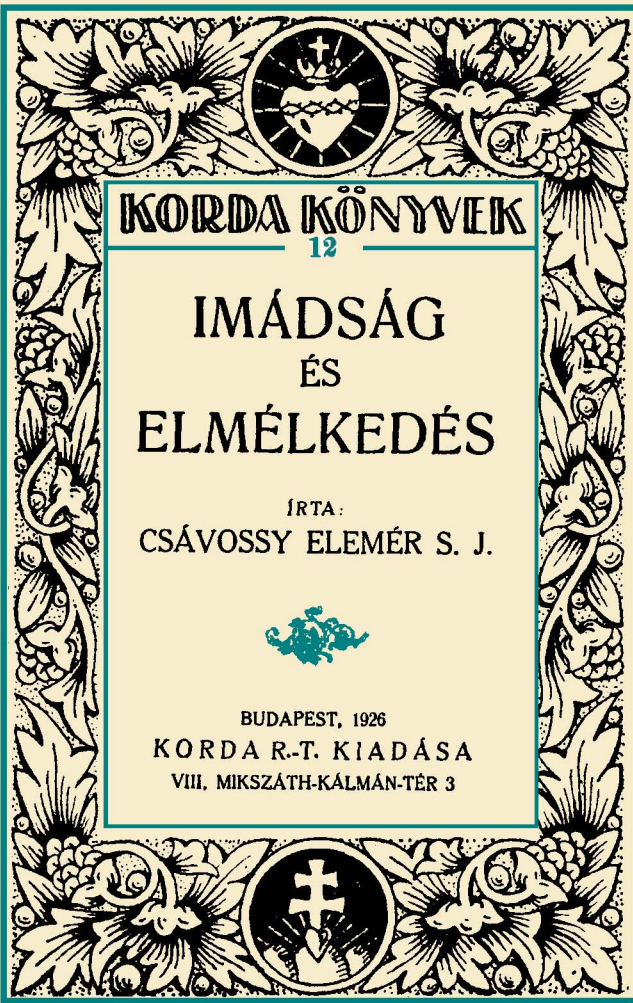




KORDA KÖNYVEK

12

IMÁDSÁG
ÉS
ELMÉLKEDÉS

ÍRTA:
CSÁVOSSY ELEMÉR S. J.



BUDAPEST, 1926
KORDA R.-T. KIADÁSA
VIII, MIKSZÁTH-KÁLMÁN-TÉR 3

IMÁDSÁG ÉS ELMÉLKEDÉS

**IRTA:
CSÁVOSSY ELEMÉR S. J.**



**BUDAPEST, 1926.
KORDA R.-T. KIADÁSA
VIII., MIKSZÁTH KÁLMÁN-TÉR 3.**

Imprimi potest.

Budapestini, 23. Aprilis 1920.

Eugenius Somogyi S. J.

Nihil obstat

Dr. Julius Czapik
censor dioec.

No. 2057.

Imprimatur

Strigonii 23. julii 1926.

Dr. Medardus Kohl
eppus Vic. gen.



Miért imádkozzunk?

Contardo Ferrini, a római jognak híres tanára a páviai egyetemen, kit maga a protestáns és szabadgondolkodó Mommsen megcsodál tudományáért, egyszer így nyilatkozott: „Amit nem tudok fölfogni, az az imádság nélkül való élet: a reggeli fölébredés anélkül, hogy Isten mosolyát fürkésznők, s a nyugalombatérés anélkül, hogy előbb az Üdvözítő keblén pihentünk volna. Az ilyen életet hasonlónak tartom a sötét éjszakához, mely tele van meg-alázottsággal és vigasztalansággal, mely terméketlen Isten átká miatt, képtelen rá, hogy a balsorsban helyét megállja, alacsony érzület rabja lesz s el van zárva a lélek szent örömeitől.“ Világi ember mondotta ezeket a szavakat, modern egyetemi tanár a XX. század egyik híres jogi tanszékén, aki maga is imádkozott, elmélkedett naponta, ha ideje megengedte egy teljes órát. Közülünk pedig sokan oly keveset imádkoz-

nak, mert nem ismerjük az imádság értékét. Mások meg sokat imádkoznak, de rosszul, mert nem értik annak módját. Az imádságot nagyrabecsülni, megszeretni és buzgón gyakorolni, az az egyedüli út arra, hogy sokat és jól imádkozzunk. Az imádság szelleme oly kegyelem, melyet megint csak imádsággal szerezhethünk meg. De kérni egyedül, anélkül hogy önmagunk is serény munkát végeznénk, mint egyéb dolgokban úgy itt sem elegendő. Értelmünk tompasága és szívünk gonosz indulatai visszatartják lelkünket a szellemi és isteni dolgok szemléletétől és a földiekhez kötik le. Azért mondja a Bölcs, hogy „a romlandó test nehézzé teszi a lelket és a földi lakás lenyomja a gondolkodó elmét.” (Bölcs. 9. 15.) Érzékiségünk ellenkezése oly nagy lehet, hogy nemcsak unalmat, hanem még undort is érzünk, ha az égiekre irányítjuk tekintetünket. Hogy ép az erősebb férfinem kevésbé szeret imádkozni, annak nem az az oka, hogy az imádság önmagában véve nem a legszebb, legmagasztosabb és egyúttal legkedvesebb foglalkozás, hanem az, hogy sokszor ép a férfivilág legkevésbé sem tudja, hogy mit is tesz az voltaképp imádkozni. Előítéletek és a szenvedélyek

heve elhomályosítják értelmünket, a földiek felé irányítják törekvésünket, azért képtelenek vagyunk imádkozni. Le kell győznünk a testnek tehetetlenségét, fel kell szabadítanunk lelkünket az önmegtagadás által, uralkodóvá kell tennünk magunkban a szellemet az anyag fölött, akkor nemcsak könnyű lesz imádkozni, hanem kedves dolog is. Kemény munka néha megfúrni a kútát, hogy az élet vizére találjunk, mely az imádságban rejlik. Meg kell fontolnunk tehát 1. *az imádság jelentőségét* és meg kell tanulnunk 2. *annak módját*

Mit tesz imádkozni? — Istennel társalogni. Ez adja meg az imádságnak minden értékét, ebben rejlik egész nagysága és édessége. Az emberre nézve magasztosabb, megtisztelőbb foglalkozás nincs mint imádkozni. Azon kell csodálkoznunk, hogy Isten egyáltalán megengedi, hogy vele társalogjunk. Isten oly nagy és mi oly kicsinyek vagyunk, hogy méltán álmélkodhatunk azon, hogy ez a nagy Lény hozzánk lehajol, felénk fordítja arcát és meghallgatja, amit neki mondunk. Oly előkelők szoktunk lenni, amilyen előkelő környezettel érintkezünk. Van-e előkelőbb társaság mint Isten társasága? Oly nagyok vagyunk, amilyen

**Mit tesz
imádkozni?**

**Az imádság
nemesít.**

nagyok gondolataink. Tudunk-e nagyobb dolgot elgondolni Istennél? Oly erősek vagyunk, amilyen erős a szeretetünk. Lehet-e erősebb, tartósabb szeretet, mint a változatlan hűségű Isten szeretete? Oly nemesek vagyunk, amilyen tiszták örömeink. Tisztább örömet senki sem lelhet, mint azt, mely a boldogság forrásából sugárzik lelkünkbe, Istenből, mely szívünk mélyébe hatol.

**Az imádság
istenít.**

Az imádság olyan nagy valami, hogy nem csak nemessé, hanem istenivé teszi az embert. Megismerni annyit tesz mint a megismert dolog képét lelkünkre rányomni. Istent megismerni az imádságban nem más mint az ő képmását lelkünkben kiépíteni, hozzá hasonlónak lenni. Aki szeret, az kilép önmagából és szeretetének tárgyában él. Istenben él, benne lakik az, akinek szívében az imádság a szeretet lángját felgyullasztotta.

**Személyes
érintkezés
Istennel.**

Minden imádság társalgás az Istennel a gyermek gagyogásától kezdve, mikor édesanyja szájából tanulja a Miatyánkot, a szentek elragadtatásáig, elmerüléséig Isten szemléletében. Enélkül nem volna imádság az imádság, hanem tanulmány vagy bölcsekedés. Az imádság lelkünk személyes érintke-

zése az Istennel. Azért alapja a hit, éltetője a bizalom és a szeretet.

Az imádság magasztos és boldog társalgás Istennel és azért oly megtisztelő, oly édes ránk nézve. De könnyű is; mert amilyen magasztos ez a társalgás, ha annak személyére tekintünk, akivel érintkezünk, ép oly egyszerű és gyermekded annak módja, ha azt nézzük, hogy mit követel tőlünk az Isten. Imádkozni könnyű. „Nem kell ahhoz egyéb, mondja egyik szellemdús írója a lelki életnek, egy néhány gondolatnál, egy néhány buzdulatnál és egy pár szónál“ (Meschler). Aki akar, az tud is imádkozni. Minél egyszerűbb az imádság, annál jobb. Minél közvetlenebbek és keresetlenebbek szavaink, annál hatásosabb lesz imádságunk és kedvesebb Isten előtt. A gyermek egy szava: Atyám, anyám! jobban tetszik a szülőnek és jobban indítja meg szívét, mint az idegennek művészileg kidolgozott és előadott beszéde.

Imádkoznunk kellene tehát, ha nem is éreznők annak szükségét és meg sem volna parancsolva. Az imádság azonban magasztos és édes *kötelesség*. Édes és magasztos, de szükséges is. Kötelesség önmagunkkal szemben és kö-

**Könnyű
imádkozni.**

**Lelkünk
imádkozni
óhajt.**

telesség Istennel szemben. Az imádság szükséges, mert lelkünk szükséglete, hogy szívünket Isten előtt kiöntsük. Az ember oly gyarló és gyenge, hogy lépten-nyomon mások segítségére szorul. De hány eset van, ahol földi kéz nem segíthet vagy nem is akar segíteni. Főleg a belső bajok orvoslására sokszor nincs földi ellenszer. Kihez forduljon az ember inkább mint ahhoz, aki „nevünket kezébe írta“? (Iz. 49, 16.) Az ember oly kicsiny, hogy álmélkodva, csodálkozva áll meg mindaz előtt, ami valamiképp nagy és ő fölötte áll. Szükséglet rá nézve, hogy mást csodáljon, mert önmagában csak gyengeséget és mulandóságot lát. Értelmének s akaratának törekvése a végtelen felé irányul, de saját maga véges és csak arasznyi léttel bír. Kiben másban keresse szívének nyugvópontját mint abban, aki dicsőségével és nagyságával betölti a világot? Az embernek természeti szükséglete, hogy imádkozzék.

**Kötelessé-
günk imád-
kozni.**

Isten meg is parancsolta s ezáltal azt szigorú kötelességünkkel tette. Ez a kötelesség abból a viszonyból folyik, mely a teremtményt Teremtőjéhez, az embert Istenhez fűzi. Hogy ezt jobban megértsük és az imádság jelentőségét

a lelki életben jobban felfogjuk, kétféle imádságot különböztetünk meg, a magasztaló és a könyörgő imádságot.

A magasztaló vagy dicsőítő imádság abban áll, hogy Istent végtelenségében mindjobban megismerni törekszünk: nagyságát, szépségét, bölcsességét és jóságát, és hogy őt ezekben a tulajdonságaiban dicsérjük, áldjuk, neki mindennemű hódolatunkat bemutatjuk. A magasztaló imádsághoz tartozik az is, hogy a vett jótéteményekért Istennek hálaunk adóját lerójuk. Dicséret és hálaadás az, ami a magasztaló imádságot alkotja. De sem a dicséret sem a hálaadás olyan nem lehet, amilyennel más, teremtetett lénynek, angyalnak vagy szentnek vagy bármely embernek tartozunk e földön kiváltságaiért vagy irántunk tanúsított jóindulatáért. Isten létünk forrása és teremtőnk; azért a dicséret és hálaadás egyszersmind imádás is, mellyel tőle való teljes függésünket elismerjük mindenben, és csak az a hálaadás és dicséret méltó Istenhez, melynél semmiségünk érzetében imádvá térdre borulunk előtte. Ennek a hódolatnak bensőnek és külsőnek kell lenni: hódolnunk kell legfőbb Urunknak szóval és lélekkel, benső odaadással és testünk

**Magasztaló
imádság.**

**Létünk
célja.**

külső magatartásával, a magányban és a nyilvánosság előtt.

A magasztaló imádság nem más, mint életünk és létünk célja. Erre vagyunk teremtvé, azt fogjuk tenni az egész örökkévalóságon át. Istent megismerni, őt dicsőíteni, szeretni és tisztelni, ez életünk feladata, ez a mi célunk. Amilyen szükséges az emberre nézve, hogy örök célját elérje, mely végett teremtvé van, oly szükséges rá nézve, hogy Istent dicsérje és imádjá, magasztalja és dicsőítse; mert ez a kettő egy és ugyanaz a dolog. Igaz ugyan, hogy ezen a földön nemcsak imádkoznunk kell, hanem dolgoznunk is, Istent nemcsak tisztelnünk kell, hanem feladatunk neki szolgálni is, mindazonáltal célunk egyik része mégis abban áll, hogy őt magasztaljuk és erről nem szabad megfeledkeznünk, ha igazán emberek akarunk lenni. „Féld az Istent és tartsd meg parancsait, mondja a Bölcs, mert ez az egész ember“ (Eccl. 12, 13.). Nem egész ember az, aki csak dolgozik Istenért, de őt nem imádjá. Sőt nem is érte dolgozik, ha rá sem gondol; ha nem tartja meg parancsait, ha a legfőbb parancsolatot szem elől téveszti, azt, mely örök célját állítja szeme elé: „Uradat Istenedet imádd és

neki szolgálj egyedül!“ (Mt 4, 10.) „Szeressd Uradat, Istenedet teljes szívedből, teljes lelkedből és minden erődből“ (Mt. 22, 37.). Az az ember, aki nem imádkozik, nemcsak fél ember, hanem egyáltalán nem is ember.

Oly nagy és szép dolog a magasztaló imádság, hogy egész szerzetek alakultak ápolására. A szemlélődő rendekben egész életüket csak ennek a célnak szentelik a rendtagok. Folyton csak Istenre gondolnak és magasztalják őt, a templomi karéneknél és a magányos elmélkedésben, olvasás közben és az istentisztelet alatt. Méltó is erre az Isten, mert soha eléggé nem dicsérhetjük őt, „akinek hatalma nagy és bölcsessége mérhetetlen“ (146. zsolt. 5.). Dicsérjük és magasztaljuk őt minden képességünkkel, mert fölötte áll minden dicséretnek és nem győzzük őt méltóképp magasztalni!

Ezen a földön nem vagyunk ugyan képek minden percben az imádságnak élni, egyéb kötelességeink is vannak. De kell, hogy az *imádság szelleme* egész valónkat átjárja; kell, hogy minden tettünket és szavunkat ez a szellem éltesse. A gondolat Istenre és a jó szándék vezérelje minden munkánkat, röpmakkal gyak-

**Nagy és
szép dolog
Istent ma-
gasztalni.**

**Az imádság
szelleme.**

**Szeressünk
imádkozni.**

ran fordítsuk lelkünk ábrázatát a fényes égi Nap felé mint a napvirág, akkor egész életünk magasztaló imádság lesz, mely által megszakítás nélkül dicsőítjük és áldjuk az Istent. „Szüntelen imádkozzatok, mindenben hálát adjatok“ (1. Tessz. 5, 17. 18.), int az apostol, mert „szükséges mindig imádkozni és nem szabad vele felhagyni“ (Luk. 18, 1.). *Szeressünk imádkozni*, a magunk részéről legyünk készen arra mindig, emelkedjék önként Isten felé lelkünk, ha szünetel a munka, és ne mérjük az óra szerint a percek, melyeket Istennel töltünk. Jól imádkozni csak az fog, aki szeret hosszasan imádkozni. Oly szép vonás ez Üdvöztőnkben, aki mindig mennyei Atyjára gondol és még az éj nyugalma is feláldozza, hogy vele társalogjon. Az álmatlan éjszakák, a virasztás egy kedves beteg ágyánál, mily gyönyörű pillanatok az imádság embe-rének, az imádságos léleknek, hogy Istenével egyesüljön! „Isten a mi örök hazánk“, szülőföldünk; mily édes a szülőföldre visszagondolni!

A könyörgő vagy esdő imádság nem cél ugyan, de szükséges, nélkülözhetetlen eszköz arra, hogy célunkat elérjük, a boldogságot, a mennyországot. Az

egyház tanítja, hogy imádság nélkül senki sem üdvözülhet.

Amilyen fontos, egyedül fontos dolog ránk nézve lelkünk üdvössége, oly fontos dolog az, hogy imádkozzunk. Lelkünk üdvössége és az imádság közötti kapcsolatot az egyház tárja fel tanításával az isteni kegyelemről. Isten az embert a természetfölötti rendbe emelte, melynek alapja a megszentelő kegyelem. Az ember célja ebben az új világrendben Istennek színről színre való látása és a benne rejlő örök boldogság. A természetfölötti célt az ember csak természetfölötti eszközökkel képes elérni. Természetes megismerése és akaratának természetes törekvése nem elegendők arra, hogy természetfölötti céljának elérésén munkálkodhassék. Istennek hozzá kell járulnia segítő kegyelmével, hogy az embert erre képessé tegye.

