki különbséget tesz a „nekem is” és a „neki se” irigység között. Az első talán nem is számít bűnnek, de csapda rejlik benne. Miközben mások értékeivel foglalkozik valaki, esetleg nem veszi észre a saját értékeit, vagy nem fejleszti azokat.

A „neki se” irigység a vetélytársa hibáit felnagyítja, jó tulajdonságait lekicsinyíti, vetélytársát akadályozza. Igyekszik másokat megfosztani javaiktól károkozással, áskálódással, megfúrással, besúgással, rágalmazással. Az irigyes ember rosszhiszemű, rosszat feltételez

vetélytársairól, ha hibáznak, ha baj éri őket káröröm van benne. Mások jóléte a szomorúság érzelmét váltja ki az irigy emberben.

Az irigységnek számos negatív hatása, következménye van. Gyűlölködés, veszekedés, viszálykodás. Egészségtelen versengést ébreszt. Tünetet a saját javaival, a feltűnősködés mozgatja, igyekszik másokban is irigységet támasztani. („Hadd pukkadjon meg a másik.”) Az is lehetséges, hogy valaki takargatni akarja a bennne meglévő irigységet. Hogy ne irigykedjenek mások órá, védekezésből panaszkodik.

Az irigység a szeretetet támadja, gyilkolja, békétlenséget sugároz. Ahol ugyanis irigység és vetélkedés van, ott békétlenség uralkodik, meg minden más hitványság (Jak 3,16).

Az **erőszakosság** az önzés erőteljes megnyilvánulása. Különböző megjelenési formái lehetnek. Például a harag, indulatos tettek. A többi ember személye és birtoka elleni erőszak, rablás, zsarnokság, vérengzés, hisztéria, indulatos tettek. Isten elleni erőszak formáját is öltheti, káromkodóvá is válhat az ember, az Isten által teremtett világot, a természetet is rombolhatja, a művészetet, a különböző mesterségeket is. Kiszipolyozhat mindent, és uzsorássá válhat.

De az erőszak a saját személy és birtok elleni erőszakká is fajulhat, saját javait is rongálhatja az erőszakos, sőt öngyilkosságot is elkövethet.

A társas ösztön helyes megélése az önzetlen szeretet.

A szeretet nemcsak érzelmeket jelent, hanem elsősorban tevékenység, önfeláldozás, lemondás mások javára. Külső megnyilatkozása, gyümölcse a jóság.

Hogyan növekedhetünk az önzetlen szeretetben, hogyan tehetjük magunkévá? Gyakran elmélkedjünk Jézus jóságáról, szeretetéről! *Törekedjék mindegyikünk felebarátja kedvére, javára, épülésére. Hiszen Krisztus sem kereste a maga kedvét* (Róm 15,2-3).

20.6.6. Védekezés ösztöne

Segít minket az élet folytonos küzdelmeiben, főleg a másoktól jövő erőszakos cselekedetekkel szemben. De nemcsak arról van szó, hogy erőszakos emberekkel, természeti károkkal szemben kell megvédenünk magunkat, hanem arról is, hogy egymás érdekeit folytonosan keresztezzük, és ezáltal egymás érvényesülését folytonosan akadályozzuk. A gondolkodás-hiány sérelmeket látta ott is, ahol közös érdekek vannak. És a gonosz lelkek is folytonosan egymásnak akarnak ugrasztani minket.

A védekezés ösztönének az eltorzulása a harag.

Hogyan támad fel a harag az emberben? Úgy, hogy valami kellemetlenség éri. Ez sokszor meglepetésszerű, nem készül fel rá az ember, és előbb egy fajta benuhátságot eredményez, és ebből különböző indulatok támadnak: bosszankodás, ingerültség, harag.

A harag megöli saját magában és másokban a szeretetet. A harag súlyos bűnök szülőanyja lehet. A meg nem fékezett harag könnyen megöli a szeretetet másokban és önmagunkban is, különösen, ha gyűlölködéssé fajul. János apostol azt mondja, hogy mindaz, aki gyűlöli testvérét, gyilkos (1Jn 3,15). A meg nem fékezett harag tényleges gyilkossághoz is vezethet.

A bennünk feltámadó harag kezelését illetően két embertípus van. Az egyik a hirtelen természetű, indulatos, haragos ember. Az ilyen könnyen szitkozódásban, káromkodásban, átkozódásban is kitörhet. A másik típus magába fojtja az indulatait, amelyek akár évek múltán törnek ki nem várt formában.

Pál apostol szavai segítségünkre lehetnek a harag helyes kezelésében. *Ám haragudjatok, de ne vétkezzetek, a nap ne nyugodjék le haragotok felett!* (Ef 4,26) Az összezördülések, az érdekütközések elkerülhetetlenek, de próbáljuk ezeket mérsékelni. Ha látjuk, hogy feszült, túlterhelt a másik, ne provokáljuk, hanem a nyugodtabb fél inkább vonuljon vissza. Ne engedjük, hogy hosszantartó sértődöttség legyen a hirtelen haragból. Lehetőleg még aznap próbáljunk bocsánatot kérni, megbeszélni, feloldani a konfliktust.

A védekezés ösztönének helyes kezelése a szelídség.

A szelídség Jézus legsajátosabb erénye. A szelídség az Istenben és az Isten által való érvényesülés helyes módja. **Az indulatok légkörében a pillanatok hatása alól való felszabadulás, önuralom. Hogyan kezeljük a minket bántót?** Mi a helyes eljárás a szelídség szellemében?

A harag haragot, az ellenségeskedés ellenségeskedést szül. A bántónak mindig fáj valami, feszült valami miatt. Ha okot adtunk rá, tegyük jóvá! Engedjünk neki, célunkat próbáljuk másként elérni! Az engedékenység, a nyugodt harag feloldja a másikban a feszültséget.

Jézus iránti szeretetből húzhatjuk a rövidebbet is. Különösen ez az a terület, ahol elmélyülhet a szeretetünk. Urunk maga tanácsolja: *Szeressétek ellenségeiteket! Tegyetek jót azokkal, akik gyűlölnék titeket. Áldjátok azokat, akik átkoznak benneteket, és imádkozzatok azokért, akik gyaláznak titeket* (Lk 6,27-28). Nem minden bántás rosszindulatból van. De ha úgy is lenne, a bántó nagyon imádságra szorul. Talán éppen rajtunk, a mi imánk és megbocsátó hozzáállásunk által akarja Isten az illetőt a kárhozattól megmenteni.

20.6.7. A fajfenntartás ösztöne

Az emberiség fennmaradását és értékeinek a továbbadását szolgálja. A szexuális forradalommal azonban napjainkban annyira elszakították ettől a rendeltetésétől, hogy éppen ellentétes célokat szolgál, egyedül az élvezet szintjére degradálódott. Mivel Istentől szándékolt szent célokat szolgál, szigorú isteni parancsok védik. Istentől rendelt egyedüli érvényesülési területe a család.

Belőle származik minden természetes szeretet a fiatalok egymás iránti érdeklődése, szeretete, a szülői szeretet és a rokoni szeretet. **A fajfenntartás ösztönének a helytelen megélése a bujaság.**

Ez magában foglal minden szexuális bűnt. A bujaság az eredeti bűn által megromlott ember érzéki magatartása. Kizár Isten országából. *Ne ámtátok magatokat. Sem parázna, sem házasságtörő, sem kéjelgő, sem fajtalan... nem részesül Isten országában* (1Kor 6,10). **Nemcsak a testnek a bűne, hanem vallási vonatkozásai is vannak.** Nem egy pogány kultuszhoz hozzátartoznak a szexuális kicsapongások is. A Biblia sokat szól az ilyen pogány szertartásokról is. Vallási vonatkozását abban látja, hogy az ember testét a Szentlélek templomának tekinti. Ezért **a paráznaság saját testünknek, mint Isten templomának a meggyalázása.** *Nem tudjátok, hogy testetek a bennetek lakó Szentlélek temploma, akit Istentől kaptatok? Nem tudjátok, hogy nem vagytok a magatoké?* (1Kor 6,19) A bujaság ugyanakkor **bűn Krisztus misztikus teste ellen is.** *Nem tudjátok, hogy testetek Krisztus tagja? Leválasszam talán Krisztus tagját és parázna nő tagjává tegyem? Isten mentsen* (1Kor 6,15).

A bujaság bűnének **rengeteg káros hatása van**, amelyet a szexualitást fogyasztási cikké tevők elhallgatnak. Megöli, meghamisítja, megrontja a szeretetet. Önzővé tesz, kiöli a gyermekek iránti szeretetet. A szexualitás felelőtlen gyakorlása az abortusz, és az abortív hatású fogamzásgátló szerek használata révén a saját gyermekek gyilkosává tesz. Feldúlja és tönkreteszi a családok békés szeretetét.

A szexuális vonatkozású **tisztaság a fajfenntartás ösztönének a helyes megélése.**

A nemi ösztön Istentől rendelt keretek közti megélése. Uralom a test minden kívánsága felett. A gondolatok, vágyak, érzések, tettek megfékezése.

A tisztaság a Krisztushoz tartozás fontos eszköze. *A test nem a paráznaságért van, hanem az Úrért, az Úr pedig a testért... Aki az Úrral egyesül, egy lélek vele* (1Kor 6,13-17).

Az Isten országáért vállalt szüzesség Isten külön ajándéka. *Mindenki saját ajándékát kapta Istentől, egyik ilyent, a másik olyant* (1Kor 7,7). Átütő erejű apostolkodást tesz lehetővé, testestül-lelkestül való istenszolgálatot.

Az **állapotbeli tisztaság** azt jelenti, hogy amíg egyedülálló az ember, nem létesít szexuális kapcsolatot sem ellenkező nemű, sem azonos nemű emberrel. Kerüli az erotikus tartalmú, pornográf anyagok élvezését, kerüli az önkielégítést. A házasságban viszont a férj és a feleség egymás iránti szexuális kapcsolata a házasság szentségének a része. Nem csupán gyermeknemzésre szolgál, hanem az egymás iránti szeretet, gyöngédség kifejezője is, amelynek mély formáló, nevelő ereje is lehet. **Tilos más házastársával, vagy egyedülállókkal szexuális kapcsolat, ez irányú lépések tétele, kezdeményezése, a flörtölés, az erről a témáról való fantáziálás, online kapcsolattartás.** Az állapotbeli tisztaság Isten kegyelmével minden kereszténynek lehetséges.

Nagyon fontosak a **tisztaság megőrzésének és növelésének az eszközei**. Ezek közül talán a legfontosabb a **Krisztushoz tartozás tudatának a megerősítése**. Ezt az idézett szentírási helyek gyakori megfontolása által tehetjük. Az egyik legerősebb ösztönről van szó, amellyel élete végéig kemény küzdelmet kell folytatnia az embernek, hacsak nem kapja meg hozzá Isten különleges kegyelmét. A másik nemhez tartozókat, a többi embert Isten szemével kell néznünk. Krisztusban testvérem minden ember, nem pedig a szexualitásom kielégítésére szolgáló eszköz. *Isten fiai vagytok mindnyájan a Krisztus Jézusba vetett hit által. Hiszen mindannyian, akik megkeresztelkedtetek, Krisztust öltöttétek magatokra* (Gal 3,27-29).

Katolikusok számára fontos eszköz a tisztaság megőrzésében, és a benne való növekedésben a gyakori szentségekhez járulás. Nevezetesen a gyónás (elesés után minél előbb), a méltó szentáldozás. Ide tartozik a házasság szentségének a komoly megélése is. Katolikusok számára ugyancsak nagy segítség a Mária-tisztelet, azon szentek tisztelete, akikben ez a tisztaság különleges módon is megvolt. Segítség a Szent Család tisztelete, a szent angyalok tisztelete.

Fontos a bűnalkalmak kerülése, és az időben való ellenállás. Ha rögtön a kísértés jelentkezésekor ellenáll az ember, nagyobb az esély a talpon maradásra. A sűgró, ha már elindult, nem tud megállni. A bűnalkalmak kerüléséhez tartozik az ábrándozások kerülése, a képzelet megfékezése, és a szexuális tartalmú olvasmányok, filmek kerülése. Az étkezésben és főleg az alkoholban való mértékletesség is megóvhat az ilyen jellegű elbukástól. És fontos a kíváncsiság, az érzelgősség, a gyöngédség utáni vágy megfékezése is.

Alázattal el kell ismerni, hogy Isten segítsége nélkül könnyen elbukhatom.

A komoly életcél, a rendszeres munka, gondolatvilágunk, fantáziánk értékes gondolatokkal, képekkel való megtöltése is komoly segítség a tisztaság megőrzésében.

Végül fontosak lehetnek az állapotbeli munkát kiegészítő tevékenységek is. Az inkább szellemi munkát végzőknek a mozgás, a sportolás, a fizikai munka. A fizikai munkásnak pedig az értékes olvasmányok.

21. A Lélek gyümölcsei, végső célunk

A korábbiakban szó volt részletesen a Szentlélek ajándékairól, amelyekkel mások felé szolgálunk, élhető közösségeket, evangelizáló, gyógyító közösségeket működtethetünk.

A Szentírásban szó van nemcsak a Szentlélek ajándékairól, hanem gyümölcseiről is. Mi a különbség ezek között?

Pál apostol a Szentléleknek ezeket a gyümölcseit sorolja fel a Galatákhoz írt levelében: *A Lélek gyümölcsei: szeretet, öröm, békesség, türelem, kedvesség, jóság, hűség, szelídség, önmegtartóztatás* (Gal 5,22-23).

A Lélek ajándékai az emberben lévő képességek, talentumok, amelyekről el kell számolni, hogy hogyan, mire használjuk őket: a magunk dicsőségére, haszonszerzésre, vagy pedig felebarátaink segítésére, Krisztus testének az építésére, Isten megdicsőítésére. Kemény számonkérő szavakat hallunk Jézus szájából azokra vonatkozóan, akik nem használták talentumaikat, vagy rosszul használták azokat.

Te mihaszna, lusta szolgál! – kiáltott rá ura. – Tudtad, hogy ott is aratok, ahol nem vettem, s ott is gyűjtök, ahol nem szórtam. Oda kellett volna adnod pénzemet a pénzváltóknak, hogy megjövet kamatostul kaptam volna vissza. Vegyétek el tőle a talentumot, és adjátok oda annak, akinek tíz talentuma van! Mert annak, akinek van, még adnak, hogy bőven legyen neki; akinek meg nincs, attól még amije van is, elveszik. Ezt a mihaszna szolgát pedig vessétek ki a külső sötétségre! Ott sírás és fogcsikorgatás lesz (Mt 25,26-30).

A balga szüzeknek, akik nem voltak előrelátók, ezt mondja: Bizony mondom nektek, nem ismerlek benneteket (Mt 25,12).

Azoknak, akik éltek ugyan a Szentlélek ajándékaival, de nem hoztak gyümölcsöket, ezt mondja Urunk: *Gyümölcseikről ismeritek meg őket: Kivágnak és tűzre vetnek minden fát, amely nem terem jó gyümölcsöt. Tehát gyümölcseikről ismeritek fel őket. Nem jut be mindenki a mennyek országába, aki mondja nekem: – Uram, Uram! Csak az, aki teljesíti mennyei Atyám akaratát. Sokan mondják majd nekem azon a napon: Uram, Uram, hát nem a te nevedben jövendöltünk? Nem a te nevedben űztünk ördögöket? Nem a te nevedben tettünk annyi csodát? – Akkor kijelentem nekik: Sosem ismertelek benneteket. Távozzatok színem elől, ti gonosztevők* (Mt 7,18-23).

