



PÁLÓY

HOGYAN IMÁDKOZZUNK...

PLUS S.J. - GÁLFFY S.J.

KORDA R.T. KIADÁSA BPEST

P. RAOUL PLUS S. J.:

HOGYAN IMÁDKOZZUNK?

KORDA R. T. KIADÁSA, BUDAPEST.

97|1934. IMPRIMI POTEST. BUDA-
PESTINI, DIE 9. OCT. 1934. FRAN-
CISCUS BIRÓ S. J. PRAEP. PROV.
HUNG. — NIHIL OBSTAT. DR.
JULIUS CZAPIK CENS. DIOEC. NR.
3155|1934. IMPRIMATUR. STRIGO-
NII, DIE 12. OCT. 1934. DR. JULIUS
MACHOVICH VIC. GEN.

NYOMATOTT: KORDA R. T.
NYOMDÁJÁBAN, BUDAPEST,
VIII., MÁRIA-UTCA 42. SZ.

Bevezető.

Isten bennünk lakozik. Minden lélek, mely a kegyelem állapotában van, a Magasságbelinek hajléka.

Ez lelki életünk fölséges valósága. Aki ezt igazán átérti, annak a lelkében könnyen támadnak nagy vágyakozások: „Ha a fölséges Űristen állandóan lelkemben lakik, lehet-e más vágyam, mint hogy én is szívvel-lélekkel folyton vele legyek? Legszenőbb törekvésem, egyetlen vágyam az lesz, hogy ne veszítsek el egy pillanatot sem Isten jelenlétéből. Hiszen az Űr Jézus is azt mondta: „hogy mindig kell imádkoznunk.” Tehát állandó imádsággá akarom tenni életemet.“

Mi valósítható meg ebből a nagy vágyakozásból és elszántságból? Hogyan lehet összeegyeztetni az „állandó imádság” gyakorlatát lelki erőinkkel, a mindennapi élet munkáival és külső teendőinkkel? Hogyan lehet összeegyeztetni a láthatatlan világba való elmerülést a látható világban folyó életünkkel; hogyan lehet mélységes imaéletet élni

külső tevékenység közepette? Hogyan lehet tökéletesen megfelelni „az állandó imádság” követelményének? Hogyan kell a nagylelkűséget az okossággal összhangban tartani? Ezekre a kérdésekre akarunk felelni.

Három irányelv eligazít bennünket. Az egyiket a lélektanból vesszük: gondolatunkat nem irányíthatjuk állandóan Istenre, mert ez csak Isten kivételes kegyelmével lehetséges.

A második elvet az erkölcstanból ismerjük: többet ér, ha akaratunkkal egyesülünk Istennel, mintha csak rágondolunk.

A harmadik elv az aszkézisből való: az Istenre való gyakori gondolat nagyon segít bennünket, hogy akaratunkat is egyesítsük Istennel.

Ezt a három elvet igyekszünk az első részben kifejteni. A második részben arról szólunk, hogyan kell gyakorolnunk az állandó imádságos életet. Itt ismét három elvet állítunk fel:

Jól kell végeznünk imáinkat.

Mindenből imádságot csinálhatunk.

Mindenbe bele kell fűznünk az imádságot.

I. RÉSZ:

VEZÉRELVEK.

LEHETETLEN MINDIG
ISTENRE GONDOLNUNK.

I. MIÉRT LEHETETLEN?

Nagyon fontos, hogy az imádságot megkülönböztessük az imádságos lelkülettől. Később szólunk majd az imádságos lelkületről. Most mindenek előtt a különféle imagyakorlatokat vesszük vizsgálatunk tárgyául. Imádságunk lehet szóbeli vagy elmélkedő. A szóbeli imában meghatározott imádságokat mondunk el, az elmélkedő imában saját lelkünk mélyéből fakadó gondolatok, érzelmeink és jó elhatározásaink szállnak fel Istenhez. Akár szóbelileg, akár pedig elmélkedés által fordulunk Istenhez, gondolatunk ráirányul Istenre és igyekszik Vele maradni. Tehát imagyakorlataink az Istennel való lelki egyesülésünk pillanatai.

Az a kérdés, lehet-e az ilyen Istennel való egyesülést folytonossá tenni? Vagyis gondolhatunk-e állandóan Istenre?

Nem. Miért nem? Két akadálya van ennek. Először is ez gyakorlatilag lehetetlen. Állapotbeli kötelességeink sok olyan teendőt rónak ránk, melyek nagyon különböznek az imagyakorlatoktól. Hánynak kell otthonában ezerféle apró-cseprő dolgot végeznie! Hányan vannak, akiknek figyelmét szigorú tudományos kutatás egészen leköti; hányan, akik minden idejüket a felebaráti szeretet és az irgalmasság cselekedeteinek szentelik? Igaz ugyan, hogy a külső foglalkozások közepette gyakran gondolhatunk másra anélkül, hogy teendőket rosszul végeznénk, mégis legtöbbször úgy vannak, hogy még külső munkájuk is leköti egész figyelmüket. Ez a mi emberi természetünk korlátoltságával együtt jár. Később majd rámutatunk, hogy okkal móddal változtathatunk ezen valamit, de természetünket nem változtathatjuk meg. Az érzéki világban élünk és így nem könnyű fölemelkednünk a láthatatlan Istenhez és állandóan vele foglalkoznunk. Testből és lélekből vagyunk és nem követelhetjük magunktól, hogy egészen tiszta szellemek módjára éljünk.

Ehhez a gyakorlati nehézséghez lélektani akadály is járul.

Még ha a külső tevékenység elenyészően csekély volna is, és ha valaki — mint a szemlélődő szerzetekben — napjának nagy részét az imádságnak szentelné is, még

akkor sem tudna állandóan imádkozni, anélkül, hogy rövidesen tönkre ne tenné idegrendszerét.

Nem vagyunk szeráfok. Még a szemlélődő szerzetesek napirendjében is váltakozik az imádság más foglalkozással. Senki sem élhet kizárólag az imádságnak. Tehát hiú ábránd volna, ha azt akarnók, hogy minden pillanatban Istenre irányuljon gondolatunk és emlékezetünk. Lelki erőink erre nem képesek.

Isten adhat oly kivételes kegyelmet, hogy a lélek állandóan vagy szinte állandóan Isten jelenlétében éljen. De ez az Isten jelenlétében való állandó kitartás nem a mi rendes lelki tehetségeink és fáradságunk gyümölcse, hanem maga Isten emeli fel a lelket kivételes kegyelmével önmagához és adja át magát neki, úgy, hogy a lélek Istennel betelik és figyelmét egészen Őreá irányítja. Isten e különös kegyelme magasabb légkörbe emeli a lelket és ezáltal mintegy mennyei palástba burkolja, mely megóvjá őt a külső világ behatásaitól. Ezt a kegyelmet vagyis lelki összeszedettséget a lelkiélet mesterei beöntött kegyelemnek nevezik és megkülönböztetik az úgynevezett megszerzett lelki összeszedettségtől, melyet saját fáradozásainkkal is elérhetünk Isten különös kegyelme nélkül. Istennek ama különös kegyelme sok fokozattal bír, a pillanatnyi misztikus érintéstől kezdve egészen az állandó

egyesülésig. Ez utolsó esetben a lélek állandóan Istenre gondol és nem veszi el az Ő drága jelenlétének élvezését. Ennek kezdetben az lehet a következménye, hogy az illető időnkint nem tud külső életkörülményeivel összhangban maradni, mert az, amit Isten kegyelméből belülről lát, igen nagy ellentétben van a külső világ zajos életével. De az egyesülés legfelsőbb fokán a lélek nagyon jól össze tudja egyeztetni az érzéki világban folyó életét a láthatatlan világban tapasztalt nagy isteni kegyelmekkel és a leglázasabb külső tevékenység közepette is meg tudja őrizni állandó egyesülését az isteni Mesterrel. A lélek annál szabadabb, minél inkább oda van kapcsolva Istenhez, ki maga a végtelen szabadság. Aki teljesen tőle függ, az a legszabadabb lélek és az tud a legnagyobb könnyedséggel Istennél maradni, Vele foglalkozni még akkor is, mikor a külső tevékenységek látszólag a legjobban elvonják.

A lelki élet mesterei mind megegyeznek abban, hogy nagyon kevés lélek élvezi az Isten-nel való egyesülés e tökéletes fokát. Tehát erre a kivételes kegyelemre nem építhetjük lelki előhaladásunkat.

**II. MÁR AZ IS NEHÉZ, HOGY BIZONYOS IDEIG
MEGSZAKÍTÁS NÉLKÜL GONDOLUNK ISTENRE.**

Világosan kell látnunk, mily mértékben uralkodhatunk lelki erőinken, főképpen a képzeleten, az érzékeken és gondolkozásunkon.

Gondolataink felett közvetlen uralmunk van. De nincs ily hatalmunk képzeletünk és érzékeink felett. Ezeken csak közvetve uralkodhatunk, mert a képzelet játéka és az érzéki hatások lelkünkbe juthatnak akaratunk ellenére is. Mi többet nem tehetünk mint, hogy lelkünkben nyugalmat igyekszünk teremteni. Azt nem akadályozhatjuk meg, hogy ez vagy az a kép fel ne bukkanjon képzeletünkben. De megnehezíthetjük azt, hogy zavaró képzelődések bejussanak lelkünkbe. Néha mégis legjobban igyekezetünk ellenére is bejutnak. A képzelet és az érzékek a két legszeszélyesebb és a lázadásra leginkább hajló lelki tehetség. Korlátozhatjuk garázdálkodásukat, visszaszoríthatjuk térhódításukat, de tökéletesen nem uralkodhatunk felettük. Pedig hányszor szeretnénk megszabadulni szeszélyeiktől legalább akkor, ha valamely időt teljesen Istennek akarunk szentelni, ha imádságba kívánunk merülni, vagy valami nagyon fontos munkára irányítjuk összes figyelmünket. De hiába, ilyenkor sem lehetünk egészen nyugton gonosz játé-

kaiktól, melyekkel szinte lenyűgöznek bennünket.

Ezekből a lélektani megállapításokból világosan látjuk, mire vagyunk képesek, mire nem, mennyire uralkodhatunk lelkünk felett és mennyire irányíthatjuk lelki tehetségeinket.

Igaz, hogy nagyon nehéz az emlékezetet és képzeletet fékentartani, mert elszórakoztatnak bennünket akarataink, sőt legnagyobb ellenkezésünk és küzdelmünk ellenére is. Mennyire üldözte Szent Jeromost is a szórakozottság! Még az elhagyott pusztában is a római nagy ünnepségek emlékezete zavarta és nem tudta figyelmét egészen Istenre irányítani.

Mégis minden pillanatban férfiasan ellenállhatunk és visszaparancsolhatjuk értelmünket imádságunk vagy elmélkedésünk tárgyához. És különösen tőlünk függ, hogy e szórakozottság okait elkerüljük.

Ez rendkívül fontos és ez a legelső, amit a lelkiélet mesterei hangoztatnak, mikor az imádságra való távolabbi előkészületről szólnak. Hiszen aki egészen elmerül a külső élet apró cseprő dolgaiban és szereti a szórakozást és az élvezeteket, még ha ártatlannak is azok, az olyan ne más, hanem önmagát okolja, ha száraznak és ízetlennek találja az imádságot és alig-alig tudja lelkét

Isten jelenlétében bensőséges imával foglalkoztatni. Az ellenkezője volna meglepő.

Hiába igyekszem jól imádkozni, mégsem megyek semmire, mondják némelyek. Elég, ha imádságba fogok vagy imazsámolyra térdelenek, máris rámszakad a szórakozások egész raja, mintha egy sereg veréb csapna le a morzsákra.

De vajjon nem magad szórtad-e oda a morzsákat, mikor minden lehető szórakozást megengedtél magadnak, mikor sok haszontalan dolgot olvastál és kíváncsiságodnak és érzékeidnek szabad játékot engedtetél? Ha nyugodtabb és zárkózottabb vagy, akkor képzeleted is sokkal könnyebben fékezhető. Megvan a módja, hogy gondolatvilágunk rendjén uralkodjunk, hogy értelmünket haszontalan foglalkozástól megóvjuk s a képzelet szeszélyeit higgadtan megrendszabályozzuk. Ha megengedjük, hogy bármely képzelődés nyugodtan szövődjék lelkünkben, akkor csak üres szalmacséplés szellemi életünk. Mi sem természetesebb, hogy lelkünk is üres marad, vagyis csak hiábavaló dolgokkal van telve. Hogy az ilyen lélekkel nem lehet imádságba merülni, az nyilvánvaló.

Nem lehet igazán gyökeresen orvosolni e bajt, ha nem igyekszünk értékes és felemelő képekkel pótolni a hiábavaló és könnyelmű ábrándozást, melyet ki akarunk üzni lelkünk-

ből. Tehát arra kell törekednünk, hogy lelkünk érzéki képességei nemes és értékes anyagot kapjanak és ezáltal üdvösen lekössük őket.

Egyébként lelkünk összes erői kölcsönösen elősegítik vagy hátráltatják egymás működését. Nem ellentmondás az, hogy a lelki összeszedettség megőrzésére a legjobb eszköz a hűségesen és odaadóan végzett imádság, imádságainkat pedig akkor végezhethetjük igazán odaadóan, ha igyekszünk megőrizni lelkünk összeszedettségét.

Ezért ajánlja Szent Ignác, hogy az elmélkedés buzgó végzésére igyekezzünk már megelőző este előkészíteni az elmélkedés anyagát, hogy emlékezetünket e szent előkészülettel máréelőre lefoglaljuk. Mielőtt álmra hajtánók fejünket, gondoljuk át még egyszer röviden elmélkedésünk anyagát. És reggel felébredéskor is erre gondoljunk először. Ne engedjük, hogy más valami tárgy beférkőzzék gondolatvilágunkba, mielőtt elmélkedésünkbe fognánk. Ezzel a tanáccsal Szent Ignác kiváló lélekismeretének adja bizonyítékát. És ez a kitűnő lelki haditerv azt akarja biztosítani, hogy lelkünket semmi se hódíthassa el, mielőtt a kijelölt időt teljesen Istennek szentelnők az elmélkedésben. Ugyanezért ajánlja még azt is, hogy ha egyedül végezzük elmélkedésünket, akkor mielőtt térdre borulnánk, álljunk meg egy-

két pillanatra, és gondoljunk a jelenlevő Istenre azután pedig hajtsunk térdet vagy csókoljuk meg a földet, hogy megalázzuk magunkat, és testünk is alkalmas segítő eszköze legyen lelkünk odaadó elmerülésének az elmélkedésben.

Ez az úgynevezett közelebbi előkészület kiegészíti és teljessé teszi a távolabbit. Könnyű tanácsokat fölényeskedve kicsinyeskedésnek nevezni, de aki igazán törekedett valaha jól imádkozni, vagy elmélkedni, az nagyon jól tudja, mily mélységes bölcsesség és kiváló életrevalóság rejlik e kis szabályokban.¹ Vagy nem hiú ábránd-e az, ha valaki bensőséges imába akar merülni és mégis úgy fog az imádsághoz, hogy minden átmenet, készüllet és magábaszállás nélkül a legszórakoztatóbb foglalkozásból egyszerre át akar csapni az elmélkedésbe. Az ember összes képességei és erői összefüggnek egymással és nincs köztük áthatolhatatlan választófal. Bizonyos értelemben egész valónk testestül lelkestül szerepel minden tevékenységünkben. Bámulatos és ember-

¹ Az egyház maga is arra neveli gyermekeit, hogy ha az Isten házába lépnek, hintsék meg magukat szenteltvízzel, vessenek keresztet és hajtsanak térdet. Ezek a szokások a Szentlélek sugalmazásából fakadnak és arra segítik a lelket, hogy jobban érezze Isten közelségét. Szent Ignác említett kis szabályai ugyanebből a szellemből fakadnak.

feletti próbálkozás volna, ha valaki szórakoztató külső munkából szempillantás alatt át tudna térni mélységes elmélkedésbe. Néha még a legbuzgóbb készüléttel és a legjobb akarattal is alig tarthatjuk távol a szórakoztató akadályokat imádságunktól. Annál kevésbbé teheti ezt valaki, aki már jó előre nem őrizte meg lelkét a szétszóródástól.