Kegyelem nélkül az ember tehetetlen mint a kerék, melyet nem mozgat a gőz ereje. Isten kegyelme nélkül lehetetlen üdvözülni. Hozzájárul még az a körülmény, hogy az áteredő bűn az ember természetes képességeit is megtámadta. Értelmünk eltompult és akaratunk gyenge lett. Az ember az áteredő bűn után erkölcsileg képtelen Istent és az isteni

**A könyörgő
imádság
szükséges
volta.**

Isten ke-
gyelme nél-
kül lehetet-
len üdvö-
zülj.

dolgokat a maga tisztaságában felismerni; a jót pedig állhatatos akarattal követni még inkább felülmulja gyenge erejét. Nem mintha az emberi értelem önmagában véve képtelen volna Isten létét és sok tulajdonságát és a természetes erkölcsi törvényt megismerni. Hiszen maga a Bölcs oktanoknak nevezi azokat, kikben nincs meg Isten ismerete (Bölcs. 13, 1.), szent Pál pedig nyíltan hangoztatja, hogy a pogányok is megismerhették, sőt meg is ismerték az Istent. De „magukat bölcsnekne mondván esztelenekké lettek, fölcserélték a halhatatlan Isten dicsőségét a halandó ember, sőt a madarak, négylábúak és csúszómászók képmásával“ (Róm. 2, 18—23.). Az emberi gondolkodás története világos magyarázata az egyház tanításának. Az ókor legnagyobb bölcseinek szálnalmas tévedései, a pogány népek balga sőt erkölcstelen vallásos hite, az újkor „tudósainak“ kétkedő bizonytalansága és erkölcsöt, társadalmat felforgató eszméi tanuskodnak amellet, hogy az ember Isten kegyelme nélkül képtelen eligazodni még a természetes igazságokban is, melyek Istenre, alélekre és az erkölcsre vonatkoznak. Az isteni kegyelemtől

**Önmagunk-
ra hagyatva
tévedésbe
és bűnbe
esünk.**

megfosztott emberi értelmet a gondolkodás és kutatás feltartóztathatatlanul a szkeptikus kétely örvényébe sodorják.

Még elszomorítóbb látvány tárul szemünk elé, ha a magára hagyott emberi nem erkölcsi világára tekintünk. A tévely kíséretében jár az erkölcstelenség. Szent Pál leírja a pogány világ borzalmas erkölcsi romlottságát és a mai nagyvárosok bűncsarnokai semmiben sem különböznek Róma bűnbarlangjaitól és kéjpalotáinak perverzításaitól. Az ember Isten kegyelme nélkül hosszabb időre képtelen lelkét megőrizni a súlyos bűntől, ezt tanítják az egyház tudósai; a tridenti zsinat atyái pedig azt vallják, hogy Isten különös segélye nélkül még a megigazult sem maradhat állhatatos a jóban (sess. VI. can. 22.). Szomorúan tapasztaljuk magunkon, hogy Isten kegyelme mellett is értelmünk mily nehézkes az égi dolgok felfogásában, mily késlekedő akaratunk a jónak végrehajtásában, hányszor tévedünk erkölcsi ítéleteinkben, hányszor bukunk és esünk el a szenvedély hevében, mik volnánk akkor, ha Isten kegyelme nem segítene! Isten segítő kegyelme nélkül nemcsak semminemű természetfölötti jót, hanem még természetes jót sem cselekedhetünk

állandóan és kitartással. Igaz, örökké igaz marad az egyház tanítása: kegyelem nélkül lehetetlen üdvözülni (sess. VI. can. 1.).

**Imádság
nélkül
nincs
kegyelem.**

Ebben az igazságban találjuk meg a kapcsolatot a könyörgő imádság és lelkünk üdvössége között. Most látjuk csak be, hogy miért nélkülözhetetlen eszköz az imádság üdvözülésünk nagy művében. Azt tanítja ugyanis az egyház, hogy Isten kegyelmét rendes körülmények közt csak annak adja, aki őt kéri. Imádság nélkül nincs segítő kegyelem, kegyelem nélkül pedig nincs üdvösség. Méltán következtethetjük tehát, hogy imádság nélkül nincs üdvösség.

Az imádság szükséges eszköz lelkünk üdvözítésére, de egyuttal biztos eszköz is. Aki jól imádkozik, nem vesz el. Az imádság az a hatalmas fegyver kezünkben, mely legyőzhetetlenné tesz bennünket a pokol minden támadása ellen. Ha csak oly sok „erős“ férfiú kezébe venné ezt a fegyvert, nem mutatkoznék oly gyengének az élet küzdelmeinek porondján. Kevesebb kétségbeesett, kevesebb tönkrement existencia, kevesebb öngyilkos lenne, ha több imádkozó ember volna. Nincs kísértés, nincs nehézség, nincs oly meggyökeresedett

szokás, melyet le ne győzhetnénk az imádság erejével. Krisztus maga biztosít bennünket, az örök csalhatatlan igazság: „Amit kértek az Atyától az én nevemben, azt megadja nektek“ (Ján. 16, 23.). „Kérjétek és adatik nektek, keressetek és találtok, zörgessetek és megnyitvatik nektek; mert mindenki, aki kér, nyer; aki keres, talál; és a zörgetőnek megnyitvatik“ (Luk. 11, 9, 10.). Háromszor is ismétli ugyanazt a biztosítást és kimeríthetetlen annak leszögezésében, hogy amit kérünk, azt meg is kapjuk (Ján. 14, 13. 14; 15, 7. 16.). Krisztus szavai meg nem csalhatnak bennünket. Ha igazak szavai, úgy igazak akkor, amikor szentséges vére árán szerzett kegyelmeit kérjük lelkünk üdvösségére; hiszen ezért adta oda életét a kereszten. Földi dolgokban csak akkor remélhetünk meghallgattatást, ha az lelkünk üdvösségére válik; de ha Isten kegyelméért esdünk a kísértés hevében, ha szent Szívét ostromoljuk, mikor a saját szívünket is ostromolja a szenvedések és szenvedélyek hada, akkor feltétlen bizonyossággal bírnak szavai: „Kérjétek és adatik nektek.“ Lehetséges, mondják a hittudósok, hogy valaki a megszokás bilincseitől lekötve, már képtelen szét-

**Aki jól
imádkozik,
nem vesz el.**

törni a rabláncokat. Lehetséges, hogy a szenvedély heve oly erős, hogy lelkünk nem képes ellentállni rohamának. Egyre mindig képes az ember: imádkozni. Ha imádkozik, rögtön bőségesebb kegyelem ömlik szívébe és enyhíti a szenvedélyek tűzét, csillapítja a bűnt szomjazó vágyakat, erőt ad, akár olyant is mint Sámsonnak, hogy kötelékeit egyszerre széttépje. „Kérjetelek és adatik nektek!”

**Az imádság
elhanyagolása a ha-
nyatlás kez-
dete.**

Azért joggal állítják a lelki élet ismerői, hogy minden hanyatlásnak oka az imádság elhanyagolása. Egyaránt vonatkozik ez a magasztaló és a könyörgő imádságra Isten a mi lelkünk élete. Lelki élet nem más mint élet Istenben. Annyiban élünk lelki életet, amennyiben Istennel állunk összeköttetésben, életünk forrásával. Lelkünket Istennel az imádság köti össze. Imádság nélkül lehetetlen lelki életet élni. Ahol lanyhul az imádság, ott lanyhul vele együtt a lelki élet. Lelki életet élni annyit tesz, mint mindent lélekben és lélek szerint felfogni azaz a hitből élni. Két ember ugyanazt teszi és mégsem ugyanaz. Pestalozziról, a híres pedagógusról és nagy emberbarátról, mondják, hogy még cipőit is odaadta az úton más-

nak és mezítláb tért vissza házába. Ily vonásokat csak a szentek életében szoktunk olvasni. És Pestalozzi — habár nemes érzésű ember volt is — szent mégsem volt, még katolikus sem. Mi teszi a szentet szentté? Mi az, ami a tisztán emberi jószágot istenivé, igazán kereszténnyé teszi? Az ember összeköttetése Istennel, a léleknek egyenes iránya Isten felé, az istenes szándék, mely minden tettét, szavát, gondolatát élteni. Hogyan hassa át minden tettünket ez az igazi krisztusi, keresztény szellem, mely szentté tesz bennünket, ha forrása elapad, melyből táplálkozik. Lehetetlen tűz nélkül vasat izzasztani. Ebből a szempontból a magasztaló imádság is nemcsak cél, hanem eszköz a lelki életben.

Hozzájárul még az a körülmény, hogy az imádság elhanyagolása nemcsak benső ellentétben áll a lelki élettel, amennyiben ez az imádságot, az Istennel való összeköttetést lényegesen magába zárja; hanem erejétől, rugalmasságától, ellentálló képességétől is megfosztja a lelket. Az imádság elhanyagolásával a lélek elerőtlenedik, lanyhaságba süllyed, sorvad és végre haldoklik. Ne csodálkozunk azon, hogy haldoklik a lélek, ha

**Imádság
nélkül nincs
lelki élet.**

**Erőtlenné
lesz a lélek.**

**Nincs ki-
tartás sem
állhatatos-
ság.**

megvonjuk tőle táplálékát. A lélek tápláléka az Oltáriszentség után az imádság; de maga az Oltáriszentség gyümölcsöző vétele sem lehetséges imádság nélkül. Az orvosok mondják, hogy a rosszul táplált test minden fertőző betegségnek melegágya, mert ellentálló képessége csekély. Bőven tanuskodik emellett a négyéves világháború története. Így áll a dolog a lélekkel is. Ha megvonjuk tőle táplálékát, képtelen ellentállni a kísértés csábjainak, minden lelki betegség befogadására a legtermékenyebb talajt szolgáltatja, bukása csak az idő és alkalom kérdése. Természetes következménye ez hanyagságának, mert erőt a lélek csak Istenben meríthet. Bukását sietteti még, hogy Isten is megvonja a már erőtlenné vált lélektől rendkívüli kegyelemsegélyét, melyet csak azoknak juttat, akik buzgón esedeznek érte. A rendes kegyelemsegély megmarad ugyan; de ezzel a lanyha lélek már nem működik közre s így elbukik. Különös előszeretet az Isten részéről, ha oly kegyelmeket választ ki számunkra, melyekről előre tudja, hogy velük közre fogunk működni. Ily kegyelmek láncolatából fűződik össze az a megbecsülhetetlen kegyelemajándék,

melyet a végső állhatatosság kegyelmének nevezünk. Ha már a közönséges kegyelmeket imádság nélkül meg nem szerezhetjük, annál kevésbbé ezeket a különös adományokat és azok betetőzőjét, a végső kitartás ajándékát éltünk utolsó pillanataig.





Hogyan imádkozzunk?

**Szóbeli és
elmélkedő
imádság.**

Ismerjük immár az imádság értékét, akarunk is imádkozni, már csak módját kell tudnunk. Van szóbeli és elmélkedő imádság. Az elsónél szánk és szívünk imádkozik, az utóbbinál csak szívünk. Azért nevezzük az elmélkedést benső imádságnak is. Ez is szavakból áll — mert szó nélkül nincs társalgás Istennel — de a szavak nem külső, érzékelhető szavak, hanem benső társalgás, beszélgetés, mely a lélek titkos rejtekében folyik le észrevétlenül és hallgatagon. Melyik fontosabb, az elmélkedő imádság vagy a szóbeli imádság? Mind a kettő egyaránt fontos, nem szabad mellőznünk egyiket sem. Azért mégis azt mondhatjuk, hogy a lelki életben az elmélkedő imádság fontosabb a szóbelinél. Maga a szóbeli imádság is, hogy jó legyen, az imádság lelkéből, az elmélkedő imádságból veszi táplálékát, szívja magába életerejét. Senki sem imádkozik jól szóbelileg, akiben nem él az imádság szelleme.

Ezt pedig az elmélkedés adja meg. Az elmélkedés benső munkát jelent, önképzést, lélekalakítást. Elmélkedés nélkül nincs benső élet. Amit a megelőzőkben mondtunk az imádság fontosságáról a lelki élet ápolására, az elsősorban az elmélkedő imádságra vonatkozik. Elmélkedés nélkül nincs alapos és tartós aszkézis, önfegyelmzés; mert ehhez a kötelességek, az akadályok és az ezek legyőzésére szükséges eszközök megfontolása, az indítékok megszívlelése, szóval benső megfigyelés és saját lelkünkön végzett belső munka szükséges. Mindez pedig az elmélkedésben történik. Elmélkedés nélkül lehetetlen az egyesülés Istennel. Erre ugyanis Istent ismerni és szeretni kell. Hol ismerjük meg Istent, hol szemléljük tulajdonságait jobban, hol gyulladunk inkább szeretetére mint tökéletességeinek megtekintésénél az elmélkedő imádságban? Erő a küzdelemben, az örök életre gyümölcsöző működés, érdem és apostoli eredmény csak a bensőség forrásából fakad; a bensőséget pedig a benső imádság, az elmélkedés ápolja, mely szívünk szentélyébe vezeti vissza lelkünket. Nyilvánvaló tehát, hogy az elmélkedés fonto-

Az elmélkedés fontossága.

sabb és egyúttal magasabb módja is az imádságnak mint a szóbeli imádság.

De emellett a szóbeli imádságot semmikép sem szabad elhanyagolnunk vagy esetleg lekicsinyelnünk. Az ember nemcsak lélekből hanem testből is áll. Mindkettőnek meg kell hódolnia Isten előtt. Testünk is Isten teremtménye; azért méltányos, hogy ő is magasztalja Teremtőjét a maga módja szerint. Neki is vannak szükségletei; méltányos dolog tehát, hogy kérje minden adomány kiosztóját, hogy jóságából neki is juttasson. A szóbeli imádság összetett természetünkből fojyik és kötelesség. Azért ápolja és ápolta is minden században az egyház nagy gonddal és szeretettel. Papjainak kötelességévé teszi, hogy naponta elmondják az egyházi zsolozsmát. Külön szerzetek alakultak, melyeknek egyik főgondja a karének és a zsolozsma minél ünnepélyesebb végzése. Még a laikus és női szerzeteket is rendesen valami karima elvégzésére kötelezik alapítóik. Egész istentiszteletünk külső megnyilatkozása nagyrészt a szóbeli imádság gyakorlásában áll a legmagasztosabb külső formák kíséretében. A legtökéletesebb imádság az, melyben az elmélkedő imádság

**A szóbeli
imádság ér-
téke.**

egyesül a szóbeli imádsággal. Itt test és lélek egyesülnek, és ez a legkifejezőbb hódolat, melyet ember Istennek bemutatthat.

A szóbeli imádság akkor is jó és szükséges, ha bensőleg imádkozni nem tudunk testi gyöngeség vagy lelki szárazság következtében. Maga Pazzi-i Magdolna is, akit Isten a szemlélődés magas fokára fölemelt, ilyenkor imádságos könyvéhez nyúlt és abból imádkozott.*) Bizonyára nagy büszkeségre vallana, ha valaki a szóbeli imádságot elvből kizárná. Ezzel a viselkedéssel csak azt eredményezné, hogy Isten tőle megvonja kegyelmeit, melyek őt az elmélkedő imádság végzésében segítik s így minden imádság nélkül ma-

*) A szóbeli imádságnak nem legcsekélyebb jelentősége abban áll, hogy maguk a szavak képzeteket és ezeknek megfelelő érzelmeket keltenek lelkünkben. Ha még oly nagy ellenszenvvel viseltetünk is valami iránt, ha még oly szárazak vagyunk is ; mondjuk ki — ha pusztán ajkunkkal is — a könyörgést, fejezzük ki szánkkal a buzdulatot, melynek felindítására képteleneknek érezzük magunkat, ismételjük ezt többször és észrevesszük, hogy lassanként szívünkbe lopódzik az érzelem. A szó képzetet szül, a képzet érzelmet gerjeszt, az érzelem tette ösztönöz. Ebben a tényben rejlik a röpimák jelentősége is.

radna, ki volna szolgáltatva a teljes lelki szárazságnak, lelki élete hamar hervadásnak indulna. „Isten ellentáll a büszkének, az alázatosnak pedig kegyelmét adja“ (Jak. 4, 6.).

módja

Hogyan kell szóbelileg jól imádkoznunk? Nem szükséges, hogy minden szó jelentésére figyeljünk, elég, ha minden mondat értelmét felfogni és átérezni iparkodunk vagy egyáltalán a szóbeli imádság alatt megfelelő szent gondolatokkal foglalkozunk. Ne legyen a szóbeli imádság túlságosan terjedelmes és, ha hosszabb, szakítsuk félbe néha-néha pár pillanatra, engedjük lelkünköt megpihenni valami szent gondolatban vagy gerjedelemben. Így könnyebben kerüljük az elszórakozást. Ez főleg az egyházi zsolozsma végzésénél alkalmas útmutatásul szolgálhat.

Nehéz-e elmélkedni?

Sokan panaszkodnak, hogy nem tudnak elmélkedni. Főképp világi személyek valami rendkívüli dolognak tartják az elmélkedést, ami csak szerzetes személyeknek való és már magas tökéletességet tételez fel. Azért nem is kísérlik meg. De szerzetes személyek és egyháziak is gyakran emlegetik, hogy nehéz elmélkedni. Ezekkel szemben, megnyugtatójukra és felvilágosításukra, azt

hangoztatjuk, ki is mutatjuk, hogy elmélkedni könnyű és természetes dolog az emberre nézve. Gyakran megerőltetésébe sem kerül, önként folyik lelkéből. Csak érteni kell az elmélkedés módját, teljesíteni kell egynéhány feltételt, mentnek kell lenni bizonyos előítéletektől.