Pál apostol a Lélek gyümölcseivel a test cselekedeteit állítja szembe. *A test cselekedetei nyilvánvalók: kicsapongás, tisztátalanság, fajtalanság, bálványimádás, babonaság, ellenségeskedés, viszálykodás, vetélkedés, harag, veszekedés, szakadás, pártoskodás, irigykedés, gyilkosság, részegeskedés, tobzódás és ezekhez hasonlók. Mint már előbb mondtam, most ismét kijelentem: Akik ilyeneket művelnek, nem öröklik Isten országát. A Lélek gyümölcse viszont: szeretet, öröm, békesség, türelem, kedvesség, jóság, hűség, szelídség, önmegtartóztatás* (Gal 5,19-23). **A Szentlélek gyümölcsei inkább az erényekkel rokonok, amelyek megszilárdult jó szokások, de a gyümölcsöknél kevésbé a gyakorlásra van a hangsúly, hanem inkább ráadásaként kapjuk, ha kitartunk az Isten és felebarát iránti szeretetben, ha elmélyül szeretetünk, imaéletünk. A Szentlélek gyümölcsei Isten kegyelméből megérnek bennünk, miként a testünket tápláló gyümölcsök megérnek a tápanyagok, eső és napsütés által. Szerepe van az embernek a gyümölcsök megtermésénél is. A metszést, tápanyagot az ember biztosítja, még talán az esőhiányt is pótolhatja öntözéssel, de a napsütést csak Isten biztosíthatja, és a megfelelő időjárást is.**

A Lélek ajándékai működhetnek az olyan emberben is, aki épp bűnben van. Aki megkapta például a gyógyítás adományát, az gyógyíthat akkor is, amikor részeg. Nem egy példa van arra, hogy alkoholista papon keresztül is működhet a kegyelem, a részeg prédikátor,

aki megkapta a gyógyítás adományát, tud gyógyítani akkor is, amikor részszegségében járni sem tud, hanem oda kell vinni a gyógyító szolgálat színhelyére.

Üdvösségünk szempontjából fontos, hogy adományainkat, amiket a Szentlélektől kaptunk tisztán, Isten iránti és a felebaráti szeretetből Isten dicsőségére használjuk. De ha így is cselekszünk, akkor sem bízhatjuk el magunkat. *Így ti is, amikor megteszitek, amit parancsoltak nektek, mondjátok: Mihaszna szolgálunk, hisz csak kötelességünket teljesítettük (Lk 17,10).* **A bűnök levetkőzése, az erények magunkra öltése a fontos: a gyümölcstermő élet.** *Vessétek le a régi embert szokásaival együtt, és öltétek föl az újat, aki állandóan megújul Teremtőjének képmására a teljes megismerésig (Kol 3,9-10).* **Ez az ébrenlét, kitartó fáradozás, imádság biztosítja csak örök üdvösségünket.** *Aki áll, az vigyázzon, hogy el ne essék (1Kor 10,20).* A végsőig való kitartás, állhatatosság kegyelméért kell imádkoznunk. Arról kell gondoskodnunk, hogy szüntelenül kegyelmi állapotban legyünk, hogy így hagyjuk itt ezt a földi életet, és lépjük át az örökkévalóság küszöbét.

Pál apostol így inti a Filippibelieket: *„félve-remegve munkáljátok üdvösségeteket” (Fil 2,12).* Ez az intés a túlzott önbizalomtól akar megóvni minket. De ugyanakkor **nem szabad, hogy a félelem legyen úrrá rajtunk. Az a fontos, hogy Jézushoz tartozónak tudjuk magunkat,** hogy Ő juhainak ismerjen el minket, és mi azok akarjunk maradni. Akkor nem lesz okunk félelemre. *A juhaim hallgatnak szavamra, ismerem őket, és ők követnek engem. Örök életet adok nekik, nem vesznek el soha, nem ragadja ki őket a kezemből senki. Atyám adta őket nekem, s ő mindenkinél nagyobb: Atyám kezéből nem ragadhatja ki senki sem őket (Jn 10,27-29).*

Függelék

22. A személyes imánkat segítő, másoktól származó imák

Az ima olyan, mint a forrás. Bensőnkéből fakad és táplálja, megtermékenyíti nemcsak a magunk, hanem mások életét is. A szóbeli imák is, amiket mondani szoktunk, valakinek a szíve mélyéből fakadtak, és újra meg újra való elimádkozásuk közvetíti annak a nagy imádkozónak a lelkiületét, Istennel való kapcsolatát is, aki megfogalmazta azokat. A legtöbb igazi ima isteni sugallatra keletkezett.

Sok imagyűjtemény létezik. Ebben a gyűjteményben olyan imák szerepelnek, amelyek a hitre jutást, megtérést segítik, valami módon a kereszténység alapimái, ha nem is található meg mindegyik hagyományos imagyűjteményekben. Ezek az imák segítenek megfogalmazni a bennünk lévő érzéseket, szavakat adnak ajkunkra, hogy formálják saját imánkat.

Most konkrét imák következnek különféle csoportosításokban.

22.1. Alapvető keresztény imák

A Miatyánk, az Üdvözlégység, a Hiszekegy (Apostoli hitvallás) A Miatyánkot maga Jézus tanította. Az Üdvözlégység első fele teljesen bibliai imádság. Gábor angyal és Erzsébet köszöntését tartalmazza a „gyümölcse Jézus”-ig. A másik fele az Egyház imája. Az Apostoli hitvallás az apostolok korára megy vissza. Minden keresztény közös hitvallása, imája.

Mi Atyánk, aki a mennyekben vagy, szenteltessék meg a te neved, jöjjön el a te országod, legyen meg a te akaratod, amint a mennyben, úgy a földön is! Mindennapi kenyerünket add meg nekünk ma, és bocsásd meg vétkeinket, miképpen mi is megbocsátunk az ellenünk vétkezőknek, és ne vigy minket kísértésbe, de szabadíts meg a gonosztól, mert tiéd az ország, a hatalom és a dicsőség mindörökké! Ámen.

Üdvözlégység Mária, kegyelemmel teljes, az Úr van teveled, áldott vagy te az asszonyok között, és áldott a te méhednek gyümölcse, Jézus. Asszonyunk, Szűz Mária, Istennek Szent Anyja, imádkozzál érettünk bűnösökért, most és halálunk óráján! Ámen.

Apostoli Hitvallás. Hiszek egy Istenben, mindenható Atyában, mennynek és földnek Teremtőjében. És Jézus Krisztusban, az Ő egyszülött Fiában, a mi Urunkban; aki fogantatott Szentlélektől, született Szűz Máriától, szenvedett Poncius Pilátus alatt; megfeszítették, meghalt és eltemették. Alászállt a poklokra, harmadnapon feltámadt a halottak közül, felment a mennybe, ott ül a mindenható Atya Isten jobbán, onnan jön el ítélni élőket és holtakat. Hiszek Szentlélekben. Hiszem a katolikus Anyaszentegyházat, a szentek közösségét, a bűnök bocsánatát, a test feltámadását és az örök életet. Ámen.

22.2. Dicsőítő, Istent áldó imák

Dicsőség az Atyának, a Fiúnak és a Szentléleknek! Miképpen kezdetben, most és mindörökkön örökké. Ámen.

Dicsőség a magasságban Istennek! És a földön békesség a jóakarató embereknek. Dicsőítünk téged, áldunk téged, imádunk téged, magasztalunk téged. Hálát adunk Neked nagy dicsőségedért. Urunk és Istenünk! Mennyei király! Mindenható Atyaisten! Urunk, Jézus

Krisztus: egyszülött Fiú, Urunk és Istenünk, Isten Báránya, az Atyának Fia! Te elveszed a világ bűneit: irgalmazz nekünk! Te elveszed a világ bűneit: hallgasd meg könyörgésünket! Te az Atya jobbán ülsz: irgalmazz nekünk! Mert egyedül Te vagy a Szent, Te vagy az Úr, Te vagy az egyetlen Fölség: Jézus Krisztus, a Szentlélekkel együtt az Atyaisten dicsőségében. Ámen.

Szent vagy, szent vagy, szent vagy, mindenség Ura, Istene. Dicsőséged betölti a mennyet és a földet. Hozsanna a magasságban! Áldott, aki jön az Úr nevében. Hozsanna a magasságban!

22.3. Szentírási imák

Az Istenre szomjas lélek imája 63 (62.) Zsoltár, 2-9

Isten, te vagy az én Istenem, virrasztva kereslek. Terád szomjas a lelkem, testem utánad eped, mint a pusztaság kiaszott földje. Szentélyedben hadd jelenjek meg előtted, hogy lássam hatalmad és dicsőséged. Mert irgalmad többet ér, mint az élet, hadd magasztaljon ezért ajkam! Neked mondom áldást, amíg csak élek, a te nevedben tárom imára kezemet. Mint dús lakomával, teljék be lelkem, ajkam ujjongjon, szám dicsőítsen téged. Még fekvőhelyemen is rád gondolok, hajnalig rólad elmélkedem, mivel védelmezőm lettél, és szárnyaid oltalmában örvelezem. Lelkem szorosán átölel téged, és a jobbold szilárdan tart engem.

51 (50.) Miserere zsoltár

Könyörülj rajtam, Istenem szerető jóságod szerint, és minthogy mérhetetlen a te irgalmad, gonoszágomat töröld le rólam! Mosd le bűnömöt teljesen, és vétkeimtől tisztíts meg engem! Gonoszágomat belátom, bűnöm előttem lebeg szüntelen. Egyedül csak ellened vétkeztem, ami színed előtt gonosz, olyat tettem. Te feddhetetlen vagy döntéseidben, és igazságos, amikor ítélsz. Íme, én bűnben születtem, anyám már vétkekben fogant engem. Te pedig a szívben élő hűséget kedveled, és kinyilatkoztattad nekem bölcsességod titkait. Hints meg izzóval, és tiszta leszek, moss meg, és fehérebb leszek, mint a hó! Add, hogy vidámságot és örömet halljak, hadd örvendezzenek megtört csontjaim! Fordítsd el bűneimtől arcodat, és töröld el minden vétkeket. Tiszta szívet teremts bennem, Istenem, új és erős lelket önts belém! Ne taszíts el színed elől, és szent lelkedet ne vond meg tőlem! Add meg újra az üdvösség örömét, a készséges lelkületet erősítsd bennem! A vétkeseknek megmutatom utadat, és a bűnösök hozzád térnek. Ments meg a vérontástól, Isten, szabadító Istenem, igazságosságodat ujjongva hirdeti nyelvem. Nyisd meg, Uram, ajkamat, hogy dicséretedet hirdesse szavam! Hiszen te a véres áldozatot nem kedveled, s ha égőáldozatot hoznék, nem vennéd szívesen. Isten előtt kedves áldozat a megtört lélek, te nem veted meg a töredelmes és alázatos szívet. Jóságodban, Uram, tégy jót Sionnal, építsd fel újra Jeruzsálem falait! Akkor majd neked tetsző áldozatot hoznak eléd, és oltárodon fiatal tulkokat áldoznak.

22.4. Reggeli, napkezdést segítő ima

Szívem első gondolatja
Hozzád száll fel Istenem!
Te őriztél meg az éjjel,
Maradj ma is énvelem!

Téged áldlak és imádlak,
Mint szerető gyermeked,
Szívem csakis azt akarja,
Ami kedves Teneked.

Édes Jézus add kegyelmed,
Őrizz engem szüntelen,
Hogy egész nap Neked éljek,
Tiszta szívvel, büntelen.

Szűz Mária, Jézus Anyja,
Te mindnyájunk Anyja vagy!
Oltalmazz meg minden bajtól,
Kísértésben el ne hagyj! Ámen.

22.5. Esti ima

Ó, édes Istenem!
Hálát rebeg lelkem,
Hogy egész napon át
Úgy szerettél engem.

Bánom sok vétkeket,
Szent Fiadnak vére
Mossa meg kegyesen
Szívemet fehérre!

Virrasszon felettem
Gondviselő szemed,
Kérlek, óvd ez éjjel
Testemet, lelkemet!

Szűz Anyám s Őrangyal,
Legyetek énvelem,
Ha ti rám vigyáztok,
Nyugodt lesz éjjelem. Ámen.

22.6.Étkezési imák

Étkezés előtt:

Édes Jézus, légy vendégünk,
Áldd meg, amit adtál nekünk.
Adjad, Uram, hogy jólessék,
Jézus neve dicsértessék. Ámen.

Étkezés után:

Aki ételt, italt adott,
Annak neve legyen áldott.
Nekünk adtál, hála Isten!
Annak is adj, kinek nincsen. Ámen.

22.7. Megbocsátó ima

A megbocsátás nélkülözhetetlensége a Miatyánk szavain alapul. *Ha megbocsátjátok az embereknek, amit vétettek ellenetek, mennyei Atyátok is megbocsát nektek. De ha nem bocsátok meg az embereknek, Atyátok sem bocsátja meg bűneiteket* (Mt 6,14-15).

Megbocsátó ima (én kiknek bocsátok meg)

Ez az ima lefedi a megbocsátás legfontosabb területeit. Engedd, hogy a Szentlélek szabadon működjön és eszedbe juttassa azokat a személyeket vagy csoportokat, akiknek meg kell bocsátanod! Ez az ima a személyes élethelyzeteknek megfelelően bővíthető, illetve elhagyható belőle az, ami nem érint.

JÉZUS KRISZTUS ma azt kérem, hogy mindenkinek meg tudjak bocsátani az életemben. Tudom, hogy megadod az erőt hozzám, és köszönöm, hogy Te jobban szeretsz, mint én önmagamat és nálam is jobban szeretnéd, hogy boldog legyek.

Atya, megbocsátok Neked, ISTENNEK, azokért az alkalmakért, amikor haláleset történt a családomban vagy nehéz időket éltünk meg, vagy anyagi nehézségekkel küszködtünk vagy úgy gondoltam, hogy büntetsz minket, de az emberek azt mondták „ez Isten akarata”, ezért mérges voltam, és nehezteltem Rád. Kérlek, tisztíts meg ma szívemet és értelmemet.

Uram, megbocsátok MAGAMNAK bűneimért, hibáimért és gyengeségeimért, és mindenért, ami rossz bennem, vagy amit én rossznak gondolok. Megbocsátok magamnak minden babonás hiedelemért, szellemidéző tábla használatáért, horoszkópért, szeánszokon való részvételért, jóvendőmondókhhoz való folyamodásért, szerencsehozó tárgyak viseléséért. Elvetem magamtól ezeket a babonáságokat, és egyedül Téged választalak Uramnak és Megváltómnak. Kérlek, tölts el engem Szentlelkeddel!

Továbbá megbocsátok MAGAMNAK azért, amikor hiába vettem a nevedet, nem mentem templomba, hogy imádjalak, megbántottam a szüleimet, lerészegedtem, paráználkodtam, házasságtörést követtem el, vagy homoszexuális cselekedetet végeztem. Te megbocsátottál nekem és ma én is megbocsátok magamnak.

