

ARANYKÖNYV

VAGYIS

AZ
ALÁZATOSSÁG GYAKORLÁSA



S Z A L É Z I M Ű V E K

A LELKIÉLET KIS KÖNYVEI

1.

Paul de Jaegher S. J.

A JÉZUS KRISZTUSSAL AZONOSULT ÉLET

●
Ára 80 fill.

2.

Liguori Szent Alfonz

A BOLDOGSÁGOS SZŰZ MÁRIA ERÉNYEI

●
Ára 50 fill.

3.

ARANYKÖNYV

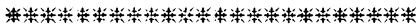
vagyis

AZ ALÁZATOSSÁG GYAKORLÁSA

●
Ára 60 fill.

ARANYKÖNYV

A LELKIÉLET KIS KÖNYVEI.



III

Aranykönyv

vagyis

Az alázatosság gyakorlása

Szalézi Művek, Rákospalota

ARANYKÖNYV

VAGYIS

A KERESZTÉNY ALÁZATOSSÁG
GYAKORLÁSA

Humiles spiritu salvabit.
Megmenti az alázatos
lelküeket. Ps. XXIII. 19

SZALÉZI MŰVEK KIADÁSA RÁKOSPALOTA

1 9 3 0

Nihil obstat

Joannes Antal

1502 1930

Imprimatur

Vacii, die 21 martii 1930.

† Stephanus
episcopus vaciensis

DON BOSCO NYOMDA, RÁKOSPALOTA

TANÍTÁS AZ ALÁZATOSSÁGRÓL.

A keresztény tökéletesség útja.

KÉTSÉGTELEN és örök igazság az, hogy a gőgösökre nem vár sem irgalom, sem bebocsáttatás mennyek országába és hogy az Úr csak az alázatos szívűeket fogja magához engedni. Az Írás azt tanítja, hogy Isten ellentáll a gőgösöknek és hogy megálazza azokat, akik felmagasztalják önmagukat; azt tanítja továbbá, hogy olyanokká kell válnunk, mint amilyenek a kis gyermekek, mert csak úgy részesülhetünk dicsőségében; akik nem jutnak el odáig, ki lesznek zárva belőle; végül pedig azt mondja, hogy kegyelmeit csak az alázatosoknak juttatja és csak őket emeli fel önmagához.

Ha ez így van, akkor nem hangsúlyozhatjuk eléggé, hogy mennyire fon-

tos a keresztény lélek számára az alá-
zatosság útjának tanulmányozása és az,
hogy az önteltséget, hiúságot és gőgöt
száműzze lelkéből. Nincs az az erőfe-
szítés, melyet ne lenne érdemes sorom-
póba állítani az ilyen szent vállalkozás
sikerének érdekében; miután pedig sem-
milyen eredményre sem számíthatunk
Isten kegyelme nélkül, a nap minden
órájában állhatatosan kérnünk kell azt.

Minden keresztény arra kötelezte ma-
gát a szent keresztségben, hogy Jézus
Krisztus nyomdokában fog haladni;
életünket tehát az Övéhez kell mérnünk.
A Megváltó Isten annyira alázatos volt,
hogy magára vett minden szégyent és
megaláztatást, csak azért, hogy meg-
gyógyítsa a lelkünk gőgokozta sebét és
hogy példájával megmutassa a menny-
bevezető sorsdöntő utat.

Te tehát, az Isteni Mester tanítványa,
ha valóban meg akarod szerezni azt a
drága gyöngyöt, mely az életszentség
legnagyobb biztosítéka és az elhivatott-

ság legbiztosabb jele, készséges lélekkel fogadd tanácsaimat és azok szerint cselekedjél.

1. Nyissad nagyra lelki szemedet és lássad be, hogy semmi olyan nincsen, amiért önmagadat tisztelhetnéd és dicsőíthetnéd. Alapjában véve semmit nem nevezhetsz magadénak, csupán a bűnt, a hazugságot és a nyomort; ami pedig a természeti és természetfölötti javaidat illeti, ezek léted principiumának, az Úr Istennek adományai, úgyhogy Őneki jár minden dicsőség és tisztelet értük.

2. Ebből merítsed semmiséged mélységes tudatát és tápláld azt állandóan szívedben a benned uralkodó gőg feletti határtalan szégyenkezéssel. Idézzed szüntelenül emlékezetedbe, hogy milyen végtelenül hiú és nevetséges dolog az, ha az ember olyan kiváltságokért követel elismerést és tiszteletet, melyek nem sajátjai és amelyeket a Teremtő bőkezűségénél fogva, mintegy kölcsönképen kapott: mert, amint az Apostol

mondja „*Si autem accepisti, quid gloriaris quasi non acceperis?*“ (I. Korinth, 4, VII.); ha pedig úgy kaptad, mit dicsekszel, mintha nem úgy kaptad volna?

3. Gondolj gyakran gyengéidre, vak-ságodra, gyáva-ságodra, szíved keménységére, állhatatlanságodra, érzékiségedre, Isten iránti közönyödre, a teremtményekhez való ragaszkodásodra, és a többi sok rossz tulajdonságodra, melyekkel elrontott természeted telítve van. Ebből meríts indítást arra, hogy még a semminél is semmibbre becsülöd önmagadat és hogy mindig nagyon kicsiny és nagyon nyomorult légy önmagad előtt.

4. Sohase feledd elkövetett bűneidet. Érezd, hogy a gőg minden bűnök közül a leggyalázatosabb és legveszedelmesebb és hogy földön és pokolban nincsen hozzáfogható. A gőg buktatta el az ég angyalait, a gőg taszította őket le a mélybe; a gőg rontotta meg az emberi fajt és a gőg nyomán keletke-

zett a földön a bajok végtelen sora, melyek nem fognak megszűnni a világ végezetéig, illetőleg megmaradnak az örökkévalóságon át. Ne felejtsd el azt sem, hogy egy bűnnel fertőzött lélek nem érdemel egyebet, mint gyűlölet, megvetést és büntetést. Mindezek után pedig állapítsd meg magad, hogy miféle megbecsülés járna neked mindazon sérelmek után, melyeket elkövettél.

