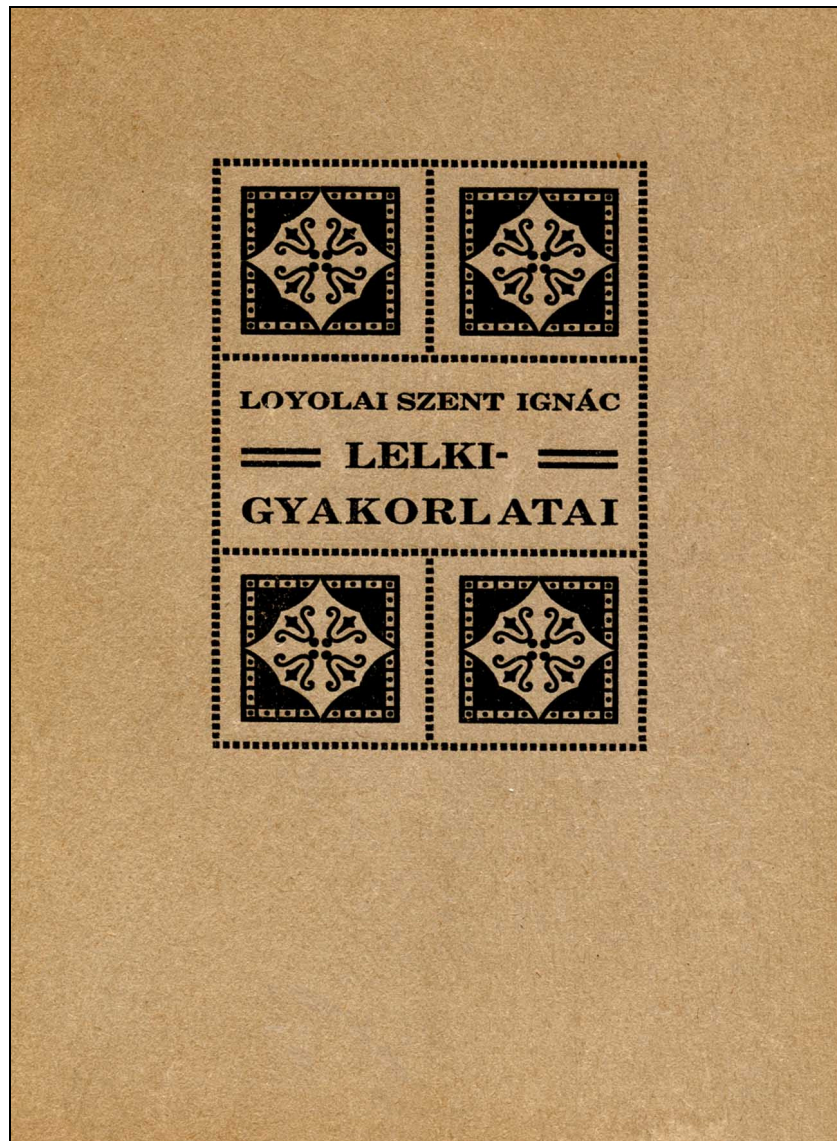


Loyolai Szent Ignác lelkigyakorlatai

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

**Loyolai Szent Ignác
lelkigyakorlatai
(szó szerinti fordítás)**

Fordította, bevezetéssel és a legszükségesebb jegyzetekkel ellátta
Vukov János S. J.

Imprimi potest.
Budapestini, die 27. Sept. 1930.
Franciscus Biró S. J.
praeos. Prov. Hung.

Nihil obstat.
Dr. Julius Czapik
canon.-abbas, cens. dioec.

Nr. 3290. Imprimatur.
Strigonii, die 21. Octobris 1930.
Stephanus Breyer
Eppus, Vicarius Generalis subsl.

A könyv elektronikus változata

Ez a publikáció az azonos című könyv elektronikus változata. A könyv 1931-ben, Budapesten jelent meg a Korda R. T. kiadásában. Az elektronikus változat a Korda Kiadó engedélyével készült. A könyvet lelkipásztori célokra a Pázmány Péter Elektronikus Könyvtár szabályai szerint lehet használni. Minden más szerzői jog a Korda Kiadónak.

Tartalomjegyzék

Impresszum	2
Tartalomjegyzék	3
I. Bevezető	5
II. Ima: Krisztus lelke	10
III. Előzetes tudnivalók: Annotatiók (vagyis bevezető jegyzetek)	11
IV. A lelkigyakorlatok címe	15
V. Első hét.....	16
1. Alapvető megfontolások és segédeszközök.....	16
Vezérelv és alapigazság	16
Részletes és naponkénti lelkiismeretvizsgálás.....	16
Általános lelkiismeretvizsgálás.....	17
Az általános lelkiismeretvizsgálat módja.....	19
Általános gyónás és szentáldozás	19
2. Az első hét gyakorlatai.....	20
Első gyakorlat: Elmélkedés a hármasságáról.....	20
Második gyakorlat: Elmélkedés saját bűneinkről.....	21
Harmadik gyakorlat: Első és második gyakorlat ismétlése	22
Negyedik gyakorlat: A harmadik az összefoglalása	23
Ötödik gyakorlat: Elmélkedés a pokorról	23
VI. Additívumok (kiegészítő utasítások)	24
VII. Második hét.....	26
1. Bevezető: elmélkedés Krisztus királyságáról	26
Első nap.....	27
Első szemlélődés: a megtestesülés.....	27
Második szemlélődés: Urunk születése	28
Harmadik szemlélődés: az első és második szemlélődés ismétlése.....	28
Negyedik szemlélődés: az első és második szemlélődés ismétlése.....	28
Ötödik szemlélődés: Az öt érzék alkalmazása	29
A második nap: a templomi bemutatás.....	30
A harmadik nap: Jézus engedelmissége Názáretben és megtalálása a templomban.....	30
2. Választásokra vonatkozó utasítások és elmélkedések	30
Bevezető a különböző állapotok megfontolásához.....	30
Negyedik nap: elmélkedés a két zászlóról.....	30
Negyedik nap: elmélkedés a bináriusokról.....	32
Ötödik nap: Jézus elhagyja Názáretet és megkeresztelkedik a Jordánban	33
Hatodik nap: Jézus a pusztába vonul	33
Hetedik nap: Szent András és mások követik Jézust.....	33
Nyolcadik napon: a hegyi beszéd	33
Kilencedik nap: Jézus a tengeren jár.....	33
Tizedik nap: Jézus prédikál a templomban.....	33
Tizenegyedik nap: Lázár feltámasztása	33
Tizenkettedik nap: Virágvasárnap	33
Jegyzetek.....	33
3. A jó választás feltételei: az alázatosság három módja	34
Bevezető a választás megejtéséhez.....	34
A választás anyaga.....	35

A választás időpontjai	36
A jó választás első módja	36
A jó választás második módja	37
Életünk és állapotunk megjavítása	37
VIII. Harmadik hét	38
Első nap: utolsó vacsora	38
Második nap: Getszemáni; Annás és Kaifás háza	39
Harmadik nap: Pilátus, Heródes háza	40
Negyedik nap: Pilátus háza	40
Ötödik nap: keresztút	40
Hatodik nap: levétel, temetés, Szent Szűz háza	40
Hetedik nap: az egész szenvedés, Jézus a sírban, Szűz Anya és a tanítványok elhagyatottsága	40
Étkezési szabályok	41
IX. Negyedik hét	42
Első szemlélődés: Jézus megjelenik Anyjának	42
Jegyzetek	42
Szemlélődés a szeretet megszerzésére	43
X. Függelék	45
1. A három imamód	45
2. Krisztus Urunk életének titkai	47
Különböző szellemek megismerésére vonatkozó szabályok	56
A) Első hétre	56
B) Második hétre	58
4. Az alamizsna szétosztásának szabályai	59
5. Az aggályosságra vonatkozó szabályok	60
6. Az egyházas érzület szabályai	61

I. Bevezető

A Lelkigyakorlatok c. könyvecske

Eredete

A lelkigyakorlatokat az ebben a könyvecskében található alakban elsőnek Loyolai Szent Ignác végezte a spanyol Manrézában. Amit ott átélt és tapasztalt, azt papírra vetette. Első fogalmazását idővel átsimítgatta, javítgatta és lelkének újabb értékes élményeivel toldotta meg. Így született meg az a kis, de tartalmas könyvecske, amelynek a címe *Lelkigyakorlatok*, és amely az évezredes keresztény életnek és aszkézisnek új formába való öntése és a gyakorlati életbe új módszerrel való átültetése.



LOYOLAI SZENT IGNÁC

Rövid története

E könyvecske első fogalmazása spanyol nyelven történt, mégpedig magában Manrézában. Kissé kibővítve és latin nyelvre fordítva nyomtatásban megjelent 1548-ban, amely év július 31.-én III. Pál pápa jóváhagyta és mindenkinek nagyon ajánlotta. Eme „Versio Vulgatának” nevezett latin fordítás sokáig volt használatban és újabb magyarázatokkal és javításokkal ellátva több kiadásban jelent meg. Minthogy azonban a lelkigyakorlatos könyv több százados használatban is kimeríthetetlen forrásnak bizonyult, P. Roothaan János, a visszaállított Társaság egyik kimagasló és gondviselésszerű generálisa, hogy ezt a forrást kimélyítse, az eredeti spanyol szöveget szószerint lefordította latinra, mert úgy vélekedett, hogy csak a szószerinti fordításnak van meg az az egyszerűsége és a vele kapcsolatos kenetteljessége,

amely a szenteknek nemcsak gondolatait, hanem szavait is kíséri. Így látott napvilágot a P. Roothaan-féle versio litteralis, amelynek szószerinti magyar fordítását óhajtom én is adni.¹

Gondolatmenete

A szent szerző a teremtés tényéből indul ki és megállapítja az ember és a többi teremtmény célját. Megadja a teremtmények használatára vonatkozó szabályt és ennek biztosítására szükségesnek tartja a teremtményekkel szemben a közömbös lelki állapotot, hogy így képesek legyünk mindig azt, ami jobban célunkhoz vezet, választani. Evvel a lelkigyakorlatok befejeződnenek, ha egy másik tény nem léteznék az ember történetében, ti. a bűn ténye.

A bűn tényét, Isten gondolatát és ítéletét a bűn felett a szerző találóan megvilágítja az úgynevezett első, második és harmadik bűnnel vagyis az angyalok és őszülein kinyilatkoztatott bukásával és annak a kinyilatkoztatott igazságnak gyakorlati elgondolásával, amelynél fogva elkárhozik az az ember, aki a halálos bűn állapotában hal meg, ha mindjárt csak egy nagy bűnt is követett volna el. Eme kinyilatkoztatott tények és igazságok gyakorlati alkalmazása abban áll, hogy nagyfokú pirulást, szégyenkezést és megalázódást iparkodunk magunkban felkelteni bűneink miatt, amelyeket az Isten így büntet, látván azt, hogy ezt velünk még nem tette meg. A hatás mélyítésére szolgál a saját bűneinkről szóló elmélkedés, amely úgy tüntet fel bennünket, mint az emberiség fekélyét és az isteni irgalom csodáját. A bűnökről szóló elmélkedések a pokolról való elmélkedéssel végződnek, mert épp ez mutatja meg leghatásosabban, hogyan ítél az Isten a bűn felett. Evvel befejeződik az első hét és a voltaképpen lelkigyakorlat. A többi hét az első hét gyümölcsét: a lélek megmentésére irányuló kötelességérzetet és a rendetlen hajlamaink kiirtását segíti elő és biztosítja, azaz erősíti a jóban és előbbre visz, szinte megacéloz benne.

Minthogy tehát az ember gyakorlati célja a földön a lélek megmentése, az üdvösség legnagyobb veszedelme pedig a rendetlen hajlamokból, az önszeretetből származó bűn, azért keresnünk kell az Istennek velünk rendelkező akaratát, hogy azt felismerve és kivetkőzve a rendetlen önszeretetből, feltétlenül kövessük. Ez a főfeladata a második hétnek. E feladat megoldása pedig az Úr Jézus minél tökéletesebb megismerése, megszeretése és követése által történik.

Az Isten által elgondolt ember, vagyis a vallásos ember legtökéletesebb képviselője ugyanis Jézus Krisztusban áll előttünk, akinek élete és tanítása ránk nézve az üdvösség programja, azért a második hétben a szent szerző bemutatja Őt egy ideális király elgondolásában, majd felvonultatja előttünk életének titkait, amelyek közt vannak olyanok, amelyek mindenkire vonatkoznak, mint a kötelességek, és vannak olyanok, amelyek csak evangéliumi tanácsok. Jézus eme kettős életének a nyomán eljutunk az Isten által akart életpálya megválasztásához vagy életünk megreformálásához. Hogy ennek az életpályának a megválasztása vagy az életreform minél rendezettebben történjék, a két zászlóról szóló elmélkedésben rámutat a gonosz szellem csalárd taktikájára és az Úr Jézus tiszta és igaz szándékaira, majd a három emberpárról szóló elmélkedésben az akaratlanság és rendetlen ragaszkodások veszedelmére és az alázatosságnak fokokban különböző három módjának a

¹ A kis könyv fordításánál szorosán ragaszkodtunk a P. Roothaan-féle „versio litteralis”-hoz, amennyiben azt a magyar nyelv szelleme megengedte, de tudunkkal nem áldoztunk fel egy gondolatot sem a stílus kedvéért. A lelkigyakorlatos könyv szövege tehát sértetlen maradt. Ami a szöveg beosztását és sajtó alá való rendezését illeti, azt is megtartottuk eredeti beosztásban, csak világosabb áttekintés és könnyebb kezelés végett a szöveget olyan fő- és alcímekre is osztottuk, amelyek a könyvecskében nem találhatók, így a római számokkal jelzett főcímek és az arabs számokkal jelzett alcímek a „Hetek” és a függelékben levő alcímek kivételével a fordító betoldásai, úgyszintén a címek számozása és egyéb betűkkel vagy számokkal történt beosztás is.

megfontolásával azt a lelkületet igyekszik a lelkigyakorlatot végzőben kialakítani, amely alkalmas arra, hogy Krisztus igazi tanához vonzódjunk. Miután pedig megadta a jó választások időpontjait, anyagát és szabályait, folytatja Jézus életének titkait egészen az utolsó vacsoráig kizárólag.

Az utolsó vacsora szemlélődésével kezdődik a harmadik hét. Jézus szenvedésével foglalkozó harmadik hétnek a rendeltetése az Úr Jézus további megismerése, megszeretése és követése, mégpedig a szenvedéseiben, mert úgy kell gondolkodnom, beszélnem, cselekednem, mint Ő, úgy kell tehát vele együtt szenvednem is, annál is inkább, mert Ő mindent érettem szenvedett el.

A negyedik hétben a feltámadt Üdvözítő felsorolt megjelenései erősítik hitünket és a feltámadásán érzett öröm erősíti akaratumkat, hogy semmitől, még a haláltól se ijedjünk meg Jézus követésében.

A negyedik hetet a szeretet elnyerésére irányuló szemlélődéssel fejezi be. Mint minden vallásos életnek és aszkézisnek a tökéletes szeretetben kell végződnie, úgy a lelkigyakorlatok végcélja is a tökéletes szeretet.

Módszere

A lelkigyakorlatos könyvecske nem készült klasszikus, gyönyörködtető olvasmánynak, mert igazi szépirodalmi értéke nincs neki, hanem elmélkedteti olvasóját; a legjózanabb aszkézis és miszticizmus klasszikus könyve. A különböző elmélkedési módok gyakorlatain kívül erősen imádkoztatja a lelkigyakorlatozót, végeztet vele lelkiismeretvizsgálatot, hogy megtisztuljon, és gyónásai jobbak legyenek, rávezeti az önismeretre, a rendetlen hajlamainak a felkutatására és beismerésére és azoknak rendszeres kiirtására a részletes lelkiismeretvizsgálat módszerével. Mindig és mindenütt az értelmi megfontolásból indul ki és így igyekszik az akaratra hatni, amelynek aztán sok munkát is ad. A természetes ész igazságait mindig figyelembe veszi és a természetfölöttinek a viszonyát a természethez úgy fogja fel, hogy a természetfölötti arra való, hogy megtisztítsa, megneemesítse és felemelje, nem pedig, hogy a legkisebb fokban is lerontsa a természetet. Annyira reális alapokon mozog és foglalkoztat, hogy ha betartjuk az utasításait és elfogadjuk az előírt vezetést, a veszedelmes illúziók szinte ki vannak zárva. Realitása abban is mutatkozik, hogy a reális hétköznapi élet rendezésére nagy súlyt fektet.

A természetnek a természetfölöttivel való megneemesítését és a hétköznapi életünk rendezését azzal akarja elérni, hogy figyelmünket az egyedül méltó s mindenkire nézve mindenkor a legértelmesebb ideálra, Jézusra, és annak életére irányítja. Jézus útjain a csalhatatlan Egyház vezetése mellett nem lehet eltévedni. Ez a krisztusi aszkézis az Egyházban évezredes ugyan, tehát nem Szent Ignác új aszkézise, mégis Szent Ignác érdeme az, hogy ezt a hagyományos krisztusi aszkézist nagy buzgósággal felkarolta és lelkigyakorlatainak új módszerével az újkorba beleillesztette és beleszervezte a keresztény életbe és így hathatosan tanította és begyakoroltatta az újkori emberiséget a Krisztus szerinti életre.

Bár Szent Ignác lelkigyakorlatos könyvecskéjében a reális alapokon és a rendes utakon mozog, mégsem volna szabad azt gondolnunk, hogy a lelkigyakorlatok nem alkalmasak a magasabb rendű lelkiélet ápolására is. Aki úgy tisztul meg minden bűntől és salaktól, amint azt Szent Ignác lelkigyakorlatos könyve sürgeti; aki oly közel jut Jézus gondolat- és érzületvilágához, mint azt e könyv élénk tárja; aki annyira nézi, figyeli, hallgatja, szemléli Jézust, szinte újra átéli Jézus életét, mint azt e könyv előírja; és aki a természet és kegyelem rendjéről olyan világnézetet tud magában kialakítani és – hogy úgy mondjam – életével érvényre juttatni, mint azt a szeretet elnyerésére irányuló szemlélődése vázolja: az, ha nincs is

szükségképpen a misztika magaslatain, mégis ott áll már annak a küszöbén, és semmi másra nincs szüksége, mintcsak Isten kegyelmére, hogy oda fölemelkedjék.

Szeretete

A lelkigyakorlatos könyvecske olyan, mint a szent életű és buzgó keresztény; olyan, mint a kötelességtudó és lánglelkű pap; olyan, mint az Úr Jézus; a jók szeretik és rajongnak érte, az ellenség pedig gyűlöli és üldözi. Amint Szent Ignác és az általa alapított rend sok-sok üldöztetésen, megpróbáltatáson, félreértésen, megnemértésen, rágalalmazáson esett át, úgy ez a kis könyvecske is kezdettől fogva a tűzpróbák egész sorozatát állta ki. Ott volt nem egyszer az inkvizitorok asztalán; hallatszottak hangok ellene a szószékről; tudós és tudatlan, sőt az úgynevezett szentéletűek is veszélyeztetve látták általa a keresztény aszkézist. De amint az Úr Jézus és az ő segítségével a keresztény aszkézis bebizonyította az igazát, vagyis azt, hogy Ő az igazi élet, úgy igazolják a lelkigyakorlatok által a szentség magaslataira emelkedett férfi és női, egyházi és világi szentek, hogy a lelkigyakorlatok ugyanennek a szent életnek a forrása. Szalézi Szent Ferenc azt mondja róla, hogy több lelket mentett meg, mint ahány betű van benne. Mindazok, akik ezt a szinte stílustalan, tömör, érzelemnélkülinek, száraznak látszó, az evangéliumok egyszerűségével megírt kis könyvet nemcsak olvasgatva, hanem lelkükbe beleimádkozva, magukba beleelmélkedve és utasításai szerint lelkigyakorlatokat végezve forgatták, nem győznek hálálkodni ama átalakulásokért, amelyeket az lelkükben előidézett.

De nemcsak a hívek és szentek ezrei áldják e könyvecskét, hanem elmondhatjuk róla azt is, hogy az evangéliumokon kívül nincs könyv e világon, amelyet a hivatalos Egyház többször és melegebben ajánlott volna a lelkeknek és a lelkipásztoroknak meg lelkivezetőknek. És ha hozzávesszük a bennük foglalt lelkigyakorlatokat és azok végzésének az ajánlását, akkor még helytállóbb az állításunk.

A könyvecske első jóváhagyása és nagyjelentőségű ajánlása 1548. júl. 31-én történt III. Pál pápa által. Ekkor kelt a lelkigyakorlatos könyvecske a legfőbb hivatalos védelem alatt útra és bejárta a világot: a férfi és női szerzetesrendeket, szemináriumokat, egyházi és világi magánházakat, plébániákat és egyházmegyéket a népmissziók alakjában; létesített lelkigyakorlatos házakat, térített bűnösöket, visszavezetett eretnekeket az Egyházba, termelt papi és szerzetesi hivatásokat és nevelt szenteket az Egyháznak. Ez a folytonosan emelkedő és kívánt hatás bírta rá az Egyházat, hogy kérje a pápától a lelkigyakorlatok újabb ajánlását, ami meg is történt 1922. júl. 25-én, amikor XI. Pius pápa Szent Ignácot a lelkigyakorlatok pártfogójának nyilvánította ki. Azóta is a pápa szinte nem győzi eléggé ajánlani a lelkigyakorlatot. Még ugyanazon év dec. 3-án Szent Ignác és Xavéri Szent Ferenc szenttéavatásának háromszázados jubileuma alkalmából levelet írt a Jézustársaság általános főnökéhez és ebben a lelkigyakorlatoknak különösen az engedelmesség és alárendeltség szellemének előmozdítására gyakorolt csodás hatásáról beszél. Ez a levél az egész Egyháznak is volt szánva, mert a Szentszék hivatalos lapja, az Acta Apostolicae Sedis, 1922. XIV. száma közli. De ennél is ékesebben szól az a körlevél, amelyet szentséges Atyánk éppen ötvenéves papi jubileuma napján, 1929. dec. 20-án, írt az egész világnak a lelkigyakorlatokról. Ebben a levélben külön kiemeli Szent Ignác módszerével tartott lelkigyakorlatokat és azok megtartására mindenkit buzdít. (Magyar fordítása megjelent a Szent István Társulatnál.)

Szent Ignác lelkigyakorlatos könyvének világra szóló jelentőségét igazolja az a körülmény is, hogy a német protestánsok és az anglikánok is lefordították² eredeti szövege szerint.

² Legjobb Dr. Ferd. Weinhandl München 1921, „Die geistl. Übungen.”

Sajnos, eddig még magyarul nem jelent meg; e hiányt pótolni igyekszik e fordítás, hogy ezzel is hozzájáruljon ahhoz, hogy Krisztus királysága és országa diadalra jusson Szent István csaknem ezeréves örökségében, és a Szent Imre-jubileum áldásdús reformmunkáját szinte állandósítsa hathatósan.³

³ Szükségesnek tartjuk itt megjegyezni, hogy a lelkigyakorlatos könyvecske kezdettől fogva nincs napi elmélkedési könyvnek szánva. A könyvecske lelkigyakorlatokra vagy azokhoz nagyon hasonló elvonuló magábaszállásra való. A könyv ugyanis annyi figyelmet és elmélkedést kíván, és annyi logikai és lélektani összefüggés van az egyes részek és elmélkedések közt, hogy azt a napi lefoglaltságok és egyéb szórakoztató munkák közt és nagy időközökben átélni és értékesíteni alig lehet. Ehhez már sikeresen végzett és pedig teljes lelkigyakorlat kell. Ajánlatos tehát, hogy az, aki e könyvet rendszeresen akarja használni a napi lelkiéletben, lelkivezetője tanácsát kérje ki.

II. Ima: Krisztus lelke⁴

Krisztus lelke, szentelj meg engem;
Krisztus teste, üdvözíts engem;
Krisztus vére, ittasíts engem;
Krisztus oldalából kifakadó víz, tisztíts meg engem;
Krisztus kínszenvedése, erősíts meg engem;
Ó édes Jézus, hallgass meg engem;
A te sebeidbe rejts el engem;
Ne engedd, hogy téled elszakítsanak engem;
A gonosz ellenségtől védelmezz meg engem;
Halálom óráján szólíts magadhoz engem;
Színed elé hadd járuljak;
Szenteiddel hadd áldjalak
Mindörökké, amen!

⁴ Ez az imádság Szent Ignác kedvelt imája volt. A lelkigyakorlatokban gyakran szerepel mint befejező imádság, de lehet bevezető imádságnak is használunk, de nem rendszeresen, mert erre más imát ír elő, amely ott van az első hét első gyakorlatának az elején.

III. Előzetes tudnivalók: Annotatiók (vagyis bevezető jegyzetek)

amelyek az alant következő lelkigyakorlatok némi megértését elősegítik és arra való, hogy segítségére legyenek úgy annak, aki a lelkigyakorlatokat adni szándékozik, mint pedig annak, aki azokat elvégezni óhajtja.

Első jegyzet: Lelkigyakorlat alatt értünk bármely lelkiismeretvizsgálat, elmélkedést, szóbeli és elmebeli imát és más lelki működést, amint azt a továbbiakban kifejtjük; amint ugyanis testi gyakorlatok a sétálás, járás-kelés és futás, úgy lelkigyakorlatoknak nevezzük lelki életünk minden olyan tevékenységét, amely a lelket előkészíti és képessé teszi arra, hogy kiirtsa önmagából az összes rendetlen hajlamát és miután azokat kiirtotta, keresse és megtalálja Isten akaratát abban, hogy életét a lelke megmentésére rendezze be.

Második jegyzet: Aki másnak az elmélkedés vagy szemlélődés módját és sorrendjét adja elő, hüen beszélje el a szóban forgó szemlélődés vagy elmélkedés anyagát képező történetet, mégpedig úgy, hogy azt pontokra osztja és röviden csak úgy nagyjából világítja meg, mert nagyobb gyönyör és haszon van abban, ha a szemlélődő alapul véve az igaz történetet, azt maga fontolgatja meg és von abból következtetéseket és így talál valamit, ami a történet értelmét kissé jobban megvilágítja vagy megízlelteti; történjék az akár saját gondolkodása által, akár azáltal, hogy értelmét isteni erő világítja meg, mintha a gyakorlat vezetője sokat magyarázott és bőven adta volna elő a történetet, mert nem a sok tudás telíti és elégti ki a lelket, hanem a dolgok benső, lelki megérzése és megízlelése.

Harmadik jegyzet: Minthogy az összes következő lelkigyakorlatnál úgy értelmünket használjuk, mikor fontolgatunk, mint akaratunkat, mikor felbuzdulunk, vigyáznunk kell arra, hogy akaratunk működésénél, mikor szóbelileg vagy elménkben Urunk Istenünkkel vagy szentjeivel beszélünk, nagyobb tiszteletet tanúsítsunk, mint mikor értelmünket foglalkoztatjuk azért, hogy a dolgokat megértsük.

Negyedik jegyzet: Bár a következő gyakorlatokra négy hét van szánva, amelyek megfelelnek ama négy résznek, amelyekre a gyakorlatok oszlanak: ti. az első rész a bűnökről szóló megfontolás és elmélkedés; a második Krisztus Urunk élete virágvasárnapig bezárólag; a harmadik Krisztus Urunk szenvedése; a negyedik rész a feltámadás és mennybemenetel hozzáadva a három imamódot: mégsem szabad ezt úgy értelmeznünk, hogy minden hét szükségképpen hét vagy nyolc nappól álljon. Megesik ugyanis, hogy az első héten néhányan lassabban érik el azt, amit keresnek, vagyis a töredelmet, bánatot és könnyeket a bűneik fölött; viszont mások serényebbek; némelyek pedig jobban vannak kitéve a különböző szellemek behatásainak és zaklatásainak, azért szükséges, hogy a hét némelykor rövidebb, máskor hosszabb legyen; ugyanaz áll a következő többi hétről is, ott is mindent a fennálló körülmények szerint kell beosztani. Mindazonáltal az egész lelkigyakorlatot körülbelül harminc napon belül be kell fejezni.