Azt is mondhatjuk viszont, hogy az imádság odaadó gyakorlata a legjobban segít bennünket a lelki összeszedettségre.

Mint az előbb említettük, nagyon kíváncsú, hogy képzeletünket és érzékeinket üdvös és magasztos képekkel lekössük. Erre ismét a legjobb eszköz, ha hozzászokunk, hogy mindennap bensőséges imatársalgást vagy elmélkedést végzünk Isten jelenlétében az Evangélium vezetése alatt. Találóa mondta az egyik szerzetalapító, hogy „aki megszokja és megszereti a határozott időben végzett elmélkedést, az megszerzi azt a boldog szokást, hogy minden időben könnyen emelkedik lelke Istenhez.”

Hiú ábránd és hamis számítás volna az, ha valaki magábaszálltan benső életet akarna élni és még sem adná át magát nagylelkűen az imádságnak. — Aki buzgón imádkozik, akkor mikor kötelessége, vagy amikor teheti, az a legjobb úton van, hogy megtanulja miként kell *mindig imádkozni*. Erről még bővebben szólunk később.

NEM SZÜKSÉGES MINDIG
ISTENRE GONDOLNUNK.

I. AZ IMÁDSÁGOS LELKÜLET ÉS
ÁLLAPOTBELI KÖTELESSÉGEINK.

Quadrupani ismert kitűnő könyvecskéjében — Útbaigazítások a jámbor lelkek számára — a következő elveket adja: „Többet ér, ha teszünk valamit Istenért, mintha csak Istenre gondolunk.”

Ez az elv, ha jól megértjük, nagyon üdvös számunkra. Nem arról van most szó, hogy eldöntsük, melyik a tökéletesebb életforma, a szemlélődő vagy a tevékeny élet-e. Ezt a kérdést régen eldöntötték, s itt nem is teszszük vizsgálódásunk tárgyává.

Hanem arról van szó, hogy bármily életformában, legyen az szemlélődő vagy nem, legyen az szerzetes vagy világi élet, mit kíván tőlünk Isten inkább? Eltekintve az imádságra szentelt időtől — azt kívánja az Isten, hogy reá gondoljunk vagy pedig inkább

és mindenek előtt azt, hogy tegyünk valamit érte? Más szóval vajjon Isten fejünket kívánja-e inkább vagy szívünket, emlékeztünket-e inkább, mint akaratunkat?

Kétségkívül akaratunkat. Az imádságot kivéve — amikor a mi tennivalónk nem egyéb, mint hogy Istennel foglalkozzunk és rágondoljunk, — Isten az kívánja tőlünk, hogy tegyünk valamit érte és szükség esetén el is kerüljük a rá való gondolat, ha az Istenre való gondolás megakadályozna abban, hogy Istenért valamit dolgozzunk. És ez éppen nem valami képzelt eset.

A családjában, kinek sok kisgyermek van és munkájához alig kap segítséget, kénytelen a sok házi munkát maga végezni. Az ilyen anya helytelenül fogná fel kötelességét, ha reggelenként a templomba menne és ott órák hosszat ájtatoskodnék, otthon pedig a sok égető munka várna rá. És ha vissza érkezik otthonába, akkor is inkább jámbor olvasmányokra és különféle áhítatgyakorlatokra szakítana időt, azalatt pedig egyre növekszik a javítani való ruhák száma és az itt is — ott is elfelejtett sok munka. Ki ne tanácsolna az ilyen jó léleknek kevesebb áhítatgyakorlatot és több hűséget állapotbeli kötelességei iránt.

Hogyha kötelességünk imára szólít, akkor minden igyekezetünknek azon kell lenni, hogy egész lélekkel Istenre gondoljunk.

De mit kíván tőlünk kötelességünk egyébkor? Azt, hogy jelen tennivalónkat a lehető legjobban végezzük Istenért. Azt, hogy cselekedetünkben semmiféleképen se keressük önmagunkat, hanem mindent tisztán Istenért, mint legfőbb célunkért tegyünk.

Ebben megvan a rövid felelet arra a kérdésre, hogyan kell *mindig imádkoznunk*.

Az állandó imádságra való törekvés nem azt kívánja tőlünk, hogy egyik imát vagy elmélkedést kövesse a másik; hogy a rózsafüzér elvégzése után megszakítás nélkül áttérjünk a zsolozsmára vagy lelkiolvasmányra és így tovább. Az állandó imádság nem csupán imagyakorlatokból, hanem főleg imádságos lelkületből áll és ez nem egyéb, mint hogy minden cselekedetünk Istenhez való emelkedés legyen. Senki sem alakíthatja át életét megszakítás nélkül áhítgyakorlattá. De mindenkinek kell törekednie az imádságos lelkületre, hogy minden cselekedete Istenhez fölszálló imádság legyen.

Lehetetlen állandóan imagyakorlatokat végeznünk, de minden törekvésünkkel azon kell lennünk, hogy az imádságos lelkület egészen betöltse életünket, cselekedeteinket.

És miben áll az imádságos lelkület? Abban, hogy állapotbeli kötelességeink közepette minden szándékunk tisztán Istenre irányuljon. Nem gondolhatunk szüntelen

Istenre. De azt megkövetelhetjük magunktól, hogy akaratunk soha másra mint Istenre ne irányuljon. *Akaratunk* által, ha nem is mindig kimondottan, de őszintén és igazán Istenre irányíthatjuk minden cselekedetünket és így érte teszünk mindent. Ha így cselekszünk, akkor az Istennel való egyesülés legbiztosabb útján járunk és ez az út, bár a legtökéletesebb, mégis nyitva áll mindenki számára.

Az a kérdés most már, hogyan tudjuk akaratunk által összes cselekedeteinket Istenre irányítani? A *jó szándék segítségével*.

Három módja van, hogy a jó szándék által Istenhez emelkedjünk és ráirányítsuk cselekedeteinket.

Rágondolunk Istenre, mikor cselekszünk. (Intentio actualis.)

Vagy nem gondolunk ugyan Istenre cselekvésünk folyamán, de cselekvésünket a jó szándék fölindításával kezdtük meg és annak hatása alatt dolgozunk tovább. (Intentio virtualis.)

Vannak, akik a jó szándéknak még egy harmadik módját is elégségesnek tartják, hogy tevékenységük természetfölötti módon érdemszerző legyen. Ez abban áll, hogy életünk folyama általában Istenre van irányítva és semmi ennek ellentmondó szán-

dék nem tereli el akaratunkat erről a jó útról. (Intentio habitualis.)

Ez utóbbi föltevésben minden cselekedetünk, mely nem rossz, magától is Istenre irányul, tehát a léleknek Istenhez való emelkedése vagyis imádság, érdemszerző cselekedet.

Ha nem is fogadjuk el ezt a harmadik magyarázatot lelki életünk legfőbb irányító elve gyanánt, mert nem elégíti ki a tökéletességre vágyó lelkünket, de ha a jó szándéknak említett *második* módját igyekszünk gyakorolni, igen nagy lendületet adhatunk lelki életünknek. Azt is mondhatjuk, hogy a jó szándéknak ez a második foka a buzgó lelkekben majdnem állandóan megvan és így tevékenységüket szinte mindig határozottan természetfölötti indító okok irányítják.

Tehát mondhatjuk, hogy a buzgó keresztényekben nemcsak az imádság és áhítatgyakorlatok, hanem minden más tudatos cselekedet is Istenhez emeli a lelket. Tehát az ilyen lélekben minden imádsággá válik, hiszen az imádság nem egyéb, mint a léleknek Istenhez való emelkedése.

Az ilyen általános értelemben vett imádságot az gyakorolja Bossuet szerint: „Aki minden teremtményért dicsőíteni kívánja Istent, aki arra törekszik, hogy Isten dicsőítve legyen a teremtmények jó használata által,

a teremtmények viszont meg legyenek szentelve ezáltal."

Másutt ugyancsak Bossuet mondja:

„Imádkoznunk kell nappal és éjjel és valahányszor csak felébredünk. De ez az állandó imádság nem azt követeli, hogy gondolatunk állandóan feszült figyelemmel Istenre irányuljon, hanem inkább azt . . . hogy ha rendes imáinkat buzgón végezzük . . . a lehető legbensőbb kapcsolatban és függő viszonyban maradunk Istennel és megmutatjuk neki szükségünket, szinte csak szeme elé tárjuk anélkül, hogy valamit mondanánk. Ezáltal mi is olyan helyzetben vagyunk, mint a száraz, megrepedezett föld, mely esőért látszik könyörögni csupán azért, hogy az ég felé tárja szárazságát. Így a lélek is, mikor Isten előtt föltárja szükségét, szinte azt mondja neki: nem is szükséges Uram, hogy kérjelek, az én szükségem maga kér Téged, az én szegénységem és szűkölködésem kér Téged . . . Így kérünk anélkül, hogy kérnénk és Isten megérti ezt a nyelvet.”¹

Egy Istenbe merült lélek nagyon jól alkalmazta ezt a tanítást magára, mikor azt mondta: „Mindig úgy gondoltam, hogy északa a legjobb imádságom az, ha alszom . . . Csakhogy nem alszik egész valóm, mert

¹ Méditations sur l'Évangile 40. Jours.

szívem a szentségháznál virraszt és kérem jó őrzőangyalomat, hogy ajánlja föl szívem minden dobbanását az Úrnak, mint szeretet-áldozatot.”¹

Szent Ágoston ugyanazt mondja, mikor hippói híveinek a 34-ik zsoltár versét magyarázza: „Mindennap zengje nyelvem a Te dicséretedet Uram. — Ha himnuszt énekeltek, dicséritek az Urat, föltéve, hogy szívetek egyesül szavaitokkal. Ha pedig az éneket bevégeztétek és eljön az étkezés ideje, óvakodjatok, nehogy a mértékletességet megsértsetek és ezáltal dicséritek Istent. Ha álmra hajtjátok fejeteeket, ne keljeteك föl, hogy valami rosszat tegyetek és akkor nem szűntök meg dicsérni Istent. Ha adás-vevéssel foglalkoztok, kerüljétek az igazságtalan hasznot és dicséritek Istent. Ha földművelők vagytok ne legyetek türelmetlenek az időjárás viszontagságai miatt és akkor dicséritek Istent. Látjátok tehát, ha ártatlanul, tisztán megőrzitek lelketeket a munkában, ezáltal mindig dicséritek Istent.”²

¹ S. Agnes de la Croix p. 84. (Lethieleux)

² Enarr. in Ps. 34. Serm. P. L. 36. 34. — Szent Bonaventura még rövidebben mondja: non cessat orare, qui non cessat benefacere, aki nem szűnik meg jól cselekedni, az nem szűnik meg imádkozni. És L. de Blois: Qui semper bene agit, semper orat. Sancta vita oratio assidua, aki mindig jól cselekszik, az mindig imádkozik, vagyis a szent élet állandó imádság.

Röviden összefoglalva: Imádkozhatunk gondolatunk vagy akaratunk által. Fölajánlhatjuk Istennek imáinkat, elmélkedéseinket és felajánlhatjuk egész külső tevékenységünket, melyet természetfeletti indítóokból végzünk. Mind a két esetben Istenhez emelkedünk.

Tehát az imádságos lelkület nem egyéb, mint állapotbeli kötelességeinknek Istenért való végzése.¹

II. AZ ÚR JÉZUS, AZ IMÁDSÁGOS LELKÜLET MINTAKÉPE.

Az elmélet világos. A gyakorlati következtetések is nyilvánvalók.

Ha valaki tevékenységét teljesen Istenre irányítja és mégis azt hiszi, hogy nem él Istennel egyesült életet, mert nem gondol mindig Istenre, az nagyon téved. A következő fejezetben rámutatunk, mily mértékben lehetséges és kívánatos, hogy Istenért végzett munkáinkba belefűzzük az Istenre való gondolatot is. De mindenekelőtt jól meg kell értenünk, hogy az Istennek tetsző természetfeletti cselekedetekhez nem feltétlenül szükséges, hogy a valóságban is mindig Istenre gondoljunk.

¹ Az imaapostolság tagjai tudják, hogy a mindennapi felajánlásnak éppen az a célja, hogy bennünket imádságos lelkületre neveljen.

Hiszen ha ez így volna, akkor csupán azok a cselekedeteink emelnének Istenhez, amelyekben kimondottan valami imádságot vegyítettünk és akkor a mi természetfeletti és imádkozó tevékenységünk csak az imagyakorlatokban állna. Kifejtettük az előbb mondottakban, hogy lehetetlen állandóan zajtalan elvonultságban Istenre gondolni és hogy ez nem is szükséges. Sőt néha — mint megjegyeztük — az imagyakorlatoknál sürgebb kötelességünk is van.

Állapotbeli kötelességünk a legelső és Istennel való igazi egyesülésünk legfőbb követelménye, hogy akaratunk egyesüljön Isten akaratával. Ha életfeladatunk szemmel-tartásával higgadtan megfontoljuk Isten reánk vonatkozó akaratát és úgy látjuk, hogy most imádságot kíván tőlünk, akkor kötelességünk imádkozni. Ha pedig azt kívánja, hogy hagyjuk az imádságot és más kötelességet végezzünk, még ha az teljesen leköti is figyelmünket, úgy hogy nem tudunk állandóan Istenre gondolni, a vele való egyesülésünk mégis tökéletes lehet.

Hiszen maga az életszentség nem egyéb, mint akaratunk tökéletes egyesülése Isten akaratával.¹

¹ Elég gyakori tévedés, hogy a szemlélődést olyanira a tevékeny élet fölé helyezik, mintha elfelejténék, hogy mind a kettő fölött van Isten akarata és hogy mindkettő csak eszköz, melyet nem szabad

Maga az Úr Jézus is azt mondta: „Az én étkem” vagyis az én életerőm forrása „hogy Atyám akarata cselekedjem.” És Szűz Mária a legkeresztényibb teremtes vagyis, aki Krisztushoz lélekben a leghasonlóbb, ő sem akart egyebet mondani, mikor így szólt „Ime az Úr szolgáló leánya!”

Nekünk is így kell gondolkoznunk. Számmunkra is az a legfőbb vezérelv, hogy mindenben Isten szent akarata szerint cselekedjünk. Krisztus követése nem azt kívánja tőlünk, hogy az Ő életének és Istenember-i cselekedetének történeti formáját lemásoljuk, hanem, hogy Szívének legfőbb törekvéseit igyekezzünk életünk főmozgatójává tenni,

összetéveszteni a céllal vagyis az életszentséggel . . . Márta ne panaszkodjék, hogy külső munkát kell végeznie Istenért. Szalézi szent Ferenc azt feleli neki, hogy van munkaextázis is, nem csak imaextázis és mind a kettő fölemel magunk fölé Istenhez! Barát szent Zsófia azt írja szerzete egyik főnöknőjének: „Ne nyugtalankodjék amiatt, hogy nehezen tudja lelkét összeszedettségben tartani és Istennel egyesíteni a sok szórakoztató foglalkozás közepette, mellyel elárasztják, hiszen mindezt Istenért kell magára vennie és mily sok alkalma van ilyenkor önmagát megtagadnia. Az bizonyos, hogy az az áldozatos munkás élet és embertársaink türelmes szeretettel való elviselése, a legjobb imádság amit végezhet, föltéve mégis, hogy igyekszik gyakran fölemelni szívét a jóságos Mesterhez és hogy tisztán érte tesz mindent.” Brou: Travail et Prière: Sainte Mad. Soph. Barát. Beauchesne, 1925. p. 282. et 181—182.

vagyis Hozzá hasonlóan minden kívánságunkat és szándékunkat teljesen Isten akaratához irányítsuk.

