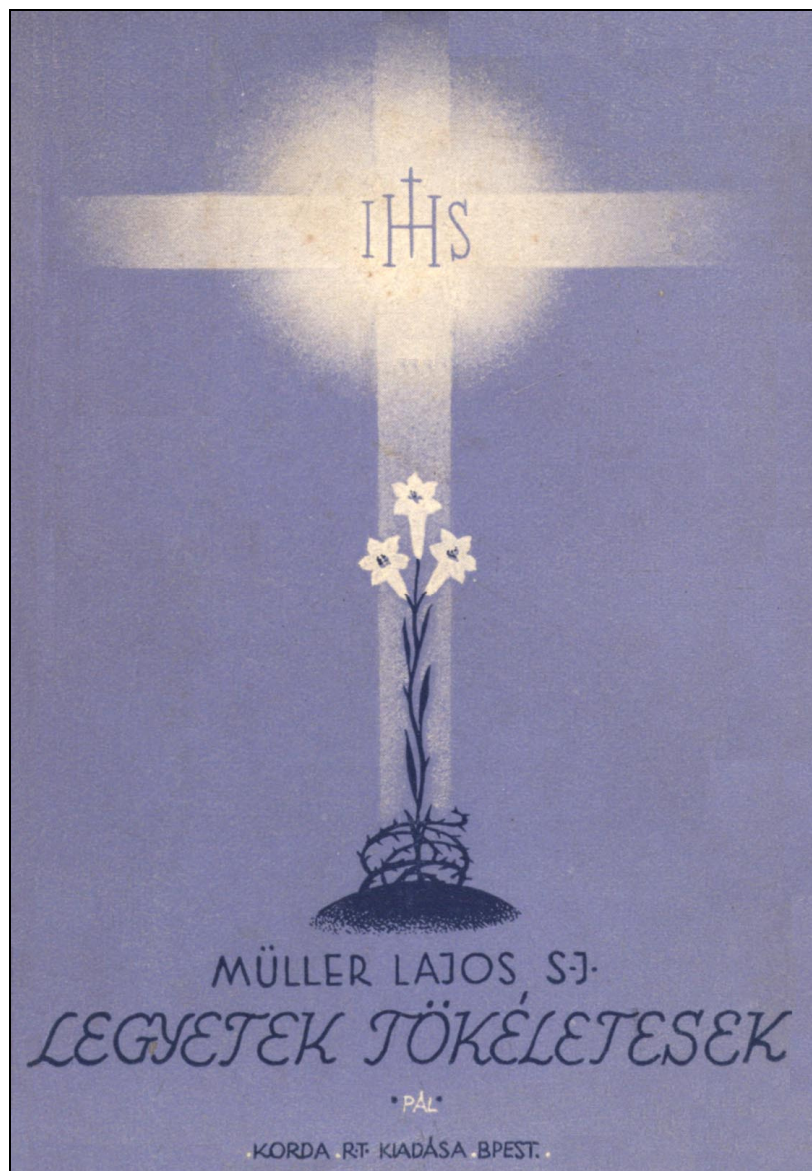


Müller Lajos Legyetek tökéletesek!

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

Müller Lajos S. J.
Legyetek tökéletesek!

317/1937. Imprimatur.
Budapestini, die 12. Apr. 1937.
Eugenius Somogyi S. J.
Praep. Prov. Hungariae.

Nihil obstat.
Dr. Julius Czapik
censor dioecesanus.

Nr. 1414/1937. Imprimatur.
Strigonii, die 7. Maii 1937.
Dr. Julius Machovich
vicarius generalis.

A könyv elektronikus változata

Ez a publikáció az azonos című könyv második, bővített kiadásának elektronikus változata. A könyv Budapesten jelent meg é.n. (1937-ben), 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
Előszó.....	5
Első rész.....	6
A lelkiismeretvizsgálás	6
Rendezi Istenhez való viszonyunkat.....	6
Rávilágít lelki állapotunkra.....	7
Előkészít a szentáldozásra.....	7
Általános lelkiismeretvizsgálás.....	8
Célja	8
A lelkiismeretvizsgálás részei.....	8
A hibák súlyának és természetének elbírálása	8
I. Gondolatok	8
A tőlünk eredő gondolatok.....	9
Jók	9
Rosszak	9
A kívülről jövő gondolatok.....	9
1. Hogyan méríthetünk a rossz sugalmakból érdemet?	9
2. Mikor vétkezünk bocsánatosan?	10
3. Mikor vétkezünk halálosan?	11
II. Szavak	12
III. Cselekedetek	13
Részletes lelkiismeretvizsgálás.....	13
Mibenléte, fajai	13
Negatív gyakorlat.....	13
Melyik a főszenvédélyem?	14
Pozitív gyakorlat	14
Második rész: Anyag a részletes lelkiismeretvizsgáláshoz	16
A) A negatív gyakorlat anyaga	16
1. A külső és belső őszinteség hiánya.....	16
2. A szeretet elleni hibák.....	16
3. Türelmetlenség.....	16
4. Pontatlanság	16
5. Tetszésvágy, hiúság	17
6. Kíváncsiság.....	17
7. Ínyencség	17
B) A pozitív gyakorlat anyaga	17
A. Alázatosság	17
Gyakorlatok.....	17
2. Felebaráti szeretet	18
Gyakorlatok.....	18
3. Türelem.....	19
Gyakorlatok.....	19
4. Engedelmisség.....	20
Gyakorlatok.....	20
5. Kis önmegtagadások	20

Gyakorlatok.....	20
6. Belső összeszedettség	21
Gyakorlatok.....	21
7. Belső egyesülés Istennel	22
Gyakorlatok.....	22
8. Napi cselekedeteink jó elvégzése.....	22
Gyakorlatok.....	22
9. Lelki öröm.....	23
Gyakorlatok.....	23
10. Isten jelenlétében járás	23
Gyakorlatok.....	24
11. Szeretet Jézus iránt.....	24
Gyakorlatok.....	25
12. Belső barátság Istennel	25
Gyakorlatok.....	25
13. Épületesség a betegségben.....	26
Gyakorlatok.....	26
Harmadik rész: A bűnbocsánatról.....	27
I. Általános irányelvek a bűnbocsánatról.....	27
II. A halálos bűnök bocsánata.....	27
A tökéletlen bánat	27
A tökéletes bánat.....	28
A tökéletes szeretet	28
A tökéletes szeretet gyakorlatai	28
III. A bocsánatos bűnök bocsánata	29
A) A gyónások kívül.....	29
B) A gyónásban.....	30
A penitenciatartás szentségének anyaga	30
C) A többi szentségben	30
Negyedik rész: Imák	33
I. Lelkiismeretvizsgálatra (gyónási előkészületre)	33
1. Hálaadás.....	33
2. Égi világosságot kérek és megvizsgálom magamat.....	33
3. Bánat	33
4. és 5. Erősfogadás és könyörgés	34
II. Az öt szent seb tiszteletére	34
1. Hálaadás.....	34
2. Mennyei világosságot kérek és megvizsgálom magamat	35
3. Bánat	35
4. és 5. Erősfogadás és könyörgés	36
III. Jézus szent Szíve tiszteletére	36
1. Hálaadás.....	36
2. Könyörgés világosságért.....	37
3. Lelkiismeretvizsgálás.....	37
4. Bánat	37
5. Erősfogadás.....	38

Előszó

„Legyetek tökéletesek!” (Mt 5,48) Az Üdvözítőnek ezt a rövid, de végtelenül tartalmas szavát tűztük igénytelen könyvecskénk homlokára, mert azt hisszük, ez fejezi ki legjobban és legrövidebben a gondolatot, amelyet elmondani, és a célt, amelyet elérni akarunk.

A tökéletességnek ugyan csupán egyik eszközéről, a lelkiismeretvizsgálásról tárgyalunk benne, de tesszük ezt oly széles mederben, hogy abban a tökéletességre való összes törekvéseink amúgy nagyjában elférnek.

Példákban megmutatjuk, hogyan lehet a lelkiismeretvizsgálást nemcsak a hibairtasnak, hanem az erényélet kiművelésének szolgálatába is beállítani. Hogy igyekvésünk mennyire sikerült, azt az olvasók elbírálására bízunk.

Még csak megjegyezzük, hogy dolgozatunkban forrásnak az Erkölcstanon kívül a Lelkigyakorlatos könyvet, a nemrég elhunyt kitűnő tudósnak, Vermeerschnek „Miles Christi” és Walter Sierpnek „Näher, mein Gott, zu Dir!” című könyveit használtuk.

Szeged, 1936. Őrangyalok ünnepén.



Első rész

A lelkiismeretvizsgálás

Tagadhatatlan tény, hogy, bár a letűnt századokban – főképp a keresztény őskorban – sokkal nagyobb volt a hívők lelkében az üdvbiztonság tudata, mint napjainkban, de azért az isteni ítélettől való élénk félelem sem hiányzott soha. A keresztény hagyományt át és átítatta az itt-ott szinte fagyasztó felelősségérzet, amellyel a halál pillanatában az ítélő Bíróval szemben kell állanunk. A szent hajdanban szorgalmasan zsoltározó őskeresztényeknek folyton fülébe csengett, hogy: „*Szegezd át félelmeddel testemet, hogy ítéleteidtől remegjek.*” (Zsolt 118,120) „*A szíveket és veséket vizsgálja az Úr*” (Zsolt 7,10), aki „*még a hivalkodó szavakat is számon kéri egykor.*” (Mt 12,35)

De az isteni irgalom, amely mindig karöltve jár az igazságossággal, gondoskodott villámhárítóról, amellyel a lelkiéletet élő katolikus a megérdemelt isteni neheztelés mennyköveit elháríthatja fejről. Ez a lelkiismeretvizsgálás. Ennek a kelleténél kevesebbre becsült lelki műveletnek nagy fontosságát, értékét szükséges és hasznos megismernünk.

Rendezi Istenhez való viszonyunkat

A lelkiismeretvizsgálás nagy fontosságát megértjük, ha figyelembe vesszük, hogy Istenhez való viszonyunkat rendezzük, és biztos alapokra fektetjük vele. Mily kegyes és emberséges is velünk szemben a jó Isten! Mindig kész rendelkezésünkre bocsátani adósságunk letörlesztésére szükséges lelki összeget és kész kezünkbe adni büntető ostorát, hogy *magunk* vegyünk elégtételt önmagunkon. A helyesen és okosan végzett lelkiismeretvizsgálással ezt megtehetjük.

Ismerjük a farizeus és a vámos paraboláját. A vámos önmagát bírálta meg s megbánva vétkeit, meghozta önmaga felett a kárhoztató ítéletet, és a templomból mint megigazult távozott. Az isteni Bíró előtt meghajtott homlokát már bizalommal emelhette fel az isteni Üdvözítő előtt.

„*Mielőtt mást megítélnél, – int Szent Ágoston – légy előbb bíró önmagad felett. Szállj magadba, irányítsd figyelmedet önmagadra, tarts vizsgálatot s tárgyald le saját ügyedet. Ha magadat vizsgálod, ha magadat hallgatod ki és bünteted, akkor megkímél téged Isten.*” (S. Aug. Serm. 13, cap. 6.) Szent Ágoston ebben teljesen az isteni kinyilatkoztatásra támaszkodik. Hiszen nyilván hirdeti a Szentlélek: „*Ha önmagunkat megítélnők, bizonyára nem ítéltetnénk meg.*” (1Kor 11,31)

Vonjuk le mindebből számunkra a következő igazságokat:

- a) A lelkiismeretvizsgálás megaláz, kisebbít bennünket önmagunk előtt, de felemel, felmagasztal Krisztus előtt.
- b) A felébresztett bánat igazol Isten előtt és megszerzi bűneink bocsánatát.
- c) A jó lelkiismeretvizsgálásnak végül nagy előnye, hogy édes békét szerez az életben és a halál küszöbén. Mert ahol rend van, ott biztonság és béke is van. P. Weld S. J., a zambézi misszió egykori előljárója haldokolva ezt mondta: „*Nincs, ami nyugtalanítson. Hiszen lelkiismeretem arról tanúskodik, hogy egész életemet Jézus Krisztus szolgálatában töltöttem.*”

Rávilágít lelki állapotunkra

Aránylag igen kevés ember él öntudatos életet. Utazik az idő rohanó folyamán a nélkül, hogy tudná: miért? hová? Cselekedetei, ha ember hajlja is végre azokat, alig mondhatók „emberi cselekedeteknek”, mert ezeknek jellegzetes tulajdonsága az öntudatosság és szabad elhatározás. Sokan olyanok, mint a fél vagy negyed tüdővel lélegző beteg. A vaktában bandukoló emberek csak ritkán élik emberi mivoltukat, ritkán igazi emberek. A lelkiismeretvizsgálás nevel és segít bennünket emberhez méltó, öntudatos cselekvésmódra.

Még nagyobb baj az, hogy a lelkiismeretvizsgálás hiánya miatt a legtöbb ember teljes tudatlanságban és önámításban van saját lelkiállapotát illetően. – Ártatlannak, tisztának véli és vallja magát, jöllehet talán a sárban fuldokol. Nem mer lelkének zavaros egyvelegébe belemarkolni, nehogy olyan dolog kerüljön felszínre, ami miatt szégyenkeznie kellene önmaga előtt is. Ha itt-ott fel is ijeszti szunnyadó lelkiismeretének villódzása, az csak futólagos és nem fejt ki rá javító, reformáló hatást

A rendszeres lelkiismeretvizsgálás kizárja az ily lelki vakságot és annak esetleges tragikus végét, mert rákényszerít, hogy lelkünk számadáskönyvébe gyakran beletekintsünk és mérleget csináljunk és a jelentkező deficitet bánattal, erősfogadással kiegyenlítsük.

Mennyire megéri ez a ráfordított fáradságot! Mily bölcs és jóságos anyánk az Egyház, hogy legalább egyszer egy évben, a gyónás kötelezettsége által, kényszerít mindenkit lelkiismeretvizsgálásra. S mily okosan és céltudatosan gondoskodtak a rendalapítók, amikor a szerzeteseknek előírták a napi egyszeri vagy kétszeri lelkiismeretvizsgálást. Hathatósan gondoskodtak ezzel lelki nevelésükről és tökéletességük kiépítéséről.

Előkészít a szentáldozásra

Régebben, amikor még a legbuzgóbb hívek is csak elvétve, nagyobb ünnepeken járultak az Úr asztalához, a szentgyónás és szentáldozás szoros kapcsolatban voltak egymással. Szinte hallatlan dolog volt, hogy valaki gyónás nélkül megáldozzék. S ha megtette, a vakmerőség vádját alig kerülte el. Ma, amikor a napi szentáldozás szokása megnyitotta az utat a lelkiélet tejjel-mézzel folyó Kánaánjába, a túl gyakori gyónásnak már csak azért is vissza kellett szorulnia, mert lehetetlenség volna kiszolgálni a gyóntatószékben a sűrűn áldozó híveket. De, hogy mégis kellő felkészültséggel járuljunk az Oltáriszentséghez s hogy abból ne halált, hanem életet merítsünk, a lelkiismeretvizsgálatnak kell most már résen állnia.

„Vizsgálja meg magát az ember – int nyomatékkal Szent Pál – és úgy egyék ... nehogy ítéletet egyék magának.” (Vö. 1Kor 11,28–29) Ugyanezt sürgetik Szent Ágoston és Aranyászájú Szent János is, ami annál is inkább érthető, mert az ő idejünkben a bocsánatos bűnök meggyónása szinte ismeretlen fogalom volt. – Maga az Úr Jézus is utal erre, mikor szívünkre köti, hogy mielőtt az oltárhoz járulnánk és „eszünkbe jut”, hogy haragosunk van, előbb menjünk s béküljünk ki vele, nehogy magunkra vonjuk Isten neheztelését. (Vö. Mt 5,23)

A gyakori szentáldozás korszaka sürgetően hozza előtérbe a pontosabb lelkiismeretvizsgálat gyakorlatát. Ez nemcsak a méltatlan áldozás katasztrófájától óv meg, hanem finomított lelkünket mind alkalmasabbá teszi, hogy az Úr testét egyre nagyobb gyönyörűséggel és egyre több haszonnal vehessük magunkhoz.