Ötödik jegyzet: Nagy haszonnal jár, ha az, aki a gyakorlatokat végzi, nagylelkűen és Teremtője és Ura iránti nemesszívúséggel lép be azokba és minden akaratát és szabadságát neki felajánlja, hogy isteni Felsége úgy személye, mint pedig mindene felett, amivel bír, legszentebb akarata szerint rendelkezék.

Hatodik jegyzet: Ha a gyakorlatok vezetője úgy látja, hogy a gyakorlatozóban nincsenek lelki megmozdulások, mint pl.: a vigasz vagy vigasztalanság, avagy nem nyugtalanítják őt különböző szellemek: úgy alaposan kell őt kikérdeznie a gyakorlatokra vonatkozólag, vajon a meghatározott időben végzi-e azokat és hogyan végzi, úgyszintén az additíókat is gondosan tartja-e be: mindezekről a dolgokról egyenkint részletes beszámolót kérjen!

A vigaszról és vigasztalanságról alant [111. oldalon](#) lesz szó, az additíókról [42. oldalon](#).

Hetedik jegyzet: Ha a gyakorlatok vezetője látja, hogy a gyakorlatozó vigasztalanságban és kísértésben van, ne viselkedjék vele szemben keményen és túl erélyesen, hanem legyen iránta nyájas és kedves, öntsön beléje lelket és erőt a hátralevő időre, tárja fel előtte az emberi természet ellenségének csalárdságait és hasson oda, hogy fogékony szívvel készüljön a biztosan bekövetkező vigasztalásra.

Nyolcadik jegyzet: A gyakorlatok vezetője a gyakorlatozóban tapasztalt lelki szükséglet szerint, – legyen az akár vigasztalanság vagy a gonosz ellenség csalárdsága, akár vigasztalás – megmagyarázhatja neki az első és második hétnek a különböző szellemek megismerésére vonatkozó szabályokat, amelyek alatt [111.](#) és [115.](#) o. található.

Kilencedik jegyzet: Ügyelni kell a következőkre: ha a gyakorlatozó az első hét gyakorlatait végzi és olyan egyén, aki a lelki dolgokban még nem jártas és őt durva és nyilvánvaló kísértések zaklatják, – így pl. a gonosz ellenség a mi Urunk és Istenünk további szolgálatában nagy akadályokat gördít eléje, ti. fáradalmakat, szégyent és a világi tisztelet elvesztésének félelmét stb. – a gyakorlatok vezetője ne adja le neki a második hétnek a szellemek megismerésére vonatkozó szabályait, mert amennyire hasznára lesznek az első hét szabályai, annyira ártani fognak neki a második hét szabályai, mégpedig azért, mert tárgyak sokkal finomabb és magasabb, mint hogy azt már most meg tudná érteni.

Tizedik jegyzet: Ha a gyakorlatok vezetője úgy látja, hogy a gyakorlatozó a jónak látszata alatt szenved támadást és kísértést, akkor helyén van, hogy a már említett második hétnek a szellemek megismerésére vonatkozó szabályait neki kifejtse, mert az emberi természet ellensége átlag inkább a jónak látszata alatt kísérti az embert, amikor már a megvilágosítás útjának a gyakorlatait végzi, amely a második hét tárgyköre, és rendesen nem annyira a tisztulás útján, amely az első két gyakorlataiban áll.

Tizenegyedik jegyzet: Az első hétben lévő gyakorlatozóra nézve előnyös, ha semmit sem tud azokról, amiket a második héten fog végezni, hanem úgy igyekezzék az első héten elérni mindazt, amit óhajt, mintha nem remélné, hogy a második héten valami meglepő újat is talál majd maga számára.

Tizenkettedik jegyzet: A gyakorlatok vezetője komolyan figyelmeztesse a gyakorlatozót, hogy a naponkint szokásos öt gyakorlatban vagy szemlélődésben egy teljes órán át mindig úgy kell kitartania, hogy a lelke mindig nyugodt legyen abban a tudatban, hogy a gyakorlatban egy teljes órát, sőt inkább többet, mint kevesebbet töltött el. A gonosz ellenség ugyanis nem kis mértékben azon szokott fáradozni, hogy az ilyen szemlélődés, elmélkedés vagy ima megrövidüljön.

Tizenharmadik jegyzet: Hasonlóképpen ügyelni kell arra, hogy amint könnyű és nem fárasztó a vigasztalás idején a szemlélődésben egy teljes órán át kitartani, éppúgy a vigasztalanság idején nagyon nehéz azt kitölteni. Amiért is a gyakorlatozó, hogy a vigasztalanság ellen küzdjön és a kísértést legyőzze, a teljes órát toldja meg valamicskével, hogy így ne csak ahhoz szokják, hogy az ellenségnek ellenálljon, hanem, hogy azt le is terítse.

Tizennegyedik jegyzet: Ha a gyakorlatok vezetője látja, hogy a gyakorlatozó vigasztalásban van és nagy buzgalommal halad előre, figyelmeztetnie kell őt, hogy se ígéretet, se pedig fogadalmat megfontolatlanul és elhamarkodva ne tegyen; és minél inkább tapasztalja, hogy a gyakorlatozó természete könnyelműsége hajló, annál inkább kell erre őt előre figyelmeztetnie és intenie. Ámbár általában lehet valakit arra buzdítani, hogy szerzetbe lépjen, amelyben – mint magától értetődik – engedelmességi, szegénységi és tisztasági fogadalmat tesznek; és ámbár a jó cselekedet, amely fogadalomból történik, érdemszerzőbb annál, amely fogadalom nélkül megy végbe: mégis a lelkivezetőnek nagyon figyelembe kell vennie a gyakorlatozó életkörülményeit és alanyi természetét és azt, hogy mennyi segítséget és nehézséget fog találni annak teljesítésében, amelyre nézve fogadalmat tenni akar.

Tizenötödik jegyzet: A gyakorlatok vezetője ne buzdítsa a gyakorlatozót inkább a szegénységre és ígérettételre, mint annak ellenkezőjére, se pedig az egyik életpályára vagy életmódra inkább, mint a másokra, mert, bár a gyakorlatokon kívül megengedett és érdemszerző módon buzdíthatunk mindenkit, aki arra valószínűleg alkalmas, hogy az önmegtartóztató életet, szüzességet, szerzetesi életet és az evangéliumi tökéletesség bármely módját válassza: mégis a lelkigyakorlatok idején megfelelőbb és sokkal jobb, ha az ember maga keresi az Isten akaratát, hogy a Teremtő maga közölje magát a szolgálatjára kész lélekkel és azt szeretetére és dicsőítésére magához vonja s azon az úton vezesse, amelyen ezentúl neki jobban szolgálhat; amiért is a gyakorlatok vezetője ne forduljon és ne hajoljon se az egyik se a másik részhez, hanem a mérleghez hasonlóan tartsa magát a középben és engedje, hogy a Teremtő a teremtménnyel és a teremtmény Teremtőjével és Urával közvetlenül érintkezzék.

Tizenhatodik jegyzet: Arra nézve, hogy ti. a Teremtő és Úr a teremtményében biztosabb sikerrel működjék, ha netalán mégis ilyen lélek rendetlenül ragaszkodnék és vonzódnék valamely dologhoz, nagyon megfelelő, ha teljes erejével iparkodik magát arra bírni, hogy annak, amihez rendetlenül ragaszkodik, éppen az ellenkezőjéhez jusson; ha p. o. az a kívánsága, hogy valamely állásra vagy javadalomra pályázzék vagy azt megtartsa nem Urunk, Istenünk tiszteletére és megdicsőítésére és nem is a lelkek javára, hanem saját maga előnyére és földi érdekből, az ilyennek folytonos imával és egyéb lelkigyakorlattal az ellenkező kívánságra kell magát hangolnia, kérve Urunktól, Istenünktől az ellenkezőjét, ti. hogy ne akarjon olyan hivatalt vagy javadalmat vagy bármi mást, mielőtt az isteni Felség az ő rendetlen kívánságait nem rendezte és meg nem változtatta első hajlamát úgy, hogy az ok, amiért kívánja vagy akarja megtartani ezt vagy azt, egyedül az isteni Felség szolgálata, tisztelete és dicsősége legyen.

Tizenhetedik jegyzet: A lelkigyakorlatok vezetőjére nézve, bár nem abból a szándékból, hogy a lelkigyakorlatozó gondolatait és bűneit kifürkésze és kitudakolja, nagyon hasznos, ha pontosan tudomást szerez a gyakorlatozó különböző zaklatásairól és gondolatairól, melyeket a különböző szellemek a gyakorlatozóban támasztanak, mert csakis így lesz abban a helyzetben, hogy neki kisebb vagy nagyobb előmenetele szerint néhány alkalmas gyakorlatot adjon, amely az így zaklatott lélek szükségleteinek megfelel.

Tizennyolcadik jegyzet: Az ily lelkigyakorlatokat azoknak, akik azok elvégzését komolyan óhajtják, állapotuk, vagyis koruk, szellemi képességük és tehetségük szerint kell adni, nehogy tanulatlan és gyöngé szervezetű egyén olyan dolgokat kapjon, amelyeket ő könnyen el nem viselhet és amelyekből hasznot nem meríthet. Hasonlóképpen mindenkinek ama fok szerint, amelyre jutni akar, azt kell adni; ami őt jobban segíti és előmenetelében támogatja. Így annak, aki támogatást kíván abban, hogy kellő oktatást nyerjen és hogy lelke nyugalmának bizonyos fokára jusson, ki lehet fejteni a részletes lelkiismeretvizsgálatot ([24. o.](#)), majd az általános lelkiismeretvizsgálatot ([26. o.](#)), a móddal együtt, miképpen végezzen reggel félórás elmélkedést a parancsolatok és a főbűnök stb. fölött, ajánlva egyúttal, hogy minden nyolcadik napon gyónják, és ha teheti, minden tizenötödik napon áldozzék, sőt mi több, ha úgy érzi; minden nyolcadik napon is. Ez a mód megfelelőbb a kevésbé képzetteknél és tanulatlanoknál, amely szerint nekik minden egyes parancsot megmagyarázunk; és ugyanaz áll a halálos bűnökről, az Egyház parancsairól, az öt érzékről (ti. azok használatáról) és az irgalmassági cselekedetéről. Hasonlóképpen, ha a gyakorlatok vezetője látja, hogy a gyakorlatozó gyöngé szervezetű vagy csekély felfogó képességű, – és éppen ezért nem lehet tőle sokat várni – megfelelőbb, ha az ilyen ezekből a könnyebb gyakorlatokból kap néhányat, míg meg nem gyónik; és csak ezután adjuk neki elő a lelkiismeretvizsgálás néhány módját és tanítsuk meg a gyakoribb gyónásra, mint eddig szokott, hogy állhatatos legyen abban a lelki jobban, amelyet elért. Ne menjünk be azonban a választás anyagába vagy bármely más

gyakorlatba, amely az első héten kívül esik, főleg akkor, ha az első hét gyakorlataiból több lelki hasznot remélhetünk, és nem jut úgy sem mindenre idő.

Tizenkilencedik jegyzet: Ha valakit nyilvános hivatala vagy kötelességszerű ügyek lekötnek, az ilyen – feltéve hogy képzett vagy egyébként tehetséggel rendelkezik – fordítson a gyakorlatokra egy vagy fél órát. Magyarázzuk meg neki, hogy az ember miért van teremtve; hasonlóképpen leadhatjuk neki egy félórán át a részletes lelkiismeretvizsgálat, majd utána az általános lelkiismeretvizsgálás módját, és azt is, miképpen kell gyónnia és a szentáldozáshoz járulnia. Azután három napon minden reggel egy órán át végezzen elmélkedést az első, második és harmadik bűnről, majd a további három napon át ugyanabban az órában elmélkedjék saját bűneinek a sorozatáról (36. o.), ezután ismét három napon át ugyanabban az órában tartson elmélkedést a bűnöknek megfelelő büntetéseiről. (39. o.). Mind a három elmélkedésnél meg kell neki magyarázni a tíz additiót (42. o.). Krisztus Urunk életének titkait illetőleg ugyanazt a sorrendet kell követni, amely adva van alant, mégpedig részletesen ugyanazoknál a gyakorlatoknál.

Huszedik jegyzet: Annak, aki nincs akadályozva és aki azt kívánja, hogy a lehetőség szerint előmenetelt tegyen, a lelkigyakorlatokat abban a sorrendben kell adni, amelyben itt következnek. Ezekben annál inkább fog előmenetelt tenni a rendes körülmények szerint, minél inkább elkülöníti magát minden barátjától és ismerősétől és mentesíti magát minden földi gondtól például azáltal, hogy rendes lakásából távozik és más házba vagy más szobába megy, hogy ott a lehető legelvonultabban tartózkodjék úgy, hogy teljesen szabadon mehessen naponkint a szentmisére és vecsernyére a nélkül, hogy félnie kellene attól, hogy ismerősei zavarni fogják. Ebből az elvonulásból a sok közül különösen három előny származik:

Először azáltal, hogy elkülöníti magát a sok barátjától és ismerőseitől és éppúgy sok nem egészen jól rendezett ügyétől megváltik azért, hogy Urunknak, Istenünknek szolgáljon és őt dicsőítse, isteni Felsége előtt nem csekély érdemet szerez.

Másodszor: minthogy annak értelme, aki így elkülönül teljesen, nincs sok dolog közt megosztva, hanem a gondja csak egy dologra irányul, ti. arra, hogy Teremtőjének szolgáljon és lelke előmenetelének éljen, azért jobban használja fel természetes tehetségeit arra a célra, hogy nagy gonddal keresse azt, amit annyira elérni óhajt.

Harmadszor: minél jobban a magányban van lelkünk és minél jobban elkülönül mindentől, annál alkalmasabb lesz arra, hogy Teremtőjéhez és Urához közeledjék és Őt elérje; és minél inkább eléri ezen az úton, annál jobban készül arra, hogy az ő isteni és legfőbb Jóságától kegyelmeket és adományokat kapjon.

IV. A lelkigyakorlatok címe

A *Lelkigyakorlatok* arra a célra valók, hogy az ember legyőzze önmagát és életét rendezze a nélkül, hogy magát befolyásolni engedné valami rendetlen hajlam által.

Hogy úgy a gyakorlatok vezetője, mint pedig a gyakorlatozó egymást kölcsönösen jobban támogassák és előbbre haladjanak, fel kell tételezni, hogy minden jó kereszténynek készebbnek kell lennie arra, hogy felebarátjának az állítását jól értelmezze, mintsem elítélje. Ha pedig nem tudná kimenteni, kérdezze meg, hogyan érti; és ha helytelenül fogná fel, szeretettel igazítsa helyre. És ha ez nem elegendő, minden lehető módon azon legyen, hogy azt helyesen felfogva igazolva legyen.⁵

⁵ Az eredeti szövegből nem világos, hogy az „igazolva legyen” vonatkozik-e a tételre vagy arra, aki ezt állítja; a dolog érdemét tekintve azonban mindegy.

V. Első hét

1. Alapvető megfontolások és segédeszközök

Vezérelv és alapigazság

Az ember azért van teremtve, hogy Urunkat, Istenünket, dicsérje, Őt tisztelje és neki szolgáljon és ezek által üdvözítse lelkét. A többi dolog a földön az emberért van teremtve és arra való, hogy őt segítsék ama cél elérésében, amelyre teremtve van. Ebből az következik, hogy az embernek ezeket annyiban kell használnia, amennyiben őt céljának elérésében segítik, és annyiban kell tőlük elválnia, amennyiben akadályozzák a céljának elérésében. Amiért is szükséges,⁶ hogy közömböseké tegyük magunkat az összes teremtménnyel szemben, amennyiben ez szabadságunkban áll és nincs tiltva; annyira, hogy a magunk részéről nem akarjuk inkább az egészséget, mint a betegséget; a gazdagságot inkább, mint a szegénységet; a tiszteletet inkább, mint a megvetetést; a hosszú életet inkább, mint a rövid életet és következetesen minden egyéb dologban úgy, hogy egyedül azt kívánjuk és választjuk, ami jobban segít a cél elérésében, amelyre teremtve vagyunk.

Részletes és naponkénti lelkiismeretvizsgálás

Magában foglal három időpontot és kétszeri önvizsgálatot.

Első időpont: Mindjárt reggel a felkeléskor fel kell tennünk, hogy gondosan óvakodni fogunk attól a részletes bűntől vagy hibától, amelytől szabadulni akarunk és meg akarunk javulni.

Második időpont: A déli étkezés után kérnünk kell a mi Urunktól, Istenüktől, azt amit akarunk, ti. a kegyelmet, hogy visszaemlékezzünk, hányszor követtük el az illető részletes bűnt vagy hibát és hogy jövőben megjavuljunk. Utána végezzük el az első vizsgálatot és kérjünk számot önmagunktól arra a kijelölt és részletes hibánkra vonatkozólag, amelytől szabadulni és amelyben javulni akarunk úgy, hogy figyelmesen végigmegyünk a felkelés órájától kezdve egészen a jelen vizsgálat órájáig és pillanatáig minden egyes órán vagy időszakon át és annyi pontot írunk a vonalas ábra (l. lenn!) első vonalára, ahányszor elkövettük a szóban forgó bűnt vagy hibát. Majd tegyünk újra elhatározást, hogy a következő vizsgálatig, amelyet este fogunk végezni, javulni akarunk.

Harmadik időpont: Az esti étkezés után van a második vizsgálat, ugyanúgy megyünk végig az összes órákon át kezdve az első vizsgálattól egészen a jelen másodikig és a lenti ábra második vonalára annyi pontot írunk, ahányszor elkövettük azt a részletes bűnt vagy hibát.

Következik négy additio (kiegészítő utasítás) abból a célból, hogy hamarabb kiirtsuk azt a meghatározott bűnt vagy hibát.

Első additio: Valahányszor abba a részletes bűnbe vagy hibába esünk, mindannyiszor bánkódva verjük mellünket, mert elbuktunk; ezt könnyen lehet tenni mások jelenlétében is a nélkül, hogy azok észrevennék, mit teszünk.

⁶ A „szükséges” nem jelent olyan köteleességet, amely akár a természet törvényéből, akár pozitív parancsból eredne, hanem csak hangsúlyozza a közömbösséget, mint a tökéletesség elengedhetetlen és szükséges követelményét.

Második additio: Minthogy az ábra első vonala jelzi az első vizsgálatot, a második a második vizsgálatot, nézzük meg este, van-e javulás, összehasonlítva az első vonalat a másodikkal vagyis az első vizsgálatától a másodikig.

Harmadik additio: Össze kell hasonlítani a második napot is az elsővel vagyis a mai nap két vizsgálatát a megelőző nap két vizsgálatával és meg kell néznünk, vajon az egyik napról a másodikig javultunk-e.

Negyedik additio: Össze kell hasonlítani az egyik hetet a másikkal és meg kell néznünk, vajon a mostani héten javultunk-e többet, mint a közvetlenül elmúlt héten.

Megjegyzendő, hogy a nagy „V” betű jelzi a vasárnapot, a második kis „h” betű a hétfőt, a harmadik a keddet és így folytatólagosan tovább.⁷

V.

 h.

 k.

 sz.

 cs.

 p.

 sz.
⁸

Általános lelkiismeretvizsgálás

arra a célra, hogy megtisztuljunk és jobban gyónjunk.

Feltételezem, hogy három féle gondolat van bennem, ti. az egyik, amely teljesen az enyém, amely teljesen szabadakaratomból származik, és két másik, amelyek kívülről jönnek, mégpedig az egyik, amely a jó szellemtől, és a másik, amely a gonosz szellemtől származik.

A gondolatról

A kívülről jövő rossz gondolat alkalmával kétféle módon lehet érdemet szerezni.

Először: ha p. o. oly gondolat támadt bennem, hogy halálos bünt kövessek el, de én ennek mindjárt ellenállok, így ez legyőzötten elmúlik.

Másodszor: ha ugyanaz a rossz gondolat támad bennem, és én annak ellenállok, de az ismételten jelentkezik, és én mindaddig ellene szegülök, míg az legyőzötten teljesen elmúlik; ez a második mód érdemszerzőbb, mint az első.

Bocsánatos bünt követünk el, ha ugyanaz a halálos bűnre vezető gondolatunk támad, és mi oda figyelünk, benne kissé időzünk vagy csekély érzéki gyönyört merítünk⁹ belőle vagy ha hanyagságot követünk el az ilyen gondolat elűzésében.

⁷ Az eredeti spanyol szövegben „G” és „g” van, a latin fordításban „D” és „d”; mi a világosság kedvéért használjuk az egyes napok magyar elnevezésének a kezdő betűit.

⁸ Amint a mellékelt ábra mutatja, minden betű mellett van két vonal, az egyik a déli, a másik az esti vizsgálat jegyzésére való. Feltűnő az, hogy a vonalak a hét vége felé folytonosan rövidülnek, ami a remélt javulást akarja feltüntetni.

Kétféleképpen lehet halálosan vétkezni.

Az egyik mód az, mikor a rossz gondolatba beleegyezőn, hogy később úgy cselekedjünk, ahogy elhatároztuk, vagy hogy azt véghez is vigyük, ha megtehetjük.

A halálos bűn második módja az, ha már tettel is elkövetjük azt a bűnt; ez három oknál fogva súlyosabb: először a hosszabb idő miatt; másodsor a nagyobb intenzitás vagyis figyelem miatt; harmadszor mindkét személynek nagyobb kára miatt.¹⁰

A szóról

Nem szabad esküdni sem a Teremtőre sem a teremtményre, kivéve igaz ügyben szükség esetén és kellő tisztelettel. Szükséges pedig az eskü akkor, amikor nem akármilyen igazságot állítunk esküvel, hanem olyan igazságot, amely jelentőségteljes akár a lélekre, akár a testre, akár az anyagi javakra vonatkozólag. A tiszteletet pedig úgy értelmezem, hogy amikor Teremtőnk és Urunk nevét említjük, a neki járó tiszteletet és figyelmet lelkiismeretesen meg is adjuk.

Megjegyzendő, hogy bár a hiábavaló esküvel súlyosabban vétkezünk, ha a Teremtőre, mint ha a teremtményre esküszünk, mégis megfelelő módon: vagyis igaz ügyben, szükség esetén és kellő tisztelettel nehezebb a teremtményre esküdni, mint a Teremtőre és pedig a következő okok miatt:

Először: ha az eskütételnél a teremtményre szándékozunk esküdni, maga a teremtmény vagy az a körülmény, hogy a teremtményre akarunk esküdni, nem tesz bennünket annyira figyelmesekké és óvatosakká, hogy igazat mondjunk vagy hogy szükség esetén az igazságot állítsuk, mint ha minden lény Urát és Teremtőjét szándékozunk említeni.

Másodsor: mikor a teremtményre esküszünk, nem olyan könnyű figyelmet és tiszteletet tanúsítani a Teremtő iránt, mint ha a Teremtőre és Urunkra esküszünk és az ő szent nevét említjük, mert a szándék, hogy az Úristent említsük, nagyobb tiszteletet és megtiszteltetést von maga után, mint ha csak a teremtményt akarjuk említeni. Amiért is inkább a tökéleteseknek van megengedve, hogy a teremtményre esküdjenek, mint a tökéletleneknek; a tökéletesek ugyanis azáltal, hogy folytonosan szemlélődnek, és értelmük így mindjobban megvilágosodik, jobban szokták meggondolni, átgondolni és szemlélődéssel átérezni, hogy a mi Urunk Istenünk lényegénél, jelenlétének és hatalmának fogva jelen van minden egyes teremtményében; következésképp, ha a teremtményre esküsznek, a lelkületük alkalmasabb és készségesebb, hogy Teremtőjük és Uruk iránt tiszteletet és figyelmet tanúsítsanak, mint a tökéletleneké.

Harmadsor: mert a teremtményekre való folytonos esküvéseknél a tökéletleneknél jobban kell tartani a bálványimádástól, mint a tökéleteseknél.

Nem kell hiába való szót mondani, aminőnek azt tartom, amely sem nekem, sem másnak nem használ, és nincs is ilyen rendeltetése. Ha tehát valaki olyan dolgokról beszél, amelyek hasznosak, vagy pedig a beszéd avval a szándékkal történik, hogy használjon saját vagy más lelkének, testének vagy anyagi helyzetének, úgy a szó nem hiábavaló, de még akkor sem az, ha valaki olyan dolgokról beszél, amelyek nem tartoznak foglalkozásához vagy állapotához, mint ha p. o. szerzetes ember beszél a háborúról vagy kereskedelmi ügyekről. Sőt minden társalgásban érdemünk van, ha a beszédünk rendezett, és bűnünk csak akkor lesz, ha rossz irányban tereljük azt vagy hiába beszélünk.

Semmit sem szabad mondani, ami mást rossz hírbe hoz vagy ellene elégedetlenséget kelt; mert ha halálos bűnét hozom napfényre, amely nem nyilvános, halálosan vétkezem; ha pedig

⁹ Természetesen nem *teljesen* szándékosan, ami az alábbiakból is világos.

¹⁰ A mással elkövetett bűnre gondol ez utóbbi esetben.

bocsánatos bűnét mondom el, bocsánatosan vétkezem; ha meg valami hibáját tárom fel, tulajdonképp saját hibámat árulom el. Ha pedig a szándék tisztességes, kétféle esetben szabad más bűnéről vagy hibájáról beszélnem:

Először, ha a bűn nyilvános, mint p. o. a nyilvános kéjhölgyé vagy ha már a törvényszék nyilvános ítéletet hozott a bűntényről, vagy valakinek általánosan ismert a tévtana, amely azokra a lelkekre, amelyekkel érintkeznek, fertőzőleg hat.

Másodszor, ha másnak titkos hibáját feltárjuk valakinek, aki javítólag hathat arra, aki a bűnben van, feltéve természetesen, hogy van elegendő okunk, amelyek alapján lehet reményünk, hogy az illető segíthet rajta.

A cselekedetéről

Vizsgálat tárgyává tesszük Isten tíz parancsolatát, az Egyház parancsolatait és az előjáróság intézkedéseit; mindaz, ami ennek a három csoportnak bármelyik intézkedése ellen cselekedettel történik, kisebb vagy nagyobb bűn a szerint, amint kisebb vagy nagyobb fontosságú az intézkedés. Az előjáróság intézkedései alatt értem p. o. a keresztes bullákat és egyéb kegyelmi¹¹ intézkedéseket, mint aminők azok, amelyeket ők lelki megnyugvásul szoktak azoknak adni, akik meggyóntak és megáldoztak. Mert nem csekély bűn az, ha okot szolgáltatunk, hogy valaki előljáróink ilyen jámbor intézkedései és buzdításai ellen cselekedjék, vagy ha önmagunk cselekszünk azok ellen.

Az általános lelkiismeretvizsgálat módja

mely magában foglal öt pontot:

Az első pont: hálát adunk Urunknak, Istenünknek, a vett jótéteményekért.

Második pont: kegyelmet kérünk, hogy megismerjük bűneinket és azokat kiirtsuk.