Teljesen megbocsátok ÉDESANYÁMNAK. Megbocsátok azokért az alkalmakért, amikor megbántott, neheztelt rám, vagy mérges volt rám és minden alkalomért, amikor megbüntetett engem. Megbocsátok neki azért, ha a testvéreimet nálam jobban szerette. Megbocsátok azokért az alkalmakért, amikor némának, csúnyának, butának és a legrosszabb gyereknek nevezett, vagy azt mondta, hogy a családnak sok pénzébe kerülök. Megbocsátok azokért az alkalmakért, amikor azt mondta, hogy nem kívánatos gyerek voltam, véletlen vagy hiba folytán születtem, vagy nem az lettem, akire számított.

Megbocsátok ÉDESAPÁMNAK. Megbocsátom, amikor nem támogatt, nem szeretett, nem fejezte ki az érzelmeit, vagy nem figyelt rám. Megbocsátok neki azért, ha nem volt ideje rám, nem foglalkozott velem, ivott, veszekedett, vagy verekedett édesanyámmal, vagy testvéreimmel. Megbocsátok neki a szigorú büntetésekért, azért, ha elhagyott minket vagy távol volt otthonról, ha elvált édesanyámtól vagy hűtlen volt hozzám.

Uram, megbocsátok TESTVÉREIMNEK is. Azoknak, akik elutasítottak, hazudtak velem kapcsolatban, gyűlöltek, nehezteltek rám, versenyeztek szüleim szeretetéért, bántottak, vagy testi fájdalmat okoztak.

Megbocsátok azoknak a testvéreimnek, akik túl szigorúak voltak velem, megbüntettek, vagy bármi módon megnehezítették az életemet, nekik is megbocsátok.

Uram, megbocsátok HÁZASTÁRSAMNAK a szeretetlenségért, az érzelmeik hiányáért, vagy amikor nem vett engem figyelembe, nem támogatt, nem kommunikált velem. Megbocsátom a hibáit, hiányosságait, gyengeségeit és minden olyan cselekedetet vagy szót, ami bántó vagy zavaró volt számomra.

Jézus, megbocsátok GYERMEKEIMNEK a tiszteletlenségért, engedetlenségért, szeretetlenségért, az odafigyelés, támogatás, kedvesség, megértés hiányáért, rossz szokásaikért, az Egyház elhagyásáért és minden olyan rossz cselekedetért, amivel megbántottak.

Uram, megbocsátok házastársam rokonainak, ANYÓSOMNAK, APÓSOMNAK, VEJEMNEK, MENYEMNEK és minden más rokonnak, akik szeretetlenül bánnak a családommal. Megbocsátom szavaikat, gondolataikat, cselekedeteiket vagy mulasztásaikat, melyek sérülést és fájdalmat okoztak.

Kérlek, segíts megbocsátani ROKONAIMNAK, NAGYSZÜLEIMNEK, NAGYNÉNIKNEK és NAGYBÁCSIKNAK, UNOKATESTVÉREKNEK, akik beavatkoztak családuknak életébe, egyik vagy másik szülőmet ki akarták sajátítani, zavart keltettek vagy a szüleimet egymás ellen fordították.

Jézus, segíts megbocsátani KOLLÉGÁIMNAK, akiket nehezen viselek el, vagy az életemet megnehezítik. Megbocsátok azoknak, akik a munkájukat rám erőltetik, pletykálnak rólam, nem működnek együtt velem, vagy megpróbálják elvenni a munkámat.

Uram, a SZOMSZÉDAIMNAK is meg kell bocsátanom. Megbocsátok nekik a hangoskodásért, a házuk elhanyagolásáért, azért, hogy nem kötik meg a kutyáikat, átjárnak az udvaromon, nem viszik be a kukáikat, ítélkeznek és rosszat híresztelnek rólam.

Most megbocsátok minden papnak, egyházi személynek, szerzetesnek, a plébániámnak, a plébániai közösségeknek, a lelkipásztorunknak, a püspöknek, a pápának és az Egyháznak a támogatás, megerősítés hiányáért, a rossz szentbeszédéért, kicsinyességért, kedvesség hiányáért, vagy ha nem támogatták a családuknak lelkiekben, ha megbántottak engem vagy családomat, megbocsátok minden régmúlt eseményt.

Uram, megbocsátok mindenkinek, aki más MEGGYŐZŐDÉSŰ, más politikai nézeteket vall és megtámadott vagy neveltségessé tett engem, hátrányos megkülönböztetésben részesített, kinevetett, vagy anyagilag megkárosított.

Megbocsátok azoknak, akik MÁS VALLÁSÚAK, akik megpróbálták megtéríteni, zaklattak, megtámadtak, vitatkoztak velem és a nézeteiket rám kényszerítették.

Ma megbocsátok azoknak, akik ETNIKAI megkülönböztetésben részesítettek, kicsúfoltak, faji, vagy nemzetiségi alapú vicceket mondtak, családomat fizikálisan, anyagilag vagy érzelmileg bántalmazták.

Uram, megbocsátok minden HIVATALOS SZEMÉLYNEK, akik valamilyen módon ártottak nekem: orvosoknak, ápolóknak, ügyvédeknek, politikusoknak és köztisztviselőknek. Megbocsátok minden közszolgálatot végzőnek: rendőröknek, tűzoltónak, buszsofőrnek, kórházi dolgozónak és különösen azoknak a szakembereknek, akik kihasználtak engem.

Uram, megbocsátok MUNKÁLTATÓMNAK, hogy nem fizet tisztességes bért, nem értékeli a munkámat, ha nem kedves és ésszerűtlen, ha mérges és barátságtalan, ha nem léptet elő és nem dicséri meg a munkámat.

Uram, megbocsátok jelenlegi és múltbeli TANÁRAIMNAK és OKTATÓIMNAK. Megbocsátom, ha megbüntettek, megaláztak, megsértettek, igazságtalanul bántak velem, neveltségessé tettek, némának vagy butának neveztek, kényszerítettek, hogy ott maradjak iskola után.

Uram, megbocsátok BARÁTAIMNAK, akik nem tartottak ki mellettem, nem tartják velem a kapcsolatot, nem támogatnak, nem voltak mellettem, amikor szükségem volt a segítségükre, pénzt kértek kölcsön, amit nem fizettek vissza, vagy pletykáltak rólam.

Uram Jézus, különösen kérem a kegyelmet, hogy meg tudjak bocsátani annak a SZEMÉLYNEK, aki a LEGTÖBB SÉRÜLÉST OKOZTA az életemben. Add, hogy meg tudjak bocsátani annak, akit a legnagyobb ellenségemnek tartok, akinek a legnehezebb megbocsátanom, akinek sosem akartam eddig megbocsátani.

Uram, bocsánatot kérek mindazoktól, akiket megbántottam, különösen édesanyámtól, édesapámtól, házastársamtól, gyermekeimtől. Különösen bocsánatot kérek a három legnagyobb fájdalomért, amit okoztam nekik.

Köszönöm Jézus, hogy megszabadítasz a meg nem bocsátás gonoszságától. A Te Szentlelked töltsön el világosságával, hogy értelmem minden sötét szegletét megvilágítsa. **ÁMEN.**²⁴

22.8. Szabadító imák

Néhány szentírási részlet a szabadító imák elé:

Megmutatta nekem József főpapot, amint az Úr angyala előtt állt. Jobbján a sátán állt, és vádolta. Az Úr angyala ezt mondta a sátánnak: „Parancsoljon neked az Úr, sátán, parancsoljon neked az, aki kiválasztotta Jeruzsálemet (Zak 3,1-2).

Az ősi kígyó, aki maga az ördög, a sátán, aki tévútra vezet az egész világot. A földre vetették, s vele együtt letaszították angyalait is (Jel 12,9).

A hetvenkét tanítvány nagy örömmel tért vissza. Uram – mondták – nevedre még a gonosz lelkek is engedelmeskedtek nekünk (Lk 10,17).

XIII. Leo pápa imája (Kis Szent Mihály ima)

Szent Mihály Arkangyal, védelmezz minket a küzdelemben. A Sátán gonosz kísértései ellen légy oltalmunk. Esedezve kérjük, parancsoljon neki az Isten. Te pedig, mennyei seregek vezére, a Sátánt és a többi gonosz szellemet, akik a lelkek vesztére körbe járnak a világban, Isten erejével taszítsd vissza a kárhozat helyére. Ámen.

A gonosz által szorongatott család szabadulásáért

Ó, Atyám, dicsérlek és áldalak a keresztség ajándékáért, mely megtisztított az áteredő bűntől, közvetítette kegyelmedet, és Krisztus titokzatos testének, az Egyháznak tagjává tett. Köszönetet mondok a családban való megszentelődésre szóló hívásodért és a házasság szentségéért, mely által megáldottad férjemmel (feleséggemmel) való egyesülésemet, hogy egymás számára a megszentelődés és üdvösség eszközei lehessünk.

Felajánlom neked családukat, melyet most különösképpen próbatételek, fájdalmak, nehézségek gyötörnek. A keresztség és a házasság szentségének kegyelmi erejében, küldd el, ó Atyám, Jézus Krisztus nevében, Mária és Szent József közbenjárására Szentlelkedet családukra, hogy tartsa távol tőlünk az okkult bajok, rontások és átkok minden formáját, melyek hatással lehetnek családuk életére. Férjemmel (feleséggemmel) és gyermekeinkkel együtt ellene mondunk a gonosznak, a bűnnek és a sátánnak, elutasítunk minden okkult gyakorlatot, amelyeket a múltban többé-kevésbé tudatosan elkövettünk. Bocsánatot kérünk minden bűnünkért, mély és gyökeres keresztény megtérésre szoruló életünkért. Kölsönösen megbocsátunk egymásnak és mindazoknak, akik rosszat tettek nekünk, a családon belül vagy azon kívül, élőknek és holtaknak. Felajánljuk neked őseinket és bocsánatodat kérjük számukra, hogy Veled és leszármazottaikkal kiengesztelődve élhessenek a Te békédben és a Te világosságodban, s törjön meg családukban minden hozzájuk kapcsolódó okkult kötelék.

Világosíts meg minket, Atyánk, hogy megértsük szenvedéseink rejtett okát és legyünk készek megváltozni, ha szükséges, hogy a gonosznak ne legyen többé lehetősége beleavatkozni életünkbe, és megtapasztalhassuk Isten gyermekeinek teljes szabadságát. Mária, az angyalok és a szentek hathatós közbenjárása kíséreljen és védelmezz minket életünknek e pillanatában. Ámen.

²⁴ <https://engesztelok.hu/bing-atiya-1-magyarorszag-i-lelki-gyakorlatanak-az-anyagai/>

Hét fohász szabadulásért

Mennyei Atyánk, teremtő Urunk, mindenható örök Isten: hittel imádunk Téged, és kérünk Egyszülött Fiad, Jézus Krisztus nevében, vonj bennünket és egész környezetünket, szeretteinket, a ránkbízottakat, ismerőseinket, szomszédainkat, közel- s távollévőket Jézus vérének oltalma alá.

Teljes bizalommal fordulunk Hozzád: hagyja el ezt a helyet és mindannyiunkat a sötétség fejedelme és minden tisztátalan lélek; távozzék tőlünk minden ellenséges hatalom, minden démoni erő, minden romboló szellem; Jézus nevében távozzék tőlünk a sátán minden angyala, minden ártó befolyás, minden gonosz fejedelemség és hatalmasság.

Jézus dicsőséges neve elől meneküljön minden démoni lélek; Jézus megváltó vére adjon nekünk szabadulást minden ördögi befolyástól, minden lázadó angyaltól, minden behatolásától a pokolnak, a kárhozat lelkeinek mindenfajta tevékenységétől, a bukott angyalok minden elnyomó hatalmától, a destruktív szellemek minden erőszakosságától, a tisztátalan erők minden sötétségétől, a sátán minden kötelékétől – Jézus megváltó vére teremtsen szabadulást!

Jézus föltámadásának ragyogó világossága töltse el ezt a helyet és töltsön el mindnyájunkat; a Szentlélek újjáteremtő ereje járjon át bennünket; a szentség kenete hasson át; az isteni szeretet gyönyörűsége vegyen birtokba; ne maradjon bennünk esélye a gonosznak; meneküljön a kígyó, meneküljön az emberiség vádlója, meneküljön a sárkány, az ősi kísértő, a mélység angyala, a torz intelligencia, a perverz akarat, a hazugság atyja; vonuljon vissza az ordító oroszlán, amely körüljár, keresve, akit elnyeljen; bukjék a mélybe e világ istene, a kezdettől fogva gyilkos, a kárhozat fejedelme; fusson a sátán és minden szolgája, minden romlott és megrontó szellem, a hamisságnak minden angyala; jöjjön a fény, jöjjön az isteni erő; jöjjön a megfeszített Jézus vérének oltalma, jöjjön a föltámadt Jézus mennyei dicsősége, jöjjön az Atya és a Fiú Lelke, a dicsőség Lelke, a szentség Lelke, az erő, a szeretet és a józanság Lelke, jöjjön és vegye át a hatalmat fölöttünk, az üdvözítő Jézus csodálatos nevében.

Mennyei Atyánk, köszönjük, hogy meghallgatod ezt a kérést, a szabadító Jézus dicsőséges nevében.

Köszönjük, hogy szabaddá teszel Jézusnak, a mi főpapunknak és áldozati bárányunknak szentséges nevében; Jézus gyönyörű nevében, aki békességünk és gyógyulásunk.

Vegyél körül bennünket oltalmaddal: Jézus szent vére oltalmazzon minket, Szentlelked oltalmazzon minket, a Boldogságos Szűz és az üdvözült lelkek imája oltalmazzon minket, Szent Mihály és a mennyei seregek oltalmazzanak minket; gyógyítsd meg lelkünk sebeit gyöngéd jóságoddal, hogy a hit pajzsa megvédjen az ellenség támadásaival szemben, és Isten gyermekeinek szabadságában, örvendező szeretetben szolgálhassunk Neked, embertársaink javára és a Te örök dicsőségedre. Ámen. (Kovács Gábor atya imája)

Ima az ősök átkaitól való megszabadulásáért

Örök Atya! Te vagy az egyedüli, halhatatlan Isten. Isten, aki a Szeretet, aki irgalmas és jóságos. Tekints Egyszülött Fiadra, Jézus Krisztusra és légy irgalmas.

Felajánlom Neked ostorozásának fájdalmait, Sebeit és Véré a Tieidért, akik ama átkok terhe alatt élnek, melyek őseik bűneinek, engedetlenségeinek és a Veled kötött szövetség megszegésének következményei. Szabadíts meg minket Szent Fiad ostorozása által, gyógyíts Szent Sebei által, és ments meg drágalátos Vére által! Ámen.

Jézus Krisztus drága Szent Vére – szabadíts meg az átkoktól!

Jézus Krisztus Szent Sebei – gyógyítsátok sebeinket!

Ostorozásod által – pecsételj le minket! Ámen.

(A Jézus Krisztus legdrágább Vérének ájtatossága c. imakönyvből. Megjelent a Stella Maris Alapítvány kiadásában.)