Elmélkedni ránk nézve természetes dolog. Többször elmélkedünk, mint sem gondolnók. Mi természetesebb arra nézve, aki szereti a természetet, mint egy szép vidék, egy virág, az alkonyat, az égi háború, a csillagos ég szemlélésébe elmélyedni, egy madárdal, az erdő leveleinek mozgása, a habzó patak csobogása fölött elmerengeni? Gondolat gondolathoz fűződik, érzelem érzelmet követ, oly természetesen és könnyen, észre sem vesszük, hogy — elmélkedünk. Igaz, hogy ez az elmélkedés nem imádság, mert nem szent dolog a tárgya; de csak egy lépés, és imádsággá lesz. Isten gondolatának kell éltetnie az egészet, a teremtetett szépségen át kell hatolnunk és meg kell látnunk benne az Alkotó szépségét, nagyságát, ezt kell csodálnunk és magasztalnunk bensőnkben — ime, máris imádkozunk, elmélkedünk. Megragadja

**Elmélkedni
természetes.**

szemünket egy remekmű, egy festmény, egy szobor. Miként hangolja az ember lelkét elmélkedésre a tenger, azt Vay Péter gróf írja le naplójegyzeteiben. „A tengeren mindenki ráér nyugodtan gondolkozni, a fedélzeten töltött hosszú napok alatt van érkezése a legmunkásabb lénynek is elmélkedni. Hányan vannak, akik talán ez alkalommal szálalnak magukba először egész életükben. A természet ölen, a határtalan tenger síkján, a csillagos ég alatt valószínűleg először ébredt fel sivár lelkiismeretében az örökkévalóság és a Mindenható fogalma.” (Gróf Vay Á. P., Amerikai naplókivonatok. Budapest, 1910. 290 o.) Ott állunk Feszty Árpád körképe előtt. Sokáig állunk előtte, megtekintjük minden oldalról, minden egyes csoportot külön megfigyelünk, emlékek ébrednek fel lelkünkben a múlt időkből, szívünk fölemelkedik, érzelmek váltják föl egymást lelkünkben — elmélkedünk a festmény fölött. Ha tárgya vallásos, nem kell sok, és elmélkedésünk imádsággá lesz. — Az újságban valami hírt olvasunk, rendkívüli dolog adta elő magát, megrázó tragédia játszódott le valamely családban, egy büntett szörnyű következményeiről értesülünk. Elgondol-

kodunk az eseményen, gondolataink túl-
lépik az egyes esemény határait, az
általános emberire terelődnek, az élet,
a szabadság, a környezet problémáira
gondolunk, szájalom és félelem fog el
— mit teszünk egyebet, mint elmélke-
dünk? Fogjuk fel az életet az örökké-
valóság szempontjából, tekintsük az ese-
ményeket a hit fényében, és elmélke-
désünk hamarosan vallásos színezetet
ölt, esetleg imádsággá lesz.

Ily természetesnek kell lenni minden
elmélkedésünknek a lelki életben. Csak
fejlesztenünk kell azt a képességet,
melynek csirája lelkünkben úgyis meg-
van. Előítélet és tévedés, ha azt hisszük,
hogy elmélkedni csak nagy gondolatok-
kal lehet, hogy csak úgy szikrázniok
kell a szellemes hasonlatoknak, hogy
zseniális gondolatfűzést és megkapó
kapcsolatokat kell keresnünk, mindezt
pedig gazdag érzélem áradatnak kell ki-
sérnie, hogy ez az igazi elmélkedés. Erre
joggal képteleneknek érezzük magunkat;
azért nem is elmélkedünk. Tévedés az
egész. Minél egyszerűbb és gyermek-
dedebb az elmélkedés, annál jobb. A
szentéletű Vianney János, ars-i plé-
bános, életében említik, hogy egy katona
szokott volt eljárni a plébánia templomba

és ott hosszadalmasan imádkozott, anélkül hogy imakönyvét elővette vagy valamit mondott volna imádsága közben. A szent férfiút nagyon érdekelte a dolog, és egyszer megkérdezte templomának ájtatos látogatójától: „Ugyan, barátom, mit csinál Ön oly hosszú ideig a templomban, mit imádkozik?” Erre az egyszerű ember azt a gyönyörű választ adta: „Ő én rám néz és én Ő reá.” Ez volt a derék katonaember imádsága az Oltáriszentség előtt. Jó volt-e? Azt hiszem, mondani sem kell. De egyszerű is volt. Ami pedig az érzelmeket illeti, azok nincsenek hatalmunkban. Azért Isten sem követeli azokat tőlünk. Legyünk nyugodtak, a legszárazabb imádság is jó lehet, ha csak akaratunk egyenesen Istenre irányul és a szándékos szórakozásokat gondosan kerüljük. Szórakoztató gondolatok mindig jönnek, Isten rendkívüli kegyelme nélkül ez másképp nem is lehet. De ezek nem rontják le az elmélkedés értékét, ha csak szándékosan vagy könnyelműen nem időzünk mellettük, és oly okot nem szolgáltatunk keletkezésükre, melyet jóakarattal eltávolíthattunk volna. Ebben a rövid pár szóban már sokan megtalálják a választ panaszukra, hogy elmélkedé-

sük mindig rosszul sikerül, nem tudnak elmélkedni.

Arra, hogy könnyen és természetesen tudjunk elmélkedni, az elmélkedés szellemét kell ápolnunk lelkünkben. Hogyan tanul meg elmélkedni az, aki még nem tud? Hogyan ápolja magában az elmélkedés szellemét az, aki már jártas benne? Hogyan őrzi meg ezt a szellemet napközben, hogy az elmélkedés órájának beálltával könnyen és minden akadály nélkül átadhassa magát a benső imádságnak? Vannak imamódok, melyek csodálatos kedvességgel és hatással készítik elő a lelkét az elmélkedő imádságra, fejlesztik benne a készséget és hajlandóságot gyakorlására; az elmélkedő imádságnak mintegy lépcsői ezek, melyek fölvezetnek az Istennel való benső társalgás díszcsarnokába. Maguk is már az elmélkedő imádság bizonyos fokozatait képviselik és magasabb fokozatok előkészítői.

Ezek közt a gyakorlatok közt az első helyet foglalja el Isten jelenlétének gyakorlata. Ez abban áll, hogy Istent mindenütt és mindenben jelenlétnek higgyük és eszerint a hit szerint szabályozzuk minden gondolatunkat, szavunkat, cselekedetünket.

Az elmélkedő szellem ápolása.

Az elmélkedés könnyebb módjai:

1. Isten jelenléte.

Nem abban áll ez a gyakorlat, hogy képzelő tehetségünkön erőszakot gyakoroljunk és holmi képeket állítsunk lelkünk elé, melyek nem felelnek meg a valóságnak és csak arra szolgálnak, hogy elménket fárassszák és munkaképtelenné tegyenek bennünket. Ez a gyakorlat tisztán a hitből és a hittől megvilágított értelemből folyik. Isten mindenütt jelen van; erről a hit és az értelem tanúskodik. Miért ne szemléljem Őt tehát mindenben jelenlévőnek, mikor ez jobban megfelel az igazságnak, mint ha jelenlététől eltekintek. „Benne élünk, mozgunk és létezünk“, mondja az apostol (Ap. csel. 17, 28.). De Isten nemcsak hogy mindenütt jelen van, hanem mindenben benne is rejlik, anélkül hogy a teremtetett dolgokkal összekeverednék. Benne van a virágban és annak megadja szépségét és illatát, benne van az égi háborúban, mely végtelen hatalmát és fölségét tükrözteti vissza, benne van az emberekben, azok minden kedvességében, jóságában, bölcsességében, szeretetében mint megannyi megnyilatkozásaiban végtelen bölcsességének, jóságának és szeretetének. Lássuk tehát mindenben az Istent! Csak az ilyenmű megtekintése a világnak felel meg az

egész valóságnak és a teljes igazságnak. Minden eseményben, örömteljes fordulatban vagy fájdalmas csapásban az Ő kezét, gondviselő működését lássuk és fogadjuk azokat ennek a belátásnak megfelelően. Ha így mindenkor és mindenben Istent szemléljük, mindenütt és minden percben rá gondolunk, tulajdonkép jelenlétét sohasem tévesztjük el, mindig vele társalgunk, mindig imádkozunk és mégis működünk, dolgozunk, embertársainkkal érintkezünk. Mert nem abban áll ez a gyakorlat, hogy munkáinkat abbahagyjuk, hanem abban, hogy mindenben, amit teszünk, Istent lássuk. Így azután nem lesz nehéz bensőnkben Istennel társalogni akkor is, ha magunkat kizárólag az elmélkedésnek adjuk át az erre kiszabott időben. Tulajdonkép csak behatódóbb módon folytatjuk azt, amit már naphosszat is gyakoroltunk.

Igaz, hogy ez a gyakorlat már bizonyos tökéletességet tételez fel, tiszta szívet és nemes gondolkozást; igaz, hogy a maga tökéletességében inkább eredménye az elmélkedő imádságnak, mintsem annak előkészítője; mégis azt kell mondanunk, hogy minden ember hatalmában áll ezt a gyakorlatot megkezdeni, magát benne tökéletesíteni és

maga ez a gyakorlat lesz a legjobb előkészület az elmélkedő imádságra is. Isten jelenlétében ugyanis kétféle módon járhatunk. Az első mód, melyről itt szó van, az, hogy saját erőnk megfeszítésével iparkodunk a jelenlévő Istent szem előtt tartani; Isten közönséges kegyelmével ez a gyakorlat többé-kevésbé mindig sikerülni fog. A másik Isten rendkívüli adománya és abban áll, hogy azt a jelenléte bennünkben tapasztaljuk, érezzük és benne megnyugodjunk. Ez utóbbi módja Isten jelenlétének nem tőlünk függ és más fejezetbe tartozik.

2. elmélkedő olvasás.

Ha valaki nem tud még elmélkedni és meg szeretne tanulni, azt tanácsoljuk neki, vegyen elő jó lelki könyvet és lassan, mondatot mondat után megfontolva, olvasson belőle egy-egy fejezetkét. Maga a lassú, megfontolt olvasás már kezdete az elmélkedésnek. Erre a célra nem alkalmasak az életrajzok, hanem oly könyvek, melyek mintegy természetüknél fogva készítetik az embert a lassú elmélkedő olvasásra, melyeket gyorsan olvasni nem is lehet. Ilyenek Krisztus követése, szalézi sz. Ferenc némely munkája és mindenekelőtt a Szentírás választott fejezetei, mint a búcsúbeszéd vagy a Bölcsesség köny-

**három
imamód.**

jelent az, hogy Isten a mi atyánk? Hogy t. i. olyképp viseltetik irántunk, mint az atya gyermekeivel szemben, úgy szeret, úgy gondoskodik rólunk. És ebből mi következik ránk nézve? Az, hogy mi is hasonló érzelmekkel viseltessünk iránta, mint az gyermekekhez illik, ne annyira féljünk tőle, mint inkább szeressük őt és ne azt nézzük, bűn-e már az, amit tenni szándékozunk, hanem első és főgondunk az legyen, hogy neki tessünk. Gerjesszük is fel az ezeknek a gondolatoknak megfelelő buzdulatokat bensőnkben és időzzünk addig a szónál, míg minden édességét megízleltük és lelkünkbe beszívtuk.*)

Ehhez a két imamódhoz hasonlít egy harmadik (sz. Ignácnál az első), mely tulajdonképp lelkiismeretvizsgálat imádság alakjában. Szemünk elé állítjuk pl. Isten tíz parancsolatát és azt kérdez-

*) Ez a két elmélkedési mód igen alkalmas arra, hogy szóbeli imáinkat jobban végezzük. A gondolatok, melyek eszünkbe jutottak, ismét felébrednek lelkünkben, a buzdulatok újból föltámadnak, ha szóbelileg imádkozunk. Azért ajánlatos a zsolnárokat ezen imamódok szerint átvenni azoknak, akik zsolozsmát végeznek. Az „Adoro te“ lassú elimádkozása maga is fölér egy elmélkedéssel; ezt a himnusz nem is lehet másképp imádkozni, mit elmélkedve.

zük, mit tartalmaz és hogyan tartottuk be? Ennek megfelelően vagy hálát adunk Istennek vagy megalázzuk magunkat és bánatot indítunk fel szívünkben hibáink és mulasztásaink fölött. De mindez csak röviden történjék, úgy hogy pl. egy félóra alatt Isten tízparancsolatával végzünk. Tárgyul szolgálhatnak nemcsak parancsolatok, hanem erények és azok ellentétei is, a bűnök. Így megvizsgálhatjuk magunkat a hét főbűnről, az irgalmasság cselekedeteiről, érzékeink használatáról, állásunk és hivatásunk kötelmeiről, az évi lelkigyakorlatok alatt tett feltételeinkről, érintkezésünkről a bennünket körülvevő személyekkel, napirendünk pontjairól és sok egyébről. Ez igen természetes átmenet az igazi elmélkedésre, mert hiszen ebben is, hogy hasznos legyen, mindig valami lelkiismeretvizsgálatnak benne kell rejlenie.

Gyönyörű egyesítése a szóbeli és elmélkedő imádságnak a rózsafüzér imádsága. Azért is oly alkalmas és egyúttal oly kedves előkészítője, ápolója, helyettesítője a szorosán vett elmélkedésnek. Ha a szent olvasót úgy akarjuk elimádkozni, amint az az egyház szándékának tökéletesen megfelel, egy Mi-

4. rózsafüzér.

atyánk és tíz Üdvözlégység tartama alatt arról a titokról kell elmélkednünk, melyet az illető szakasz szemünk elé állít. „Az isteni titkokat szemlélve“, mondja a Domonkosok által használt imádság az olvasók megáldásánál. Ez teszi változatossá és kedvessé az imádságot. Gyönyörű összefüggést fedezhetünk föl az Üdvözlégység szavai és a titkok közt, melyek fölött elmélkedünk. Nem mondhatja már senki, hogy a szent rózsafüzér imádsága pusztán ledarálása egyazon inaszövegnek minden benső ihlet és értelem nélkül. Mily gyönyörű gondolatok és buzdulatok támadnak lelkünkben, ha pl. a fájdalmas rózsafüzér alatt a keresztet hordozó Megváltóra tekintünk és a titkot az Üdvözlégység szavaival összhangzásba hozzuk : Üdvözöllek, szent Szűz, isteni Fiad fájdalomútján, mely együtt a te keresztutad is. Oly szomorú szívvel üdvözöllek, mint drága szent Fiad üdvözölt téged, mikor a kereszttel vállain veled találkozott. Üdvözöllek, mert ez a fájdalom tett téged oly naggyá, amilyennek látlak. Örvendve üdvözöllek, mert a te fájdalmaidnak és szent Fiad szenvedésének köszönöm életemet, boldogságomat. Malasztal vagy teljes, akit Isten arra méltatott,

vagy te az asszonyok között! Az elmélkedésnek és szóbeli imádságnak ez a remek egyesítése a legtökéletesebb imamódok egyike és a legalkalmasabb út arra, hogy az elmélkedő imádság ismeretéhez jussunk, annak gyakorlatában tökéletesedjünk.

5. keresztút A katolikus népnek mindig kedvelt ájtatossága volt a keresztút. Ez az áhítatgyakorlat a szent olvasó imádsága mellett a legalkalmasabb mód arra, hogy magát a nép tömegét is az elmélkedő imádságra oktassuk. A keresztúti ájtatosság igazi elmélkedés Krisztus Urunk kínszenvedése fölött. Mi könnyebb ennél az elmélkedésnél! Csak rá kell nézni a stációra, megtekinteni, hogy mit ábrázol, bensőnkbe belepillantani és kérdezni: Mit mond neked az a kép, melyet magad előtt szemlélsz? Mit tesz Krisztus és mit teszel te, hogyan szenved Krisztus és hogyan szenvedsz te? Ennél könnyebb mód elmélkedni el sem képzelhető. Nem más ez, mintha egy szent képet szemlélünk és fölötte elgondolkodunk. Az áhítatra hangoló képek egyszerű, de ájtatos megtekintése igen hasznos szívünk nemesítésére és elvezet a szemlélődő imádsághoz. Gondoljunk vissza arra, amit a képekről

szent képek

mondottunk ennek a főrésznek elején. Egyik legtermészetesebb módja ez az elmélkedésnek. Amit azonban az olvasásról hangoztattunk, hogy t. i. nem a gyors és futólagos olvasás vezet be az elmélkedés titkaiba, azt itt is hangsúlyozzuk: nem a sok kép futólagos megtekintése, hanem egynek beható és részletező szemlélése az, ami lelkünket mélyíti és szemlélődővé teszi. Erre nézve is áll szent Ignác szava: „Nem az ismeretek tömkelege az, ami betölti a lelket és azt kielégíti, hanem a dolgok benső átérzése és megízlése“ (Exerc. spir. annot. 2.) Mily könnyű imamód ez, mely hivatva van pótolni a nehezebb elmélkedési módokat, ha esetleg betegség vagy más ok akadályoz azok gyakorlásában! Elővesszük pl. Fogl keresztútját, képet kép után megtekintünk és hatni engedjük lelkünkre. Mily könnyű elmélkedés ez arra nézve is, akinek még nincs gyakorlata az elmélkedő imádságban! Stuart Mária azt mondta halála előtt a feszületről, melyet kezében tartott: Nehéz kezünkben tartani, anélkül hogy meg ne indítsa szívünket. Ha más elmélkedésre képtelenek vagyunk, vegyük kezünkbe a feszületet, tekintsünk rá és

kérdezzük: Mit tettem én eddig Krisztusért? mit teszek érte jelenleg? mit akarok érte tenni a jövőben? A keresztfölér minden elmélkedési könyvvel. Vagy nézzünk rá Jézus sz. Szívének képére, amint azt Alacoque szent Margit rajzolta, és kérdezzük: Mit jelent az a tüzes láng, az a keresztfő és töviskoszorú, mit az a mély seb a szent Szív oldalán? Hallgassuk meg, mit sugall bensőnkben a hit és a szeretet, tegyünk megfelelő föltételeket és igen jó elmélkedést végeztünk.

szertartások

Ide sorolható még az egyházi szertartásoknak, főleg a csendes és az ünnepélyes szentmisének és a nagyheti szertartásoknak ájtatos szemlélete és megfontolása, mely már sok bűnöst megtérített, sok tévelygőt visszahozott az egyház keblébe.