Harmadik pont: számot kérünk magunktól a felkelés órájától kezdve egészen a jelen lelkiismeretvizsgálásig úgy, hogy végigmegyünk az összes órákon vagy egyes időszakokon, mégpedig először a gondolatokról, azután a szavakról és végül a cselekedetéről ugyanolyan módon, mint azt a részletes lelkiismeretvizsgálásnál már említettük.

Negyedik pont: Urunktól, Istenüktől, bocsánatot kérünk az elkövetett hibákért.

Ötödik pont: erősfogadást teszünk az Ő kegyelmével. Miatyánk...

Általános gyónás és szentáldozás

Az általános gyónásnak annál, aki azt önként és nem szükségéből¹² végzi, ezen a helyen (vagyis a gyakorlatok idején) a sok közül különösen három előnye van:

Először: habár az, aki minden évben gyónik, nem köteles általános gyónást végezni, mégis ha elvégzi azt, nagyobb haszna van és több az érdeme a nagyobb bánat miatt, melyet egész életének minden bűne és rosszasága fölött jelenleg érez.

Másodszor: minthogy egyrészt a lelkigyakorlatok idején a bűnök benső természete és azok gonoszsága előttünk világosabb, mint máskor, amikor nem foglalkozunk olyannyira benső dolgainkkal, és minthogy másrészt most több a világosság és nagyobb a bűneink fölött a bánatunk, azért több a lelki haszon és nagyobb az érdem is, mint más időben lett volna.

¹¹ P. o. búcsúban részesítő intézkedés.

¹² Szükségből valakinek akkor kell általános gyónást végeznie, ha az előbbi gyónásai nem voltak valamely oknál fogva jók, úgy hogy azokat ismételnie kell. Természetesen ez is nagy előnnyel jár, már csak azért is, mert szükséges; a szent szerző azonban e helyen erről nem szól.

Harmadszor: a jobb gyónás és jobb lelkiállapot miatt alkalmasabb és jobban készül elő a legméltóságosabb Oltáriszentség vételére, amelynek vétele nemcsak abban segíti, hogy bűnbe ne essék, hanem abban is, hogy a gyarapodott kegyelemben megmaradjon.

A legmegfelelőbb, ha ez az általános gyónás közvetlenül az első hét gyakorlatai után történik.

2. Az első hét gyakorlatai

Első gyakorlat: Elmélkedés a hármass bűnről

Elmélkedés a három lelkitehetség alkalmazásával az első, második és harmadik bűn fölött. Az előkészítő ima és két előgyakorlat után magában foglal három fő pontot és egy imatársalgást (kollokviumot).

Az előkészítő ima abban áll, hogy kegyelmet kérek Urunktól, Istenünktől, hogy minden szándékom, cselekedetem és működésem kizárólag az ő isteni Felségének szolgálatára és dicsőítésére irányuljon.

Első előgyakorlat: a helyzetkép alakítása a hely elképzelésével.

Itt meg kell jegyeznünk, hogy szemlélődésben vagy elmélkedésben, amely érzékelhető tárgy felett történik, – mint pl. Krisztus Urunkról szóló szemlélődésnél, aki érzékelhető –, a helyzetkép alakítása abban áll, hogy képzelőtehetségemnek szemével nézem azt az anyagi helyet, ahol az elmélkedés tárgya történik. Anyagi helynek nevezem pl. azt a templomot vagy hegyet, ahol Jézus Krisztus vagy a mi Asszonyunk szerepel a tervbe vett elmélkedés anyaga szerint.

A nem érzékelhető tárgy feletti elmélkedésnél – mint pl. itt a bűnről –, a helyzetkép-alakítás abban áll, hogy képzelőtehetségem szemével úgy látom és elgondolom, hogy lelkem ebbe a romlandó testembe, mint börtönébe, van zárva, és az egész ember a siralom eme völgyében, mintegy száműzötten, a vadállatok között él. Az egész ember alatt értem a testből és lélekből álló embert.

Második előgyakorlat: kérem Urunktól, Istenünktől, azt, amit elérni akarok és kívánok.

A kérés a fölvetett tárgynak feleljen meg, vagyis, ha a szemlélődés a feltámadásról szól, kérni kell, hogy örüljünk az örvendező Krisztussal; ha pedig a szenvedésről van szó, kérnünk kell, hogy a gyöttrődő Krisztussal fájdalmat, könnyeket és gyötrelmet érezzünk.

Ebben az elmélkedésben kérnünk kell pirulást és szégyenkezést látva azt, hogy mily sokan kárhoztak el egy halálos bűn miatt, és hogy én meg oly gyakran érdemeltem meg azt, hogy örökre elkárhozzam oly sok bűnöm miatt.

Minden szemlélődés és elmélkedés előtt el kell végezni az előkészítő imádságot, amely nem változik, és az említett két előgyakorlatot, amelyek a felvett anyag szerint alkalomszerűen változnak.

Első pont: az első bűnre, amelyet az angyalok követtek el, irányítom emlékezőtehetségemet, majd az értelmemet is azáltal, hogy gondolkodom felette; utána az akaratomat, hogy arra teljében rá akarok emlékezni és azt felfogni, hogy így minél jobban piruljak és szégyenkezzem, mialatt összehasonlítom az angyalok egyetlen bűnét oly sok bűnömrel és megfontolás tárgyává teszem azt, hogy ők egyetlen bűnük miatt mentek a pokolba, és én meg milyen gyakran szolgáltam rá ugyanarra oly sok bűnöm miatt. Mondom, az emlékezetbe kell idéznem az angyalok bűnét, vagyis azt, hogyan jutottak ők a kegyelem állapotából a gonoszságba és hogyan taszították le az égből a pokolba azért, mert, noha a kegyelem állapotában teremté őket az Úr, szabadságukat nem arra használták, hogy Teremtőjüknek és Uruknek tiszteletet és engedelmisséget tanúsítsanak, hanem kevélyekké

lettek; és következetesen így tovább mindig jobban kell a részletekbe bocsátkoznom, értelmekkel megfontolnom, és általa az akaratot érzelmek keltésére bírnom.

Második pont: ugyanazt kell tennem, vagyis a három lelki tehetséget alkalmaznom Ádám és Éva bűné fölött azáltal, hogy emlékezetembe idézem, mily hosszú bűnbánatot tartottak őszüleink ama bűnük miatt, és mekkora romlottság szállta meg az emberi nemet, mert oly sok ember kárhozik el. Azt mondom, hogy emlékezetünkbe kell idézni a második bűnt, vagyis őszüleink bűnét, ti. miképpen történt az, miután Ádámot a damaszkuszi¹³ vidéken a Teremtő megteremté és a földi paradicsomba helyezte és Évát az ő csontjából alakította; bár meg volt nekik tiltva, hogy a tudás fájáról egyenek, ők mégis ettek és így vétkeztek; azután állatok bőrébe öltözködtek és a paradicsomból kiutasítva éltek az elveszett eredeti ártatlanság nélkül egész életükön át sok munkában és bűnbánatban; és következetesen mindig jobban részletezve a mozzanatokat, kell foglalkoztatni az értelmet és akaratot, amint mondvá volt.

Harmadik pont: ugyanazt kell tenni ugyanazon módon a harmadik bűn, vagyis akárkinek külön bűne fölött, aki egy bűn miatt kárhozott el, és számtalan sok más bűne fölött, akik kevesebb bűn miatt, mint amennyit én követtem el, jutottak a kárhozatba. Mondom, ugyanazt kell tenni a harmadik részletes bűnre vonatkozóan azáltal, hogy emlékezetünkbe idézzük a bűn súlyos voltát és gonoszságát Teremtőnkkel és Urunkkal szemben; majd értelmünkkel megfontoljuk, hogy az ilyen avval, hogy vétkezett és a végtelen Jóság ellen cselekedett, megérdemelte az örök büntetést; végre be kell fejezni az akarat aktusaival, tényeivel, mint mondvá volt.¹⁴

Imabeszélgetés (kollokvium): Elképzelem Krisztus Urunkat, amint jelen van és a kereszten függ, beszélgetek vele felvetve a kérdést, hogy Teremtő létére hogyan jutott el odáig, hogy emberré lett és az örök életből az ideigvaló halálba jött, hogy így bűneimért meghaljon. Ugyanígy magamra tekintek és kérdezem magamtól, hogy mit tettem Krisztusért, mit tegyek Krisztusért és mit kell tennem Krisztusért. És amint Őt ilyen állapotban látom így a keresztre szegezve, azokba a gondolatokba és érzelmekbe akarok mélyedni, amelyek önként adódnak.

Az imabeszélgetés voltaképpen társalgással történik, amint a barát beszél barátjához, a szolga az urához; majd kérünk valami kegyelmet, majd valami elkövetett rosszról vádoljuk magunkat, majd ügyeinket közöljük vele és kérünk tanácsot. És el kell mondani végül a Miatyánkot.

Második gyakorlat: Elmélkedés saját bűneinkről

Elmélkedés saját bűneinkről és magában foglal az előkészítő imádság és két előgyakorlat után öt pontot és egy imabeszélgetést.

Az előkészítő ima legyen ugyanaz!

Az első gyakorlat: ugyanaz a helyzetkép.

A második előgyakorlat: kérnem kell azt, amit elérni akarok; e helyen kérnem kell nagy és bensőséges bánatot és könnyeket bűneim felett.

¹³ Egyesek véleménye erre a vidékre helyezi az első ember teremtését, amely véleményt a szent is magáévá tesz.

¹⁴ Szerény véleményünk szerint úgy látszik, hogy a szent szerző a szoros logikai és lélektani szempontból hozza az első, második és harmadik bűnnek nevezett bűnöket egyszerre egy elmélkedésben, mintegy egy szemléletben. A logikai összefüggés itt abban áll, hogy a *bűn* csak bűn és a legnagyobb és végzetes rossz, akárki is követi azt el. A lélektani szempont pedig az, hogy a szándékos bűneinket ne mentegessük, bármennyire is messze állunk gyarlóságunkban az angyaloktól és őszüleinktől, és hogy féljünk attól, hogy Isten szigorú ítélete bennünket is el ne érjen, erre példa a harmadik bűn, amely ha nem is bizonyítható oly világosan tényekkel, mint az első és második bűn, mégis a benne foglalt kinyilatkoztatott igazság az életben tényé lehet.

Első pont: bűneim sorozata, vagyis emlékezetembe idézem életem minden bűnét, átvizsgálva életemet évről-évre és életkorról-életkorra. Ebben három dolog segít: először szemügyre veszem a helyet és házat, ahol csak laktam; másodszer a másokkal folytatott érintkezéseimet; harmadszer a hivatalaimat, amelyeket viseltem.

Második pont: mérlegelem a bűnöket beletekintve abba a rútságba és gonoszságba, amelyet minden egyes elkövetett halálos bűn önmagában rejt még akkor is, ha az nem lenne egyáltalában tiltva.

Harmadik pont: megtekintem, ki vagyok én, példák segítségével mindig kisebbítve magamat: először, mily kicsiny vagyok én az összes emberekhez képest; másodszer, mik az emberek a mennyország összes angyalaihoz és szentjeihez képest; harmadszer szemügyre veszem, hogy mik a teremtmények az Istenhez képest; már most mi lehetek én egyedül? Negyedszer végigvizsgálom testem minden romlandóságát és utálatosságát. Ötödszer úgy tekintem magamat, mint valami daganatot és gennyedő sebet, amelyből annyi bűn, gonoszság és utálatos méreg fakadt.

Negyedik pont: megfontolás tárgyává kell tennem azt, hogy kicsoda az Isten, aki ellen vétkeztem; az ő tulajdonságaival összehasonlítom az én ellenkező tulajdonságaimat: az ő bölcsességét az én tudatlanságommal, mindenhatóságát az én gyengeségemmel, jóságát az én rosszaságommal.

Ötödik pont: csodálkozva nagyfokú érzelmek közt felkiáltok végigmenve az összes teremtményeken, hogyan tűrhettek meg engem és tarthattak fenn, hogy még éljek: az angyalok, bár ők az isteni igazság kardjai, miképpen törtek meg, őriztek és imádkoztak érettem; miképpen voltak a szentek azon, hogy közbenjárjanak és imádkozzanak érettem; az ég, nap, hold, csillagok és elemek, termények, madarak, halak és állatok hogyan szolgálhattak nekem; mért nem nyílt meg alattam a föld, hogy elnyeljen, új poklokat teremtve, hogy azokba örökre kínlódjam? Az elmélkedést be kell fejeznem az irgalmasság ima-beszélgetésével, gondolkodva és hálát adva Istennek, hogy mindezideig életben tartott; az ő kegyelmével javulást ígérek a jövőre. Miatyánk.

Harmadik gyakorlat: Első és második gyakorlat ismétlése

Az első és második gyakorlat ismétlése hármasszoros ima-beszélgetés végzésével.

Az előkészítő ima és a két előgyakorlat után meg kell ismételnem az első és második gyakorlatot úgy, hogy főleg azoknál a pontoknál időzöm, ahol nagyobb vigaszt vagy vigasztalanságot vagy nagyobb lelki felbuzdulást éreztem.

Ezek után hármasszoros ima-beszélgetést végzek a következő módon:

Az első ima-beszélgetést intézem a mi Asszonyunkhoz, hogy Fiától és a mi Urunktól három dologra eszközöljön ki számomra kegyelmet: először, hogy megismerjem és átérezzem bűneim gonoszságát és azokat megutáljam; másodszer, hogy átlássam cselekedeteim rendetlenségét, hogy attól irtózva megjavuljak és életemet rendezzem; harmadszer kérem a világ ismeretét, hogy attól irtózva a világi és hiú dolgokat magamtól eltávolítsam. Utána egy Üdvözlégyet mondok.

A második ima-beszélgetést intézem ugyanúgy a Fiúistenhez, hogy ugyanazt a hármasszoros kegyelmet eszközölje ki számomra mennyei Atyjától. Utána elmondom a „Krisztus lelke...” imát.

A harmadik hasonlóan fordul a mennyei Atyához, hogy maga az örök Úr adja még nekem ugyanazt. Utána Miatyánk.

Negyedik gyakorlat: A harmadik az összefoglalása

Ez az összefoglalás úgy történik, hogy az értelem azokra a dolgokra való ráemlékezéssel, amelyekről elmélkedett az előző gyakorlatokban, szórakozás nélkül állandóan foglalkozzék. Azután ugyanazt a három ima-beszélgetést kell végezni, mint fent.

Ötödik gyakorlat: Elmélkedés a pokolról

Magában foglal az előkészítő imán és két előgyakorlaton kívül öt pontot és egy ima-beszélgetést

Az előkészítő ima legyen a szokásos!

Az első előgyakorlat: helyzetkép-alakítás, amely itt abból áll, hogy a képzelőtehetségünkkel látjuk a pokol hosszát, szélességét és mélységét.

A második: kérnünk kell azt, amit elérni akarunk; itt kérnünk kell azt, hogy mélyen átérezzük a gyötrelmet, amelyet az elkárhozottak szenvednek, hogy ha az örök Úr szeretetéről valaha megfeledkeznénk hibáink¹⁵ miatt, legalább az örök kínoktól való félelem segítsen arra, hogy bűnt el ne kövessünk.

Első pont: képzelőtehetséggel szemléljük azt az óriási tüzet és abban a lelkeket, mintegy tüztetbe öltözve!

Második pont: fülünkkel halljuk a sírást, jajveszékeltést, kiáltást, Krisztus Urunk és minden szentje ellen a káromlásokat!

Harmadik pont: a szaglóképességgel érzékeljük a füstöt, ként, a söpredéket és a rothadó dolgokat!

Negyedik pont: ízleljük a keserű dolgokat, mint a könnyeket, szomorúságot és a lelkiismeret férgét!

Ötödik pont: a tapintó érzéssel érzékeljük, miképpen érintik és égetik azok a lángok a lelkeket!

Imabeszélgetést végezzünk Krisztus Urunkhoz; emlékezetünk elé idézzük a lelkeket, amelyek a pokolban vannak: egyesek azért vannak ott, mert nem hittek Krisztus eljövételében; mások azért, mert bár hittek, de nem cselekedtek parancsai szerint; ezalatt három csoportot alkotok magamnak: az első azok csoportja, akik Krisztus eljövetele előtt, a másik, akik Krisztus életében, a harmadik, akik az ő földi élete után éltek a földön; egyúttal hálát adok neki, hogy nem engedte meg, hogy életemtől megfosztva e csoportok valamelyikébe jussak. Hasonlóképpen azért is hálát mondok, hogy mindezekig oly jó szívvel és irgalommal viseltetett irántam. Az elmélkedést befejezem a Miatyánk elmondásával.

Az első gyakorlat legyen éjfélkor, a másik mindjárt felkeléskor, a harmadik szentmise előtt vagy után, de mindenestre ebéd előtt, a negyedik a vacsérny idejében, az ötödik egy órával a vacsora előtt! Az elmélkedő órák beosztása felfogásom szerint többé-kevésbé ugyanez legyen mind a négy héten át, amennyire a kora, az egészségi állapota és testi ereje megengedi a gyakorlatozónak, hogy öt gyakorlatot végezzen vagy kevesebbet!¹⁶

¹⁵ E „hibák” alatt a bocsánatos bűnöket kell érteni, amelyek mindig a szeretet csökkenésével függnek össze. Ez a kéresemből világos, mert az elmélkedő a súlyos bűn ellen akar erősödni a pokolról való elmélkedéssel.

¹⁶ A *Monumenta Ignatiana* szerint olyan fordításokban, amelyeket maga Szent Ignác megélt és látott, e helyen még a következő toldalék is található: „Ha a gyakorlatok vezetője úgy gondolja, hogy a gyakorlatozónak előmenetelét nagyban elősegíti, ha itt más elmélkedéseket is hozzáad, mint pl.: a halálról vagy a bűnök egyéb büntetéséről, az ítéletről stb. azt nem tartja meg nem engedettnek, ha mindjárt azok nincsenek is itt felsorolva.” Ez nagyon is megfelel a lelkigyakorlatok szellemének és céljának, valamint ama gyakorlatnak is, amelyet Szent Ignác és társai folytattak.

VI. Additíók (kiegészítő utasítások)

(vagyis kiegészítő utasítások)¹⁷ a gyakorlatok sikeres végzésére és arra a célra, hogy a gyakorlatozó biztosabban megtalálja azt, amit akar.

Első additio: a lefekvés után, mikor már-már közel vagyok ahhoz, hogy elaludjam, egy Üdvözlégy Mária elmondásának tartama alatt arra gondolok, hogy melyik órában és mi végett kell felkelnem, miközben röviden összefoglalom a gyakorlatot, amelyet végezniem kell.

Második additio: amikor fölbredek, nem adok helyt ilyen vagy olyan gondolatnak, hanem mindjárt ráirányítom figyelmemet arra, amiről elmélkedni akarok az éjféli első gyakorlatban, mialatt a szégyen érzetét keltem fel magamba oly sok bűnöm miatt és e célból példákra gondolok: mintha valamely lovag a király és egész udvara előtt pirulva és szégyenkezve állna, mert súlyosan megbántotta azt, akitől azelőtt oly sok jóban és kegyben részesült. Hasonlóképpen a második gyakorlatban arra gondolok, hogy láncra vert nagy bűnös vagyok, vagyis mintha láncra verve megjelenék az örök s legfőbb Bíró előtt, magam elé állítva példának, hogyan jelennek meg földi bírójuk előtt a börtön láncra vert és halálra szánt foglyai. Ilyen gondolatok közt öltöm magamra ruhámat vagy más hasonló gondolatok közt az elmélkedés anyaga szerint.

Harmadik additio: egy vagy két lépéssel ama hely előtt, ahol a szemlélődést végzem vagy elmélkedni fogok, állok egy Miatyánk tartamáig és lelkemet égre emelve meggondolom, hogyan tekint le rám a mi Urunk, Istenünk, és a tisztelet vagy megalázódás érzését indítom fel magamban.

Negyedik additio: a szemlélődést majd térdelve, majd arcra borulva, majd hanyatt fekve, majd ülve, majd állva végzem, de mindig arra ügyelek, hogy megtaláljam azt, amit elérni akarok. Két dologra figyeljünk: az első az, ha térden állva érem azt el, amit akarok, nem kísérek meg helyváltoztatást; ha meg alkalmasabb arcra borulva, hasonlóképpen nem változtatok a helyzetemen stb.; másodsor: annál a pontnál, amelyben megtaláltam azt, amit keresek, a továbbhaladás nyugtalansága nélkül időzöm annál mindaddig, míg egészen ki nem elégítem magamat.

Ötödik additio: a gyakorlat végeztével negyedóráig akár ülve, akár járkálva megvizsgálom, hogyan sikerült szemlélődésem vagy elmélkedésem. Ha rosszul sikerült, megkeresem az okot, miért esett az meg, és ha megtaláltam, bánatot indítok, hogy a jövőben megjavulok; ha pedig jól sikerült, hálát adok Urunknak, Istenünknek, és más alkalommal is ugyanígy fogok eljárni.

Hatodik additio: azon kell lennem, hogy a bűnök fölött elmélkedve ne gondoljak kellemes és örvendetes dolgokra, mint pl. a dicsőségre, a feltámadásra stb., mert az öröm és vígság minden gondolatával való foglalkozás akadályoz abban, hogy érezzem a szomorúságot, fájdalmat és könnyezzek a bűnök felett, hanem mindig szem előtt kell tartanom azt, hogy fájdalmat és szomorúságot akarok érezni, és azért inkább a halál és ítélet emlékét kell folyton magamban felidézni.

Hetedik additio: ugyanabból a célból megfosztom magamat minden világosságtól, becsukva (besötétítve) az ablakokat és magamra zárva az ajtót, míg a szobában tartózkodom, hacsak nem kell esetleg könyvből imádkoznom, olvasnom vagy étkezniem.

Nyolcadik additio: nem nevetek és nem is mondok semmit, ami nevetést kelt.

¹⁷ A zárójelben levő szavak a fordító magyarázó betoldása, különben az egész cím a szent szerzőé.

Kilencedik additio: féken tartom szememet, hacsak nem kell fogadnom vagy elbocsátanom azt, akivel beszélgetnem kell.

Tizedik additio: vonatkozik a vezeklésre, amely belső és külső lehet. A belső vezeklés bánkódás a bűnök felett azzal az erős elhatározással, hogy sem azokat, sem más bűnt többé el nem követünk. A külső vezeklés – amely az előző gyümölcse – önsanyargatás az elkövetett bűnök miatt. Ez háromféle módon történik:

Az első mód az ételre vonatkozik. Ha ugyanis csak a fölösleget vonjuk meg, nem gyakorolunk önsanyargatást, hanem csak mértékletességet. Önsanyargatás csak akkor lesz belőle, ha a szükségesből vonunk el, mégpedig minél többet és többet, annál nagyobb és jobb az önsanyargatás, csak ne rongálódjék meg a szervezet, és ne következzen be jelentős elgyengülés.

A második mód az alvásra vonatkozik. Hasonlóképpen ez sem vezeklés, ha az elkényeztető vagy az elpuhult életmódról mondunk le, de igenis vezeklés, midőn a rendszeres megfelelő alvásból vonunk el, mégpedig minél többet és többet, annál jobb, csak ne rongálódjék meg a szervezet és ne következzen be jelentékeny elgyengülés. A szükséges alvástól azonban nem kell semmit sem elvonnunk, hacsak nincs valakinek az a rossz szokása, hogy túl sokat alszik, hogy ezáltal eltalálja a középértéket.

A harmadik mód testi fenyíték azáltal, hogy érezhető fájdalmat okozunk testünkön a vezeklő-öv, kötelek, vaskampó viselésével, önostorozással vagy megsebesítéssel vagy más sanyargatási módozattal. Eme vezeklésnek az a módja alkalmasabb és biztosabb, amely csak a húsból okoz fájdalmat és nem hatol be egészen a csontig, hogy így csak fájdalmat okozzon és ne pedig betegséget. Amiért úgy látszik, hogy megfelelőbb az ostromlás ama módja, mely csomós kötéllel történik, amely csak a bőrfelületen okoz fájdalmat, mint egy más vezeklési mód, amely valami bensőbb, jelentékeny bajt okoz. *Először*, itt meg kell jegyeznünk, hogy a külső vezeklést három szempontból szokás gyakorolni: először azért, hogy eleget tegyünk az elkövetett bűnökért; másodszer azért, hogy magunkat legyőzzük, vagyis, hogy az érzékiség engedelmeskedjék az észnek, és hogy természetünk alsó része alá legyen rendelve a felsőbbnek; harmadszer azért, hogy keresse és megtalálja azt a kegyelmet vagy lelki adományt, amely után vágyva-vágyik, mint pl. ha kívánja, hogy bűnei fölött benső töredelmet érezzen, vagy sírni akar sokat felettük, vagy azokon a kínokon és fájdalmakon szeretne sírni, amelyeket Krisztus Urunk szenvedéseiben elviselt, vagy valamely kételyének a megoldását keresi, amelyben jelenleg van.

Másodszer meg kell jegyezni azt is, hogy az első és második additíót csak az éjjeli és hajnali elmélkedésnél kell végezni, és nem a többinél, amelyek más időben történnek. A negyedik additíót sohasem szabad mások előtt végezni a templomban, hanem csak elvonultságban, mint pl. otthon stb.

Harmadszer, ha az, aki a gyakorlatot végzi, még nem találta meg azt, amit érezni kívánt, mint pl. könnyeket, vigasztalásokat stb., az ilyenre gyakran előnyös, ha változtat az étkezésén, az alvásán és az önsanyargatás egyéb módjain úgy, hogy fölváltva két vagy három napig önsanyargatást végez, majd ismét két vagy három napig nem, mert némelyeknek jó, ha több vezeklést gyakorolnak, némelyeknek pedig, ha kevesebbet; jó ez azért is, mert gyakran elhagyjuk a vezeklést érzékies önszeretettől és ama téves nézetből, hogy az emberi természet nem képes azt elviselni jelentékeny megbetegedés nélkül; máskor ellenkezőleg túlzásba megyünk abban a tudatban, hogy testünk képes azt elviselni; minthogy pedig Urunk Istenünk végtelen jobban ismeri természetünket, az ilyen változtatásoknál gyakran megadja kinek-kinek azt, ami neki megfelelő.

Negyedik megjegyzés az, hogy a részletes lelkiismeretvizsgálat vonatkozzék a gyakorlatok és additíók körüli hibákra és hanyagságokra; ugyanez történik a második, harmadik és negyedik héten.

VII. Második hét

1. Bevezető: elmélkedés Krisztus királyságáról

A) Egy földi király fölhívása, amely arra szolgál, hogy segítségünkre legyen az örök Király életéről szóló elmélkedésekben.

Az előkészítő ima a szokásos.

Az első előgyakorlat: helyzetkép-alakítás azáltal, hogy elképzeljük a helyet. A képzelőtehetség erejével néznünk kell a zsinagógákat, városokat és falvakat, ahol Krisztus Urunk prédikált.

Második előgyakorlat: kérem azt a kegyelmet, amelyet elérni akarok. Itt kérem kell az Úrtól azt a kegyelmet, hogy hívására ne legyek süket, hanem készséges és szorgalmas az ő legszentebb akaratának teljesítésében.

Első pont: Szemem elé állítok egy földi királyt, akit maga az Úristen választott, akinek hódolnak és engedelmeskednek az összes fejedelmek és az összes keresztény emberek.

Második pont: Figyelek arra, miképpen beszél a király az övéihez: Az én akaratom – úgymond – az, hogy a hitetlenek minden országát meghódítsuk; aki velem akar jönni, annak meg kell elégednie avval az étellel, amelyet én eszem, és ugyanavval az itallal és ruházattal stb. Hasonlóképpen velem együtt kell dolgoznia nappal és virrasztani éjjel stb. hogy így aztán oly része legyen a győzelemben, amint része volt a fáradalmakban.