22.9. Oltalomkérő imák

Néhány szentírási hely, amely indokolja az ilyen imák imádkozását. *Józanok legyetek és vigyázzatok, mert ellenségetek, az ördög, mint ordító oroszlán körüljár, keresve, kit nyeljen el (1Pét 5,8). Ekkor harsány hangot hallottam az égben: „Eljött Istenünk üdvössége, ereje és országa, és az ő Fölkentjének uralma, mert letaszították testvéreink vádlóját, aki éjjel-nappal vádolta őket Istenünk színe előtt. De legyőzték a Bárány vérével és tanúságuk szavával, s nem kímélték életüket mindhalálíg (Jel 12,10-11).*

Péter, Jézus Krisztus apostola a zarándokoknak... kiket az Atyaisten előretudása birtokában kiválasztott, a Lélek megszentelő erejéből az engedelmességre és a Jézus Krisztus vérével való meghintésre. Kegyelemben és békében bőven legyen részetek! (1Pét 1,1-2)

91(90.) Zsoltár

Aki a Fölséges oltalmában lakik, a Mindenható árnyékában pihen, ezt mondja az Úrnak: „Te vagy menedékem és erősségem, Istenem, benned bízom.” Megment ő téged a vadászok törétől és a gonosz beszédőtől. Szárnyaival oltalmaz, tollai alatt menedéket találsz. Pajzs és páncél az ő hűsége; nem kell félned az éjjeli rémtől, a nappal szárnyaló nyíltól, a sötétben ólálkodó ragálytól, a fényes nappal pusztító dögvéztől. Essenek el bár ezren oldaladon, és tízezren jobbod felől, nem érhet téged semmi bántódás. Saját szemekkel láthatod majd, látni fogod a bűnösök bűnhődését. Mert az Úr a te védelmező várad, a Magasságbelit választottad oltalmadul. Így nem ér semmi baj, otthonodhoz nem közelíthet semmi csapás, mert megparancsolja angyalainak, hogy őrizzenek minden utadon. Tenyerükön fognak hordozni, hogy kőbe ne üsd lábadat. Áspiskígyón és viperán lépdelsz, kígyót és oroszlánt eltiporsz. Hűséges hozzám, azért megmentem, oltalmazom, mert nevémet ismeri. Ha kiált hozzám, meghallgatom, minden szükségben közel vagyok hozzá, megszabadítom, és dicsőséget szerzek neki. Hosszú élettel áldom meg, és megmutatom neki üdvösségemet.

Megváltónk Szent Vére, mint védelmi páncél

Ó, Megváltónk drága Szent Vére, boríts be engem páncélként, s oltalmaz engem minden utamon és minden szellemi küzdelemben! Földd be gondolataimat, képességeimet és érzéseimet védelmed páncéljával! Szent Véred erejének pajzsa hárítsa el a gonosz tüzes nyilait, hogy se testemet, se lelkemet el ne találhassák, s hogy se méreg, se varázslat, se okkultizmus ne árthasson nekem. Semmiféle gonosz lélek ne gyötörjön, és ne zaklasson, hanem oltalmazó Szent Véred páncélja láttán futamodjék meg a Sátán és minden csatlósa! Ó, Megváltónk drága Szent Vére, szabadíts meg minden gonosztól és minden veszélytől, hogy teljesíthessem a rám bízott feladatot Isten dicsőségére! Teljes szívemből Megváltó Szent Véred erejének szentelem magamat és családomat. Ó, jóságos Jézus, Te Magad vagy a Szeretet, szabadíts meg engem és családomat minden gonosztól és minden veszedelemtől! Ámen.

Jézus az Oltáriszentségben az oltalmazó pajzsunk

Ó felséges Oltáriszentség, légy a mi oltalmazó pajzsunk minden látható és láthatatlan ellenségünk ellen, most és halálunk óráján. Szent békességet adj Uram napjainkban! Mert nincs más, aki érettünk harcoljon, csak Te vagy a mi Urunk és Istenünk. Minket az angyal őrizzen, szent kereszttel megjegyezzen, hogy a sátán távol járjon, ellenségünk ne árthasson. Ámen.

A Szent hét mennyei zárópecsét ima

Ó, legszentebb Uram, Jézus Krisztus, emlékezetedbe idézem a Te szent emberségedet, melyet az Atyaisten és a Szentlélek beleegyezésével a Szent Szűzanya, Mária méhében fogantatott. Ó Jézus, Te drága szent Véredet értünk szegény bűnösökért végtelen türelemmel kiontottad. Ó Jézusom, Te keserves szent szenvedésseddel és haláloddal megnyitottad nekünk a

mennysorság kapuját és 33 éven át szenvedtél értünk, bűnösökért. Ó Jézusom szemlélem drága Édesanyádtól, Máriától való elválásodat, Ó Jézusom szemlélem három imádságodat az Olajfák szent hegyén, amikor ellankadásodban imád véres cseppjei gördültek le szentséges Arcodról. Ó Jézusom, szemlélem, hogyan vezettettél megkötözött rabként egyik bírótól a másikig, és hogyan szaggattatott szét korbácsokkal legszentebb Tested úgy, hogy drága Szent Véred egész Szent Testedet beborította. Ezután szent Fejre szűrő tövisből készített koronát szorítottak úgy, hogy egy tövis szent Koponyádat átszúrta, áttörte, és Szent Koponyádba fúródva maradt. Ó, Jézusom szemlélem, hogyan tettek válladra nehéz keresztet, amit a Kálvária hegyig hordoztál, ami mély sebet okozott Szent Válladon. Ó, Jézusom szemlélem hogyan szegeztettél a szent keresztre. Ó Jézusom szemlélem, hogyan függél élve három teljes órán át a szent kereszten, ahol hét szent szó mondtál.

1. Atyám, bocsáss meg nekik, mert nem tudják, mit cselekszenek.
2. Bizony mondom neked, még ma velem leszel a paradicsomban.
3. Asszony, íme a Te Fiad, Fiú, íme a Te Anyád.
4. Istenem, Istenem, miért hagytál el engem?
5. Szomjúhozom.
6. Beteljesedett.
7. Atyám, kezedbe ajánlom lelkemet.

Ezek után, Te legszentebb Jézusom meghaltál a szent kereszten. Ó Jézusom, a Te szent keserves szenvedéssel, haláloddal és hét szent Szavaddal lepecsételem én, N.N. testemet és lelkemet mindörökké. Ámen.²⁵

Áldó ima a covid féрге ellen

Az áldásnak szövege a Rituale Romanum „áldás egerek, sáskák, férgek és ártó állatok ellen” áldása alapján készült. A Wienerwaldban (Ausztria) található St. Corona am Schöpflből származik. Áldás közben mi papok gyakran átéljük, hogy különféle bajok, betegségek, csapások – ahol már semmi más eszköz nem használt – közvetlenül az áldás után megszűnnek. Ezért meggyőződésünk, hogy Isten a koronavírus csapásától is megszabadít, ha ezt áldó imában bizalommal kérjük.

Kelj fel Uram, és siess segítségünkre! Szabadíts meg minket a Te Nevedért! Urunk, saját fülünkkel hallottunk, amint atyáink elbeszéltek, azokról a nagy tettekről, amelyeket az ő napjaikban véghez vittél (Zsolt 44,2).

Segítsünk az Úr Nevében. Aki az eget és a földet alkotta. Uram, hallgasd meg imádságomat! És kiáltásom jusson eléd!

Könyörögjünk! Urunk, hallgasd meg kegyesen kéréseinket! Ha méltán szenvedünk is fenytést bűneink miatt, és gyötrődünk a koronavírusról, szabadíts meg minket mégis irgalmasan szent nevedért, hogy ezek a vírusok a Te hatalmaddal eltávozzanak, és senkinek se ártsanak, és országainkat békén hagyják! Ami életünkben történik, szolgálja a Te dicsőségedet! Krisztus, a mi Urunk által. Ámen.

²⁵ A kölni egyházi hatóság engedélyével közzéték ezt az imát először 1757-ben. Ezt az imát egy buzgó remete kapta szent őrangyalától és röviddel halála előtt XII. Szent Kelemen pápának beszélt az ima nagy erejéről. A következőket mondta neki. Az az ember, aki magánál hordja ezt a szent hét mennyei zárópecsét imát, attól minden gonosz szellemnek, ördögnek távoznia kell, és amely házban ezen ima írott szövege jelen van, azt nem éri soha villámcsapás, tűzvész (...) sem pestis vagy más súlyos betegség sem éri a házat. Ha egy édesanya szülés előtt áll, helyezze fejére ezt az imát, és nagy fájdalmak nélkül fogja világra hozni gyermekét. Aki magával hordja ezt az imát, annak Jézus Krisztus három nappal halála előtt kinyilatkoztatja halála óráját. 2020 februárjában egy kiválasztott lélek által azt az irányítást kaptuk, hogy legyen nálunk állandóan az ima és naponta imádkozzuk.

Mindenható, örök Isten! Te megjutalmazol minden jót, és nagy a te irgalmad irántunk, bűnösök iránt; előtted hajol meg minden térd a mennyben, a földön és az alvilágban. Add meg nekünk, bűnösöknek hatalmad által, hogy amit irgalmadból elkezdünk, azt hatékony kegyelmed által végbe vigyük, és távolítsd el a koronavírusokat, hogy ettől a csapástól szelíd könyörületteddel megszabadulva Felségednek hálánkat kifejezhessük! Krisztus, a mi Urunk által. Ámen.

Jézus legszentebb nevében, a Katolikus Anyaszentegyház hitének erejében parancsolok nektek ti ártalmatlan koronavírusok + a mindenható Atyaisten + az Ő egyszülött Fia, Jézus Krisztus, és + a Szentlélek nevében, aki mindkettőjüktől származik: távozzatok azonnal országainkból, és ne ártsatok tovább!

A mindenható Isten nevében, az egész mennyei udvar, Isten szent egyháza nevében parancsolom nektek: oszlojatok szét, napról napra kisebbedjete, csökkenjen a hatalmatok, és tűnjete el, hogy semmi se maradjon belőletek! Ezt adja meg nekünk kegyesen Ő, aki jön, hogy megítélje az élőket és holtakat, és tűz által az egész világot. (Meghintés szentelt vízzel)

22.10. Felajánló imák

Felajánló imák katolikusoknak

Az alábbi imát eredetileg P. Bonaventura Blattman szentség hírében élő müncheni ferences atya publikálta a XX. század első felében. Egy német hölgynek, aki aggódott szeretteiért, álmában ezt mondta Szent II. János Pál pápa röviddel halála után. „Imádkoznak ezek az emberek? Ima nélkül nem megy. Adok neked egy erős imát, amely már régen létezik, de sajnos feledésbe ment. Imádkozd helyettesítőleg a szeretteidért és mindazokért, akiknek segíteni szeretnél!”

Mennyei Atya, Szűz Mária Szeplőtelen Szíve által felajánljuk Neked minden lélek nevében és minden lélekért számtalanszor és szüntelenül Jézus Szentséges Szívét, minden szeretetével, minden szenvedésével, drága Szent Vérével, minden érdemével, egész eucharisztikus életével és működésével engesztelésül és elégtételül minden bűnünkért és minden szent szándékos dicsőségére. Ámen.

Grignon Szent Alajos felajánló imája

Istenem, én, mint hűtlen bűnös gyermeked, Előtted és a mennyei udvar színe előtt megújítom, megerősítem és a Te kezedbe teszem keresztségi fogadalmamat Szűz Mária, a Világ Győzedelmes Királynője által. Ellene mondom az ördögnek, minden csábításának, pompájának, bármikor és bármilyen ravasz módon közeledne is. Fölajánlom és átadom magamat Szűz Mária Szeplőtelen Szíve által Jézus Szentséges Szívének. Hogy ezt Isten kegyelméből képes legyek megvalósítani, a Boldogságos Szűz Máriát anyámmá és királynőmmé választom és így kívánok Neki engedelmeskedni. Jézusom, Szűzanyám, mindent átadok Nektek, hogy Ti rendelkezettek velem. Égi Édesanyám és Királynőm, Te ajánld föl imáimat, áldozataimat a Szentháromságnak. Testemet, lelkemet, minden külső és belső javamat, a múlt, a jelen és a jövőbeli jócselekedeteim minden értékét Neked adom. Szűzanyám, gyöngeségem tudatában Téged kérlek, kegyelmeid által segíts, hogy mindent szeretettel tudjak végezni, hogy szeretettel tudjam elvállalni és hordozni mindennapi keresztjeimet. Mindent Isten szent akarata szerint kívánok tenni, ami egyben a Szeplőtelen Szív óhaja is. Mindezek megvalósításához kérem a jó Isten kegyelmét, a Szűzanya közbenjárását és a szent angyalokat hívom segítségül. Ámen.

Uram, Jézus Krisztus, szent Szívednek ajánlom magamat és egész életemet, minden cselekedetemet, munkámat, imádságomat, örömeimet és szenvedésemet, hogy azzal, ami vagyok és amim van Neked szolgáljak, Téged dicsőítsek és szeresselek.

Egészen a Tied akarok lenni, mindent Irántad való szeretetből akarok tenni. Nem akarok semmit birtokolni, semmit sem tenni, ami nem kedves Előtted. Semmisíts meg bennem mindent, ami Neked nem tetszik.

Legyen egész életem a Tiéd, aki előbb szerettél engem!

Légy, Uram, üdvösségem oltalmazója, erősségem gyengeségemben, segíts hűségesen kitartani mindhalálig. Szelíd és jóságos Szív, add meg a végső bűnbánat kegyelmét, légy menedékem halálom óráján és vezess be országodba.

Szeretettel teljes Szív, Benned van minden bizalmam. Gyengeségem és bűnösségem miatt jogosan félhetek ítéletedtől, de szerető Szívedtől remélhetek is minden kegyelmet.

Önts szívembe tiszta szeretetet, hogy Téged soha el ne felejtselek és Tőled soha el ne szakadjak!

Kérve kérek, írd be nevemet legszentebb Szívedbe! Mert az én boldogságom, ha életemmel, halálommal Neked szolgálhatok, most és mindörökké. Ámen.

22.11. Röpimák

Általuk kötelességeink teljesítése, vagy terheinek viselése közben lelkünket Istenhez emelhetjük. „A röpima olyan, mint a drágagyöngy, amely ékesíti, vagy olyan, mint a só, amely ízesíti az egyéb cselekedeteket”. Azokat a röpimákat részesítsük előnyben, amelyek jobban megfelelnek lelkünk állapotának vagy engedjük, hogy spontán fakadjanak fel lelkünkéből.

A röpima lehet nagyon rövid, egy-két szó is, sőt még kimondani sem kell, elég, ha a lélek sóhajtja el. Pl. Istenem! – Atyám! – Jézusom! – Dicsértessék a Jézus Krisztus! – Hiszek benned, Uram! – Imádlak téged! – Remélek benned! – Szeretlek! – Mindent érted! – Hála Istennek! – Áldott legyen az Úr! – Jöjjön el a te országod! – Legyen meg a te akaratod! – Legyen, amint az Úr akarja! – Istenem, segíts meg! – Uram, adj erőt! – Hallgass meg engem! – Ments meg engem! – Könyörülj rajtam! – Kegyelmezz Uram! – Ne engedd, hogy elszakadjak tőled! – Uram, ne hagyj el! – Dicsőség a magasságban Istennek! – Nagy vagy, Uram! – Üdvözlégy, Mária! A főleg a keleti egyházban elterjedt Jézus-ima klasszikus formája: „Uram Jézus, élő Isten fia, könyörülj rajtam, bűnösön!”