Krisztus mint Isten egy rangban van a mennyei Atyával, de mint Istenember alárendeli Magát Neki, hogy engedelmessége által elégtételt adhasson az első ember engedetlenségéért.

Tehát egész életét jellemezzük, ha azt mondjuk róla a Szentírással: *factus est obediens usque ad mortem*, engedelmes volt, és pedig engedelmes mindhalálig. Elvonult názareti életének harminc esztendejéről azt mondja az evangélium: *erat subditus*, engedelmes volt. És engedelmes volt azontúl is: *Christus non sibi placuit*, Krisztus semmi-
ben sem kereste saját tetszését, mert azt akarta, hogy minden cselekedetét az Atyáért tegye: *nesciebatis quia in his quae Patris mei sunt, oportet me esse*, nem tudtátok-e, hogy azokban kell lennem, amik Atyáméi. És átadta magát az Atya érdekeinek egészen a keresztáldozatig: *non mea voluntas sed tua fiat*, ne az én akaratom legyen, hanem a tied. És engedelmes volt mindaddig, míg el nem mondhatta: *consummatum est*, beteljesedett.

Gyakran emlékezetünkbe kell idézni, hogy a mi tökéletességünk legfőbb irányelve ugyanaz, mint Krisztusé: teljesítenünk kell Isten akaratát. Hogy a keresztény életesz-

ményt megvalósíthassuk, kell, hogy a mi életünk középpontja is ugyanaz legyen, mint a mi isteni Mesterünké, vagyis hogy mindig és egyedül a mennyei Atya akaratát cselekedjük és azokban legyünk, amik a mennyei Atyáé.

Ha Krisztus így cselekedett, akkor Krisztus másainak vagyis minden kereszténynek így kell cselekednie, hogy érdemes legyen a krisztusi névre. Krisztus követése azt kívánja tőlünk, hogy Krisztus másai legyünk és ezt csak úgy érjük el, ha mindenekelőtt az engedelmes Krisztust másoljuk. Krisztus annyira a mennyei Atya akaratának élt, hogy nem látott egyebet az isteni akaratnál. Izaiás azt mondja róla, vagyis így szólaltatja meg Krisztust: „Engem úgy fognak nevezni, hogy „az én akaratom Ő benne van“. Ez kell, hogy igaz legyen és megvalósuljon Krisztus minden követőjének életében.

De hogy ez megvalósuljon, előbb szükséges, hogy a természetes ösztönöket és szeszélyeket egészen megtagadjuk. Az önző ént háttérbe kell szorítanunk, hogy bele ne szólhasson életünk irányításába és hogy ne legyen szava csak Isten után és mindig az isteni szándék világossága szerint. Egy szóval az önző ént le kell igáznunk és Isten iránt való engedelmességből az isteni akarat készséges eszközévé kell tennünk. Szent Pál is ugyanerre tanít, mikor arról szól,

hogyan kell magunkban kialakítanunk a megfeszített Jézus képét. Hogy Jézus Krisztussal megfeszítve legyünk, nem szegeket kell kezünkbe és lábunkba verni, hanem önmagunkról kell teljesen lemondanunk és saját akaratunkat kell az isteni akaratnak feláldoznunk.¹

Aki saját akarata és szeszélye szerint cselekszik, az önmagát tekinti végcélnek és ezáltal nem tesz Istenhez emelkedő cselekedetet, hanem inkább lefelé süllyed saját kicsínységébe és semmiségébe. Aki önmagát választja cselekedete irányító központjául, az kisiklik a tökéletes Krisztus-követés útjáról, az megszűnik akaratát Istennel egyesíteni és így megszűnik „imádkozni”.

Ezek az igazságok gyakorlati kifejtései annak az alapigazságnak, mellyel Szent Ignác a lelkigyakorlatos könyvet kezdi és amellyel tulajdonképpen a katekizmusok is kezdődnek, mikor Isten iránt való kötelességeinkről is szólnak. „Az ember Istenért van teremtvé. Tehát élete, egész valója, összes cselekedetei Istenre kell, hogy irányuljanak, mint végső célra”. Annál jobban cselekszünk, minél kevesebb „ént” vegyítünk tetteinkbe, mint tevékenységünk indító okát. Istenre irányuló cselekvésünk annál tökéletesebb hódol-

¹ Expoliantes veterem hominem in aedibus suis.
Col. 3. 9.

lat, imádás és imádság, minél tisztábban, egyedül Istenért végezzük. Ebből látjuk, hogy Szent Ignác az ő kis könyvének első soraitól kezdve már is a legtökéletesebb Istennel való egyesülésre neveli a lelket és a legbiztosabb utat mutatja neki az életszentségre. Még egy megjegyzést, az Egyház tökéletes imádsága a konszekrált kenyérnek, a szent ostyának följajnlása. Már pedig a szent ostyában nincs többé semmi a kenyérből, mert abban minden Jézus Krisztus. A mi életünkből is úgy lesz tökéletes imádság, ha mibennünk sincs semmi énünkből, ha minden Krisztus, vagyis akaratunk tökéletes alávetése Istennek.¹

¹ V. ö. R. Plus S. J.: Dans le Christ Jésus. (Eucharistie)

NAGYON ÜDYÖS, HA GYAK-
RAN GONDOLUNK ISTENRE.

I. IMÁDSÁGOS LELKÜLET NINCS
ÁLLANDÓ ÖNMEGTAGADÁS NÉLKÜL.

A mondottakból következik, hogy nem gondolhatunk állandóan Istenre és nem is szükséges, mert állandóan egyesülve lehetünk Istennel, anélkül, hogy állandóan Rá gondolnánk. Az egyetlen igazán szükséges állandó egyesülés abban áll, hogy akaratunk Isten akaratára legyen irányítva.

De akkor miért tartják a lelkiélet mesterei olyannyira fontosnak, hogy gyakoroljuk magunkat Isten jelenlétében élni?

Erről akarunk most szólni.

Azt mondtuk, hogy minden cselekedetünkben a tiszta jószándék kell, hogy vezessen és így állapotbeli kötelességeinknek megadjuk a lehető legnagyobb természetfölötti irányítást. Ezáltal életünk egészen imádságos élet lehet.

Nyilvánvaló, hogy a Szentlélek vezetése és gyakori Istenre való tekintet szükséges ahhoz, hogy az említett módon tiszta jószándékból cselekedjünk, hogy leküzdjük szeszélyeinket és ösztönös hajlandóságainkat, szóval, hogy uralkodjunk magunk fölött, vagyis hogy inkább Isten legyen szívünk egyetlen ura.

Ha az Úr Jézus valami fontos dologba fogott, az Evangélium mindig azt mondja Róla, hogy megállt egy pillanatra és felemelte szemét a mennyei Atyához, és csak e csendes magábaszállás után fogott hozzá szándékának végrehajtásához. Gyakran olvasuk az Evangéliumban: *Elevatis oculis in coelum*, felemelte szemét Istenhez. És ha ezt külsőleg nem is mutatta mindig, lélekben folyton megtette.

Ő a mi példaképünk. Tehát az Istenre való tekintet nekünk is fontos kötelességünk. Lehetetlen magábaszállás nélkül a lelket Istenhez emelni. Lehetetlen a láthatatlan Istenért cselekednünk, ha nem gondoljuk meg, hogy ez a láthatatlan Istenség lelkünk állandó lakója. De az Isten szelleme, vagyis az istenes élet nem uralkodhatik lelkünkben, ha előbb le nem ígáztuk önző énünket.

Csak akkor üzhetjük el a templomból a az üzérkedőket, amikor már igazán úgy tekintjük lelkünket, hogy az a szentek

szentje, nem a kalmárkodás háza, hanem Isten hajléka.

Elmondhatjuk tehát, hogy az Isten szel-
leme csak akkor uralkodik rajtunk, vagyis
akkor él bennünk igazán Krisztus, ha telje-
sen lemondunk önmagunkról.

A teljes önlemondás és önmegtagadás
pedig csak úgy lehetséges, ha állandóan a
hit szellemében élünk, és gondosan őrizzük
lelkünk benső csendjét, melyben az Isten
uralkodik.

Sokan nem látják, milyen szoros kapcsolat
van a közt, hogy lelkünk benső csendjét,
megőrizve Krisztus királyra gondoljunk és
hogy neki szolgáljunk. Nem látják, hogyan
függ össze lelkünk benső csendje azzal az
állandó önmegtagadással, melyet Krisztus
király szolgálata kíván.

Pedig a dolog világos, az összefüggés
egészen benső és lényeges. Mutass egy igazán
magábaszállt lelket, biztos lehetsz róla, hogy
az önmegtagadott lélek. És egy önmegtagadott
lélekről előre tudhatod, hogy magábaszállt.
Aki megpróbálta komolyan gyakorolni akár
az önmegtagadást, akár a magábaszállást, tudja,
mily benső és szükséges kapcsolat van a kettő
között, úgy hogy ha az egyiket gyakorolja,
kell hogy a másikat is gyakorolja.

**II. ÁLLANDÓ ÖNMEGTAGADÁS LEHETETLEN
ÁLLHATATOS ÖSSZESZEDETTség NÉLKÜL.**

Hogy igazán egészen keresztény vagyis krisztusi életet élhessünk, kell hogy Isten szelleme, a Szentlélek uralkodjék szívünkben. De nem élhetünk teljesen a Szentlélek irányítása alatt, ha nem gyakoroljuk egész odaadással a magunkbaszállást. Ebből következik, hogy a keresztényélet egyik legértékesebb erénye a magábaszállás.

A lelkiélet mesterei nagyon gyakran hangsúlyozzák a magábaszállás értékét, így P. Pergmayr a következőket mondja: „A tökéletes szeretetnek legrövidebb útja az, ha állandóan a jelenlevő Istennél vagyunk. Ezáltal távoltartunk minden vétet, nincs időnk másra gondolni, panaszkodni vagy zúgolódni . . . Az Isten jelenléte előbb-utóbb a tökéletességre vezet.”

Aki nem igyekszik lelke benső csendjében élni, az lemond arról, hogy mély keresztény életet éljen. Mert a keresztény élet a hitből való élet, mely a láthatatlan világban a láthatatlan Istenre irányul. Aki nem szokik hozzá, hogy gyakran érintkezzék a Láthatatlannal, az abban a veszélyben van, hogy az igazi keresztény életnek mindig csak a küszöbén vesztegel.

„Igen fontos, hogy ne lakjunk lelkünkön kívül vagy lelkünknek felszínén, hanem magunkba kell szállnunk és be kell hatol-

nunk lelkünk legmélyébe . . . Ha oda eljutottunk, akkor még tovább kell mennünk, a középpont felé kell igyekeznünk és ez már nem mi magunk vagyunk, hanem az Isten. Tehát itt lakik az Isten, a Mester . . . és itt lehet rá alkalmunk, hogy egész nap Vele legyünk. Ha pedig egyszer egész napot tölthettünk vele, szeretnők Őt mindenhová követni és mindig Vele lenni mint apostolai, tanítványai és szolgái.”¹

A magány és a magábaszállás az erősek otthona. A lelkierő tevékeny erény. Lelkünk benső csendje a mértéke tevékenységünk színvonalának. „Enélkül a benső csendes otthon nélkül senki sem tehet nagyot se magáért se másért.” (P. Surin). A zsivaly és lárma pedig a gyenge lelkek otthona. Sokan csak arra áhítoznak, hogy szórakozzanak és így szabaduljanak a tevékeny élettől. Az ilyenek semmiségbe merülnek ahelyett, hogy Istenbe merülnének. Az erősek Istene az éj csendjében jött a világra.”²

¹ Gratry: Médit. inédites, p. 268—269.

² „Az Isten Igéje a magábaszállt csendes életformát választotta magának. Egész emberi életén feltűnik a csend szeretete. Gyermekkorában nem sietett megszólalni, hanem látszólag lassan szerezte meg a beszélőképességét, mint a többi gyermekek, úgy, hogy ezáltal hosszabb ideig halaszthatta a pillanatot, hogy Szűz Máriával beszélhessen. És Szűz Mária szent Józseffel együtt megtanulták Tőle a csendnek szeretetét. A názáreti házban az Úr rejtett életének hosszú évei-

A látszat gyakran megtéveszt minket és nem becsüljük csak azt, ami zajt csap. A hallgatás, a csend, nagy mozgatóerők forrása. A vizesés nagy csendben töri át a gránitsziklákat, mielőtt fülsiketítő zajjal lezuhanna.

Magától érthető, hogy itt a belső csendről van szó. Arról a nyugalomról, melyet rá kell kényszerítenünk képzeletünkre és érzékeinkre, hogy ne zavarogjanak és ne rántsanak minket a szétszóródásba.

Ha a kemencét állandóan nyitvatartjuk, — mondja szent Teréz — akkor az egész meleg elillan. Hoszú időbe kerül, míg valahol fölmelegíthetjük a levegőt. De nagyon hamar elillan a melegség, ha nem vigyázunk rá. Ez a hasonlat nagyon jól vonatkoztatható a lélekre.

A benső csend legjobb védelme a külső csend. Ezt akarják biztosítani a kolostor rácsai és klauzurái. De még a lárma köze-

ben csend uralkodott, csak ritkán hangzott el egy-két rövid szó, de az mintha valami mennyei dallam lett volna oly édes volt, hogy újabb hangokkal nem volt szabad hatásukat megakadályozni, mert még mindig ott csengtek az illetők fülében. És abban a három esztendőben, mely a beszédnek és tanításnak volt szentelve, úgy beszélt, mint aki a csendnek barátja, vagyis inkább mint Isten, aki kinyilatkoztatásokat tesz. Végül szenvedésében, mikor a fölséges keresztútra tanított meg minket, a csend, a hallgatás ismét előtérbe lépett, mint régi szokás, mely a halálíg kíséri az embert . . .” Faber, Bethléem, I. 112, 113.

pette is megőrizhetjük magunk körül az elvonultságnak és a magánynak fennkölt légkörét és vigyázhatunk, hogy ne tolakodjon be lelkünk szentélyébe semmi oda nem való.

A főnehézség azonban nem éppen maga a zaj, hanem a felesleges haszontalan zaj; nem maga a társalgás, hanem a haszontalan társalgás, nem a külső foglalkozás, hanem a hiábavaló külső foglalkozás. És mily okatlan eljárás, mily hűtlenség az, ha haszontalanságra fecsérjük azt, amit a fölséges Istennek szentelhetünk.

Kétféleképen távolodhatunk el Istentől. Ez a két mód lényegesen különbözik egymástól, de valamiben megegyeznek. Az egyik a halálos bűn, a másik a lelki szórakozottság, szétszóródás. A halálos bűn megszakítja lelkünk egyesülését Istennel, mert elveszti a megszentelő kegyelmet. A szándékos lelki szétszóródás által nem veszítjük el ugyan a megszentelő kegyelmet, mert Isten továbbra is lelkünkben lakozik, de megszakítja a Vele való érintkezésünket. Csak akkor kellene szólunk, mikor a hallgatás nem kívánatosabb. Az Evangélium nemcsak azt mondja, hogy számot kell adnunk minden bűnös szóról, hanem minden haszontalan szóról is.