Általános lelkiismeretvizsgálás

Célja

Az általános lelkiismeretvizsgálás célja: a) lelkünk nagyobb tisztasága, b) távolabbi, vagy közvetlen előkészület a szentgyónásra.

Itt mindjárt meg is jegyezzük, hogy a napi esti és esetleg déli lelkiismeretvizsgálatot is mindig oly becsületességgel és komolysággal kellene végeznünk, hogy azzal esetleg a gyóntatószék zsámolyára letérdelhessünk. Annál is inkább, mert az sehol sincs megírva, hogy a bánatot külön a gyónás, feloldozás elnyerésének céljára kell fordítanunk. Elég, ha ez valóban megvan, és kitart, jóllehet azt órákkal előbb indítottuk is fel. Gyakorlatilag azonban a legjobb s legbiztosabb, ha a bánatot a gyónás céljára s kevéssel a gyónás előtt indítjuk fel.

A lelkiismeretvizsgálás részei

Minden ésszerű, jó lelkiismeretvizsgálásnak öt része van, amelyek közül három a múltra, kettő a jövőre tekint.

A múltra tekint:

a) a *hálaadás* az utolsó lelkiismeretvizsgálás óta élvezett jótéteményekért. Ez kitűnő hangulatkeltő a bánatra. Amikor az isteni jótéteményeket a hibákkal szembeállítjuk, annál élénkebb színben ötlük szemünkbe hálátlanságunk.

b) Erre – a Szentlélek segítségül hívása után – kezdődik az elmúlt időszak átvizsgálása. Legjobb, ha e célból sorra vesszük napi teendőinket, mert ezek hibáinkat is eszünkbe juttatják.

c) A múltra vonatkozó harmadik rész: a hibák megbánása.

A jövőre tekint:

a) az erősfogadás és

b) a könyörgés az isteni segítségért, amely éppen oly fontos és szükséges, mint a mi részünkről a jóakarát.

Minderre a változatosság kedvéért, többféle formával, a negyedik részben szolgálunk.

A hibák súlyának és természetének elbírálása

Nem kis gondot és bajt okoz, főleg az erkölcstanban kevésbé járatos egyéneknek hibáik, bűneik súlyának és természetének elbírálása és így a helyes lelkiismeretnek megalkotása, formálása. Néhány szabályt adunk erre a „Lelkigyakorlatok” halhatatlan szerzőjének irányelvei szerint. Sorra vesszük e végből: a gondolatokat, szavakat és cselekedeteket.

I. Gondolatok

Nem éppen könnyű feladat a gondolatok beszámíthatósága és súlya felett ítélnünk. E végből mindenekelőtt tudnunk kell, hogy a gondolatok három forrásból eredhetnek. Támadhatnak saját lelkünkben, értelmünkben, de jöhetnek kívülről is: a jó vagy rossz szellemtől. Magától érthető, hogy a *jó* szellem (Isten, angyal) csakis jó gondolatokat sugall.

Ezt a hármas forrást jó már csak azért is ismernünk, nehogy minden rossz gondolatért az ördögre hárítsuk a felelősséget, holott eredetük teljesen lélektani alapon, a saját fegyelmezetlenségünkől is (pl. szemünk óvatlanságából) könnyen magyarázható.

A tőlünk eredő gondolatok

Jók

Ha ezek a gondolatok jók, akkor tiszta érdemünk van belőlük. Így *jó* gondolatokat termelünk ki lelkünkéből, amikor elmélkedünk, jót olvasunk, lelki beszélgetést folytatunk, imádkozunk stb.

Rosszak

Ha a tőlünk eredő gondolatok *rosszak*, ismét három eset lehetséges:

a) Lehet, hogy a szándékos rossz gondolatok *szükségesek*. Így pl. mikor valaki az erkölcsen kényes témáit köteles tanulmányozni, hogy másokat is eligazítani tudjon, vagy pedig gyónásra készülve saját bűnös életét gondolja át. Ily esetben a rossz gondolat – feltéve, hogy nem szegődik hozzá *szándékos bűnös* gyönyör – Isten előtt *jutalomra* érdemes.

b) A rossz gondolatok lehetnek *feleslegesek*, ha pl. valaki csupa kíváncsiságból gondol el bűnös dolgokat vagy kérődzik lezajlott kísértései felett. Ilyenkor a rossz gondolat – feltéve ismét, hogy bűnös gyönyör *szándékosan* nem társul – *bocsánatos bűn*.

c) Végül, ha a rossz gondolat *szándékos* bűnös gyönyörrel kapcsolatos, akkor a rossz gondolat *halálos bűn*.

A kívülről jövő gondolatok

A kívülről eredő gondolatok, – akár *jók*, akár *rosszak* – magukban véve sem nem bűnösök, sem nem érdemhozók, – mert nem a mieink. Minden attól függ, hogy miképpen viselkedünk azokkal szemben. Ha magunkévá tesszük azokat, felelősek vagyunk értük, illetőleg érdemet szerzünk általuk, ahogy azt a saját gondolatainkról elmondottuk. De lássuk kissé részletesebben.

1. Hogyan meríthetünk a rossz sugalmakból érdemet?

Vigaszos gondolat villan itt fel lelkünk szeme előtt. Tehát mi a rossz gondolatokból *érdemeket* gyűjthetünk, jutalmakat érdemelhetünk? És pedig mennyit! Ha a kisgyermek az első legyőzött rossz gondolat után halna meg, már ezért az egy legyőzött gondolatért örökre nagyobb lenne a boldogsága és dicsősége.

És nekünk naponkint s hosszú élet folyamán hány és hány alkalmunk nyílik legyőzni a rossz gondolatokat. A jó Istennek kétségtelenül ez a célja, amikor a kísértéseket megengedi.

A rossz gondolatok legyőzésében két módja van az érdemszerzésnek. Az első, közönséges és gyakori módja az, hogy az ember határozottan, megvető, lelki gesztussal visszautasítja a rossz gondolatokat. *Határozottan!* Mert nincs oktanabb és veszélyesebb dolog, mint a rossz gondolatokkal játszózni, vitatkozni, azokkal szóba állni, náluk tétovázni, amire pedig oly könnyen rávisz a bennünk lappangó hajlam vagy az aggályosság.

De még nagyobb az érdemünk, ha újból és újból visszatolakszik s mintegy birkózik velünk a rossz gondolat. Ha ilyenkor mégis mi maradunk felül, érdemünk csak annál nagyobb s áldhatjuk az Urat, aki „*a kemény viadalban nekünk juttatta a győzelmet*”. (Vö. Bölcs 10,12)

2. Mikor vétkezünk bocsánatosan?

A kívülről jövő rossz gondolatokkal bocsánatosan akkor vétkezünk, ha ugyan teljesen bele nem egyezünk *az általuk ébresztett gyönyörbe*, de nem is utasítjuk azt eréllyel vissza, vagy ha a gondolatok elűzésében tétovázunk.

Hogy tisztábban lássunk ebben az elég gyakran bonyolult kérdésben, figyeljük meg a beleegyezést megelőző lelki mozzanatok.

a) az első: *a kísértő tárgy* (gyönyört kínáló alkalom, képzelet, személy, kép, stb.), amely külső vagy belső érzékünkre (fantáziánkra) hat;

b) a második: – amit bennünk a kísértés kivált – *az érzéki vonzódás* a tárgyhoz. Ez a természet törvénye. Ami gyönyört kínál, a felé természetünk vonzódik, – viszont a fájdalommal fenyegető tárgytól irtózik;

c) a harmadik: az *akaratnak* bizonyos hajlása arra, amerre a természetes ösztönösség vonzza. Ez is természetes. Hiszen bennünk az anyagi és szellemi állag egyetlen egységet alkot.

Többnyire eme bevezető mozzanatok után, melyek azonban gyors egymásutánban, szinte észrevétlenül játszódhatnak le,

d) ébred és figyel fel az *értelem* és érdeklődik, hogy miről is van itt voltaképpen szó?

Most következik be a döntő pillanat. A lélek tudatára ébred annak, hogy itt súlyos természetű, lélekben járó dologról van szó: a kegyelem állapota, az üdvösség forog kockán, e miatt nem mehetnék már áldozni, gyónnom kellene, vagy más effajta gondolat emeli fel tiltakozó szavát;

e) ha az akarat ennek ellenére is teljesen és határozottan megadná magát és engedne a gyönyörérzetnek, akkor *ebben a pillanatban* beállna a halálos bűn. Ha azonban – miután az értelem tiszta tudatára ébredt súlyos felelősségének – az akarat ellenkezést fejt ki magában, ellenakcióba kap (aminő pl. az imádság, a figyelem elterelése, vagy pedig – ha heves a kísértés – bizonyos fájdalmat okozna önmagának, hogy elfojtsa a gyönyörérzetet), akkor legalább is halálos vétekről nincsen szó, esetleg bocsánatosról, amikor tudniillik a kísértés visszautasítása csak ingatagon és tétovázva történt.

Közönséges kis példa még világosabbá teheti a dolgot: Valaki a piacra megy bevásárolni. Zsinegen magával viszi erős kutyáját is. A sok látnivaló elszórakoztatja. Egyszerre csak azt veszi észre, hogy a kutyája erősen vontatja bizonyos irányban, úgyhogy kénytelen néhány lépést is tenni arra. Feleszmél szórakozottságából: hová is vontat engem ez az állat? Látja, hogy a kutya a piacon a földre kiterített ennivaló felé tart. Azonnal visszarántja, nehogy kárt tegyen másnak holmijában. Világos, hogy ilyenkor nem hibázik az illető, még akkor sem, ha oly későn vette is észre a kutya törekvését, mikor az már beleharapott a táplálékba, – feltéve, hogy azt azonnal visszarántja.

Alkalmazzuk a példát esetünkre. A táplálék: a kísértő tárgy (a). – Az állat törekvése a tárgyhoz jelképe a természet vonzalmának a gyönyört kínáló tárgy felé (b). – A tántorodás az illető irányban a természet vonzalma folytán: az akarat hajlása (c). – A szórakozásból való feleszmélés: az értelem öntudatra ébredése (d). – Az ebnek visszavonása a beleegyezés megtagadása. A táplálékhoz való önkéntes engedése: a beleegyezés (e).

Ha a kísértés lezajlása után mégis bizonyos kétség és homály marad fenn, vajon nem egyeztünk-e mégis bele a gyönyörbe, a következő irányelvek szerint kell formálni lelkiismeretünket:

a) Aki halálos bűnbe egyezett bele, az *tudja is azt*. Hiszen a halálos bűnhöz teljes beleegyezés kell, mint pl. az adás-vevéshez, fogadalomhoz, házasságkötéshez. – Aki tehát *nem tudja*, hogy halálos bűnben van, az nincs abban. (Nem beszélünk itt a teljesen elkopott lelkiismeretű bűnözőkről.)

b) Kétség esetén mindig az a döntő: vajon hogyan *szokott* a dolog rendszerint történni? Ha sohasem szoktam beleegyezni, bizonynal most sem egyeztem bele; viszont, ha mindig bele szoktam egyezni, akkor most is beleegyeztem. Emberileg már csak így számítunk és következtetünk, mert az emberi sorsot teljes bizonyossággal intézni nem lehet. Sőt azt kell mondani, hogy *finom lelkiismeretű egyénél* maga a *bizonytalanság* erkölcsi *bizonyosságot* támaszt, hogy *nem* egyezett bele a kísértésbe.

Ha valaki földszinti szalonban ül, melynek ablakai és ajtaja tárva-nyitva vannak, a felett még kételkedhetik, vajon a *szúnyog*, amelynek zizegését hallja, a szalonban *van-e* vagy azon *kívül*. De ha *tehén* tévedne be a szalonba, senki sem kételkednék, vajon benn járt-e vagy az udvaron, kívül maradt? – Szalonlélekben a kétség legfeljebb az iránt támadhat, vajon nem történt-e valamilyes hanyagság folytán bocsánatos bűn, amelyet maga az Üdvözítő szúnyoghoz hasonlít. (Mt 23,24.) Ámde szinte nevetséges volna a kétség, ha halálos bűn (tehén) toppant volna be a szalonba. Másképpen volna persze a dolog, ha nem szalonlélekről, hanem lelki istállóról volna szó ...

c) A kétségek többnyire onnan származnak, mert a kevésbé képzett és gyakorlott lélek nem tudja megkülönböztetni az *érzést* és a *beleegyezést*. Pedig e kettő annyira különbözik, mint az ég és a föld.

Ha valakinek, aki fogadalmat tett, hogy cukrot nem eszik, ismerőse tréfából illet a szájába tömne, bizonynal érezné és élvezné az édességet, bármennyire igyekeznék is a cukrot szájából kivetni. De – kérдем – szegne-e az ilyen fogadalmat? Bizonynal nem, mert az érzés, az élvezet csak természetes, fizikai folyamat, amely végbemegy az akarat minden hozzájárulása nélkül is. A fogadalomtörés csak akkor kezdődne, ha a cukrot akkor sem köpné ki, mikor már teheti, vagy pedig, ha belsőleg sem tiltakoznék az élvezet ellen, hanem szeretné s örülne annak, hogy most élvezheti azt, amitől a fogadalom eltiltotta.

Alkalmazzuk ezt a példát a tiltott gyönyörre, amely a természetben ébred, végbemegy, de amelyhez az akarat sem előzőleg, sem közben hozzá nem járul. Világos, hogy az ily gyönyör a léleknek nem árthat.

d) Végül, ami a szentáldozást illeti, tudnunk kell, hogy attól csak *a biztos halálos bűn tilt el*. Ha tehát az eset kétséges, nyugodt lelkiismerettel mehetünk áldozni.

Gyónni nem vagyunk kötelesek, mert a gyónás, mint minden törvény, csak bizonyos esetekben kötelező. De mégis, a szentáldozás előtt, teljes biztonság okáért, indítsunk lehetőleg tökéletes bánatot. Ily esetben ez is elég, hogy a szentáldozás gyümölcseiben részesüljünk még akkor is, ha lelkiismeretünk elbírálásában netán tévedtünk is. A méltatlan áldozás veszélye semmiképpen sem forog fenn, hiszen Egyházunk tanítása szerint csak az áldozik méltatlanul, aki a halálos bűnnek *tudatában* (nem pedig *a kétségnek* tudatában) veszi magához az Urat.

3. Mikor vétkezünk halálosan?

Erre a kérdésre az előző pontban indirekte már meg is adtuk a feleletet. Rossz gondolattal halálosan akkor vétkezünk, ha abba teljes öntudattal beleegyezzünk. Aki valamilyen gondolatba beleegyezik, az meg is tenné azt, amit gondol, ha annak semmi akadály sem volna, avagy éppen el is határozza magát, hogy a dolgot megteszi, amint arra alkalma lesz.

Az elmondottak nemcsak a VI-ik, hanem egyéb parancsokat illető gondolatokra is vonatkozhatnak.

A gyönyör, amelyről e helyt beszéltünk, nem *testi* gyönyör, hanem *szellemi*, lelki. Az ilyen szellemi gyönyörhöz aztán, ha a VI-ik parancsról van szó, rendesen testi gyönyör is szokott járulni. A gyónók és gyóntatók ezt már így is szokták érteni.

Felmerülhet még a kérdés: vajon az ilyen tisztán szellemi területen lejátszódó gondolati gyönyör-bűnökhöz járulhat-e még egy másfajta is, pl. ha a bűnös gondolat, gyönyör,

felszentelt, fogadalmas, rokon vagy házas személlyel foglalkozik. Igenis, de csakis akkor, ha a gyönyör éppen erre a különös körülményre is kiterjed tudniillik, *mert* az illető felszentelt stb. ... Ellenkező esetben az ilyen körülmény (hogy az illető felszentelt, házas stb.) a *gondolatot*, *gyönyört* nem módosítják és így nem is kell azt külön meggyónni. Nagyon természetes, hogy konkrét személyre vonatkozó *kívánságoknál* vagy *cselekedeteknél* nem lehet ilyen megkülönböztetést tenni, s a személyt nem lehet a *minőségétől* elválasztani, és így ez a körülmény is meggyónandó.