A keresztény hagyományban élő gyakoribb röpimák:

- Imádunk téged Krisztus és áldunk téged, mert szent kereszted által megváltottad a világot!
- Áldott legyen a Szentháromság!
- Christus vincit, Christus regnat, Christus imperat!
- Jézus Szíve, bízom benned!
- Jézus Szentséges Szíve, irgalmazz nekünk!
- Istenem és mindenem!
- Istenem, légy irgalmas nekem, bűnösnek!
- Taníts meg rá, hogy akaratod megtegyem, mert Te vagy az én Istenem!
- Uram, növeld a hitünket!
- Uram, ments meg minket, mert elveszünk!
- Én Uram, én Istenem!
- Dicsőség az Atyának és a Fiúnak és a Szentléleknek!
- Szelíd és alázatos szívű Jézus! Alakítsd szívünket a te Szíved szerint!
- Maradj velünk, Uram!
- Anyám, bízom benned!
- Uram, küldj munkásokat aratásodba!
- Üdvözlégy szent Kereszt, egyetlen reménység!
- Atyám, a kezedbe ajánlom lelkemet!

- Kegyes Jézus, kérünk téged, add meg nekik békességed!
- Jézusom dicsőséges Szent Vére, ments meg, szabadíts meg és óvj meg az elbukástól e kísértésben!
- JÉZUS KRISZTUS drága Szent VÉRE, ments meg minket és az egész világot!

Néhány röpima katolikusoknak

- Dicsértessék és áldassék a legméltóságosabb Oltáriszentség!
- Szent áldását adja ránk Kisdedével Szűzanyánk!
- Jézus! Mária! József!
- Tégy méltóvá engem a te dicséretedre, szentséges Szűz; adj erőt ellenségeid ellen!
- Mária édes Szíve, légy az én menedékem!
- Imádkozzál érettünk Istennek Szent Szülője, hogy méltók lehessünk Krisztus ígéreteire!
- Istennek minden szentjei, esedeztetek értünk!
- Eredeti bűn nélkül fogantatott Királyné, könyörögj értünk!

22.12. Rózsafüzér imádságok

Már szó volt róla, hogy a 3 klasszikus rózsafüzér, amelyet II. Szent János Pál pápa kiegészített egy negyedikkel, teljesen biblikus imádságok.

Ezeket a Hiszekegy elimádkozásával kezdjük, amely ima keletkezése az apostolok korára megy vissza, ezért Apostoli hitvallásnak is nevezzük. A Rózsafüzér a Hiszekegy, Miatyánk, Üdvözlégyek és rövid dicsőségek imádkozásából áll, amelyet kiegészítünk úgynevezett titkokkal, amelyek valójában Jézus életének egy-egy eseményére utalnak, azt állítják a középpontba.

A három klasszikus Rózsafüzér: az Örvendetes, a Fájdalmas, és a Dicsőséges Rózsafüzér. Ezt egészítette ki Szent II. János Pál pápa a Világosság Rózsafüzérével.

Mindegyik Rózsafüzért a Hiszekegy elimádkozásával kezdjük. Miatyánk, Üdvözlégyek váltakoznak ebben az imában. Az eddig említett 3 imát megtaláljuk ezen imagyűjteményünk elején. **A keresztre a Hiszekegyet imádkozzuk. A különálló szemekre a Miatyánkot, a kis szemekre az Üdvözlégyeket. Az Üdvözlégyek közepén az „áldott a Te méhednek gyümölcse Jézus”... szavak után illesztjük be a titkokat.** Főleg külföldön a tizedek előtt mondják a titkokat.

Az **Örvendetes Rózsafüzér** vagy olvasó (hétfőn és szombaton imádkozzuk)

Hiszekegy, Miatyánk, 3 Üdvözlégy közepén az alábbi titkokkal

1. Aki hitünket növelje
2. Aki reményünket erősítse
3. Aki szeretetünket tökéletesítse

Dicsőség az Atyának, a Fiúnak és a Szentléleknek, miképpen kezdetben, most és mindörökké. Ámen.

A fatimai fohász: Ó Jézusom, bocsásd meg bűneinket, ments meg minket a pokol tüzétől, vidd a Mennybe a lelkeket, különösen azokat, akik a legjobban rászorulnak irgalmadra. Ámen.

Az öt titok, amelyeket tízszer mondunk az Üdvözlégyek közepén a kis szemekre

1. Akit te, Szent Szűz, a Szentlélektől fogantál
2. Akit te, Szent Szűz Erzsébetet látogatván hordoztál
3. Akit te, Szent Szűz a világra szültél
4. Akit te, Szent Szűz a templomban bemutattál
5. Akit te, Szent Szűz a templomban megtaláltál

Minden tized végén következik egy-egy **Dicsőség** és a **Fatimai fohász**, úgy, ahogyan az első bevezető Üdvözlégyek után szerepel.

A **Fájdalmas Rózsafüzér** vagy olvasó (kedden és pénteken imádkozzuk)

Hiskegy, Miatyánk, 3 Üdvözlégy közepén az alábbi titkokkal

1. Aki értelmünket megvilágosítsa
2. Aki emlékezetünket megerősítse
3. Aki akaratunkat tökéletesítse

Dicsőség, Fatimai fohász

Az öt titok, amelyeket tízszer mondunk az Üdvözlégyek közepén a kis szemekre

1. Aki érettünk vérrel verejtékezett
2. Akit érettünk megostoroztak
3. Akit érettünk tövissel koronáztak
4. Aki érettünk a keresztet hordozta
5. Akit érettünk keresztre feszítettek

Dicsőség, Fatimai fohász

A **Dicsőséges Rózsafüzér** vagy olvasó (szerdán és vasárnap imádkozzuk)

Hiskegy, Miatyánk, 3 Üdvözlégy közepén az alábbi titkokkal

1. Aki gondolatainkat igazgassa
2. Aki szavainkat vezérelje
3. Aki cselekedeteinket kormányozza

Dicsőség és a Fatimai fohász

Az öt titok, amelyeket tízszer mondunk az Üdvözlégyek közepén a kis szemekre

1. Aki a halálból feltámadott
2. Aki a Mennybe felment
3. Aki nekünk a Szentlelket elküldötte
4. Aki Téged, Szent Szűz a Mennybe fölvelt
5. Aki Téged, Szent Szűz a Mennyben megkoronázott

Mindegyik tized végén a Dicsőség és a Fatimai fohász

A **Világosság Rózsafüzér** vagy olvasó (csütörtökön imádkozzuk)

Hiskegy, Miatyánk, 3 Üdvözlégy közepén az alábbi titkokkal

1. Aki megtisztítson minket
2. Aki lelkünk békéjét megőrizze
3. Aki a Szentségekben megerősítsen

Dicsőség, Fatimai fohász

Az öt titok, amelyeket tízszer mondunk az Üdvözlégyek közepén a kis szemekre

1. Aki a Jordán vizében megkeresztelkedett
2. Aki a kánai menyegzőn kinyilvánította isteni hatalmát
3. Aki meghirdette Isten országát
4. Aki a Tábor hegyén megmutatta isteni dicsőségét
5. Aki az Eucharisziában nekünk ajándékozta önmagát

Mindegyik tized végén a Dicsőség és a Fatimai fohász

Létezik még ezen kívül számtalan más rózsafüzér is. Igen elterjedt Magyarországon is a Fausztina nővértől származó **Isteni Irgalmasság Rózsafüzére**, a Magyarországról származó **Szeretetláng Rózsafüzér**, a **Szentlélek Rózsafüzér**, vagy a Chambon Márta vizitációs nővértől származó, és a Nigériai Barnabástól származó **Szent Sebek Rózsafüzére**.

Terjedelmi okokból ezeket itt nem közöljük. Az Interneten megtalálhatók.

23. Életünket irányító fontos szentírási helyek, témakörök (címszók) szerint abc sorban rendezve

A keresztény életben legfőbb eligazítónk a Szentírás. Az eddigiek során is onnan indultunk el. A keresztény életben való megmaradásnak, elmélyülésnek is – az imádság és a keresztény testvéreinkkel való közösség mellett – a Szentírás olvasása, tanulmányozása a legfontosabb feltétele. A Szentírás kell, hogy legyen mindenben a legfontosabb vonatkoztatási pontunk. Ennek az első kötetnek a lezárásaként a Szentírásból hozunk fontos részleteket, amelyek eligazítanak minket sokféle témában. Érdemes ezeket újra meg újra elolvasnunk, akár kívülről is megtanulnunk.

23.1. Állandó megújulás

... a belső (ember) napról-napra megújul 2Kor 4,16

Ne hazudjatok egymásnak! Vessétek le a régi embert szokásaival együtt, és öltsetek föl az újat, aki állandóan megújul Teremtőjének képmására (Teremtőjéhez hasonlóan) a teljes megismerésig. Kol 3,9-10

Újuljatok meg lélekben és érületben, s öltsetek magatokra az új embert, aki az Istenhez hasonlóan alkotott, megigazult és valóban szent teremtmény. Ef 4,23

Ne hasonuljatok a világhoz, hanem gondolkodástokban megújulva alakuljatok át, hogy felismerjétek, mi az Isten akarata, mi a helyes, mi a kedves előtte, és mi a tökéletes. Róm 12,2

23.2. Állhatatosság

Ha kitartatok, megmentitek lelketeket. Lk 21,19

A gonoszság elhatalmasodásával sokakban kihűl a szeretet, de aki mindvégig kitart, az üdvözüül. Mt 24,12-13

A nevemért mindenki gyűlölni fog titeket. De aki végig kitart, az üdvözüül. Mk 13,13

Kérjetek és kaptok, keressetek és találtok, zörgessetek és ajtót nyitnak nektek. Mert aki kér, az kap, aki keres, az talál, aki zörget, annak ajtót nyitnak. Mt 7,7-8

Egyszer arról mondott nekik példabeszédet, hogy szüntelenül kell imádkozni, és nem szabad belefáradni. Lk 18,1

23.3. Általános igazság

... a világ fiai a maguk módján okosabbak a világosság fiainál. Lk 16,8

... a zsidók és a pogányok mind alá vannak vetve a bűnnek ... Róm 3,9

nincs különbség zsidó meg pogány között, mert mindnyájunknak egy az Ura, aki bőkezű mindazokhoz, aki segítségül hívják. Róm 10,12

Ég és föld elmúlnak, de az én szavaim [tanításom] nem múlnak el. Mt 24,35; Mk 13,31; Lk 21,33

23.4. Apostoli feladat

Aztán így szólt hozzájuk: „Menjete el az egész világra, és hirdessétek az evangéliumot minden teremtménynek. Aki hisz és megkeresztelkedik, üdvözüül, aki nem hisz az elkárhozik. Akik hisznek, azokat ezek a jelek fogják kísérni: Nevemben ördögöt űznek, új nyelveken beszélnek, kígyókat vehetnek kezükbe, és ha valami mérget isznak, nem árt nekik, ha pedig betegekre teszik kezüket, azok meggyógyulnak. Mk 16,15-18

Jézus odalépett hozzájuk, és így szólt: „Én kaptam minden hatalmat égen és földön. Menjetez tehát, tegyétek tanítványommá mind a népeket! Kereszteljétek meg őket az Atya és a Fiú és a Szentlélek nevére, és tanítsátok meg őket mindannak a megtartására, amit parancsoltam nektek. S én veletek vagyok mindennap, a világ végéig.” Mt 28,18-20

23.5. Beszéd

A szív bőségéből beszél a száj. A jó ember jó kincséből jót hoz elő, a rossz ember rossz kincséből rosszat hoz elő. Mondom nektek: minden felesleges szóról, amit kimondanak az emberek, számot adnak egykor, az ítélet napján. Szavaid alapján igazulsz meg, és szavaid alapján vonsz magadra ítéletet. Mt 12,34.

Beszédeitek legyen, az igen igen, a nem nem, ami ezen túl van, az a gonosztól való. Mt 5,37

Ha valaki nyelvvel nem vétekezik, az tökéletes férfi [tökéletes ember], az képes egész testét is megfékezni. Jak 3,2

... parányi testrészt a nyelv is, mégis nagy dolgokat mondhat magáénak. Nézd, milyen kicsi a tűz, és milyen nagy erdőt felgyújt! A nyelv is tűz, a gonoszság egész világa. A nyelv az a tagunk, amely egész testünket beszennyezi és egész életkörünket lángba borítja, maga meg a pokoltól fogott tüzet. Jak 3,5-6

Nem az szennyezi be az embert, ami a szájába kerül, hanem, ami elhagyja a száját, az szennyezi be az embert. Mt 15,11

Az ... ami elhagyja a száját, a szívből származik, s ez az, ami beszennyezi az embert. Mt 15,18

23.6. Bátorság, félelem

Bátorság! Én [Jézus] vagyok. Ne féljetez! Mk 6,50

Miért félte az ennyire? Még mindig nincs bennetek hit? Mk 4,40

Ne féljetez azoktól, akik a testet megölik, a lelket azonban nem tudják megölni. Inkább attól féljetez, aki a kárhozatba vetve a testet is, a lelket is el tudja pusztítani! Mt 10,28

Nektek minden szál hajatokot számon tartják. Ne féljetez hát! Mt 10,30-31

Ne legyen nyugtalan a szívetek! Higgyetez az Istenben, és bennem is higgyetez! Atyám házában sok hely van, ha nem így volna, megmondtam volna nektek. Azért megyek el, hogy helyet készítsek nektek. Ha aztán elmegyek és helyet készítek nektek, újra eljövök és magammal viszlek titeket, hogy ti is ott legyetez, ahol én vagyok. Jn 14,1

Békességet hagyok rátok. Az én békémet adom nektek. Nem úgy adom nektek, ahogy a világ adja. Ne nyugtalanodjék a szívetek, ne csüggedjen. Jn 14,27

23.7. Bölcsesség

Ha valaki bölcsességben szenved hiányt, kérje Istentől, aki szívesen ad mindenkinek, anélkül, hogy szemére vetné, s meg is kapja, csak hittel kérje, egy csöppet sem kételkedve. Mert aki kételkedik, hasonlít a tenger hullámaihoz, melyeket felkorbácsol és ide-oda vet a szél. Az ilyen ember ne higgye, hogy bármit is kap az Úrtól, hiszen a lelkében megosztott ember nem tart ki semmiben sem. Jak 1,5-8

23.8. Egyéni fejlődés

Élek, de már nem én élek, hanem Krisztus él énbennem. Gal 2,20

Legyetez tökéletesek, mint ahogy a ti mennyei Atyátok tökéletes! Mt 5,48

Én vagyok az út, az igazság és az élet. Jn 14,6 [Számunkra Jézus az út, az igazság és az élet.]