5. Gondolj arra is, hogy nincs az a bűn, legyen bár még oly förtelmes és iszonyatos, melyet el nem követhetnél, illetőleg melyre megromlott bensődben hajlamos ne lennél; azt is gondold meg, hogy csak Isten irgalmából és kegyelmének segítségével vagy ment mindezeketől mindezideig, mint ahogy szent Ágoston is mondja: „*Nullus est peccatum quod fecit homo, quod non possit facere alter homo, nisi juvetur a Deo a quo factus est homo*” (Szt. Ágoston, serm. 99.); Nincs olyan bűn, melyet, ha

az egyik ember elkövette, az összes többi ember el nem követhetné, ha Isten, aki az embert teremtette, nem nyújtja föléje segítő kezét. Sirasd lelkedben ezt a siralmas igazságot és juss el általa ahhoz a sziklaszilárd elhatározáshoz, mely szerint a legméltatlanabb bűnöst megillető helyet igényled önmagad számára.

6. Gondolj gyakran a halálra és az elkerülhetetlen rothadásra. Gondolj arra, hogy meg kell jelenned Jézus Krisztus félelmetes ítélőszéke előtt, gondold meg, hogy a pokol kínjai várják a gonoszokat, különösen pedig a kevélyeket, Lucifer követőit. Gondold meg komolyan, hogy Isten ítéletei mily titokzatosak és átláthatatlanok; semmi sem biztosíthat a felől, hogy valamikor majd ne a visszatartottak közé tartozz, azok közé, akik örökkön-örökké szenvedni fognak, a démonokkal együtt, az örök kínok helyén. Ez az egyetlen bizonytalanság elegendő ahhoz, hogy az alárendeltségtuda-

tát tartsa ébren benned, hogy szünetlenül pirulj és szégyenkezzél.

7. Ne gondold, hogy valaha is alázatos lehetsz, ha nem élsz az alázatosság eszközeivel. Ezek az eszközök: a gyakorlatba átvitt szelídség, türelem, engedelmesség, az önmehtagadások, a saját magunkkal szembeni keménység, az eszünkről és ítéletünkről való lemondás, hibáink bevallása, a felettük való szégyenkezés és más hasonlók; csak ezek fogják megdönteni benned az önszeretet uralmát, minden baj, de különösen a gőg és elbizakodottság szerencsétlen forrásait.

8. Maradj, amennyire csak lehet, a csendben és összeszedettségben, de a nélkül, hogy ezzel bárkinek is terhére lennél. Ha pedig minden áron szólnod kell, légy tartózkodó és szerény, hogy ne mondjam félénk, abban az őszinte tudatban, hogy nem vagy méltó arra, hogy meghallgassanak és hogy semmi olyan jót nem mondhatnál, amit a töb-

bieknek érdeemes lenne meghallgatniuk. És ha valóban megtörténnék, hogy megvetésből vagy bármely más okból nem hallgatnának meg, ne bántódj meg semmiképpen, sőt örülj őszintén ennek a megaláztatásnak. Lássad be, hogy az illetőknek igazuk volt és mondd magadnak: ki vagyok én, hogy saját gondolataimmal és képzeletem szüleményeivel akarjak beléhatolni a mások lelkébe?

9. A legnagyobb gonddal kerülj minden kevély és fölényes szót, mindent, ami tekintélyesen hangzanék, a tudós kifejezéseket, az előkelősködő és kényeskedő beszédmódot. Sohase mondj olyant, ami szellemes vagy köztiszteletben álló egyénnek tüntethetne fel és azt a benyomást keltené rólad, hogy közéleti ember vagy, és hogy bizonyos előjogokkal bírsz. Egyszóval, ne igen beszélj önmagadról és lehetőleg ne mondj semmi olyant, ami dicséretesen hangzanék.

10. Kerüld a beszélgetés során az ügy-

nevezett szerencsés ötleteket, a szellemeskedést és tréfálkodást, valamint mindent, aminek világias jellege van; még lelki dolgokról se beszélj úgy, mint aki oktat, vagy tanácsokat osztogat, ha az adott helyzet nem követeli; érd be azzal, hogy beszélgetés közben kérdést intézel azokhoz, akik megfelelő képzettséggel bírnak és akiktől felvilágosítást nyerhetnél. A tanácsosztogatás és az oktató hang ugyanis tanult és bölcs embert sejtet és a lelkünkben amúgy is túltengő gőgöt és kevélységet táplálja bennünk.

11. Kerüld, amennyire csak lehet, mindazt, ami a kíváncsiság fogalma alá esik; ne kívánd látni mindazt, amit a világ szépnek, ritkának és nagyszerűnek mond; ne akarj mást tudni vagy ismerni, mint azt, ami a kötelességed, és ami tökéletességedet és lelked üdvét előmozdíthatná.

12. Vigyázz arra, hogy mindig mindenkinek megadd a tisztelet és az

elismerés minden jelét; nemcsak azoknak, akik fölötted állnak, hanem azoknak is, akik melléd, vagy talán alád vannak rendelve. Előzd meg őket a tisztelet megnyilvánulásaiban, Szent Pál apostol tanácsa szerint: mindig te légy az első, aki velük szemben a helyi szokások szerinti udvariasságot tanusítod; inkább többet annál, ami valóban kijár, mint kevesebbet.

13. Kövesd az Evangélium szavát és válaszd mindig a legutolsó és legszerényebb helyet, ha önmagadról van szó; őszintén hidd, hogy valóban csak erre a helyre vagy érdemes. Az élet minden vonatkozásában a legkényelmetlenebb részt válaszd, mondván, hogy te vagy mindenki között a legkevésbé jóra érdemes. Győzzed meg lelkedet arról, hogy mindenben másnak jár ki a legjobb, viszont neked a legkevésbé jó, mert hiszen nem vagy másra méltó. Végül reméld szívedben, hogy minden esetben így fogsz cselekedni.