Harmadik pont: Megfontolom, hogy a jó alattvalóknak mit kell felelniük ily nemesszívú és emberséges királynak, és következetesen azt is fontolóra veszem, hogy mennyire megérdemelné, hogy az egész világ helytelenítse és hitvány lovagnak tartsa azt, aki nem fogadná el az ilyen királynak a meghívását.

B) Ennek a gyakorlatnak másik része abban áll, hogy a földi király előbb vázolt példáját alkalmazzuk Krisztus Urunkra a mondottak szerint e három pontban:

Első pont: Ha már a földi király alattvalóihoz intézett felszólítását fontolóra vesszük, mennyivel inkább méltó a megfontolásra, ha látjuk Krisztus Urunkat, az örök Királyt, és előtte az egész világot, amelyet összességében és egyenkint így hí meg: Az én akaratom az, hogy leigázzam az egész világot és minden ellenséget és így menjek be Atyám dicsőségébe: tehát, aki velem akar jönni, annak velem kell dolgoznia, hogy követve engem a szenvedésben, kövessen a dicsőségben is.

Második pont: Megfontolom, hogy mindazok, akiknek van helyes ítéletük és józan eszük, egészen megajánlják magukat e munkára.

Harmadik pont: Azok, akik különösen akarnak lelkesedni és kitűnni örök Királyuk és a mindenség Ura mindennemű szolgálatában, nemcsak megajánlják magukat a munkára, hanem érzékiségük és testi és világi önszeretetük ellen küzdve magasabb rendű és nagyobb jelentőségű megajánlást is tesznek mondván:

Ó mindeneknek örök Ura, kegyességed és segítségéd által felajánlom magamat végtelen Jóságod színe előtt és dicsőséges Anyád és minden szented mennyei udvarának jelenlétében, és kijelentem, hogy kívánságom, akaratom és megfontolt elhatározásom, – föltéve, hogy ez nagyobb szolgálatodra és dicsőségedre lesz, – hogy Téged kövesselek minden sérelem, gyalázat elviselésében, úgy a valóságos, mint a lelki szegénységben, ha legszentebb Fölséged engem erre ki akar választani és ilyen életpályára elfogadni kész!

Ezt a gyakorlatot napjában kétszer kell végezni, vagyis mindjárt reggel a felkeléskor és egy órával az ebéd vagy vacsora előtt.

Nagyon hasznos, ha második héten és a többi heteken valamit olvasunk Krisztus követésének könyvéből vagy az Evangéliumból vagy a szentek életéből.

Első nap

Első szemlélődés: a megtestesülés

Ez magában foglal előkészítő imát, három előgyakorlatot, három pontot és egy imabeszélgetést.

Az előkészítő ima a szokásos.

Első előgyakorlat: Lelkem elé idézem azt a történetet, amelyről szemlélődnöm kell, amely itt abban áll: hogyan szemlélik az isteni Személyek az egész föld színét és kerekességét, amely tele van emberekkel, és látván, hogy mindnyájan elkárhoztak, hogyan határozza el a Szentháromság az ő örökkévalóságában, hogy a második Személy emberré legyen az emberi nem megváltására, és hogyan küldte el, mikor az idők teljessége elérkezett, Úrnőnkhez Gábor arkangyalt.

Második előgyakorlat: helyzetkép-alakítás: látom a helyet. Itt látnom kell a világ nagy terjedelmét és kerekességét, ahol oly sok és oly különböző nemzetek laknak. Hasonlóképpen külön elképzelem Úrnőnk házát és szobáját Názáretben, Galilea tartományában.

Harmadik előgyakorlat: kérem azt, amit elérni akarok. Itt kérnem kell az Úr mélységes ismeretét, aki érettem emberré lett, hogy őt jobban szeressem s kövessem.

Megjegyzendő, hogy ebben a hétben és a következőkben az előkészítő imát egészen úgy kell végeznünk, amint azt kezdetben mondtuk, valamint ugyanazt a három előgyakorlatot is, de ezeknek az alakját az anyag szerint változtatjuk.

Első pont: Látom a különféle személyeket, mégpedig először azokat, akik a föld színén vannak, öltözetük és viselkedésük nagy változatosságában: egyesek fehérek, mások feketék; egyesek békében vannak, mások hadakoznak; némelyek sírnak, mások nevetnek; az egyesek egészségesek, mások betegek; egyesek születnek, mások meghalnak stb. Azután szemlélem és megfigyelem az isteni Személyeket, amint királyi széken vagyis isteni Fölségük trónján ülnek, és hogyan nézik az egész föld színét, terjedelmét és kerekességét és látják az összes nemzeteket, amelyek nagy vakságban sínylődnek, és látják hogyan halnak és hullanak sorra a kárhozatba.

Harmadszor látom Úrnőnkét és az arkangyalt, aki őt üdvözli; és végül magamba tekintek, hogy hasznot merítsek ebből a szemléletből.

Második pont: Hallgatom, amit az emberek a földön beszélnek: hogyan beszélnek egymásközt, hogy esküdznek és káromkodnak stb. Hasonlóképpen azt is, amit az isteni Személyek mondanak, vagyis: „Váltsuk meg az emberi nemet!” Azután pedig, hogy mit mond az angyal s Úrnőnk; majd végül magamba tekintek, hogy hasznot merítsek az említett személyek minden szavából.

Harmadik pont: Végre megfigyelem, mit művelnek az emberek a földön, vagyis hogyan ütök, gyilkolják egymást és mennek a pokolba stb. Azután megfontolom, mit cselekszenek az isteni Személyek, vagyis megvalósítják a megtestesülést stb.; hasonlóképpen, mit tesz az angyal és Úrnőnk, ti. az angyal teljesíti a küldetésének szerepét, és Úrnőnk megalázza magát és hálát ad az isteni Fölségnek; majd magamba tekintek, hogy hasznot merítsek mindebből.

Az elmélkedés végén imabeszélgetést kell végeznem és meggondolom, mit kell mondanom a három isteni Személyhez vagy a megtestesült örök Igéhez vagy Atyánkhoz és

Úrnőnkhez; és az éppen fölgerjedt érzelmek hatása alatt kérem azt, ami arra jobban segít, hogy kövessem, utánozzam ami Urunkat, aki értem az imént emberré lett.¹⁸

Elmondom a Miatyánkot.

Második szemlélődés: Urunk születése

Az előkészítő ima a szokásos.

Első előgyakorlat: a történet, és pedig itt az, hogyan hagyta el Nagyasszonyunk Názáretet áldott állapotának kilencedik hónapjában, számaron ülve, – mint jámborul hihetjük, – és Szent József és a szolgáló tinót vezet, hogy Betlehembe menjenek megfizetni az adót, amelyet a császár azokra a vidékekre rárótt. Lásd [94. o.](#)

Második előgyakorlat: helyzetkép alakítása: látom a színteret. Itt nézmem kell a képzelőtehetség látásával az utat Názáretből Betlehemig, figyelve annak a hosszúságát, szélességét és azt, vajon sima-e az az út avagy völgyeken vagy lejtőkön vezet-e keresztül. Hasonlóképpen megtekintem a helyet vagyis a születés barlangját, hogy az milyen tágas, milyen szűk, mily alacsony, milyen magas és miképpen volt berendezve.

Harmadik előgyakorlat: ugyanaz és ugyanoly módon végzendő, mint az előző elmélkedésben.

Első pont: Látom a személyeket, vagyis Nagyasszonyunkat, Szent Józsefet, a szolgálót és a kisdéd Jézust, miután megszületett, mégpedig úgy, hogy szegény és méltatlan szolgáló teszem magamat, és nézem és szemlélem őket és minden lehető készséggel és tisztelettel szolgálók nekik nehézségeikben, szükségükben, mintha tényleg jelen volnék; majd magamba tekintek, hogy valami hasznot merítsek.

Második pont: Figyelem, észreveszem és átelmélkedem mindazt, amit a személyek beszélnek, és azt magamra vonatkoztatva valamelyes hasznot meríték.

Harmadik pont: Nézem és megfontolom, amit tesznek, vagyis az utazást, fáradozást, hogy az Úr a legnagyobb szegénységben szülessék, és hogy annyi fájdalom, éhség, szomjúság, hőség és hideg után, igazságtalanságok és gyalázatok után végre meghaljon a keresztben és mind ezt érettem teszi. Azután magamba tekintek, hogy valamilyen lelki hasznot merítsek.

Az elmélkedést ima-beszélgetéssel végzem be, mint az előző szemlélődésnél, és elmondom a Miatyánkot.

Harmadik szemlélődés: az első és második szemlélődés ismétlése

Az előkészítő ima és három előgyakorlat után meg kell ismételnem az első és második gyakorlatot mindig különösen azokra a részekre figyelve, amelyekben valaki világosságot, vigaszt vagy vigasztalanságot érzett, az elmélkedést mint egyébkor, ima-beszélgetéssel fejezzük be és elmondjuk a Miatyánkot.

Ebben és az összes következő ismétlésben ugyanazt a módot kell követnünk, mint az első hét ismétlésénél, a formát megtartjuk, csak az anyagot kell változtatnunk.

Negyedik szemlélődés: az első és második szemlélődés ismétlése

ugyanoly módon, mint az előbbi ismétlésnél.

¹⁸ Vagyis akinek megtestesülésén éppen most szemlélődtem elmélkedésemben.

Ötödik szemlélődés: Az öt érzék alkalmazása

Az öt érzék alkalmazása az első és második szemlélődés anyagára.

Az előkészítő ima és három előgyakorlat után hasznos a képzelőtehetség öt érzékét az első és második szemlélődésre alkalmazni a következő módon:

Első pont: a képzelőtehetség látásával nézem a személyeket és elmélkedem részletesen az életkörülményeiről és hasznot merítek e szemlélésből.

Második pont: Meghallgatom, amit beszélnek vagy beszélhetnének, és magamba tekintek, hogy hasznot merítsek belőlük.

Harmadik pont: A szaglás és ízlelés érzékével érzem és ízlelem az istenségnek, a léleknek és erényeinek és egyéb tulajdonságoknak kellemességét és édességét a szerint, hogy mely személy a szemlélődés tárgya; majd magamra tekintek, hogy hasznot merítsek.

Negyedik pont: A tapintás érzékével érintem vagyis átölelem vagy csókolom azokat a helyeket, ahová ezek a szent személyek lépnek vagy ülnek, de mindig úgy, hogy valamely lelki hasznot is merítsek belőle.

A gyakorlatot ima-beszélgetéssel kell befejezni, mint az első és második szemlélődésben, és el kell mondani egy Miatyánkot.

Első jegyzet: Meg kell jegyezni az egész hétre és a többire vonatkozólag, hogy csak azt a titkot kell olvasnom, amelyről közvetlenül akarok elmélkedni úgy, hogy akkor nem olvasok semmiféle más oly titkot, amelyet ezen a napon vagy ebben az órában még nem veszek szemlélődésem tárgyául, hogy az egyik titokkal való foglalkozás ne zavarja a másik szemléletét.

Második jegyzet: A megtestesülésről szóló első gyakorlat éjfélkor van, a második hajnalban, a harmadik a szentmise, a negyedik a vecsernye idejében és az ötödik a vacsora órája előtt. Eme öt gyakorlat mindegyike egy óráig tart, és ezt a rendet kell követni a következőkben is.

Harmadik jegyzet: Ügyelni kell arra, hogy az, aki a gyakorlatokat végzi, öreg-e vagy gyengélkedő-e, vagy ha különben erős testalkatú is, de az első hét folytán kissé elgyöngült lenne, jobb, ha ezen a második héten, legalább néhányszor éjfélkor fel nem kel, hanem korán reggel külön végez egy elmélkedést, a másodikat a szentmise idején, a harmadikat ebéd előtt, és a vecsernye idejében tart róluk egy ismétlést és a vacsora előtt elvégzi az érzékek alkalmazását.

Negyedik jegyzet: az első hétben említett tíz additióból meg kell változtatni ezen a héten a másodikat, hatodikot, hetediket és részben a tizediket.

A *másodiknál* a változás az, hogy mihelyest felébredek, figyelmemet mindjárt a szemlélődésre irányítom, amelyet végezni fogok, és vágyódom az örök Igének nagyobb megismerése után, hogy Őt jobban szolgáljam és tökéletesebben kövessem.

A *hatodik additio* az lesz, hogy gyakran emlékezetembe idézem Krisztus Urunk életének titkait kezdve a megtestesüléstől egészen addig a helyig vagy titokig, amelynek szemléletében vagyok.

A *hetedik additio* abban áll, hogy a gyakorlatozó annyiban igyekezzék sötétséget vagy világosságot tartani, a kellemes vagy kellemetlen időjárást kihasználni, amennyiben úgy érzi, hogy az hasznára és segítségére van annak elérésében, amit keres.

A *tizedik additiót* illetően a gyakorlatozó alkalmazkodjék a titkokhoz, amelyekről elmélkedik, mert némelyek közülük vezeklést követelnek, mások pedig nem; úgy azonban, hogy mind a tíz additiót nagy gondal tartsa be!

Ötödik jegyzet: minden gyakorlatnál, kivéve azokat, amelyek éjfélkor és hajnalban történnek, figyelembe kell venni valamit, ami a második additiónak felel meg, még pedig a következő módon: mihelyest ráemlékszem, hogy itt van a gyakorlat órája, amelyet végeznem

kell, mielőtt azt megkezdéném, arra gondolok, hogy hová megyek és ki előtt jelenek meg és röviden összegezem az elmélkedés pontjait s azután a harmadik additiót elvégezve megkezdem a gyakorlatot.

A második nap: a templomi bemutatás

A második napon az első és második szemlélődés tárgyává a templomi bemutatást kell vennem, (lásd 95. o.) és a futást az egyiptomi száműzetésbe. (95. o.) A két szemlélődés fölött két ismétlést kell tartani és az öt érzék alkalmazását ugyanolyan módon kell végezni, mint az előző napon.

Némelykor hasznos – még akkor is, ha az, aki a gyakorlatokat végzi, erős és készsleges lelkű, – hogy ettől a második naptól kezdve valami változás legyen egészen a negyedik napig bezárólag, mégpedig azért, hogy jobban megtalálhassa azt, amit elérni kíván; így tehát csak kora reggel végez egy szemlélődést, a másodikat a mise idejében és a vecsernye idejében ismétlést tart róluk; vacsora előtt pedig az érzékek alkalmazását.

A harmadik nap: Jézus engedelmissége Názáretben és megtalálása a templomban

A harmadik napon az első és második szemlélődés tárgya az, hogy miképpen volt Jézus engedelmes szüleinek Názáretben (96. o.) és hogyan találták meg a templomban (96. o.) és ennek megfelelőleg két ismétlést kell tartani és az öt érzék alkalmazását igénybe venni.

2. Választásokra vonatkozó utasítások és elmélkedések

Bevezető a különböző állapotok megfontolásához

Már elméltünk ama példa fölött, amelyet Krisztus Urunk adott nekünk az első állapotra vonatkozólag, amely a parancsolatok megtartásában áll, midőn engedelmes volt szüleinek. Hasonlóképpen elméltünk ama példa fölött is, amelyet ugyancsak Krisztus Urunk adott a második állapotra vonatkozólag, amely az evangéliumi tökéletesség állapota, midőn a templomban maradt elhagyva nevelőatyját és édesanyját, hogy teljesen örök Atyjának szolgálatára álljon. Ezek után az Úr további élete feletti szemlélődéseinket folytatva, megkezdjük azt is, hogy keressük és kérjük, vajon az isteni Felsőség minő életpályán vagy minő állapotban óhajt felhasználni szolgálatára.

Amiért is erre vonatkozó bevezetés gyanánt a következő első gyakorlatban látni fogjuk egyrészt Krisztus szándékát, és másrészt az emberi természet ellenségének ellenkező szándékát, és azt, hogy miképpen kell magunkat arra előkészítenünk, hogy a tökéletességre jussunk bármilyen állapotban vagy életpályán, amelynek megválasztását Urunk, Istenünk, adja meg nekünk.

Negyedik nap: elmélkedés a két zászlóról

Negyedik napon van a két zászlóról szóló elmélkedés; az egyik Krisztus, a mi legfőbb vezérünk és Urunk zászlaja, a másik Lucifer zászlaja, aki emberi természetünk főellensége.

Az előkészítő ima a szokásos.

Első előgyakorlat: a történet, mely itt abban áll, hogyan hívogat és miképpen akar mindenkit zászlaja alá tömöríteni Krisztus Urunk és vele szemben Lucifer a saját zászlaja alá.

Második előgyakorlat: helyzetkép-alakítás: látom a helyet, vagyis Jeruzsálem egész vidékének azt a nagy síkságát, ahol áll a jóknak fővezére, Krisztus Urunk; a másik színteret is látom Babylon vidékén, ahol a lelki ellenség vezére, Lucifer trónol.

Harmadik előgyakorlat: kérem, amit elérni akarok; itt kérnem kell a kegyelmet egyrészt, hogy a gonosz vezér cselvetéseit átlássam és segítséget nyerjek, hogy azoktól óvakodni tudjak, és másrészt, hogy megismerjem az igaz életet, amelyre tanít a legfőbb igazi Vezér, és hogy kegyelmet is kapjak követésére.

A) *Első pont:* elképzelem, mintha minden gonosz lélek vezére Babylon nagy síkságán valamiféle tűzből és füstből álló nagy katedrán ülne rettenetes és ijesztő formában.

Második pont: megfontolom, hogyan híja össze Lucifer a megszámlálhatatlan gonosz lelkeket és hogyan szórja őket széjjel egyiket ebbe a városba, a másikat abba és így tovább az egész világra, nem hagyva ki egyetlen tartományt sem, semmiféle helyet, egyetlen állapotot, vagyis az embereknek egyetlen egy osztályát sem és külön-külön egyetlen személyt sem.

Harmadik pont: megfontolom a beszédet, amelyet hozzájuk intéz, és hogyan buzdítja őket arra, miként hálózzák be az embereket és hogyan verjék láncra őket, hogy először is a gazdagság után való vágyal kísértés meg az embereket, amint azt rendszerint a legtöbbször meg is szokták tenni, hogy annál könnyebben jussanak a világ hiú tiszteletére és innét nagy kevélységre.

Tehát az első fok a gazdagság, a második a tisztelet, a harmadik a kevélység, és erről a három fokról rávezet Lucifer az összes többi bűnre.

B) *Hasonlóképpen el kell képzelni mindezeknek az ellenkezőjét is a legfőbb és igazi vezérről, aki Krisztus Urunk.*

Első pont: szemlélem, hogyan helyezkedik el Krisztus Urunk vonzó és szeretetreméltó alakban Jeruzsálem nagy síkságán valami alacsony helyen.

Második pont: megfontolom, hogyan választ ki a mindenség Ura oly sok személyt, apostolokat és tanítványokat stb. és hogyan küldi őket az egész világra, hogy szent tanítását elvigyék minden rendű és rangú embernek.

Harmadik pont: elmélkedem ama beszéd felett, amelyet Krisztus Urunk intéz összes szolgájához és barátjához, akiket az említett feladat végrehajtására küld szét és azt ajánlja nekik, hogy mindenkit igyekezzenek segíteni, mégpedig őket először is a legnagyobb lelkiszegénységre vezessék, és ha úgy tetszik az ő isteni Felségének és őket arra ki akarná választani, nem kevésbé a valóságos szegénységre is; másodsor támogatassák, hogy vágyakozzanak a gyalázatok és megvetések elviselésére, mert ebből a két dologból fakad az alázatosság.

Tehát három fokozat van: az első a szegénység a gazdagság ellen; a második a gyalázat vagy megvetés a világi tisztelet-hajhászása ellen; a harmadik az alázatosság a kevélységgel szemben; és e három fokozat segítségével rá kell vezetni az embereket az összes többi érényre.

Ima-beszélgetésemet a mi Asszonyunkhoz irányítom, hogy Fiától és Urától eszközölje ki, hogy engem is zászlaja alá fogadjon, mégpedig először a legnagyobb lelkiszegénységben és ha isteni Felségének tetszik és engem kiválasztani és felfogadni kegyeskedik, nem kevésbé a valóságos szegénységben is; másodsor a gyalázatok és sérelmek elviselésében, hogy ezek által Őt jobban kövessem, de csak úgy, ha ezeket másnak bűne nélkül és az isteni Felségnek visszatetszése nélkül elszenvedhetem. És most elmondok egy Üdvözlégyet.

Majd ugyanazt kérem a Fiúistentől, hogy eszközölje ki nekem ugyanazt a mennyei Atyától. Ezután elmondok a „Krisztus lelke ...” kezdetű imát.

Végre kérem az Atyától, hogy adja meg nekem ugyanazt, és elmondok egy Miatyánkot.

Ezt a gyakorlatot éjfélkor kell végezni és ismét kora reggel.

Ezt az elmélkedést még kétszer kell megismételni és pedig a szentmise és a vecsernye idején és mindig a fent vázolt három imabeszélgetéssel, ti. a mi Asszonyunkhoz, a Fiához és

a mennyei Atyához kell befejezni. A következő bináriusokról szóló elmélkedés a vacsora előtt legyen!

Negyedik nap: elmélkedés a bináriusokról

Ugyanazon a negyedik napon, elmélkedés a három binariusról,¹⁹ emberpárról (embercsoportról), hogy a legjobbat válasszuk.

Az előkészítő ima a szokásos.

Az *első előgyakorlat* a történet, mely három emberpárról szól, amelyek közül mindegyik tízezer dukátot szerzett és pedig nem tiszta szívvel és nem ahogyan kellene, az Isten iránt való szeretetből. És ezek mindannyian üdvözülni akarnak és óhajtják megtalálni a mi Urunk és Istenünk békéjét azáltal, hogy szabadulni kívánnak az üdvösséget veszélyeztető tehertől és akadályoktól, amelyet a szerzett vagyonhoz való ragaszkodásban éreznek.

Második előgyakorlat: helyzetkép-alakítás. Itt látnom kell magamat, hogyan állok Urunk, Istenünk, és minden szentje előtt avval a szándékkal, hogy kívánjam és megismerjem azt, ami isteni Felségének kedvesebb.

Harmadik előgyakorlat: kérem, amit elérni akarok. Itt kérem kell a kegyelmet, hogy azt válasszam, ami inkább van Isten dicsőségére és lelkem üdvösségére.

Az *első binarius* szeretne ugyan megszabadulni a ragaszkodástól, amellyel a szerzett dologhoz vonzódik, hogy békében megtalálja Urunkat, Istenünket, és üdvözítse magát, de halála órájáig nem nyúl semmi eszközhöz.

A *második binarius* akar ugyan a ragaszkodástól szabadulni, de csak úgy, hogy a szerzett dolog birtokában maradjon, azaz hogy szinte az Isten jöjjön oda, ahova ő akarja, és nem szánja el magát a dolog elhagyására, hogy így az Istenhez juthasson, még ha ez az állapot ránézve a legjobb volna is.

A *harmadik binarius* akar szabadulni a ragaszkodástól mégpedig úgy, hogy nem tartja őt fogva semmiféle vonzalom a szerzett dolog megtartásában, hanem csak úgy kívánja azt akarni vagy nem akarni, ahogy Urunk-Istenünk adja meg neki az akarást és amint azt jobbnak látja Isten szolgálatára és dicsőségére; és egyelőre úgy óhajt viselkedni, mintha lélekben mindentől lemondana, miközben erőt gyűjtve azon van, hogy sem ezt a dolgot, sem más valamit ne akarjon, kivéve, ha egyedül Isten szolgálata ösztönözné őt arra, így tehát csak az a kívánság, hogy Istennek jobban szolgálhasson, bírja őt arra, hogy az illető dolgot magához vegye vagy azt elhagyja.

Ugyanazt a három imabeszélgetést kell elvégezni, mint az előző, a két zászlóról szóló elmélkedésben.

Megjegyzés: midőn a valóságos szegénység ellen ellenszenvet vagy ellenkezést érzünk, mikor nem vagyunk közömbösek a szegénység vagy gazdagság iránt, nagyon hasznos az ilyen rendetlen érzelmek kiirtására, ha kérjük az imabeszélgetéseinkben, mégha az érzéki természetünk ellene is van, hogy az Úr válasszon ki bennünket a valóságos szegénységre, és erősítve állítjuk, hogy azt akarjuk, kérjük és azért könyörgünk, csak legyen az isteni az Felség szolgálata és dicsősége.

¹⁹ A szent szerző nem fejt ki, miért használja a „binarius” szót és nem szól egyszerűen embercsoportokról vagy osztályokról. Teszi ezt talán azért, mert a választás a „legjobbra” van irányítva. A legjobb választás pedig az evangéliumi tökéletesség követése. Krisztus Urunk pedig az apostolokat többször párosával hitte meg követésére és náluk már a három binarius viselkedése észlelhető, így pl. Szent Andrásnál és Szent Péternél, akiket az Úr háromszor hívott meg és csak a harmadik hívásnál határozták el magukat teljesen Krisztus követésére (1. 14. titok [97. old.](#)) Lehetséges azonban, hogy jegyesekre gondol, és azt akarja, hogy jól fontolják meg ezek a dolgok, hátha az Úr őket papi vagy szerzetesi pályára hívja vagy valami hasonló életre. E feltevések esetén nagyon érthető, miért szól a szent példabeszédben és nem nyíltan. Nyíltan beszél erről a bevezetőben a választáshoz.

Ötödik nap: Jézus elhagyja Názáretet és megkeresztelkedik a Jordánban

Az ötödök napon szemlélődés Krisztus Urunk útjáról Názárettől a Jordánig és arról, hogyan kereszteltetett ott meg. (96. o.)

Ezt a szemlélődést egyszer éjfélkor, majd újból hajnalban végezzük és két ismétlés van róla a szentmise idején és vacsernyekor; vacsora előtt pedig az öt érzék alkalmazása. Eme öt gyakorlat mindegyikénél előre kell bocsátani a szokott előkészítő imát, a három előgyakorlatot, amint az már meg volt magyarázva a megtestesülésről és születésről szóló szemlélődésnél, és be kell azokat fejezni a három emberpárról szóló elmélkedés három imabeszélgetésével vagy ama jegyzet szerint, amely a „három binarius” után következik.

Az ebéd és vacsora után részletes lelkiismeretvizsgálat legyen ennek a napnak gyakorlataira és additóióra vonatkozó hibákról és hanyagságokról és ugyanígy a következő napokon!

Hatodik nap: Jézus a pusztába vonul

Hatodik napon: *a szemlélődés arról van, hogyan ment Krisztus Urunk a Jordán folyótól a pusztába (97. o.)* és mindenben azt a módot követjük, amely az ötödik napon gyakorlatban volt.

Hetedik nap: Szent András és mások követik Jézust

Hetedik napon: *hogyan követték Szent András és mások Krisztus Urunkat. (97. o.)*

Nyolcadik napon: a hegyi beszéd

Nyolcadik napon: a hegyi beszédről, amely a nyolc boldogságról szól. (98. o.)

Kilencedik nap: Jézus a tengeren jár

Kilencedik napon: *hogyan jelent meg Krisztus Urunk a tenger hullámain járva. (99. o.)*

Tizedik nap: Jézus prédikál a templomban

Tizedik napon: *hogyan prédikált Krisztus a templomban. (102. o.)*

Tizenegyedik nap: Lázár feltámasztása

Tizenegyedik napon: *Lázár feltámasztásáról... (101. o.)*

Tizenkettedik nap: Virágvasárnap

Tizenkettedik napon: a virágvasárnapról. (102. o.)