23.9. Eligazítás, iránymutatás, követelmény, utasítás

... hogy Isten legyen minden mindenben. 1Kor 15,28

Adjátok meg a császárnak, ami a császáré, és Istennek, ami Istené. Mt 22,21

Mindent vizsgáljatok meg, a jót tartsátok meg! Mindenféle rossztól óvakodjatok! 1Tessz 21-22

Ne látszat szerint, hanem igaz ítélettel ítéljete! Vagy: Ne látszatra ítéljete, hanem igazságosan ítéljete! Vagy: Ne látszat szerint ítéljete, hanem igazságosan ítéljete! Jn 7,24

Ne mondjatek ítéletet senki fölött, akkor fölöttetek sem ítélnék. Ne ítéljete el senkit, s akkor titeket sem ítélnék el. Bocsássatek meg, és nektek is megbocsátanak! Lk 6,37

[Felelőtlenül] ne ítélkezzete, hogy fölöttetek se ítélkezzenek! Mt 7,1

Amilyen ítélettel ti ítélkezzete, olyannal fognak majd fölöttetek is ítélkezni. Mt 7,2

Miért látod meg a szálkát embertársad szemében, amikor a magadéban a gerendát sem veszed észre? Mt 7,3

Hogy mondhatod embertársadnak, hogy hadd vegyem ki a szemedből a szálkát, amikor a te szemedben gerenda van? Mt 7,4

Képmutató! Előbb vedd ki a gerendát a saját szemedből, s akkor hozzáláthatsz ahhoz, hogy kivedd a szálkát embertársad szeméből. Mt 7,5

A lelki ember (azonban) mindent megítél, maga azonban senki ítéletét nem vonja magára. 1Kor 2,15

... nemuljon el minden száj, és az egész világ vallja magát bűnösnek Isten előtt. Róm 3,19

Megmondom nektek, hogy kihez hasonlít, aki eljön, meghallgatja tanításomat és tettekre is váltja. A házat építő emberre hasonlít, aki mélyre leásott, és a sziklára rakta az alapot. Jött az árvíz és a hullámok rázúdultak a házra, de nem tudták megingatni, mert biztos alapra épült. Aki meghallgatja ugyan (tanításomat), de nem váltja tettekre, ahhoz a házat építő emberre hasonlít, aki a házat minden alap nélkül földre építette. Amikor az ár nekizúdult, nyomban összeomlott, és romhalmazzá vált. Lk 6,47-49

Jaj nektek törvénytudók! Lefoglaltátok a tudás kulcsát, de magatok nem mentek be, akik meg bemennének, azokat akadályoztátok. Lk 12,52

Jaj nektek írástudók és farizeusok, ti képmutatók! Bezárjátok a mennyek országát az emberek előtt. Magatok nem mentek be, s akik be szeretnének jutni, azokat meg nem engeditek bejutni. Mt 23,15

Aki felmagasztalja magát, azt megalázzák, aki megalázza magát, azt felmagasztalják. Mt 23,12

Sokan lesznek elsőkből utolsók és utolsókból elsők. Mt 19,30

Ne adjátok a szent dolgokat a kutyáknak, és gyöngyeiteket se szórjátok sertések elé, különben még eltapossák lábukkal, és megfordulva széttépnek titeket. Mt 4,6

Ne nyugodjék le a nap haragotok fölött! Ef 4,26

Ne adjatek teret a sátánnak! Ef 4,27

... aki bűnös vággyal asszonyra néz, szívében már házasságtörést követ el vele. Mt 5,28

Tartsatok bűnbánatot, mert közel van a mennyek országa! Mt 4,17

Így szólt hozzájuk: Gyertek velem külön valamilyen csendes helyre, és pihenjetek egy kicsit! Mk 6,31

Ha tehát én az Úr és mester megmostam lábatokat, nektek is meg kell mosnotok egymás lábát. Jn 13,14

Vigyázzatek, nehogy elnehezdedjék szívetek a mámorban, a tobzódásban, meg az élet gondjai között, és készületlenül érjen titeket az a nap, mert mint tör [csapda] úgy fog lecsapni a

Föld színének minden lakójára. Virrasszatok hát és imádkozzatok szüntelenül, hogy megmeneküljetez attól, ami majd bekövetkezik, és megállhassatok az Emberfiának színe előtt. Lk 21,34

Vigyázzatok magatokra! Ha vét ellened testvéred, fedd meg. De ha megbánja, bocsáss meg neki! Ha naponta hétszer vétkezik is ellened és hétszer fordul hozzád azzal, hogy „bánom”, bocsáss meg neki. Lk 17,3

Én pedig azt mondom nektek, szeressétek ellenségeiteket, és imádkozzatok üldözőitekért. Így lesztek fiaii mennyei Atyátoknak, aki fölkelte napját jókra is, gonoszokra is, esőt ad igazaknak is, bűnösöknek is. Mt 5,44

... elsősorban az Isten országát és annak igazságát keressétek ... Mt 6,33

Örüljetez az Úrban szüntelenül! Újra csak azt mondom, örüljetez. Jóságos emberségeetez ismerje meg mindenki! Az Úr közel van. Ne aggódjatez semmi miatt, hanem minden imádságotokban és könyörgésezeben terjesszétez kérésezekeze az Úr elé, hálaadásotokkal együtt. Akkor Isten békéje, amely minden értelmet meghalad, megőrzi szívezekeze és értelmeteze Krisztus Jézusban. Egyébként, testvéreim, arra irányuljanak gondolataitez, ami igaz, tisztességes, igazságos, ami ártatlan, kedves, dicséreteze méltó, ami erényes és magasztos. Amit tanultatez és elfogadtatez, amit hallottatez és példámon láttatez, azt váltsatez tetteze, s veletez lesz a békesség Istene. Fil 4,4-9

Aki követni akar, tagadja meg magát, vegye fel kereszjtét és kövessen. Aki meg akarja menteni életét, elveszíti, aki azonban értem elveszíti, az megtalálja. Mi haszna van az embernek, ha az egész világot megszerzi is, de lelke kárát vallja? Mit is adhatna az ember cserébe lelkéért? Mt 16,24

Ne a földön gyűjtsetez kincset magatoknak, ahol moly megrágja és rozsdá marja, s ahol betörnek, és elviszik a tolvajok. A mennyben gyűjtsetez kincset, ahol moly nem rágja, rozsdá nem marja, s ahol nem törnek be, és nem lopják el tolvajok. Ahol a kincsed, ott a szíved. Mt 6,19-21

Amikor az egész néphez szólt, ezt mondta: Aki követni akar, tagadja meg magát, vegye fel kereszjtét minden nap és úgy kövessen. Lk 9,23

... ne a láthatóra, hanem a láthatatlanra fordítsuk figyelmünkét. Mert a látható mulandó, a láthatatlan azonban örök. 2Kor 4,18

Legyetez tökéletesek, mint ahogy a ti mennyei Atyátok tökéletes! Mt 5,48

Majd versengés támadt köztük, hogy melyikük nagyobb. Erre ezt mondta nekik: „A királyok uralkodnak a népeken, s akiknek hatalom van a kezükben, jótevő úrnak hívatják magukat. Közöttetez ne így legyen. A legnagyobb legyen olyan, mintha a legkisebb volna, az előljáró pedig, mintha szolga volna. Lk 22,24-26

Aki követni akar, tagadja meg magát, vegye fel kereszjtét és kövessen. Aki meg akarja menteni életét, elveszíti, aki azonban értem elveszíti, az megtalálja. Mi haszna van az embernek, ha az egész világot megszerzi is, de lelke kárát vallja? Mit is adhatna az ember cserébe lelkéért? Mt 16,24

A szűk kapun menjetez be! Tágas a kapu és széles az út, amely a romlásba visz – sokan bemennek rajta. Szűk a kapu és keskeny az út, amely az életre vezet – kevesen vannak, akik megtalálják. Mt 7,13

Nézzétez, úgy küldetez titeket, mint bárányokat a farkasok közé. Legyetez tehát okosak, mint a kígyók, és egyszerűek, mint a galambok. Az emberekkel szemben legyetez óvatosak, mert bíróság elé állítatez, zsinagógáikban pedig megostoroznatez titeket. Mt 10,16

Amikor átadnatez titeket a bíróságnak, ne töprengjetez, hogyan és mit mondjatez. Abban az órában megadatik nektez, hogyan beszéljetez. Mert hisz nem ti fogtok beszélni, hanem majd Atyátok Lelke szól belőletez. Mt 10,19

Azokat, akik megvállanatez engemet az emberek előtt, én is megvallom majd mennyei Atyám előtt. De aki megtagad az emberek előtt, azt én is megtagadom mennyei Atyám előtt. Mt 10,32

Legyetek hát éberek, mert nem tudjátok, sem a napot, sem az órát. Mt 25,13

Buzdítsd az ifjakat is, hogy mindenben fegyelmezetten éljenek! Tit 2,6

Éljünk fegyelmezetten, szentül és buzgón ezen a világon! Tit 2,12

... minden igyekezetetekkel legyetek rajta, hogy hitetek megteremje az erényt, az erény a tudást, a tudás a magatok fölötti uralmat, a magatok fölötti uralom a jóban való kitartást, a jóban való kitartás a vallásos érzületet, a vallásos érzület a testvériességet, a testvériesség pedig a szeretetet. 2Pét 1,5

Viseljétek el egymást, és bocsássatok meg egymásnak, ... Ahogy az Úr megbocsátott nektek, ti is bocsássatok meg egymásnak. Kol 3,13

... Viseljétek el egymást szeretettel. Ef 4,2

... tegyetek mindent Urunk Jézus nevében, így adjatok hálát általa Istennek, az Atyának. Kol 3,17

Ki mond különbnek másoknál? Mid van, amit nem kaptál? Ha pedig kaptad, miért dicsekszel, mintha nem kaptad volna? 1Kor 4,7

Tanításom és igehirdetésem ezért nem a bölcsesség elragadó szavaiból állt, hanem a lélek és az erő bizonyosságából, hogy hiteteknek ne emberi bölcsesség, hanem Isten ereje legyen az alapja. A tökéletesek körében azonban mi is bölcsességet hirdetünk. Nem ennek a világnak a bölcsességét, sem az e világ pusztulásra ítélt fejedelmeiét, hanem Isten misztikus, rejtett bölcsességét, melyet Isten öröktől fogva megdicsőülésünkre szánt. 1Kor 2,4-7

Töltsön el titeket kegyelemmel és békével Istennek és Urunknak, Jézusnak az ismerete! 2Pét 1,2

... Krisztus békéje töltse be szíveteket ... Kol 3,15

bocsásd meg a vétkeinket miképpen mi is megbocsátunk az ellenünk vétkezőknek Mt 6,12

Ha megbocsátjátok az embereknek, amit vétettek ellenetek, mennyei Atyátok is megbocsát nektek. De ha nem bocsátok meg az embereknek, Atyátok sem bocsátja meg bűneiteket. Mt 6,14-15

... legyél példás a beszédben, viselkedésben, szeretetben, hitben és tisztaságban. 1Tim 4,12

Legyetek hát irgalmasok, mint Atyátok is irgalmas. Lk 6,36

... adjátok magatokat Isten szolgálatára ... Róm 6,13

Csak ne a láthatóra, hanem a láthatatlanra fordítsuk figyelmünket. Mert a látható mulandó, a láthatatlan azonban örök. 2Kor 4,18

... Jézus kezébe vette a kenyeret, megáldotta, megtörte és odanyújtotta tanítványainak, ezekkel a szavakkal: Vegyétek és egyétek, ez az én testem. Aztán fogta a kelyhet, hálát adott, és ezekkel a szavakkal nyújtotta nekik: Igyatok ebből mindnyájan, mert ez az én vérem, a szövetségé, melyet sokakért kiontanak a bűnök bocsánatára. Mt 26,26-28

Vegyétek és egyétek, ez az én testem, amelyet értetek adok. Ezt tegyétek az én emlékezetemre! 1Kor 11,24

Ne aludjunk hát, mint a többiek, hanem legyünk éberek és józanok! 1Tessz 5-6

Ugyanazt a lelkületet ápoljátok magatokban, amely Krisztus Jézusban volt! Ő, mint Isten, az Istennel való egyenlőséget nem tartotta olyan dolognak, melyhez feltétlenül ragaszkodnia kell, hanem szolgálai alakot öltött, kiüresítette magát, és hasonló lett az emberekhez. Fil 2,5-7

A király (Jézus az utolsó ítéletkor) így felel: Bizony mondom nektek, amit e legkisebb testvéreim közül eggyel is tettetek, velem tettétek. Mt 25,40

Legfőként pedig szeressétek egymást, mert ez a tökéletesség köteleke. Krisztus békéje töltse be szíveteket, hiszen erre vagytok hivatva, egy testben. Kol 3,14

Közel van mindennek a vége. Legyetek hát okosak, és éberek, és imádkozzatok! 1Pét 4,7

Akár esztek, akár isztok vagy bármi mást tesztek, tegyetek mindent Isten dicsőségére! 1Kor 10,31

Mint Istennek szent és kedves választottai öltsetek magatokra az irgalmasságot, a jóságot, a szelídséget és a türelmet! Kol 3,12

...tegyetek mindent Urunk, Jézus nevében... Kol 3,17

Akinek azonban kétsége támad és mégis eszik, ítéletet von magára, mert nem járt el jóhiszeműen. Ami nem meggyőződésből fakad, az mind bűn. Róm 14,23

23.10. Férj, feleség, gyerekek

... az asszonyok ... engedelmeskedjenek férjüknek. 1Pét 3,1

... ti férjek, megértően éljeteztek együtt az asszonyokkal, ... adjátok meg nekik a tiszteletet, mint a kegyelmi életben örökös társatoknak ... 1Pét 3,7

Gyermek, fogadjatok szót születeknek ... Apák, ne keserítsétek gyermekeiteket, nehogy kedvüket veszítsék. Kol 3,20

23.11. Gond

Márta, Márta sok mindenre gondod van, és sok minden nyugtalanít, pedig csak egy a fontos (egy a szükséges). Lk 11,41

Elég a napnak a maga baja. Mt 6,31-34

Gyertek [jöjjetek] hozzám mindnyájan, akik elfáradtatok, s kik terhet hordoztok – én megkönnyítlek titeket. Vegyétek magatokra igámat, és tanuljatok tőlem, mert szelíd vagyok és alázatos szívű, s megtaláljátok lelketek nyugalmát. Az én igám édes, az én terhem könnyű. Mt 11,28-30

23.12. Hit (teremtő)

Az apostolok kérték az Urat: „Növeld bennünk a hitet.” Lk 17,5

Amikor egyedül volt, odamentek Jézushoz a tanítványok és megkérdezték: „Mi miért nem tudtuk kiüzni?” [a gonosz lelket] Ezt felelte: „Mert gyenge a hitetek. Bizony mondom nektek, ha csak akkora hitetek lesz is, mint a mustármag, s azt mondjátok ennek a hegynek itt, menj innen oda, odamegy, s nem lesz nektek semmi sem lehetetlen.” Mt 17,19

Bármit kértek hittel az imádságban, megkapjátok. Mt 21,22

Jézus megkérdezte: „Mit tegyek veled?” „Mester – kérte a vak –, hogy lássak.” Jézus ezzel küldte el: „Menj, a hited meggyógyított.” Nyomban visszakapta látását és vele tartott az úton. Mk 10,51-52

„Mit akarsz tőlem, mit tegyek?” Azt válaszolta [a vak]: „Uram, hogy lássak.” Jézus így szólt hozzá: „Láss! Hited megmentett.” Lk 19,41-42

Ha valamit tehetsz, segíts rajtunk, és légy részvétellel irántunk. Jézus így felelt: „Ha valamit tehetsz? ... Minden lehetséges annak, aki hisz.” A fiú apja erre felkiáltott: „Hiszek! Segíts hitetlenségemen!” Mk 9,22-24

Bizony, bizony mondom nektek: Aki hisz bennem, ugyanazokat a tetteket viszi végbe, amelyeket én vittem végbe, sőt még nagyobbakat is végbevisz, mert az Atyához megyek, s amit a nevemben kértek, azt megteszem nektek, hogy az Atya megdicsőüljön a Fiúban, bármit kértek a nevemben, megteszem nektek. Jn 14,12-14

... egy béna ember ... Hallgatta Pál beszédét, ez meg rátekintett és látta rajta, hogy elég erős a hite ahhoz, hogy meggyógyuljon, azért hangosan felszólította: „Állj rá egyenesen a lábadra!” Az talpra ugrott, és tudott járni. ApCsel 14,8

Fölkeltették és kérték [az apostolok Jézust]: „Uram ments meg minket, elveszünk!” Mt 8,25