Manapság azt szokták mondani, hogy távol kell tartanunk életünkötől mindent, ami csökkenthetné teljesítőképességét. És ha ez valamire vonatkozik, akkor elsősorban lelki

életünkre kell vonatkoznia. Hányan töltik idejüket semmitérő dolgokkal és érdeklődnek hiábavalóságok iránt, nézelődnek utcákon, tereken, figyelik a járókelőket és megtöltik lelküket olyan szellemi termékekkel, — mint ujságjaink nagy része — melyek csak kiüresítik lelküket. Mily boldogság volna, ha egyszer hirtelen valami boldog véletlen által megszűnne minden haszontalan lárma a világon! Mily boldog megkönnyebbülés volna ez! A szerzetesházakat is az teszi szerzetesházakká, hogy ott megtanulnak hallgatni. Ez nem mindig sikerül, de legalább törekednek rá és ez már nagyon értékes. Másutt még arra sem törekednek, hogy megtanulják. Ezzel nem azt mondjuk, hogy a beszéd nem volna nagy művészet és a társalgás nem kitünő felüdülés, talán a legértékesebb az összes szórakozások között. De a helyes használattól meg kell különböztetni a visszaélést. Aki megőrzi nyelvét, mondja szent Jakab, az tökéletes ember. Azért van kevés tökéletes ember, mert kevesen szeretik a csendet, a hallgatást.¹

¹ *Qui non offendit lingua, hic perfectus est vir.* Jakab I. 19. Másutt azt mondja: *Sit homo velox ad audiendum, tardus autem ad loquendum.* Legyen minden ember gyors a hallásra, de késedelmes a szólásra. Sajnos gyakran épp az ellenkezőjét teszik sokan. Mindenki beszél és senki sem szeret hallgatni, pedig hozzá kell szoknunk, hogy lelkünk isteni Mesterét a csendben hallgassuk.

II. RÉSZ:

A GYAKORLAT.

VÉGEZZÜK JÓL IMÁINKAT!

Mindenekelőtt arra kell felelnünk, amit az imádságról sokszor tévesen mondanak, t. i. hogy az nehéz.

Igaz, hogy nehézségekkel is kell küzdenünk az imádságban és pedig mindnyájunknak, még azoknak is, akiket Isten kegyelme magasabbrendű imádságra emelt.

Ez utóbbiakhoz nem szólunk e kis könyvben. Elég, ha Keresztes szent János gyönyörű munkájára utaljuk őket, ahol ő azokról a lelki tisztulásokról ír, melyeken keresztül kell menniök a kiváltságos lelkeknek is, és azokról a hősi önmegtagadásokról, melyeket az Istennel való tökéletes egyesülés követel. Maga Keresztes szent János is végigjárta ennek a lelki kálváriaútnak állomásait, mely a táborhegyi imádsághoz vezet.

Mi csak a rendes imamódok gyakorlatában előforduló nehézségekkel foglalkozunk. E nehézségek nagy része onnan ered, hogy a lelkek, vagy nem találják meg a helyes módszert az imádságban, vagy hogy nincs

meg a bátorságuk a tevékenységre és erő-
kifejtésre az imádság idején, vagy pedig
végül, hogy nincs meg a kitartásuk az imád-
ságban, főleg vigasztalanság és lelki száraz-
ság idején.

Három elvet állítunk fel:

Elő kell készítenünk imádságunkat.

Tevékenyeknek kell lennünk az imádság-
ban.

Hűségesen ki kell tartanunk az imádság-
ban.

Ennek a három elvnek gyakorlatától függ,
milyen sikerrel imádkozunk.

I. ELŐ KELL KÉSZÍTENI IMÁDSÁGUNKAT.

Az előbbiekben kétféle lelki összeszedett-
séget különböztetünk meg. Az egyik Isten
rendkívüli kegyelmének ajándéka, a másik
pedig az ember fáradozásának gyümölcse,
föltételezve Isten rendes kegyelmi segítségét.

Nyilvánvaló, hogy az előbbi esetben, mint-
hogy Isten különös kegyelmi ajándékáról
van szó, az emberi fáradozás háttérbe szorul
s talán csak nagyon kis mértékben érvénye-
sül. Az okosság mégis azt tanácsolja, hogy
ilyenkor is legyen tartalékban valamilyen
elmélkedési anyag arra az esetre, hogy ha
az Isten maga megszűnnék a lelket foglal-
koztatni. Midőn maga a Szentlélek szól a
lélekhez, bizonyára csak zavaró volna, ha a

lélek saját megjegyzéseivel vagy kérdéseivel meg-meg szakítaná a kegyelem közlését. Mert ha egyszer maga a Szentlélek foglalkoztatja a lelket és teremti meg az Istennel való egyesülést, nem kívánatos, hogy a kegyelemnek ezt a munkáját a lélek saját ötlete szerint megzavarja, még ha jó szándékkal tenné is. Hiszen nem gyújtunk mécsest, hogyha süt a nap.

Tehát az ilyen lelkeknek teljes odaadással kell figyelniök a kegyelem ösztönzéseire és ez éppen nem semmittevés.

Másként van a dolog, hogyha lelki összeszedettségünk saját fáradozásunk eredménye. Isten ilyenkor is közel, sőt jelen van, mint rendesen. De elvárja tőlünk, hogy ráeszméljünk rejtett jelenlétére és azon fáradozzunk, hogy az Őt elrejtő homályba behatoljunk.

Ha valaki csak letérdelne és várakozna, ez rendszerint csak hiábavaló várakozás volna. Segíts magadon, az Isten is megsegít.

De hogyan segítsünk magunkon?

Erről akarunk beszélni.

Ha elmélkedni szándékozunk, akkor valamilyen a láthatatlan világba kapcsoljuk lelkünket, mert Istennel való társalgásunk a láthatatlan lelki egyesülésre törekszik Istennel. Hogy ezt elérjük elmélkedési anyagul veszünk:

 vagy valamely gondolatot,
 vagy eseményt,
 vagy szentírási szöveget.

Ha valamely gondolatot veszünk elmélkedésünk tárgyául, például a halál gondolatát, akkor három lelki tehetségünket igyekszünk foglalkoztatni e gondolattal. És pedig az *emlékezetet* (és a képzeletet), mely által igyekszünk lelkünkbe idézni mindazt, amit tudunk a halálról, annak körülményeiről, hirtelen és váratlan voltáról. Elképzeljük a halált a maga igazi valóságában, általában és részletekben . . . Azután foglalkoztatnunk kell *értelmünket*. Ha az embernek meg kell halnia, akkor én is meghalok egyszer. Mert hiszen, vagy halhatatlan, vagy halandó valaki. És nagyon jól tudjuk, hogy mi mindnyájan halandók vagyunk. Én is az vagyok. Akármilyen életerő vagy életkedv legyen is bennem, a halált ki nem kerülhetem. A hirtelen, váratlan halált sem. Lehetetlen valamit kiokoskodni, hogy előle meneküljek . . . Gyakorolnunk kell végül az elmélkedésben *akaratusunkat* is. Ha egyszer meg kell halnom, úgy kell élnem, mint akinek meg kell halnia, tehát nem lehet ehhez a földi élethez kötőm magamat. Nem köt-e valami rendetlen ragaszkodás, vagy vonzalom a földi élethez? Mit kell tennem, hogy attól megszabaduljak? Mit kell tennem, hogy a hirtelen halálra is folyton készen legyek? . . .

Ez csak egy példa a sok közül, hogyan foglalkoztathatjuk lelkünket és tehetségeinket, ha valamely gondolatról elmélkedünk.

Nem valami mesterkéltné, gépies, vagy természetellenes erőlködésről van itt szó, hanem az elmélkedésben is úgy használjuk lelki erőinket, amint az természetünknek megfelel és amint azt minden értelmes ember teszi, ha valamin gondolkodik, ha valamibe elmélyed. Mert ilyenkor minden mesterkéltség nélkül igyekszünk az illető gondolatra világosan ráeszmélni, a körülményeket emlékezetünkbe idézni és azután megokolás és következtetés által megállapítani, hogyan viselkedjünk a jövőben.

Aki gépiességről vádolja az említett módszert, az elfelejti, hogy például beszélni nagyon könnyű, de nem könnyű megmagyarázni, hogyan kell kiejteni a magánhangzókat és mássalhangzókat. A fegyverek használata könnyű, de sokszor nehéz megmagyarázni elméletileg a használat módját.

Az elmélkedő imádságnak kiváló módja az ú. n. szemlélődés (contemplatio). Szent Ignác szerint a szemlélődés olyan benső imádság, melyben valamely eseményt veszünk tárgyul, például: Az angyal köszönti Szűz Máriát . . . Hogy effölött helyesen és nagy lelki haszonnal elmélkedjünk, kíváncsi, hogy bizonyos rend és módszer szerint fogjunk a szemlélődéshez. Megállapítjuk tehát az elmélkedési anyag beosztását, például mi történik az angyal köszöntése előtt, közben és utána.

És mindegyik részben szemügyre vesszük a személyeket, szavaikat és cselekedeteiket.

Tehát szemlélem az angyal köszöntése előtt Szűz Máriát az ő csendes hajlékában. Látom, mily átszellemült lélekkel és mély-séges tisztelettel merül az imádságba . . . azután nézem tartását, szemét, kezét és még-inkább lelki szememmel látom, mire irányul-nak gondolatai, hova vonzza Őt szeplőtelen szíve . . . Ki ne volna képes ily módon üdvösen foglalkoztatni lelkét ezzel a magasztos jelenettel?

Azután hallani akarom a szavakat. Hallga-tok, de nagy csend uralkodik. Én is el-merülök ebben a csendben. *Non in commo-tione Dominus*. Isten nem közli magát a lármában és zűrzavarban. Ezt magam is tapasztalhattam gyakran . . .

Következnek a cselekedetek. Késő tevé-kenységről itt nem lehet szó. Teljes a nyuga-lom. A Szűzanya egészen Istennél van és megnyugszik ebben a boldogító lelkiállapot-ban.

Folytathatom a szemlélődést más módon is, ahogyan lelkem ösztönöz.

A második pontban látom Gábor főangyal jövetelét . . . Itt már szavak felett is szem-lélődhetem és sorra vehetem azokat, hogy jelentésükbe behatoljak . . .

Ily módon, ha állhatatosak vagyunk, nagy lelki haszonnal tölthetjük el az imádságnak

szentelt időt. Ha erőslélküen ragaszkodunk ahhoz, hogy készületlenül nem fogunk elmélkedésbe és ha ezeket a sokszoros gyakorlat által megszentelt módszereket alkalmazzuk, kell hogy eljussunk az elmélkedés sikeres végzéséhez. A szemlélődés egyébként épen az a mód, melyet úgyszólván mindenki a legkönnyebben alkalmazhat. Mert csak ki kell nyitnunk lelki szemünket és néznünk kell, látnunk és hallanunk kell.

Még egy harmadik módja is van, hogy imádságunk számára anyagot találjunk. És pedig ha egy szent szöveget veszünk tárggyul, például valami ismert imádságot, zsoltárt vagy Krisztus követésének valamely mondatát.

Ez kitűnő módszer a kezdők és a fáradtak számára. De jó módszer ez, mindenkinek, főltéve, hogy igazi lelki elmélyedésre törekszünk és nem elégszünk meg pusztá olvasással.

Sokan minden készület nélkül akarnak hozzáfogni az elmélkedéshez. Már említettük, hogy ez lelki képességeink félreismerése, de azonfelül még tapintatlanság is. Ha Istennel akarok társalogni, akkor már a józan ész is arra ösztönöz, hogy fontoljam meg, ki az, akihez fordulok. Ő a mindenség Ura. Ha valami igen előkelő személyiség érkezik egy városba, a város vezetősége bizonyára nem azt fogja mondani, hogy minden készület

teljesen felesleges, majd csak lesz, ahogyan lesz, hanem minden igyekezettel illő fogadtatásról gondoskodnak és minden előkészületet megtesznek. Alkalmazzuk ezt a mi esetünkre.¹

II. TEVÉKENYEKNEK KELL LENNÜNK AZ IMÁDSÁGBAN.

Még ha jól előkészültünk is, ne gondoljuk, hogy elég letérdelnünk és a lelkivilág láthatatlan kincsei rögtön feltáruhnak előttünk. A drágagyöngyöket nem osztogatják ingyen vagy egy-két fillérért. Fáradozni, törekedni kell azokért.

Nagyon helyesen nevezik lelki tevékenységünket imádságos gyakorlatoknak vagy áhítatgyakorlatoknak. Mert a *gyakorlat* szó itt nem hiába szerepel. Szent Ignác is nagyon jól tudta, miért nevezte a keresztény tökéletességre vezető könyvét lelki gyakorlatok könyvének.

A valóságban sajnos kevesen igyekeznek magukat *gyakorolni*, kevesen adják magukat személyes lelki munkára az imádság idején. Legtöbben azt értik elmélkedés alatt, hogy

¹ P. Lancicius a lelkiélet egyik kiváló mestere határozottan állítja, hogy hanyagság részünkről, ha úgy fogunk az elmélkedésbe, hogy annak pontjait akár könyvből, akár emlékezetből figyelmesen elő nem készítjük.

valamely esetleg kiváló szerző elmélkedési anyagát lelkükbe fogadják. Tehát úgy tekint az elmélkedést, mint valami befogadó szenvedőleges állapotot, nem pedig mint lelki tevékenységük személyes igyekezetét.

Vannak igen jó elmélkedési könyvek. De ilyen nem sok van. Az elmélkedések kidolgozása gyakran nagyon hosszú, szövevényes vagy nagyon költői. Gyakran pedig túlságosan elvont, tudományos vagy olyan lélekből fakadt, melynek kevés kapcsolata van a való élettel és a mai emberekkel. Úgy hogy némelyek azt mondják, ha az elmélkedésnek ilyenféle értekezésnek kell lennie, akkor sohasem fogok tudni elmélkedni.

Lehet, hogy az ilyenek túlságosan hirtelen ítélnék, de el kell ismernünk, hogy némelyik elmélkedési könyv okot adott arra, hogy a lelkek idegenkednek az elmélkedéstől és talán akaratlanul is olyan utat mutatnak az elmélkedésre, amely alig járható vagy már nagyon eltért az imádságnak attól az ismert meghatározásától, melyet szent Teréz adott: „Istennel való bensőséges, bizalmas társalgásunk”, vagy attól, amelyet az a jó ember említett az arsi plébánosnak: „En Reá tekintek és Ó reám tekint.”¹

¹ Mi a hit? kérdezték az arsi plébánost. És ő azt felelte: „Az, mikor úgy beszélünk Istennel, mint az emberekkel.”

Hogy gyakran miért nem vagyunk megelégedve elmélkedési könyvünkkel, annak az oka, sokszor nem éppen az, hogy a könyv rosszul volna megszerkesztve, hanem hogy más szerkesztette és írta azt. Pedig van-e valami személyesebb, mint az elmélkedés? Azok a jó és szent érzelmek és lelkesedések, melyeket a szerző nekem sugalmaz, nem fogják meg lelkemet. Miért? Egyszerűen azért, mert azok az ő jámbor lelkének gerjedelmei, és az ő lelkiállapota nem szükségképpen ugyanaz, mint az enyém. Ha valamiről elmélkedni akarunk, nem föltétlenül szükséges, hogy másnak gondolata, megfontolása és érzelme vezessen bennünket. Másnak támadtak jó gondolatai, és emelkedett érzelmei. Nem támadhatnak-e neked is? Ha az, aki az elmélkedést írta, odaadással és fáradsággal tudott jó elmélkedést fogalmazni és végezni, nem következik ebből, hogy a te lelkednek is éppen olyan haszna van az ő elmélkedéséből. Hiszen talán nagyon is különbözõ a te lelkiállapotod az övétõl. Ha buzgón és odaadóan készültél és ha teljes igyekezettel próbáltál magad eligazodni elmélkedésed anyagában, de nem sikerült, akkor nem tehetsz okosabbat, minthogy másnak gondolatait használd irányítóul. De ne légy teljesen bizalmatlan önmagad iránt és pró-

báld te is megtalálni szíved mélyében mind-
azt, amit Istennek mondani szeretnél.¹

Ha a gyermek édes anyjával akar beszél-
getni, nem azon kezdi, hogy először köny-
vek után kutat és valami társalgási kézi-
könyvből előkészül mondókájára. Tudja ő
azt jól, hogyan csevegjen édesanyjával. És
a jó anya sokkal szívesebben veszi az ő
tökéletlen gügyögését, mintha valami mester-
kelt, mástól tanult mondókát mondana.