14. Ha bármennyire is éreznéd, hogy nem részesülsz semmilyen földi jóban, lelki vigaszban, hidd szikla-szilárdan, hogy még mindég többet kaptál a kelleténél és jóval többet annál, mint amennyit megérdemeltél; ne elégedetlenkedjél tehát szegénységben.

15. Szüntelenül vádold, dorgáld és ítélj el önmagadat. Ellenőrizd szigorúan cselekedeteidet, mert hiszen telve vagy tökéletlenséggel és hiú önszere-ttel. Gyakorta szállj szembe önmagad-dal. Vesd meg viselkedésed, mert cse-lekedeteidben nem vagy, sem bölcs sem egyszerű, sem tiszta. Végül, légy állandó bírāja önmagadnak és ne bo-csásd meg hibáidat. Az alázatosság és a keresztény tökéletesség igazi forrása az önmagunk feletti rossz vélemény és viselkedésünk állandó elítélése.

16. Juss el annak belátásáig, hogy óriási hibáid és iszonyatos bűneid el-viselhetetlenné tesznek mindenki szá-mára. Igaz és tagadhatatlan, hogy Isten

és a bűn szörnyűségét felfogni tudó emberek szemében még a feloszlásnak induló testnél is iszonyatosabb a bűnös lélek. Ha ezt meggondolod, csodálkozni fogsz azon, hogy megtűrne az emberek maguk között és hogy nem száműznek, mint valami pestises beteget.

17. Tartózkodj attól, hogy mások felett bármely formában is ítélkezzél; ellenkezőleg, légy azon, hogy mások cselekedeteit és szavait mindig kedvően értelmezzed. Nézz magadba és szerető igyekezettel keresd össze mindazt, ami mentségükre vagy védelmükre szolgálhat; érezd úgy, mintha minden embertársadnak védője lennél. Ha pedig a szóban forgó cselekedet olyan nyilvánvalóan rossz, hogy nem védhető, akkor is mentegesd annyira, amennyire módodban áll és tulajdonítsd a hibát vagy véletlennek, vagy meglepetésnek, vagy az ördögi kísértés nagy erejének, vagy valamely más hasonló körülménynek. Te pedig semmiképen ne foglal-

kozz gondolatban vele, ha csak a helyzet nem parancsolja. Ez az eljárás egy másik és nagyon hatékony eszköze az alázatosság megszerzésének.

18. Szokd meg, hogy beszéd közben ne mondj ellent senkinek, ha olyan kétes dologról van szó, melyet többféleképen is fel lehet fogni: sohase vitatkozz hevesen, viszont engedj szerényen, ha véleményedet helytelenítének és hallgass alázatosan. Ugyanígy cselekedj, ha olyan kérdésről lenne szó, melynek semmiféle komolyabb következménye nem lehet. Akkor is így cselekedjél, ha egészen biztosan tudod, hogy a többiek állítása hamis. Egyébként, ha az igazság védelmezéséről lenne szó, vigyázz, hogy el ne ragadtasd magadat és semmi keserűség se legyen benned; szelídséged meggyőzőbben fog hatni, mint a féltékenység vagy a harag.

19. Főleg arra vigyázz, hogy ember-társadat, még ha alantosod lenne is, sem szóval, sem cselekedettel, sem bármely

más módon meg ne szomorítsd; ha kötelesség, engedelmesség vagy az irgalmas szeretet nem kényszerít, sohase okozz bánatot senkinek; gondolj arra, hogy minden fájdalom, melyet felebarátodnak okozol, bizonyos értelemben magát Jézust éri, aki azt mondta, hogy amit legkisebbnek tesztek, Őneki teszitek.

20. Ha valaki bármely módon megbántott volna ne várd, hogy hibáját elismerje és bocsánatot kérjen; előzd meg alázatosan, úgy, mintha nem is téged bántott volna meg, kérj bocsánatot tőle azért, mert felingerelted, mentesd hibáját és vállald magadra az egészet.

21. Ha valaki kedvét lelné abban, hogy fájdalmat okozzon neked és minden alkalmat megragadna ahhoz, hogy szidalmakkal, rágalommal, vagy bármely más módon bántson, lásd benne Isten eszközét, akit Isten végtelen irgalmában arra akar felhasználni, hogy meggyógyítsa lelkedben a gőg mélyen

beléedzett sebét; szeresd őt, mint öntudatlan jótevődöt.

22. Miután a hirtelen harag, főleg olyan embereknél, akik jámborsági fogadalmat tettek nagyon kiállhatatlan tulajdonság és mivel ez a bűn a gőgből meríti minden erejét, győzd le nyugalommal és szelídséggel, olyannyira, hogyha bármily nagy sérelem érne is ne ragadjon el; sőt te kérj alázatosan bocsánatot.

23. Türelemmel és jóságosan viseld el mások gyengeségét és hibáit, anélkül, hogy ezt másoktól is elvárnád önmagaddal szemben; ellenkezőleg mondd magadban, hogy semmilyen szigor sem elegendő hibáid megítélésénél és hogy nem érdemelsz meg semmiféle könyörületet.

24. Ha jót tettél valakivel, ne hidd, hogy tartozik neked valamivel, hogy köszönnie kellene valamit és jóért jóval kellene fizetnie; azt kell gondolnod, hogy csak a kötelességedet teljesítetted,

a másik pedig, egyéb tökéletlenségeidnél fogva, nem látván a jót benned, nem méltat nagyobb tisztességre, mint azelőtt.