II. Szavak

A szavakra vonatkozólag a Lelkigyakorlatok halhatatlan szerzője a következő bölcs utasítást adja: „Semmit se mondjunk megszólásra vagy zúgolódásra, mert ha valaki elmondja más halálos bűnét, maga is halálosan vétkezik. Aki más bocsánatos bűnét beszéli el, maga is bocsánatosan vétkezik, aki pedig másnak tökéletlenségét fedi fel, saját tökéletlenségét árulja el.”

Nagyon okosan van ez meghatározva, de helyesen kell érteni.

A mások becsülete elleni vétségeknél, hibáknál ugyanis az a lényeg, ki mekkora *erkölcsi kárt* okoz felebarátjának. Ez – világos – nagyon függ attól, hogy valakiről *mekkora bűnt* mondunk el. De *nemcsak* ezen fordul meg az okozott kár nagysága, súlya.

A kár súlya ugyanis függ:

a) Elsősorban attól, hogy *mit* mondunk el? Ha a dolog már *nyilvános*, bármekkora is legyen, már megszólásról nincs is szó, amely a *titkos* dolgok felfedése. Lehet azonban valamely dolog, egyik zárt közösségben (zárdában) nyilvános, de még rejtett a másikban.

b) Attól is függ a kár súlya, hogy *kiről* mondjuk el a dolgot? Aki bizonyos szempontból amúgy is elvesztette becsületét, nem szenved már kárt, ha róla *ily* dolgot elbeszélnek, pl. egy közismert *gyilkosról* egy másik *gyilkossági* esetet, amely eddig ismeretlen vagy költött.

Nagyon függhet a becsületbeli kár nagysága a megszólalt egyén *rangjától*, *tekintélyétől*, *életszentségétől*. Megeshetik, hogy csekély bocsánatos bűn kifecsegése jámbor papról vagy szerzetesnőről igen nagy kárt jelent, míg ugyanezt – szinte minden kár nélkül – lehet elmondani könnyűvérű világi emberről.¹

c) Attól is sok függ, vajon *kik előtt történik* a megszólás. Ha egy-két diszkrét, megbízható egyénnel közlök valamely nagy bűnt, rendesen csak bocsánatosan vétkezem, sőt minden bűntől mentes vagyok, ha a hiba felfedésére komoly ok, mint pl. tanács – vagy vigasztalás szolgáltatta az alkalmat. Ha ugyanezt több, vagy csak egyetlen fecsegő előtt is beszélném el, súlyosan vétkezhetnem, mert ezzel a dolgot mintegy kidoboltam.

A megszólás súlyával arányban van a jóvátevés kötelezettsége is. Szóval: halálos vagy bocsánatos bűn terhe alatt kötelez a szerint, amint a megszólás is halálos vagy bocsánatos bűn volt.

A *rágalom*: hazug megszólás. A rágalmazás súlya is az okozott kár súlyával arányos. Miért is lehet valamely *rágalom* bocsánatos, míg a *megszólás* halálos bűn.

A rágalom két bűnből tevődik össze: megszólásból és hazugságból. Minthogy a hazugság magában véve mindig csak bocsánatos bűn, másrészt pedig a bocsánatos bűnt nem vagyunk kötelesek meggyónni, azért a gyóntatószékben elég megvallanunk, hogy másnak becsületében, hírnevében (kis vagy nagy) kárt tettünk. Ha a gyóntató mégis kérdené, vajon megszólásról vagy rágalmazásról van-e szó, ezt jogosan azért teszi, mert másképpen kell a megszólást és másképpen a rágalmat jóvátenni. Erre akarja bizonyítani az utasítást megadni.

¹ Azt azonban a gyónásban nem kell említeni, hogy az, akinek *becsületében* vagy *vagyonyában* kárt tettünk, pap, vagy szerzetes, vagy világi-e. Ez a kár *súlyának* elbírálásában lehet mérvadó.

A *zúgolódás* nem egyéb, mint az előjárónak megszólása. Lehet, hogy valami mint megszólás csak bocsánatos bűn volna, de *mert zúgolódás*, azért halálos. Az okot már fent elárultuk. Minthogy az előjáró a tekintélyt képviseli, ennek aláaknázása pedig igen *nagy kárt* jelenthet a közösség számára.

Sokszor aprónak látszó megjegyzésekkel, kritikákkal tönkre lehet tenni azt a közbizalmat, amelyre az előjárónak szüksége van, hogy üdvösen kormányozhassa a rábízottakat.

III. Cselekedetek

A cselekedetekről csak kevés mondanivalónk van, mert hiszen azok elbírálása sokkal könnyebb és egyszerűbb.

Vannak halálos bűnök, amelyeket nem lehet csupán *kis mértékben* elkövetni. Ha valaki egyszer már *öntudatosan*, beleegyezéssel elköveti azokat, feltétlenül halálosan vétkezett. Ilyenek: bűnök az isteni erények (hit, remény, szeretet) ellen, káromkodás, hamis eskü, vétkek a szent tisztaság ellen.

Vannak természetük szerint halálos bűnök, amelyeket lehet *kis mértékben* is, – tehát az anyag csekélyisége folytán – csak bocsánatosan elkövetni. Ilyenek: a VII. és VIII. parancsolat elleni bűnök.

Végül vannak természet szerint bocsánatos bűnök, amelyek magukban véve nem válhatnak halálosakká, hacsak valaki téves lelkiismerettel azokat halálosaknak nem *tartja* s mégis, mint ilyeneket, teljes beleegyezéssel elköveti. Ilyen pl. a hazugság, stb.

Részletes lelkiismeretvizsgálás

Mibenléte, fajai

Részletesnek azt a lelkiismeretvizsgálást nevezzük, amely *egy* bűnt, vagy hibát tűz ki vizsgálat tárgyául, hogy azt javítsa, vagy pedig *egy* erényt, hogy azt elsajátítsa, megszilárdítsa.

E szerint tehát két faja, alakja van: *negatív*, mely a hibairtást, és *pozitív*, mely az erényképzést tűzte ki feladatául. Nagyon világos, hogy amint a kertben is kell, hogy a gyomlálás a virágkultúrát megelőzze, úgy a lelki kertben is előbb tisztogassunk, aztán foglalkozzunk az erények fejlesztésével.

Helyesen tesszük, ha olykor a pozitív és negatív vizsgát felváltva gyakoroljuk, vagyis a hibairtás után mindjárt az ellenkező erény gyakorlatához látunk. Sőt egyidejűleg is alkalmazhatjuk a kettős gyakorlatot: ha ti. a javítandó hiba csak ritkán, bizonyos alkalmakkor fordul elő. Ilyenkor vegyünk elő egyidejűleg valami erénygyakorlatot is, aminő pl. Isten jelenlétének, lelkiáldozásnak, röpimáknak gyakorlata.

Negatív gyakorlat

A részletes lelkiismeretvizsgálatnak megvan a maga ideje: reggel, délben és este. Reggel kitűzzük a célt, a jófeltételt, hogy valamely *jól körvonalazott* hibát délig elkerülünk. Ha netán mégis elkövettük volna, azonnal megbánjuk. Délben összeolvassuk a hibák számát és lehetőleg be is jegyezzük az erre készített táblázaton.² Ez a bejegyzés arra jó, hogy a

² Ezt a célt könyvecske szolgálja: Általános és részletes lelkiismeretvizsgálás címen. Korda-kiadás.

figyelmet ébren tartja és módot ad annak megfigyelésére, mennyire haladunk a kitűzött cél felé. De a bejegyzésnél sokkal fontosabb az eleven, erős bánat és a jóföltétel a jövő félnapot illetően. Nagyon üdvös, ha az elkövetett hibákért kis penitenciát is szabunk magunkra. A második félnapban, délután a délelőttihez hasonlóan járunk el.

Első, legfőbb nehézségünk itt: vajon melyik bűnt vagy hibát válasszuk vizsgálat tárgyává. Egyelőre csak azt jegyezzük meg, ha vannak még igazi szokásos bűneink, bár csak bocsánatosak is, akkor ezeket kell mindenekelőtt elővenni. Aztán kerülhet a sor félbeleegyezéses botlásokra, végül pedig a tökéletlenségekre.

A hibák közül pedig előbb a *külsőket* kell kijavítanunk, jóllehet azok többnyire kisebb jelentőségűek, mint a belsők. De a külső hiba, aminő a rendetlenség, szerénytelen fellépés, érdesség stb., a *közjót* sérti.

A belső hibák kiirtásánál rendszeresen kell eljárunk, s egy-egy hibát addig ostromolunk, míg csak lényeges eredményt nem értünk el. Eltarthat ez néhány hétig, sőt hónapig is.

A haditerv odairányul, hogy *uralkodó szenvedélyünket* úgy meggyengítsük, körülsáncoljuk, hogy igazi hibába lehetőleg ne sodorjon többé minket.

Mindenkinek van uralkodó szenvedélye. Teremtmények és így tökéletlenek vagyunk. Egyikünk a kelleténél keményebben, másikunk puhábban került elő a természet nagy műhelyéből. Vagyis némelyik inkább hajlandó a kevélységre, másik az érzékiségre.

De melyik a mi gyengénk, uralkodó szenvedélyünk? Melyik az a gyökér, amelyből a mi hibánk legtöbbje sarjadzik, amely hibáinknak bizonyos szomorú egységet ad és sorsunkat – ha le nem küzdjük – megpecsételi itt és odaát?

Melyik a főszenvedélyem?

Megmutatják ezt:

a) Rendes (heti, havi) gyónásaink, amelyekben piros fonálként húzódik végig egy bizonyos hibánk emlegetése.

b) Természetes jótulajdonságaink is elárulják árnyoldalunkat. Aki természete szerint (nem megszerzett erényből) *nagyon* szelíd, az rendszeren *érzéki* hajlamú, viszont a határozott, alkotásra, kormányzásra teremtett emberek hajlamuk szerint rendszeren kevélyek...

c) Rendes lelkipáterünk is csakhamar abba a helyzetbe jut, hogy ezt a kérdést még azoknál is eldöntheti, akiknél egyik hajlam sem domborodik ki élesen.

Pozitív gyakorlat

De nem elégedhetünk meg azzal, hogy csupán hibairtással töltjük életünket. Komoly erényéletre is kell törekednünk. Ezt a célt szolgálja a pozitív gyakorlat. Nevezetesen: speciális, nekünk való, hivatásunknak megfelelő erényt kell kiválasztanunk, amelyben a hősi fokra kell törekednünk. Egy ily erény aztán magával hozza a többi is. A Szentek is ily erény-specialisták voltak. Rendszeren erről az oldalukról ismerjük és emlegetjük őket. Az egyik például az irgalmasság műveiben tündökölt, mint De Paul Szent Vince, Szent Erzsébet, a másik a gyermekded alázatosság kis útját járta, mint kis Szent Teréz, a harmadik a szelídségben tűnt ki, mint Szalézi Szent Ferenc, a negyedik a szerénységben és szabálytartásban, mint Berchmans Szent János, az ötödik a szent szegénységben, mint Assisi Szent Ferenc, stb.

Mi is válasszunk ily erényt. Bontsuk szálaira s gyakoroljuk be. Tűzzük ki reggel és délben és tegyük fel, hogy legalább hány alkalmat keresünk ennek az erénynek gyakorlatára és jegyezzük be ezt a számot, vagy ha jobban tetszik, azt, amennyivel a kitűzött számon alul maradunk.

Egy így kiképzett hősi erény, amely királynő módjára maga után vonja az erények egész udvarát, tesz bennünket tökéletesekké, szentekké, emlékezetessé azon a helyen, ahol működünk. Az ilyen ambíció nem vétkes, mert Istennek nagyobb dicsőségére válik.

Második rész: Anyag a részletes lelkiismeretvizsgáláshoz

Az I. részben megadtuk a negatív és pozitív anyag kitűzésének általános irányelveit. Ebben a részben azokra a hibákra, gyarlóságokra és hiányokra mutatunk rá, amelyek nem ritkán terhelik a tökéletességre törekvő lelkeket is, és elgáncsolják, megakadályozzák őket, hogy a maguk elé tűzött magas célhoz eljussanak. – Világos, hogy csak a gyakoribb hibákra térhetünk ki. Ezeket talán éppen gyakoriságuk miatt kevésbé méltatjuk kellő figyelemre, pedig arra nagyon is rászolgálnának. A pozitív gyakorlatra ajánlott anyagot bővebben tárgyaljuk, tekintetbe véve a lelkiélet fejlődésének különböző fokait.

A) A negatív gyakorlat anyaga

1. A külső és belső őszinteség hiánya

Kis hazugságok. Az elbeszélés élénkítésére, színezésére szolgáló túlzások, füllentések. Affektálás. Alszerénykedés. Őszinteség hiánya és politikus eljárás mások kormányzásában, vezetésében.

„Legyünk szelídek (egyszerűek), mint a galambok!” (Mt 10,16)

2. A szeretet elleni hibák

Szeretetlen beszéd. Lekicsinylő, megvető megjegyzések. Különböző ürügyek alatt tett megszólás.

E gyakori és jelentékeny hibának forrásai: a féltékenységek, irigység, érvényesülési vágy, magunk behízeltése mások rovására, gyakran csupán a magunk és mások szórakoztatása a felebarát rovására.

Nagyfontosságú dolog ennek leküzdése! Mert amíg az ember annyira sem tud uralkodni magán, hogy mások hibáit beszéd tárgyává ne tegye, addig belső életében alig lehet szó komoly haladásról. Itt kell tehát kezdeni a munkát, de később, haladottabb állapotunkban is jó ezt a kérdést olykor ellenőrizni.

3. Türelmetlenség

Másokkal, főleg alárendeltekkel való érintkezésben. Ügyeik fontosságának lekicsinylése. Túlhangosság. Felindultság. Haragos kifakadások és panaszok.

4. Pontatlanság

Pontatlanság a dolgok megkezdésében és bevégzésében. „A pontatlanság a kis hibák közt a legnagyobb!” Szeszélyesség a munkaprogramban és annak megokolatlan félbeszakítása, változtatása.

A nyugodt, állhatatos, örömmel teli munka nagy tudomány, nagy művészet, amelyet okvetlen el kell sajátítanunk.

5. Tetszésvágy, hiúság

Dicsekvő beszéd. Mások elismerésének, dicséretének ügyes és leplezett hajhászása. A beszédnek, figyelemnek magunkra terelése, emberi tekintethez igazodás munkáink vállalásában, elhagyásában.

6. Kíváncsiság

Mindent látni, tudni, olvasni kívánás. Szenzációk hajhászása. Felesleges csevegés, fecsegés. Az előírt hallgatás megszegése.

Mindez az érzékiség fattyúhajtása.

7. Ínyencség

Ez úgy nyilatkozik meg, hogy az ember *többet, különlegesebbet s időnkívül* kíván enni és inni és így ésszerűtlenül és rendetlenül cselekszik.

Ez a lelkiéletnek nagy akadálya. Aki hajlamos erre, az szabja ki magának előre a betartandó mennyiséget s attól el ne térjen.

Elv: „Nem azért élünk, hogy együnk, hanem azért eszünk, hogy éljünk!” Annyi táplálékot vegyünk magunkhoz, amennyivel a következő étkezésig nyugodtan és jól elvégezhetjük dolgunkat.

B) A pozitív gyakorlat anyaga

A. Alázatosság

Az alázatosság az istent szeretetnek egyik legnagyobb akadályát: a kevélységet védi ki, háritja el, amely különböző „kiadásban”, „kötésben” mutatkozik. A spanyol közmondás szerint: „*A kutya ugyanaz, csak más a nyakravalója.*”

A kevélységnek ily kiadásai: az uralomvágy, irigység, féltékenység, rátartiság, érzékenykedés, stb. Ezek bizony nem csekély hibák. Így a velük ellenkező erény méltán választható alaperénynek.