Jegyzetek

Első jegyzet: ennek a második hétnek a szemlélődéseiben a szerint, amint valaki több vagy kevesebb időt akar ráfordítani, avagy az előmenetel szerint, a hetet meg lehet nyújtani vagy rövidíteni. Ha meg akarjuk nyújtani, akkor Nagyasszonyunk Erzsébetnél tett látogatásának a titkát, a pásztorokat, a gyermek Jézus körülmetélését, a három királyt

szemlélődésünk tárgyául vesszük és így tovább. Ha pedig meg akarjuk rövidíteni, elvehetünk azokból a titkokból, amelyeket említettünk, mert azok csak bevezető tájékoztatást és módozatot adnak, hogy később jobban és minél pontosabban elmélkedjünk.

Második jegyzet: a választások ügye megkezdődik Krisztusnak Názáretből Jordánhoz való távozásáról szóló szemlélődéssel – bezárólag véve ezt a szemlélődést – mégpedig az ötödik napon, amint a következőkben megmagyarázzuk.²⁰

Harmadik jegyzet: mielőtt valaki megkezdene a választásokat, hogy Krisztus igazi tanához vonzódjék, nagyon hasznos, ha megfontolja és szemügyre veszi az alázatosság következő három módját, vagy faját, mégpedig fontolgassa azokat az egész napon át többször, és közben imabeszélgetések is végezzen, mégpedig úgy, amint lent megmondjuk.

3. A jó választás feltételei: az alázatosság három módja

Az alázatosság első módja szükséges az örök üdvösségre. Ez abban áll, hogy amennyire csak tehetem, meghódolok és megalázom magamat, hogy mindenben megtartsam az Isten parancsát olyannyira, hogy ha minden dolog urává is tennének a világon vagy még ha földi életem forogna is kockán, még akkor sem tenném megfontolás tárgyává, vajon megszegjem-e akár valamelyik isteni, akár valami emberi parancsot, amely súlyos bűn terhe alatt kötelez.

Az alázatosság második módja tökéletesebb, mint az első, és ezt akkor érem el, ha olyan lelkiállapotban vagyok, hogy nem akarok és nem is vonzódom inkább a gazdasághoz, mint a szegénységhez; semhogy inkább tiszteletben részesüljek, mint gyalázatban; vagy hogy inkább kívánjam a hosszú életet, mint a rövidet, föltéve, hogy ezek mindegyike egyformán van Isten szolgálatára és lelkem üdvösségére. Hasonlóképpen sem az összes teremtményekért, sem pedig azért, mert életem forogna veszélyben, még csak fontolóra sem venném, hogy bocsánatos bünt kövessek-e el.²¹

Az alázatosság harmadik módja a legtökéletesebb. Ezt akkor érem el, ha feltételezve az első és második módot, és feltéve, hogy az isteni Felség szolgálata és dicsősége ugyanaz, csupán azért, hogy Krisztus Urunkat kövessem és a valóságban hozzá hasonlóbb legyek, én inkább akarom és választom a szegénységet a szegény Krisztussal, mint a gazdagságot; inkább a gyalázatot a gyalázatokkal tetézett Krisztussal, mint a tiszteletet; és inkább kívánom, hogy együgyűnek és bolondnak tartsanak Krisztusért, akit előbb tartottak ilyennek, mint bölcsnek és okosnak ebben a világban.

Annak tehát, aki ezt a harmadik módot kívánja elérni, nagyon hasznos, ha elvégzi a binariusokról szóló elmélkedésben említett három imabeszélgetést és kéri Urunkat, hogy őt erre a harmadik, nagyobb és kiválóbb alázatosságra kiválasztani kegyeskedjék, hogy ezáltal Őt jobban kövesse és neki tökéletesebben szolgáljon, feltéve, ha így az Isten szolgálata egyenlő vagy nagyobb volna, úgyszintén, ha az isteni Felség dicsősége ugyanaz vagy nagyobb volna.

Bevezető a választás megejtéséhez

Minden jó választásnál, amennyiben az tőlünk függ, kell, hogy a szándék tiszta legyen úgy, hogy egyedül a célt tekintjük, amelyre teremtve vagyok, ti. Urunk-Istenünk dicsőítésére

²⁰ A jó választás alant felsorolt feltételei és szabályai Szent Ignác szerint nem külön naphoz vagy órához kötött elmélkedések vagy megfontolások. Jézus életéről szóló szemlélődések tehát ettől az ötödik naptól kezdve rendszeresen folytatódnak és azokon kívül és azok hatása alatt kell az adott szabályok szerint a választást megejteni vagy a reformot megtervezni.

²¹ Az itt említett közömbösség ugyanaz, amely hangsúlyozva volt a „Vezérelv és alapigazság” c. megfontolásban.

és lelkünk üdvösségére. Amiért is bármit találok is választani, annak olyannak kell lennie, hogy célohoz segítsen, amely miatt teremtve vagyok. Tehát nem rendelem alá és nem alkalmazom a célt az eszközhöz, hanem az eszközt a célhoz, amint meg szokott történni, hogy sokan először azt választják, hogy megnősülnek, ami pedig magában véve eszköz, és úgy is csak másodlagosan azt, hogy a házasság állapotban szolgáljanak Urunknak, Istenünknek, pedig ez – ti. Istennek a szolgálata –, a cél; hasonlóképpen vannak mások, akik először egyházi javadalmat, mint célt, óhajtanak és csak azután abban az Isten szolgálatát. Ezek tehát nem egyenesen mennek Istenhez, hanem azt akarják, hogy Isten jöjjön egyenesen rendetlen hajlamaikhoz, és következőleg eszközt csinálnak a célból, az eszközökből pedig célt úgy, hogy amit az első helyre kellene helyezniük, azt ők a második helyre teszik. Azt kell ugyanis mindenképp előtte célnak tekinteni, hogy Istennek akarunk szolgálni, mert ez a célunk, és csak azután vállalhatunk javadalmat vagy vehetünk feleséget, föltéve, hogy ez a legmegfelelőbb eljárás számomra, ha ti. ez eszköz a célhoz. Tehát semminek sem szabad engem befolyásolnia eme vagy ama eszközök alkalmazásában vagy mellőzésében, hanem csak Isten szolgálatának, dicsőítésének és lelkem örök üdvösségének.

A választás anyaga

A következő megfontolás arra a célra szolgál, hogy megtudjuk, miről tarthatunk választást.

E megfontolás négy pontból és egy jegyzetből áll:

Első pont: Szükséges, hogy mindazok a dolgok, amelyek közül választani akarunk, közömbösek vagy magukba véve jók legyenek, és egyszersmind helyt álljanak, meg összhangban legyenek a hierarchikus Anyaszentegyházzal; tehát se rosszak, se olyanok ne legyenek, melyek ellenkeznek az Egyházzal.

Második pont: vannak dolgok, amelyek megváltozhatatlan választás alá esnek: ilyenek a papság és a házasság stb.; más dolgok pedig megváltoztatható választás alá esnek: ilyenek az egyházi javadalmak elfogadása vagy azok elhagyása; anyagi javak elfogadása vagy azokról való lemondás.

Harmadik pont: A megváltozhatatlan választás esetén, ha az már egyszer megtörtént, nincs mit választani többé, mert nem lehet megváltoztatni pl. a házasságot, papságot stb. Mégis meg kell jegyezni, hogy ha valaki nem ejtette meg a választást megfelelő módon és rendezetlen vagyis rendetlen hajlamok nélkül, most bánja meg tévedését és azon legyen, hogy jó életet éljen a már választott pályáján.

Úgy látszik, hogy az ilyen választás – minthogy rendetlen és nem egyenes szándékú volt – nem lehet isteni hivatás, s akik mégis azt állítják, tévednek és tévesen csinálnak a nem egyenes szándékú és rendetlen választásból isteni hivatást, holott minden isteni hivatás tiszta és szennytelen, tehát semmiképpen sem származhatik a testi hajlamokból vagy bármi más rendetlen vonzalomból.

Negyedik pont: Ha valaki megfelelő módon és rendezetten ejtette meg a választást olyan dologban, amin változtatni lehet, – tehát sem a test, sem a világ iránti rendetlen vonzalom nem irányította, – nincs oka, hogy új választást tegyen, hanem igyekezzék abban tökéletesedni, amennyire csak lehetséges.

Jegyzet. Meg kell jegyezni, ha az ilyen megváltoztatható választás nem volt őszinte és jól rendezett, akkor nagyon hasznos, hogy szabályos választást végezzen az, aki igazán óhajta, hogy lelki életében kiváló és Istennek nagyon kedves eredményeket érjen el.

A választás időpontjai

A három időpont, amelyek mindegyikében józan és jó választást lehet tenni.

Az első időpont az, amikor az Úristen úgy indítja és vonzza az akaratot, hogy az ilyen jámbor lélek a nélkül, hogy kételkednék vagy kételkedhetnék, követi azt, amit neki Isten mutatott, amint Szent Pál és Szent Máté tettek, mikor Krisztus Urunkat követték.

A második időpont az, amikor sok világosságunk és ismeretünk van az átélt vigasztalásból és vigasztalanságból és a különböző szellemek behatásainak megismeréséből.

A harmadik időpont nyugodt természetű, amikor először is szemügyre veszi az ember, hogy mire született, ti. Urunk Istenünk dicsőítésére és lelkének üdvözítésére és eme vágy hatása alatt, mint eszközt választ valamely állást az Egyház által szabott határokon belül, hogy ez az állás őt Istene szolgálatában és lelkének üdvözítésében segítse.

Azt mondtam: „nyugodt időpont,” ti. mikor a lélek nincs kitéve a különböző szellemek behatásainak és természetes tehetségeit szabadon és nyugodtan tudja használni.

Ha az első vagy második időpontban nem történt meg a választás, úgy a harmadik időpontra vonatkozólag két mód következik, hogy azt megejtsük.

A jó választás első módja

A józan és jó választásnak első módja, amely magában foglal hat pontot:

Első pont: szemem elé állítom azt a dolgot, amely felett választani akarok, pl. a hivatalt vagy javadalmat, amelynek elfogadásáról vagy elhagyásáról van szó vagy bármely más dolgot, amely a megváltoztatható választásnak tárgyát képezi.

Második pont: Szükséges, hogy a célt tekintsem, amelyre teremtve vagyok, amely abban áll, hogy Urunkat Istenünket dicsőítsem és lelkemet üdvözítsem; és hogy közömbös legyek és minden rendetlen hajlamtól annyira szabad, hogy nem hajlom és vonzódok inkább az elem állított dolog elfogadására, mint annak elhagyására, sem pedig inkább elhagyására, mint elfogadására, hanem mintegy egyensúlyban találjam magamat, hogy az után induljak, amiről úgy fogom érezni, hogy az inkább van Isten dicsőségére és dicsőítésére és lelkem üdvösségére.

Harmadik pont: kérem az Úristentől, hogy arra indítsa akaratomat és azt az elhatározást támassza lelkemben, amelyet a szóban forgó kérdésben tennem kell, vagyis ami inkább van az ő dicsőítésére és dicsőségére, tehát hogy jól és becsületesen fontoljam meg a dolgot értelmekkel és hogy az ő legszentebb és legfelsőbb akarata szerint válasszak.

Negyedik pont: mérlegelve megfontolom, hogy kizárólag Urunk, Istenünk dicsőítésére és lelkem üdvösségére minő előnyök és hasznok származnak nekem abból, ha a kitűzött hivatalt vagy javadalmat bírom; és viszont megfontolás tárgyává teszem a hátrányokat és veszedelmeket, amelyek annak birtokával együtt járnak; és ugyanúgy cselekszem a második részben, vagyis látom az előnyöket és hasznokat, ha az illető hivatalt vagy javadalmat nem nyerem el; és hasonlóképpen az ellenkezőjét, vagyis a hátrányokat és veszélyeket, ha az említett dolgot nem nyerem el.

Ötödik pont: miután így megfontolgattam és minden irányban mérlegeltem az okokat a szóban forgó dologra vonatkozólag, most azt kell nézmem, hogy a józan ész merre hajlik: és így a nagyobb értelmi hajlam és semmiképpen sem valami érzelmi vonzódás szerint kell a szóban forgó tárgy felett döntenem.

Hatodik pont: miután így a választás vagy döntés megtörtént, annak, aki választott, nagy odaadással imára kell adnia magát az Úr színe előtt, akinek felajánlja ezt a választást, hogy isteni Felsége fogadja el és erősítse meg, ha ez az ő nagyobb szolgálata és dicsősége.

A jó választás második módja

A józan és jó választás második módja, amely magában foglal négy szabályt és egy jegyzetet.

Az első szabály az, hogy az a szeretet, amely a választásra ösztönöz és indít, felülről az Isten szeretetéből származzék úgy, hogy az, aki választ, először érezze önmagában, hogy az a szeretet, amellyel a választás alá első dologhoz többé-kevésbé vonzódik, egyedül a teremtő Istenért van.

Második szabály: magam elé képzelek egy embert, akit sohasem láttam és nem is ismertem és akinek kívánom, hogy minden tekintetben tökéletes legyen, és megfontolom, hogy Istenünk nagyobb dicsőségére és lelkének nagyobb üdvösségére mit ajánlanék neki, hogy tegyen vagy válasszon. És magammal szemben ugyanazt cselekszem megtartván azt a szabályt, amelyet másnak állítok fel.

Harmadik szabály: mintha a halálos ágyamon volnék, megfontolom azt a módot és mértéket, amelyről akkor óhajtanám, hogy a jelen választásnál szerinte igazodtam volna: tehát ama szabály szerint igazodva most teljesen eszerint teszem az én elhatározásomat.

Negyedik szabály: megfontolom és meggondolom, hogyan fogom magamat érezni az ítélet napján, azért mérlegelem, hogy minő döntést kívánnék magamnak a szóbanforgó tárgyra vonatkozólag akkor és ugyanazt a szabályt, amelynek megtartását akkor kívánnám, most követem, hogy majd akkor zavartalan teljes gyönyörűséget és örömet élvezzek.

A fent említett szabályokat örök üdvömrre és nyugalmamra zsinórmértékül veszem és így ejtem meg választásomat és teszem felajánlásomat Urunknak, Istenünknek, a választás első módjának hatodik pontja szerint.

Életünk és állapotunk megjavítása

Életünk és állapotunk megjavítására és megreformálására irányuló utasítások.

A következőkre kell ügyelni: azoknál, akik valami méltóságban vagy már házaséletben vannak, (akár sok vagyonnal rendelkeznek, akár nem) – így feltéve, hogy nincs alkalmuk vagy nagyon egészséges akaratuk, hogy olyan dolgok felett tartsanak választást, amelyek még megváltoztatható választás alá esnek – nagyon hasznos, ha a választás helyett az ilyeneknek az életük megjavítására és megreformálására tervezetet és módot adunk, hogy állapotukat, életüket és állásukat Isten dicsőségére és dicsőítésére és lelkük üdvére irányítsák.

Hogy ehhez a célhoz eljussanak és azt elérjék, az ilyeneknek a gyakorlatok által és a választás módja által, amint azt megmagyaráztuk, nagyon meg kell fontolgatniuk és gondolniuk, hogy mekkora háztartással, személyzettel kell rendelkezniük és hogyan kell azt vezetniük és kormányozniuk, végül hogyan kell szóval és példával oktatniuk. Hasonlóképpen azt is jól meg kell latolgatniuk, hogy vagyonukból mekkora részt kell fordítaniuk családjukra és a háztartásukra; mekkora részt kell kiosztaniuk a szegények közt vagy egyéb jámbor célra, nem óhajtván és nem is keresve semmi mást, mint mindenben és minden által Isten nagyobb dicsőítését és dicsőségét. Mindenkinek ugyanis tudnia kell, hogy akkora előmenetelt fog tenni a lelki dolgokban, amennyire ki tud vetközni saját önszeretetéből, önakaratából és a haszonlesésből.

VIII. Harmadik hét

Első nap: utolsó vacsora

Első napon az első szemlélődés éjfélkor arról van, hogyan ment Krisztus Urunk Bethániából Jeruzsálemig s azután az utolsó vacsoráról (lásd [102. lap](#)). Ez a szemlélődés előkészítő imát, három előgyakorlatot, hat pontot és egy imabeszélgetést foglal magában.

Az előkészítő ima a szokásos.

Az első előgyakorlat: emlékezetünkbe idézzük a történetet, amely abban áll; hogyan küldötte Krisztus Urunk Bethániából két tanítványát Jeruzsálembe, hogy a vacsorát előkészítsék; majd azután hogyan jelenik meg azon a többi tanítványával; miután pedig evett a húsvéti bárányból, hogyan mosta meg tanítványainak a lábait és hogyan nyújtotta legszentebb testét és legdrágább véréát tanítványainak. Végül hogyan beszélt hozzájuk, miután Judás elment, hogy Urát eladja.

Második előgyakorlat: helyzetkép-alakítás, látom a helyet. Itt nézнем kell az utat Bethániától Jeruzsálemig, hogy az széles-e, keskeny-e, síma-e stb.; hasonlóképpen a vacsora termét, tágas-e, szűk-e, ilyen avagy amolyan alakú-e.

Harmadik előgyakorlat: kérem, amit elérni akarok. Itt kérnem kell fájdalmat, lesújtottságot és szégyenkezést, hogy az Úr bűneim miatt vállalja magára a szenvedést.

Első pont: szemlélem a vacsoránál levő személyeket és magamba tekintve igyekszem valami hasznot meríteni.

Második pont: halljam, amit beszélnek a személyek, és hasonlóképpen valami hasznot merítek.

Harmadik pont: figyelek a cselekedeteikre és belőle hasznot merítek.

Negyedik pont: megfontolom, mit szenved Krisztus az ő emberi természetében vagy mit akar szenvedni a szenvedés ama része szerint, amelyről éppen elmélkedem; és itt minden erővel azon kell lennem és arra kell törekednem, hogy fájdalmat érezzek, szomorkodjam és sírjak; és ugyanarra törekszem a többi pontnál is, amelyek következnek.

Ötödik pont: megfontolom, hogyan rejtőzik el az Istenség, vagyis hogyan semmisíthetné meg az ellenségeit, de nem teszi, és hogyan engedi meg, hogy a legszentebb emberi természet oly rettenetesen szenvedjen.

Hatodik pont: megfontolom, hogyan szenved ezt az én bűneimért stb.; és mit kell nekem érte tennem és szenvednem.

A végén az imabeszélgetést Krisztus Urunkhoz kell irányítanom és befejeznem a Miatyánkkal.

Meg kell jegyeznünk, hogy – amint azt már fentebb megmagyaráztuk, az imabeszélgetésekben fontolgatva kell beszélgetnünk és kéréseinket az elmélkedés anyagához kell alkalmaznunk, ti. a szerint, amint kísértésben vagy vigasztalásban érezzük-e magunkat, és amint ezt az erényt vagy a másikat kívánjuk-e elérni; avagy aszerint, amint ebbe vagy amabba az irányba akarjuk magunkat irányítani; végül a szerint, amint fájdalmat vagy örömet akarunk-e érezni a titok felett, amelyről elmélkedünk. Végre pedig azt kell kérnünk, amit egyes szükségleteinkben különösképpen óhajtunk, és így végezhetünk vagy csak egy imabeszélgetést Krisztus Urunkhoz; vagy ha az anyag olyan, vagy maga az ájtatosság ösztönöz, végezhetünk három imabeszélgetést is; egyet a Szűzanyához, a másikat a Fiúhoz, a harmadikat az Atyához, ugyanolyan alakban, mint azt a második hétnél a két zászlóról szóló elmélkedésben már megmondtuk, de vegyük hozzá a jegyzetet, amely a „binariusok” után következik.

A második szemlélődés hajnalban azokról az eseményekről szól, amelynek az utolsó vacsorától a kertig bezárólag történnek. (103. o.)

Az előkészítő ima a szokásos.

Első előgyakorlat: a történet, mely itt abban áll, hogyan ment Krisztus Urunk tizenegy tanítványával a Sion hegyéről, – ahol az utolsó vacsora volt, – Jozafát völgye felé; majd a völgy egyik részében hagyja nyolc tanítványát, a többi hármat pedig a kert egy részében, Ő maga meg imádságba kezd, verejtékeznek, és verejtéke szinte csupa vércseppekből áll. Miután pedig háromszor imádkozott az Atyához és felkeltette álmukból a három tanítványt, és végül – miután szavára földre hullottak ellenségei, Júdás Őt megcsókolta és Péter Malchus fülét levágta, amelyet Krisztus visszaillesztett – mint gonosztevőt hogyan fogják el és vonszolják Őt a völgyön át lefelé, majd ismét a lejtőn fölfelé Annás házába.

Második előgyakorlat: látom a helyet. Itt szemlélnem kell a Sion hegyéről a Jozafát völgyében vezető utat, hasonlóképpen a kertet is, hogy széles-e, hosszú-e, ilyen vagy amolyan állapotban van-e?

Harmadik előgyakorlat: kérem kell, amit elérni akarok. Ez pedig sajátos kérés a szenvedésről szóló elmélkedésnél, ti. hogy fájdalmat érzek a fájdalomokkal telt Krisztussal, törődöttséget a megtört Krisztussal, könnyeket és benső szenvedést ama nagy kín miatt, amelyet Krisztus lelkében szenvedett el érettem.

Ebben a másik szemlélődésben az előkészítő imára nézve és a mondott három előgyakorlat után a pontokra és imabeszélgetésekre vonatkozólag ugyanúgy kell eljárnom, mint az utolsó vacsoráról szóló első szemlélődésnél. A szentmise idején és vecsernyekor két ismétlést kell tartanom az első és második szemlélődésről; majd vacsora előtt történjék az öt érzék alkalmazása a két fent említett szemlélődés felett. Mindenkor előre kell bocsátani az előkészítő imát és a három előgyakorlatot az elmélkedés anyaga szerint ugyanolyan módon, mint azt a második hétnél megmagyaráztuk.

Kora, lelkiállapota és testi ereje szerint végezzen a gyakorlatozó naponként öt vagy kevesebb gyakorlatot!

Ebben a harmadik hétben részben változás történik a második és hatodik additión. A második additio abban áll, hogy mihelyest felébredek, azonnal ráésmélek arra, hová és mire készülök; a szemlélődést röviden összefoglalom, amelyet végezni akarok, a szóbanforgó titok szerint arra törekszem a fölkelés és az öltözködés alatt, hogy szomorkodjam és fájdalmat érezzék Krisztus Urunk oly nagy fájdalma és szenvedése fölött.

A hatodik additio abban változik meg, hogy nem igyekszem magamban támasztani kellemes gondolatokat, ha mindjárt jók és szentek is azok, mint pl., a feltámadásról és mennyországról, hanem azon fáradozom, hogy fájdalmat és kínt érzek és lesújtva legyek azáltal, hogy sűrűn emlékezetembe idézem Krisztus Urunk nélkülözéseit, fáradozásait, fájdalmait, amelyeket születésétől fogva a szenvedés ama titkáig szenvedett, amelyről épp most elmélkedem.

A részletes lelkiismeretvizsgálás a gyakorlatokról és jelen additiókról legyen ugyanúgy, mint az előző héten!

Második nap: Getszemáni; Annás és Kaifás háza

Az éjjeli szemlélődés tárgyát a Getszemáni kerttől egészen Annás házáig bezárólag történt események képezik (lásd [104. lap](#)). Hajnalban pedig, mi történt Annás házától Kaifás házáig bezárólag. (1. [104. o.](#))

Majd két szokott ismétlés következik és az öt érzék alkalmazása ugyanolyan módon, amint már mondtuk.

Harmadik nap: Pilátus, Heródes háza

*Éjjélkor arról elmélkedem, mi történt Kaifás házától Pilátus házáig bezárólag. (105. o.)
Hajnalban, mi történt Pilátus házától Heródes házáig (105. o.)*

Majd a szokott két ismétlés és az érzékek alkalmazása ugyanolyan módon, amint már mondtuk.

Negyedik nap: Pilátus háza

Éjjélkor az elmélkedés tárgya Heródestől Pilátusig történt események, de úgy, hogy Pilátus házában történt titoknak csak az első felét vesszük és szemléljük. Azután pedig a hajnali gyakorlatban Pilátus házában történt többi még át nem elmélkedett titkokat.

Majd következnek az ismétlések, az érzékek alkalmazása, amint már mondtuk.

Ötödik nap: keresztút

Éjjélkor: Pilátus házától a keresztrefeszítésig (106. o.) Hajnalban: Krisztus Urunknak a kereszten történt felemelésétől haláláig. (106. o.)

Majd a szokott két ismétlés és az érzékek alkalmazása.

Hatodik nap: levétel, temetés, Szent Szűz háza

Éjjélkor: Krisztusunk a keresztről való levételéről a sírig kizárólag. (107. o.) Hajnalban: a sírtól egészen a házig, amelyben tartózkodott a mi Asszonyunk, miután Fiát eltemették.

Hetedik nap: az egész szenvedés, Jézus a sírban, Szűz Anya és a tanítványok elhagyatottsága

Végezzünk szemlélődést az egész szenvedésről az éjjeli és hajnali gyakorlatban; a két ismétlés és az érzékek alkalmazása helyett az egész napon át, ahányszor csak lehet, azon gondolkodjunk, miként volt Krisztus Urunk holtteste elszakadva és különválasztva a lelkétől, és hol meg hogyan temették el Őt; hasonlóképpen tegyük megfontolás tárgyául Miasszonyunk magányát oly nagy fájdalmában és lesújtottságában. Végül a tanítványok elhagyatottságát is.

Meg kell jegyezni, hogy aki tovább akar időzni Krisztus Urunk szenvedésében, az az egyes szemlélődésekben kevesebb titkot vegyen fontolóra, vagyis az első szemlélődésnél az utolsó vacsorát; a másodikban meg a lábmosást; a harmadikban a tanítványoknak adott Oltáriszentséget (vagyis az apostolok áldoztatását); a negyedikben a búcsúbeszédet, amelyet hozzájuk intézett. Ugyanúgy járjon el más napokon a többi szemlélődésnél és titkognál is.

Hasonlóképpen a szenvedésről szóló elmélkedések befejezése után egy teljes napon át vegye az egész szenvedéstörténet felét, a második napon a második felét, végül a harmadik napon az egész szenvedést.

Viszont aki a szenvedésről szóló elmélkedések idejét meg akarja rövidíteni, vegye éjjélkor az utolsó vacsorát, hajnalban a Getszemáni-kertet, a szentmise idején Annás házát; az esti órák idején Kaifás házát, és egy órával a vacsora előtt Pilátus házát úgy, hogy nem végez ismétléseket, sem az érzékek alkalmazását. Így tehát naponkint külön öt gyakorlatot végez és mindegyik gyakorlatban Krisztus Urunk életének egy-egy külön titkát szemléli. Miután pedig az egész szenvedést így elvégezte, egy másik napon veheti az egész szenvedést egy gyakorlatban vagy külön gyakorlatokban a szerint, amint gondolja, hogy több lelki hasznot meríthet belőle.

* * *

Étkezési szabályok

Szabályok, hogy a jövőben rendet tartsunk az étkezésben.

Az első szabály: A kenyértől kevésbé kell magunkat megtartóztatnunk, mert ez olyan étel, amelynél az étvágy nem szokott oly rendetlenül mutatkozni és kísértést okozni, mint a többi ételnél.

Második szabály: Az italok dolgában a megtartóztatás megfelelőbb, mint a kenyérrel való táplálkozásnál: ezért is nagyon meg kell figyelniünk, mi hasznos, hogy megengedjük magunknak; ami pedig ártalmas, szüntessük meg.