25. Általában, minden esetben alázatos légy, de különösen akkor, ha valakivel szemben ellenszenvet éreznél és ne mondd te is, mint sokan: nem haragszom erre vagy arra, de azért valahogy nem tudok vele együtt lenni és nem kívánok vele semminemű összeköttetést. Ez a nehézségük gőgjükből fakad és abból, hogy nem győzték le a kegyelem erejében, kevély és önmagukkal eltelt természetüket. Ha engedtek volna a kegyelem indításának, a valódi alázatosság kitörölte volna lelkükből az ilyen ellenszenvet és örömmel viselnék el a legkeményebb és legvadabb természetű embereket is; olyannyira, hogy az efajta megfegyvelésekből származó érdem és lelkihaszon kedvéért, szinte kívánnák a nekik eredetileg ellenszenves emberek társaságát.

26. Engedd meg lelkedben mindenkinek, hogy kénye-kedve szerint sértessen és bántalmazzon, te azonban barátsággal, tisztelettel, egyszóval mindennemű jóval fizess mindazokért, amit kaptál; erre mondja Szent Pál apostol: „*Vincere in bono malum*“.

27. Sohase nyíljon panaszra szád, bármi történt legyen is veled, bármennyire igaztalanok vagy rosszindulatúak is lettek volna hozzád; gondolj arra, hogy semmi olyan rossz nem érhet, amit százszorosan meg ne érdemeltél volna.

28. Ha kísértés, vagy bánat érne, viseld a fájdalmat jó szívvel és örömmel, abban a tudatban, hogy megérdemelted, hogy még nagyobb büntetést is megérdemelnél és hogy nem vagy méltó semmilyen vigasztalásra. Ne kívánj megszabadulni tőle, hacsak attól nem tartasz, hogy nem tudsz ellentállni a kísértésnek és megsérted Istent. Még csak könnyebbséget se akarj, fő-

leg akkor nem, ha úgy érzed, hogy Isten megaláztatásodra küldte a szenvedést és azért, hogy lelked kevélysége és igényessége meggyógyuljon. Mondd a prófétával: „*Bonum mihi, quia humiliasti me, ut discam justificationes tuas*” (CXVIII. zsoltár 71.); Jó volt nekem Uram, hogy megaláztál engem, mert megismertem ösvényeidet és akaratodat.

29. Amennyire csak lehet, ne tedd szóvá, ha kisebb kellemetlenséget kell elviselned; így például éhséget, szomjúságot, hideget meleget, fejfájást stb. kivéve, ha életed vagy egészséged megőrzése miatt nem hallgathatod el őket.

30. Lehetőleg kerülj a feltűnő és tiszteletreméltó hivatalokat és helyzeteket; részesítsd előnyben a legegyszerűbbeket, hacsak nem Isten maga állít első helyre. Azt azonban semmikép se tedd, hogy a kevélyek módjára húzodszkodj a felkínált állásoktól, csak azért, hogy még jobban kérleljenek és hogy

magasztaljanak; őszintén kerüld az ilyent a szent alázatosság szeretetében.

31. Ugyenezért ne vesd meg ételben, italban a rosszul elkészített vagy igénytelen falatokat; ilyenkor úgy viselkedj, mint a koldusok, akik a ház kapujában hálásan és boldogan eszik meg a megvetett maradékokat.

32. Ha olyasvalaki vádol meg igazságtalanul, vagy bírálja viselkedésedet, aki mélyen alattad áll, vagy sokkal inkább és komolyabb dolgokban érdemelné meg a feddést, mint te magad, akkor se gerjedj haragra és ne utasítsd vissza szavait; ahelyett, hogy mentegődnél, foglalj vele állást önmagad ellen és indokold meg nálánál is jobban, hogy mennyire megérdemled a dorgálást és megvetést, kivéve, ha állítólagos bűnöd megbotránkoztatná felebarátodat és kárára lehetne. Helyeseld szívedben a kapott rendreutasítást, mint olyant, mely igazságos és megérdemelt; gondold, hogy sok hibád van, melyet

jobban észrevesznek, mint amennyire veled éreztetik és melyeket gyengeségedre való tekintettel elhallgatnak előtted. Így azután lényegesen haladsz majd az alázatosság útján és elkerülsz a súlyos botlásokat; mert a mentegetődzés és mások ítéletének megvetése mindig kevélységünkből és önhittségünkből fakad.

33. A szent alázatosság megszerzésének egyik eszköze az, hogy ne erőltessük, hogy mások különösebben szeressenek. Mint ahogy a lélek is csak azt szereti, amit jónak ítél, világos, hogy a szeretet és becsülés elválaszthatatlannok egymástól és hogy az ember nem áhítozhatik az egyik után, anélkül, hogy egyben a másikat is ne akarja. Ha tehát őszintén vágyakozol az alázatosság után és nem akard, hogy becsüljenek, ne akard azt se, hogy valaki különösebben szívébe zárjon. Ez nagy hasznodra lehet: először lelked, nem vágyakozván a teremtmények barátsága után, Meg-

váltójának szent sebeiben keresi majd otthonát; kimondhatatlan boldogságra lel majd az Ő imádandó szívében, mert amikor nagylelkűen lemondott az emberek szeretetéről, megszerezte magának azt a képességet, hogy bőségesen részesüljön az isteni vigasztalások mézében, melyektől megfosztaná magát, ha az emberi vigasztalásokhoz ragaszkodnék. Mert az isteni vigasztalások oly tiszták és oly érzékenyek, hogy semmi mással sem egyeztethetők össze és csak abban a mértékben nyerhetjük el őket, amilyen mértékben lemondunk a földi élet vigasztalásainak édességéről. Különben is illőbb dolog, ha Isten jelenlétének és saját határtalan tökéletlenségünknek tudatában borulunk le előtte, azért, hogy egyesüljünk vele. Semmi sem boldogítja annyira az embert, mintha szeretik; ha tehát Istenre való tekintettel eldobod magadtól az emberek szeretetét, csak azért, hogy semmi-vel sem kelljen szívedben megosztanod

iránta való szeretetedet, rendkívül érdemszerző, csodás illatú áldozatot hoztál neki. Ne félj attól, hogy ezzel kivész belőled a felebarátod iránti irgalmas szeretet; ellenkezőleg, tisztábban és tökéletesebben fogod szeretni az embereket, mert hiszen már nem az önszeretet táplálja benned ezt az érzést, hanem kizárólag az az akarás, hogy Istennek tetsél és azt tedd, ami neki kellemes.