Jelige: „Isten minden, én semmi!” Nem azért jöttem e világra, hogy nekem szolgáljanak, hanem hogy én szolgáljak. (Vö. Mk 10,45) „*Szelíd és alázatos szívű Jézus, alakítsd szívemet a Te Szíved szerint.*”

Gyakorlatok

Gondolatban: Szerényen vélekedjem magamról. Elevenen őrizzem meg teremtményi semmiségem tudatát Szent Terézia elve szerint: „*az alázatosság: igazság*”. Torkon kell ragadni és eltiporni minden ábrándozó és öntetszelgő gondolatot. Isten semmit sem gyűlöl annyira, mint az önteltséget és semmi sem tartja annyira távol kegyelmét, mint ez a lelkiület. Azért jó, ha a kevélységre ingerlő kísértéseknek nyomban útját álljuk valami külső önmegalázással, pl. térdelve egészen földig meghajlunk. Erélyesen küzdjünk az *érzékenykedés* ellen. Kérjünk meg másokat, főleg előljáróinkat, hogy figyelmeztessenek bennünket hibáinkra, s ha megteszik, tartsuk őket legnagyobb jótevőinknek s legyünk hálások irántuk. Ne védekezzünk még akkor se, ha tévesen ítélték volna meg bennünket, mert

különben elmegy a kedvük, hogy máskor is teljesítsék velünk szemben ezt az áldozatos, nehéz szeretetszolgálatot.

A szentéletű P. Lancicius, közismert aszkétikus író, nagy intézet rektora, szentmisét ígért annak, aki hibájára figyelmezteti.

Ha egy gyermeknek pajzán társa csacsit rajzol krétával a hátára, mily hálás lenne, ha leporolnám azt, mielőtt az utcára lép. A lelki és jellembeli hiba sokkal nagyobb, és mi mégis végigsétálnók vele az egész életet?!

Ha már kicsinylőleg és beteges önérzettől mentesen gondolkozunk magunkról, ne panaszkodjunk, ha mások is annak tartanak és mondanak bennünket, amik vagyunk. Fogadjuk hallgatagon a minket megalázó nyilatkozatokat.

Szavakban: Lehetőleg ne beszéljünk magunkról se jót, se rosszat. Mindkettő rendesen hiúságból ered. Véleményünket szerényen adjuk elő csak azért, hogy az igazság győzzön, nem pedig, hogy mi látszunk győzteseknek. Viszont szívesen ismerjük és fogadjuk el, ha másnak van igaza.

Cselekedetben: Szolgálatkész szeretet. Egyszerű, hűséges köteleességteljesítés, a dicséret, elismerés minden igénye nélkül. Ne kerüljük el a megaláztatás alkalmait, sőt okosan kereshetjük is azokat. Mint jótéteményt, azonnal köszönjük meg Istennek, ha megaláztatás ér. „*Deo gratias!*” „*Hála Istennek!*” Ha vádolnak, ne védjük magunkat, vagy legalább is ne védekezzünk a végsőkig. Maradjon néhány százalék az alázatosság javára is. – Örömet engedelmességedjünk. Ez egyúttal a legkitűnőbb alázatossági gyakorlat is.

Indítók: Szent Pál azt mondja, hogy Krisztusnak kell bennünk kialakulnia. (Gal 4,19) Ő pedig a legalázatosabb volt az emberek fiai között. „*Ugyanazt az érzést ápoljátok magatokban, mely Jézus Krisztusban is megvolt*” (Fil 2,5), aki „*megalázta magát a halálig, és pedig a halálig a keresztfán.*” (Uo. 8) Nem nyugszom tehát, míg a krisztusi alázatosság ki nem alakul bennem.

2. Felebaráti szeretet

A legfontosabb erények egyike:³ Jézus tanítványainak ismertető jele. Új, nagy parancs. Nélküle minden jámborság hiú öncsalás.

Jelige: „*Nekem cselekedtétek!*” (Jézus mondta, hogy amit egynek teszünk legkisebb testvéreink közül, azt voltaképpen neki cselekedtük: jót, rosszat, kellemest, kellemetlent, figyelmességet, gorombaságot... Vö. Mt 25,40)

Gyakorlatok

Szerető gondolatok: A felebarátot, testvért a hit szemével nézem: ő Isten képe, Isten gyermeke, testvérem Jézus Szívében, akivel egy asztalhoz térdelek, akivel egy családhoz tartozom.

Mint a ruhámra esett szikrát, nyomban elfojtom a feltolakodó megítélő, szeretetlen gondolatokat, irigy, féltékeny, gyűlölködő, bosszúálló érzelmeket.

Szerető szavak: A társaságban vigyázok, nehogy másokat kicsinylő, kedvezőtlen, kárt okozó szavak csússzanak ki ajkamon. Úgy beszélek a távollevőkről, mintha jelen volnának. Hugo Victor úgy figyelmeztette erre vendégeit, hogy egy üres karosszékre táblát akasztott e felírással: „*Itt ül a távollevő.*” Sohase újságoljuk el másnak, hogy mit beszéltek róla.

Hallgassunk szeretetből. Hallgassunk meg türelemmel mást. Hadd panaszkodja ki magát, hadd könnyítsen szívén. Ha vigasztalni akarunk, vagy helytelen ítéletet helyreigazítani, nem

³ Már II. kiadást ért külön kis monográfiát adtunk ki róla: „Szeressétek egymást” címmel. Korda-kiadás.

vagyunk részesek a megszólás bűnében, sőt jót cselekszünk. Legyünk részvétellel mások örömeiben-bánatában. Érdeklődjünk mások gondja, baja iránt.

Szerető tettek: Ha szabad, látogassuk meg a beteget, vigasztaljuk, olvassunk fel, szerezzünk neki örömet, legalább egy virágszállal.

Volt, aki télen illatszerbe mártott csinált-virággal kedveskedett a betegnek.

Tegyük észrevétlenül jóvá mások hibáit, mulasztásait. Békítsük ki az egymásra neheztelőket. Ha tehetjük, adjunk alamizsnát, bármily csekélyet is.

Egy boldogult kongreganistát az utcán semmi, még a zápor sem tudta megakadályozni, hogy elő ne keressen egy-egy fillért a szegényeknek. – Egy szerzetes-teológust társai tréfásan úgy köszöntöttek fel névnapján, hogy távollétében rajzokkal aggatták tele szobáját, mint valami búcsújáróhelyet. Ezeket azokat a szívességeket, szeretetszolgálatokat örökölték meg, amelyekben az illetőtől részesültek valamennyien. Minden kép e felírást viselte: „N. segített, és máskor is megsegít.”

Indítóok: Bőségesen megtaláljuk a szeretetszolgálatok indítóokát az Úr Jézus e két szavában, amit jeligének is vettünk: „*Nekem cselekedtétek!*” (Mt 25,40)

3. Türelem

Sokan a türelmet mint erénygyakorlatot a kelletténél kevesebbre becsülik. Pedig Szent Jakab apostol hirdeti annak nagy jelentőségét: „*Csupa örömmel tartsátok, testvéreim, ha különböző kísértésekbe estek, tudván, hogy a ti hitetek megpróbáltatása békétűrést szerez. A békétűrés pedig tökéletességre viszi a cselekedetet, hogy tökéletesek legyetek és feddhetetlenek, minden fogatkozás nélkül.*” (Jak 1,2–4)

A mai időkben a szíveket gyötrő sok nyugtalanságnak, békétlenségnek, elégedetlenségnek hathatós orvossága lenne a mi Urunk, Jézus Krisztus isteni türelmének utánzása, az ő odaadó szeretete.

Jelige: „*Krisztus kínszenvedése, erősíts meg engem!*” „*Mindent meg tudok tenni abban, aki nekem erőt ad.*” (Fil 14,13) „*Te énbennem és én Tebenned!*”, vagyis együtt szenvedünk Jézussal; folytatjuk az ő örök szenvedését. – Vagy: „*Atyám, ne az én akaratom legyen, hanem a tied.*” (Lk 22,42) Vagy: „*A poharat, melyet nekem Atyám adott, ne igyam-e meg?*” (Jn 18,11)

Gyakorlatok

A hit szemével nézem a naponként felmerülő nehézségeket, kellemetlenségeket. Úgy tekintem, mint Isten ajándékát, mint igazgyöngyöt, ékkövet, mint lábaim elé ejtett rózsát, Jézus szerelmének bizonyosságát, mint az Úr keresztfájának szilánkját, mint tövist az Ő szent koronájából.

Olvassam el sokszor és tanulmányozzam Kempis: Krisztus követése II. könyvének 12. fejezetét. Szébbet, klasszikusabbat e tárgyról még nem írtak.

Elmélkedjem át sokszor a kereszti *előnyös tulajdonságait*, mert a keresztet önmagáért szeretni nem lehet.

E gondolatok egyikével-másikával nyomban fojtsam el a türelmetlenség sziporkáit. Igyekezsem előbb készségesen, aztán – amennyire tudok – örömmel tűrni, Krisztusra tekintve és a kereszti mérhetetlen hasznára.

Indítóok: „*Így tehát mindent elviselek a választottakért, hogy ők is elnyerjék a Krisztus Jézusban levő üdvösséget a mennyi dicsőséggel együtt. Igaz ez a beszéd: Ha meghalunk vele, élni is fogunk vele.*” (2Tim 2,10.11)

4. Engedelmesség

Ez a gyakorlat igen alkalmas arra, hogy életünket, munkáinkat a hit szellemével itassuk át és felette értékessé tegyük. Hiszen az engedelmességgel illeszkedünk leginkább és legkönnyebben bele az Istentől számunkra tervezett keretbe és legpontosabban alkalmazkodunk szent akaratához, ami a tökéletesség örök normája.

„Az én eledelem az, hogy annak akaratát cselekedjem, aki engem küldött.” (Jn 4,34)
Amint a szervezetembe felszívódó táplálék, fejemben segít gondolkozni, szememben lát, fülemben hall, kezemben-lábamban dolgozik, úgy kellene, hogy bennem az engedelmesség is lásson, halljon, érzékeljen, tegyen-vegyen. Engedelmeskedni annyi, mint Isten akaratát teljesíteni!

Jelige: „Mi Atyánk, legyen meg a te akaratod!” (Mt 5,10) „Uram, mit akarsz, hogy cselekedjem?” (ApCsel 5,6) „Aki titeket hallgat, engem hallgat” (Lk 10,16)

Gyakorlatok

Gondolatban: Cselekvés előtt idézzem emlékezetembe az előbbi jeligék valamelyikét s ezzel ébresszem fel a hit szellemét aziránt, hogy minden engedelmességből végzett munkámban Isten akaratát cselekszem.

Szavakban: Nem ítélem meg, nem kritizálom Istentől rendelt bírámát; előjárómat. Lehetőleg mindig az előjáróval tartok, jól értelmezve, védve rendeletét, eljárását

Cselekvésben: A megbízást, parancsot, sőt az előjáró ellesett szándékát és kívánságát is hűen, lelki örömmel teljesítem, mint aki valójában Istennek engedelmeskedik és szolgál.

Indítók: „Ugyanazt az érzést ápoljátok magatokban, amely Jézus Krisztusban is megvolt, aki, midőn Isten alakjában volt ... megalázta magát, engedelmes lett a halálig, és pedig a halálig a keresztfán.” (Fil 2,5–8)

5. Kis önmegtagadások

A kis önmegtagadásoknak az a célja, hogy az akaratot edzzék, s hogy elhárítsák, leküzdjék a tökéletességnek, az isteni és felebaráti szeretetnek akadályait.

A Lelki gyakorlatos könyv nyíltan kimondja, hogy mindenki annyira halad a lelki dolgokban, amennyire felszabadul az önszeretettől, önarattól és önzéstől. Jézus is hirdeti: „Ha valaki utánam akar jönni, tagadja meg magát, vegye fel keresztyét és kövessen engem.” (Mt 16,24)

Jelige: „Mindent érted, Jézus szentséges Szíve!” „Érted, Jézusom, csak a legjobb elégséges.” „Mindent Jézusért, a lelkekért, azok üdvösségéért!”

Gyakorlatok

A nap különböző szakaiban, s a teendők előtt felújítom a feltételt, hogy ma egészen Jézusé akarok lenni és semmi *áldozatot* sem tagadok meg tőle. A társasélet, környezetünk, teendőink bőven nyújtanak az áldozathoz alkalmat és anyagot.

Az önmegtagadásnak legdúsabb termőföldje a szabályokhoz hű, harmonikus, szimmetrikus közös élet.

Pl. ha pontosan, előírt időben felkelünk és lefekszünk. Amit teszünk, még a kicsinységeket is, becsülettel, jól, tökéletesen tesszük. Az órákat pontosan megkezdjük, alatta kitartóan foglalkozunk, s pontosan befejezzük. Szüntelen ügyelünk érzékeinkre, féken tartjuk azokat.

Különösen *szemünket*. Ne egerésszünk vele az utcán, ne nézegessünk a tükörbe, ne lessünk ki az ablakon, ne bámuljuk a kirakatokat, ne figyelgessük, ki megy az utcán, a villamoson, kinek milyen a ruhája stb. Főleg a templomban kell nagyon ügyelnünk a szemek szerénységére. – Ne olvassuk el azonnal az érdekesnek ígérkező leveleket, újságokat. Tegyük félre kissé, míg lehül kíváncsiságunk.

Nyelvünket féken tartjuk, ha egy-egy hallgatási órát szabunk olykor magunkra. Fontos ok nélkül ne beszéljünk, főleg ne a templomban, kápolnában, folyosókon, az étteremben, szentáldozás előtt és az esti ima után.

Ínyünket megtagadjuk, ha mértékletesek vagyunk s itt-ott egy-egy kedvenc falatot észrevétlenül megvonunk magunktól. Az időnkint gyakorolt böjt mind szervezetünkre, mind lelki életünkre előnyös, de az állandó böjt, főképp fejlődő korban, igen ártalmas.

A *tapintás érzékét* megtagadjuk, ha békén tűrjük a hideget-meleget. A kedvezőtlen időjárás miatt ne panaszkodjunk. Ne keressük az ülésben, fekvésben a legkényelmesebbet. Ne támaszkodjunk olykor a támlához.

Mindent egybefoglalva: igyekezzünk kis áldozatokkal fokozni akaraterőnket, Jézusnak, a megfeszítettnek tetszeni s neki örömet szerezni.

Jelige: XI. Pius pápa a nála tisztelgő és beszámoló egyháznagyok előtt azt szokta mondogatni: „*Semper plus et melius!*” – „*Mindig többet és jobbat!*”

Indítóok: „*Ha Krisztussal együtt szenvedünk, vele együtt meg is dicsőülünk.*” (Vö. Róm 8,17) „*Én az Úr Jézus jegyeit (stigmáit) viselem testemen.*” (Gal 6,17)

6. Belső összeszedettség

P. Croiset szerint a belső összeszedettség az egész lelkiéletnek fundamentuma. Nélküle az isteni kegyelmek csak homokra rajzolt alakok, porba írt betűk. „*A szélvészben, földrengésben nincs az Úr.*” (1Kir 19,11) A mi szórakozott, külsőségekben szétfolyó, imátlan, elégedetlen életünknek főképpen az összeszedettség hiánya az oka és forrása.

Jelige: „*Közelebb hozzád, Istenem!*”

Gyakorlatok

Minden ima előtt Isten jelenlétébe helyezkedem. Hogyan? Úgy, ahogy kinek-kinek inkább sikerül. Pl. elgondolom, hogy amint a hal a vízben, egész lényem úgy van elmerülve Istenben. Vagy, amint az eleven szentségház, hordozom szívemben Istent. Mások a megnyílt égre szeretnek nézni és Szent István vértanúhoz hasonlóan az Úr Jézust szemlélni az Atya jobbján. (ApCsel 7,55) Jó szolgálatot tehet egy-egy szentkép is. A napi munka egyes változatai előtt is ugyanezt gyakorolhatom, s teendőimet szép csendben, rendben, nyugodtan végzem. Csak *kölcsönzőm* magam a munkának, ura maradok annak és nem válok rabszolgájává. Bár gondosan és körültekintően kell dolgainkat végeznünk, de óvakodnunk kell, nehogy annyira lefoglaljanak, szétszórjanak bennünket, hogy kizökkentsenek és terméketlenné tegyenek az imaéletben.

Gyakoroljuk a hallgatást. Tegyük fel, hogy délelőtt és délután néhány órán keresztül csakis akkor beszélünk, ha kötelességből kell vagy tapintatlanság nélkül el nem kerülhetjük. Felindultságban ismételtessük a felvett jeligét vagy más alkalmas röpimát. Ezzel nyomjuk el a kítőző szót s maradjunk nyugodtak. Ne engedjünk be semmit lelkünk küszöbén, ami megzavarhatná belül a csendet. Tereljük nyomban és erélyesen közömbös dolgokra gondolatainkat. Még testileg is kerüljünk minden szenvedélyes sietést.