Harmadik szabály: A főzeléknél (hús, hal és egyebek) a legnagyobb és a lehető legtökéletesebb megtartóztatást kell gyakorolnunk, mert maga az étvágy is könnyebben csábít a rendetlenségre, valamint a kísértés is hevesebb, hogy az ilyen ételeket keressük. Az ételekben való megtartóztatást azért, hogy bennünk a rendetlenséget elkerüljük, kétféle módon lehet gyakorolni: először az által, hogy valaki közönségesebb ételekhez szokik: másodsor, ha finomabb ételeket eszik, csak kis mennyiségben vegyen belőlük.

Negyedik szabály: Minél többet von el valaki a szükséges táplálékból, – de a mellett nagyon óvakodjék, hogy betegségbe ne essék, – annál hamarabb jut el a középértékig, amelyet az étkezésben és italban meg kell tartani, mégpedig két okból: először, mert így arra segíti és készíti elő magát, hogy gyakran jobban veszi észre a benső megvilágításokat, vizsgálatásokat és isteni sugallatokat, amelyek megmutatják a neki megfelelő középértéket az étkezésben; másodsor, mert ha az illető látja, hogy eme megtartóztatás mellett nem rendelkezik sem annyi testi erővel, sem olyan közérzettel, hogy lelkigyakorlatait jól végezhesse, könnyen eljut odáig, hogy meg tudja ítélni, mi szükséges a teste fenntartására.

Ötödik szabály: Mikor valaki eszik, gondolja el, mintha látná, hogyan étkezik Krisztus Urunk apostolaival, miképpen iszik, hogyan néz körül és hogyan beszél, igyekezzék tehát Őt követni úgy, hogy az értelme főképpen Urunk szemléletében foglalatoskodjék és kevésbé a teste gondozásában, hogy így a módot illetőleg, hogyan kell viselkednie és önuralmat gyakorolnia, jobb módszerre és nagyobb rendre tehessen szert.

Hatodik szabály: Máskor, ha étkezik, más megfontolást végezhet, vagy a szentek életéről vagy valami jámbor szemlélődésről, vagy valami lelki ügyről; ezekkel komolyan foglalkozzék, mert ily dolgokba merülve kevesebb gyönyört és élvezetet fog a testi táplálékból meríteni.

Hetedik szabály: Mindenekelőtt arra ügyeljen, hogy ne merüljön el egész figyelme abba, amit eszik, és ne legyen mohó az evésben, hanem legyen ura önmagának úgy az étkezés módjában, mint pedig a mennyiség tekintetében, amelyet magához vesz.

Nyolcadik szabály: Hogy az étel s ital dolgában minden rendetlenséget elkerülhessen, nagyon hasznos, ha ebéd vagy vacsora után vagy más órában, amikor nem érzi az éhséget, maga számára megállapítja a következő ebédre vagy vacsorára és így következetesen minden napra a mennyiséget, amely neki elég. Ezt a mértéket nem szegi meg soha sem étvágyától, sem akármilyen kísértéstől ösztönözve. Sőt, hogy a rendetlen étvágyát és a sátán kísértését hatásosan legyőzze, ha arra érez kísértést, hogy többet egyék, éppen azért inkább kevesebbet egyék.

IX. Negyedik hét

Első szemlélődés: Jézus megjelenik Anyjának

Hogyan jelent meg Krisztus Urunk Miasszonyunknak?

Az előkészítő ima a szokásos.

Az első előgyakorlat: a történet, ti. Krisztus Urunk, – kinek a kereszthalála után a teste a lélektől elválasztva, de az istenségével egyesülve maradt, és az istenségével szintén egyesült szent lelke leszállott a pokol tornáczára és innen megszabadította az igazak lelkeit és visszatért a sírhoz, – halottaiból feltámadva miképpen jelent meg megdicsőült testében és lelkében áldott szűz Anyjának.

Második előgyakorlat: helyzetkép-alakítás: nézem a helyet. Azaz itt látnom kell a szent sír állapotát és Miasszonyunk lakását vagy házát; annak egyes részeit külön is megtekintem, így a szobát, ima-helyiségét stb.

Harmadik előgyakorlat: kérem, amit elérni akarok. Itt kérem kell a kegyelmet, hogy örüljek és nagyon örvendezzem Krisztus Urunk ily nagy dicsőségén és örömén.

Első, második és harmadik pont legyenek a szokásosak, vagyis ugyanazok, mint Krisztus Urunk utolsó vacsorájánál.

Negyedik pont: meg kell fontolnom, hogyan jelenik meg most az Istenség, amely a szenvedésben elrejtőzni látszott, hogy mily csodálatosan mutatkozik az a legszentebb föltámadásban igaz és legszentebb hatásai által.

Ötödik pont: figyelemmel kísérem azt a vigasztaló szerepet, amelyet Krisztus Urunk gyakorol, egybevetve avval, hogyan szokták a jó barátok egymást vigasztalni. Az elmélkedést befejezzük az elmélkedés anyaga szerint egy vagy több ima-beszélgetéssel, majd a Miatyánkot mondjuk el.

Jegyzetek

Első jegyzet: a következő szemlélődésekben sorra kell venni a föltámadás valamennyi titkát bezárólag a mennybemenetelig az alább következő sorrendben. Különben a föltámadás hetében ugyanazt a módot és rendszert kell követni, amelyet a szenvedés hetében tartottunk be, azonban úgy, hogy a föltámadásról szóló eme első szemlélődés legyen a szemlélődő számára a többiben irányadó úgy az előgyakorlatok szempontjából az elmélkedésül vett anyag szerint, mint az öt pontot illetőleg; az additíók is, amelyek alább találhatók, legyenek ugyanazok. És így tovább minden egyébben alkalmazkodhatunk az elmélkedésnek a szenvedés hetében adott módszeréhez, így az ismétléseknél, az érzékek alkalmazásánál, a titkok megrövidítésénél vagy megnyújtásánál.

Második jegyzet: általában ennek a negyedik hétnek inkább megfelel, hogy négy gyakorlatot végezzünk és nem, mint az előző három hétben, ötöt. Az elsőt mindjárt a felkelés után, a második gyakorlatot a szentmise idején vagy ebéd előtt az első ismétlés helyett; a harmadik gyakorlatot a második ismétlés helyett a vacsorna idején; a negyediket vacsora előtt ugyanannak a napnak három gyakorlata fölött alkalmazván az öt érzéket, miközben különösen figyelünk és időzünk az elmélkedés jelentősebb részeinél, és ott, ahol több lelki felbuzdulást és nagyobb lelki élvezetet tapasztaltunk.

Harmadik jegyzet: Ámbár minden szemlélődéshez bizonyos számú pont van adva, mint pl. három vagy öt stb., mégis az, aki a szemlélődéseket végzi, vehet több pontot vagy kevesebbet is, ha azt jobbnak találja. Erre nézve pedig nagyon hasznos, ha már a szemlélődés

megkezdése előtt úgy hozzávetőleg megállapítja és meghatározza a gyakorlatozó a pontok biztos számát, amelyekről aztán elmélkedni fog.

Ebben a negyedik hétben a tíz additio közül változtatnunk kell a másodikon, hatodikon, hetedikon és tizediken.

A második additio abban áll, hogy reggel mindjárt a felkeléskor, rá gondolok a végzendő szemlélődésre és arra törekszem, hogy együtt örvendezzek és vigadjak Krisztus Urunk nagy örömén és vigadozásán.

Hatodik additio: olyan dolgokat idézek emlékezetembe és olyasmire gondolok, ami engem gyönyörködtetésre, vígságra és öröme hangol, pl. a mennyországra.

A hetedik additio: világosságot gyűjtök és felhasználom az időjárás előnyeit, mint a tavaszi és nyári időszakokban hűs helyet, télen pedig a nap vagy a tűz melegét, amennyiben azt gondolom vagy következtetem, hogy mindez segítségemre lesz abban, hogy Teremtőnkkel és Megváltónkkal együtt örvendjek.

A tizedik additio: a vezeklés helyett ügyeljek a mértékletességre és arra, hogy mindenben megtartsam a középutat, ha csak az Egyház nem ír elő böjtöt vagy megtartóztatást, mert ezeket mindenkor be kell tartanom, hacsak alapos akadály föl nem ment alá.

Szemlélődés a szeretet megszerzésére

Először is tanácsos, hogy két dologra ügyeljünk. Az *első* az, hogy a szeretetet inkább a tettekbe helyezzük, mint a szavakba.

A második az, hogy a szeretet a kölcsönös adományozásban áll, hogy ti. az, aki szeret, annak, akit szeret, adja és közli azt, amije van; vagy azokból, amije van, ad, amit csak adhat; és viszont az, akit szeretnek, annak adjon, aki szeret; pl. hogyha az egyiknek van tudománya, annak ad belőle, akinek nincs; és éppúgy, ha tisztelettel vagy gazdasággal rendelkezik, egyik a másiknak adományozzon kölcsönösen.

Az előkészítő imádság a szokásos.

Első előgyakorlat: helyzetkép-alakítás, amely itt abban áll, hogy lássam magamat, hogyan állok Urunk Istenünk előtt és az angyalok és szentek előtt, akik közbenjárnak értem.

Második előgyakorlat: kérem kell azt, amit elérni akarok. Itt kérem kell a kegyelmet, hogy átlássam az Istentől kapott sok és nagy adománynak értékét és hogy azokat teljesen átértékelve, mindenben szerethessem és szolgálhassam isteni Felségét.

Első pont: az emlékezetembe kell idéznem a teremtés, a megváltás jótéteményeit és az egyéb adományokat és nagy bensőséggel fontolgatom, hogy Urunk Istenünk mennyi jót tett velem és mennyit adott nekem abból, amije van; és így tovább azt is, mennyire óhajtja az Úr, hogy önmagát nekem adja, amennyire ti. az Ő isteni rendelkezése szerint erre képes. Majd magamra tekintek és megfontolom, hogy mit kell nekem nagyon is ésszerűen és igazsággal felajánlanom és adnom isteni Felségének, ti. mindenemet és magamat úgy, mint mikor valamit felajánlunk nagy bensőséggel valakinek: Vedd, Uram, és fogadd el minden szabadságomat, emlékezetemet, értelmemet és egész akaratomat, mindenemet, amim van, és amivel rendelkezem; Te adtad nekem mindezt, neked, Uram, adom mindezt vissza; minden a tied, akaratom szerint rendelkezéssel velük! Add nekem a te szeretetedet és kegyelmedet, mert ez nekem elég!

Második pont: elmélkedem arról, mint lakik Isten a teremtményekben: az elemeknek megadja a létet, a növényzetnek a tenyészetet, az állatoknak az érzékelést, az embereknek meg az értelmet; és így nekem megadta a létet, életet, érzéki és értelmi tevékenységet; hasonlóképpen megfontolom, miképpen tesz engem templomává, mert én teremtve vagyok az isteni Felségének hasonlatosságára és képére. Szintúgy magamba tekintek, amint azt az első pontnál említettük; vagy más módon, ha jobbat találok. Ezt minden következő pontnál meg kell tennem.

Harmadik pont: elmélkedem arról, miképpen tevékenykedik és dolgozik az Isten érettem az összes földön levő teremtményben, vagyis úgy viselkedik, mint aki dolgozik az égen, az elemekben, a növényekben, a terményekben, a nyájban stb. azáltal, hogy megadja a létet, fenntartja azokat, megadja a tenyészetet és érzékelést stb. Utána magamba tekintek.

Negyedik pont: elgondolkodom azon, hogyan jó felülről minden jó és minden adomány, így az én véges képességem is attól a fent levő Legnagyobbától és Végtelentől; ugyanígy származik Tőle a szentségem, a jószágom, a jámborságom, irgalmasságom stb., mint a naptól a sugarak, a forrásból a víz stb. A befejezést úgy kell végeznem, hogy magamba tekintek, amint említettük.

Az elmélkedést ima-beszélgetéssel és Miatyánkkal kell befejeznünk.

X. Függlék

1. A három imamód

Az első a parancsolatokról

Az első imamód a Tízparancsolatra, a hét főbűnre, a három lelkitehetségre, a test öt érzékére vonatkozik. Ez az imamód inkább arra szolgál, hogy vázlatot, módot és némi gyakorlatot adjon arra, hogy a lélek miképp készüljön elő, hogy a lelkigyakorlatokban előrehaladjon, majd hogy imádsága Isten előtt kedves legyen, mint arra, hogy a tulajdonképpeni imának alakját és módját elénk tárja.

Mindenekelőtt olyasmit kell végeznem, ami a második hét második additójának felel meg: ti. mielőtt az imába fognék, szedje össze magát a lelkem röviden, ülve vagy járkálva, amint neki jobban esik, és fontolja meg, hová és milyen célból törekszik. Ugyanezt az additót kell megtartani mindegyik imamód kezdetén.

Utána valami előkészítő imát kell végeznem: mint pl. kérem az Úristentől, hogy megismerjem, hogy miben vétettem a Tízparancsolat ellen; hasonlóképpen kegyelmet és segítséget kérek, hogy a jövőben megjavuljak; egyúttal azok teljes megértését is kérem, hogy jobban megtarthassam azokat isteni Felségének nagyobb dicsőségére és dicsőítésére.

Az első imamódnál az első parancsra vonatkozólag megfontolom és vizsgálom, hogyan tartottam meg azt és miben hibáztam ellene; szabálynak veszem, hogy ebben a megfontolásban olyan időtartamot töltök, amely alatt három Miatyánkot és három Üdvözlégyet mondhatok el. És ha ezen idő alatt rátaláltam hibáimra, bűneim bocsánatáért és azok elengedéséért esedezem és elmondom a Miatyánkot. Ugyanezt a módszert követem a Tízparancsolat mindegyik parancsánál.

Meg kell jegyeznünk, hogy ha valaki olyan parancsolathoz ér, amely ellen nem szokott vétkezni, nem szükséges, hogy ennél sokáig időzzék, hanem a szerint, amint valaki úgy találja, hogy többet vagy kevesebbet hibázott ama parancsolat ellen, így ehhez viszonyítva több vagy kevesebb időt kell fordítania ennek a megfontolására és vizsgálgatására; ugyanezt az eljárást kell követni a halálos bűnöknél is.

Miután így az összes parancsolatra vonatkozólag elvégeztem a megfontolást és vádoltam magamat azokban, kegyelmet és segítséget kérek, hogy a jövőben megjavuljak; végül a tárgynak megfelelő imabeszélgetést kell végeznem Urunkhoz, Istenünkhöz.

Másodszor: a halálos bűnökről

A hét főbűnre vonatkozó imamódnál az additio után következik a szokásos előkészítő ima az említett módon avval a változással, hogy itt az anyagot a bűnök képezik, amelyet ki kell irtanom; míg azelőtt az anyagot a parancsolatok alkották, amelyeket meg kell tartanom. A már ismert sorrendet, szabályt (ti. a vizsgálódásra) és az ima-beszélgetést itt is be kell tartani.

Hogy elkövetett halálos bűneinket minél jobban megismerjük, vegyük fontolóra azoknak éppen az ellenkezőjét és éppúgy, hogy azokat minél biztosabban kerülhessük, az, aki ezt az imamódot végzi, tegye fel és törekedjék arra, hogy a szentgyakorlatok alatt szerezze meg és magáévá tegye a bűnökkel ellenkező hét erényt.

Harmadszor: a lelki tehetségekről

A három lelki tehetség megvizsgálásánál ugyanazt a sorrendet és szabályt kell követni, mint a parancsolatoknál; ugyancsak el kell végezni a megfelelő additiót, az előkészítő imát és az ima-beszélgetést.

Negyedszer: a test öt érzékéről

Az öt testi érzék megvizsgálásánál ugyanaz a mód használandó, mint az előbbieknél, csak az anyagot kell megváltoztatni.

Aki érzékeinek használatában követni akarja Krisztus Urunkat, az előkészítő imádságban ajánlja magát isteni Felségének; és miután megvizsgálta az egyes érzékeket, mondjon el mindannyiszor egy Üdvözlégyet vagy egy Miatyánkot. Aki érzékeinek a használatában utánozni akarja Miasszonyunkat, az előkészítő imában neki ajánlja magát, hogy eszközölje ki számára Fiától az erre vonatkozó kegyelmet: és az egyes érzékek megvizsgálása után mondjon el egy Üdvözlégyet.

A második imamód abban áll, hogy az imádság minden egyes szavát megfontolgatjuk.²²

Ugyanaz az additio, amelyet az első imamódnál használtunk, érvényesüljön ennél a második imamódnál is!

Az előkészítő ima alkalmazkodjék a személyhez, akihez az imádság irányul.

A második imamód abban áll, hogy az, aki ezt az imamódot akarja alkalmazni, térden állva vagy ülve a szerint, amint ezt vagy amazt találja megfelelőbbnek, és amint ez vagy az a testhelyzet több ájtatossággal jár, csukott vagy egy pontra irányított szemmel vagyis azokat ide-oda nem forgatva, mondja pl. „Miatyánk”. Addig maradjon e szónak a megfontolásánál, amíg különböző jelentéseket, hasonlatokat, lelki élvezetet, vigaszt talál az erre vonatkozó megfontolásokban. Ugyanezt tegye meg a Miatyánk vagy bármely más imádság minden egyes szavánál, ha ilyen módon akarja azokat elimádkozni.

Első szabály: aki e szerint az imamód szerint imádkozik, töltsön így egy álló órát az Úr imádságában, amelynek befejeztével mondja el az Üdvözlégyet, Hiszekegyet, Krisztus lelke..., és Üdvözlégy, Mennycsászár Királynéja kezdetű imádságot szóbelileg vagy bensőleg, mint azokat imádkozni szokás.

Második szabály: hogy ha az, aki így elmélkedik az Úr imádságáról, annak egy vagy két szavában bőséges elmélkedési anyagot, lelki élvezetet és vigasztalást talál, ne törekedjék tovább menni, még ha befejeződne is az óra avval, amire akadt. Az óra befejeztével mondja el a rendes módon az Úr imádságának többi részét!

Harmadik szabály: ha az Úr imádságának egy vagy két szavában teljes órát töltött, más napon, mikor ismét imádkozhatik, az említett egy vagy két szót mondja el egyszerűen és annál a szónál kezdje az elmélkedést, amely ezekre közvetlenül következik, oly módon, amint a második szabály mondja. Meg kell jegyezni:

Első jegyzet: ha egy vagy több napon át befejeztük az Úr imádságát, ugyanazt kell tenni az Angyali üdvözléssel és azután a többi imádsággal úgy, hogy bizonyos ideig mindig gyakoroljuk magunkat valamelyikben.

Második jegyzet: az imádság után ahhoz a személyhez fordul, akihez az imádság irányul, és kevés szóval kérje (az imádkozó) azokat az erényeket vagy kegyelmeket, amelyekről úgy gondolja, hogy főképpen rájuk szorul.

²² A második és harmadik imamód igen alkalmas arra, hogy imáink ne legyenek gépiesek, hanem értelmesek és bensőségesek, azért jó a napi imáinkat itt-ott az ajánlott módon elvégezni.

A harmadik imamód abban áll, hogy az imádság mértékre vagy ütemre, mintegy ritmikusan történik.

Ugyanaz az additio van itt is, mint az első és második imamódnál. Az előkészítő ima úgy történik, mint a második imamódnál.

A harmadik imamód abban áll, hogy minden lélegzetre vagy minden lélegzetvételre bensőleg imádkozunk úgy, hogy az Úr imádságának vagy más elvégezendő imádságnak egy szavát elmondjuk, mégpedig úgy, hogy csak egy szót ejtünk ki az egyik és másik lélegzetvétel közt, vagyis addig az idő tartamig, amely az egyik és másik lélegzetvétel közt telik el; különösen figyeljünk a szó jelentésére vagy a személyre, akihez az imádság irányul, avagy sajátmagunk semmiségére vagy arra a különbségre gondoljunk, amely ama személy méltósága és sajátmagunk csekélysége közt van. Ugyanezt a módot és szabályt vegyük igénybe az Úr imádságának többi szavánál is. A többi imát, mint Üdvözlégy, Krisztus lelke..., Hiszekegy és Üdvözlégy Mennysországi Királynéja, egészen a rendes módon mondjuk el.

Első szabály: másnap vagy más órában, amidőn így akarunk imádkozni, mondjuk el ilyen időközökkel az Üdvözlégyet és a többi imádságot az előírt módon. És így sorra vehetjük a többi imádságot is.

Második szabály: aki tovább akar ezen ütemszerű imádságnál időzni, elmondhatja az összes fent említett imádságot vagy azoknak egy részét megtartva a lélegzetvétel ugyanazon megállapított rendjét és időtartamát, amint ezt már előbb megmagyaráztuk.

2. Krisztus Urunk életének titkai

Megjegyzendő, hogy az összes következő titokban mindazok a szavak, amelyek zárójel közt vannak, az Evangéliumból valók, nem azonban a zárójelen kívül esők. És minden titoknál az elmélkedő három pontot talál legnagyobb részben az elmélkedésre vagy szemlélődésre, hogy az így könnyebb legyen.

1.) *Miasszonyunk köszöntéséről.* Lásd: Lk 1,26–38.

1. Szent Gábor arkangyal köszöntvén Miasszonyunkat, hírül adja neki Krisztus Urunk fogantatását (Bemenvén hozzája az angyal, mondá: Üdvözlégy, malasztal teljes, ... méhedben fogansz és fiat fogsz szülni.)

2. Megerősíti az angyal azokat, amiket Miasszonyunknak mondott azáltal, hogy hírül adván neki Keresztelő Szent János születését, így szól hozzá: (És íme Erzsébet, a te rokonod, ő is fiat fogant az ő öregségében.)

3. Miasszonyunk válaszol az angyalnak: (Íme az Úr szolgáló leánya, legyen nekem a te igéd szerint!).

2.) *Asszonyunknak Erzsébetnél tett látogatásáról.* L.: Lk 1,39–56.

1. Midőn Miasszonyunk meglátogatta Erzsébetet, Keresztelő Szent János már anyja méhében megérezte Miasszonyunk látogatását: (És lőn, hogy amint meghallotta Erzsébet Mária köszöntését, repese méhében a magzat, és betelék Erzsébet a Szentlélekkel és nagy szóval felkiálta mondván: Áldott vagy te az asszonyok közt, és áldott a te méhednek gyümölcse!)

2. Miasszonyunk énekelve mondja: (Magasztalja az én lelkem az Urat!)

3. (Mária pedig mintegy három hónapig maradt nála: azután visszatére házába.)

3.) *Krisztus Urunk születéséről.* L.: Lk 2,1–14.

1. Miasszonyunk és jegyese, Szent József, Názáretből Bethlehembe mennek: (Fölméne József is Galileából Bethlenembe, hogy összeirassék Máriával, az ő eljegyzett feleségével, aki áldott állapotban volt).

2. (Szülé az ő első szülött Fiát és bepólyáza őt és a jászolba fekteté.)

3. (Mennyei seregek sokasága vette körül... mondván: Dicsőség a magasságban Istennek!)

4.) *A Pásztorokról.* L.: Lk 2,8–20.

1. Az angyal kinyilatkoztatja Krisztus Urunk születését a pásztoroknak: (Nagy örömet hirdetek nektek, minthogy ma született nektek az Üdvözítő.)

2. A pásztorok Bethlehembe mennek: (És elmenének sietve és megtalálák Máriát és Józsefet és a jászolban fekvő Kisdedet.)

3. (És visszatérének a pásztorok, magasztalván és dicsőítvén az Istent.)

5.) *A körülmételésről.* L.: Lk 2,21.

1. Körülmételték a gyermek Jézust.

2. (Hivaték az ő neve Jézusnak, miként az angyal nevezte, mielőtt méhben fogantatott.)

3. Visszaadják a gyermeket Anyjának, aki részvételt volt a gyermekének először hullatott vére miatt.

6.) *A három napkeleti bölcsről.* L.: Mt. 2,1–12.

1. A három napkeleti bölcs a csillagot követve Jézus imadására jöttek mondván: (Láttuk csillagát napkeleten és eljöttünk imádni Őt.)

2. Imádták őt és ajándékokat ajánlottak fel neki (Leborulva imádták őt és... ajándékokat adának neki, aranyat, tömjént és mirhát.)

3. (Intést kaptak álmukban, hogy vissza ne menjenek Heródeshez, más úton térének vissza országukba.)

7.) *Miasszonyunk tisztulásáról és a gyermek Jézus felajánlásáról.* L.: Lk 2,22–39.

1. A gyermek Jézust a templomba viszik, hogy az Úrnak mint elsőszülöttet, bemutassák, és felajánlanak érte (egy pár gerlicét vagy két galambfiat.)

2. Simeon templomba jöve (karjaiba vevé őt) mondván: (Most bocsátod el, Uram, a te szolgádat békességben.)

3. Anna (oda jöven dicséré az Urat és szóla felőle mindazoknak, akik várják vala Izrael megváltását.)

8.) *Az egyiptomi futásról.* L.: Mt 2,13–18.

1. Heródes meg akarta gyilkolni a gyermek Jézust, azért ölte meg az Aprószenteket. Megöletésük előtt az angyal intette Józsefet, hogy fusson Egyiptomba: (Kelj fel, vedd a gyermeket és anyját és fuss Egyiptomba!)

2. Útnak indult Egyiptom felé. (Ki felkelvén éjjel, távozik Egyiptomba.)

3. (Ottmaradt Heródes haláláig.)

9.) *Hogyan tért vissza Krisztus Urunk Egyiptomból.* L.: Mt 2,19–23.

1. Az angyal inti Józsefet, hogy térjen vissza Izraelbe. (Kelj fel, és vedd a gyermeket és anyját és menj Izrael földére!)

2. (Ki fölkelvén... Izrael földére méne.)

3. Minthogy Archelaus, Heródes fia, uralkodott Judeában, Názáretbe vonta meg magát.

10.) *Krisztus Urunk életéről 12 éves korától a harminc éves koráig.* L.: Lk 2,51–52.

1. Engedelmes vala szüleinek. (Növekedék bölcsességben és korban és kedvességben.)
2. Úgy látszik, hogy az ácsmesterséget folytatta, amint Mk 6 jelezni látszik: (Nemde ez az ács?)

11.) *A 12 éves Jézus megjelenéséről a templomban.* L.: Lk 2,41–50.

1. Krisztus Urunk 12 éves korában Názáretből Jeruzsálembe ment.
2. Krisztus Urunk Jeruzsálembe maradt, és ezt nem tudták az ő szülei.
3. Három nap múlva megtalálták Őt a templomban, amint épp vitatkozva ott a tudósok közt ülve. És mikor kérdezték szülei, hol volt, azt felelte: (Nem tudátok-e, hogy az én Atyám dolgaiban kell lennem?)

12.) *Krisztus Urunk megkereszteléséről.* L.: Mt 3,13–17.

1. Krisztus Urunk, miután elbúcsúzott áldott Anyjától, Názáretből a Jordán folyóhoz ment, ahol Keresztelő Szent János tartózkodott.
2. Szent János megkeresztelte Krisztus Urunkat, és mikor mentetgetni akarta magát avval, hogy ő méltatlan, hogy megkeresztelje, Krisztus ezt mondja: (Hagyd el ezt most, mert így illik teljesítenünk minden igazságot!)
3. A Szentlélek száll le reá, és az Atyának az égből jövő szózata tanúbizonyságot tett: (Ez az én szeretett Fiam, akiben nekem kedvem telt!)

13.) *Krisztus Urunk megkísértéséről.* L.: Lk 4,1–13. és Mt 4,1–11.

1. Miután Krisztus Urunk megkereszteltetett, a pusztába ment, ahol negyven napig és negyven éjjel böjtölt.
2. A gonoszlélek háromszor kísértette meg. (Hozzá járulván a kísértő mondá neki: Ha Isten Fia vagy, mondd, hogy e kövek kenyerekké váljanak! ... Vesd le magadat! ... Mindezeket neked adom, ha leborulva imádasz engem)
3. (Angyalok jövének és szolgálnak Neki.)