34. Minden cselekedetedben, még a legjelentéktelenebbekben is, légy pontos, figyelmes és kerülj el minden hanyagságot: az elbizakodott ember szokott könnyelműen és hirtelenül cselekedni, de az igazán alázatos ember mindig résen áll és óvatos, nehogy a legkisebb dolgot is elhibázza. Ugyanezért az ájtatosságod is a lehető legközönségesebb legyen; óvakodjál a rendkívüli ájtatossági gyakorlatoktól, akkor is, ha egyébként megfelelnek egyéni hajlamaidnak. A kevélység a rendkívüliségben tetszeleg önmagának, míg

az alázatosság szereti a közönséges és hétköznapi cselekedeteket.

35. Tudd, hogy nincs veszedelmesebb és félelmetesebb tanácsadód önmagadnál és fogadd bizalmatlan tartózkodással minden érzésedet; mert érzelmeid saját elvakultságodból és romlottságodból fakadnak. Minden gondolatodat és véleményedet bíráltasd meg valaki másval is abban a tudatban, hogy ez multhatatlanul szükséges és amennyire csak lehet, vedd alá felfogásodat és terveidet mások ítéletének; semmilyen elhatározásodat se építsd saját érzéseidre. Még ha véleményed jobb is lenne másokénál, fogadd el inkább am azt, ha nem bűnre vezet és nem ártasz vele senkinek; az alázatosság útján hathatósan előre segít, ha feláldozod egyéni véleményedet. Másrészt a lelkedet ilyenkor előntő csodálatos békében teljes kárpótlást nyersz minden veszteségért, mely a kevésbbé jó tanács által érhet.

36. Bármilyen fokát is érted volna el

a kegyelemnek és az erénynek, az elmélkedés bármely fokú adományát is nyerted volna el, ha még oly régen élnél is tisztán és ártatlanul, sohase szűnj meg félni és semmiképen se bizál meg önmagadban, legkevésebbé pedig a tisztaságot illetően. Gondolj arra, hogy önmagadban a rendetlenségnek és bűnnek kimeríthetetlen és kiapadhatatlan forrása buzog és hogy csupa gyengeségből, állhatatlanságból és hűtlenségből állasz. Résen légy tehát, csukd be szemedet és füledet minden előtt, ami bepiszkíthatná lelkedet; kerüld még a nem túlságosan veszedelmes alkalmakat is; ha nem szükséges, ne beszélges hiábavalóságokat más nembéliekkel és ha ez mégis elkerülhetetlen lenne, légy szinte aggályosan szerény és tartózkodó. Miután pedig Isten kegyelme nélkül semmit sem akarhatsz, kérd, hogy legyen mindig könyörületes irántad és ne hagyjon magadra egy pillanatra sem.

37. Bármely tehetséggel áldott is volna meg az ég, bármely tisztességre is tettél volna szert a földön, egy pillanatra se feledkezzél meg gyengeségedről, képtelenségedről és semmiségedről. Légy kisebb a legkisebb gyermeknél is, háritsd el, ha dicsérni akarnának és utasíts vissza minden megtiszteltetést. Csodáld az emberek egyszerűségét, akik hisznek a belőled sugárzó hamis csillogásnak és olyan megtiszteltetésekkel akarnak elhalmozni, amelyekre rá nem szolgáltál; még azt is gondolhatod, hogy talán csak gúnyolódnak veled. Ha pedig akadna valaki, aki semmibe sem venné érdemeidet, sőt minden alkalommal megaláztatásodra törekedne, becsüld meg úgy, mint aki rendkívül igazságos; mondd, hogy ő mindenkinél jobban ismer téged, amennyire csak lehet, légy szolgálatára és hidd el igazán, hogy sokkal nagyobb hasznára van lelkednek azoknál, akik érdemtelenül dicsőítenek. Végül pedig ne meg-

alázkodásnak érezd állásfoglalásodat, hanem jogos igazságnak.

38. Ha súlyos igazságtalanság, vagy nagyon fájdalmas sérelem érne, ne akadj fenn azon a valakin, aki megbántott, hanem emeld fel pillantásodat és Istenre nézz, aki szerető gondviselésében juttatta néked a megpróbáltatást, akár azért, hogy jóvá tedd hibáidat, akár pedig azért, hogy a türelem és alázatosság gyakorlásával megszűnjék lelkedben a gőg. Ha pedig az jutna eszedbe, hogy Isten ugyan atyai szeretetében engedte meg ezt a gonosz bánásmódot, de az illető azért nem ebből a szempontból cselekedett, hanem gyűlöletből és rosszaságból, utasítsd teljességgel vissza ezt a gondolatot; egyedül Isten ismeri a lelkeket és csak Ő tudja megítélni az emberek titkos szándékait.

39. Ha irgalmasságot cselekedtél felebarátoddal szemben, például ápoltál és kiszolgáltál egy beteget, ha az Isten szerelméért még oly terhes és fárad-

ságos munkát vállaltál magadra, ne képzeld, hogy az irgalom belőled fakadt; tudnod kell, hogy az irgalmat Istentől kaptad; tudnod kell, hogy Isten megtisztelt azzal, hogy felhasznált erre a munkára és hogy nem vagy méltó erre a megtiszteltetésre. Az igazán alázatos ember jötevőjét látja abban, aki elfogadja szolgálatait és aki eltűri, hogy jót tegyen vele.