Indítóok: E gyakorlattal nyerem el a Szentlélek igen értékes ajándékát: a békét, amelyről azt mondja az Apostol, hogy: „*Meghalad minden értelmet, megőrzi szíveteiket, elméteket Krisztus Jézusban!*” (Fil 4,7) Nagy kincs az ilyen béke!

7. Belső egyesülés Istennel

A lelkiismeretvizsgálás pozitív tárgyai közé tartozhatik az Istennel való mind belsőbb egyesülés gyakorlata is. Istennel főképp az ima és a három isteni erény gyakorlata egyesít.

Jelige: „Mindenkor kell imádkozni!” (Lk 18,1)

60

Gyakorlatok

Nehogy napi lelkigyakorlataink lassankint üres, tartalom nélküli formákká váljanak, jó azokat időnkint részletes lelkiismeretvizsgálás tárgyává tenni és ezzel újra élesíteni, felfrissíteni. A következő három pontot tűzhetjük itt ki, egyenkint, vizsgálat tárgyává.

1. Összeszedettség ima előtt. Szeretettel, bizalommal helyezem-e magam Isten jelenlétébe minden, még a rövidebb ima előtt is?

2. Milyen a külső és belső magatartásom Istennel szemben? Kerülöm-e a szándékos szórakozást? A bizalom, gyermeki szeretet és alázatosság hangulatában tartom-e állandóan magamat? Imáimba, elmélkedéseimbe bele-beleszövök-e meleg, tartalmas beszélgetést Istennel és a szereplő főbb személyekkel? Szent Ignác azt ajánlja, hogy úgy beszélgessek Istennel, mint a szolga urával, barát a barátjával, beteg az orvossal, gyermek az apjával, stb.

A zsolozsma és rózsafüzér végzésében ezek a gondolatok segíthetnek: a) nem veszek semmit, mert míg imádkozom, Isten törődik dolgaimmel, gondjaimmal, b) Oldalam mellett áll őrangyalom, de a gonoszlélek is. Egyik áhítatos felbuzdulásaimat jegyzi, a másik tiszteletlenségeimet. c) A Gloria Patri-nál fejemet kissé meghajtom. Ebresszek ilyenkor készséget, hogy Istenért, hitemért, akár a hóhér bárdja alá is hajtom nyakamat.

3. Helyes szándék az imában: Imáimban az a szándék vezet-e, hogy velük Istent dicsőítsem, Neki örömet szerezzek? Azért imádkozom-e, hogy az ima segítségével megjavulhassak, az isteni erényekben gyarapodjam s átítassam velük egész életemet? Szívem háttérében állandóan élnek-e e motívumok? Vagy imáimban csak a magam vigasztalását keresem?

Indítóok: „Mindenkor imádkozni kell és abba bele nem fáradni.” (Lk 18,1) A Miatyánk szelleme hassa át és éltesse minden lelkigyakorlatomat.

8. Napi cselekedeteink jó elvégzése

Igen kitűnő, életbevágó gyakorlat. Valóráváltása e nagyszerű jeligének: „*Age, quod agis!*” – „*Tedd, amit teszel!*” Vagyis: tedd azt tökéletesen, egészen, vidám szívvel, a jó Istenért.

Jelige: „Tibi!” – „Neked! Veled!” „Ita Pater!” – „Igen, Atyám!” „Mindent Isten nagyobb dicsőségére!”

Gyakorlatok

Napi teendőim előtt – legyen az ima, hivatási teendő, szellemi vagy testi munka – örömteli pillantást vetek Istenre, felajánlom azt Jézus szentséges Szívének nagy szándékaira s e szellemtől áthatva jól végzem azt. Azért akarjam jól végezni ezt vagy azt, – jól imádkozni, jól dolgozni, – mert Istennek így tetszik, mert Jézusnak becsületére válik, mert az ő Szívét vigasztalja, engeszteli.

Úgy is elképzelhetem, hogy amit teszek, azt Jézus és Mária is velem végzik, példát adva számomra, hogy utánozzam őket. Külön megfigyelés tárgyává tehetem a jószándékot is. Ép-e? Cselekedetem kezdetén ki is fejezhetem: „*Ne nekünk, Uram, ne nekünk, hanem a te*

nevednek adj dicsőséget!” (Zsolt 113,1) A jószándék ugyan soká eltarthat, – míg csak vissza nem vonjuk ellenkező cselekedettel – de felújítva hatékonyabb.

Indítóok: Az „*age, quod agis*”, „*tedd, amit tész*” hű megvalósítása a legegyszerűbb, legbiztosabb s leggyorsabb út a magas tökéletességre.

9. Lelki öröm

A kishitűsége, bizalmatlanságra hajlamos lelkekre rendkívül fontos gyakorlat ez. Különösen az ilyenek indítsák fel a napirend egyes gyakorlatai előtt a lelkiörömet: „*Örvendez az én szívem megváltó Istenem felett.*” (Lk 1,47)

Minden alkalmat ki kell aknázni a lelkiörömről. Hiszen minden dolognak két oldala van: egyik derűs, másik borús. Mi irányítsuk figyelmünket a dolgok derűs oldalára. Az év bizonyos szakában, főleg karácsony és húsvét nyolcada alatt, mindenkinek ezt a gyakorlatot kellene végeznie. Kellemes intermezzo ez és nagyon üdvös. Némely melankolikus temperamentumnak meg éppen szükséges is, hogy a borút, természetének ezt a gyengeségét, hiányosságát elűzze és az állandó örömindítással ostromolja és kivédje.

Ha jól végezzük, az örömről folytatott pozitív vizsgálat csodálatos szépen összeesik az isteni erények gyakorlatával. Ugyanis az öröm a hármassal isteni erény visszaverődése, ragyogása a keresztény lélekben. Itt természetesen nem a világi, kicsapongó örömet értjük, hanem Isten gyermekeinek örömét. Ez a *hitből* táplálkozik, örülünk, mert *hiszünk* a szerető Istenben, aki oly bőségesen árasztja ránk természetes és természetfeletti javait. Ezt az örömet növeli a keresztény *remény*, amely minden körülmények között számít Istenre és gyermekded odaadással, ráhagyatkozással dobja magát Isten gondviselő karjaiba. Derűs lélekkel hangoztatja: „*Mindent meg tudok tenni abban, aki nekem erőt ad.*” (Fil 4,13) – S a lelki öröm Istenből születik, aki maga a szeretet s a vele érintkezőket *szeretetre* gyullasztja. – Hiszen mi más a szeretet, mint öröm és tetszés? Ha szeretünk, örülünk és tetszik nekünk, hogy szerethetünk, jót tehetünk s ezzel Isten dicsőségét valamiképp előmozdíthatjuk. Isten oly végtelenül jó és szép s én ne szeressem, ne örvendezzem benne?

Elgondolhatom, hogy az Üdvözítő oly közel van hozzám. Mint misztikus testének tagja, egy vagyok vele. Szeretetben össze vagyok forrva minden kegyelemben élő lélekkel, testvéreim lelkével. Mily dús forrása ez az örömnél!

Az igazi öröm tehát a *hitnek, reménynek, szeretetnek* hajtása, virága. A hitből ered, az izmos remény hordozza, a szeretet érleli meg gyümölcsseit. Az ilyen öröm a valódi öröm.

Jelige: „*Örüljétek az Úrban, mindig mondom, örüljétek!*” (Fil 4,4) „*Regina coeli laetare. Alleluja!*” – „*Örülj szép Szűz. Alleluja!*”

Gyakorlatok

A borús hangulat elűzése a jelige gyakori ismétlése által.

Indítóok: A fentiekben már meg van adva.

10. Isten jelenlétében járás

Szent Pál ígése, hogy „*az igaz a hitből él*” (vö. Zsid 10,38), e gyakorlattal ölt testet s válik cselekedetté és igazsággá. Hiszen nem képzelet játéka, hanem valóság, hogy a végtelen isteni lényeg mindent betölt jelenlétével. „*Benne élünk, mozgunk és vagyunk.*” (ApCsel 17,28) Ez maga a teljes boldogító tény. E tudatnak második természetünkkel kellene válnia, s mi mégis oly ritkán gondolunk Isten jelenlétére. A pozitív részleges lelkiismeretvizsgálattal erőltetés nélkül lelkünk elé állíthatjuk a tudatát annak, hogy Isten velünk van s szeretettel, mosolyogva tekint ránk. És semmi sem lehet természetesebb, mint hogy viszont mi is

szeretettel pillantsunk fel hozzá. „*Istenem, mindenem!*” „*Isten az én szerelmem!*” „*Szeretni akarlak téged, én igazi életem!*” „*Ó, hogy ily későn ismertelek meg téged, oly magasztos szépség!*” (Szent Ágoston.)

Számtalan körülmény nyújthat alkalmat, hogy Isten mindenütt-jelenlevőségére gondoljak. Hiszen minden létezőben ő van jelen, ő működik és az ő teremő, fenntartó ereje nélkül minden nyomban a semmiségbe hullanék vissza. Ott van ő az égben, a földön, csillagban, virágban. Nemcsak hirdeti minden dicsőségét, hanem ő maga beszél belőlük. „*Ami láthatatlan benne, örök ereje, valamint Istensége észlelhető a világ teremtése óta.*” (Róm 1,20)

Jelige: „Emánuel!” „Velünk az Isten!”

Gyakorlatok

Minden – főleg hosszabb – ima előtt Isten jelenlétébe helyezem magam, hogy felkészüljek az imára. Készület nélkül imába kezdeni az Írás szerint annyi, mint Istent kísértetni. „*Ima előtt készítsd el lelkedet és ne légy mint az ember, ki kísérti az Istent.*” (Sir 18,23)

Napjában többször, óránként, vagy – ami már különös kegyelem, ha tehetem – félóránként összeszedem magamat. Feltekintek Istenre, neki ajánlva teendőimet. Óraütéskor, munkakezdekor, foglalkozásváltoztatáskor s valahányszor megerőltetés nélkül tehetem, gyakorolhatom ezt. „*Neked, Uram!*” „*Érted, Uram!*” „*Mindent Teérted!*” „*Dicsőség Istennek!*” „*Hogy neked örömet szerezzek, Jézusom!*”

Kihasznlálom az úgynevezett veszendő pillanokat és kitöltöm lelkemből önkénytelenül és könnyedén fakadó fohászimákkal (röpimák). Igyekszem mindent megszentelni Istenre irányuló gondolattal. Ébredjek Isten képével, s ha kimegyek szobámból vagy oda visszatérek, gondoljak Istenre, ki szeretettel szemlél engem. Még a levegőben is, mintha Istenbe mennék bele. (Szent Pál gondolata; ApCsel 17,28) Örüljek Istennek. A természetben minden: a napfény, a szellő, az eső, virág, tűz, víz, madárdal alkalom, hogy Istennel belső szót váltsak, vele társalogjak. Hiszen ő is beszél hozzám ezekben és állandóan dolgozik bennük örömömre.

E gyakorlatok megtanítanak arra, hogy szinte állandóan imádkozzunk és mindent imává magasztosítsunk. Nagyon célszerű gyakorlat ez a nagyon elfoglalt embereknek, akiknek nincs idejük hosszabb imaformákra. Szent Ignác is ezt ajánlotta a tanulmányok végzésére küldött fiatal rendtagoknak: „Minthogy az ilyenek, tekintettel sok teendőjükre, hosszú imákra nem rendelkeznek idővel, a rendes lelki teendőkön kívül (napi szentmise, összesen egy órát kitevő ima, heti gyónás és áldozás) gyakorolják magukat abban, hogy mindenben megtalálják Istent, így a másokkal való érintkezésben, jártukban-keltükben, látásban, ízlésben, hallgatásban, gondolkodásban s általában véve mindenben, amit csak tesznek. Mert hiszen igaz az, hogy az isteni Felség mindezekben lényegével és működésével jelen van. Azonkívül gyakorolhatják magukat abban, hogy Istennek, a mi Urunknak felajánlják munkáikat, fáradalmaikat, amennyiben egyben meggondolják, hogy ők ezeket Isten szeretetéből vállalják magukra. Miért is ezekben nem tekintenek a saját hajlamaikra, hanem csupán arra, hogy az isteni Felséget oly jól szolgálják, ahogy csak bírják s hogy segítségükre siessenek azoknak a lelkeknek, akikért Urunk élt és halált szenvedett.”

Indítóok: az előzőekben bőven adva van.

11. Szeretet Jézus iránt

A Jézus Szíve-áhitat egyik gyakorlata ez. Abban áll, hogy gyakran felindítjuk magunkban a szeretet belső indulatait.

Jelige: „Jézusom Szíve, elég vagy te nekem!” „Eleg nekem a te szerelmed!” „Mindent érted, Jézus szentséges Szíve!” „Mit ne tenne meg az ember Jézusért?”

Gyakorlatok

Gondolatban és érzelemben: Jóleső tetszés Jézus fennkölt személye iránt, örvendező felpillantás Jézus Szívére, e Szív gazdagságára, kincseire.

Szavak: Úgy beszélek embertársaimmal, mint Jézussal.

Cselekedetek: Felhasználok minden alkalmat, hogy szeretett Üdvözítőm Szívéért áldozatot hozhassak. Ha valami kellemetlenség ér: szó, parancs, hangulat, így szólok: „Jézusom Szíve, most érted hallgatok!” „Érted megteszem!” „Érted észre se vétetem, hogy nekem ez vagy az kellemetlen.” Folyton kérdelem: „Mit tehetnék még többet Jézus Szívéért?” „Semper plus et melius!” „Mindig többet és jobbat!” „Jézus Szíve megéri!” „Restellném, ha jobb dolgom lenne, mint neki volt.”

Ha valami keresztet, áldozatot jelent számomra, azt átkarolom, sőt keresem, szeretem, mert akkor ott és abban vagyok: „*ahol az én isteni Mesterem*” (az alázatosság harmadik foka). Szorongasson állandóan a kérdés: „*nem az, hogy mit kell, hanem hogy mit szabad még tennem Jézusért?*”

Az ilyen lélek szereti a keresztet az imában, munkában, mások terhének türelmes hordozásában, szereti az önmegtagadás keresztjét, sőt saját nyomorúságának, gyarlóságának, tökéletlenségének keresztjét is. Mindebben Jézus keresztjét látja. „*Krisztussal együtt keresztre szegeztettem.*” (Gal 2,19)

Indítóok: Az igazán szerető szívre az elmondottakon kívül egyéb felesleges.

12. Belső barátság Istennel

Ezt a szellemet kell magában ápolnia minden tökéletességre törekvő egyénnek, főleg szerzetesnek.

Gyakorlatok

Alkotó elemei, gyakorlatai a következők:

Örvendező odaadás: Csodálatos, de igaz, hogy Isten barátságára méltat bennünket, ha elfogadjuk azt. A boldog lélek, amely erre ráeszmél, meglepetten gyönyörteli zavarba jön s meleg, baráti, jegyesi szeretettel fordul viszont Isten felé. Ujjong a Szentháromságnak, Atyának, Fiúnak, Szentléleknek: „ó, szeretet, szeretet, szeretet!” Már ébredéskor eltölti az öröm, hogy Istennel baráti viszonyban van s ez a boldogító gondolat melengeti szívét naphosszat. Különös bensőséggel egyesül a szentmisében Istenével: unio sacrificialis- és unio sacramentalis-szal: az áldozatot bemutató és az áldozó egyesüléssel.

Bizalmas érintkezés: A barát szívesen tartózkodik barátja közelében. Jól érzik magukat, ha együtt lehetnek és kicserélhetik szívüket, lelküket. Gondolnak egymásra, látogatják egymást. Megbeszélnek egymással napi teendőiket, bánatukat, örömeiket. Így lehetne és kellene együtt élnünk Istennel! Tehetjük! Tegyük meg!