Nem szabad megfeledkeznünk azokról a pillanatokról sem, melyek közvetlenül a szentáldozásra következnek. Ezek alkalmasak megtanítani arra, hogy hogyan kell elmélkednünk. Ilyenkor u. i. nem szoktuk elővenni imakönyvünket, hanem szívünkben, bensőnkben imádjuk a jelenlévő Istent. Oly közvetlen ez az érintkezés vele, hogy gyakran mentek vagyunk mindenszórakoztató gondolattól: Istennel

foglalkozunk egyedül. Tudjuk, hogy mit kell mondanunk neki. Előttünk áll, imádjuk, kérjük őt, szemléljük, elmélyedünk benne. Ilyennek kell lenni minden elmélkedésünknek. Ezek a percek mintegy mintája a jó elmélkedésnek, és ez a mintát mindenki megtalálja önmagában, ha csak jó előkészülettel járul a szentáldozáshoz.

szentáldozás.

Mindezeket az előkészítő módokat azonban, melyek maguk is már elmélkedések, csak akkor vagyunk képesek úgy gyakorolni, hogy bennünk az elmélkedő szellemet ébren tartásuk, erősítésük és így bennünket a szorosabban vett elmélkedő imádságra alkalmasabbakká tegyenek, ha két föltétel teljesül, mely mindennemű elmélkedésre nézve egyaránt fontos. Ez a két föltétel a magábaszállás és a szív-tisztaság. Ezek hozzák létre bennünk azt a lelki állapotot, mely egyáltalán alkalmasakká tesz az elmélkedésre. Azért teljesítésüket az elmélkedésre való távolabbi előkészületnek szoktuk nevezni. Ha ezek a feltételek megvannak, akkor az előbb nevezett imamódok nem egyebek, mint elmélkedési gyakorlatok könnyebb tárgyakon és alakban, mielőtt a szigorú elmélkedéshez fognánk. Útját egyengetik

Távolabbi előkészület az elmélkedésre:

az elmélkedésnek, mint a repülőgépnek is a megelőző siklás a vízen adja meg a kellő nekilendülést.

1. A magábaszállás.

A magábaszállás kétféle lehet, közöséges és rendkívüli. A közöséges az, melyet saját erőnk megfeszítésével Isten rendes kegyelmi segélyével magunk idézhetünk elő az által, hogy a szórakoztató gondolatokat és foglalkozásokat kizárjuk. Kitartó gyakorlattal és Isten fokozott kegyelmi segélyével magas fokát érhetjük el a magunkbaszállásnak.* Nem is azért nevezzük közöségesnek, mintha a magábaszállás csak közepes fokát akarnók vele megjelölni, hanem azért, mert az út, melyen hozzá eljutunk, a közöséges, és mindenki által egyaránt járható. A rendkívüli magábaszállás, melyet termé-

*) Annál erősebben nyomulnak előtérbe tudatunkban a jó és szent képzetek, minél megszokottabb az összeköttetésük más képzetekkel, minél több képzetünkkel állanak kapcsolatban, és minél nagyobb jelentőséget tulajdonítunk nekik. Ez az utóbbi szempont tárja fel előttünk az érzelmek, a buzdulatok és az érdeklődés fontosságát a lelki életben általában és az imádságban különösen. A magábaszállás a figyelemmel függ össze. Főtényezői a szándékolt figyelmennek az érdeklődés és a képzetek összetartozása. Ha megszoktuk, hogy mindenben kapcsolatot lássunk a lelkiekkel,

szeffölöttinek is neveznek — de nem oly értelemben, mintha az első tisztán természetes volna, a lélek bizonyos hajlamában áll, mely azt állandóan a benső dolgok felé irányítja, bensejébe visszavonulni készteti. Ez a hajlam nem függ a mi akaratunktól, azért nem is erény, hanem adomány. A magábaszállásnak csak első neméről szólunk jelenleg. Ez a magábaszállás napközben föltétlenül szükséges, ha az imádság idején jól akarunk elmélkedni. Ha lelkünket napközben teljesen kiöntjük és egészen átadjuk, nem csak oda kölcsönözzük, a külső dolgoknak, legyenek azok bár önmagukban véve szentek is, lehetetlen hirtelen úgy összeszedni elménket, hogy az imádság alatt számos szórakoztató gondolat ne zaklasson. Az elmélkedésnek tehát nemcsak a világi szórakozások állják útját, hanem mindaz, ami lelkünk súlypontját bensejéből kifelé a

mindenben Istent szemléljük, akkor könnyű a magábaszállás. Nem kell erőlködnünk, hogy Istenre gondoljunk, más képzeteket pedig lelkünkől kizárjunk; ellenkezőleg, akármivel foglalkozunk, minden Istenhez vezet. Az érdeklődés pedig Isten és a lelki dolgok iránt azt eredményezi, hogy mindenben Istent keressük, mindent érte tegyünk s így folyton rá gondoljunk. Ez az állandó jó szándék.

aggályok

külső dolgokba helyezi át. Ide tartozik az a fontos intelem, hogy mindig nyugodt lélekkel járuljunk az imádsághoz. A lélek nyugalma a magábaszálláshoz tartozik és azért szintén előfeltétele a jó elmélkedésnek. Néha hibáinkon kívül megesik, hogy oly hivatalos teendőkben kell részt vennünk, melyek nem hagyják megnyugodni lelkünket. Ez akadálya lehet az elmélkedésnek, de nem vagyunk érte erkölcsileg felelősek, ha a szeretet vagy az engedelmesség hatása alatt vállaltuk el a foglalkozást és a magunk részéről azon voltunk, hogy zavaró hatásait tompítsuk. Istennek módjában áll másképp és más alkalommal pótolni, amit így esetleg elveszítettünk az imádságból. Lelkiismereti aggályok is zavarólag hatnak lelkünk egyensúlyára, azért útját állják a jó elmélkedésnek. Már ebből a szempontból is mindent meg kell tennünk, hogy az oktalan aggályokat erélyesen leküzdjük. A jószándék ismételt felindítása, rövid betenkités bensőnkbe, tetteink és gondolataink vizsgálata, gyakori röpmák, Isten jelenlétének gyakorlása, mindez előkészíti a magábaszállást és lelkünket az elmélkedésre hangolja.

A magábaszállás fokozására szolgál

az is, amit sz. Ignác a lelkigyakorlatok könyvében ajánl, *főleg a szorosan vett lelkimagány idejére*. Kerüljünk minden fölösleges társalgást az emberekkel, fékezzük meg szemünket és fülünket, ne nevetgéljünk és ne tréfáljunk. Hiszen már Quintilián mondja, hogy „az elmének, mikor fontos dologra figyel, minden más még teljesen ártatlan gondolatától is mentnek kell lennie.” (Inst. or. XII. 1. Ford. Fináczy E., Az ókori nev. tört.) De még többet is kíván tőlünk a lelkigyakorlatok szerzője. Nem csak azt akarja, hogy bármikép összeszedettek legyünk, hanem azt is, hogy figyelmünket teljesen abban az irányban összpontosítsuk, amelyben haladnak elmélkedéseink, és azon legyünk, hogy az elmélkedés tárgyának megfelelő hangulatot lelkünkben mindenképen megőrizzük, ha lehetséges fokozzuk. Ezért ápoljunk napközben is megfelelő gondolatokat. Ha a bűnről elmélkedünk, ne gondoljunk a mennyország örömeire, ha Krisztus Urunk megdicsőülését szemléljük, ne zavarjuk meg örömünket a pokol gondolatával. Ha elmélkedéseimben Üdvözítőnk kínszenvedésével foglalkozom, lebegjenek szemem előtt napközben is életének összes szenvedé-

Figyelmünk összponto- sítása

dései. (Ex. spir. add. 6. 8. 9.) Főleg a szorosan vett lelkigyakorlatok idejére vonatkozik az a megjegyzés is, hogy ne olvassunk mást napközben mint olyat, ami összefüggésben van az igazságokkal, melyekről elmélkedünk; az evangéliumból se olvassunk más titkot mint azt, melyet még az nap meg fogunk tekinteni. (Ex. spir. II. hebd. I. dies, nota prima.) Egyáltalán ne törődjem azzal, miről fogok a további napokban elmélkedni, hanem csak azzal, ami jelenleg megfontolásaim tárgyát képezi. (Ex. spir. annot. 11.) Elősegíti mindezt, ha külső viselkedésemben, egész magatartásomban is a meglévő benső hangulatomhoz alkalmazkodom vagy ahhoz, melyet elő akarok idézni magamban. Szobámat besötétítem, ha félelmet akarok érezni Isten ítéleteinek szemléleténél; a virágok illatát és a napfényt élvezem, ha örömr akarom hangolni lelkemet — de mindezt Istenért és csak amennyiben az óhajtott cél elérésére alkalmas. Külső önsanyargatást végzek vagy elhagyom, többet vagy kevesebbet végzek aszerint, amint elősegít, hogy magam elmélkedésem gondolat- és érzelmkörébe beleéljem. A külső magatartás mindig megfelelő és tiszteletteljes

legyen. Magában véve jobb térdelni, mint állni, és állni jobb mint ülni; a döntő szempont azonban mindezekben nem a külső önmegtagadás, hanem az a megfontolás, hogy melyik helyzetben vagyok képes behatóbban és könnyebben elmélkedni. Azért, ha az egyikben megtalálom azt, amit óhajtok, ne változtassam meg helyzetemet ok nélkül. (Ex. spir. add. 4. 7. 10.) Ha pedig közvetlenül Istenhez és szenteihez szólok, nagyobb tiszteletet kell tanusítanom, mintha csak észbeli megfontolásokkal foglalkozom. (Annot. 3.)

A külső magatartásra nézve imádság közben gyönyörű intelmet foglal magában a nagy Alvareznek, szent Teréz választott lelki vezetőjének, imádsága Krisztushoz elmélkedés előtt. „Uram, Istenem, így imádkozik, nekünk külön-külön feladatot kell most teljesítenünk, melyet mennyei Atyád adott, midőn mondta: Ez az én kedves Fiam, őt hallgassátok! A te dolgod a tanító feladatát teljesíteni, az enyém a tanítvány szerepét betölteni . . . Mivel a tanító dolga szólni, a tanítványé pedig hallgatni, azért betartom a csendet és hallgatást. Szólj, Uram, mert a te szolgád figyelmes! És hogy még fokozottabb figye-

**külső ma-
gatartás**

lemmel hallgassalak, becsukom szememet. Mivel azonban nem csak tanítóm, hanem uram is vagy, azért térdenállva hallgatlak. S mivel nemcsak ember, hanem Isten is vagy, azért imádvá összeteszem kezemet és fölemelem a magasba. Így meg is hallgatlak és egyúttal imádlak is, szívembe fogadom tanításodat és áhítatos magatartásommal vallom, hogy mennyire tisztellem azt. Nem engedek meg magamnak egy mozdulatot sem, akármilyen erős legyen is rá a kísértés, nehogy üdvösségteljes oktatásodnak csak egyetlen, egy szavát is elmulasszam. Mindent, ami békémet zavarja, míg téged hallgatlak, vértanuságnak tekintem s mint ilyent viselem; boldognak érzem magam, hogy e csekélyke szenvedéssel késznek mutatkozhatom nagyobbak elfogadására irántad való szeretetből . . . Tehát csendben kell hallgassalak mint Mesteremet, térdenállva mint Uramat, összetett kezekkel, mint Istenemet, mozdulatlanul, nehogy egy szavadat is figyelmen kívül hagyjam és hogy megmutassam, mily tiszteletben tartja lelkem a te tanításodat“. (Vie du Père B. Alvarez par Louis Du Pont, Marcel Bouix, Paris 1873. ch. III. p. 26.)

Nem kevésbé fontos előfeltétele az elmélkedő imádságnak a szív tisztasága. Ez rendszerint a magábaszállással együtt jár. A szív tisztaságán nemcsak a bűntől való mentességet értjük, hanem a rendetlen vágyaktól és indulatoktól való felszabadulását is szívünknek. Minden rendetlen hajlam lelkünket valami földi dologhoz köti le és képtelenné teszi a szárnyalásra, ólomsúlyként nehezedik le rá és nem engedi felemelkedni az égiek felé, Istenhez. Undort, fájdalmat, nyugtalanságot, lelkiismeretbeli furdalásokat okoz, mintegy falat állít fel Isten és a lélek közé, úgy, hogy nem társaloghat szabadon és közvetlenül, akadály nélkül Teremtőjével. Elszórakoztat, világiassá tesz bennünket, úgy, hogy csak állandó erőlködés árán adhatjuk magunkat át az imádságnak, míg végre belefáradunk, megunjuk a küzdelmet és a folytonos szemrehányásokat, melyekkel imádság közben lelkiismeretünk illet, ott hagyjuk az elmélkedést, hogy szabadabban követhessük rendetlen hajlamainkat. Megtörténik az is, hogy elkövetetthibák után nem merünk Istenhez közeledni, távol érezzük magunkat tőle. Ezt a félelmet és bizalmatlanságot minden erővel le kell küz-

2. Szívtisztaság

denünk, mert Istenre nézve sértő, ránk nézve pedig káros és nem felel meg az igazságnak. Lehetséges, hogy Isten büntetésképen megvonja lelkünkötől közelségének érzését, de ha hibánkat megbántuk és javulni törekszünk, atyai szeme szeretettel nyugszik rajtunk, nincs okunk bizalmatlankodni, akármilyen nagy és szégyenletes volt is hűtlenségünk. Eza bizalom lesz legjobb eszköze annak, hogy ismét könnyedséget érezzünk az elmélkedésben és Isten közelségének megérzését újra kiélmeljük.

**Közelebbi
előkészület**

Az elmélkedésre való közelebbi előkészület mindenekelőtt az elmélkedési anyag megállapításában áll. Tudnunk kell, hogy miről akarunk elmélkedni. Istent kísérténők, ha előkészület nélkül fognánk hozzá az elmélkedéshez. El kell olvasnunk vagy meghallgatnunk vagy gondolatban körülvonaloznunk azt a tárgyat, amelyről elmélkedni fogunk. Fel kell továbbá osztanunk egyes pontokra, hogy az anyag áttekinthetőbb legyen és könnyebben vésődjék bele emlékezetünkbe. Így pl. ha Üdvözítőnk születéséről akarunk elmélkedni, az evangéliumból vagy más elmélkedési könyvből elolvassuk az illető fejezeteket,

vagy ha már eléggé ismerjük a tárgyat, gondolatban összegezzük idetartozó ismereteinket és azokat két, három vagy több pontra osztjuk fel. Első pontnak vehetjük a bold. Szűz és szent József betlehemi útját a barlangig bezárólag, másodiknak Krisztus urunk születését és az első szolgálatokat, melyeket neki szentséges Anyja és nevelő atya tettek, harmadiknak az angyalok megjelenését és dicsőítő énekét. Ezeket a pontokat jól belevéssük emlékezetünkbe esetleg valami jelszó segítségével (út, születés, angyalok), hogy elmélkedés közben ne kelljen emlékezeti nehézségekkel küzdenünk. Nem elég azonban csak az elmélkedés tárgyát előre meghatározni, hanem *általánosságban*, ha nem is részletezve, azt a hasznát is meg kell állapítanunk, melyet az elmélkedésből, annak egyes pontjaiból, meríteni szándékozunk. Így már előre tudjuk, milyen irányban kell haladnunk elmélkedés közben, és nem szolgáltatjuk ki magunkat a véletlennek s következésképpen annak a veszélynek, hogy az elmélkedésből egyáltalán semmi hasznót sem merítünk. Ezzel nem zárjuk ki azt, hogy ha elmélkedés közben Isten valami másra tereli figyelmünket, mi ezt az

**1. Az anyag
megválasztása és el-
rendezése.**

irányítást ne kövessük. Sőt ellenkezőleg, kötelességünk a Szentlélek benső sugallatainak e tekintetben engedni, hogy felvilágosításainak és kegyelmeinek részeséivé legyünk. A haszon, melyet egyesek ugyanazon elmélkedési tárgyból merítenek, természetesen különböző lesz a személyek különböző lelkiállapota szerint. Lesznek olyanok, akik az előbb példaként odaállított elmélkedés első pontjából szerénységet akarnak tanulni külső megjelenésükben, mások felebaráti szeretetet, mikor arra tekintenek, hogy mit veszítettek el a betlehemi lakosok azáltal, hogy a szent családot be nem fogadták. A második pontban egyesek a szegénység szeretetét keresik, mások az Üdvözítőben megnyilvánuló alázatosságot tekintik, kiki saját lelki szükséglete szerint. Az elmélkedési anyag meghatározása, felosztása és a belőle meríthető lelki haszon megállapítása első feladatunk, ha az elmélkedésre készülünk (praeparatio punctorum.)