40. Ha alkalmad lenne arra, hogy felebarátodért valami alacsony és megálázó dolgot tehess, ragadd meg örömmel és olyan alázatossággal, mintha te lennél mindenkinek a szolgája és mindenki más urad és parancsolód lenne neked. Még azokkal szemben se riadj vissza a legalacsonyabbrendű szolgálatoktól, akik állapotodnál fogva alád vannak rendelve. Kimondhatatlan kegyelmeket nyersz majd, ha így cselekszel és ezért legalább annyi hévvel kell rajta lenned, mint amily hevesen a világi emberek védik jogaikat. Nem, a

világ minden kincse sem ér fel az aláztosságban való és az ilyen cselekedetek gyakorlásában elért egyetlen foknyi haladással.

41. Sohase elegyedj olyan dolgokba, amikhez nincs közöd és melyekért sem lsten, sem ember előtt nem vagy felelős. Az ilyen dolgokban való részvétel feltétlenül és öntudatlanul is gőgből és nagyravágyásból fakad; táplálja bennük a hiúságot és végtelenül sok bajt, gondot és szétszórtságot okoz. Ha ellenben, csak kötelességeiddel törődsz, a nyugalomnak és békének kiapadhatatlan forrására bukkansz lelkedben úgy, ahogy a „Krisztus Követésnek” szerzője mondja: „*Qui de omnibus tacet, de omnibus pacem habet;*” az, aki hallgat mindarról, ami a világban történik, azt semmi sem zavarja meg és békeségben marad.

42. Ha az önmegtagadásnak valamilyen rendkívüli megnyilvánulását vállalod, gondold meg, mielőtt a hiú ön-

magasztalás lerombolná minden érde-
medet; ismétlem, gondold meg, hogy
csak azért mondasz le egynémely do-
logról, melyről mások méltán nem mon-
danak le, mert magadfajta bűnös nem
méltó arra, hogy az ilyen könnyebbsé-
gekkel éljen. Hiszen mindennap ezernyi
hibába és hűtlenségbe botlasz bele.
Azt is gondold meg, hogy szükséged
van penitenciára szenvedélyeid meg-
fékezéséhez, mint ahogy a szilaj paripa
sem lehet meg kengyel és zabola nél-
kül, míg mások, kik természetes jó-
ságukban a kegyelem segítségével köny-
nyen végzik kötelességüket, nem szo-
rulnak ilyesmire.

43. Valahányszor bánkódni akarnál,
vagy türelmetlenkednél nehézségeidben
és megaláztatásodban, jusson eszedbe,
hogy mennyi olyan bűnt követtél el,
melynek fejében százszorosan megérde-
melted azt, amit el kell viselned. Örülj
annak, hogy Isten igazságossága, mely
neki királyi címere, a bölcs szava sze-

rint; „*Induet pro thorace justitiam*“ (Sap., V, 19.) megvalósul benned és rajtad. Imádd ezt a bölcseséget, mint Istenségének csodás atributumát és fogadd tisztelettel csapásait. Úgy vedd őket, mint a kegyelem és irgalom forrásait. Tudatosan örülj, mert boldogságos e földön az atyai kéz verése. Add át magad teljes odaadással ezeknek az érzéseknek. Végül pedig mondd Szent Ágostonnal: „*Hic ure, hic seca ut in aeternum parcas*;“ égess vagdoss ezen a világon, mely nem tart egy szempillantásnál tovább, csak az Örökévalóságban bocsáss meg nekem. Ha visszautasítod a megpróbáltatásokat, fellázadsz Isten üdvösséges igazsága ellen: olyan mintha megvetnéd és visszadobnád a kelyhet, melyet irgalomból nyujt feléd és melyet Jézus Krisztus, aki pedig ártatlan volt, elsőnek ürített ki.

44. Ha hibát követnél el és azok, akik tanui voltak, megvetnének érte.

bánkódhatsz ugyan a fölött, hogy Istent megbántottad és rossz példát adtál az embereknek, de ami a megvetést és lenézést illeti, örülj neki, mint drága ékköveknek és mint valami nagy kincsnek, mert Istentől kaptad, hogy megvásárolhasd rajta bűnödöt és hogy alázatosságod és erényeid növekedjenek benne. Ha azonban a megaláztatás és lenézés megzavarná lelkedet, tudd, hogy nem vagy igazán alázatos és hogy lelkedet megfertőzte a kevélység. Könyörögve kérd Istent, hogy gyógyítsa és mentse meg lelkedet, mert ha nem könyörül meg rajtad, meglásd még nagyobb lelki romlás vár reád.

45. Ha azok között, akikkel együtt kell élned, valakivel szemben megvetést éreznél szívedben, okosan tennéd, ha felsorakoztatnád magadban mindazt a természetes és természetfölötti jót, amivel az Úr Isten az illetőt elhalmozta és amit gőgös és irigy szemed észrevett; és amikor leszögezted magad-

ban jótulajdonságait, fojtsd el magadban mindazt, ami megvetésére késztetett, igyekezzél tisztelettel gondolni reá. Ha mást nem is, azt mindenesetre látnod kell benne, hogy Isten teremtménye, akit az Úr saját képére alkotott és akit Fiának szent vérével váltott meg az örök haláltól. Keresztény, akit Istenségének jelével méltóztatott megjelölni, lélek, amely képes arra, hogy Istent lássa és bírja mindörökké és akit Isten imádandó Gondviselésében kiválasztott talán. Ki tudja, hogy milyen kegyelmekkel halmozta el, vagy milyen kegyelmekkel fogja elhalmozni nemsokára? Mielőtt azonban belefognál ezekbe a vizsgálódásokba, jobb lenne, ha gondolataidat, mint a kísértés pestises lehelletét elhessegetnéd magadtól és azt mondanád, hogy nem csak az a bizonyos valaki, de még az emberek legutolsóbbika is jobb nálad. Ebben az érzésben maradj meg szilárdan és megingathatatlanul.