Szeretetvágyak: Az igazi szeretet, ha mély és erős, főleg abban nyilatkozik meg, hogy adni kíván, magát is kész odaadni, hogy ezzel szeretettjének örömet okozzon és tetszését megnyerje. A szerető szív állandóan szent vágyakat termel ki. Ezeket nevezi Szent Ignác: „in Domino inflammata desideria”-nak, „az Úrban kigyulladt, fellobogó vágyaknak” s a lelki életben nagy jelentőséget tulajdonít azoknak.

Minden nagy életáldozat, szeretetmű, amelyet valaki Isten országáért végrehajtott, amilyenek: a szerzetesi hivatás, apostoli munkák, lelkesedés és tevékenység a szent

missziókért, odaadó szociális tevékenység, ezekből a lángra lobbant szeretetvágyakból születik. Azért ápoljuk magunkban mi is a szeretetvágyakat. Kívánjunk Istennek tetszeni. Törjük a fejünket azon, hogy mit szabadna, mit lehetne érte tenni? Hiszen oly találékony a szeretet! És az ilyen tervezgetéseknek egyedül a szent vágyak legyenek rugói, nem pedig az a mellékgondolat: „hogyan találhatom meg mellette a saját számításaimat is?” Vagy pedig, hogy „mit szólnak az emberek?” Az Úr feltékeny szerető s nem tűr meg vetélytársakat.

Élet- és szenvedésközösség: „*A kereszten van az én szerelmem.*” A Jézusát igazán szerető lélek szereti a keresztet Krisztusért, kit a kereszten talál meg. Szégyenlené, ha neki jobb dolga volna, mint Krisztusnak s nem akar rózságyon pihenni, mikor isteni Jegyese töviskoronára hajtja fejét... örvendező szívvel karolja tehát át a szenvedéseket, kellemetlenségeket, melyekkel a napi élet megkínálja, hogy így hasonlóbba lehessen Jézushoz s részt vegyen megváltó munkájában.

Szilárd bizalom. A nagy szeretet egyben teljes odaadás és korlátlan bizalom is. A belső barátság egészen és feltétlenül Istenre hagyatkozik. Akkor is, mikor vihar tombol, a hajócskát a hullám hányja-veti, s Jézus aludni látszik, sőt még olyankor is, ha mint „rémítő kísértet” közelít meg bennünket a háborgó élettengeren. (Vö. Mt 14,26) A bizalmas, örvendező biztonságérzet próbaköve a szeretetnek. Jézus mindig tud segíteni, már pedig Ő az én Barátom, Jegyesem, segítségét megígérte! S ha kissé inogni kezdek, nyomban azt súgja szívemben: „*Miért féltél, kicsinyhitű?*” (Mt 8,26)

13. Épületesség a betegségben

Ne szüneteljen a lelkiismeretvizsgálás a betegségben sem. Ilyenkor is gyakoroljunk helyzetünknek megfelelő könnyű aktusokat... Pl. megnyugvás Isten akaratában. Egyesülés a szenvedő Krisztussal. Engedelmisség az előjáróval, orvossal, betegápolóval szemben. Épületes viselkedés mások előtt. Főképpen a halálos ágyon tanúsított magatartás, az akkor ejtett szavak örök benyomást tesznek. Fejezzük ki ekkor hálánkat rendünk iránt, kérjünk bocsánatot rossz példánkért, melyet netán adtunk. Beszéljünk vágyunkról, bizakodó reményünkéről, hogy csakhamar elnyerjük azokat a mérhetetlen kincseket, amelyeket az Üdvözítő számunkra oly drága áron szerzett meg.

Jelige: „*Mindent érted, Jézus szentséges Szíve!*” „*Krisztus kínszenvedése, erősíts meg engem!*” „*Elhagyom e világot és az Atyához megyek!*” (Jn 16,28)

Gyakorlatok

Gondolatban: órákra, vagy félórákra felosztva ismételve fontolgatva Jézus hét szavát a kereszten, vagy a Miatyánk hét kérését. Lélekben gyakrabban végzek szentséglátogatást vagy lelkiáldozást. Isten ajándékának tekintem a betegséget, mert az „*valójában nem kisebb ajándék, mint az egészség*” (Szent Ignác). Felajánlom betegséget nagy, szent célokért, ügyekért, főleg Jézus Szíve szándékaira. Mily kincsesbánya lesz így belőle!

Hálás köszönetet mondok minden szívességért, figyelemért, szolgálatért, amit velem tesznek. Szívesen fogadom a látogatókat s kedvesen búcsúzóom tőlük. Haszontalan panaszokkal nem leszek senki terhére. Elfojtom az elégtelenséget az orvossal, gyógymóddal, ápolóval, kiszolgálással szemben. Megmutatom, hogy a hit szellemében, Isten kezéből fogadom a betegséget. Így szolgálhatnak a betegek türelmükkel, megadásukkal, Istennel szemben tanúsított bizalmas ráhagyatkozásukkal épülésére az egészségeseknek.

Cselekedetek: Türelem és engedelmisség gyakorlása. Még a betegségben is, legalább lélekben, igyekszem segíteni másokon.

Indítóok: A jól kihasznált betegség a legegyszerűbb út az égbe!

Harmadik rész: A bűnbocsánatról

A lelkiismeretvizsgálással, amelyet ebben a könyvecskében tárgyaltunk, szorosan összefügg a katolikus tan a bűnbocsánatról, miért is célszerűnek látjuk, hogy röviden összegezzük az idevonatkozó lényeges tudnivalókat.

I. Általános irányelvek a bűnbocsánatról

1. Az áteredő bűnt Isten a víz-, vér-, vagy vágykeresztség által bocsátja meg. A vérkeresztség alatt a vértanúságot értjük, amelyet valaki Krisztusért elszenved. A vágykeresztség voltaképpen a tökéletes szeretet, amely mindig magában foglalja a talán öntudat alatti vágyat mindent megtenni, amit csak Isten kíván és így a keresztséget is felvenni, ha azt megismerné, vagy arra alkalma volna.

A felnőtt zsidók és pogányok, ha jóhiszeműek, a vágykeresztség által üdvözülhetnek. A kisdedeknek, ha meghalnak, csak a víz-, vagy vérkeresztség nyithatja meg az eget.

2. A személyes bűnöket Isten csakis akkor bocsátja meg, ha azokat komolyan és igazán megbánjuk.

3. Minthogy a bűnbocsátást a kegyelemnek a lélekbe öntése eszközzi, azért Isten vagy minden halálos bűnt együtt és egyszerre elenged, vagy pedig egyet sem bocsát meg. Mert a kegyelem egyetlen halálos bűnnel sem fér össze.

4. Nagyon világos, hogy bocsánatos bűn bocsánatát sem kaphatja meg az, akit még halálos bűn terhel.

5. Az is megeshetik, hogy Isten bár minden halálos bűnt elenged, de nem bocsátja meg a bocsánatosakat, ha ti. azokat nem bántuk meg kellően.

6. Nincs azonban akadálya annak, hogy egyik bocsánatos bűn bocsánatát megkapjuk a nélkül, hogy a többi Isten elengedné. A bocsánatos vétek ugyanis nem akadálya a kegyelmi életnek, a megszentelő malasztot még csak nem is kisebbíti, fogyasztja, és így a kegyelem beömlése, fokozódása egyik bűnt eltörölheti a többinek elengedése nélkül is.

II. A halálos bűnök bocsánata

1. Megkeresztelt ember halálos bűnöktől csak a gyónásban szabadulhat, ha azokat bánatos szívvel, részletesen (nemük és számuk szerint) meggyónja és azoktól feloldozást nyer.

Jézus ezt határozottan kijelentette: „*Amiket megkötöztök (nem oldoztok fel), meg lesznek kötve mennyben is, és amiket feloldoztok a földön, fel lesznek oldozva mennyben is.*” (Mt 18,18; vö. Jn 20,23)

A kifelejtett, de megbánt bűnök ugyan szintén egyben feloldozást nyernek, de amint eszünkbe jutnak, a legközelebbi gyónásban alá kell azokat vetni az Egyház kulcs hatalmának.

A szentgyónásban elégséges a tökéletlen bánat is. A bánatnak tökéletlenségét ugyanis a szentség ereje, a feloldozás pótolja ki.

A tökéletlen bánat

Tökéletlen az a bánat, amelynek indító-oka valami alacsonyabb, mint a tökéletes (önzetlen) istenszeretet, de magasabb, mint a természetes motívumok, aminők pl. az anyagi kár, az egészségnek, vagy becsületnek elvesztése.

Tökéletlen bánatra indíthatnak tehát a) a pokoltól való félelem, b) a bűn természetfeletti rátsága. A bűn ti. roppant igazságtalanság és hálátlanság a jószágos Isten iránt, és ha a bűn halálos, megfosztja a lelket legnagyobb díszétől, a megszentelő kegyelemtől, c) végül a tökéletlen bánat forrása lehet a tisztítóhely, sőt földi csapások is, ha azokat egyenesen mint Istennek büntetését fogjuk fel.

A tökéletes bánat

2. Gyónáson kívül a halálos bűn bocsánatát a *tökéletes bánattal* szerezhethetjük meg. Ennek a tökéletes bánatnak büntőrlő ereje voltaképpen, mint a vágykeresztségnél, a tökéletes *szeretetben* van. A tökéletes szeretet a legnagyobb hatalom, amely Isten szívére hatni tud. Mint látjuk, pótolhatja még a legszükségesebb szentségeket is, s haladéktalanul visszahódítja számunkra Isten szívét. De ebben a tökéletes szeretetben mindig megvan az isteni akarattal való összeforrás vágya és akarata, és így a gyónás szándéka is. Hiszen a gyónás Isten örök elhatározása szerint múlhatatlan feltétele a vele való kibékülésnek azokra nézve, akik a keresztség után halálos bűnbe estek, feltéve mindig a gyónás lehetőségét. A fehér köntöst tehát a mennyei Atya az ő tékozló fiaira és leányaira mindig szolgálai, vagyis papjai által adhatja fel. Aki nem akarná azok szolgálatát igénybe venni, feltéve, hogy arra alkalma van, vagy annak szükségességét megismerte, annak nincs is tökéletes szeretete.

A tökéletes szeretetnek, ha a gyónás *anyagává kíván átalakulni* (a penitenciatartás anyaga ugyanis a bánatos bűnvallomás), akkor a bánat formáját, színét kell magára öltenie, ami a legkönnyebb dolog a szerető szívre, amikor tudatára ébred annak, hogy Istenét megbántotta.

A tökéletes szeretet

A tökéletes szeretet tehát a gyónáson kívül, egymagában is, mint *szeretet*, büntőrlő. Hiszen az Úr Jézus nyíltan hirdeti: „*Mindaz, aki szeret, Istentől született*” (1Jn 4,7.), ti. a kegyelmi életre. S amit Magdolnának mondott Urunk, az mindnyájunkra illik: „*Megbocsáttatott az ő sok bűne, mert nagyon szeretett.*” (Lk 7,47) Indítsuk fel azért lehető gyakran magunkban a tökéletes szeretetet, illetőleg a tökéletes bánatot. Minden este, aztán a szentségek vétele előtt, de főleg halálveszély idején, mert ilyenkor, ha nem gyónhatunk, egyetlen és valóságos lélekmentő lehet.

A tökéletes szeretet gyakorlatai

1. A tökéletes szeretetet többféle módon gyakorolhatjuk. Nevezetesen: Ha gyönyörködünk Isten javaiban és örülünk, hogy Isten van, hogy olyan végtelenül hatalmas, jó, igazságos, szép és boldog, s annyi szent és angyal s jámbor hívő legfőbb szeretetének tárgya; ha szívből „hálákat adunk neki az ő nagy dicsőségéért”.

2. Ha jót kívánunk Istennek. Nevezetesen minél nagyobb dicsőséget. Ezt főleg azáltal kapja meg az Isten, ha őt minél többen megismerik és szeretik, s hozzá térnek. A Miatyánknak egy-egy kérése, mint: „Szenteltessék meg a Te neved!”, „Jöjjön el a Te országod!”, „Legyen meg a Te akaratod!”, mind a tökéletes szeretetnek lehet hordozója és kifejezője.

3. Ha bánkódunk és szomorkodunk Istennek minden megbántása miatt, mert ez a végtelen jóval – ami Isten – szöges ellentétben van.

4. Ha dolgozunk Isten külső dicsőségének előmozdításán, ami főleg az apostoli munkák által történik.

5. Ha engedelmes lélekkel mind hívebben igyekszünk *tiszta szeretetből* Istennek minden parancsát és kívánságát betölteni. „*Ha valaki szeret engem, beszédemet megtartja*” (Jn 14,23), mondja az Úr.

III. A bocsánatos bűnök bocsánata

A bocsánatos bűnök bocsánatát a gyónáson kívül, a gyónásban és egyéb szentségek által is megnyerhetjük. Vegyük sorra mind a három lehetőséget.

A) A gyónások kívül

Hogy a bocsánatos bűnöket Isten gyónás nélkül is megbocsátja, ezt már a kisebb bűnök elnevezése is mutatja. A kisebb bűnöket ugyanis, vagyis azokat, amelyeknek anyaga csekély, avagy amelyeket nem tökéletes beleegyezéssel követhetünk el, az Egyház köznyelvén „bocsánatosaknak” nevezzük. Nem azért, mert ezek megbocsáthatók. Ebben a bocsánatos és halálos bűnök között nincs különbség. Hanem azért, mert a bocsánatos bűnök szükségképpen bocsánatot nyernek, ha előbb nem, ám a halál pillanatában.

De maga a trienti szent zsinat is határozottan tanítja, hogy „a bocsánatos bűnök kiengesztelését a gyónáson kívül sok orvossággal lehet kieszközölni”. (Sess. XIV. c. 5.)

Nevezetesen megkapjuk a bocsánatos bűnök bocsánatát,

1. oly cselekedetek által, amelyekben a bánat ugyan valamiképpen megvan, de nem jut forma szerint kifejezésre. Ez az eset forog fenn, ha:

a) bocsánatot kérünk Istentől bűneinkért,

b) jóföltételt indítunk, hogy Istent többé nem akarjuk megbántani,

c) oly erénygyakorlatot végzünk, amely éppen ellentéte az elkövetett bocsánatos bűnnek.

Pl. bűntört tartunk, *mert mértéktelenek voltunk*,

d) ha oly jót cselekszünk, amely ugyan nem ellentéte a bocsánatos bűnünknek, de amelyet *mi éppen azért* hajtunk végre, hogy a bocsánatos bűnünket kiengeszteljünk. Pl. imádkozunk, vagy alamizsnát adunk, hogy a hazugságunkat Isten megbocsássa,

e) ha bűnbánatos hangulatban használjuk a szentelményeket, pl. a szenteltvizet, hamvazást stb. s gyakoroljuk az irgalmasság cselekedeteit, amelyek manap főleg olyan aktuálisak.

2. Megkaphatjuk aztán a bocsánatos bűnök bocsánatát a *tökéletlen* bánat által is, ha az csakugyan hatékonyan ellentétbe helyezkedik a bocsánatos bűnünkkel. Ilyen lehet a bánat, amelyre a purgatórium félelme, vagy a bűn természetfeletti rátsága adja a motívumot. Míg ellenben a pokol félelme nem zárja ki még magában véve a bocsánatos bűnökhöz való ragaszkodást. Hiszen a bocsánatos bűn nem dönt a pokolba.

3. Végül a *tökéletes* bánat is megszerezheti minden bűnnek és így annál is inkább a bocsánatosnak a bocsánatát. Ámde a tökéletes bánat a bocsánatos bűn bocsánatához sohasem szükséges. Viszont minden tökéletes bánat a bocsánatos bűn bocsánatára nem is elégséges. Ha pl. valaki annyira bánja Isten iránti szeretetből bűneit, hogy később meghalni, mint őt súlyos bűnnel megbántani, ezzel megnyeri ugyan nyomban halálos bűneinek elengedését, de nem a bocsánatos bűnökét. Ellenben, ha valaki annyira bánja *Istennek szeretetéből* bűneit, hogy *később meghalni*, vagy *akármit elszenvedni*, mint Istent bármily bűnnel, még a legkisebbel is, megsérteni, azonnal minden bűnétől megszabadulhat. Sőt lehet a szeretet és az ebből forrásozó bánat oly nagyfokú, oly intenzív, hogy Istentől a bűnökkel együtt még az összes büntetések elengedését is megnyeri.