2. segítő eszközök

Következik egynehány segítő eszköz (additiones), mely bennünket közvetlenül előkészít, hangol az elmélkedésre, ha az nem követi rögtön a pontok olvasását. Ha reggeli elmélkedésünkre a megelőző este készültünk,

**4. bevezető
imádság**

hitét, mintegy azt modva : Isten itt jelen van és rám tekint. Már ez a gondolat egyedül arra indít minket, hogy isteni félelemmel, szent és gyermekded bizalommal leboruljunk Isten előtt, őt imádjuk és neki lelkünk összes képességeit felajánljuk, hogy azok mind szolgálatára legyenek elmélkedés közben : emlékezetünk, értelmünk, képzeletünk, akaratunk egész készsége. Ezt tartalmazza a bevezető imádság (Oratio praeparatoria), melyet térdenállva szoktunk elmondani. Alacoque szent Margit megírja önéletrajzában, mikép tanította meg őt az Üdvözítő elmélkedni. „Megtanított rá, mondja, m kép kell végeznem akarata szerint elmélkedésemet. Alázatosan le kellett előtte borulnom és bocsánatot kérnem mindazért, amiben megbántottam. Azután imádtam őt és felajánlottam neki imádságomat, anélkül hogy tudtam volna, mikép fogjak hozzá.” Ez után a felajánlás után egész röviden emlékezetünkbe idézzük a történeti eseményt, melyről elmélkedünk, és elképzeljük annak helyszínét ; vagy ha nem történeti eseményről, hanem valami igazságról elmélkedünk, annak az igazságnak megfelelő szimbolikus képet állítunk lelkünk elé, hogy így kép-

zeletünket lekössük és elmélkedés közben lekötve tartjuk. Ha pl. a bocsánatos bűnről elmélkedünk, belpoklos képét állíthatjuk szemünk elé. Elszórakozás esetén u. i. mindig erre az ú. n. első előgyakorlatra (praambulum seu praeludium) térünk vissza. Végre kettős kérést intézünk Istenhez. 1.) hogy értelmünket felvilágosítsa, és mi az elénkbe állított igazságot vagy evangéliumi titkot jól megértsük, 2.) hogy akaratomkat megindítsa és mi életünket a felismert igazság szerint berendezzük. Ez a kettős kérdés, mely lelkiismertvizsgálat előtt, a szentségek kiszolgáltatásánál és sokszor szerepel az egyházi és lelki életben, azért fontos, mert Isten felvilágosító és erősítő kegyelme által lelkünk ama kettős tehetetlenségének legyőzésére szolgál, melyről már szóltunk, mikor a könyörgő imádság szükséges voltáról tárgyaltunk. Ez a második előgyakorlat.

Most veszi kezdetét a tulajdonképeni elmélkedés. A bevezető imádság és az előgyakorlatok három-négy percnél több időt ne vegyenek igénybe. Az elmélkedés módja szerint megkülönböztetünk megfontolást (consideratio), szorosán vett elmélkedést (meditatio) és

5. előgyakorlatok

Az elmélkedő imádság módjai:

szemlélődést (contemplatio). Ez utóbbinak egyik faja az, mikor testi érzékeink lelki alkalmazása által iparkodunk felfogni elmélkedésünk tárgyát (applicatio sensuum.) Ezekről bővebben szólnunk még a tárgyalás folyamán.

1. megfontolás.

A megfontolás első sorban az értelem felvilágosítását célozza, de azért belső buzdulatokkal is össze van kötve, különben nem volna imádság. Előgyakorlatok itt nem szükségesek, elég magunkat Isten jelenlétébe helyezni és a bevezetőimádságot elmondani. A megfontolás mindig csak valami igazságra vonatkozhatik sohasem történeti eseményre. Igen hasolít ez az elmélkedési mód ahhoz, mikor valamely lelki könyvet lassan és áhitattal olvasunk. A különbség csak abban áll, hogy itt már az olvasástól függetlenül az igazságot saját bensőnkben fontoljuk meg, vagy ha egyes mondatok megfontolásáról van szó, azokat nem csak lassan elolvassuk, hanem hosszasan időzünk velük, minden szót mérlegelünk, az igazságot minden oldalról megtekintjük, annak teljes értelmét felderíteni és átérezni igyekszünk, ehhez illő buzdulatokat keltünk fel lelkünkben. Ilyen megfontolások azok, melyeket szent Ignác

a lelkigyakorlatok könyvében tár elének az ember céljáról és az alázatosság három fokáról.

A szorosan vett elmélkedésnél lelkünk három képességét alkalmazzuk: emlékezetünket, értelmünket és akaratunkat. Elmélkedhetünk történeti eseményekről vagy hitigazságokról egyaránt. Minden egyes pontnál az elmélkedést azzal kezdjük, hogy emlékező tehetségünkkel az eseményt vagy igazságot részleteiben körülményeivel, megokolásával és következményeivel együtt szemünk elé állítjuk. Krisztus Urunk születésénél pl. megtekintjük, hogy ki az, aki születik? Isten egyszülött Fia, a világ teremtője és fenntartója. Hol születik? Istállóban. Mikor? Az éj homályában. Mily körülmények közt? Elhagyatva, ismeretlenül, szenvedések és nélkülözések közt, szegényes pólyákba takarva. Kitől születik? Tiszta Szűztől a Szentlélek mindenhatóságának közreműködésével. Azt kérdezzük, hogy miért is jött ez az isteni gyermek a világra? És azt válaszoljuk: azért, hogy Isten megsértett Főlségét megengesztelje, dicsőségét helyreállítsa és az emberi nemet megváltsa. Mit létesített ez az ismeretlen megjelenés a világon? Min-

2. elmélkedés.

emlékezet

dent, ami üdvösségünkre történt, ennek a születésnek köszönhetjük; az egész világ megújhedása innét vette eredetét. —

Most értelmünkkel iparkodunk felismerni, hogy mily jelentősége van a megtekintett titoknak vagy igazságnak saját magunkra nézve. Az Isten Fia kis gyermekké lett, leereszkedett a mi gyengességünkhöz, felvette a mi természetünket, egészen hozzánk hasonló lett. Mily megalázódás! Nem méltó-e ez, hogy mi is kövessük? Van-e megaláztatás, mely elviselhetetlen volna, ha Jézus já-szólára tekintünk? Legyünk tehát alá-zatosak és viseljük türelemmel a megaláztatásokat; mert ha Isten ennyire szeretett bennünket és így leereszkedett hozzánk, nem méltó dolog-e, hogy mi is viszont szeretetből érte valamit eltűrjünk? De mi állja útját annak, hogy föltételemet megvalósítsam? Büszkeségem. Ezt kell letörnöm minden erővel. Meg kell ragadnom a kellő eszközöket. Ma kínálkozik rá alkalom, erős csapást mérhetek büszkeségemre. Már előre látom. Ezt az alkalmat nem szabad elmulasztanom. — Ime, ez az értelem feladata. Le kell vonnia a gyakorlati következtetéseket és azokat föltételekké kell alakítania. Föl kell ke-

resnie az indítékokat, melyek az akaratot a megszabott feltételek elfogadására és végrehajtására rábírják. Megkeli látnia az akadályokat és a legyőzésükre alkalmas eszközöket. Mindezekben nem szabad az általánosságban maradni, hanem a föltételeknek részleteseknek, az eszközöknek meghatározottaknak, rögtön alkalmazhatónak, ha lehet, hely és idő szerint pontosan körülírottaknak kell lenniök.

Mit tesz az akarat? Lelkünknek az elmélkedésben szereplő ez a harmadik képessége az értelem által elébe állított jó feltételeket magáévá teszi és a végrehajtásukra szükséges vagy hasznos eszközök alkalmazását elhatározza, egyúttal benső buzdulatokat gerjeszt, hogy szabad elhatározását előkészítse, könnyebbé tegye, erősbítse és állandósítsa. Az akarat föladata Isten segítségét alázatosan kérni, neki hálát adni, őt magasztalni, megalázódni. Az akarat voltaképp az, ami bennünk imádkozik az elmélkedés alatt. Általa válik az elmélkedés tanulmányból imádsággá. Megszégyenülök és megalázódom, Uram, mondja az akarat, ha téged a jászolban látlak! Oly nagy vagy és mégis oly kicsiny! És én oly kicsiny és mé-

gis oly büszke! Könyörülj vakságomon, mely semmiségemet eltakarja lelkem előtt! Mélységes leereszkedésnél fogva kérek, ó isteni Gyermek, add meg azt a kegyelmet, hogy önmagamát megismerjem és szívből alázatos legyek. Igen, elhatározom szent kegyelmeddel, hogy megalázom magam; mert csak a megaláztatás által leszek alázatos. A ma kínálkozó alkalmat megragadom, nem mulasztom el anélkül, hogy fel ne használnám, csak segíts, hogy az utolsó pillanatban meg ne hátráljak, és önszeretetem, büszkeségem meg ne csaljon! Mindennek oda kell irányulnia az elmélkedésben, hogy az akaratot megindítsa és elhatározásra bírja. Csak erre szolgál az emlékező tehetség és az értelem működése. Ha az akarat működésbe lép, fölösleges tovább okoskodni: elértük célunkat, szabad folyást engedünk buzdulatainknak, amíg csak táplálékot találunk az emlékeztünk és értelmünk által elénkbe tárt elmélkedési anyagban, azután áttérünk elmélkedésünk más pontjára vagy ugyanannak a pontnak más részére és ugyanígy kezdjük az elmélkedést, mint a megelőző részben. Az elmélkedés végcélja, hogy komoly elhatározásra jussunk. Ha ezt

elértük, jól elméltünk, még ha nem is éreztünk volna semmit elmélkedés közben. Vannak emberek, akik csak azért mennek a boltokba, hogy az ott lévő tárgyakat megtekintsék és elszórakozzanak, de nem vesznek semmit. Így tesznek azok, akik imádság közben csak szép gondolatok után hajhásznak, de nem tesznek komoly föltételeket. —

Meg kell jegyeznünk, hogy lelkünk három képességének működését nem szabad ügyelválasztanunk egymástól időrend szerint, hogy először csak az emlékező tehetséget, utána csak az értelmet, végre az akaratot működtessük. Ez nem volna természetes. Lelkünk három képességének megjelölése egyáltalán inkább csak arra figyelmeztet, hogy mely képességeket kell leginkább működtetni elmélkedés alatt és a működés módját, nem annyira sorrendjét, akarja megállapítani. Igaz, hogy természetszerűleg az emlékező megelőzi az értelmet, az értelem az akaratot; egyik működés a másikat elősegíti ugyan, de azért egymásba kell fűződniök; megfontolásoknak, alkalmazásoknak folyton kísérniök kell az anyag kifejtését, buzdulatoknak és eltökéléseknek pedig a megfontolásokat kell követniök, kéréseknek, benső

gerjedelmeknek meg kell előzni gyakran a megfontolásokat, mert csak Isten kegyelmével és lelkünk kellő előkészítésével leszünk képesek bizonyos igazságok befogadására. Mindebből látjuk, hogy az elmélkedés valódi benső munka, lélekalakítás, átgyúrása egész valónk-nak. Ne csodálkozzunk tehát, ha bizonyos fáradságba, megerőltetésbe kerül. Komoly munka fáradság nélkül nem létezik. Ez a fáradság azonban annál csekélyebb lesz, minél nagyobb gyakorlatra tettünk szert az elmélkedésben és minél jobban tisztult meg lelkünk a rendetlen vágyaktól, melyeknek legyőzése ép az, ami leginkább okoz fáradságot és erőlteti meg akaratunkat.

A szemlélődés könnyebb módja az elmélkedő imádságnak. Ennek is két faja van. Az egyiket módunkban áll megtanulni, létrejötténél magunk is közreműködünk; a másik Isten adománya, melynek megszerzéséhez természetes képességeinkkel egyáltalán hozzá nem járulhatunk, legföljebb az akadályokat távolíthatjuk el. A szemlélődő imádságnak csak első faja tartozik ebbe a fejezetbe. Módja a következő. Minden egyes pontban arra tekintünk, hogy mily

személyek lépnek föl, mit beszélnek és mit cselekszenek. De tekintetünket minden újmegfigyelés után rögtön magunkra irányítjuk és kérdezzük: Mi következik ebből én rám nézve, mit tanulhatok ebből saját lelkem hasznára. A szemlélődésnek ezt a faját csak érzékelhető dolgokra alkalmazhatjuk, személyekre, tárgyakra, eseményekre, jelenetekre, de nem elvont igazságokra. A szellemi dolgokat földi életünkben nem szemlélhetjük, ha csak Isten rendkívüli, természetfölötti módon nem segíti és nem emeli föl értelmünket; ez azonban nem a közönséges, hanem a rendkívüli imádság körébe tartozik. A szorosan vett elmélkedés és a szemlélődő imádság közti különbséget rögtön észrevesszük, ha a két imamódot egy és ugyanazon tárgyra alkalmazzuk. Elmélkedtünk Krisztus Urunk születéséről. Legyen ugyanaz a titok szemlélődésünk tárgya. Előttünk a betlehemi barlang. Benne a szent család: Jézus a jászolban, mellette szűz Mária és szent József. Jézus a jászolban és én a puha ágyban, ő szegényes pólóban és én selyemben — hogy fér ez össze! Megtagadom puhaságomat, hiúságomat, ahol csak tehetem. Mily csend a barlangban, áhitatos imába merült a szent család.

3. szemlélődés.

Hallom a kis Jézus szívéből fakadó benső fohászokat, amelyeket felküld mennyei Atyjához értem és az egész világért. Én is letérdelek lélekben és imádom az isteni kisdedet, hálát adok neki, felajánlom neki szívemet. Hogy fázik szegényke, sír és didereg! A szent Szűz szalmával takargatja, az állatok lehelete melegíti. Én miattam sír és szenved, bűneim fölött kesereg. Nem bántom meg soha többé bűnnel szerető kis szívét, elviselem földi zarándoklásom nélkülözéseit, szenvedéseit, hogy vétkeimért eleget tegyek és a kis Jézushoz hasonló legyek. -- Ime, ez a szemlélődő imádság módja. Egyetlen egy okoskodás van itt csak: ő megtette, én is megteszem. Oly egyszerű és természetes ez, hogy mindenkinek megfelel, akit a hitből fakadó szeretet hevít Üdvözítője iránt. Itt is ugyanazt kell megjegyeznünk, amit az elmélkedésnél mondtunk, hogy t. i. a személyek, szavaik és cselekedeteik megtekintése csak szempontokat szolgáltat, de nem állapít meg szigorú sorrendet. A személyek, szavak és cselekedetek szigorú elválasztása teljesen szétdarabolná a tárgyat és oly esetektől eltekintve, melyekben már maga az esemény ezek szerint a szempontok sze-

rint alakul ki, még természetellenesebbé tenné az imádságot, mint az emlékezet, értelem és akarat szoros elkülönítése az elmélkedésben. Valamint a megfontolás a megfontolt olvasás mélyítése és abból veszi eredetét, úgy a szemlélődő imádság nagy rokonságot mutat a képek, festmények és szobrok szemlélésével. Csak hogy itt is, mint a megfontolásnál, a lélek függetleníti magát a külső segítő eszköztől, megválnak az anyagi képtől, szabadon repül és saját bensejében szemléli a képet, melynek mozzanatait megfigyeli.*)

A szemlélődő imádságnak még könnyebb és kedvesebb módja az, mikor a titkot, melyről elmélkedünk, egyszerűen szemünk előtt kifejlődni engedjük, de nem úgy, mintha csak pusztán szemlélői volnánk az eseménynek, hanem úgy, hogy magunk is részt veszünk benne, mintha csak jelen volnánk és mindent látnánk és hallanánk. Buzdulataink itt még gyakorlatiabbakká lesznek

(* A modern pszichológia is beszél szabad és megkötött képzetekről. Főlszabadul a képzet az érzettől, elválk tőle és a tudat önálló tartalmat nyer. Ennél a főlszabadulásnál, melynél szárnyra kap a lélek, kezdődik a tulajdonképeni elmélkedés.

**4.érzékeink
alkal-
mazása.**

azáltal, hogy szolgálatainkat mintegy felkínáljuk azoknak a személyeknek, melyekről elmélkedünk, velük társalgunk, nekik érzelmeinket kifejezzük. Ez teljesen megfelel a valóságnak és nem képzelődés, amennyiben hitünk és világnézetünk vallja, hogy lelkünk a halál után is tovább él, hogy a szentekkel és elköltözöttekkel egy nagy közösséget képezünk, melyben egymást segítjük, ha nem is látjuk testi szeméinkkel égi pártfogóinkat, egymást halljuk a hitben, egymásért élünk a szeretetben. Különben a szemlélődő imádságnak előbb említett módjánál is arra kell néznünk, hogy ne mint holt képeket a múltban szemléljük a titkokat, hanem mint élő valóságot, mely lelkünk előtt lejátszódik, melyben mi is személyesen résztveszünk.*) Csak abban külön-

*) Dr. Lévy szerint az együttérzésnek két foka van: „Az első fok az a képességünk, hogy másnak érzelmeit, melyeknek külső megnyilatkozását gyorsan észre vesszük, magunk is érezzük. A második fokon a nekünk kedves személynek nemcsak kedélyállapotával azonosítjuk magunkat, hanem kívánságaival, jellemével stb., röviden mindazzal, ami saját énjét képezi, úgy hogy az érzelmek, melyeket együtt-érzésünk miatt vele osztunk, már nem mint sajátjaink, hanem mint az övéi tűnnek föl.“ (Die nat. Willensb. 19. o.)

bözik ez az új mód az előbbitől, hogy még kevesebb tér jut az értelmi okoskodásnak és a titkot egyszerűen lelkünkre hatni engedjük. Ez önként buzdulatokat fog kiváltani bennünkben, a buzdulatok pedig szavakban fognak megnyilatkozni, melyeket a szemlélt személyekhez intézünk, melyekben jó elhatározásainkat, kéréseinket, aggodalmainkat fejezzük ki és így a legkedvesebb módon érjük el az elmélkedés célját, lelki hasznunkat. Elősegíti az elmélkedésnek ezt a módját, ha figyelemmel vagyunk arra, hogy az előttünk lejátszódó szent eseményben mit látunk, mit hallunk, mit tapasztalnak egyéb érzékeink. Lelki értelemben is használhatjuk érzékeinket, ízelelhetjük a szeretetédességét és a bánat keserűségét, gyönyörködhetünk az erények illatában, szomjúhozhatjuk az igazságot, undorral fordulhatunk el a bűnök ocsmány szennyétől. Ügyelnünk kell arra, hogy érzékeink használata teljesen tiszta legyen és ment minden rossz érzékiségtől. A most kifejtett elmélkedési mód miatt ezt az imagyakorlatot az érzékek alkalmazásának nevezzük. Belépek a betlehemi barlangba, körültekintek, ott látom pólyákba takarva, szalmára fektetve az isteni Gyermecket a jászolban. Szeme

oly ragyogó, oly szép, a szeretet néz ki rajta és hívogat magához. Közeledem bizalommal, alázattal, mert hallok benső hívását szívem mélyén: „Jöjjetek hozzám mindnyájan!” Áhitattal térdre borulok és megcsókolom a jászolt, melyben Üdvözítőm fekszik. Hideg van. Magam is fázom. Ó mennyire sajnálom ezt a kedves isteni Gyermeket! Sietek szeretetem melegével melengetni őt. Szűz Mária gondozza, takargatja, ölelgeti. Mily boldog ölelés, mely az Istent zárja mint gyermeket teremtményének anyakeblére! Mily édes szeretet, mely a szűzi tiszta szívből szétárad fia hálás tekinteténél! A szent szegénység illata járja át az egész barlangot és a tiszta-ság liliomjai árasztják édességüket mindenfelé. Lelkem is betelik a szent illattól és hideg szívem olvadni kezd a fölkelő isteni nap sugaraitól.