Ha a jó Istennel, a mennyei Atyával aka-
runk társalogni, nekünk sem szükséges
Bossuet vagy Prohászka nyelvén szólunk,
hanem igyekszünk szívünk mélyéből Isten-
hez emelkedni és Vele társalogni. És a mi
egyszerű, mesterkéletlen szavaink biztosan
megtalálják az utat Isten Szívéhez. Ez az,
amire mindenekelőtt törekednünk kell.

A különös kegyelmi ösztönzésektől el-
tekintve, legjobb elmélkedési anyagunk az
év folyamán a mi Urunk életének titkai a

¹ A 7 éves De Guigné Anna így szólt egyszer édes-
anyjához: „Szabad-e nekem a mise alatt imakönyv
nélkül imádkoznom?”

— „És ugyan miért?”

— „Azért, mert imakönyvem összes imáit kívülről
tudom és gyakran szórakozott vagyok, ha azokat olva-
som. De sohasem vagyok szórakozott, ha magam
szólok a jó Jézushoz. Mert úgy-e édesanyám, ha
valakivel beszélgetünk, tudjuk jól, mit mondunk neki.”
(L. életrajzát P. Lajeunie-től; magyarrá fordította Jan-
kovich grófné.)

szent liturgiával kapcsolatban. És így a legjobb elmélkedési könyvnek mindig magát az Evangéliumot tartjuk. De ebben nem akarunk kizárólagosak lenni és más anyagválasztást lebecsülni. Némelyek szeretik a mindennapi mise egyik vagy másik mondatát elmélkedésük tárgyává tenni. Mások nagy hasznot merítenek abból, ha a zsoltárokba mélyednek el. Minden anyag jó, ami lelkünket táplálja és minden módszer jó, amellyel üdvös eredményeket érünk el.

Az imában való tevékenységünk semmiképpen sem jelent gépiességet, mint azt némelyek lekicsinylőleg mondani szokták. Vannak, akik túlbecsülik a módszerek jelentőségét és túlságosan ragaszkodnak azokhoz a helyett, hogy a Szentlélek kegyelmének szabad működést biztosítanának. De ebből nem következik, hogy a módszerek értéktelenek, hanem csak az, hogy ügyetlenül használják azokat.

Azt mondtuk, hogy lelki képességeink természete és Isten iránt való tiszteletünk megkívánja tőlünk, hogy gondosan előkészítsük elmélkedésünk tárgyát. De nyilvánvaló, hogy ha maga Isten más anyagot nyújt ahelyett, amelyet mi előkészítettünk, akkor az a szabály, hogy a felülről jövő irányításhoz alkalmazkodjunk és ne ragaszkodjunk mindenáron ahhoz, amit előkészítettünk,

mert mindenben a Szentlélek irányítása szerint kell igazodnunk.

Ilyen esetben a mi tevékenységünk ne az legyen, hogy a mi anyagunkat minden áron beleerőszakoljuk az Istennel való társalgásba, hanem hogy teljes szabadságot biztosítsunk az isteni kegyelem munkájának és figyelmesen hallgassuk, mire akar oktatni bennünket Isten. Tevékenységünk tehát abban áll, hogy minden zavart elhárítsunk a kegyelem működése elől. Ilyenkor ugyanis nem annyira beszélnünk, mint inkább csak figyelmesen hallgatnunk kell. Ha Istennek úgy tetszik, hogy többé-kevésbé közvetlenül oktasson bennünket, anélkül, hogy előkészületünkkel törődnék, ne gátoljuk Őt szándékában. Hanem igyekezzünk még inkább fokozni magunkbaszállásunkat, lelkünk benső csendjét, hogy jól felfoghassuk azt, amit nekünk mondani akar. A mi Urunk így szólt egyszer egy lélekhez: „Tedd lelkedet olyanná, hogy sokat befogadhasson és én mint zuhogó patak el fogom árasztani.” Alacoque Szent Mária Margitnak pedig azt mondta: „Állítsd elém lelkedet, mint tiszta vásznat, mely a festőre várakozik.” Az ilyen szenvedőleges állapot, ahol fáradoznunk és tennünk kell, hogy Isten munkájára alkalmasak legyünk, nagyon tevékeny lelkiállapot, és semmiképpen sem lehet pusztán passzív erénynek nevezni.

III. HÜSÉGESEN KI KELL TAR- TANUNK AZ IMÁDSÁGBAN.

Ha készségesen előkészítettük imádságunkat és ha lelki erőinket buzgón latba vetjük, akkor még egy fontos tennivalónk van. Az, hogy állhatatosan kitartsunk az imádságban.

Nem süt mindig a nap, nincs mindig szép idő. Így van ez lelki életünkben is. Vannak szürke és komor napok is. Van rá eset, hogy egészen sötétben vagyunk.

Van úgy, hogy imádságunkban vigasztalást érzünk. Van úgy, hogy vigasztalanságot vagy szárazságot és az is megeshet, hogy sem egyiket, sem másikat, különösen nem érezzük, hanem mintha szélcsend volna lelkünkben.

Nagyon könnyű állhatatosnak lenni az imádságban, ha Isten vigasztalást ad. Ezt nem is akarjuk bővebben magyarázni, de rá akarunk mutatni egy-két veszélyre, mely ha nem is állhatatosságunkat támadja meg, de csökkentheti imádságunk sikerét.

Az egyik ilyen veszély az, ha valaki az érezhető vigasztalást összetéveszti a beöntött imakegyelemmel és azt gondolja, hogy ha örömet talál az imádságban, akkor már misztikus kegyelemben részesül. Ha ez lehetséges is, abból még nem következik, hogy az valóban megtörtént. Gondoljunk itt arra, amit Keresztes Szent János mond: „Sohase fordítsd el lelkedet Istentől, de ne

kívánd, hogy valami rendkívüli dologban részesítsen."

Talán azt jelenti ez, hogy nem kellene kívánnunk az Istennel való lehető legnagyobb egyesülést? Semmiképpen. De meg kell különböztetnünk a kegyelemnek két csoportját. Az egyik a megszentelő kegyelemnek mindig teljesebb növekedése lelkünkben, ez az úgynevezett *gratia gratum faciens*. Ezt mindig kívánhatjuk alázatos bizalommal. A másik az u. n. *gratia gratis data* vagyis a víziók, kinyilatkoztatások stb. Ezt oktalanság volna kívánni. Keresztes Szent János idézett szavai ez utóbbi kegyelmekről szólnak.

Az igazi misztikus kegyelmekkel kitüntetett lelkek éppen nem is vágyakoznak e kegyelmek után, főleg kezdetben nem. Mert eleinte inkább félnek e nagy kegyelmektől. A jó lelkivezető dolga, hogy az ilyeneknek ösztönzést adjon, ha látja, hogy igazi jámborságról és igazi misztikáról van szó. És ez nem oly ritka eset, mint azt némelyek gondolják, de nem is oly gyakori, mint azt több túlzó optimista hangoztatja.

Aki vigasztalást érez imádságában, annak még egy veszélytől kell óvakodnia. Nem szabad azt gondolnia, hogy Isten is megelégedett vele, hogyha ő maga boldog és megelégedett az imádságban érzett vigasztalás miatt.

Tegnap talán a legmakacsabb szórakozások ellen kellett küzdened, és bátran kitarottál a küzdelemben. Imádságod nem valami vigasztaló hangulatot keltett lelkedben . . . ma pedig szinte a hetedik égbe emelkedtél imádságodban, elejétől végig vigasztalást éreztél, nem is volt sok küzdelem, nem is kellett fáradoznod, Isten tett mindent.

Nagyon felületesen ítélnél, ha azt mondanád, hogy mai elmélkedésed sokkal jobb volt a tegnapiénál. Elmélkedésünk a valóságban annyit ér, amennyit odaadó törekvésünk és szeretetünk ér. Nagyon lehetséges, hogy tegnap a szórakozások elleni küzdelemben sokkal több szeretetről tettél bizonyosságot, mint ma, mikor csak ki kellett tárni lelkedet, hogy az isteni vigasztalást befogadd. De mint mindenben, úgy ebben is a szeretet a legfőbb értékmérő, és ez nem mindig jár együtt a fáradozás és törekvés mértékével.

P. Lancicius azt mondja: „Aki semmi jámbor gerjedelmet vagy felbuzdulást nem talál imájában, az még csupán emiatt nem vádolhatja magát, hogy rosszul elmélkedett. Mert ez csak aggályosság volna.” Szerinte akkor követünk el hibát elmélkedésünkben: „Ha az elmélkedés előtt nem igyekszünk előzni a szórakoztató gondolatokat.

Ha elmélkedésünk alatt nem üzzük el a szórakozást, mihelyt észrevesszük.

Ha nem szenteljük az elmélkedésnek az egész kijelölt időt.

Ha testtartásunk nem eléggé tiszteletteljes, úgy hogy restellenők, ha így látna bennünket egy lelki ember.

Ha elmélkedésünk alatt nem fékezzük érzéseinket és látunk, hallunk mindent magunk körül."

Befejezésül azt mondja P. Lancicius: "Ez eseteken kívül elmélkedésünk mindig jó." És ez megnyugtathatja az aggályoskodókat és ösztönözheti a törekvők buzgóságát.

Most szemügyre kell vennünk a lelki vigasztalanságot és szárazságot.

Mindenekelőtt jó, ha megfontoljuk, hogyan szokott Isten bánni a tökéletességre törekvő lelkekkel. Kezdetben leginkább vigasztalással halmozza el őket. Élénken szemléltetni akarja velük, mily boldogság az, ha kiszabadultunk a világ hiúságaiból, a csalóka látszat varázsából és mily felemelő a láthatatlan lelki világban való otthonosság. Ilyenkor a lélek élesen látja az ellentétet az érzéki világ alacsonysága és a lelki élet magasztossága között és Isten kegyelme nagy vonzalmat, égő szeretetet és vágyakozást önt belé a lelki dolgok iránt. Mi sem természetesebb, mint hogy ez a törekvő lelket boldogító érzéssel tölti el és önkéntelenül is a táborhegyi szavak jönnek ajkára: "Jó nekünk itt lenni."

De az első vigasztalás és az első buzgalom nem tart szüntelen. Némelyeknél hirtelen, másoknál lassan lelohad a boldog lelkesedés. A verőfényes napok után sötét korszak következik, s talán annál sötétebb, minél ragyogóbb volt a kezdet. A lélek úgy érzi magát, mintha a derült világosságból sötét szakadékba jutott volna.

Ez igen fontos és döntő pillanat a lelkekre nézve. Sokan csüggedésbe esnek, mert nem érzik a boldogító lelkesedést, mely az Isten vigasztalása volt. És most annak híján magát az imádságot is abbahagyják. Az ilyenek inkább Isten ajándékát kívánták, mint Istent magát. Azt hitték magukról, sőt mások is azt vélték róluk, hogy nagylelkűek, pedig most kitűnik, hogy legalább részben önzők, mert nem Istent, hanem önmagukat keresték.

Már pedig Isten azt akarja, hogy ne adakozó kezét, hanem Szívét tekintsük. Ne azt nézzük, mit ad, hanem ki Ő. Éppen azért vonja vissza Isten az ő érezhető vigasztalását és egyéb lelki ajándékait, hogy ne ragaszkodjunk azokhoz rendetlenül. Isten azt akarja, hogy ráeszméljünk arra a nagy igazságra, hogy nekünk nem az ajándékokat, hanem magát az ajándékozó Istent kell keresnünk és szeretnünk. Isten egyedül akar uralkodni szívünkben. Azt akarja, hogy Őt önmagáért szeressük és ez az oka, hogy előbb-utóbb minden vigasztalástól megfosztja

azokat a lelkeket, akiket az imádság legmagasabb fokára akar emelni, mert azt akarja, hogy egyedül csak Ővele legyenek. Ezért kell rendkívüli aktív és passzív tisztulásokon, vagyis az érzékek és a lélek éjszakáján átmenniök. Isten azt akarja, hogy a lélek mindenről lemondjon és önmagát mindentől megfossza, hogy egyedül Isten uralkodjék benne. Ha a lelkiélet mesterei azt mondják, hogy Isten magányosan lakozik valamely lélekben, akkor épp erről az isteni követelésről szólnak, midőn Isten kizárólagos ura akar lenni valamely szívnek.

Boldogok azok, akiknek megvan a nagy-lelkűségük és lángoló odaadásuk, hogy megmaradjanak ezen az Isten felé vezető úton és állhatatosan kitartsanak a vigasztalanságok és lelki szárazságok megpróbáltatásai közt is.

És jegyezzük meg jól, hogy éppen itt válik el, melyik lélek igazán bensőséges. Melyik jámborság igazán önzetlen, melyik lélek vezetteti magát egyedül Isten szeretete által. Akik a megpróbáltatások ez éjtszakájában együtt küzdenek a getszemáni kertben szenvedő Údvözítővel, azoknak tudniuk kell, hogy kitartásuktól függ a nagy kegyelmeknek az elnyerése, melyeknek értékéről sejtelmük is alig van és amelyek által az életszentségben oly lendületet nyerhetnek, hogy az fölülmúlja minden képzeletüket.

Szólnunk kell még az úgynevezett csendes, nyugodt imádságról.

A kitartás itt nem oly nehéz, mint a vigasztalanság közepette. De mégis komoly igyekezetre van szükség. Mert a láthatatlan Istennel való társalgás nem nagyon vonz bennünket, hacsak a hit szelleme nem nagyon eleven bennünk.

Hogy a láthatatlan Istennél időzzünk vagy csupán hogy Őt keressük, szakítanunk kell a látszat világával, el kell fordulnunk attól, ami érzékeinket leköti és azoknak kedvez. Mikor Mózes Istennel akart társalogni, levetette saruját a Sínai-hegy lábánál és fáradtságos lépésekkel igyekezett a magaslatra. Ha Istennel akarunk egyesülni, ki kell emelkednünk az érzéki világból még küzdelmek árán is.

De más nehézség is béníthatja fölfelé való törekvésünket és ezt még az odaadó lelkek is érzik. Nagyon szeretnénk Isten imáadásába, dicsőítésébe és hálaadásba merülni és talán ez a szívünk legnagyobb vágya. De hogyan tudjuk Istent megfelelő módon imádni, Őt dicsőíteni és Neki hálát adni? Hogyan lehet a mi alázatos, szegény imádságunk méltó a végtelen Istenhez? Hiszen gyakran mondjuk, és úgy is van, hogy Istenhez igazán csak Isten méltó. Hogyan merjünk tehát Neki valami megfelelő ajándékot felajánlani, hiszen mi oly végtelenül szegények

és semmik vagyunk? Hogyan tudjuk mi Istent saját gyarló erőinkkel, a mi gondolatainkkal és gerjedelmeinkkel dicsőíteni?

Minden ilyen aggodalmunk eltűnik, ha helyesen értelmezzük az imádságot és megértjük azt, amit Szent Pál *keresztény misztériumnak* nevez. Ez a Krisztus titokzatos testéről szóló hitigazság, mely szerint az Úr Jézussal egy titokzatos testet alkotunk. Ezt mondta maga Krisztus is, mikor az Ővele való legbensőbb életközösségünkről szólt és Önmagát szőlőtőnek nevezte, minket pedig szőlővesszőknek.