46. Ha azt hallod, hogy dicsőítenek.

reszkessen meg a szíved; kérd, hogy ne ez legyen kevés jócselekedetnek minden jutalma. Lásd meg bensődben nyomorúságot és csodálkozz azon, hogy egy ennyire megvetendő valakit is észrevesznek. Hárítsd el magadról a társalgást, de ne úgy, mint ahogy az álszerények és ügyesen gögősek cselekszik, hogy ezzel még több dicséretet szerezz; szent igyekezettel azon légy, hogy ne is gondoljanak többé reád. Ha pedig meg nem tudnád akadályozni őket, abban a szent pillanatban irányítsd a dicséretet Isten felé és mond Baruch és Dániel prófétákkal együtt: *Tibi Domine justitia, nobis autem confusio faciei.* (Baruch I, 15; II, 6. Dániel. IX, 7); a Tied Uram minden dicsőség és igazság, miénk csupán orcánk pírja és a szégyen.

47. Amennyire fájlalnod kell, ha téged dicsérnek, annyira örülj annak, ha másokat dicsérhetsz, vagy ha tisztesség ér másokat. Hidd, hogy mindenkor méltók

arra, akkor is, ha te magad nem látnád a megtiszteltetés alapját; járulj hozzá igaz szívvvel, de az egyszerűség és őszinteség megengedte határokon belül. Az irigy nem tűri, hogy mást dicsőítsenek, és úgy érzi, hogy ezzel őt éri kisebbités; ezért azután gyakran megtörténik, hogy beszéd közben ügyesen elejt egy-két szót felebarátjának ártalmára. Óvakodj az ilyesmitől; de ha felebarátodat dicséred, dicsérd egyben az Urat mindazért, amivel őt elhalmozta. Tudd, hogy jobb, ha bárki mást választ ki eszközéül, mintha téged választana, mert te hibáiddal és az önösségbe való gyakori visszaesésseddel bemocskolod cselekedeteidet. Azt is tudd, hogy felebarátod jobban megérdemli a dicséretet nálad, mert te göggel, magabizással és bűnös önösséggel fogadnád azt. Végül pedig minél büszkébb és irigyebb vagy és minél kevésbé szereted hallgatni, ha mást dicsérnek, örülj annál jobban neki. Nem gondolok természetesen arra

az esetre, amikor a bűnt dicsérik, vagy ha Isten dicsősége ellen irányul a dicséret: így például, ha eretnekeknek, szabadosoknak, vagy más olyan egyéneknek szól, akik állásukkal visszaélve, más lelkek veszedelmére törnek.

48. Ha felebarátodat megszólják jelenlétedben, indíts magadban bánatot, mentegesd magadban a megszóló gven geségét, másrészt azonban véd meg a megtámadott becsületét. Természetesen ezt is bölcsen és mértékkel, nehogy védelem közben még jobban befekettesd. Emelj ki mindent, ami hasznára lehetne, vagy változtass ügyesen beszéd tárgyat, éreztess az elégedetlenség egyik-másik jelével, hogy a megszólás kelle metlenül érint. Nagy jót teszel ezzel magadnak, a megszólónak, azoknak akik hallgatják őt és annak, akiről rosszat beszélnek. Ha azonban örömmel hallgatod felebarátod szégyenét, vagy bosszant, ha jót mondanak róla, és nem mondasz egész szíveddel ellent ennek

a kísértésnek, tudd meg, igen messze vagy az alázatosság kincsétől.

49. Minthogy semmi sem visz előbbre az alázatosság útján hibáid ismereténél lényeges, hogy ne vedd el azok bátorságát, akik irgalmasságot cselekedtek veled és hibáidra figyetmeztettek. Miután örömmel és köszönettel fogadtad intelmüket, tartsd kötelességednek engedelmeskedni nekik, nemcsak azért a jóért, amely a javulásban rejlik, de azért is, hogy azok a jó lelkek ne véljék hiábavalónak fáradozásukat és lássák, hogy jóakaratukért elismeréssel adózol nekik. A gőgös akkor sem akarja mutatni, hogy elfogadja az üdvös intelmeket, amikor javulni akar és csak megvetésének ad kifejezést hallatukon; de a valóban alázatos ember abban dicsekszik, hogy Isten nevében mindenkinek alárendeli magát és úgy fogadja a bölcs tanácsokat, mintha maga Isten szólna hozzá, legyen az eszköz, melyet e célra felhasznál, bármilyen is.

50. Add magad át egészen Istennek és úgy kövesd a jóságos Gondviselés irányítását, mint ahogy a jólnevelt gyermek követi apját, akit szeret és aki-ről tudja, hogy végtelenül szereti őt. Engedd, hadd tegyen veled, amit akar és ne zavarodjon meg a lelked; fogadj mindent, ami Tőle jön, örömmel, bizalommal és tisztelettel. Ha nem így cselekszel, akkor nem ismered szívének jóságát, nem reménykedsz benne eléggé és úgyszólván attól tartasz, hogy netalán megcsalhatna; úgy hatnál, mintha te akarnád neki megmutatni hogy hogyan kormányozhatná jobban teremtményét. Ó, mennyire ellentmond mindez a valóban alázatos lélek szelídségének és kegyeletének! Az alázatosság mérhetetlenül megaláz bennünket Isten végtelen lénye előtt; ugyanakkor azonban minden támaszunkat és minden vigaszunkat Istenbe veti.