Jézus ezt mondta nekik: „Mit féltek, kishitűek?” Mt 8,26

A hír hallatára Jézus így bátorította a zsinagóga elöljáróját: „Ne félj, csak higgy!” Mk 5,36

... Jézus így szólt hozzá [Jairushoz]: „Ne félj, csak higgy! Megmenekül.” Lk 8,50

Jézus így felelt: Ha hisztek Istenben, bizony mondom nektek, hogy ha valaki azt mondja ennek a hegynek: Emelkedjél fel, és vedd magadat a tengerbe, és nem kételkedik a szívében, hanem hiszi, hogy amit mond, megtörténik, úgy is lesz. Ezért mondom nektek, hogy ha imádkoztok és könyörögtök valamiért, higgyétek, hogy megkapjátok, és akkor valóban teljesül kérésetek. Ám amikor imádkozni készültök, bocsássatok meg, ha nehezteltek valakire, hogy mennyei Atyátok is megbocsássa bűneiteket. Mk 11,22-25

Erre így szólt Jézus: „Asszony, nagy a hited. Legyen hát akaratod szerint.” Még abban az órában meggyógyult a leánya. Mt 15, 28

A hitből fakadó ima megszabadítja a beteget, és az Úr talpra állítja. Jak 5,15

Ne félj, csak higgy! Mk 5,36; Lk 8,50

A hit szilárd bizalom abban, amit remélünk, meggyőződés arról, amit nem látunk. Zsid 11,1

23.13. Hit (vallás, elfogadás)

... Ezért intsd őket szigorúan, hogy a hitben erősek legyenek. Ne hallgassanak zsidó mesékre, és ne kövessék az igazságtól elfordult emberek meséit. Tit 1,13

Bizony, bizony mondom nektek: Aki hisz bennem, annak örök élete van. Jn 6,47

Aki hisz bennem, nem bennem hisz, hanem abban, aki küldött, s aki lát, azt látja, aki küldött. Világosságul jöttem a világba, hogy aki hisz bennem, ne maradjon sötétségben. Jn 12, 44-46

Szeretteim, ne higgyetek minden léleknek, hanem vizsgáljátok meg a lelkeket, hogy Istentől származnak-e, mert sok hamis próféta rontott a világra. 1Jn 4,1

23.14. Imádkozás

Te amikor imádkozol, menj be a szobába, zárd be az ajtót, s imádkozzál titokban mennyei Atyádhoz. S mennyei Atyád, aki a rejtekben is lát, megjutalmaz. Mt 6,6

Amikor imádkoztok, ne szaporítsátok a szót, mint a pogányok, akik azt hiszik, hogy ha ömlik belőlük a szó, nyomban meghallgatásra találhatnak! Ne utánozzátok hát őket! Tudja a ti Atyátok, mire van szükségetek, mielőtt még kérnétek. Ti így imádkozzatok: Mi Atyánk, aki a mennyekben vagy, szenteltessék meg a neved, jöjjön el az országod, legyen meg az akaratod, amint a mennyben, úgy a földön is. Mindennapi kenyerünket add meg nekünk ma, s bocsásd meg a vétkeinket, amint mi is megbocsátottunk az ellenünk vétkezőknek. És ne vigy minket kísértésbe, hanem szabadíts meg a gonosztól. Ha megbocsátjátok az embereknek, amit vétettek ellenetek, mennyei Atyátok is megbocsát nektek. De ha nem bocsátok meg az embereknek, Atyátok sem bocsátja meg bűneiteket. Mt 6,7-15

Virrasszatok hát és imádkozzatok szüntelenül, hogy megmeneküljetez attól, ami majd bekövetkezik, és megállhassatok az Emberfiának színe előtt. Lk 21,36

... szeressétek ellenségeiteket, és imádkozzatok üldözőitekért. Így lesztek fiai mennyei Atyátoknak, aki fölkelte napját jókra is, gonoszokra is, esőt ad igazaknak is, bűnösöknek is. Mt 5,44-45

Jézus így felelt: Ha hisztek Istenben, bizony mondom nektek, hogy ha valaki azt mondja ennek a hegynek: Emelkedjél fel, és vedd magadat a tengerbe, és nem kételkedik a szívében, hanem hiszi, hogy amit mond, megtörténik, úgy is lesz. Ezért mondom nektek, hogy ha imádkoztok és könyörögtök valamiért, higgyétek, hogy megkapjátok, és akkor valóban teljesül kérésetek. Ám amikor imádkozni készültök, bocsássatok meg, ha nehezteltek valakire, hogy mennyei Atyátok is megbocsássa bűneiteket. Mk 11,22-25

Bármit kértek hittel az imádságban, megkapjátok. Mt 21,22

A hitből fakadó ima megszabadítja a beteget, és az Úr talpra állítja. Jak 5,15

Gyöngeségiünkben segítségünkre siet a Lélek, mert még azt sem tudjuk, hogyan kell helyesen imádkoznunk. Róm 8,28

23.15. Isten. Milyen Isten?

Isten szeretet. 1Ján 4,8 és 4,16
Isten lélek, azért akik imádják, azoknak lélekben és igazságban kell imádniuk. Jn 4,23
[Isten] a békesség Istene. Fil 4,4-9
senki sem jó, csak Isten Mk 10,18; Lk 18,19
Ő [Isten] mindent tud. 1Jn 3,20
Isten belelát szívetekbe Lk 16,15
Isten nem a holtaké, hanem az élőké, hiszen mindenki érte él. Lk 20,38
... nem igazságtalan Isten Róm 3,5
Isten ... személyválogatás nélkül ítél. Róm 2,11
Isten Krisztus által ítélkezik az emberek rejtett dolgai fölött. Róm 2,16
A lélek ugyanis mindent átlát, még Isten mélységeit is. 1Kor 2,10
... akik befogadták [Jézust], azoknak hatalmat adott, hogy Isten gyermekei legyenek. Jn 1,12
... értsd meg Isten jóságát és szigorát! Róm 11,22
... úgy szerette Isten a világot, hogy egyszerűen fiát adta, hogy aki hisz benne, az el ne vesszen, hanem örökké éljen. Jn 3,16
A világot s a benne találhatóakat teremtő Isten
Ő az ég és a föld Ura...
Ő ad mindennek életet, levegőt és mindent...
Ő határozta meg ittlakásunk idejét és határát... benne élünk, mozgunk és vagyunk. ApCsel 17,24-28
De elérkezik az óra, s már itt is van, amikor igazi imádói lélekben és igazságban imádják az Atyát. Mert az Atya ilyen imádókat akar. Isten lélek, azért akik imádják, azoknak lélekben és igazságban kell imádniuk. Jn 4,23

23.16. „Isten országa”, „Mennyek országa”

Hiszen az Isten országa nem evés, nem ivás, hanem igazság(osság), béke(sség) és a Szentlélek által való öröm (öröm a Szentlélekben). Róm 14,17
Mert az Isten országa nem szavakon alapszik, hanem erőn. (Nem beszédben áll az Isten országa, hanem erőben.) 1Kor 4,20
Arra születtem, és azért jöttem a világba, hogy bizonyosságot (tanúságot) tegyek az igazságról. Aki az igazságból való, hallgat szavamra. Jn 18,37
[Az igazság pedig szabadabbá tesz Jézus pedig szabadító, megváltó, lelki szellemi eszközökkel]

23.17. Jézus

Én és az Atya egy vagyunk Jn 10,30
Nem békét hozni jöttem, hanem kardot. Mt 10,34
Én vagyok az út, az igazság és az élet. Jn 14,6
Ő engesztelő áldozat a mi bűneinkért; de nemcsak a mienkéért, hanem az egész világ bűnéért is. 1Jn 2,2
Nem azért küldte (el) Isten a Fiát a világba, hogy elítélje a világot, hanem, hogy üdvösséget szerezzen a világnak. Jn 3,17

Aki hisz bennem, nem bennem hisz, hanem abban, aki küldött, s aki lát, azt látja, aki küldött. Világosságul jöttem a világba, hogy aki hisz bennem, ne maradjon sötétségben. Jn 12, 44-46

Arra születtem és azért jöttem a világba, hogy bizonyosságot (tanúságot) tegyek az igazságról. Aki az igazságból való, hallgat szavamra. Jn 18,37

Ő (Jézus) mint Isten, az Istennel való egyenlőséget nem tartotta olyan dolognak, melyhez feltétlenül ragaszkodnia kell, hanem szolgálai alakot öltött, kiüresítette magát, és hasonló lett az emberekhez. Fil 2,5-7

Jézus nevében

A hetvenkét tanítvány nagy örömmel tért vissza. Uram – mondták – nevedre még a gonosz lelkek is engedelmeskedtek nekiünk. Lk 10,17

23.18. Kereszténység főparancsa

Új parancsot adok nektek: Szeressétek egymást. Amint én szerettelek titeket, úgy szeressétek ti is egymást! Jn 13,34.

Az én parancsom, hogy szeressétek egymást, amint én szerettelek titeket. Senki sem szeret jobban, mint az, aki életét adja barátaiért. Jn 15,12-13

23.19. Kérés

Tudja a ti Atyátok mire van szükségetek, mielőtt még kérnétek. Mt 6,8; Lk 12,30

Ha bennem maradtok, és tanításom is bennetek marad, akkor bármit akartok, kérjétek, és megkapjátok. Jn 15,7

Azt is mondom nektek; Ha ketten közületek egyetértenek valamiben a földön, és úgy kéri, megkapják mennyei Atyámtól. Ahol ugyanis ketten vagy hárman összegyűlnek a nevemben, ott vagyok közöttük. Mt 18,19-20

Bármit kértek hittel az imádságban, megkapjátok. Mt 21,22

... bármit kértek a nevemben, megteszem nektek. Jn 14,14

23.20. Kik vagyunk mi, keresztények?

Isten gyermekei

A világot s a benne találhatóakat teremtő Isten nem lakik emberi kéz emelte templomokban, hiszen ő az ég és a föld Ura. Nem kívánja emberi kéz segítségét, mintha szüksége volna valamire, hiszen ő ad mindennek életet, levegőt és mindent. Ő telepítette be az egy őstől származó emberiséggel a földet. Ő határozta meg itt lakásunk idejét és határát. S mindezt azért, hogy keressék az Istent, hogy szinte kitapogassák és megtalálják, hiszen nincs messze egyiküinktől sem. Mert benne élünk, mozgunk és vagyunk, ahogy költőitek is mondják: Az ő fia [gyermekei] vagyunk. ApCsel 17,24-28

A tulajdonába jött, de övéi nem fogadták be. Ám akik befogadták, azoknak hatalmat adott, hogy Isten gyermekei legyenek. Jn 1,11

Isten temploma

... Isten temploma vagytok, s az Isten Lelke lakik bennetek. Aki lerontja Isten templomát, azt Isten elpusztítja. Isten temploma ugyanis szent, s ti vagytok az. 1Kor 3,16

Jézus barátai

Ha megteszitek, amit parancsolok nektek, a barátaim vagytok. Nem nevezlek többé szolgának titeket, mert a szolgáló nem tudja, mit tesz az ura. Barátainknak mondalak titeket, mert, amit hallottam Atyámtól, azt mind tudtul adtam nektek. Jn 15,14

Jézus testvérei, családtagjai

Aki teljesíti mennyei Atyám akaratát, az nekem mind testvérem, nővérem és anyám. Mt 12,50

Aki teljesíti Isten akaratát, az az én testvérem és anyám. Mk 3,35

A föld sója, a világ világossága

Ti vagytok a föld sója. ... Ti vagytok a világ világossága. Mt 5,13-14

Mindnyájan a világosság és a nappal fiai vagytok. Nem vagyunk az éjszakáé és a sötétségé 1Kor 5,5

Valaha sötétség voltatok, most azonban világosság az Úrban. Éljetek úgy, mint a világosság fiai. A világosság gyümölcse csupa jóság, igazságosság és egyenesség. Ef 5,8-9

Isten szolgálói

fölszabadultatok a bűn alól, és Isten szolgálói lettetek. Róm 6,22

Tiszták, megtisztultak

Ti már tiszták vagytok a tanítás által, amelyet hirdettem nektek. Jn 15,3

Mihaszna szolgák, akik csak kötelességüket teljesítették

Mihaszna szolgák vagyunk, csak kötelességünket teljesítettük. Lk 17,10

23.21. Pusztulás útja

Kiszáradt források, szélvész kergette fellegek, akikre a sötétség homálya vár. Mert nagyhangú, üres szólamokkal buja testi vágyakra csábítják azokat, akik éppen csak hogy kiszabadultak azok közül, akik tévúton járnak. 2Pét 2,17

Ezek ... szennyfoltok ... és csak hizlalják magukat; széltől űzött, esőtlen felhők, kétszeresen kiszáradt, gyökerestül kitépott, késő őszi, gyümölcstelen fák, saját gyalázatukat tajtékzó, vad tengeri hullámok, bolygó csillagok, amelyekre az örök sötétség homálya vár. Jud 12

Nem méltatták az Istent arra, hogy megismerjék ... Róm 1,28

Tele vannak mindenféle gonossággal, hitványsággal, kapzsisággal, ravaszsággal, tele irigységgel, gyilkossággal, vetélkedéssel, ármánykodással, rosszindulattal. Megszólók, rágalmozók, istengyűlölők, gyalázkodók, fennhéjázók, kérkedők, agyafúrtak, szüleiknek engedetlenek, esztelenek, hitszegők, lelketlenek, könyörtelenek. Róm 1, 29

A gyávák, hitetlenek, gonoszok, gyilkosok, kicsapongók, csalók, bálványimádók és hazugok mind a lánggal égő kénköves tóba kerülnek. Ez lesz a második halál. Jel 21,8

A laodiceai egyház angyalának ezt írta: Ezt mondja az Amen, a hű és igaz tanú, Isten teremtésének kútforrása. Ismerem tetteidet, hogy se hideg se meleg nem vagy. Bárcsak hideg volnál vagy meleg! De mivel langyos vagy, se hideg se meleg, kivetlek a számból. (Jel 3,14-16)

Mert jön idő, amikor az egészséges tanítást nem hallgatják szívesen, hanem saját ízlésük szerint szereznek maguknak tanítókat, hogy fülüket csiklandoztassák. Az igazságot nem hallgatják meg, de a meséket elfogadják." 2Tim 4,3

Tágas a kapu és széles az út, amely a romlásba visz – sokan bemennek rajta. Mt 7,13

23.22. Sátán, bukott angyalok, antikrisztus

„Ha Isten volna az atyátok, akkor szeretnétek engem. Mert az Istentől való vagyok, tőle jöttem. Hisz nem magamtól jöttem, hanem Ő küldött. Miért nem értitek a beszédemet? Azért, mert nem vagytok képesek meghallani a szavamat. Az ördög az atyátok, és atyátok kedvére igyekeztek tenni, aki kezdettől fogva gyilkos, nem tartott ki az igazságban, mert nincs benne igazság. Amikor hazudik, magából meríti, mert hazug, és a hazugság atyja (Jn 8,42-44).

Beszédetek legyen: igen, igen; nem nem. Ami ezt meghaladja, az a gonosztól van (Mt 5,37).

„Az Isten Fia azért jelent meg, hogy az ördög műveit lerombolja” (1Jn 3,8).

Ítélet van most a világon. Most vetik ki ennek a világnak a fejedelmét (Jn 12,28-31).