Aki ennek a főséges hitigazságnak a fényében él, annak számára az említett nehézség nem létezik. Nagyon is igaz, hogy nem vagyok képes megfelelő és méltó imádsást és dicsőítést följánlani Istennek, ha ez az imádság és dicsőítés tisztán az én gyatra és szegény lelki erőimnek a gyümölcse. De nem is ezt kívánja tőlünk Isten. Egyedül Jézus Krisztus képes az Atyának méltó imádsást, dicsőítést és hálaadást felajánlani. Már pedig mi az Úr Jézussal egyek vagyunk. Az Úr Jézus, hogy minket megváltson, nemcsak közénk jött és emberré lett, hanem azt is akarta, hogy mi Isten fiaivá, Krisztus másává legyünk és így Krisztussal egy titokzatos testben egyesüljünk. Tehát ha Isten méltó imádásáról van szó, nemcsak a mi végtelen szegénységünk és semmiségünk áll

rendelkezésünkre, hanem maga Jézus Krisztus, akivel egyek vagyunk. Így tudunk Istennek méltó imádást felajánlani, mert Krisztus imádásával imádjuk Őt, mert az Ő imádása a mienk is.

Az egyházirend szentsége képesíti a papot arra, hogy a hívők közösségének a nevében fölajánlja Jézust a mennyei Atyának. Ugyanezt a hívők nem tehetik meg, de tehetnek valami ehhez hasonlót. Saját nevükben felajánlhatják az Úr Jézust a mennyei Atyának. És ez az a lelki papság, melyről Szent Péter szól s amelyben minden kereszténynek része van. És az első pápa nem habozik ezt királyi papságnak (regale sacerdotium) nevezni.¹ — Némelyek félnek e kifejezéstől és nem merik azt az egyszerű hívekre alkalmazni. Pedig ettől nem félni kell, hanem helyesen megérteni. Hiszen fölséges és magasztos jelentése van.

Tehát a szó teljes értelmében keresztény módon imádkozunk, hogyha a kereszténységből fakadt királyi papságunknál fogva fölajánljuk Krisztust a mennyei Atyának. Maga az Egyház is így tesz, mikor a hívők nevében imádkozik. Az a baj, hogy imádásunkban sokszor túlságosan sok van önmagunkból. Ezt nem úgy értjük, mintha jó-

¹ I. Pet. II. 9. Vos autem, genus electum, gens sancta, regale sacerdotium.

akarattunkból és nagylelkűségünkől valaha is túlságosan sok volna. Sem pedig úgy, hogy önmagunk teljes följánlását és átadását Isten nem kívánná igazán. Hanem olyan értelemben van imádságunkban sok önmagunkból, hogy kevés van Jézus Krisztusból. Jézus Krisztussal egyek vagyunk, tehát Jézus Krisztusnak nem szabadna hiányoznia életünkől és imádságunkból. Ha pedig Ő valahol ott van, kell, hogy Ő töltsön be mindent.

Szent Pál a következő szavakba foglalta Istenhez való viszonyunkat az imádságban: „Abscondita cum Christo in Deo.” Tehát a mi életünknek is Krisztussal együtt Istenbe kell merülnie. Istenről, Krisztusról és mirőlunk van itt szó. Ha ezt a hármat értékeljük, úgy látjuk, hogy mi magunk semmik vagyunk, bár ezt a semmiséget mint vízcseppet bele kell vegyíteniünk a kehely borába. Krisztus az Istenember az ég és föld között áll, mint méltó közvetítő Isten és ember között. És legfelül áll a Szentháromság, akit minden dicsőség és tisztelet megillet. Ehhez a fönséges Szentháromsághoz kell emelkednünk a mi isteni közvetítőnk által. Per Ipsum et cum Ipso et in Ipso. Ha Krisztus másai vagyunk, imádságunknak Krisztussal kell telve lennie.

**MINDENBŐL IMÁDSÁGOT
KELL CSINÁLNUNK.**

I. A SZÁNDÉK TISZTASÁGA.

Minden cselekedetünk, melyet Istenért teszünk, iránta való hódolat. Ily cselekedeteink felemelik lelkünket az isteni fölséghez, mert elismerjük általuk — ha nem is mindig szavakkal — mégis őszinte szívvel Istennek legfőbb uralmát és gyermeki hódolatunk jelét adjuk Teremtőnk és mennyei Atyánk iránt.

De mit követeljen önmagától az, aki teljesíteni akarja az Úr Jézus felhívását, hogy *mindig imádkoznunk kell*? Megváltónk akaratát akkor teljesítjük, hogyha minden szándékunkat igyekszünk, amennyire emberileg lehetséges, természetfölöttivé tenni. Ehhez pedig az is szükséges, hogy igyekezzünk minden tettünket állapotbeli kötelességünknek megfelelően a legtökéletesebben végezni. Más szóval, szándékaink legnagyobb tiszta-

ságára kell törekednünk, és minden körülmények közt meg kell tennünk a tőlünk telhetőt, hogy kiválóan végezzük teendőinket.

Mily csodálatosan nyilvánul meg Isten végtelen jósága a mi emberi szándékaink szövevényes életében! De ha egyszer igazán ráeszmélünk, mily gyatrák a mi megszokott cselekedeteink és mily nyomorúságosan valósítjuk meg szent elhatározásainkat, egészen megdöbbenünk. Gondoljunk csak rá, miből tevődik össze a mi huszonegy órás mindennapi életünk. Nagyrészt szürke, tökéletlen, nyomorúságos cselekedetek sorozatából. Nyolc vagy több órát alszunk, egy vagy két órát eszünk, és a többi? Mennyi időt kell elvesztegetnünk apró-cseprő tennivalóval, melyek csak lefelé húzzák és szétszórják lelkünket. Hogyan alkosson az ember örökkévalót ilyen csekélységekben: mint pl. a családanya, ha a szobáit sepri; a szolgáló, ha a konyhába szorgoskodik; vagy a tanár-ember, ha tízszer-tizenötször kell ismételnie valamely igazságot?

„Nekem megvannak a magam nagy vágyai”, mondotta valaki. Mi pedig azt mondjuk: „Mily végtelen szerencse, hogy nekünk megvannak jószándékaink!” Mert, mi is ad életető lelket a mi mindennapi közönséges vagy emelkedettebb természetű

munkáinkba? Éppen a jószándék. Nélküle semmit sem érne fáradozásunk. Általuk pedig értékes istendicséretté változik minden. Semmi sem jelentéktelen, semmi sem közönséges, ha Istenért tesszük. A jószándék természetfeletti kincsekké alakítja a természet szerint értéktelennek látszó aprócseprő teendőket.

Szerencsétlenek volnánk, ha Isten úgy ítélné cselekedeteink felett, ahogyan azok a természet rendjében értéktelenek vagy értékesek. Mert csak kevesen vannak a kiváltságosak, akik nagy dolgokat művelhetnek. Nem cselekedeteink, hanem mindenek előtt, szándékaink szerint ítél meg minket Isten. Mily vigasztalás, ha arra gondolunk, hogy kicsiny és igénytelen kötelességek teljesítésében lefolyt élet a jószándék által mérhetetlenül felülmúlhatja értékben és nagyságban azt az életet, mely a világ szemében talán nagynak látszott, mert nagy munkákról volt szó; de nagyon gyatra vagy semmijószándék sem lehelt azokba természetfeletti életet és értéket. Az ember értéke szívének szándékaitól, akaratának jó irányától függ, nem pedig attól, hogy híres munkakört tölt-e be, ismert, ünnepelt szónok, író vagy művész-e.

A túlvilág lesz az a boldog ország, ahol véglegesen helyre igazítanak minden hamis

értékelést, értékcsalást és ahol megállapítják az igazi örök értékeket.

De nem elég csodálni a jószándék szépségét és nagy fontosságát. Rá kell mutatnunk a tiszta jószándék gyakorlásának nehézségeire is. Cselekedeteink legtöbb indítóoka vegyes természetű. Nem szólunk itt arról, aki a rosszat keresi. Csak a jó keresztényre, a buzgó lélekre gondolunk. Az ilyenek kétségkívül Istent keresik. De nemcsak Istent. Istent is és azonfelül az ő kis vágyait, szeszélyeiket, önzésüket, vagy hiúságukat.

„Krisztus követése” azt ajánlja, hogy legyen a tekintetünk tiszta, vagyis, hogy egyedül a természetfelettire, Istenre irányuljon. És ne engedjük, hogy ezt a tiszta tekintetet megzavarja és megrontsa a pusztán emberi szándék. Szent Ignác is azt kívánja fiaitól, hogy mindenben Istent, és pedig egyedül Istent keressék. Ugyanezt hangoztatják más szóval a többi szentek is. Csak Szent Barat Zsófiát említjük. Egyik főnöknőnek a következő tanácsot adta: „Annyi időt szenteljen a mi Urunknak, amennyit csak kötelességei engednek.” Azután hozzátette: „Szokják hozzá, hogy üressítse ki lelkét apró-cseprő teendőinek gondjaitól és az egymást követő dolgok, események és személyek emlékeitől. Mihelyt eleget tettünk valamely kötelességünknek, vagy fogadtunk valami látogatást, hagyjuk

a siker kérdését az Úr Jézusra és ne szórakozzunk azzal, hogy a felett ábrándozunk, ami bennünket különösen érdekelt, pl. az állítólagos siker, vagy a dicséret, vagy más egyéb. Az önszeretet nagyon csalékony! Hagyjuk tehát mindezt és fordítsuk lelkünket Urunk felé, mint a hal, melyet, ha kihúznak a vízből és ismét vizet lát, abba visszaigyekszik." (Brou: Travail et Prière: Sainte Mad. Sophie Barat, p. 148—185.)

Az ember mindent kicsinnyé tesz, amihez hozzányúl. Testből és lélekből áll, s mindenre ráüti kettősségének bélyegét, és pedig sokszor úgy, hogy a kettősségben az alacsonyabb elem, a földi és a testi elem az uralkodó, holott ennek csak szolgálnia kellene a lelket. A testi hajlamokkal és a földi vonzalmakkal sohasem köthetünk békét, hanem uralkodnunk kell felettük. Éberen őrködünk tehát, hogy szívünk szándékait ne a földi szempontok és hajlamok, hanem a lélek egyetlen ura, Istene vezérelje.

II. CSELEKEDETEINK TÖKÉLETESSEGE

A jószándék tökéletességével természet-szerűleg együttjár cselekedeteink tökéletessége. Ma lépten-nyomon halljuk, hogy a tökéletes cselekedetek egyre ritkábbak. Csökken a lelkiismeretesség az állapotbeli köteles-

ségek teljesítésében. Ma már nem dolgoznak hűséges igyekezettel és odaadással, hanem gyakran fércmunkát vagy vásári munkát végeznek. Az elpogányosodó modern világ felületes szelleme beszűrődik a keresztény lelkekbe is. Pedig ez a szellem nem fér meg az Istenre irányított lelküllettel. Aki Istenért igyekszik tenni mindent, az legjobb tudásával, minden képességét latba vetve, kell, hogy a legjobban végezze tennivalóit. Mert vajjon, ki lehet-e elégíteni a felséges Istent félmunkával, féligyekezettel?

Gyakran más feladatok és más munkakör felett ábrándozunk. Szeretnők, ha más események közepette, más szerepben tölthetnők életünk napjait. Unjuk állapotbeli kötelességeink egyhangú jelentéktelenségét. Nemo contentus sorte sua — mondja a közmondás, senki sincs megelégedve sorsával. A szomszédra tekintgetünk: ettől ezt, amattól meg azt irigyeljük. Pedig Isten nem azt kívánja, hogy mást, hanem hogy másként cselekedjünk. Ha valakinek az a kötelessége, hogy ruhát varrogasson vagy nyomda betűket szedegessen, ezzel megérdemelheti a mennyet és szent lehet. Minden attól függ, hogyan végezzük kötelességeinket.

A szentek is így gondolkoztak. Jól végezték azt, amit tenniük kellett és ez volt az ő életszentségüknek fő hajtóereje. Némelyek nagy dolgokat is művelhettek. De nem azért

lettek szentek, hanem azért, mert kicsiny és nagy tennivalóikat egyformán Istenért, tehát tökéletesen végezték. Berchmans Szent Jánost azért avatták szentté, mert az ő rövidke életében a mindennapi kis teendők végzésében tökéletes volt. Ki ne lehetne szent ily módon a legjelentéktelenebb életteendők szent teljesítésében?

A mi isteni Mesterünk a mintakép! Úgy kell élnünk, úgy kell cselekednünk, ahogyan Ő cselekedne most a mi helyzetünkben. Ehhez pedig nem mesterkéltek elképzelésre van szükség, hanem a hit fényében mindjobban rá kell eszmélnünk a nagy hitigazságra, vagyis a nagy valóságra: hogy minden kegyelem állapotában élő lélek eleven része Krisztusnak, Krisztus titokzatos testének. Úgy, hogy bármit is teszünk természetfeletti életünkben, azt Krisztus, vagyis az Ő titokzatos teste teszi bennünk és általunk. Ez a Krisztussal való legbensőbb életközösség krisztusivá, istenivé tesz bennünk mindent. Ennek kell tehát irányítania minket mindenben. (L. Bővebben: R. Plus S. J.: Dans le Christ Jésus. Magyar kiadása elkészült: Krisztus Jézus-ban címmel.)

MINDENBE BELE KELL FÜZ-
NÜNK AZ IMÁDSÁGOT.

Végezzük odaadóan imádságainkat és tegyük imádsággá egész életünket, ez a legjobb útja az Istennel való mélységes és igazi egyesülésnek. Hogy ezt minél jobban megvalósítsuk, igyekeznünk kell napjainkat a lehető legtöbb fohászimával telíteni. Erről akarunk néhány szót szólni.

I. A FOHÁSZIMA GYAKORLATA.

Akik buzgó lélekkel vágyakoznak az Istennel való egyesülésre, azok nagyon szeretnének mindég, vagy a lehető leggyakrabban Istenre gondolni. De hogyan lehetséges ez?

Mindenekelőtt úgy, hogy időnként kényszerítjük lelkünket, hogy kötelességszerűen gondoljon Istenre. A legegyszerűbb módon kell kezdeni. Így pl., hogy megújítjuk jószándékunkat és önfelajánlásunkat valahány-

szor jelentékenyebb változás áll be tenni-valóinkban. „Ha nem is indíthatjuk fel nagyon gyakran az Isten jelenlétének gondolatát, legalább időnként tegyük meg . . . Ennek az isteni együttlétnek gondolata, még ha egy pillanatig tart is lelkünkben, már is igen nagy jótétemény.” (Szent Teréz: A tökéletesség útja. XXIX. f.)

Fénelon még részletesebben szól erről.

„Használjuk ki a napnak azt az idejét, amikor a külső dolgok nem kötik le teljesen figyelmünket, hogy bensőleg Istennel legyünk . . . A társalgásban már nehezebb ez az Isten jelenlétére való gondolat, de még akkor is gyakran megismételhetjük az Istenre való tekintetet, ami által szabályozzuk mondanivalónkat és elnyomhatjuk az önszeretet szeszélyeit.

Legyen gondunk rá, hogy ne merüljünk el túlságosan abba, amit mondanak, vagy tesznek az emberek. Mihelyt ráeszmélünk arra, hogy Isten mit kíván tőlünk a szóbanforgó ügyben, igyekezzünk teljesen eszerint cselekedni és ne törődjünk a többivel. Ezáltal mindig megőrizzük lelki szabadságunkat és nyugalmlunkat . . .