14.) *Az Apostolok meghívásáról.*

1. Úgy látszik háromszor voltak meghíva Szent Péter és Szent András: a.) ismerkedésre, ami kiténik Szent János első fejezetéből, b.) hogy némiképpen kövessék Krisztust, még avval a feltétellel, hogy visszatérhetnek otthoni foglalkozásukhoz, amint Lk mondja 5. fejezetében. c.) hogy Krisztus Urunkat örökre kövessék. Mt 4. és Mk 1.

2. Hítta Fülöpöt (Jn 1) és Mátét, mint maga Máté mondja a 9. fejezetben.

3. Hítta a többi apostolt, akiknek külön meghívásáról az evangélium nem tesz ugyan említést.

Itt még három dolgot kell megfontolni:

1. Az apostolok tudatlan és alacsony sorsát.
2. A méltóságot, amelyre oly kegyesen hitta őket.
3. Azokat az adományokat és kegyelmeket, amelyek őket az Új-és Ó-szövetség összes atyái fölé emelték.

15.) *Az első csodáról, amely a galileai Kánában tartott menyegzőn történt.* L.: Jn 2,1–11.

1. Krisztus Urunk hivatalos volt tanítványaival a menyegzőre.
2. A Szűzanya jelzi Fiának, hogy kifogyott a bor mondván: (Nincs boruk) és utasítást adott a szolgáknak: (Amit nektek mond, cselekedjétek!)
3. A vizet borrá változtatta: (És nyilvánosságra hozá dicsőségét, és hívének Őbenne tanítványai.)

16.) *Krisztus Urunk kiűzi a templomból a kereskedőket, L.: Jn 2,13–22.*

1. Mindazokat, akik kereskedtek, kötélből font ostorral kergette ki a templomból.
2. Felforgatta asztalait és a pénzeit a pénzváltóknak, akik a templomban voltak.
3. A szegényeknek, akik galambokat árultak, szelíden mondta: (Vigyétek el innét ezeket és ne tegyétek Atyám házát vásárcsarnokká!)

17.) *Krisztus hegyi beszédéről. L.: Mt 5.*

1. Szeretett tanítványainak külön beszél a nyolc boldogságról: (Boldogok a lelki szegények, a szelídek, az irgalmasok; boldogok, akik sírnak, éheznek és szomjúhozó az igazságot; boldogok a tiszta szívűek, békességesek és akik üldözést szenvednek!)
2. Buzdítja őket, hogy jól használják fel talentumaikat. (Úgy világosodjék a ti világosságtok az emberek előtt, hogy lássák jótetteiteket és dicsóítsék Atyátokat, aki mennyekben van!)
3. Olyannak mutatja magát, aki a törvénynek nem átlépője, hanem beteljesítője; magyarázza a törvényt, amely tiltja a gyilkosságot, paráznaságot, a hamis esküt és amely parancsolja az ellenségszeretetet. (Én mondom nektek: Szeressétek ellenségeiteket, jót tegyetek azokkal, akik titeket gyűlölnék!)

18.) *Krisztus Urunk lecsendesíti a háborgó tengert. L.: Mt 8,23–27.*

1. Míg Krisztus Urunk aludt a tengeren, nagy szélvész támadt.
2. Tanítványai ijedten keltették fel őt; ezeket ő csekély hitükért megróttá, mondván nekik: (Mít féltek, kicsinyhitűek?)
3. Megparancsolta a szeleknek és a tengernek, hogy csendesedjenek le; és miután elültek a szelek és csendes lett a tenger, ezek felett csodálkoztak az emberek és mondták: (Kicsoda ez, hogy a szelek és a tenger engedelmeskednek neki?)

19.) *Krisztus Urunk a tengeren jár. L.: Mt 14,22–33.*

1. Mikor Krisztus Urunk a hegyen tartózkodott, megparancsolta tanítványainak, hogy szálljanak a hajóra és miután elbocsátotta a tömeget, egyedül imádkozni kezdett.
2. A hullámok a hajót hányták, amelyet a tengeren járó Krisztus elért, és a tanítványok kísértésnek tartották.
3. Mikor Krisztus mondta: (Én vagyok, ne féljete!), Szent Péter az ő parancsára a tengeren járva hozzája ment, de mihelyest kételkedett, elmerülni kezdett. Krisztus Urunk azonban megmentette őt és szemére vetette kicsinyhitűségét. Mikor pedig Krisztus a hajóba lépett, elállt a szél.

20.) *A tanítványok küldetéséről, hogy az igét hirdessék. L.: Mt 10,1–16.*

1. Krisztus szeretett tanítványait magához szólítja és hatalmat ad nekik, hogy kiűzzék az emberekből az ördögöket és gyógyítsák a betegeket.
2. Oktatást ad nekik az okosságról és a türelemről. (Íme, úgy küldelek titeket, mint a juhokat a farkasok közé. Legyetek tehát okosak, mint a kígyók, és szelídek, mint a galambok!)
3. Megtanítja őket az apostoli utazás módjára. (Ne legyen aranyotok, se ezüstötök: ingyen kaptátok, ingyen adjátok!) Megadta nekik a prédikálás anyagát is: (Elmenvén hirdessétek mondván, hogy elközelgett a mennyek országa!)

21.) *Magdolna megtéréséről. L.: Lk 7,36–50.*

1. Magdolna belép oda, ahol Krisztus Urunk a farizeus házában az asztalnál ült és alabástrom edényt hozott magával, amely tele volt kenettel.

2. Az Úr mögött szent lábánál megállott és azt könnyeivel áztatni kezdte, hajzatával törölte, csókoltatta lábát és kenettel kente.

3. Midőn a farizeus helytelenítette Magdolnának ezt az eljárását, Krisztus védelmére mondja: (Megbocsátatott az ő sok bűne, mert nagyon szeretett. Ő pedig mondá az asszonynak: A te hited megszabadított téged; menj békével!)

22.) *Hogyan táplált Krisztus Urunk ötezer embert.* L.: Mt 14,13–21.

1. Mikor már beesteledett, a tanítványok kérik Krisztust, hogy bocsássa el a tömeget, amely nála volt.

2. Krisztus Urunk megparancsolta tanítványainak, hogy vigyék hozzája a kenyereket, majd utasítást adott, hogy telepedjenek le. Megáldotta, megszegte és tanítványainak adta azokat a kenyereket, a tanítványok meg a tömegnek.

3. (Evének mindnyájan és jól lakának és a fönmaradt hulladékból tizenkét kosarat teleszedének.)

23.) *Krisztus színeváltozásáról.* L.: Mt 17,1–9.

1. Krisztus Urunk maga mellé vette kísérőül szeretett tanítványait, Pétert, Jakabot és Jánost, és színében elváltozott; arca fényes lett, mint a nap, ruhája pedig, mint a hó

2. Beszélt Mózzessel és Illéssel.

3. Midőn Szent Péter mondta, hogy építsenek három hajlékot, az égből szózat hallatszott, amely így hangzott: (Ez az én igen kedves Fiam, Őt hallgassátok!) Midőn ezt a szózatot hallották tanítványai, félelmükben arca hullottak. Krisztus Urunk megérintette őket és mondá nekik: (Keljetek fel és ne féljete! Senkinek se mondjátok e látomást, amíg csak az Emberfia halottaiból fel nem támad!)

24.) *Lázár feltámasztása.* L.: Jn 11,1–45.

1. Márta és Mária értesítik Krisztus Urunkat Lázár gyengélkedéséről. Midőn ezt Krisztus meghallotta, két napig nem folytatja útját, hogy a csoda nyilvánvalóbb legyen.

2. Mielőtt feltámasztaná őt, az egyiktől és a másiktól is követeli, hogy higgyenek, mondván: (Én vagyok a feltámadás és az élet; aki énbennem hiszen, még ha meg is halt, élni fog!)

3. Miután könnyezett és imádkozott, feltámasztja őt. És a feltámasztás módja az volt, hogy parancsolva mondotta: (Lázár jöjj ki!)

25.) *A Bethániában tartott vacsoráról.* L.: Mt 26,6–10.

1. Az Úr a bélpoklos Simon házában Lázárral együtt vacsorázik.

2. Mária Krisztus fejére önti a kenetet.

3. Zúgolódik Judás mondván: (Mire való a kenetnek eme elvesztegetése?) De Ő újra mentegeti Magdolnát mondván: (Mit háborgatjátok ezt az asszonyt, hiszen jó dolgot cselekedett velem?)

26.) *Virágvasárnap.* L.: Mt 21,1–17.

1. Az Úr elküldi tanítványait, hogy hozzája vezessék a szamarat és vemhét, mondván: (Oldjátok le és hozzátok ide nekem! És ha valaki nektek szól, mondjátok, hogy az Úrnak szüksége van rájuk, és az azonnal elbocsátja azokat!)

2. Krisztus a szamárra ül, amely le volt takarva az apostolok ruháival.

3. A nép eléje megy, hogy fogadja Őt, leteríté az útra ruháit és gallyakat szór, miközben kiáltozza: (Hozsanna Dávid fiának! Áldott ki az Úr nevében jó! Hozsanna a magasságban!)

27.) *A templomban tartott prédikáció.* L.: Lk 19,47–48.

1. Mindennap a templomban tanított.
2. Minthogy nem volt senki Jeruzsálemben, aki befogadja, Bethániába tért vissza.

28.) *Az utolsó vacsora.* L.: Mt 26,20–30; Jn 13,1–30.

1. Tizenkét tanítványával megeszi a húsvéti bárányt, akiknek előre megmondja halálát. (Bizony mondom nektek, hogy egy közületek el fog árulni engem!)
2. Megmossa tanítványainak lábait, még Júdásét is elkezdve Szent Péternél, aki tekintettel az Úr felségére és saját alacsonyságára nem akarja megengedni mondván: (Uram, te mosod az én lábamat?) De Szent Péter nem tudta, hogy Ő ebben az alázatosságra ad példát, azért mondotta Jézus: (Példát adtam nektek, hogy amint én cselekedtem veletek, ti is úgy cselekedjétek!)
3. Megszerzi az Oltáriszentség legszentebb áldozatát, mint szeretetének legnagyobb jelét, mondván: (Vegyétek és egyétek!) A vacsora végeztével Júdás elmegy, hogy Krisztus Urunkat elárulja.

29.) *A Titkok, melyek az utolsó vacsorától egészen a kertig bezárólag történtek.* L.: 26,30–46; Mk 14,26–42.

1. Az Úr a vacsora végeztével és a himnusz elmondása után kiment az Olajfák hegyére tanítványaival, akik telve voltak félelemmel; nyolcat közülük a Getszemáni kertben hagy mondván: (Üljétek le itt, míg én odébb megyek és imádkozom!)
2. Kísérő társakul veszi Szent Pétert, Szent Jakabot és Szent Jánost és háromszor imádkozott az Atyához mondván: (Atyám, ha lehetséges, múljék el tőlem a pohár, mindazonáltal ne úgy legyen, amint én akarom, hanem, amint Te!)
3. Olyan félelem szállta meg, hogy így szólt: (Szomorú az én lelkem mindhalálig) és vért izzadott oly bőségesen, hogy Lk mondja: (És lett az ő verejtéke, mint a földre hulló vérnek cseppjei.) Ez már feltételezi, hogy ruhája már teljesen véres volt.

30.) *Titkok a kerttől kezdve egészen Annás házáig bezárólag.* L.: Mt 26,47–58, Lk 22,47–57, Mk 14,43–54.66–68.

1. Az Úr megengedi, hogy Júdás megcsókolja őt és hogy Őt mint latrot, a poroszlók megfogják, akikhez így szólt: (Mint latorra, úgy jöttetek ki kardokkal és dorongokkal megfogni engemet. Naponkint nálatok ültem tanítván a templomban, és nem fogtatok el engem.) És mikor mondotta: (Kit kerestek?), ellenségei földre hullottak.
2. A főpap egyik szolgáját megsebezte Szent Péter, kihez az Úr szelíden így szólt: (Tedd vissza helyébe kardodat!), és meggyógyította a szolga sebeit.
3. Tanítványaitól elhagyatva vonszolják Annáshoz, ahol Szent Péter, aki messziről követte őt, először mehtagadta őt, és Krisztus arculütést kapott a szolgától, aki azt mondotta: (Így felelsz-e a főpapnak?)

31.) *Annás házától Kaifás házáig.* L.: Mt 26, Mk 14, Lk 22, Jn 18.

1. Megkötözve vonszolják Krisztust Annás házától Kaifás házába, ahol Szent Péter kétszer mehtagadja és miután az Úr reá tekintett, (Kimenvén onnan Péter keserves sírásra fakadt.)
2. Jézus ama éjszaka megkötözve maradt.
3. Azonfelül akik Őt megkötözve tartották, gúnyolták és verték Őt és letakarták az orcáját és arcul ütötték és kérdezték: (Találd ki, ki ütött meg téged?) és hasonló módon káromolták Őt.

32.) *Kaifás házától Pilátus házáig bezárólag.* L.: Mt 27, Lk 23, Mk 15.

1. A zsidók egész tömege vonszolja őt Pilátushoz, és előtte vádolják Őt mondván: (Azt tapasztaltuk, hogy ez félrevezeti nemzetünket és megtiltja, hogy adót fizessünk a császárnak.)

2. Miután Pilátus Őt újra meg újra kikérdezte, azt mondta: (Semmi vétket nem találok ebben.)

3. Barabbás latrot elébe helyezték: (Mindnyájan ordítózva kiáltották: Ne ezt, hanem Barabbást!)

33.) *Pilátus házától Heródes házáig.* L.: Lk 23,6–11.

1. Pilátus Jézust Heródeshez, Galilea negyedes fejedelméhez küldte.

2. Heródes kíváncsian sokáig faggatta kérdéseivel, de Ő neki semmit sem felelt, noha az írástudók és farizeusok folyton vádolták Őt.

3. Heródes megvetette Őt őrségével együtt és fehér ruhába öltöztette.

34.) *Heródes házától Pilátus házáig.* L.: Mt 27, Lk 23, Mk 15, Jn 19.

1. Heródes visszaküldi Őt Pilátushoz; e miatt barátok lettek (ez órától fogva), mert azelőtt ellenségek voltak.

2. Pilátus megostoroztatja Jézust, a katonák pedig tövisből koronát fontak és fejére tették és bíborba öltöztették Őt és hozzája mentek és mondták: (Üdvözlégy Zsidók Királya!) és arcul verték őt.

3. Kivezette Őt az egész tömeg elé: (Kiméne tehát Jézus a töviskoronát viselvén és a bíborköponyeget.) és mondták nekik Pilátus: (Íme, az ember!) és midőn meglátták Őt a főpapok, ordítózva kiáltották: (Feszítsd meg, feszítsd meg Őt!)

35.) *Pilátus házától a keresztfeszítésig.* L.: Jn 19,13–22.

1. Pilátus bírói székében ülve átadta nekik Jézust, hogy keresztre feszítsék, miután megtagadták a zsidók, hogy Ő a királyuk lenne, mondván: (Nincs királyunk, csak császáruk!)

2. Krisztus keresztyét vállán hordozza, és midőn már nem bírja viselni, kényszerítették cirenei Simont, hogy hordozza keresztyét Jézus után.

3. Két lator közt keresztfeszítették Őt és ezt a felírást tették a keresztyére: (A Názareti Jézus, a zsidók királya.)

36.) *A kereszten történt titkok.* L.: Jn 19,23–37.

1. Hét szót mondott a kereszten az Úr: imádkozott azokért, akik őt keresztfeszítették; megbocsátott a latornak; Anyjának ajánlotta Szent Jánost és Szent Jánosnak Anyját; hangosan így szólt: (Szomjúhozom), és epét adtak neki és ecetet; majd azt mondta: hogy el van hagyatva; felkiáltott végül (Beteljesedett) Atyám a te kezébe ajánlom lelkemet!

2. A nap elsötétedett, a sziklák megrepedtek, a sírok megnyíltak, a templom kárpitja kettészakadt felülről lefelé.

3. Káromolják Őt mondván: (Há! Te, ki lerontod az Isten templomát, szállj le a keresztről!) szétosztották ruháit. Lándzsával megnyitják oldalát, amelyből víz és vér folyik.

37.) *A kereszten történt titoktól a sírig.* L.: Jn 19,23–37.

1. József és Nikodémus leveszik a keresztről Krisztus holttestét fájdalmas Anyjának jelenlétében.

2. Testét a sírba teszik, megkenik és eltemetik.

3. Öröket állítottak fel (a főpapok).

38). *Krisztus Urunk feltámadásáról és első megjelenéséről.*

Először Szűz Anyjának jelenik meg, amit ugyan a Szentírás nem említ meg, mégis hinnünk kell, hogy ezt sejteti velünk, amidőn mondja, hogy megjelent igen sok másnak, mert a Szentírás feltételezi, hogy értelmesek vagyunk, amint írva van: (Hát ti is értelem nélkül vagytok?)

39.) *Második megjelenés.* L.: Mk 16,1–11.

1. Korán reggel a sírhoz mennek Mária Magdolna és Mária, Jakab anyja, és Szalóme, és mondák egymásnak: (Ki hengeríti el nekünk a követ a sírbolt ajtajából?)

2. Észreveszik, hogy a kő el van hengerítve, és angyalt látnak, aki mondja: (A názáreti Jézust keresitek? Feltámadott, nincs itt!)

3. Megjelent Máriának, aki a sírnál maradt, miután a többiek elmentek.

40.) *Harmadik megjelenés.* L.: Mt utolsó fejezetében.

1. A két Mária félelemmel és nagy örömmel távoznak a sírtól, mert hírül akarták vinni a tanítványoknak az Úr feltámadását.

2. Krisztus megjelenik nekik az úton és mondja: (Üdv nektek!) és azok hozzáközeledtek és lábához borultak és imádták Őt.

3. Jézus monda nekik: (Ne féljete! Menjete, mondjátok meg testvéreimnek, hogy menjenek Galileába, ott majd meglátnak engem!)

41.) *Negyedik megjelenés.* L.: Lk utolsó fejezete: 9–12.33–34.

1. Midőn Szent Péter meghallotta az asszonyoktól, hogy Krisztus feltámadt, gyorsan a sírhoz megy.

2. Midőn belép a sírboltba, nem lát mást, mint a kendőket, amelyek Krisztus Urunk testét befőték.

3. Amint Szent Péter ezek felett gondolkodott, megjelent neki Krisztus; azért mondották az apostolok: (Valóban feltámadt az Úr és megjelent Simonnak.)

42.) *Ötödik megjelenés.* L.: Lk. utolsó fejezete.

1. Megjelenik a tanítványoknak, akik Emmausba mentek és Krisztusról beszéltek.

2. Megfeddi őket és kimutatja a Szentírásból, hogy Krisztusnak meg kellett halnia és feltámadnia: (Ő ti balgák és késedelmes szívűek mindazok elhívésére, miket a próféták szólottak! Hát nem ezeket kellett-e szenvednie Krisztusnak és így menni be az ő dicsőségébe?)

3. Kérelmükre ott maradt és velük volt, míg megáldoztatva őket eltűnt. Ők pedig visszatérve elmondták a tanítványoknak, hogyan ismerték meg Őt a szentáldozásnál.

43.) *Hatodik megjelenés.* L.: Jn 20,19–23.

1. A tanítványok együtt voltak (a zsidóktól való félelem miatt), Szent Tamás kivételével.

2. Zárt ajtók mellett megjelent nekik Jézus és megállva köztük mondta: (Békesség nektek!)

3. A Szentlelket adja nekik mondván: (Vegyétek a Szentlelket, akiknek megbocsátjátok a bűneiket, meg vannak bocsátva!)

44.) *Hetedik megjelenés.* L.: Jn 20,24–29.

1. Szent Tamás, a hitetlen, nem lévén jelen az előző megjelenésnél, így szól: (Ha nem látom ... nem hiszem.)

2. Nyolc nap múlva megjelenik nekik Jézus, noha az ajtók zárva voltak és mondja Szent Tamásnak: (Tedd ide ujjadat és nézd ... és ne légy hitetlen, hanem hívő.)

3. Szent Tamás hitt, mondván: (Én Uram és én Istenem!), kinek Krisztus mondotta: (Boldogok, akik nem láttak, és mégis hittek!)

45.) *Nyolcadik megjelenés.* L.: Jn 21,1–17.

1. Jézus megjelenik tanítványai közül hétnek, akik halásztak és egész éjjel semmit sem fogtak; és kivetik a hálót az ő parancsára (Nem bírták azt húzni a halak sokasága miatt.)

2. Erre a csodára megismerte őt Szent János és mondotta Szent Péternek: (Az Úr az!), Péter a tengerbe vetette magát és Krisztushoz jött.

3. Étkezésre a sült hal egy részét adta nekik és lépes mézet; juhait Szent Péterre bízta, miután háromszor megvizsgálta szeretetét, és mondá neki: (Legeltesd juhaimat!)

46.) *Kilencedik megjelenés.* L.: Mt 28,16–20.

1. A tanítványok Krisztus parancsára, a Tábor hegyére mennek.

2. Krisztus megjelenik nekik és így szól: (Nekem adatott minden hatalom az égen és földön.)

3. Az egész világra küldte őket szét, hogy prédikáljanak, mondván: (Elmenvén tanítsatok minden nemzeteket, megkeresztelvén őket az Atyának és Fiúnak és Szentléleknek nevében!)

47.) *Tizedik megjelenés.* L.: 1Kor 15,6.

(... azután megjelent több mint ötszáz testvérnek egyszerre.)

48.) *Tizenegyedik megjelenés.* L.: 1Kor 15,7.

(... azután megjelent Jakabnak.)

49.) *Tizenkettedik megjelenés.*

Megjelent arimathei Józsefnek is, ezt elmélkedve elgondolhatjuk, mert a szentek életében olvassuk.

50.) *Tizenharmadik megjelenés.* L.: 1Kor 15,8.

Megjelent Szent Pálnak a mennybemenetel után. (... mindnyájuk után pedig, mint idétlennek, megjelent nekem is.) Megjelent a limbusi atyák lelkeinek is, és miután őket innét kivezette és újra testet öltött magára, sok alkalommal jelent meg tanítványainak és beszélgetett velük.

51.) *Krisztus Urunk mennybemenetele.* L.: ApCsel 1,1–12.

1. Miután negyven napig apostolainak többször megjelent és sok bizonyágot és csodajelt tett és az Isten országáról beszélt, megparancsolta nekik, hogy Jeruzsálemben várják az ígért Szentlelket

2. Kivezeti őket az Olajfák hegyére és szemük láttára felemelkedett, és egy felhő eltakarta Őt szemük elől.

3. Mialatt ők az égre néznek, mondják nekik az angyalok: (Galileai férfiak, mit álltok itt és néztek az égre? Ez a Jézus, aki felvétetett mellőletek az égbe, úgy jó majd el, amint hogy felmenni láttátok Őt az égbe!)

Különböző szellemek megismerésére vonatkozó szabályok

A) Első hétre

Szabályok, melyek arra valók, hogy valamiképp észrevegyük és megismerjük a lélekben támadt különböző megmozdulásokat: hogy a jókat befogadjuk, a rosszakat pedig visszavessük.

E szabályok inkább az első hétnek felelnek meg.

Első szabály: Azok elé, akik halálos bűnt halálos bűnre halmoznak, a gonosz szellem rendszerint látszólagos gyönyöröket szokott állítani, és ezzel eléri azt, hogy érzéki gyönyörök és élvezetek képzelgéseibe merülnek, hogy így annál erősebben megtartsa, sőt növelje is őket gonoszságaikban és bűneikben. Az ilyeneknél a jó lélek az ellenkező módon viselkedik annyiban, hogy nyugtalanítja őket és bennük az ész benső szava által lelkiismeretfurdalást idéz elő.

Második szabály: azoknál, akik bűneik irtogatásában erélyesen haladnak előre és a mi Urunk Istenünk szolgálatában a jóról a jobbra törekszenek, az első szabályban jelzett móddal épp az ellenkező eljárás esik meg; ilyenkor ugyanis a rossz szellem szokása az, hogy a lelket mardossa, szomorítja és akadályokat gördít elé azáltal, hogy álokokkal nyugtalanítja, hogy előre ne haladhasson. Ellenben a jó lélek tulajdonsága az, hogy bátorságot és erőt önt a lélekbe, vigasztalásokat, könnyeket, sugallatokat ad és megnyugtat, mindent könnyűvé tesz és minden akadályt elgördít, csak hogy a jó cselekedetekben előrehaladhasson.

Harmadik szabály: a lelki vigasztalásról. Vigasztalásnak nevezem azt, mikor a lélekben olyan benső felbuzdulás támad, amely lángra lobbantja a lélekben a Teremtője iránti szeretetet úgy, hogy a lélek ennek következtében a földön semmiféle teremtményt sem tud szeretni önmagáért, hanem csak azok Teremtőjéért. Úgyszintén vigasz az, mikor a lélek könnyeket hullat, amelyek őt Urának a szeretetére indítja; történjék az akár a bűnei felett érzett bánat vagy Krisztus Urunk szenvedése vagy más dolog miatt, amely egyenesen az Ő szolgálatára és dicsőségére irányul. Végre vigasznak nevezem a hit, remény és szeretet minden gyarapodását és minden benső örömet, amely hívogatja és vonzza az embert az égiek felé, hogy a saját lelkét üdvözítse és amely neki békét és nyugalmat ad az ő Teremtőjében és Urában.

Negyedik szabály: a lelki vigasztalanságról. Vigasztalanságnak nevezem mindazt, ami az előző harmadik szabályban mondottakkal ellenkezik, így a lélek elsötétülését, a benne támadt zavart, az alsóbbrendű dolgok iránti vágyódást, a különböző belső zaklatásból és kísértésekből származó nyugtalanságot, amelyek az embert arra készítetik, hogy minden remény és szeretet nélkül bizalmatlankodjék. Ekkor a lélek egészen lanyhának, lagymatagnak, szomorúnak és Teremtőjétől és Urától mintegy elkülönítve érzi magát, mert amint a vigasz a vigasztalanságnak az ellenkezője, úgy a vigasztalásból származó gondolatok is ellenkeznek a vigasztalanságból eredő gondolatokkal.

Ötödik szabály: A vigasztalanság idején semmit sem szabad megváltoztatnunk, hanem erősen kell megállnunk és kitartanunk ama feltételeink és elhatározásaink mellett, amelyeket a vigasztalanságot megelőző napon, vagy ama elhatározás mellett, amelyet a megelőző vigasztalás idején tettünk. Mert amint a vigasz idején inkább a jó szellem vezet minket és tanácsaival irányít, úgy a vigasztalanság idején a gonosz szellem tanácsai folytán nem találhatunk helyes utat, hogy valamiben helyesen döntsünk.

Hatodik szabály: Ámbár a vigasztalanság idején nem szabad az előbbi feltételeinken változtatnunk, mégis nagyon előnyös, ha magunkat vagyis magatartásunkat erősen megváltoztatjuk a vigasztalanság elleni küzdelemre vonatkozólag, így pl. azáltal, hogy

jobban s többet imádkozunk, elmélkedünk, alaposabban vizsgáljuk meg magunkat és valami alkalmas módon több vezeklést is végzünk.

Hetedik szabály: Az, aki vigasztalanságban van, fontolja meg, hogyan hagyta őt az Úr a próba kedvéért természetes képességeire, hogy az ellenség különböző zaklatásainak és kísértéseinek így is ellenállni tudjon, ugyanis mindig ellenállhat annak Isten segítségével, amely mindig rendelkezésére áll a léleknek, ha mindjárt nem is érzi azt oly világosan, mert az Úr elvette ugyan tőle a nagy buzgóságot, az érezhető szeretetet, de azért mégis megmaradt számára az örök üdvösségre elégséges kegyelem.