B) A gyónásban

A bocsánatos bűnök bocsánatát a gyónásban is megnyerhetjük, habár nincs semmiféle isteni vagy általános egyházi törvény, amely a bocsánatos bűnök meggyónását elrendelné, követelné.

Hogy Isten a bocsánatos bűnöket a gyónás által elengedje, szükséges a *kifejezett, forma szerinti bánat* a bocsánatos bűnök felett. Ennek a bánatnak is mindenek felettinek kell lennie, vagyis nagyobbnak, mint aminőt mulandó szenvedés vagy veszteség okozna.

Hogy a gyónásban miért szükséges feltétlenül a kifejezett forma szerinti bánat, annak oka, mert a bánat a penitencia szentségének éppen úgy az anyagához tartozik, mint ahogy a víz anyaga a keresztségnak.

Senki sem kötelez ugyan minket, ha csupán csak bocsánatos bűneink vannak, hogy azokat meggyónjuk, de ha már egyszer gyónunk, akkor a szentséghez megfelelő anyagot kell szolgáltatnunk, mert különben a szentséget semmiségnek s magunkat, sőt a gyóntatót is szentségtörés veszedelmének tesszük ki. Hiszen ő is köteles a szentségnek lehetőleg biztosan érvényes kiszolgáltatásáról gondoskodni és arra törekedni.

A penitenciatartás szentségének anyaga

A penitencia szentségének anyagát szolgáltatathatják a halálos bűnökön kívül (amelyek *szükséges* anyaga a gyónásnak), mint *elégészes* anyag:

- a) a bocsánatos bűnök, amelyeket még nem gyóntunk meg;
 - b) a már egyszer, vagy többször is meggyónt s feloldozott halálos vagy bocsánatos bűnök.
- Ellenben nem elégészes anyaga a gyónásnak az ún. *tökéletlenségek*.

Tökéletlenségek azok a kevésbé helyes cselekedetek, amelyeket igazi beleegyezés nélkül követtünk el, pl. a szándéktalan szórakozások az imában, vagy pedig oly cselekedetek, amelyek nem valamely paranccsal, hanem csupán valamely tanáccsal állanak szemben, pl. a sugalmak elhanyagolása, kisebb jó választása nagyobb helyett. Tökéletlenség többnyire a bűn alatt nem kötelező szabályok átlépése, sőt bűn is lehet, ha a szabálysértés – amint lenni szokott – rendetlen indulatból történik.

Habár a tökéletlenségek nem nyújtanak elégészes anyagot a szentség érvényes kiszolgáltatására, de azért az elégészes anyag mellett a gyónásba foglalhatók, hogy a lelkivezetés célját szolgálják.

Ha tehát az utolsó gyónástól fogva nincs elég anyagunk a feloldozáshoz, nyúlunk vissza a múltba és adjunk előző életünkben valami anyagot, felsorolva egyet-kettőt a már meggyónt halálos vagy bocsánatos bűnökből. Tehetjük ezt már meglehetősen általánosságban is, pl. „vádolom magamat a múltban elkövetett és már meggyónt bűnökről, amelyeket a felebaráti szeretet, tisztaság, engedelmisség vagy a fogadalmi erények dorgában elkövettem”. A fő az, hogy minden gyónásban *legalább egy igazán megbánt bűn szerepeljen*. Sőt, amikor csak bocsánatos bűnöket gyónunk, elég az is, ha azt bánjuk, hogy azokat oly *gyakran* követtük el, vagy pedig ha csupán egyik vagy másik bocsánatos bűn *durvább, szándékosabb esete* felett indítunk bánatot. Igyekezzünk a gyónás előtt oly általános bánatot indítani, amely minden, az így befoglalt bűnre is kiterjedjen.

C) A többi szentségben

A keresztségen és penitenciatartáson kívül (gyónás) még két szentség van, amelyeket Isten a bűnbocsánatra is rendelt. Ilyen bizonyára az Oltáriszentség, a szentáldozás, amelyről a trienti szent zsinat határozottan tanítja, hogy „az Úr szándéka szerint azért is kell vennünk, hogy általa a *napi hibáinktól* (a bocsánatos bűnöktől) megszabaduljunk”. (Sess. 13, c. 3.)

Az utolsókenetről pedig maga a Szentírás tanítja, hogy általa a beteg, „ha bűnökben van, megbocsáttatnak neki”. (Jak 5,15)

Hogy a többi szentség, ti. a bérmlás, egyházi rend és a házasság eszközli-e mellékesen a bocsánatos bűnök eltörlését is, csak valószínű, de nem bizonyos.

Ámde minő lelki felkészültség, diszpozíció kell ahhoz, hogy a gyónáson kívül, a többi szentség által a bocsánatos bűnök elengedését megkapjuk? Tekintve a szentségek óriási, isteni erejét, bizonyosan a mi részünkről a legkevesebb is elég, hogy a bocsánatos bűnök elengedését a *szentségekben* megnyerjük. Az erkölcstani tudósok véleménye szerint szentségekben elégséges a bocsánatra, ha a bocsánatos bűnökhöz *nem ragaszkodunk*, sőt *azok nekünk nem tetszenek*, habár ez a nemtetszés nem is jut nyíltan kifejezésre, sőt talán arra nem is gondolunk.

Bizonyosan sok vigasztaló is van az elmondottakban a tökéletességre komolyan törekvő egyénekre nézve. Mert ha hullanak is lelkükre a hibáknak és a bocsánatos bűnöknek hópelyhei, de ha a szív úgy általában tüzes a buzgalomtól, le is olvadnak hamarosan róla azok a hópelyhek. Hiszen Isten számos, csaknem számtalan módot adott, hogy állandóan ragyogó lelki tisztaságban éljünk.

Az elmondottakból ugyan nyilvánvaló, hogy a gyónáshoz a bánat szempontjából aránylag a legtöbb felkészültség kell, hogy a bocsánatos bűnöktől szabaduljunk. Ez már a gyónás természetéből következik. De igen tévedne az, aki e miatt a gyakori gyónást mellőzné. Ami ugyan magát a bűnbocsánatot illeti, a gyónás nem szükséges. És ha nem volna alkalmunk gyakran gyónni, ne legyen akadálya a ritkább gyónás a napi szentáldozásnak. De ha jó alkalmunk van a gyakori, heti gyónásra, a világ kincséért se mellőzzük azt el azon a címen, hogy a bűnbocsánatot más, sőt könnyebb utakon is megszerezhetjük. Legyen! De a gyakori szentgyónásnak a bűnbocsánaton kívül más megbecsülhetetlen előnyei is vannak.

A gyónás ugyanis:

- a) a *kifejezett* bánat és erősfogadás útján legradikálisabban megy neki a bűnnek és a gyökerének is,
- b) növeli, mint valamennyi szentség, a megszentelő malasztot,
- c) segítő malasztokat eszközöl, hogy a jövőben is állhatatosak maradjunk,
- d) büntetéseinket lényegesen törleszti, főleg a felkapott elégtétel által,
- e) nagy lelki békét és biztonságot ad,
- f) alkalmat nyújt, hogy lelkivezetésben is részesüljünk.

Végül még egy megjegyzést. Felelet legyen ez arra a kérdésre, vajon *elégséges-e az érvényes gyónásra a teljesen általános bűnvallomás?*

Ha még vannak *halálos bűnök*, amelyeket nem gyóntunk meg vagy nem vallottunk be nemük és szám szerint, Krisztus törvénye *követeli*, hogy azokat *részletesen* megvalljuk.

Ettől csak akkor lehet eltekinteni, ha a részletes gyónás lehetetlen. Ilyen eset foroghat fenn, amikor halálveszély sürgősen fenyeget, pl. betegségben, háborúban az ütközet előtt. De ilyenkor is fennmarad a kötelesség, hogy később, ha lesz módunk, a már így megbocsátott bűnöket nemük és számuk szerint vessük alá az Egyház kulcshatalmának.

A már *meggyónt és feloldozott halálos és bocsánatos bűnöket illetőleg* a felelet nem egyhangú az erkölcstani íróknál.

Méltán állíthatjuk, hogy a *teljesen* általános bűnvallomás; amikor szükséges anyag nem forog fenn, – tehát ha csakis bocsánatos vagy már meggyónt halálos bűnökről van szó, elegendő, hogy érvényes feloldozást nyerjünk. Elég tehát ily esetben csak ennyit mondanunk: „Vádolom magamat a már egyszer meggyónt halálos bűneimről”, vagy „az összes bocsánatos bűneimről.” De másrészt el kell ismerni, hogy az ilyen egészen általános bűnvallomás az Egyház gyakorlata ellen van, miért is mellőzendő. Kíváncsinos tehát, hogy az ily gyónásban valami részleteset is belefoglaljunk, pl. „vádolom magamat” életemnek összes bűnéről,

amelyeket a IV. vagy VI. parancs ellen elkövettem, vagy „amit életemben a felebaráti szeretet, avagy a fogadalmi erények ellen csak vétettem”.

A *teljesen* általános vallomással csakis azoknál érhetjük be, akik valami okból, pl. elméleti korlátoltságuknál vagy teljes feledékenységüknél fogva többre képtelenek.

Ha azonban valakit még ilyen teljesen általános bűnvallomásra sem lehet rávenni, s a gyónásban magát inkább csak védi és dicséri, annak feloldozást adni alig lehet, minthogy a szentséghez semmi anyagot sem tud nyújtani. Az ilyeneket tehát a gyóntató áldással, sajnálkozással, de feloldozás nélkül kénytelen elbocsátani. A szentáldozást azonban többnyire megengedheti, hiszen halálos bűnről az ily léleknél alig lesz szó.

Negyedik rész: Imák

I. Lelkiismeretvizsgálatra (gyónási előkészületre)

1. Hálaadás

Istenem! mindenható oltalmad alatt befejeztem ezt a napot (félnapot). Köszönöm, hogy lelkemet, testemet annyi jótéteménnyel elhalmaztad. Köszönöm neked a természet és a kegyelem értékes adományait, nevezetesen, hogy a megszentelő malasztot bennem megőrizted és főleg – a szentáldozás és szentmisehallgatás által tetemesen gyarapítottad. Köszönöm, hogy a szent hivatásomhoz való hűségben, amely reám minden javak forrása – megőriztél. Köszönöm főleg azt, hogy a mai napon ...

Mennyi hűségre és buzgalomra kötelez mindez engem! Szívem, lelkem, egész életem már százszorosan és ezerszeresen le van foglalva számodra. Úgy kellett volna szolgálnom neked, ahogy ezt az ég angyalai és szentjei teszik, de íme, mivel viszonyoztam végtelen kegyességedet?

2. Égi világosságot kérek és megvizsgálom magamat

Jöjj el Szentlélek, világosítsd meg lelkemet, hogy felismerjem számtalan hibámat és tökéletlenségemet, s hogy azokat szívből megbánjam és megjavítsam.

1. Követtem-e el súlyos bűnt a nap (félnap) folyamán?
2. Követtem-e el *teljes beleegyezéssel* bocsánatos bűnt?
3. Gyakoroltam-e szorgalmasan a *részletes lelkiismeretvizsgálást* (partikulárét)?

(Itt aztán átgondolom, hogy az „időket” betartottam-e? Reggel kitűztem-e az irtandó hibát, illetőleg a gyakorlandó erényt? Ha hibáztam, azonnal megbántam-e, észrevétlenül keblemre téve jobbomat? Délben és este feljegyeztem-e hibáim, illetőleg erénygyakorlataim számát és összehasonlítottam-e az eredményt az előző napival? Délben komoly volt-e a bánatom és erősfogadásom főleg a részletes vizsga tárgyában? Szabtam-e magamra kis penitenciát?)

4. Aztán sorra veszem a napot s annak minden teendőit. (Általános lelkiismeretvizsgálás.)

Felkelés. Jósándék ébresztése (imaapostolság és búcsúk elnyerésének szándéka), készüllet az elmélkedésre, gondolás a szentáldozásra. Elmélkedés, szentmise, készüllet a szentáldozásra és utána hálaadás. Napközi imák, óraima, zsolozsma, rózsafüzér, röpimák.

Napi teendők, tanulás, tanítás, betegápolás, házimunkák. Felügyelet. Táplálkozás, mértékletesség, szerénység, figyelem az asztali olvasásra.

Készség az isteni sugalmakkal szemben, buzgalom az önmegtagadásban, az érzékek fékezésében. Szent szegénység és engedelmesség, testvéri szeretet, gondolatban, szavakban, szeretetszolgálatokban. (Ennek az önvizsgálatnak nem szabad 4–5 percnél tovább tartania!)

3. Bánat

Ó Istenem! pirulással és bánattal borulok szent színed elé, mikor most annyi hibámnak és tökéletlenségemnek tudatára ébredek. *Bánom* azokat, mert általuk a nekem nagylelkűen felajánlott kegyelemnek számos igazgyöngyét eljátszottam. Ezzel irántad nagy hálátlanságot tanúsítottam. Lemondottam az égben a Hozzád való közelség egy-egy fokáról, amelyet kiérdemeltem volna, ha magamat legyőzve, nem vétkezem. Hozzá még a tisztítóhely

büntetéseinek is kivettem magamat. *Bánom* a bűnt, mert még ha bocsánatos is az, és a megszentelő malasztot nem is kisebbíti, de Neked nem tetszik és veszélybe sodor, hogy a kegyelmedet egészen elveszítsem. *Bánom* bűneimet, mert azok az Úr Jézusnak vérébe, könnyeibe kerültek, mert ellenkeznek az ő szeretetével és dicsőségével.

Könyörülj tehát rajtam, Uram, nagy irgalmasságod szerint, és ne hívj engem számadásra, míg bűneimet le nem vezekeltem és bocsánatodat meg nem nyertem.

4. és 5. Erősfogadás és könyörgés

Most már azon vagyok, hogy a csorbát kiköszöröljem s jóvátegyem, amit dicsőséged és szereteted ellen könnyelműen vétettem. Melyek is azok az alkalmak, amelyek hibáimba már annyiszor belesodortak?... Azokat mindenáron kerülöm, vagy felkészülök rájuk, ha azokat kerülni már nem lehet.

Bűnt semmi áron! Inkább vedd el, Uram, az életemet! Mennyivel jobb volna előbb meghalnom, mint téged megbántanom!

„*Parancsolj nekem, ó Uram! de add is meg azt, amit parancsolsz!*” (Szent Ágoston.) Adj kegyelmet, hogy feltételeim fogatosak legyenek, s hibáimat legalább kevesbítsem és kisebbítsem.

„*Máriának édes Szíve, légy az én menedékem, hogy ártatlan, tiszta és szép lélekkel szolgáljak neked és a te szent Fiadnak.*” (Üdvözlégy Mária...)

Szent *őrangyalom*, ne hagyj el engem, míg csak ép és tiszta lelkemet az Úrnak vissza nem adom.

(Ha még időm van, *hálálkodom* ismét nemcsak a nekem, hanem szeretteimnek, sőt az egész világnak, magának a mennyországnak és Szűz Máriának juttatott mérhetetlen jótéteményekért. *Engesztelem* az Urat az egész világon elkövetett mérhetetlen sok bűnért. *Könyörgöm* szeretteimért, a kísértésben levőkért, szenvedőkért, bűnösökért, pogányokért, haldoklókért és a megholt hívekért... Végezetül elmondom a Miatyánkot.)

II. Az öt szent seb tiszteletére

1. Hálaadás

(*Magam elé gondolom Krisztus Urunkat a Kálvárián.*)

Imádlak, Uram és hálákat adok neked azokért a mérhetetlen jótéteményekért, amelyeket a Szentséges Szűznek, minden szenteknek és angyaloknak és nekem, méltatlan kis teremtményednek ajándékoztál, öröktől fogva gondoltál reám és így éltem már benned, egy voltam veled. Aztán meg is alkottál engem s így előnyt adtál nekem annyi millió közt, akiket sohasem alkotsz meg, bár jobbak és szentebbek, hűségesebbek lettek volna, mint én.