Hogy lelki visszavonultságunkat és szabadságunkat megőrizzük, kitűnő eszköz az is, ha minden cselekedetünk végén az Istenre való gondolattal foglalkozunk és elhárítjuk az önszeretetet, a hiú öröm, vagy szomorúság

érzelmeit, mert ezek a mi legnagyobb ellenségeink. Boldog az, akinek lelkében nem marad meg más, mint csak az egy szükséges és aki nem gondol másra szükségtelenül . . .

Igyekezzünk tehát távoltartani lelkünköt minden élvezetet, ami nem jön Istentől. Úzzuk el a haszontalan gondolatokat és ábrándokat! Ne mondjunk hiábavaló szót! . . .

Az étkezések idején is nagyon üdvös az Isten jelenlétére való gondolat." (Fénelon: Instruction et Avis N° VII. Oeuvr. éd. Vives 1854. I. k. 530. l. és köv.)

Szent Mária Margit is azt mondta, hogy nagyon gyakran épen az étkezések ideje volt az az óra, mikor az Istennel való egyesülés kegyelme a legjobban elárasztotta lelkét.

Természetesen mindég szükséges a lelkiéletnek az a nagy szabálya, hogy el kell kerülni mindent, ami akadályozná Isten gyermekeinek „szent szabadságát“, vagyis mindazt, ami az Istenhez való lendületet gátolja, a kedélyt nyomasztólag gyötri és a derűtség és belső béke helyett, nyugtalan-ságot, töprengést támaszt a szívben.

Ismerünk példákat a régi és új szentek életéből, hogy voltak, akik hihetetlen gyakran emelték lelküket Istenhez. Így a Vitae Patrum című könyvben szó van egy szent remetéről, aki egy társalgás alatt százszor gondolt Istenre. De megjegyezzük, hogy a régi remeték és az első szerzetesek nem nagyon gyako-

rolták a hosszabb imádságot. Szent Ágoston is azt mondja róluk, hogy egyiptomi testvéreink gyakran imádkoznak, de imádságaik nagyon rövidek, mert attól tartanak, hogy különben a figyelem, mely annyira szükséges az imádsághoz, ellankad a hosszabb imádságban. (Migne: P. L. T. 33. col. 501.)

Porto Maurizio-i Szent Lénárt ezt az elhatározást tette: „Ismétlem ezerszer napjában akár lelkileg, akár szóbelileg ezt a fohászt: „Jézusom, irgalom!” Gonzaga Szent Alajos pedig, amint pazzi-i Szent Magdolna külön kinyilatkoztatás alapján mondja, nem szűnt meg az ég felé irányítani szeretetének nyilait. Xavéri Szent Ferenc nagyon gyakran ismételte: O sanctissima Trinitas, Ó szentséges Szentháromság! Még a bálványimádó pogányok is eltanulták tőle és ismételtették ezt a fohászt, anélkül, hogy értették volna. Napjainkban, a szentség hírében elhunyt P. Doyle S. J., az Istenhez irányított szeretetfohászokkal annyira el volt telve, hogy azt csak kivételes isteni segítséggel tehette és az is nagyon valószínű, hogy azok a fohászok nem lehettek mindég határozottan kifejezett imaformák, hanem gyakran csak egyszerű Istenhez való emelkedés, vagy a szívnek szeretetdobbanása, vagy a lélek felvillanása.

De szükséges-e az Istennel való egyesüléshez, hogy versenyre keljünk e szent és

kiváltságos, kivételes kegyelemmel megáldott lelkekkel? Szükséges-e az erénygyakorlatoknak ez az emberfeletti nagy számolgotása? Nem.

A lelkiélet nagymesterei szüntelen hangoztatják, hogy el kell kerülni a túlzó fáradtságot és követnünk kell a kegyelem irányítását és tudnunk kell, hogy a kegyelem mértéke különböző a lelkekben.

Ne csodálkozzunk és különösen ne csüggedjünk, ha minden kitűnő elhatározásunk mellett sem sikerül, főleg kezdetben eljutni a fohászimák kitűzött számáig, vagy ha látjuk, hogy egyik nap kevesebb a teljesítmény, mint a másik nap. A mi emberi természetünk velejárója, hogy állhatatlanok vagyunk. „Sohasem kell nagyon megütköznünk, ha látjuk, hogy egy nagy benső összeszedettségben töltött nap után olyan következik, amelyik tele van szétszórtsággal. Ez a mi földi életünk természetével jár és ez a váltakozás szükséges is a lelki dolgokban, hogy alázatossággal tartssuk magunkat és lássuk, mennyire függünk Istentől. A szentek is alá voltak vetve ennek a viszontagságnak.” (P. De Caussade: L'abandon à la Divine Providence. T. II. L. VI. 17e lettre.)

Mindez szép és jó elv, mondják talán némelyek, de a mi nehézségünk nem ezekben az elvekben van. Mi sem kívánunk jobbat, minthogy Istenre gondoljunk. De

hogyan gondoljunk Istenre? Hiszen a látható és érzékelhető dolgok annyira lekötik figyelmünket, hogy a láthatatlan valóságokra alig tudunk feltekinteni egy-egy szempillantásnyi ideig. Alig tudjuk figyelmünket kiszabadítani az érzéki, földi dolgokhoz való lekötöttségéből, szolgaságából.

Már említettük, hogy a mindennapi elmélkedés buzgó gyakorlata és lelkünknek a jószándék által Istenhez való emelése, mennyire meg könnyíti nekünk a Láthatatlannal való érintkezést. Mégis megtörténik, hogy — a legjobban végzett elmélkedés és a buzgón gyakorolt jószándék ellenére is a külső látható világ annyira magához kötöz bennünket, hogy csak nagy nehézséggel tudunk gyakrabban gondolni Isten jelenlétére. Talán órák, egész délelőttök vagy egész napok eltelnek anélkül, hogy a bennünk jelenlévő Istenre gondolnánk és hozzá fohászimákat irányítanánk. Szerettük volna megtenni, de gyengének vagy tehetetlennek éreztük magunkat. Hogyan segítsünk e bajon?

Minthogy a nehézség éppen az érzéki világ részéről támad, legjobb, ha a látható világ dolgaival, eseményeivel összekapcsoljuk a Láthatatlanra, Istenre való gondolatot. Az ellenséget szövetségessé kell változtatnunk. Az anyagi világ jelenségeit úgy kell tekintenünk, hogy a lelki világ valóságaira emlékeztessenek. Vagyis, hogy az anyagi világ

szolgálja a lelkit. Szent Ignác is erre gondolt, mikor azt mondotta, hogy mindenben meg kell találnunk az Istent.

Rászoktatjuk magunkat például arra, hogy valahányszor szentképet, szobrot, vagy keresztet látunk vagy keresztet vetünk és valahányszor szobánkból vagy lakásunkból kimegyünk vagy visszajövünk, Isten jelenlétére gondolunk. Ugyanezt tesszük munkáink vagy pihenésünk kezdetén és végén. Ha ezt jól megszoktuk, lelkünk önkénytelenül is könnyebben gondol tevékenységünk közepette is mindig Istenre.

Attól sem kell félnünk, hogy ez hivatásbeli munkánknak hátrányára van, mert aki Isten jelenlétében él, az igyekszik tenni-
valóit is Istenért, tehát kitűnően végezni. Igaz, hogy egyik munka jobban leköti figyelmünket, mint a másik, és így gyakrabban vagy ritkábban gondolunk a jelenlevő Istenre. Ha pedig a nagyon gyakori fohászima hátráltatná kötelességeink teljesítését, nyilvánvaló, hogy kevesebb fohászimával kell beérnünk, hogy istenadta kötelességünket hűen és jól teljesítsük. Isten szent akarata mindenek fölött! Ismeretes Szent Ignác esete, aki tanulmányai közepette annyira elárasztva érezte magát az Isten szeretetétől, hogy szinte az égben volt. Igen, de nem volt ott az esze és figyelme az iskolában. Belátta, hogy így nem végezheti el tanulmányait. Kérte tehát

a jó Istent, hogy mérsékelhesse szíve-lelke buzgalmát, hogy tanulmányait jó sikerrel végezze.

Melyek a legjobb fohászimák? Erre azt feleljük, hogy mindenki lelki vonzalmát, vagyis a kegyelem irányítását kövesse. Vannak pillanatok és lelkiállapotok, mikor a lélek leginkább a bűnbánat szellemével van eltelve és arra vágyódik, hogy minél nagyobb engesztelést tudjon adni az isteni Felségnek áldozatos életével. Ilyenkor az úgynevezett *via purgativa* vagyis a tisztulás útja sugalmazza a fohászokat: „Miserere! Jézusom, irgalom! Fiat voluntas tua, legyen meg a te akaratod!” Máskor az *u. n. via illuminativa*, a természetfeletti felvilágosodás útja az időszerű s ennek megfelelően alakulnak a fohászok: „Jézusom, légy az én Üdvözítőm! — Jézus szentséges Szíve, bízom benned!” Vannak, akik a *via unitiva*, vagyis az Istennel való egyesülés fohászait gyakorolják a leggyakrabban, mint Szent Ignác: O beata Trinitas! Boldog Szentháromság! Vagy Assisi Szent Ferenc: Én Istenem, én mindenem!

Nagyon ajánlatos, mint fohászima maga a keresztvetés vagy pedig a „Dicsőség az Atyának és Fiúnak és Szentléleknek.” Mielőtt új és ismeretlen fohászokat gyakorolnánk, igyekezzünk a már ismerteket odaadó bensőséggel gyakorolni. Hiszen hányszor kell napjában keresztet vetnünk és hányszor

— különösen, ha zsolozsmát mondunk — kell a „Dicsőség”-et mondanunk. Ezek a legjobb eszközök, hogy Isten jelenlétére emlékeztessenek.

A „Dicsőségről” megjegyezzük, hogy ez szent Jeromosnak volt legkedvesebb foháza. Ő hívta fel Damasus pápa figyelmét, aki elhatározta, hogy minden zsoltár végén a breviáriumba iktatja.

Nagyon üdvös dolog, ha nemcsak a körülöttünk lévő Isten jelenlétére gondolunk, hanem arra is, hogy Istenünk bennünk lakozik. A rajtunk kívül lévő Isten jelenlétére való gondolat nagyobb lelki és különösen képzeleti erőfeszítéssel jár, mint az Isten bennünk való lakozásának gondolata. Mert elég a hitnek egy tekintete, hogy a bennünk lévő Istent imádjuk. Hiszen a megszentelő kegyelem állapotában lévő lélek az Isten lakóháza.

Ha keresztet vetünk és azt mondjuk: az Atyának és Fiúnak és Szentléleknek nevében . . . , akkor nem valami távol lévő lényre gondolunk, aki ezer millió mérföldre van tőlünk és akihez alig merünk semmiségünk mélységéből feltekinteni vagy akire csak hódoló rettegéssel szabadna gondolni, hanem a közelünkben és velünk lévő Atyára gondolunk, akivel a legbensőségesebb életközösségben vagyunk. Tehát a keresztvetésnél az Atyát említve arra gondolunk, hogy

mi az Ő teremtményei vagyunk és hogy a mi lelkünk az Ő hajléka, otthona és a Fiúra, aki által természetfeletti életünk van és a Szentlélekre, aki ezt az isteni életet szüntelen fejleszteni akarja lelkünkben és, aki az Atyával és Fiúval mindig bennünk lakozik, hacsak mi ki nem űzzük a vétek által.

Ha egészen magunkévá tettük a felséges Isten bennünk lakozásának hitigazságát, ez igen nagy segítség az Istennel való egyesüléshez. Ha Istennek bennünk (való) lakozása nemcsak valami megható szép formula, mely szárnyaló gondolatokat támaszt, hanem olyan igazság, mely szerint szándékaink és vágyaink igazodnak, akkor a legjobb úton vagyunk a tökéletesség felé. Ha nemcsak valami magasztos költői gondolatnak tartjuk, hogy Istennek élő szentségházai, templomai vagyunk, hanem úgy is élünk, mint akik Istent hordozzák magukban, akkor nem lehetetlen és nem túlságos nehéz az Istennel egyesült élet, az állandó imádságos lelkület.

Ha buzgó keresztyén a templomba lép, ösztönszerűen elhallgat és magatartása is tiszteletet, imádságos lelkületet mutat. Miért? Azért, mert ott van a Nagy Jelenlévő, az isteni Vendég. Tehát hallgatunk és imádjuk Őt. Mi is élő templomok vagyunk és magunkban hordozzuk saját kis kápolnánkat és szentélyünket. Bennünk is lakozik Isten, a teljes Szentháromság, ha a kegyelem állapotá-

ban vagyunk. Tehát nekünk is tudomást kell vennünk a bennünk lakó Istenről és nekünk is úgy kell élnünk, hogy állandóan tekintettel legyünk magunkra, mint Isten templomára és szentségházára.

Isten jelenlétét nemcsak egy szentség, az Oltáriszentség idézi elő lelkünkben, hanem még egy másik is, a keresztség, mert általa, vagyis a megsejtelő kegyelem által vesz lakást lelkünkben a Szentháromság. És ez utóbbi jelenlét nemkevésbé igazi, mint a szentáldozásban való isteni jelenlét. A különbség nem a jelenlét valóságában van, hanem csupán csak a két jelenlét módozatában.

Hogyan lehetséges tehát, hogyha a szentáldozás után kijövünk a templomból, úgy teszünk, mintha az isteni jelenlét teljesen megszűnt volna számunkra? Ez csak onnan van, hogy nincs elegendő hitünk és elfeledjük Isten adományát. Hiszen Ő maga magát adja és állandóan lelkünkben lakozik, míg a kegyelem állapotában vagyunk. Tehát a templomon kívül is épen olyan összeszedett lelkűnek kellene lennünk, mint magában a templomban. A templomba azért megyek, hogy a szentmisén és istentiszteleten jelen legyek. De ha állapotbeli kötelességeim kiszólítanak a templomból, magamban hordozom szentségházamat és azzal együtt az isteni jelenlétet. Akár mit teszek, mindent az isteni Vendég „dulcis hospes animae” jelen-

létében kell tennem. Nem rögzíthetem lelke-
met és figyelmemet mozdulatlan állandó
imádásba, mert istenadta kötelességem más-
felé szólít. Ezáltal azonban mégsem szakadok
el a velem lévő Istentől, akit, mint élő ciborium,
magammal hordozok. Dolgozom, fáradozom,
mert kötelességem kívánja. De nem vagyok
magamban és nem dolgozom Isten nélkül,
mert a felséges Isten nem hagy el, lelkem-
ben lakik.

Aligha van ennél igazabb, világosabb,
egyszerűbb és buzdítóbb életfelfogás, mely
állandóan szeretetre ösztönzi lelkünket. Az
íránt, aki mindég velünk van és akinek
mindég meghálálni igyekszünk állandó jelen-
létét.

Keresztes Szent Pál azt mondja, hogy:
„Szívünk nagy szentély, mert Istennek temp-
loma és a Szentháromság hajléka. Látogassuk
tehát gyakran ezt a szentélyt. Nézzük, égnek-e
a lámpák, vagyis a hit, remény és szeretet
lángjai. Igyekezzünk gyakran feléleszteni
hitünket, ha tanulunk, dolgozunk, eszünk,
pihenünk vagy felkelünk és hódoljunk
Istennek szeretetünk folyton éledő tűzével.”