A zsinagógájukban volt egy tisztátalan lélektől megszállt ember. Ez rögtön ilyeneket kiabált: „Mi közünk egymáshoz, názáreti Jézus! A vesztünkre jöttél? Tudom, ki vagy: az Isten Szentje.” Jézus ráparancsolt, így szólva: „Hallgass és menj ki belőle!” A tisztátalan lélek erre össze-vissza rángatta az embert, aztán nagy kiabálás közepette kiment belőle. Mindnyájan elcsodálkoztak. „Ki ez? – kérdezték vitatkozva egymástól. Tanítása egészen új, s akkora a hatalma, hogy még a tisztátalan lelkeknek is tud parancsolni, s azok engedelmeskednek is neki” (Mk 1,23-27).

„Mi miért nem tudtuk kiűzni?”, azt felelte, hogy „Ez a fajta nem megy ki másként, csak imádság és böjt hatására” (Mk 9, 14-29).

Ezután bejárta a városokat s a falvakat, tanított, és hirdette az Isten országát. Vele volt a tizenkettő és néhány asszony, akiket a gonosz lelkektől és a különféle betegségektől megszabadított: Mária, melléknevén magdalai, akiből hét ördög ment ki (Lk 8,1-2).

Szombaton az egyik zsinagógában tanított. Volt ott egy asszony, akit már tizennyolc éve gyötört a betegség lelke; teljesen meg volt görbedve, úgyhogy nem is tudott fölegyenesedni. Amikor Jézus meglátta, odahívta, és így szólt hozzá: „Asszony, megszabadultál betegségedtől.” Közben rátette a kezét. Az rögtön fölegyenesedett, és dicsőítette az Istent. (Lk 13, 10-13)

Akik hisznek, azokat ezek a jelek fogják kísérni: nevemben ördögöt űznek, nyelveken beszélnek, kígyókat vehetnek kezükbe, és ha valami mérget isznak, nem árt nekik, ha pedig betegek teszik a kezüket, azok meggyógyulnak” (Mk 16,15-18).

Isten rendkívüli csodákat is tett Pál által. Így például betegekre tették az általa használt kötényt és fejkendőket, és a betegség elhagyta őket, a gonosz lelkek meg kiszálltak belőlük. A vándorló zsidó ördögűzők közül is megpróbálták néhányan, hogy a gonosz lelkektől megszállottakra ráolvassák Urunk Jézus nevét, ezt mondva: „Kényszerítlek titeket Jézusra, akit Pál hirdet.” Egy zsidó főpaprak, Szkéuasznak hét fia is így tett. De a gonosz lélek visszavágott: „Jézust ismerem, Pálról is tudok, de ti kik vagytok?” Ezzel rájuk vetette magát a megszállott ember, kettőt letepert közülük, s úgy elbánt velük, hogy meztelenül és sebekkel borítva menekültek ki a házból. Erről minden efezusi zsidó és görög tudomást szerzett. Nagy félelem fogta el őket, és magasztalták Urunk Jézus nevét. Sok hívő is előállt, beismerték és elmondták saját mesterkedéseiket. A bűbajosok közül sokan könyveiket is elhozták, és mindenki szeme láttára elégették őket (ApCsel 19, 11-19).

Egyszer, ahogy az imádkozóhely felé tartottunk, talákoztunk egy jós szellemtől megszállt leánnyal, aki jóslásaival nagy hasznót hajtott gazdáinak. Pál után és miutánunk szaladt, és így kiáltozott: „Ezek az emberek a fölséges Isten szolgálói, s az üdvösség útját hirdetik nektek.” Ezt több napon át megismételte. Pál már bosszankodott miatta, hátrafordult és rászólt a lélekre: „Parancsolom neked Jézus Krisztus nevében, menj ki belőle!” Ki is ment akkor mindjárt. Amikor gazdái látták, hogy nem húzhatnak belőle több hasznót, megragadták Pált és Szilást, és a fórumra hurcolták, az előjárók elé (ApCsel 16,16-19).

Ezért, kedveseim, kerüljétek a bálványimádást. Értelmes emberekhez szólok, ítéljétek meg magatok, amit mondok: Az áldás kelyhe, amelyet megáldunk, nemde a Krisztus vérében való részesülés? S a kenyér, amelyet megtörünk, nemde a Krisztus testében való részesedés? Mi

ugyanis sokan egy kenyér, egy test vagyunk, mivel mindnyájan egy kenyérből részesülünk... Amit a pogányok áldoznak, azt nem Istennek, hanem az ördögöknek áldozzák. Igazán nem óhajtom, hogy közösségre lépjetek az ördögökkel. Ti nem ihatjátok az Úr kelyhét is, meg a sátán kelyhét is. Nem részesedhettek az Úr asztaláról, meg az ördögök asztaláról (1Kor 10,14-21).

A Lélek világosan állítja, hogy a végső időkben némelyek elpártolnak a hittől, megtévesztő szellemekre és ördögi tanításra hallgatnak. Ezek képmutató hazudozók, akiknek meg van a lelkiismeretük bélyegezve (1Tim 4,1-2).

Bárcsak eltűnétek részemről egy kis balgaságot! De hiszen meg is teszitek. Én Isten féltékenységevel féltetek titeket. Mert eljegyeztelek benneteket egy férfival, hogy tiszta szűzként vezesselek el Krisztushoz. Félek azonban, hogy a kígyó, amint álnokul rászedte Évát, a ti elméteket is megzavarja, és akkor vége Krisztushoz való őszinte ragaszkodásotoknak. Ha ugyanis valaki jönne és más Jézust hirdetne, mint akit mi hirdettünk, vagy más lelket kapnátok, mint amit elnyertetek, vagy más evangéliumot, mint amit elfogadtatok, szívesen vennétek (2Kor11,1-4).

Gyermekeim, itt az utolsó óra, és mint hallottátok, hogy eljön az antikrisztus, most sok antikrisztus támadt. Ebből tudjuk, hogy itt az utolsó óra. Közülünk mentek ki, de nem voltak közülünk valók. Mert ha közénk tartoztak volna, megmaradtak volna velünk. Rajtuk kellett nyilvánvalóvá válnia annak, hogy nem mindenki közülünk való. Titeket azonban fölkent a Szent, és ezt mindannyian tudjátok. Nem azért írtam nektek, mintha nem ismernétek az igazságot, hisz ismeritek és (tudjátok), hogy az igazságból semmiféle hazugság nem származik. Ki a hazug, hacsak az nem, aki tagadja, hogy Jézus a Krisztus? Az az antikrisztus, aki tagadja az Atyát és a Fiút. Aki tagadja a Fiút, annak az Atya sincs. Aki megvallja a Fiút, azé az Atya. Amit kezdettől fogva hallottatok, az maradjon meg bennetek. Ha megmarad bennetek, amit kezdettől fogva hallottatok, ti is megmaradtok a Fiúban és az Atyában. És ez az ígéret, amelyet ő maga adott nekünk, az örök élet. Ezeket azok miatt írtam, akik félrevezetnek benneteket. A tőle kapott kenet maradjon meg bennetek, és akkor nincs szükségetek rá, hogy bárki is tanítson benneteket, hiszen kenete megtanít benneteket mindenre, s ez igaz, nem hazugság. Aszerint, ahogy tanított benneteket, maradjatok benne. Különösen most maradjatok benne, gyermekeim, hogy ha majd megjelenik, bizalommal lehessünk iránta, és eljövetelekor ne kelljen szégyent vallva távoznunk tőle. Ha tudjátok, hogy ő igaz, azt is tudjátok, hogy mindenki, aki az igazságot cselekszi, tőle való (1Jn 2,18-28).

Tudjátok azt is, mi késlelteti föllépésének idejét. A gonoszság titka már munkálkodik, csak annak kell még az útból eltűnnie, ami még késlelteti. Akkor majd megjelenik a gonosz, de Urunk, Jézus elsöpri szája leheletével, és megsemmisíti jövetelének tündöklésével. Megjelenését a sátán erejéből mindenféle feltűnő tett, jel és hamis csoda kíséri, meg mindenféle gonosz csábítás is, azok vesztére, akik elkárhoznak, mert nem voltak fogékonyak az igazság szeretetére, ami üdvösségükre szolgált volna. Azért szolgáltatja ki őket az Isten a kísértés hatalmának, hogy higgyenek a hazugságnak. Így azok, akik nem hittek az igazságban, hanem a gonoszságban telt kedvük, mind ítéletet vonnak magukra (2Tessz 2,9).

A Lélek világosan állítja, hogy a végső időkben némelyek elpártolnak a hittől, megtévesztő szellemekre és ördögi tanításra hallgatnak. Ezek képmutató hazudozók, akiknek meg van a lelkiismeretük bélyegezve (1Tim 4,1-2).

Ez a három csapás – a szájukból kicsapó tűz, füst és kénkö – megölte az emberek egyharmadát. A lovak ereje a szájukban és a farkukban rejtett: a farkuk ugyanis olyan volt, mint a kígyó feje volt, amellyel marni tudtak. A többi ember, aki nem halt meg a csapások alatt, mégsem tért meg gonosz tetteiből, hanem továbbra is imádta a démonokat és az aranyból, ezüstből, bronzból, kőből és fából készült bálványokat, amelyek nem látnak, nem hallanak és nem járnak; nem tértek meg sem a gyilkosságból, sem a varázslatból, sem paráznaságukból, sem a lopásokból (Jel 9,18-21).

Láttam, hogy a sárkány szájából, a vadállat szájából és a hamis próféta szájából három békához hasonló tisztátalan lélek jött elő. Ördögi lelkek, akik csodákat művelnek, és elmennek a földkerekség királyaihoz, hogy harcra toborozzák őket a mindenható Isten nagy napjára (Jel 16,13-14).

Majd láttam: A vadállat és a föld királyai összegyűltek a seregeikkel együtt, hogy harcra keljenek a Lovassal és seregével. De ezek elfogták a vadállatot és vele együtt a hamis prófétát, aki csodákat tett, és félrevezette velük azokat, akik a vadállat bélyegét viselték, és a képmását imádták. Elevenen bevetették mind a kettőt a kénköves, tüzes tóba. A többi a Lovas kardja ölte meg, amely a szájából tört elő. És az összes madár jóllakott a húsból (Jel 19,19-21).

Az ősi kígyó, aki maga az ördög, a sátán, aki tévútra vezeti az egész világot. A földre vetették, s vele együtt letaszították angyalait is (Jel 12,9).

23.23. Szeretet

Gyermekeim, tettel és igazsággal szeressünk, ne csak szóval! Erről ismerjük fel, hogy az igazságból valók vagyunk-e, és így nyugtatjuk meg [Isten] színe előtt a szívünket. Ha szívünk vádol minket valamivel (legyünk nyugodtak), Isten fölötté áll szívünknek, ő mindent tud. Szeretteim, ha szívünk nem vádol, legyünk bizalommal Isten iránt. 1Jn 3,18-21

Abban teljesedett ki bennünk a szeretet, hogy örömmel és bizalommal várjuk az ítélet napját, mert amilyen (nyugodt) ő, olyanok vagyunk mi is ezen a világon. A szeretetben nincs félelem. A tökéletes szeretet kizárja a félelmet, mert a félelem büntetés. Aki tehát fél, abban nem tökéletes a szeretet. 1Jn 4,17-18

Új parancsot adok nektek: Szeressétek egymást! Amint én szerettelek titeket, úgy szeressétek ti is egymást. Jn 13,34

Aki ismeri és teljesíti parancsaimat, az szeret engem. Aki szeret engem, azt Atyám is szeretni fogja. S én is szeretni fogom, és kinyilatkoztatom magam neki. Jn 14,21

Mert ha csak azokat szeretitek, akik titeket szeretnek, milyen hálát várhattok érte az Istentől? Hiszen a bűnösök is szeretik azokat, akik őket szeretik? Lk 6,32

Én pedig azt mondom nektek: Szeressétek ellenségeiteket, és imádkozzatok azokért, akik üldöznek titeket. Mt 5,44

Nektek pedig, akik hallgattok engem, ezt mondom: szeressétek ellenségeiteket, tegyetek jót azokkal, akik gyűlölnék titeket. Lk 6,27

23.24. Tények, igazságok

... mindenki saját ajándékát kapta Istentől, az egyik ilyet, a másik olyat. 1Kor 7,7

Tudja a ti Atyátok mire van szükségeitek, mielőtt még kérnétek. Mt 6,8; Lk 12,30

Aki a kicsiben hű, az a nagyban is hű. Lk 16,10

A törvény és a próféták Jánosig tartottak. Azóta az Isten országának örömhíre terjed, és senki sem juthat el oda erőfeszítés nélkül. Lk 16,16

A lélek az, ami él, a test nem használ semmit. Hozzátok intézett szavaim lélek és élet. Jn 6,63

Aztán így szólt tanítványaihoz: Lehetetlen, hogy botrányok elő ne forduljanak. De jaj annak, aki okozza őket. Jobb volna neki, ha malomkövet kötnének a nyakára, és a tengerbe vetnék, minthogy e kicsik [kisgyerekek] közül egyet is megbotránkoztasson. Lk 17,1-2

megismeritek az igazságot, és az igazság szabaddá tesz titeket. Jn 8,32

nincs semmi elrejtve, ami napfényre ne kerülne, és nincs titok, ami ki ne tudódna Mt 10,26

Gyümölcsöikről ismeritek fel őket. ... Így minden jó fa jó gyümölcsöt terem, a rossz fa pedig rossz gyümölcsöt. Nem hozhat a jó fa rossz gyümölcsöt, sem a rossz fa jó gyümölcsöt. Mt 7,16

A szombat van az emberért, nem az ember a szombatért. Mk 2,27

Akire sokat bíztak... attól többet kívánnak. Aki többet kapott, attól többet kérnek számon Lk 12,48

senki sem jó, csak Isten Mk 10,18; Lk 18,19

Isten szemében az ember rejtett énje az értékes, a szív a maga békés szelídségében és zavartalan nyugalmában. 1Pét 3,4

Ahol a kincséd, ott a szíved. Mt 6,21

A szív bőségéből beszél a száj. Mt 12,34

Nem az szennyezi be az embert, ami a szájába kerül, hanem, ami elhagyja a száját, az szennyezi be az embert. Mt 15,11

... ami a szájba kerül, a gyomorba jut, onnan meg a félreeső helyre. Az ellenben, ami elhagyja a száját, a szívből származik, s ez az, ami beszennyezi az embert. Mt 15,17-18

A szívből törnek elő a gonosz gondolatok, a gyilkosság, a házasságtörés, a kicsapongás, a lopás, a hamis tanúság, [hazugság] a káromlás. Ezek szennyezik be az embert. Mt 15,19-20

Senki sem szolgálhat két úrnak: vagy gyűlöli az egyiket, a másikat pedig szereti, vagy ragaszkodik az egyikhez, a másikat pedig megveti. Nem szolgálhattok Istennek is és a Mammonnak is. Mt 6,24

Boldogok, akik éheznek és szomjaznak az igazságot, mert majd eltelnek vele. Mt 5,6

Ti már tiszták vagytok a tanítás által, amelyet hirdettem nektek. Jn 15,3

23.25. Utalás

Még sok mondanivalóm volna, de nem vagytok hozzá elég erősek. Hanem amikor eljön az Igazság Lelke ő majd elvezet titeket a teljes igazságra. ...Jn 16,12-13...

Jézus még sok egyebet is tett, ha azonban valaki mind le akarná írni – azt hiszem – annyi könyvet kellene írnia, hogy az egész világ sem tudná befogadni. Jn 21,25