Ezt a módot ajánlja szent Ignác is a lelkigyakorlatokban a nap utolsó elmélkedésében, mikor elménk már fáradt a megelőző gyakorlatoktól. Ilyen nála az elmélkedés a pokolról is. Vannak tárgyak, melyeknél majdnem egyenként alkalmazhatjuk valamennyi öt érzékünket; legtöbbnyire azonban az érzékek felsorolása ismét csak szem-

pontokat szolgáltat és nem állapít meg sorrendet, nem választja szét az elmélkedési anyagot. Az érzékek alkalmazásának természetesnek kell lenni, nem szabad semmit sem erőltetnünk; azért ha valamely érzék nem nyer alkalmazást bizonyos elmélkedési tárgynál, azt egyszerűen elhagyjuk. Ehhez az imamódhoz az a gyermekded lelkület szükséges, mely a szenteket jellemezte és megvolt a legmélyebb tudású elmékben is, mint szent Bonaventurában. Gyönyörű példáját adja ennek egyik elmélkedésében. „Térj vissza, mondja, Egyiptomba és látogasd meg a kis Jézust. Ha netalán kint a gyermekek közt találád, és meglát, elédbbe szalad, mert nyájas és jószívű. Te pedig térdelj le és csókold meg lábait, azután vedd karjaidra és pihenj meg kissé vele. Végre azt fogja talán mondani: Megkaptuk az engedélyt, hogy haza mehessünk, és holnap el kell innét költöznünk. Jókor jöttél, velünk fogsz jönni! Erre gyorsan válaszolj neki, hogy mennyire örülsz ennek, és hogy követni akarod, ahová csak megy. Ily beszélgetések közt gyönyörködjél benne. Mondtam már, hogy ilyenekről elmélkedni, ami gyerekesnek látszik, igen hasznos és magasabbra

vezet. Elkísér majd édesanyjához és nyájasan üdvözli őt. Te pedig hajtsd meg térdedet és tiszteld őt és a szent aggastyánt, Józsefet, és pihenj meg közöttük“ (Medit. vitae Christi c. 13.)

Az elmélkedésnek ez a módja, ha egyéb haszonnal nem is járna, megtisztítja és megszenteli képzelőtehetségünket, szent és istenes képekkel tölti be, melyek alkalom adtán hatásukat éreztetni fogják a lelki élet más terén is és gyakorlatilag is érvényesülni fognak. A képzet megvalósulni törekszik, tette ösztönöz.*)

Minden elmélkedés végén, legyen az megfontolás, szorosan vett elmélkedés

*) „Képzetek keletkező cselekvések“, ez Dr. Lévy szerint a természetes lélekegészségtan alaptétele. Szent képzetek szent cselekvésre ösztönöznek természetszerűleg. Mások képzeit magunkéivá tesszük; ezen alapszik a példának vonzó ereje. „Ha jót látunk magunk előtt, jóra érezzük magunkat ösztönözve. Megfordítva a bűnös cselekmény is ragályos; gyilkosságokra hivatkozhatunk, melyek eredetüket részleteikben is bizonyos regényeknek köszönik . . . Leggyakoribbak talán az utánzásból eredő öngyilkosságok“ (Dr. Paul Emil Lévy, Die natürliche Willensbildung, Leipzig 1903. 6. kk.) Ez a képzet ereje jóban és rosszban egyaránt. Loyolai szent Ignác a szentek példáján buzdulva lett szentté. Megtette szent Ferenc, megtette szent Domonkos, miért ne tegyem meg én is? Szent Ágostont két római

vagy szemlélődő imádság, közvetlenül ahhoz a személyhez vagy azokhoz a személyekhez kell fordulnunk, melyek elmélkedésünkben szerepeltek vagy általában Istenhez, hogy nekik jó feltételeinket felajánljuk, segítségüket kérjük, velük közvetlenül társalogjunk, mint a szolga urával, a jóbarát jóbarátjával, a gyermek édesatyjával, a teremtmény Teremtőjével. Szóval imádsággal kell befejezni az elmélkedést (colloquium.) Ezekkel a beszélgetésekkel azonban nem szabad várnunk az elmélkedés végéig, már elmélkedés közben is meg kell szakitannunk az érveléseket és megfontolá-

Imatársal- gások

tiszt megterése bírta a döntő lépésre. „Míg az ártatlanság, szüzesség, szigorúság és lelki erő csodáiról beszélt Ponticián, melyek dicsővé és balzsamossá tették a puszták légkörét, Ágoston csendes örömmel hallgatta az elbeszélést. De amikor fölemlítette a két tisztet, kik Isten iránt való szeretetből mindent elhagytak, s mikor egyiknek ajakára e lángszavakat tette: Mit cselekszünk? mit óhajtunk? a császárnak barátai akarunk lenni? de hát miért? miért nem inkább Isten barátai? soha nem érzett erővel csendült meg Ágoston szívében a lelkiismeret szava. Ponticián szava megszakgatta szívét“ (Bougaud—Rusчек, Szent Monika élete, Győr 1890. 296.) A kegyelemtől eltelve, elemi erővel tört magának útban, ez a képzet szent Ágoston lelkében, odakergette a kertbe a fügefá alá, azt a

sokat, hogy egész elmélkedésünk az imádság jellegével bírjon és gyümölcsözőbb legyen. Gyönyörű példát ad erre szent Ágoston vallomásaiban, aki a legelvontabb kutatások és okoskodások közt is folyton „Istenét” szólítja meg, mintegy vele társalogva elmélkedik, kételyeit előadja neki, megbeszéli vele, mily eredményhez jutott, elpanaszolja nehézségeit, fölfedezi előtte aggályait, tőle várja azok megoldását és eloszlátását.

Elmélkedés után ne mulasszuk el röviden visszatekinteni arra, amit végeztünk (reflexio). Kérdezzük magunktól, hogy sikerült elmélkedésünk? Miért sikerült jól, mi okból nem sikerült? Adjunk hálát Istennek, ha törekvésünket megsegítette; kérjünk tőle bocsánatot és igérjünk javulást, ha hiba volt

lelki vihart idézte elő benne, melyből megtisztulva a nagy szent és egyháztanító lépett ki a világ elé. Mily nagy a képzet természetes ereje, melyet a kegyelem kísér és támogat! Ez az erő működik az elmélkedésben is; majd viharosan ragadja magával a lelket, majd nyugodtan de csodás erővel viszi előre, majd csendesesen integetve hívogatja, vonzza maga után az akaratot. Elég Szűz Máriára nézni, és már is tisztábbak vagyunk. Elég Jézust látni, amint imádkozik, és önkénytelenül imádságra emeljük kezünket.

az előkészületben vagy magában az elmélkedésben. Így figyelmesek leszünk azokra a körülményekre, melyektől függ elmélkedésünk sikere, és megtanulunk jól elmélkedni.*) Röviden összegezni is kell azt a lelki hasznót, melyet imádásunkból meritettünk, esetleg valamely velős mondatba összefoglalni, mely azután napközben is segítségünkre lesz, hogy eltökéléseinket foganatosítsuk.

Visszapillantás.

Haazigazságok és azok gyakorlati következményei hosszabb időn át folytatott

*) Igen alkalmas elmélkedési módok az u. n. ismétlések is, melyekben a már átélt igazságokból vagy titkokból csak azokat a részeket ragadjuk ki, melyekben nagyobb vizsgálást éreztünk vagy annak ellenkezőjét tapasztaltuk. Így még jobban beleverszódik szívünkbe az, ami már úgyis meghatotta lelkünket, és pótolhatjuk azt, amit szárazság miatt nem aknáztunk ki kellőképp. Lehet egy és ugyanazt az elmélkedést teljesen újból megkezdni, mintha még sohasem elmélkedtünk volna a tárgyról. Hasznos sokszor keverni az elmélkedési módokat; majd szigorúan elmélkedve, majd szemlélődve haladunk tovább, majd egy-egy igazságot Üdvöztünk szájából különös megfontolásunk tárgyává teszünk, majd a fent említett könnyebb imamódok szerint átgondoljuk. Így változatos és kedves lesz az elmélkedés, gyönyörű mozaik az egyes elmélkedési módokból összerakva. Erre már a közelebbi előkészületnél tekintettel lehetünk.

Az elmélkedő imádság magasabb fokai:

elmélkedés átlai már mélyen belevcsődtek szívünkbe, ha a titkokat egész jelentőségükkel a lelki életre hosszú szemlélődés és gyakori megtekintés után mintegy lelkünkbe beleszívtuk, az erényben pedig annyira előre haladtunk, hogy nem szükséges minden napra külön fel-tételeket tenni, ezeket magunk előtt újból megokolni, az indítékokat ismét meg ismét felkeresni és szemünk elé állítani, ha lelki életünk már jelentékenyen egyszerűbb lett, és közelebb jutottunk Istenhez: megesik, hogy elmélkedés közben, alig hogy hozzáfogunk valamely igazság megfontolásához vagy lelkünk elé állítunk valamely titkot, máris buzdulatokra gerjedünk és szent vágyak, érzelmek, eltökélések fakadnak lelkünk-ből oly önkéntelenül és természetesen, hogy abbahagyunk minden okoskodást és további megtekintést és a szent buzdulatoknak adjuk át magunkat. Ezt az elmélkedési módot buzdulatok imádságának nevezzük (oratio affectiva). Ilyenkor, mikor a lélek szabadon akar fölemelkedni szeretetének tárgyához, nem szabad és nem okos azt visszatartani és mintegy rákényszeríteni, hogy a megszokott utat újból megtegye, emlékezetével a tárgyat ismét

részleteiben feltárja, értelmével ismét boncolgassa. Mindezt már sokszor megtette, és jelenleg fölösiegeessé vált. Az emlékezet és értelem működése csak arra szolgál, hogy az akarat működését előkészítse. Ha az akarat az igazság vagy titok rövid megtekintése után már önként működésbe lép, fölösieges és káros a megfontolásoknál időzni. Így a lélek kényszerhelyzetbe jut és egyáltalán képtelen lesz elmélkedni, mert szabad mozdulataiban akadályozva van. Gyakran az az oka annak, hogy minden előkészület és lelkiismeretesség mellett is némelyek nem tudnak elmélkedni. Túl sokat okoskodnak, fontolgatnak, mikor talán maguk is érzik már, hogy elég lenne belőle, vagy épenséggel visszaszorítják benső gerjedelmüket, nehogy az elmélkedési módszer ellen hibázzanak. Alaptalan aggály. Maga szent Ignác mondja, hogy addig időzzünk egy gondolatnál vagy buzdulatnál, ameddig lelkünk megnyugvást, táplálékot, édességet talál benne. Ha tehát lelkünk első megtekintésre feibuzdul, ne gátoljuk abban, hanem engedjünk neki szabadságot, hogy kielégítse magát és azután másra térjen át. De ügyelnünk kell arra, hogy ne üres ér-

1. buzdulatok imádása

zelmek és eredménytelen akarások éltessék lelkünket, hanem régebbi megfontolásokon alapuló és már gyakorlattal kipróbált és érvényesített lelki emelkedések, melyek tette ösztönzik az akaratot. Sok léleknek hasznára lesz, ha megpróbálkozik a buzdulatok imádságával, főleg ha a megfontolásokban már nem leli örömét. Ez nem valami rendkívüli imamód, hanem igen természetesen követi a közönséges elmélkedést azoknál, akik azt kitartó szeretettel hosszabb időn át gyakorolták és mélyebb benső életet élnek. Óvakodnunk kell azonban attól, hogy ne erőltessük ezt az imamódot, arra hivatkozva, hogy az elmélkedő imádságnak magasabb fokát jelenti. Ezzel csak azt érjük el, hogy egyáltalán nem fogunk tudni elmélkedni, lelkünk száraz marad és nem kerüljük ki a lelki hiúság vádját sem. Ha nem érezzük magunkat bensőleg ösztönözve a buzdulatok imádságára és a közönséges elmélkedésből hasznot merítünk, maradjunk meg az utóbbinál, nehogy azt magunktól eltaszítva, a másokra meg nem képesítve, egyiknek is másiknak is híjával legyünk. Legjobb itt egy tapasztalt lelki vezető tanácsát követni. Tartssuk jól szem előtt, hogy az imádság-

beli fokozatok nem jelentenek magukban véve erénybeli fokozatokat. Ez utóbbiakat akaraterőnk megfeszítésével kell iparkodnunk elérni Isten kegyelmével; az imádságbeli fokozatokat sohasem szabad erőltetnünk, hanem a benső sugallatot és a kegyelem által nemesített természetünket kell követnünk. Vannak emberek, akik természet-szerűleg hajlanak a megfontolásokra, ésszerű következtetésekre; ezek mindig megmaradnak a szigorú elmélkedésnél és rátámaszkodva az erény magas fokát érhetik el. De azok is, akik a buzdulatok imádságában találják meg a nekik megfelelő elmélkedési módot, tartsák szem előtt, hogy a megfontolások hiányát náluk is lelki olvasmánynak, oktatásnak némiképp pótolnia kell. Még jobban vonatkozik ez a következő imamódra, melyet a lelki élet tanítói az egyszerű imádságnak neveznek (*oratio simplicitatis*).

Idővel ugyanis hosszabb és hosszabb tartamúak lesznek a buzdulatok, három-négy buzdulat egy óráig is foglalkoztatja az elmélkedőt. Jézus születéséről körülbelül így elmélkedik az, aki a benső imádságnak ezen a fokán áll: Mily szegény lett az Isten — érettem — én is

szeretem a szegénységet. Végre eljut oda, hogy valamely titokról vagy igazságról elmélkedve, egyetlen egy tekintettel átlátja az egészet; egyetlen egy kép áll lelke előtt, egyetlen egy gondolat, és benne nyugszik hosszú időn át, mintegy szemlélve a titkot és igazságot, egy érzelemtől eltelve, szótlанul. Lelke teljesen egyszerű lett; innét ered az imamód elnevezése. Így szoktunk gyakran imádkozni áldozás után. Így imádkozott az a katona is, akiről említést tettünk; az Oltáriszentség előtt térdelve, csak ez az egy gondolat és érzélem töltötte be lelkét: Ő én rám néz, és én Ő reá! De ebben benne volt minden, amit csak mondani akart, ami képes volt lelkét meghatni és a jóra ösztönözni. Az egyszerű imádságnak sajátos titka ez, mintegy magvában tartalmazza az egész lelki életet, mely azután adott körülmények közt kicsírázik, kifejlődik, virágzik és a körülményeknek megfelelő gyümölcsöket termi a gyakorlati életben. Ott áll az elmélkedő előtt az egész betlehem-i titok; egy kép, mely alá mintegy lelkileg oda van írva: Betlehem. Erőlködés nélkül szemléli és egyszerre felfogja és átérzi az egész titok jelentőségét, hallgatagon

„megőrzi szívében“ a szent Szűz példájára. A buzdulatok imádságánál nagyobb még az erőmegfeszítés, bár ott is könnyedséggel, sokszor önként törnek ki lelkünkben a buzdulatok gerjedelmei. Itt majdnem megpihenünk elmélkedésünk tárgyában, habár tevékenyek vagyunk a kép vagy gondolat szándékos előidézésében és figyelmes megtartásában. Ebben különbözik az egyszerű imádság a rendkívüli imámódoktól, melyek létrejöttéhez természetes képességünkkel egyáltalán hozzá nem járulhatunk, ezek tisztán Isten adományai. Betlehem gondolatában, szemléletében mintegy magvában benne van minden buzdulat és eltökélés, melyet az részletekben előidézni képes volna (affectus virtualis et propositum implicitum). Idejekor feléled és cselekvésre ösztönöz. *) Magában rejt mindent,

2. az egyszerű imádság

*) „Egy pszichologus azt a megjegyzést tette, hogy lehetetlen ezt a szót ‚szomorúság‘ elolvasni anélkül, hogy valamit ebből az érzelemből ne érezzünk magunkban. Sokkal nagyobb joggal mondhatjuk, hogy minden érzelem képzelet, félelem, harag, gyönyör, szeretet, irigység stb., hacsak valamivel többet tartalmaz a pusztán szónál, mindig ennek az érzelemnek visszhangját kelti föl bennünk“ (Dr. Lévy, Die nat. Willensb. 18. o.) Ebből világos,

ami tette indít, de nem bővíti ismertetünket és azért e tekintetben nem pótolhatja az elmélkedés közönséges formáit. Ezt a hiányt, mint említettük, más úton kell kiegyenlítenünk. Megjegyzésünk nagyobbára a rendkívüli imamódokra is vonatkozik; mert ritka eset, hogy Isten még azoknál is, akiket érezhető jelenlétével kitüntet közvetlenül és teljességben a tanítói szerepet elvállalja. Az egyszerű imádság azért természetes, nem rendkívüli imamód, mert nem egyéb mint hosszú imagyakorlatnak önként folyó eredménye, melyhez aránylag sokan eljutnak: már tudunk és ismerünk

hogy még az üres érzelmeknek is nagy jelentőségük van a lelki életben. Méltán mondjuk, hogy az érzelmenek tett nélkül nincs értéke; ez az ítéletünk az érzelem benső értékére vonatkozik. Mint úttörőknek azonban az efféle érzelmeknek is nagy hasznát vesszük, mert — hacsak komolyak — idővel megszűnnek üresek lenni, tetterősebbekké válnak és erénygyümölcsöket teremnek. — Ugyanezt kell mondanunk a tettekről is. „Valamint az érzelem képzele annak többé-kevésbé teljes megvalósulására törekszik, úgy a tett gondolata egyedül már annak végrehajtásának képzetét idézi elő bizonyos mértékben, sőt a végrehajtásra szolgáló eszközöket is megmutatja“ (U. o. 19. o.) Ezeket a lélektani alapokon nyugszik a buzdulatok imádságának és az egyszerű imádságnak magyarázata és jelentősége.

mindent, ami a titokra vonatkozik, elég, hogy összegezve megtekintsük mint a művész, aki alkotása egyes részeinek fáradságos kidolgozása után egy pillanattal áttekinti az egészet. Így elmélkedik az édesanya is gyermekének bölcsője fölött. „Csak nézi, nézi, nem tud betelni a nézéssel. Méltán kérdezhetjük mi is a bavalai püspökkel: Vajjon az anyának élete gyermekének élete első hónapjaiban ni egyéb, mint folytonos elragadtatás a bölcső előtt? Csak néz, szemlél, fürkészk és magát feled. Szíve örömmel telik meg, mintha csak az övé volna az ártatlan álom. Az ártatlanság és öröm átlopódzik az ő arcára is“ (Pehm József, Az édesanya, Budapest, 1916. 19. o.) Nem következtet, nem okoskodik, hiszen tud már mindent, csak lát és érez, tekintete hosszú időn át változatlanul nyugszik gyermeke arcán és ez a tekintet egy egész emberélet titkait magába zárja. Sokkal mélyebb igazság rejlik ebben a szóban, ha a lélekre alkalmazzuk, mely a betlehemi Kisded fölött elmélkedik. Ez az egyszerű imádság.