Nyolcadik szabály: Aki vigasztalanságban van, azon legyen, hogy kitartson a türelemben, amely éppen az ellenkezője a reá törő zaklatásoknak; de gondoljon arra is, hogy hamarosan vigaszt nyer; ezalatt azonban szorgalmasan használja a vigasztalanság ellen azt, amit a hatodik szabály előír.

Kilencedik szabály: A vigasztalanságnak, amely bennünket ér, különösen három oka van. *Az első ok*, mert lagymatagok és lanyhák, vagyis hanyagok vagyunk a lelkigyakorlatainkban, és így a mi tulajdon hibáink miatt késik a vigasztalás. *A második ok* az, hogy az Úr meg akar próbálni bennünket, vajon mennyit bírunk már el és mennyire haladunk előre az ő szolgálatában és dicsőítésében a nagy vigasztalások és különös kegyelmek ajándéka nélkül. *A harmadik ok* az, hogy Isten így helyes belátást és ismeretet adjon nekünk, amellyel teljesen átérezzük, hogy nem tőlünk függ a nagyfokú ájtatosság, az érezhető szeretet, a könnyek vagy más lelki vigasz megszerzése vagy megőrzése, hanem hogy az teljesen az Úristen ajándéka és kegyelme, hogy – amint mondják – ne rakjunk fészket idegen házban, ti. kevélységbe és hiúságba ne essünk, magunknak ne tulajdonítsuk az érezhető ájtatosságot vagy más lelki vigasztalást.

Tizedik szabály: Az, aki vigasztalás állapotában van, gondoljon arra, hogyan fog viselkedni a jövőben bekövetkező vigasztalanságban, hogy azáltal új erőt gyűjtsön arra az időre.

Tizenegyedik szabály: Az, aki vigasztalás állapotában van, igyekezzék tőle kitelhetően magát megalázni és lealacsonyítani, arra gondolva, hogy mily gyámoltalan a vigasztalanság idején ilyen kegyelem vagy vigasz nélkül! És viszont az, aki vigasztalanságban van, gondolja meg, hogy sokra képes a kegyelemmel, amely elegendő arra, hogy ellenálljon összes ellenségeinek, mert az erőt egyedül Teremtőjétől és Urától nyeri.

Tizenkettedik szabály: A gonosz lélek úgy viselkedik, mint az asszony, aki természeténél fogva ugyan gyöngé, de erősnek kíván látszani. Amint ugyanis az asszonynak, midőn valamely férfiúval veszekedik, az a szokása, hogy bátorságát veszti és megfut, ha az ember bátran szembeszáll vele; ellenkezőleg, ha a férfi elveszti a bátorságát és futni kezd, akkor az asszony haragja, bosszúja és dühe igen nagy és határtalan, ugyanúgy a gonosz ellenségnek is az a tulajdonsága, hogy erőtlenné lesz és bátorságát veszti (úgy, hogy kísértései szinte futásnak erednek), ha az, aki a lelki dolgokban gyakorolja magát, bátran szembeszáll, homlokegyenest az ellenkezőjét cselekszi annak, amit a gonosz lélek kísértéseivel el akar érni. Ha ellenben a gyakorlatozó félni kezd és elveszti lélekjelenlétét a kísértések közepette, amelyeket el kell túrnie, nincs olyan dühöngő vadállat a föld hátán, mint az emberi természet ádáz ellensége, midőn a legnagyobb gonoszszággal törekszik végrehajtani elvetemült szándékait.

Tizenharmadik szabály: A gonosz lélek úgy is viselkedik, mint a csalfa szerető, aki mindig titokban kíván maradni és fél a felfedéstől. Amint ugyanis az álnok ember, aki valamely jó atyának leányát vagy hitvesnek a feleségét hitegetésével rossz útra akarja vezetni, s azért arra törekszik, hogy szavai és rábeszélése titokban maradjanak, épp azért nagyon is nem tetszik neki, ha a leány atyjának vagy a feleség a férjének felfedi az ő álnok szavait vagy gonosz szándékait, mert ebből könnyen megérti, hogy nem hajthatja végre megkezdett művét: hasonlóképpen az emberi nem ellensége, amikor a jámbor léleknek besúgja az ő cseleit és rábeszéléseit, azt óhajtja nagyon, hogy azokat befogadják és titokban

tartsák. De ha felfedi azokat a jó gyóntatójának vagy más lelki embernek, aki ismeri az ő családságait és gonoszságait, roppant zokonveszi, ugyanis ebből azt következteti, hogy megkezdett gonoszságát nem tudja befejezni, mert nyilvánvaló lett az ő álnoksága.

Tizenegyedik szabály: Végül a sátán úgy is viselkedik, mint a hadvezér, aki valamit szeretne bevenni és kifosztani. Amint ugyanis a hadvezér és fővezér először táborot üt és a vár erősségét és védelmi állapotát kikémeleli, csak aztán támadja a gyöngye oldalán, hasonlóképpen cselekszik az emberi természet ellensége is, körüljár és kikémeleli minden oldalról a mi isteni, sarkalatos és erkölcsi erényeinket, és amely oldalunkon gyöngéknek talál bennünket és örök üdvösségünket illetőleg nagyobb szorongatásban, épp azon a ponton támad és igyekszik legyőzni minket.

B) Második hétre

Szabályok ugyanarra a célra, vagyis a szellemek behatóbb megkülönböztetésére. Inkább a második hétnek felelnek meg.

Első szabály: Istennek és az ő angyalainak az a szokása, hogy sugallataikkal igazi vígságot és lelki örömet okozzanak és minden szomorúságot és zavart kiküszöbölnek, amelyeket a gonosz lélek idéz elő; ennek ugyanis az a természete, hogy az ilyen vígság és lelki vigasztalás ellen küzd azáltal, hogy álokokat, szörszálhasogatásokat és folytonos megtévesztéseket támaszt.

Második szabály: csak az Isten képes arra, hogy a léleknek nyújtson vigasztalást minden előzetes ok nélkül, mert csak a Teremtőnek áll hatalmában, hogy a lélekben szabadon be- és kijárjon, benne hatásokat idézzon elő azáltal, hogy azt teljesen isteni Felségének a szeretetére vonja. Azt mondtam „ok nélkül” vagyis valamely tárgynak előzetes észrevevése vagy megismerése nélkül, amely által ilyen vigasztalás támadhatna a lélekben saját értelmi és akaratbeli ténykedése következtében.

Harmadik szabály: Megelőző okkal vigasztalhatja a lelket a jó és gonosz szellem egyaránt, de ellenkező célzattal: a jó szellem a lélek előmenetele javára, hogy a jóról a jobbra emelkedjék, míg a gonosz szellem éppen az ellenkezőjére törtet és azon dolgozik, hogy az ő bűnös szándékaira és gonoszságára csábítsa a lelket.

Negyedik szabály: a gonosz angyalnak, aki a világosság angyalává változik át, az a szokása, hogy a jámbor lélek ajtaján lép be és saját ajtaján vezeti ki a lelket, ti. úgy kezdi, hogy a jámbor léleknek megfelelő gondolatokat sugall, és avval végzi be, hogy beadja saját gondolatait, vagyis szent és jó gondolatokat szokott eleinte felidézni, amelyek a jámbor lélek lelki hangulatának megfelelnek, és csak azután igyekszik lassankint saját célját elérni azáltal, hogy a lelket titkos cselszövényeire és gonosz szándékaira veszi rá.

Ötödik szabály: nagyon kell vigyáznunk a gondolatok egymásutánjára; ha azoknak a kiindulópontja, közepe és vége teljesen jó, és ha e három teljesen jóra céloz, akkor ez a jószellemnek a jele; ha azonban a sugalmazott gondolatok sorrendjében valamelyik rossz vagy szórakoztató dologra, vagy nem olyan dologra irányul, mint az, amelyet azelőtt feltett magának, sőt ha ez a lelket gyöngíti vagy nyugtalanná teszi vagy zaklatja és megfosztja békéjétől, csendjétől és nyugalmatól, amelyet azelőtt élvezett, akkor mindez világos jele annak, hogy azok a gondolatok a gonosz szellemtől, a mi előmenetelünk és örök üdvösségünk ellenségétől származnak.

Hatodik szabály: amikor az emberi természet ellenségét rajtakaptuk és felismertük kígyó farkáról és ama rossz céljáról, amelyre csábítani törekedett, nagyon hasznos annak, akit megkísértett, ha utólagosan mindjárt megvizsgálja a sugalmazott jó gondolatoknak sorrendjét, úgy azok kezdetét, mint azt, hogyan igyekezett arra, hogy őt a benső gyönyör és lelki öröm állapotából lassankint teljesen kiforgassa, míg gonosz szándékaira vitte, hogy így

az ilyenmű tapasztalatokkal meggazdagodva azokat jól megjegyyezze és a jövőben őrizkedjék az ő szokásos cselvetéseitől.

Hetedik szabály: azoknak a lelkét, akik folytonosan előrehaladnak a jóról a jobbra, a jó szellem kedvesen, gyöngéden és szelíden érinti, mint a vízcsepp, amely a szivacsba szivárog; a gonosz szellem pedig a lelket élesen, nagy zajjal és nyugtalanítással illeti, mint mikor a vízcsepp a köre hullik. Azokkal pedig, akik folyton a rosszról mind gonoszabbra süllyednek, a fent nevezett szellemek az ellenkező módon bánnak. Ennek az oka az, hogy a lelki hangulat a nevezett angyalokkal vagy ellenkezik vagy megegyezik. Amikor ugyanis ellenkező, a szellemek zajjal és feltűnéssel lépnek be a lélekbe úgy, hogy az ember könnyen rájuk ismer; amikor pedig hasonló hozzájuk, akkor a szellem csendben lép be, mintegy saját házába megnyitott kapun át.

Nyolcadik szabály: Ha a vigasztalás előzetes ok nélkül keletkezik akkor, bár nincs ugyan benne csalárdság, mert amint a 2. szabályban már mondtunk, kizárólag Urunktól, Istenünktől származik, mégis ama lelki ember, akinek az Isten ilyen vigasztalást ad, nagy vigyázattal és figyelemmel fontolja meg és különböztesse meg az ilyen vigasztalás eredeti időpontját a következő időponttól, amikor a lélek még benn van a buzgóságban és Isten nagy kegyelmét és a múlt vigasztalás utóízét még mindig érzi, ugyanis a lélek ebben a második időpontban gyakran a saját gondolkodási készsége és a saját fogalmainak összehasonlítása és az ítéletek következményeképpen már akár a jó szellem akár a gonosz szellem behatására különböző feltételeket és terveket szokott szőni, amelyek már nem származnak közvetlenül az Istentől, amiért is szükséges, hogy azokat előbb jó alaposan átfürkésszük, mielőtt azokba beleegyezésünket adnók vagy azokat megvalósítanók.

4. Az alamizna szétosztásának szabályai

Az alamizna szétosztásának a szeretet-szolgálatában a következő szabályokat kell megtartani:

Első szabály: ha a szétosztás a szülők vagy barátok vagy olyan személyek részére történik, akiket szerettek, négy dolgot kell megfontolnom, amelyekről már részben szó volt a választások magyarázatánál. Először is szükséges, hogy a szeretet, amely engem az alamiznaadásra indít és készít, felülről az Isten szeretetéből származzék, úgy hogy elsősorban átérezzem magamban, hogy az a szeretet, amelyet az illető személyek iránt többé-kevésbé már ápolok magamban, csak az Istenért van, és hogy az irántuk való kiválóbb szeretet okában ragyogjon föl maga az Isten.

Második szabály: oly embert állítok a szemem elé, akit még sohasem láttam, így tehát nem is ismerem, és tegyük fel, hogy én kívánom neki a jelenlegi hivatalában és állásában az ő mindennemű tökéletességét, és amint szeretném, hogy ő megtartsa a középutat az alamiznaosztás módjában Isten nagyobb dicsőségére és nagyobb lelki előmenetelére, hasonlóképpen ugyanazt teszem én is – sem többet sem kevesebbet – és megtartom önmagam is azt a szabályt és mértéket, amelyet mástól kívánnék meg és amelyet olyannak vélek, hogy megfelel Isten nagyobb dicsőségének és a lélek tökéletességének.

Harmadik szabály: mintha halálos ágyamon volnék, fontolóra veszem azt a módot és mértéket, amelyet akkor kívántam volna megtartani vagy kezelésem tisztességét illetőleg, eszerint igazodom most és ezt követem alamiznaszétosztásom ténykedésében.

Negyedik szabály: megfontolom, hogyan fogom magam érezni az ítélet napján és egyúttal jól meggondolom, hogyan kívánnám majd akkor eme hivatalom és szolgálatom elvégzését és ugyanazt a szabályt, amelyet akkor szerettem volna alkalmazni, azt megtartom már most.

Ötödik szabály: ha valaki észreveszi, hogy részrehajló és vonzódik egyesek iránt, akiknek alamiznát akar osztani, akkor várjon és fontolgassa meg jól a fent említett négy szabályt és szerintük mérlegelje és vizsgálja meg az ő rokonszenvét, de ne adjon előbb alamiznát, míg

ama szabályok szerint el nem távolította és ki nem irtotta ama személyek iránt rendetlen ragaszkodását.

Hatodik szabály: ámbár nem hiba az, ha valaki Urunk Istenünk javait a szétszétás végett magára vállalja, amikor erre Istenünktől és Urunktól hivatása van, mégis a mennyiséget illetőleg, mennyit vegyen maga számára a szétszétásra reábízott dolgokból, kétség támadhat, hogy nem történik-e hiba és túlzás; következőleg a fenti szabályok segítségével életmódjában és szerepében reformálhatja magát, akinek ilyen megbízása van.

Hetedik szabály: a mondott és sok egyéb oknál fogva annál jobb és biztosabb az eljárás, minél jobban korlátozza és csökkenti igényeit abban, ami személyére és a háztartásra vonatkozik, és minél közelebb jut ebben az isteni Főpapunkhoz, Példaképünkhöz és Szabályunkhoz, ami Urunk Jézus Krisztushoz. Eme irányelvek szerint határozta el és parancsolta meg a harmadik karthágói zsinat – (amelyen részt vett Szent Ágoston is) –, hogy a püspök házi berendezése egyszerű legyen és szegényes. Ugyanezt kell figyelembe venni minden fajta életkörülmény közt tekintettel lévén mindig az illető személy állapotbeli és állásbeli körülményeire és az arányokat is megőrizve; így a házas állapotra nézve példát adtak Szent Joakim és Szent Anna, akik vagyonukat három részre osztották, az elsőt a szegényeknek adták, a másodikat templomi célokra és a templom szolgálatára, a harmadikat saját magukra és a háztartásukra fordították.

5. Az aggályosságra vonatkozó szabályok

Hogy a skrupulusokat – lelki aggályokat – és a gonosz lélek sugallatait észrevegyük és megismerjük, szolgáljanak a következő jegyzetek.

Első jegyzet: skrupulusnak (lelki aggálynak) rendesen azt nevezzük, ami saját ítéletünkből és szabad akaratunkból ébred, ti. midőn úgy vélekedem, hogy valami bűn, ami pedig valóban nem az. Például az esik meg, ha valaki a szalmaszálakból csinált keresztre véletlenül rálépett, és saját magától úgy ítéli, hogy vétkezett. Ez azonban tulajdonképpen téves ítélet, nem pedig igazi skrupulus, aggály.

Második jegyzet: ha arra a keresztre ráléptem avagy más valamit gondoltam, mondtam vagy tettem, s azután külső behatás következtében az a gondolatom támad, hogy vétkeztem, másrészt pedig ugyanakkor úgy tűnik fel nekem, hogy nem vétkeztem, mégis nyugtalan vagyok, ti. amennyiben kételkedem és nem is kételkedem: ez a tulajdonképpeni skrupulus és kísértés, amelyet a gonosz lélek támaszt.

Harmadik jegyzet: az első jegyzetben említett skrupulustól nagyon kell óvakodnunk, mert az szintizta tévedés. A második jegyzetben említett skrupulus azonban, ha egy ideig tart, a lelkigyakorlatot végző lélek számára nem csekély hasznosságú, sőt azt igen erősen megtisztítja és felvilágosítja, mert még a bűnnek árnyékától is távol tartja az embert, amint Szent Gergely mondja: A jámbor lelkeknek szokása az, hogy hibát látnak ott is, ahol nincs.

Negyedik jegyzet: a gonosz lélek nagyon ügyel arra, vajon valaki tág vagy gyöngéd lelkiismeretű-e, ha gyöngéd a lelkiismerete, iparkodik azt gyöngédebbé tenni egészen a végletekig, hogy azután annál könnyebben megzavarhassa, és gyötörje. Így pl. ha azt látja, hogy az illető lélek nem akar elkövetni bűnt, sem halálosat, de még bocsánatosat sem, sőt semmiféle megfontolt bűnnek a látszatát sem, akkor a gonosz lélek, mivelhogy nem tudja rávenni, hogy legalább valami látszólagos bűnbe essék, arra törekszik, hogy úgy ítéljen az ilyen, hogy bűn van ott, ahol valóban nincs; pl. valamely szóban vagy agyunkon átcikázó gondolatban. Ha pedig a lélek tág lelkiismeretű, lelkünk ellensége azon van, hogy azt még tágabb lelkiismeretűvé tegye, pl. ha előbb semmibe sem vette a bocsánatos bűnöket, akkor arra fog törekedni, hogy a halálosokat is csekélyeknek tartsa; vagy ha azelőtt még némileg tartózkodott a bűntől, most arra tör, hogy azokat most sokkal kevésbé vagy egyáltalában ne vegye figyelembe.

Ötödik jegyzet: a lelki életben előhaladni akaró léleknek mindig épp az ellenkező eljárást kell követnie, mint amelyre a gonosz lélek rá szeretné venni, így pl. ha a gonosz szellem tág lelkiismeretűvé akarná tenni őt, az ilyen arra törekedjék, hogy még gyöngédebbé tegye lelkiismeretét; hasonlóképpen ha a gonosz szellem túlságos gyöngéddé igyekszik tenni őt, hogy így a végletekbe rántsa, akkor meg arra törekedjék, hogy szilárdan álljon a középúton és hogy teljes nyugalomba hozza lelkiismeretét!

Hatodik jegyzet: ha az ilyen jószellemű lélek az Egyház szokásai szerint és őseink felfogásának megfelelően valamit mondani vagy tenni óhajt, ami Urunk Istenünk dicsőségére válik, azonban kívülről oly gondolata vagy kísértése támadna, hogy azt ne mondja és ne cselekedje meg, és hamis okokat is hoz fel, mintha ezt rossz szándékból tenné, akkor emelje fel szívét Teremtőjéhez és Urához, és ha tisztán látja, hogy ez az Isten köteles szolgálata vagy legalább is nincs az ellen, helyezkedjék homlokegyenest szembe a kísértéssel és Szent Bernát példája szerint feleljen a kísértőnek: „Nem miattad kezdtem, miattad tehát nem is hagyom abba.”

6. Az egyházas érzület szabályai

Hogy helyes és tartozó módon együttérezzünk a küzdő Anyaszentegyházzal, a következő szabályokat kell betartanunk:

Első szabály: Tegyük félre minden tulajdon ítéletünket és kész meg készséges lelkülettel mindenben engedelmeskedjünk Krisztus Urunk igazi jegyesének, amely a mi hierarchikus Anyaszentegyházunk!

Második szabály: dicsérőleg kell nyilatkoznunk a fülbegyónásról, az Oltáriszentség vételéről, amely évenként legalább egyszer van megparancsolva, és sokkal dicséretesebb, ha minden hónapban, és még inkább dicséretre méltó, ha kellő feltételek és szükséges követelmények betartásával minden nyolcadik napon végezzük azokat.

Harmadik szabály: dicsérőleg kell szintén nyilatkoznunk a szentmise gyakori hallgatásáról, hasonlóképpen az egyházi énekről, a zsoltárimáról és a templomban vagy azon kívül végzett hosszabb más imákról, úgyszintén a határozott időkben végzett bármely istentiszteletről és elrendelt ájtatosságokról, és így főleg az egyházi zsolozsmákról.

Negyedik szabály: nagyon dicsérnünk kell a szerzetesrendeket, a szüzességet meg az önmegtartóztató életet, és ne becsljük annyira a házaseletet, mint az imént említett állapotok közül akármelyiket.

Ötödik szabály: dicsérőleg kell szólnunk a szerzetesi fogadalmakról: az engedelmességről, a szegénységről, a tisztaságról, valamint minden egyéb önként vállalt, tökéletességre irányuló fogadalmak letevéséről. Megjegyzendő, hogy mivel fogadalom olyan dolgokra vonatkozik, amelyek az evangéliumi tanácsok körébe tartoznak, azért nem kell fogadalmat tennünk oly dolgokban, amelyek ezektől távol állnak, így pl. hogy kereskedést üzzünk vagy házasságot kössünk stb.

Hatodik szabály: dicsérőleg kell nyilatkoznunk a szentek ereklyéinek tiszteletéről és a szentekhez intézett imákról, a keresztúti ájtatosságról, a zarándoklásokról, a búcsúimákról, a jubileumokról, a keresztes háborúkra vonatkozó bullákról és a templomban szokásos gyertyaégetésről.

Hetedik szabály: dicsérőleg kell nyilatkoznunk az Egyháznak a böjtre és megtartóztatásokra vonatkozó rendeleteiről, így a nagyböjtről, az időszakai kántorböjtről, a vigíliai böjtről, a pénteki és szombati megtartóztatásokról, hasonlóképp a belső és külső vezeklésekről.

Nyolcadik szabály: dicsérőleg említsük a templomok építését és díszítését, valamint a szentképeket és azok tiszteletét, akiket ezek ábrázolnak.

Kilencedik szabály: dicsérjük végre az Egyház minden rendeletét és készséges lélekkel keressünk okokat azok védelmére és soha semmiképpen sem a megtámadásukra.

Tizedik szabály: inkább készebbek legyünk arra, hogy helyeseljük és dicsérjük felsőbbseink vagyis előljáróink intézkedéseit, utasításait és erkölcsait, mintsem arra, hogy azokat kifogásoljuk. Mert habár azok néha valóban nem olyanok vagy nem voltak olyanok, ti. dicséretre méltók, mégis ha azok ellen beszélünk akár nyilvánosan, akár pedig másokkal való társalgásunkban, ez inkább zúgolódást és botrányt, mint hasznot okoz, mert így zúgolódnék a nép úgy a világi, mint az egyházi előljáró ellen. Tehát amint káros a nép előtt elítélni a távollevő előljárókat, éppúgy hasznos lehet, ha az ő rossz erkölcsükről olyanok előtt beszélünk, akik azokat megjavíthatják.

Tizenegyedik szabály: dicsérőleg nyilatkozunk a pozitív és skolasztikus tanról, mert a pozitív tudomány tanítóinak, mint Szent Jeromosnak, Szent Ágostonnak, Szent Gergelynek stb. – főleg az a jellemző tulajdonságuk, hogy a szívet megindítják Urunknak Istenünknek mindenben való szeretetére és szolgálatára, éppúgy viszont a skolasztikus tanítóknak, mint Szent Tamásnak, Szent Bonaventurának és a Vélemények Mesterének – Lombardi Péternek – stb. inkább az a sajátjuk, hogy az örök életre szükséges tanokat meghatározzák vagy az idők szükségleteihez mértén megmagyarázzák, vagy hogy a tévtanokat és álokoskodásokat jobban megdöntsék és leleplezzék. Azon-felül – minthogy az újabb korba tartoznak a skolasztikus tudósok – ezek nemcsak nagy hasznot nyújtanak a Szentírás, a pozitív és az egyházi szent Tudósok iratainak helyes megértésével, hanem maguk is az isteni kegyelem által megvilágosítva és megerősítve lévén – ki tudják használni az anyaszentegyházunknak zsinati, egyházzjogi és egyéb rendeleteit is.

Tizenkettedik szabály: óvakodnunk kell attól, hogy összehasonlításokat tegyünk önmagunk, akik még életben vagyunk, és az elhunyt szentek közt, mert ez nem csekély tévedést okoz, mint pl. ha azt mondják, hogy ez többet tud, mint Szent Ágoston, az második Szent Ferenc, sőt nagyobb Szent Ferencnél, ismét másik pedig erényre és szentségre nézve második Szent Pál stb.

Tizenharmadik szabály: hogy mindenben az igazságot elérjük, azon állásponton kell lennünk, hogy azt, ami szememnek fehérnek látszik, feketének tartsam, ha a hierarchikus Anyaszentegyház úgy döntene, tudván azt, hogy Krisztus Urunk és az Egyház, mint jegyesek közt, ugyanaz a szellem uralkodik, amely bennünket kormányoz és irányít a lelkünk üdvösségére, mert ugyanaz a Lélek és Urunk által, aki adta a Tízparancsolatot, irányítja és kormányozza az Anyaszentegyházat is.

Tizennegyedik szabály: Ambár nagyon igaz, hogy senki sem üdvözülhet, aki nincs predesztinálva – vagyis arra előre kiszemelve Istentől és ha ti. nincs hite és nincs a kegyelem állapotában, mégis nagyon kell vigyáznunk a módra, hogyan beszélünk és tárgyalunk mindezekről.

Tizenötödik szabály: nem kell sokat beszélnünk mintegy szokásból a predesztinációról, hanem ha néha szó is esnék arról, az úgy történjék, hogy a nép semmiféle tévedésbe ne jusson; s ne mondja, mint az néha már megesett: ha már egyszer el van határozva, hogy üdvözülöm vagy el kell kárhoznom, az én jó vagy rossz cselekedeteim azon már nem sokat változtatnak; ennek következtében az ilyenek persze ellanyhulnak és elhanyagolják a jó cselekedeteket, amelyek a lelkük üdvösségére és előmenetelére hasznosak.

Tizenhatodik szabály: ugyanúgy vigyáznunk kell arra is, hogy a hitről sokat és hozzá nagy nyomattal minden megkülönböztetés és magyarázat nélkül ne beszéljünk, mert így alkalmat adunk a népnek a jó cselekedetek gyakorlásában való ellanyhulásra és ellustulásra, amely jó cselekedetek akár megelőzik, akár pedig követik a szeretet által elevenné tett hitet.

Tizenhetedik szabály: úgyszintén nem szabad túl sokat beszélnünk a kegyelemről sem, sem erre akkora súlyt fektetnünk, nehogy abból veszedelmes tévtan fejlődjék, amely az akarat szabadságát tagadná. A hitről tehát és a kegyelemről a lelki szükség szerint szabad

beszelnünk – persze Isten kegyelmével és az isteni Felség nagyobb dicsőségére – de soha se szóljunk úgy és olyan formában, hogy a jó cselekedetek és az akarat szabadsága kárt szenvedjenek és semmibe se vétessenek.²³

Tizennyolcadik szabály: ámbár mindenek felett becsülnünk kell azt, ha az Istennek tiszta szeretetből buzgón szolgálunk, mégis dicsérnünk kell nagyon az isteni Felségtől való félelmet is, nemcsak azért, mert a fiúi félelem istenes és szent dolog, hanem azért, mert még a szolgai félelem is, ha ti. valami más jobb és hasznosabb dolgot nem képes az ember elérni, nagyon segíti az embert arra, hogy a halálos bűnből kiemelkedjék; ha aztán már valaki ettől is megszabadult, könnyen eljut a gyermeki félelemre is, amely a jó Isten előtt egészen tetsző és kedves, mert elválaszthatatlan az isteni szeretettől.

²³ Ez ugyanis akkor, mikor az akarat szabadságát és a jó cselekedeteket és ezek szükségességét tagadták, igen veszedelmes volt.