Ugyanazt a gondolatot nagyon lelkünk-
re köti különösen Szent Teréz a Tökéletesség
útjáról szóló könyvében (XXX. f.):

„Szent Ágoston mondja, hogy miután
hosszú ideig kereste Istent a kívülről lévő
dolgokban, végtére is önmagában, saját

lelkében találta meg. Elmélkedjünk e szavak felett, mert rendkívül hasznos, hogy megértse ezt az igazságot az olyan lélek, aki nehezen tud összeszedett maradni. Tehát nem szükséges, hogy egészen az égig emelkedjék, hogy Istenével és Atyjával társaloghasson és Istenében örömét találja. Nem szükséges, hogy nagy hangon szóljunk Hozzá, mert Ő olyan közel van, hogy megérti leghalkabb szavunkat és szívünk legbensőbb fohását. Nincs szükségünk szárnyakra, hogy Őt megtaláljuk, elég ha magunkba vonulunk és magunkba tekintünk: ott lakozik Ő. Szóljunk hozzá mindég nagy alázattal, de nagy szeretettel is, mint a gyermekek szólnak atyjukhoz és bizalommal elmondják neki bajaikat, szükségleteiket és kérik, segítsen rajtuk, bár elismerjük, hogy semmiképen sem vagyunk méltók, hogy az Ő gyermekeinek hívassunk.

Amely lelkek így törekednek összeszedettségben élni, meg lehetnek győződve, hogy a legjobb úton járnak és biztosan kielégítik szomjukat az élet forrásánál.

Ha ezek a lelkek igyekeznek rágondolni, hogy ilyen felséges Vendég lakik bennük, akkor lehetetlen lesz, hogy oly nagy vakbuzgalommal adják át magukat a világ dolgainak, mert belátták, hogy ezek mily hitványak ahhoz hasonlítva, amit lelkükben bírnak.

. . . Végül azt mondom, hogy aki szeretné megszerezni ezt a szokást (az Isten jelenlétében való életet) . . . szüntelen azon kell fáradoznia, hogy uralkodjék maga felett és fegyelmezze meg érzéseit. Ezzel nemhogy veszítene valamit, hanem nagy kincset szerez lelkének, az összeszedettség adományát. Ha beszélni kell, gondoljon rá, hogy szíve mélyén is van valaki, akivel beszélnie kell. Ha másokat hallgat, ne felejtse el, hogy bensejében azt is kell hallgatnia, aki ott lakozik, és hozzá szól. Fontolja meg végül azt is, hogy ha akarja, megteheti, hogy sohasem szakad el ettől az isteni jelenléttől.

Igyekezzék a lélek, amennyire csak teheti, napjában többször gyakorolni a mondottakat, vagy legalább néhányszor. És ha ehhez hozzászokik, igen nagy lelki hasznára lesz. Ha isteni Mesterünk megadja neki ezt a kegyelmet, akkor nem cseréli el ezt többé a világ minden kincséért sem. Minthogy pedig semmit sem lehet elérni fáradság nélkül, Isten nevében ne sajnáljuk az időt és a szorgalmat, melyet erre fordítunk és biztosak lehetünk, hogy Isten segítségével sikert érünk el egy vagy fél év alatt."

Még egy szót erről az igen fontos dologról! Hogy Isten jelenlétében éljünk, erre legjobban segít, ha Isten nagy adományára, az Ő bennünk való lakozására gondolunk, akár milyenek is életkörülményeink, akárhol élünk

a világban és bármily kötelességek kötnek az emberekhez, akár a szeretet apostolsága, akár a rokonság, udvariasság vagy anyagi, üzleti kapcsolatok.

Isten bennünk van. De a felebarátunkban is. Vagy legalább is Isten szeretne ott lenni minden felebarátomban. Tehát Isten templomaival vagyunk körülvéve, akár valóságos templomok azok, akár csak reménybeliek, mégis folyton emlékeztetnek azok Urára, a bennünk lakozó isteni Felségre.

Hogy így gondolkozzunk, nem képzelődésre van szükségünk, hanem a hitigazság alázatos odaadó elfogadására.

Ha a családjára, kinek sok gyermeke van és nagy elfoglaltsága miatt arról panaszkodik, hogy nem tud Istennel egyesült életet élni, az téves felfogás. Hiszen körül van véve élő szentségházakkal. Vagy nincsenek-e megkeresztelve kis gyermekei? Hiszen akkor Isten ott lakozik bennük. Így kell tekinteni másoknak is az embereket. Az Isten azt akarja, hogy a gyermekek, a munkások, munkavezetők, tanárok, tanítványok, iparosok, kereskedők és ahányféle hivatású ember csak létezik a világon, mind-mind Isten hordozója legyen. Miért tekintsük őket más szemmel? Miért nem Isten szemével? Miért ne lássuk bennük elsősorban ezt a felséges szerepet, melyet Isten szánt nekik? Azért teremttette őket, azért élnek, hogy isteni

életet éljenek és Isten hajlékai legyenek. A Megváltó minden csepp vérére odaadta érettük, hogy isteni életük legyen és mindég betölthessék Istentől kívánt szerepüket, hogy lelkük a Magasságbelinek kedves hajléka legyen.

II. A FOHÁSZIMÁK KIVÁLÓSÁGA.

Az említett idézetekhez még néhány jellegzetes mondást csatolunk. „Isten jelenlétét keresnünk kell minden dologban — írja Szent Ignác — a társalgásban, a járás-kelésben, ha nézünk, ízlelünk valamit, ha hallgatunk, elgondolkozunk vagy bármit is teszünk. Ez a módszer, hogy Istent mindenben megtalálni igyekszünk, könnyebb, mint az, midőn az elvont isteni igazságokhoz emelkedünk fel, mert ez mindég fáradságosabb számunkra. Arra is kell igyekeznünk, hogy gyakran felajánljuk Istennek munkáinkat, fáradozásainkat, abban a tudatban, hogy azokat iránta való szeretetből vállaljuk magunkra.” (S. Ign. Ep. Ed. Menchaca 1804 p. 223—226.)

Granadai Lajos azt mondja: „A legrövidebb út, melyen az isteni szeretetre eljuthatunk, az, hogy felemeljük szívünket Istenhez az iránta való szeretetnek nagy érzelmeivel és lángoló vágyakozásával és hogy vele társalkodunk hódolatos bizalomban, mindég az

Ő jelenlétében járva." (L. de Granada: L'amour de Dieu, trad. Hirard, 1662, II. r. IX. f.)

Szalézi Szent Ferenc és porto-maurizioi Szent Lénárt ugyanezt mondják. „A lelki összeszedettség és a fohászimák gyakorlata az áhitatos élet legfőbb feladata. Ez a gyakorlat pótolhatja a többi imádságokat, de ha ez hiányzik, ezt nem lehet pótolni mással. Enélkül nem lehet jó szemlélődő életet élni és tevékeny életet is csak rosszul." (Vie dévote. II. r. XIII. f.)

A nagy olasz apostol, Szent Lénárt azt mondja: „Akarunk-e már itt a földön mennyei életet élni és akarunk-e biztos kíséretet, hogy gyorsan eljussunk a tökéletességre? . . . Élünk lelki összeszedettségben és Isten szent jelenlétében." Ugyanő önmagáról azt mondja: „Az én hivatásom a misszió és a magány. A misszió, hogy mindég Istenért fáradozzam és a magány, hogy mindég Istennel foglalkozzam. A többi mind hiúság."

Az Isten jelenlétében való életnek és a gyakori fohászimáknak igen értékeseknek kell lenniök, ha a szentek ily egyhangúan és ily nagy buzgalommal javasolják.

Az első nagy érték abban van, hogy ezek a gyakorlatok megkönnyítik úgy az imádságot, mint lelkünknek lemondását a földi dolgokról. Már pedig, mint említettük ez a két legfontosabb követelmény az Istennel való egyesüléshez.

Ami az imádság megkönnyítését illeti: „Igaz, nagyon igaz, hogyha valakit szeretünk, gyakran gondolunk rá, de az is igaz, hogy a gyakori rágondolás nagyon növeli a szeretetet.

Az olyan lélek, aki hűséges az Istenre való gyakori emlékezésben, annak lelkét hamarosan betölti az égő istenszeretet. És amilyen mértékben növekszik Istenszeretetében, a Rá való emlékezés is annyira állandó lesz, hogy nem tud róla többé megfeledkezni.” (D Argentan: *Le ciel dans l'âme chrétienne*, p. 23.)

Isten jelenlétének gyakorlataival nemcsak az imádság könnyebb, hanem a belső összeszedettség is, mely annyira szükséges az Istennel egyesült élethez. Olyan lelki magány, melyben csak ürességet találnánk, nem volna vonzó. De hogyha tudjuk a módját, hogy Istennel töltsük meg magányunkat, akkor ez már nem visszariasztó, hanem gazdag, életteli és vonzó. Akik Isten jelenlétében járnak és gyakran emelik fel hozzá lelküket, azok megértik Manning mondását: „Hogy a magány és a csend telve vannak nagy valóságokkal.”

A fohászimák gyakorlata könnyűvé teszi a nélkülözhetetlen önmegtagadást és áldozatos lelkületet is. Rendesen nem vagyunk olyan elszántak és bátrak, hogy csak úgy vaktában, megfelelő indítók nélkül áldozatot hozzunk és legyőzzük magunkat. De a

fohászimák által állandóan Istennel élünk együtt és a reá való gondolat, különösen pedig az iránta való buzgó szeretet, könnyűvé teszi az áldozatot és az önmegtagadást.

Még ezzel sem merítettük ki azokat a nagy értékeket, melyeket az Isten jelenlétében való élet és a fohászimák gyakorlatának köszönhetünk. A legfontosabb az, hogy a lelki élet e két kiváló eszköze megteremti lelkünkben az Istennel való egyesülés *állapotát*, amennyire az emberileg lehetséges, és megadja a módját, hogy teljesítsük Üdvözítőnk kívánságát vagyis, hogy „*mindég imádkozunk*“. Ez a „*mindég*“ természetesen az Istennel való egyesülés ilyen állapotában sem jelent Isten rendkívüli kegyelmét, vagyis olyan folytonosságot, amelyet fizikainak nevezünk, hanem csak az u. n. erkölcsi folytonosságot.

Hogy erre eljussunk kezdetben óvatos, de férfias rákényszerítésre van szükségünk, hogy napjában többször felajánljuk cselekedeteinket Istennek. Azután a kegyelem mértéke szerint nyugodt, de fürge előhaladásra törekszünk e felajánlásban. Tehát nem nyugtalan, lázas kapkodásról van szó, hanem határozott, szíves készségből és legfőképen szeretetből fakadó igyekezetről. Arra törekszünk, hogy a természetfeletti törekvés természetünké váljék és hogy lelkünk mindig életünk középpontja felé, a mi mindenünk, Istenünk felé

irányuljon. Ha nem kell valamit tennem Istenért, igyekeznem kell reá gondolni. Így a lélek könnyen megszerzi, vagy legjobb úton van, hogy megszerezze az Istennel való belső egyesülés állandó kegyelmét. Ehhez nem szükséges, hogy állandóan szavakat mondjunk vagy formáljunk, elég ha szívünk Istenhez ragaszkodik és akaratunk nem más, mint Isten akarata; és egész lelkünk, mely gyakran szándéktalanul is annyira hajlik a szétszóródásra, állandóan arra figyel, hogy szándékait megtisztítsa és azokat Istenre irányítsa minden teendője előtt, közben vagy utána. Így aztán a lélek igazán hasonlít a Szalézi Szent Ferenc által említett gyermekhez, aki virágokat szed az út mentén, de azért nem engedi el atyja kezét. Aquinói Szent Tamás azt mondja, hogy a szokás nem egyéb, „mint az az állandó tulajdonság, mely megadja a készséget, hogy könnyen cselekedjünk.” Tehát könnyedség és állhatatosság jellemez minden szokást, az imádság szokását is.

Egy modern író így szemlélteti az Istennel való egyesülés térhódítását a lélekben: „A hívő lélek, akinek számára Isten szeretete nem jelentett egyebet, mint hogy reggel és este rövid áhítatos imával hódoljon a legfőbb Lény előtt, lassacskán mind állandóbban ráeszmél tisztelete és szeretete tárgyára. Eleinte erőszakra volt szüksége, hogy figyel-

mesen elmondjon némely imát, most pedig egész lelke az Istennel való társalgásra ösztönzi . . . Nemsokára eljut oda, hogy a mindenséget ne tekintse egyébnek, mint átlátszó függőnynek, mely mögött mindenütt a Teremtőt lehet észrevenni . . . Minden teremtmény, még a legközönségesebb is, Isten képének vagy vonásainak tükre . . . Ha pedig minden dologban Isten vonásait ismeri fel, vagyis az Istentől való származás közös jeleit, akkor azok a dolgok mind testvéreknek látszanak egymást közt és öreá nézve is. Így az első félénkségből, mellyel lelkét Istenhez emelte, kifejlődik, mint egy fa a magvából, a teljes Isten-szeretet . . .” (E. Gilson: *Essai sur la vie intérieure*, Rev. Philos. 1920. I—II. p. 31.)

Szent Teréz erre vonatkozóan azt mondja: „Éveken keresztül küzdöttem azzal a megpróbáltatással, hogy nem tudtam lekötni gondolatomat . . . Ez nagyon kínos állapot. De tudom, hogy a mi Urunk leereszkedik hozzánk és velünk társalog, ha alázatosan kérjük Őt. Ha egy év alatt nem is sikerül ez mindenkinek, akkor több év alatt mégis elérhetjük ezt. Biztosítom a lelkeket, hogy ezt elérhetjük és komoly igyekezettel megszerezhetjük a szokást, hogy isteni Mesterünk társaságában éljünk.” (A tökéletesség útja. XXVI. f.)

Ugyanő másutt erre vonatkozóan azt

mondja: „Szilárd alapokat építünk így lelkünkben és ha az Úrnak úgy tetszik, hogy nagy dologra emelje fel lelkünket, már kész bennünk az alapépítmény.” (Tökéletesség útja. XXIX. f.)

Ezekről „a nagy dolgokról”, melyeket Szent Teréz említ, most nem tárgyalunk. Ez már túlhaladná kitűzött feladatunkat, mely nem volt egyéb, mint megmutatni az utat, melyen az Istennel való egyesüléshez juthatunk a rendes isteni kegyelemmel való buzgó közreműködés által és így eleget tehetünk Üdvözítőnk kívánságának, hogy „mindig imádkozzunk”. Akiket pedig Isten rendkívüli kegyelmekre méltat, azoknak legfőbb feladatuk, hogy tanulékonyak és készségesek legyenek a Szentlélek ösztönzéseire.

TARTALOM.

Bevezető	3
--------------------	---

I. rész:

VEZÉRELVEK.

I. Fejezet. Lehetetlen mindig Istenre gondolnunk	7
I. Miért lehetetlen!	7
II. Már az is nehéz, hogy bizonyos ideig megszakítás nélkül gondoljunk Istenre . . .	11
II. Fejezet. Nem szükséges mindig Istenre gondolnunk	17
I. Az imádságos lelkület és állapotbeli kötelességeink	17
II. Az Úr Jézus, az imádságos lelkület mintaképe	24
III. Fejezet. Nagyon üdvös, ha gyakran gondolunk Istenre	31
I. Imádságos lelkület nincs állandó önmegtagadás nélkül	31
II. Állandó önmegtagadás lehetetlen állhatatos összeszedettség nélkül	34

II. rész:

A GYAKORLAT.

I. Fejezet. Végezzük jól munkáinkat!	41
I. Elő kell készíteni imádságunkat	42
II. Tevékenynek kell lennünk az imádságban	48
III. Hűségesen ki kell tartanunk az imádságban	54
II. Fejezet. Mindenből imádságot kell csinálnunk	64
I. A szándék tisztasága	64
II. Cselekedeteink tökéletessége	68
III. Fejezet. Mindenbe bele kell fűznünk az imádságot	71
I. A fohászimák gyakorlata	71
II. A fohászimák kiválósága	86