Az egyszerű imádságnak külön faja az, mikor a lélek csak Isten gondolatában talál pihenőt. Napokon, sőt hete-

3. Isten egyszerű szemlélete

ken át erről elmélkedik egyedül: Én Istenem! vagy erről: Istenem jelen van és rám tekint. Ebben a gondolatban összpontosul minden. Megesik, hogy az elmélkedő a közönséges imamódokhoz akar fogni és Isten jelenlétebe helyezkedik; akkor megragadja a gondolat, hogy Isten tekintete áthatja lelkét, és az fogva tartja az egész elmélkedésen át. Jól elmélkedik, ne zavarja meg Isten működését azáltal, hogy aggályosan át akar térni elmélkedésének előre megállapított tárgyára. Szent Ignác megnyugtatta: „Nyugodjunk meg abban a pontban, melyben megtaláltuk, amit kerestünk, és ne siessünk tovább aggályosan, míg csak eleget nem tettünk lelkünknek“ (Ex. spir. add. 4.) Ez az elmélkedési mód sem rendkívüli; mert egyrészt nem Isten érezhető jelenlétéről, hanem csak a hit által megismert jelenlétének gondolatáról van szó, mely azonban természetesen legbuzdulatokra indítja lelkünket; másrészt pedig eredetét onnét veszi, hogy még a titkok közt is egységet teremtünk, és mivel valamennyi titok és igazság forrása és középpontja Isten, azért csak Ő benne, az Ő elgondolásában találunk végleges megnyugvást. Ezt az imamódot

Isten egyszerű szemléletének nevez-
zük (oratio simplicis intuitus). A nem
rendkívüli imamódok közt ez a leg-
magasabb és átmenetet képez a rend-
kívüli imamódokhoz azoknál, akiket
Isten erre különösen meghív.

A rendkívüli imádság, a magasabb
szemlélődés, a megszentelő malasztanak
egyik legszebb kivirágzása, a katolikus
Egyház szentségének ismertető jele, a
mennysország boldogságának földünkre
tévedt egy sugara. Miért beszélünk a
magasabb imamódokról, hiszen azokra
oktatni úgy sem lehet senkit? Nem jó
Isten kegyelmének csodálatos műkö-
dését rejtve tartani, miért ne ismerje
meg a hívő, hogy mily hatásokat képes
gyakorolni Isten szeretete választottai-
nak lelkére? Ha a természet rendjében
nagyra látjuk az Istent, lássuk még
nagyobb a kegyelem rendjében.
Sokan a kegyelemnek magasabb utait
egyáltalán nem ismerik, alig hallottak
rőla, csak a szentek életében olvastak
látomásokról, elragadtatásokról, de itt
sem ismerik a dolog lényegét és in-
kább a csodás külsőt tekintik. A kato-
likus műveltséghez tartozik erről a
tárgyról is tájékozódni és, ha az imád-
ságról szőlunk, megkívánja a teljesség,

**Rendkívüli
imádság**

ismerete

hogy a rendkívüli imádságot is legalább megemlítsük.

Sok a félreértés a magasabb imádságot illetően, a misztikát a képzelet játéka közé sorozzák sokan, higgadt gondolkodású emberhez nem méltó dolognak tekintik, vagy a beteges elmeállapotok egyik fájának minősítik. A lelki vezetőknek is szükséges, hogy a kiváltságos lelkek benső életét ismerjék, mert ha tegnap és tegnapelőtt voltak Istennek választottai, biztosra vehetjük, hogy ma is vannak és lesznek holnap is. Lehetséges, hogy utaik találkoznak és akkor a tájékozatlan lelki vezető nem tesz mást mint mereven elutasít, mert fél az ügyet kezébe venni. Világos azonban, hogy így nem vezeti a lelket, hanem Isten kegyelmének útját állja.

Mindig vannak lelkek, melyeket Isten imádság közben kegyelmével meglátogat. Minden városban, nagyobb kólossorban van egy-két lélek, mely a magasabb szemlélődésnek legalább kezdetét megízlelte. Főleg ezeknek jó, hogy tudják, miről van szó, megértsék, mitől kell félni, mitől nem, mily jelentőséget kell az imádság kegyelmeinek tulajdonítani, hogyan kell velük szemben viselkedni. De azok is, akik az imád-

ság közönséges utain haladnak, buzdtást éreznek magukban annak odaadóbb gyakorlására, ha azokról a kegyelmekről olvasnak, melyekkel Isten övéit imádság közben megajándékozta, ha hűségeseknek mutatkoznak, és ha az ő Gondviselése terveinek megfelel, hogy őket erre az útra meghívja. Nekünk is — ha nem is a rendkívüli imádság kegyelmeit — legalább a közönséges imádság keretein belül bőséges adományokat fog juttatni az isteni Jóság. A rendkívüli imádság különben is hasonlóságokat, analogiákat mutat fel a rendes imádsággal, és ezért is tanulhatunk ismeretéből. Végre a rendes imádság buzgó gyakorlása legjobb előkészület arra, hogy magunkat nagyobb kegyelmekre érdemesekké tegyük. Azért ismernünk kell ezeket.

Mi a rendkívüli imádság? Az az imádság, mely nem csak lényegében, hanem módjában is természetfölötti. A megszentelő malaszt által minden cselekedetünk természetfölötti lesz, melyet tekintettel örök célunkra viszünk véghez. De azért cselekvésünk módja követi a természetes lélektan szabályait. Megismerésünk természetes módja az, hogy az érzékelhető dolgokból elvonás által alkotjuk szellemi fogalmainkat,

mibenléte

fogalmakat ítéletekké kapcsolunk össze, megismert igazságokból következtetés útján jutunk el újabb igazságokhoz. Ezt a módot követjük lelki életünkben is, ezen alapszik az elmélkedés módszere. A szellemi és természetfölötti dolgokat tapasztalatilag nem ismerjük, még saját lelkünket sem látjuk, nem látjuk gondolatainkat, nem szemléljük törekvéseinket, csak létük mellett tanuskodik öntudatunk. Isten rendkívüli kegyelme által lehetséges azonban, hogy a szellemi, sőt isteni dolgokról is tapasztalati ismeretünk legyen, mintegy lelkileg megérezzük, meglássuk, megérintsük a természetfölöttit. Ehhez természetes képességeinkkel okozatilag semmikép hozzá nem járulhatunk, ennek a rendkívüli lelki állapotnak még kezdetét sem idézhetjük elő magunkban, tisztán szenvedőleg visel-tetünk Isten kegyelmi behatásaival szemben, habár ezeknek a hatásoknak befogadásában a magunk részéről is közreműködünk. Majdnem mindent Isten végez bennünk. Azért nevezik a rendkívüli imádságot passzív imádságnak is. És mivel ebben szellemi dolgokat nem következtetés útján, hanem tapasztalati módon ismerünk meg, szemlélődésnek hívjuk.

Mindezek után azt mondhatjuk,

hogy a magasabb szemlélődés, a rendkívüli imádság, ott kezdődik, ahol Istent nem következtetés útján a teremtményekből, hanem tapasztalati úton ismerjük meg, jelenlétét nemcsak hisszük, hanem bensőnkben meg is érezzük. Ez a megérzés magára az Istenre vonatkozik, nem működésére bensőnkben; mert Isten működéséből csak következtetés útján juthatunk el jelenlétének megismeréséhez, nem közvetlenül. Isten jelenlétének megérzése bensőnkben meghaladja minden természetes képességünket, ezt az érzést nem idézhetjük elő magunkban soha. Ebből a megérzésből megfelelő szeretet fakad, mely ép oly értelemben természetfölötti és rendkívüli, mint Isten jelenlétének megismerése maga. Ezt a szeretetet sem adhatja meg magának senki, mert a jelenlévő Isten megérzéséből és szemléléséből ered. Helyesen mondják a lelki élet írói, hogy a magasabb szemlélődés egyszerű szeretetteljes tekintetben áll Istenre, akit jelenlévőnek érzünk és szemlélünk, és ebben a szeretetteljes pillantásban a lélek megpihen. A szemlélődés fő tárgya ugyanis az Isten; a tapasztalati megismerés pedig oly természetű, hogy szükségkép a szeretettel párosul, a

szeretet hatja át Istennek megérzését. Azért a szemlélődés inkább szeretet mint megismerés; mert a lélek nem világosan, hanem csak a homályban ismeri meg Istent. A magasabb imádság tehát lényegében egyesülés Istennel, mely lelkünket előtte kedvessé teszi és kizárja a halálos bünt. A bűnös lélek, mely elvesztette Isten kegyelmét, képtelen a magasabb imádságra, hiányzik belőle a szeretet. Ezért a misztikus egyesülés Istennel biztosítéka annak, hogy a lélek Isten kegyelmében van.

Ezt a szeretetbeli egyesülést Istennel, mely a magasabb szemlélődés lényegét képezi, gyakran más rendkívüli adományok is kísérik, látomások, kinyilatkoztatások, csodás fényesség, mely a szemlélődőt körülveszi, lebegés a föld fölött. Mindezek nagyobbára csak az Istennel való egyesülés magasabb fokozatainál jelentkeznek, rendszerint az elragadtatásnál, de semmikép sem teszik ki a magasabb szemlélődés lényegét, azért hiányozhatnak is. Sőt mi több, ezek a másodrendű jelenségek és adományok nem teszik kedvesebbé a lelket Isten előtt, nem is saját tökéletesedésére szolgálnak elsősorban, hanem arra, hogy a szemlélődő szentségét bemutassák vagy hogy

hasznot hajtsanak embertársai lelki előmenetelére, mint azt Alacoque szent Margit kinyilatkoztatásainál szemlélhetjük.

A magasabb imádság a természetfölötti magábavonulással veszi kezdetét. A lélek önként bensejébe vonul vissza, valami benső, természetfölötti ösztön arra készíti, hogy a szemlélődésre adja magát, fut a világnak még megengedett szórakozásaitól is, legboldogabb percei azok, mikor egyedül lehet Istenével. Ez a benső összeszedettség nem a gyakorlat eredménye, hanem a léleknek önkéntes elmerülése Istenben. Ez a lelki állapot még nem a magasabb imádság maga, hanem annak csak előkészítője és előfeltétele. Nagy tisztuláson és erős megpróbáltatáson kell gyakran átmenni a léleknek, mielőtt az isteni nap első virradata földereng bensejében és először érezteti vele, hogy szívének Szerelme, Isten, nála van. „Megismeri az én nevemet azon a napon; mert én magam, aki szólottam, ime jelen vagyok“ (Iz. 52, 6.).

Megelőzi azt a hajnalhasadást az „érzékek éje,” amint a misztikusok azt a benső szenvedéssel teli és az érzékekre nézve oly fájdalmas lelki állapotot nevezik, melyben az ember semmi

**Természet-
fölötti
magába-
vonulás.**

Az érzékek éje

földi dologban vigaszt, örömet nem talál. Keresi, talán vágyódik utána, de nem leli föl. Minden örömébe keserűség vegyül. Alacoque szent Margit önéletrajzában gyönyörűen festi le ezt a lelki állapotot: „Minthogy akkoriban tökéletes egészségnek örvendtem, hévvel kerestem a teremtmények szeretetét és örültem neki, hogy az emberek felcicomáznak, hogy tetszem nekik és minden kínálkozó alkalmat megragadtam, hogy elszórazzam. Azzal a reménnyel kecsegtettem magamat, hogy édesanyám és fivéreim gyengédsége majd megadják nekem a a lehetőséget arra, hogy szabadon élvezhessem ezeket a kis mulatságokat. De Isten ugyancsak megmutatta, hogy számításomban nagyon csalódtam, mely csak oda irányult, hogy hajlamaimat kövessem.“ „Az Úr oly sok keserűséget csöpögtetett apró-cseprő élvezeteibe, mondják kortársai, hogy ezek rá nézve szenvedések forrásává lettek . . . Mert a társaságok és mulatságok közepette oly tüzes nyilakat lövelt lelkébe, hogy szíve minden oldalról megsebezve, egészen fölemésztődött . . . Ugy tűnt föl előttem, mondá, mintha megkötöztek és erőszakkal annak követésére kényszerítettek volna, aki bensőleg hívott,

úgy hogy a legelrejtettebb helyekre mentem, ahol azután jó Mesterem keserű szemrehányásokkal illetteit és tudtomra adta, hogy féltékeny szívemre.“ (Vie et oeuvres, Paris 1915. p. 60—69.)

Ebben az állapotban a lélek sem virágban sem emberben sem az égbolt ragyogásában örömet nem talál. Szeret mindent és mindenkit, mert kötelessége, és Isten úgy akarja, de vonzódást, érzelmet nem fedez fel lelkében, mely a szeretetet édessé, a foglalkozást kedvessé tenné. Nincs öröm életében, minden foglalkozásra megerőltetéssel kell magát elhatároznia, rákényszerítenie, legföljebb az Oltáriszentség előtt talál némi vigaszt. A szentostyában rejlő Isten mindene, de mintha Istene részéről is csak hidegséget tapasztalna; nincs fénysugár, mely a ködös éjszakát széthasítaná, nincs meleg nap, mely lelkét melegítené és örömet varázsolna szívébe. Lelki fájdalom honol bensejében, melynek okát nem tudja, vágy valami után, melynek magyarázatát nem adhatja. Nem képes baját megértetni senkivel, mert más ember ilyet nem tapasztal; csak néha mintegy isteni sugallatra tárja föl lelkét olyanoknak, akiktől megértést vár. Ebben az állapotban az el-

mélkedés is száraz. Csak Isten egyszerű szemléletére képes ilyenkor a lélek; Istenre gondol mindig, aki tőle — lát-szat és érzés szerint — oly távol van.