Tulajdon képedre és hasonlatosságodra alkottál engem. Mikor pedig a bűn folytán elvesztem számodra, szent Fiad drágalátos vérén megvettél, megváltottál engem, kihívtál a világból, a széles és tág országútról, amely a kárhozat felé visz, a szent hivatás szűkebb és meredekebb, de kegyelmekben gazdag ösvényére vezettél engem.

Naponkint árasztod lelkemre a szentmise által a Kálvárián szerzett kegyelemkincseidet. Hányszor táplálsz lelkemet az angyalok kenyerével s tisztítod meg azt még a porszemektől is a szent feloldozás által! És még hozzá mindez csak előleg! Hiszen te, végtelen Jóság, Szépség és Boldogság, magadat szántad nekem az égben. Valóban felfoghatatlan titok a te isteni szerelmed irántam, szegény, gyarló, hálátlan teremtményed iránt!

Mit adjak viszonzásul neked, Uram, mindazokért, amikkel engem gazdagítottál? Csak azt ajánlhatom fel, amit tőled kaptam és kapok, ami különben is a tied. Minthogy pedig oly

mérhetetlen jó vagy, hogy ezeket a kincseket úgy adod nekem, mintha egészen az enyémekek lennének és azokat kész vagy visszafogadni tőlem, azért felajánlom neked minden javaink forrását, Fiadnak *szentséges sebeit* és az azokból áradó drága vért.

Ó, szentséges Szíve Jézusomnak, légy az a szent kehely, amelyben ezt a drága nedűt, amelynek egyetlen cseppje világokat tudna megváltani, a mennyei Atyának felajánlom.

Szűz Máriának édes Szíve, légy az én menedékem! (300 n. b.)

Jézusom, irgalom! (100 n. b.)

(Csókoljam meg legalább lélekben Jézus balkezének sebét.)

2. Mennyei világosságot kérek és megvizsgálom magamat

Istenem, Atyám! arra a drágalátos vérre kérlek, amelyet szent Fiad *jobbkez sebéből* ontott, add meg a kegyelmet, hogy szolgálatodban elkövetett hibáimat és hanyagságaimat jól megismerjem és teljes szívemből meg tudjam bánni. Engedd, hogy úgy utáljam azokat, mint te, végtelen szentség, tisztaság és bölcsesség szükségképpen utálsz és gyűlölöd s amint majd én is azokat megismerem és megutálom, amikor felséges színed előtt ítéletre megjelenek.

Szűz Máriának édes Szíve, légy az én menedékem!

Jézusom, irgalom!

(Csókoljam meg legalább lélekben Jézusom jobbkez sebét.)

A) *Részleges vizsgálat.* Gondoltam-e mindjárt ébredéskor részletes lelkiismeretvizsgálásom tárgyára? Hányszor estem a hibába, illetőleg hányszor gyakoroltam a kitűzött erényt? (Feljegyzem-e?)

B) *Általános vizsgálat.* Néhány percen keresztül átmegyek a fél- vagy egész napon és kutatom, mit cselekedtem alatta, mit mulasztottam el? mit beszéltem és mit gondoltam?

Ó édes Megváltóm! megszégyenülve ismerem be, hogy bizony igen csekély nagylelkűséget és bátorságot tanúsítottam a tökéletességnek amaz ösvényén, amelyre hívtál, s amelyre – előttem járva – isteni, szent véredet hullattad ... Esdve kérlek arra a szent vérre, amely *ballábad* szent sebéből hullott, töröld el botlásaim szomorú nyomait. Isteni Szív, tölts el engem azzal a nagy és szent keservvel, amely téged bűneim folytán az Olajfák-hegyén eltöltött.

Szűz Máriának édes Szíve, légy az én menedékem!

Jézusom, irgalom!

(Csókoljam meg Jézusnak balláb sebét.)

3. Bánat

Szeretetre legmúltóbb Jézusom, engedd, hogy Mária Magdolnával kereszted elé borulva megsirathassam életemnek számtalan tévedéseit, botlásait. Én Uram! én Istenem! Nem szereztem meg neked azt a dicsőséget és nem tanúsítottam irántad azt a szeretetet, melyet te tőlem méltán megérdemeltél. Keserves bánatot okoz ez most nekem. Jótéteményeidet, életemet, érzéseimet, időmet stb. arra használtam, hogy azokkal téged, legjobb Uramat, megbántsalak. Jelenlétedben sértegettelek, s azokban a pillanatokban bántottalak, mikor te annyi szeretettel és jótéteményekkel teli kezekkel mosolyogtál reám. Minő vakság, mily hálátlanság! Megsiratom hűtlenségemet, és irgalomért, kegyelemért, bocsánatért esedezem.

Hűtlenségemnek az lesz – bizonyos értelemben – örök büntetése, hogy nem tudlak majd egykor az égben oly mértékben dicsérni, élvezni és birtokolni, mint amily mértékben te azt megadtad volna, ha a kísértésben helyemet megállom és hűségesebb leszek. A múltat ugyan meg nem történtté tenni nem tudom, bármennyire szeretném és kívánnám is. De legalább a jövőben igyekszem téged és magamat kárpótolni megkétszerezett buzgalmam által. Édes Megváltóm, bocsásd meg vétkeimet, melyek annyira fokozták szenvedéseidet a keresztfán.

Szívből siratom minden bűnömet és szent undorral fordulok el azoktól. Átkarolom most már a keresztfát és arra a szent vérre, amelyet lábad *jobb szent sebe ontott*, kérlek, szólj úgy hozzám, ahogy egykor Magdolnához szólottál: Bűneid meg vannak bocsátva.

Szűz Máriának édes Szíve, légy az én menedékem!

Jézusom, irgalom!

(Csókoljam Jézusnak jobbláb sebét.)

4. és 5. Erősfogadás és könyörgés

Ó irgalmas Megváltóm! a jövőben kész vagyok betölteni azokat a hő kívánságokat, amelyek a keresztfán átdöfött szent Szívedet eltöltötték. Mit kívántál egyebet, mint azt, hogy én ép és szép szívvel szolgáljak a te Atyádnak és Teneked, hogy hivatásomat pontosan, szabályaimat kifogás nélkül betöltssem, a tökéletességre komolyan törekedjem, egyszóval Téged teljes szívvel, lélekkel és minden erőmből szeresselek. Így akarlak kísérni tégedet: a saját keresztemet – amely a te kereszteddel azonos – hőiesen hordozva a Kálváriára. Mindenekelőtt pedig majd arra törekszem ezután, hogy hibáimat, különösen ... többé ne tegyem; az erényt, különösen ... szorgosabban gyakoroljam. Erősítsd meg, édes Megváltóm, eme jófeltételeimet szent vérednek érdemével, amelyet általszúrt szent Szíved hullatott. Felajánlom, Uram, amennyire csak rajtam áll, földi életednek minden lépését, fáradságát, szenvedését, minden veríték- és vércseppet isteni Fenségednek elégtételül minden bűnömért. Legforróbb óhajom és erős feltételem, hogy jóvátegyem a múltat, kiengeszteljelek téged és ezentúl oly tökéletesen szolgáljalak téged, amennyire csak emberi erőmtől telik, amely híven szolgálnak választottaid az égben téged.

Jézusom szent Szíve! rejts el engem szent oldalsebedbe. Ez legyen az én állandó lakásom és menedékhelyem, amely megvédi lelkemet, mint sziklahasadék a vércsétől üldözött galambot, az ördögnek, a testnek és világnak minden támadása elől.

Szűz Máriának édes Szíve, légy az én menedékem!

Jézusom, irgalom!

(Csókoljam meg legnagyobb tisztelettel Jézusomnak szent oldalsebét.)

Miatyánk...

III. Jézus szent Szíve tiszteletére

1. Hálaadás

(Gondolj a szent Szívet körülözlő, abból kitörő lángokra.)

Ó édes Megváltóm! Hálás szeretettel tekintek fel isteni Szívedre. Látom, szemlélem az abból kitörő lángokat, mintha nem is bírná azokat Szíved magába rejteni. Mit is akarnak, édes jó Uram, ezek a lángok? Vajon nem emlékeztetnek-e engemet a te mérhetetlen szeretetedre és azokra a megszámlálhatatlan jótéteményekre, amelyekkel engem egész életem folyamán és a mai napon elhalmoztál?

Igen! a mai napon is mily kimondhatatlan jóságos és bőkezű voltál hozzám. Hiszen ma is részt vettem a szentmisében, áldoztam, imádkozhattam, dolgozhattam, szenvedhettem, ami által a megszentelő kegyelemben és a mennyei jutalomban tetemesen növekedtem. De különösen köszönöm neked, hogy ... (Itt sorold fel azokat a jótéteményeket, amelyekre leginkább hálával tudsz visszaemlékezni...) Ó isteni Szív, a te irgalmasságaidat mindörökre énekelem! (Vö. Zsolt 88,2) Amint Te, jó Uram, földi életedben szüntelen reám gondoltál, miként ezt szerelmed csodái: a jászol, a kereszt és oltár kézzelfoghatóan igazolják, úgy gondolsz még ma is reám, mint azt mai jótéteményeid is bizonyítják.

Szívem mélyéből megköszönöm most ezt neked. – Istenem! mennyivel többet is adtál volna nekem szent Szíved hajlandósága szerint, – ha annak elfogadására magamat alkalmasabbá tettem volna!

2. Könyörgés világosságért

(Gondolj a szent Szívet környező fénysugarakra.)

Világosítsd meg, ó édes Üdvözítőm! homályban borongó lelkemet és vess szegény szívemre azokból a fénysugarakból, melyekkel bevilágítod a lelkek nagy birodalmát. Itassák át szívemet, fürdessék meg abban a világosságban, amellyel te megvilágítasz minden e földre jövő embert (vö. Jn 1,9), aki kegyelmed elől el nem zárkózik. A jerikói vakkal én is csak arra kérlek, add Uram, hogy lássak és bűneimben el ne vesszek. Melegítsd meg, Uram, kihűlő szívemet és tedd alkalmassá, hogy mélységes bánat ébredjen abban és érleljen jófeltételeket.

3. Lelkiismeretvizsgálás

(Gondolj az isteni Szívet övező töviskoronára.)

Szent borzalommal látom, szemlélem, amint oly érzékeny szent Szívedbe a köréje font koszorú éles tövisai szúródnak. Ó, ezek a kegyetlen tövisok bizonyára az emberek bűneit és igen! az én bűneimet, hibáimat és gyarlóságaimat is jelképezik. Úgy fájtak azok egyszer neked, ahogy a tövisok most feltűntetik. Igen, fájtak azok is, amelyeket ma elkövettem s amelyekről most vizsgálatot kívánok tartani. (Megtartom a részleges és általános vizsgálatot az előző minták szerint.)

Ó Istenem, ma sem szolgáltam neked azzal a buzgalommal és hűséggel, amint te ezt megérdemelted és méltán elvárhattad volna. Nem egy hibába, sőt talán – Isten ne engedje – igazi bűnbe is estem. Ó, tetézd, Uram, jótéteményeidet azzal, hogy irgalmasan eltekintesz azoktól s megadod nekem azt a bánatot, mely a bocsánatra lelkemet méltóvá teszi.

4. Bánat

(Gondolj a szent Szívbe ágyazott keresztre.)

Ó édes Megváltóm, mily önkénytelenül és könnyen ébred fel bennem az őszinte bánat, ha arra a szent keresztre gondolok, amely mintegy kinő a te töviskoronás, sebes, lángban álló szentséges Szívedből. Ez a szent kereszt emlékeztet ugyanis engem a te *büntető igazságodra és könyörülő irgalmasságodra*. „*Igazságos vagy, Uram, és ítéleted igaz.*” (Zsolt 118,137) A kereszten függél, hogy vétkeimért megvezekelj. „*Ha ez történt a zöldelő fával, mi leszen akkor a szárazzal?*” (Vö. Lk 23,31) Ha Isten tulajdon Fiát sem kímélte, vajon kíméli-e majd a bűneiben megrögzött bűnöst? Azért is Uram, könyörülj rajtam és tekintve szenvedésedet és halálad mérhetetlen érdemkincsét, bocsáss meg nekem.

Ámde a szívedből kiálló kereszt a te végtelen *szeretetedet és irgalmadat* is emlékembe idézi. Mennyit is szenvedtél te értem, édes Megváltóm! Mennyi és mily sebet viseltél. Hiszen a próféta szava szerint nem maradt benned semmi ép. (Vö. Iz 1,6) Ah, mert bennem sincs semmi ép, amit a bűn, főképpen az érzékiség, be nem szennyezett volna. Elrútította a kezemet, lábamat, minden érzékemet, főleg szívemet. Azért vérzik benned, rajtad minden, a kéz, a láb, az egész test és főleg a kitárt Szív.

De nemcsak a tested szenvedett, hanem még sokkal inkább a lelked. Végső elhagyatottságod és vigasztalanságod fakasztotta lelkedből a sikolyt: „*Istenem, miért hagytál el engem?*” (Mt 27,46) Hozzá még a becsületedet is tönkre tették s mindenki csak gúnyyal és gyalázkodva tekint fel reád, a kereszten haldoklóra.

Minő láthatatlan tövisesek ezek! Valóban nincsen abban irgalom, aki, Uram, látva téged, meg nem szán és nem siratja bűneit, hibáit, sőt lanyhaságát is, amelyek voltaképpen a Te kínzóid és megfeszítőid voltak. Ó, bárcsak meg ne bántottalak volna soha Téged! Ha veritékemmél, könnyeimmel, sőt vérem, életem feláldozásával jóvá tehetném botlásaimat, kész örömmel vállalkoznék arra. Bocsáss meg, Uram, és ajándékozd vissza nekem előző szeretetedet.

5. Erősfogadás

Őszinte és gyökeres javulást ígérve, újra felajánlom magamat isteni Szívednek, s teljes odaadással akarom magamat annak engesztelésére és szolgálatára szentelni.

Fogadd, Uram, azért egész szabadságomat, emlékezetemet, értelmemet, akaratomat, testemet, lelkemet. Szóval mindenemet, amim csak van, amit csak magaménak mondhatok. Mindazt a te bőkezűségedből élvezem, azért tehát most visszaadom neked, és a te feltétlen rendelkezésedre bocsátom. Cserébe csak a te szeretetedet és kegyelmedet kérem és ezzel bőségesen kárpótolva érzem és tudom magamat.

De nemcsak magamat ajánlom szent Szívednek, ó jó Mesterem, hanem mindazokat is, akiket csak szeretek, mint szüleimet, előljáróimat, vér- és lélek-szerinti testvéreimet, s mindazokat, akiket gondviselésed reám bízott. Neked ajánlom házunkat, tartományunkat, szerzetünket, egyházmegyénket és az egész Anyaszentegyházat. Különösen a szentséges Atyát és az egész egyházi rendet. Neked ajánlom az iskolákat, tanítókat, hitoktatókat, a missziókat, a veszélyben forgó lelkeket is. Különösen az árvákat, a betegeket és azokat, akik ma éjjel még isteni ítélőszéked előtt megjelennek. Add, hogy benned leheljék ki lelküket és benned leljék mielőbb örök nyugodalmukat.

Magam pedig mostantól kétszeres buzgalommal igyekszem megfelelni isteni igényeidnek. Mit óhajtasz te inkább, mint hogy szentté legyek? Ó, adj kegyelmet és bátorságot, hogy azt meg is valósítsam, és ne haljak meg előbb, míg a tökéletességet el nem érem. Minthogy pedig erre a legegyszerűsebb és legbiztosabb út hibáim irtása és az erényeknek szívembe plántálása, azért a részleges és általános lelkiismeretvizsgálást újult buzgalommal gyakorlom.

Mindenben nagylelkű leszek veled szemben, mert akkor léssz Te is velem nagylelkű és mert így tanúsítom Veled szemben a legtisztább és legönzetlenebb szeretetet. Áraszd reám viszont, Jézusomnak szent Szíve, azokat az ajándékokat és kegyelmeket, melyeket hűséges tisztelőidnek megígértél. Különösen a buzgóság kegyelmét állapotom kötelességeinek és szabályainak betöltésében, a kitartást a jóban és a boldog halált. Amen.

(Helyén volna, hogy itt a szerzetesek megújítsák szent fogadalmaikat, a kongreganisták ünnepélyes önfelajánlásukat.)

M. I. N. D.