A nyugalom imádsága

Rövidebb, hosszabb idő után, ha Isten a lelket valóban a magasabb szemlélődésre hívja, egyszerre csak szokatlan nyugalom hatja át bensejét, és ebben a nyugalomban érzi, hogy jelen van benne az Isten. Nem lát, de érez, úgy mint mikor a sötétben valakinek kezét tartjuk magunkéban és tudjuk, hogy mellettünk van; vagy úgy mint mikor lelkünk megérzi, hogy testünkben jelen van. Így még sohasem imádkoztam, egész saját-szerű volt ez az imádság, mondja az ember, aki először tapasztalta ezt a lelki állapotot. Mily nyugalom! Ez az, ami leginkább meglepi. Innét nevezik a ma-gasabb szemlélődés eme fokozatát a nyugalom imádságának (oratio quietis). Kezdetben alig fél percig tart, majd hosszabb ideig, fél óráig is, fél napig is. Nem szükséges, hogy Isten egyes látogatásai gyors egymásutánban köves-sék egymást. Egyik és másik látogatás közt néha évek is elmúlnak. Közben a lélek tovább tisztul és rendesen az első látogatás után már nem otthonos ezen a földön. Megízlelte az Istent. Elmélkedési

módja a közbeeső időkben rendszerint az egyszerűség imája vagy Isten egyszerű szemlélete. Néha gyorsabban ismétlődnek a látogatások, és a magasabb szemlélődés bizonyos fokára emelve a lelket, hosszabb időre ismét megszakadnak. Megtörténik, hogy némely lélek több hónapon át sőt majdnem állandóan élvezi Isten jelenlétét. A nyugalom imádsága nagy lelki gyönyörrel tölti el a szemlélődőt és megédesíti minden külső szenvedést, de az elszórakozás elleni küzdelemtől nem menti föl. A szórakoztató gondolatok nagy keresztjét képezik még az elmélkedő léleknek. Már ennél az állapotnál föllép az a sajátságos jelenség, mely a magasabb szemlélődés állandó kísérője, az érzékek és a mozgás megkötöttsége. A szemlélődő lélek csak nehezen tudja érzékeit és mozgó képességét használni, azért akadályozva érzi magát külső működésében, alig vagy egyáltalán nem képes szóbeli imákat végezni. Ez a megkötöttség a szemlélődés magasabb fokaival egyre növekszik, míg végre érzéketlenné és mozdulatlanná teszi az embert.

megkötöttség

A nyugalom imádságában a lélek csak érez de még nem lát. Egyesülése

Teljes egyesülés

Istennel megkezdődött de még nem tökéletes. A szórakozások még nincsenek kizárva. Isten kegyelme annyira fölemelheti magához a lelket, hogy az egészen belé olvad és egyesülésében nemcsak a boldogság némi előízét érzi mint a nyugalom imádságában, hanem annak teljességét élvezi, amennyire ezen a földöntökéletes boldogságról szólhatunk. Ennek az állapotnak jellemzője az egyesülés megérzése. Azért nevezzük a szemlélődésnek ezt a fokát teljes egyesülésnek (*oratio unionis, unio plena*). Itt a szórakozásnak már nincs helye — jól értve, ameddig az az állapot tart. Eleinte rendszerint rövid, egy-két perc, de tovább is tarthat. Most a lélek kezd már bensőleg látni is, látja az Istent, de csak a homályban, nem úgy mint a megdicsőültek az égben. A megkööttség nagy, de még nem érte el azt a fokot, melyen a szemlélődő már nem tud a külvilágról és önmaga nem képes többé megszakítani imádságát.

Elragadtatás Ez utóbbi állapot az elragadtatásnál áll be. (*unio extatica, extasis.*) Az elragadtatás az Istennel való egyesülés legmagasabb foka. Tartamra nézve lehet rövidebb és hosszabb is. Más csodás jelenségek, melyek néha ezt az állapotot

kísérik: dicssugarak, lebegés a föld fölött, látomások nem tartoznak az elragadtatás lényegéhez. Ez tisztán az Istennel való egyesülés oly mélységében és erősségében áll, hogy a szemlélődő érzékeinek használatát elveszíti, abban a helyzetben megmarad, melyben az elragadtatás érte, imádságát saját erejéből megszakítani már nem képes. De a lélek öntudatát nem veszti el, sőt ellenkezőleg az értelem az elragadtatásban legmagasztosabb működését fejt ki Isten szemléletében; míg az elragadtatás torzképe, a beteges ájuldozás és hiszterikus megmerevedés, az öntudat és mindenszellemi működésvesztével jár.

Az elragadtatás azonban nem a tetőpont, melyre az emberi lélek már ezen földön Isten kegyelmének rendkívüli behatása következtében fölemelkedni képes. Van még egy állapot, mely a dicsőült szentekéhez hasonló a mennyországban, az angyalokéhoz, kik Istent színről színre látják, de azért egymással is érintkeznek, az emberek üdvösségén fáradoznak, a teremtetett dolgokat is szemlélik, anélkül hogy általa egyesülésük Istennel csak csekély mértékben is alább hagyna. A szemlélődésnek ezt a legmagasabb fokát átalakulásnak Istenbe

Átalakulás

**Lelki egy-
bekelés**

(unio transformativa), lelki egybekelésnek (matrimonium spirituale) nevezzük. Megszűnik a megkötöttség, az ember visszanyeri érzékeinek és mozgásának szabadságát, Istenbe merülve a földön jár, de az égben él. Képes eleget tenni minden hivatalbeli munkájának, érintkezik környezetével s emellett úgy mélyed el Istenbe mint elragadtatásai közt. Mintegy két lelke van. Az egyik a szemlélődés párnáin pihen, a másik fáradozik és szenved. Ebben az állapotban érzi a lélek Isten kegyelmi befolyását legbensőbb rejtekeiben, sokszor a Szentháromság titka megnyílik előtte, kiválasztásának biztosítékát nyeri, el van jegyezve Istennek. Ez az állapot állandó azoknál, akiket Isten a szemlélődésnek erre a fokára emelt; csak rövid időre szakad meg néha, hogy helyt adjon a lelki szenvedéseknek és megpróbáltatásoknak, melyek akkor áradatként özönlenek a lélekre. A szemlélődésnek erre a legmagasabb fokára csak igen kevés lelket méltat az Isten még azok közül is, akiket az imádság megelőző fokozataira fölemelt.

Ennél a szemlélődésnél magasabb fokozat már csak egy van az imádságnak égbenyúló lépcsőjén; de ezt nem ezen a földön érjük el zarándokságunk köntő-

sében, ez fenn van tartva a túlvilági boldog élet számára, melyben menyegzős ruhába öltözve színről színre látjuk az Istent és szemléletében elmerülünk, elenyészünk szeretetében. Isten látása a benső imádság legfelsőbb fokozata. A bold. Szűzről némelyek azt tartják, hogy már a földön arra méltatta őt az Isten életének azokban a pillanataiban, mikor legközelebb jött hozzá az Isten, szent Fiának fogadásánál, születésénél, megjelenésénél föltámadása után, hogy Istent színről színre lássa. Isteni Megváltónkról hitünk tanítja, hogy emberi létének első pillanatától kezdve lelke Isten látásának örvendett. Még az Olajfák hegyén, még a kereszten sem hagyta őt el mennyei Atyjának és saját istenségének ez a magasztos szemlélése. Csak boldogító hatásait alsóbbrendű lelki képességeire függesztette föl ránk nézve fölfoghatatlan csoda által. Ez a magasztos imádság lesz a mi osztályrészünk is a túlvilágon, ha Krisztussal kitartunk a harcban; az az imádságos örök élet Istenben lesz a mi lelkünk élete, melyben Isten lesz mindenünk mindenben. „Sok hívő tökéletlen képet alkot magának a mennyországról. Tudja, hogy látni fogjuk az

A mennyország.

Istent, élvezni természetes végtelenségének nagyszerű látványát, de ennél többet nem képzel el magának. Szigorú fejedelmeként látják az Istent székelni a magasban, büszkén távol tartva alattvalóit, kiket csak szemlélők gyanánt enged magához. Pedig Isten sokkal többet fog értünk tenni. Ő akar lenni az az illatos légkör, melyet magunkba szívunk, az ital, mely megrészesít bennünket, életünk élete, szeretőnk, aki szenvedéllyel ragaszkodik hozzánk. Szájának csókját nyomja lelkünkre és elfogadja a miénket. Nem nyugszik, míg csak egyé nem lett, nem azonosította magát némiképp azzal a kedves lélekkel, mely magát neki átadta. Akarja, hogy a legbensőbbben áthassák egymást. A mennyország nemcsak Isten látása hanem egybekelésünk Istennel szeretetben és gyönyörűségben. Ha ez az egybekelés meg nem történne, olthatatlan szomjúság kínozná a lelkünket. Hogyan lehetne látni a jóságos Istent és mégsem vetni magát karjaiba! (Poulain, Des grâces d' oraison VI. 18.) Gyönyörűen fejezhetjük ki ugyanezt a gondolatot Sirák fiának szavaival: „Az Úr szemei az őt félőkön, hatalmas oltalmazó, erős oszlop, hőségben fődél, dél-

ben árnyék, őrizet a botlás ellen és segítség, hogy el ne essünk, lelkünk fölmagasztalója és szemünk megvilágosítója, egészség, élet és áldás adója“ (Eccli. 34, 19. 20.). Mindez lesz nekünk az Isten abban az imádságos túlvilági életben, melyet mennyországnak nevezünk. És ez valamennyiünk osztályrésze lesz, hacsak hűségesen kitartunk mellette. Ez az, ami megvigasztal bennünket, ha Isten ebben a földi életben eltakarja arcát előttünk. Annál többet tart fenn számunkra a túlvilágban Boldogok, igen, boldogok azok, akik már ezen a földön is szemlélik némiképp boldogságuk örök forrását; de micsoda egy pár év tökéletlen szemlélés Isten tiszta látásához képest, mely örökké tart! Várjunk egy kissé és kétszeresen megjutalmaz érte bőkezűsége, hogy itt a hit homályában kerestük az igaz utat, hittünk abban, akit nem láttunk, szerettük azt, aki elfödte arcát előttünk. „Boldogok, akik nem láttak és hittek“ (Ján. 20, 29.). Mert meg kell jegyeznünk, hogy az imádság fokozatai a magasabb szemlélődésben sem jelentenek erényfokozatokat, és könnyen megesik, hogy érdekre nézve sok lélek gazdagabb, mely sohasem ízlelte meg a szemlélődés

édességét vagy annak csak alacsonyabb fokán áll, mint az, melyet Isten elragadtatásokra méltatott. Már pedig a boldogító látás az égi hazában az érdemeknek és nem az elragadtatásoknak a jutalma.

**Az imádság
adományai-
nak óhaja.**

Felmerül ennek a fejezetnek végén az a kérdés, szabad-e kívánni, esetleg Istentől kérni a magasabb szemlélődés adományát. Azokra a rendkívüli adományokra nézve, melyek gyakran a szemlélődő imádságnak kísérői főleg magasabb fokain, látomásokra, kinyilatkoztatásokra, csodálatos külső hatásokra nézve, egyhangú a tagadó válasz. Ezekkel az adományokkal ugyanis a lélek nem lesz tulajdonkép bensejében gazdagabb, ezek a kegyelmek nem teszik az embert Isten előtt kedvesebbé, sőt még a megszentelő malasztal sincsenek lényeges kapcsolatban. Azért utánuk óhajtozni nem a szeretet forrásából fakad, ezt a vágyat nem a szomjúság hozza létre az igazság után; hiúság és kíváncsiság a gyökér, melyből ez a kívánság sarjadzik. Az Istennel való rendkívüli egyesülés ellenben, mely a magasabb szemlélődés lényegét képezi és szükségkép magában foglalja Isten szeretetét, ked-

vessé teszi az embert Isten előtt és a tökéletesség hatalmas előmozdítója. Ennek a rendkívüli egyesülésnek óhaját illetőleg nem egyhangulag nyilatkoznak a lelkiélet írói. Vannak, akik mondják, hogy a szemlélődés adománya, habár nagyon elősegíti is a lelket az erény útján és Isten szeretetében, mégis rendkívüli kegyelem és oly megtisztelő valami Isten részéről, melyre magunkat méltatlanoknak kell tartanunk. Azért azt óhajtani, egyenesen kérni, sohasem tanácsos, nem ajánlatos. Mások a szemlélődésben rejlő hatalmas segítő eszközt látják és azért a belőle következő nagy előnyök miatt megengedettnek tartják annak óhaját, kérését, hacsak alázatossággal és megnyugvással párosulnak. Mindenesetre, úgy mondják, ha Isten a lélekben egyszer megkezdte rendkívüli működését, ennek folytatását óhajtani megengedett dolog, főleg akkor, ha Isten már megmutatta, hogy ezen az úton akarja vezetni a lelket. Nem lehet föladatunk ezt a kérdést itt eldönteni. Legjobb tanácsunk az, hogy mindenki Isten sugallatát kövesse, melyet bensejében érez, és tárja föl lelkét okos lelkivezető

Alázatosság

előtt.* Egy dolog bizonyos marad, és azt szemléljük a szentek életében is, akiket Isten sokszor elhalmozott az imádság legcsodálatosabb adományaival: sohasem keresték Isten ajándékait hanem magát az Istent, készek voltak lemondani minden gyönyörűség-

*) Akit Isten rendkívüli utakon vezet, törekedjék mindenekelőtt az alázatosságban mély gyökeret verni. Minél inkább előzi meg Isten kegyelmeivel és emeli föl magához, annál inkább iparkodjék a maga részéről semmiségének mélységébe leszállni. Afölött aggódjék mindig, hogy Isten jóságát nem eléggé viszonozza szeretetével és erényeinek szilárdsága nem felel meg a vett adományoknak. Azért főgondja legyen, hogy előrehaladjon az erényekben, főleg Isten szeretetében; ne arra nézzen leginkább, hogy mennyire szereti őt az Isten, hanem inkább arra, hogy ő mennyire szereti az Istent. Még az Istennel való magassabb egyesülésnek is van két neme; az egyik, mely inkább élvezi, a másik, mely szereti a jelenlévő Istent, habár élvezet és szeretet mindkettőben található. Kerüljön a lélek mindent, ami Isten rendkívüli működését akadályozná, segítse elő ezt a működést a maga részéről, amennyiben tehetségében áll, viselje türelemmel és odaadással a megpróbáltatásokat, melyek ép ezen a rendkívüli úton a lélek állandó kísérői és válasszon magának okos lelki vezetőt, akinek bensejét teljesen föltárja és kövesse tanácsait vak engedelmességgel és Istenbe vetett rendithetetlen bizalommal.

ről, melyet társalgásukban Istennel élveztek, gyakran azért esedeztek hozzá, hogy szenvedéseket küldjön a vigasztalások helyett, az alázatosságot tekintették az egész lelki élet alapkövének, egyetlenegy Istenért eltűrt megaláztatást többre becsültek minden elragadtatásnál, szent Ferenczel egyetértve az igazi boldogságot a szenvedésben látták Krisztussal és Krisztusért. Szébb szavakkal nem fejezhetjük be mindazt, amit Isten kegyelmének hatásairól mondtunk, mint azokkal melyeket szent Jakab írt le: „Isten ellentáll a büszkének, az alázatosoknak pedig kegyelmét adja“ (Jak. 4, 6.).



TARTALOM.

Miért imádkozzunk?	—	—	—	—	—	3
Mit tesz imádkozni ?	—	—	—	—	—	5
Az imádság nemesít	—	—	—	—	—	5
Az imádság istenít	—	—	—	—	—	6
Személyes érintkezés Istennel	—	—	—	—	—	6
Könnyű imádkozni	—	—	—	—	—	7
Lelkünk imádkozni óhajt	—	—	—	—	—	8
Kötelességünk imádkozni	—	—	—	—	—	8
Magasztaló imádság	—	—	—	—	—	9
Létünk célja	—	—	—	—	—	10
Nagy és szép dolog Istent magasztalni	—	—	—	—	—	11
Az imádság szelleme	—	—	—	—	—	11
Szeressünk imádkozni	—	—	—	—	—	12
A könnyörgő imádság szükséges volta	—	—	—	—	—	13
Isten kegyelme nélkül lehetetlen üdvözülni	—	—	—	—	—	13
Önmagunkra hagyatva tévedésbe és bűnbe esünk	—	—	—	—	—	14
Imádság nélkül nincs kegyelem	—	—	—	—	—	16
Aki jól imádkozik, nem vesz el	—	—	—	—	—	17
Az imádság elhanyagolása a hanyatlás kezdete	—	—	—	—	—	18
Imádság nélkül nincs lelki élet	—	—	—	—	—	19
Erőtlennek lesz a lélek	—	—	—	—	—	20
Nincs kitartás sem állhatatosság	—	—	—	—	—	20
Hogyan imádkozzunk?	—	—	—	—	—	22

Szóbeli és elmélkedő imádság	— — — — —	22
Az elmélkedés fontossága	— — — — —	23
A szóbeli imádság értéke	— — — — —	24
módja	— — — — —	26
Nehéz-e elmélkedni?	— — — — —	26
Elmélni természetes	— — — — —	27
Előítéletek	— — — — —	29
Az elmélkedő szellem ápolása	— — — — —	31
Az elmélkedés könnyebb módjai	— — — — —	31
1. Isten jelenléte	— — — — —	32
2. Elmélkedő olvasás	— — — — —	34
3. Elmélkedve imádkozni — három imamód	35, 36	
4. Rózsafüzér	— — — — —	37
5. Keresztút — szentképek — szertartások	40, 42	
Távolabbi előkészület az elmélkedésre	— — — — —	49
1. A magábaszállás — aggályok — figyelmünk összpontosítása — külső magatartás	44, 46, 47, 49	
2. Szívtisztaság	— — — — —	51
Közelebbi előkészület	— — — — —	52
1. Az anyag megválasztása és elrendezése	— — — — —	53
2. Segítő eszközök, a hangulat megőrzése	54, 55	
3. Isten jelenléte	— — — — —	55
4. Bevezető imádság	— — — — —	56
5. Előgyakorlatok	— — — — —	57
Az elmélkedő imádság módjai:	— — — — —	57
1. Megfontolás	— — — — —	58
2. Elmélkedés	— — — — —	59
3. Szemlélődés	— — — — —	65
4. Érzéseink alkalmazása	— — — — —	68
Imatársalgások	— — — — —	73
Visszapillantás	— — — — —	75

Az elmélkedő imádság magasabb fokai : — — —	76
1. Buzdulatok imádsága — — — — —	77
2. Az egyszerű imádság — — — — —	81
3. Isten egyszerű szemlélete — — — — —	83
Rendkívüli imádság — — — — —	85
Ismerete — — — — —	86
Mibenléte — — — — —	87
Természettőlötti magábavonulás — — — — —	91
Az érzékek éje — — — — —	91
A nyugalom imádsága — megkööttség — —	94, 95
Teljes egyesülés — — — — —	95
Elragadtatás — — — — —	96
Átalakulás, lelki egybekelés — — — — —	97, 98
A mennyország — — — — —	99
Az imádság adományainak óhaja — — — — —	102
Alázatosság — — — — —	104