51. Minthogy világos, hogy Isten nélkül soha semmi jót sem tudsz csele-

kedni, hogy nélküle minden lépésnél megbotlanál és minden kísértés felborítana; ismerd el szüntelenül gyengeségedet, a jóra való tehetetlenségedet és azt, hogy minden cselekedetedben állandóan szükségképen Istentől függesz. Ebben a pontban ragaszkodj hozzá elválaszthatatlanul, mint a kis gyermek, aki ha semmi idegen támaszt nem érez, anyjához bujik. Mondd a próféta királlyal: *Nisi quia Dominus adjuvit me, paulo minus habitasset in inferno anima mea* (XCIII. Zsolt. 17). Kiáltsd vele: *respice in me, et miserere mei, quia unicus et pauper sum ego* (XXIV. Zsolt. 16). *Deus in adiutorium meum intende; Domine, ad adjuvandum me festina* (LXIX Zsolt. 2), végül szüntelenül és lelked minden hevével adj hálát az Urnak; köszönd meg főleg, hogy megelőz és körülvesz védelmével és kérjed Őt mindvégig, hogy minden szükséges segítséget adjon meg neked, mert segítséget rajta kívül nem várhatsz senkitől.

52. Főleg az imában légy nagyon alázatos; mélységes megalázkodásban és szent félelemben tartózkodj a légméltóságosabb Isten színe előtt, amikor hozzá mered emelni szemed: *Loquar ad Dominum meum, cum sim pulvis et cinis* (Genesis, XVIII, 27). Ha valamilyen rendkívüli kegyelemben részesülnél, fogadd azt méltatlanságod mélységes tudatában; ismerd el, hogy Isten ingyen és tisztára az Ő nagy irgalmaságából ad mindent neked; őrizkedj attól, hogy bármit is magadnak tulajdoníts, vagy hogy bármihez is öntetszelgő módon ragaszkodjál. Ha pedig nem részesülnél különösebb kegyelemben, maradj békén abban a tudatban, hogy távolról sem érdemelnéd meg azt és hogy nagy kegyelem Istentől, hogy egyáltalában megtűr lábainál; alázatosan és türelemmel várd, amíg meglátogat, mint ahogy a koldus órákig vár a gazdag kapujában arra, hogy útjában valami csekély, néha még nyo-

morát enyhíteni sem elegendő, alamizsnát dobjon neki.

53. Különös lelkiismeretességgel dicsőítsd Istent minden sikeredért és a rád bízott munkák szerencsés kimenetelért; magadnak csak a hibákat tulajdonítsd, mert csak ezek a tied. A jó Istentől jön csupán, neki jár tehát minden hála és tisztelet. Vésd mélyen lelkedbe ezt az igazságot, úgyhogy ne felejthesd el soha. Érezd továbbá azt is, hogy bárki más ily nagy kegyelmek segítségével sikerebben működött volna és jóval kevesebb tökéletlenséget követett volna el. Utasítsd vissza, ha sikeredet dicsérik; mondd, hogy a dicséret nem egy magadhoz hasonló nyomorult eszköznek a jussa, hanem a nagy és fenséges munkásé egyedül, aki ha akarja vesszejével forrást fakaszt a sziklán, aki egy kis ázott földdel visszaadta a vak szemevilágát és aki megszámlálhatatlanul sok csodát művelt.

54. Ha ellenben sehogyan sem

sikerülne a rád bízott feladatot teljesítened, teljességgel magadnak tulajdonítsd a sikertelenséget, abban a tudatban, hogy nem vagy jó semmire sem és hogy bölcseségedre és ügyeségedre nem lehet számítani. Őrizkedj attól, hogy másokra vedd a hibát és ne mondj el olyan részleteket, melyek azt a látszatot keltenék, mintha nem rajtad múlt volna a jobb siker. Ez a kevésbé aszkétikus életet élő emberek-nél gyakori viselkedés kizárólag a titkos gőg következménye. Ez a gőg nem tud elviselni semmiféle megaláztatást és megvetést; te, ha csak lelkiismeretbeli okok nem kényszerítenek, tűrd, hogy a világ higgyen, amit akar és mint gazdag örökséget úgy fogadd a néked kijutó megrovást és szégyent. Gondold meg, hogy ha. — mivel nem hanyagoltál el semmit sem a siker érdekében, — úgy is látod, mintha nem vethetnél semmit sem a szemedre, bűneid, elbizakodottságod, túlzott önbizalmaid elhárított-

ták az Ég áldását munkádról és hogy Isten kizárólag büntetésből és nagyobb alázatosságodra engedte meg, hogy minden máskép történjen, mint ahogy jogosulatlanul remélted.

55. Ha szívedet lángokban égve viszed a szentáldozás elébe, úgy lelkedet mélységes alázatban vigyed oda. Csodálkozz azon, hogy a végtelenül tiszta és szent Isten olyan megmagyarázhatatlanul jó legyen, hogy a magadfajta nyomorúságos teremtménynek adja magát. Ereszkedj le amennyire csak megleheted méltatlanságod feneketlen szakadékának mélyére. Mélységes tisztelettel közeledjél az imádandó szentséghez; és ha tetszenék a jóságos Megváltónak — akinek minden szeretete ebben a szentségben él — hogy karjaiba vegyen és kimondhatatlan édességében egyesüljön veled, egy cseppnyivel se tiszteld kevésbé végtelen méltóságát; te maradj mindig helyeden, azaz a függőségben, a sötétben és a semmi-

ben; de azért alacsonyságod és nyomorultságod tudata ne szárítsa ki lelkedet és semmit se vonjon le abból a szent szabadságból, mellyel az isteni lakomához járulsz; ellenkezőleg, növelje szeretetedet Isten iránt, aki ennyire leereszkedik hozzád, csak azért, hogy lelked tápláléka lehessen.

56. Éljen benned az irgalmas szeretet felebarátod iránt; sohase apadjon ki a szelídség és felebaráti készség forrása lelkedben vele szemben; szent mohósággal ragadj meg minden alkalmat, amikor hasznára lehetsz, de vigyázz, hogy Istennek akarj tetszeni véle; gondosan tisztogasd cselekvésed rúgóit, hogy ne érződjék rajtuk semmi önzés, semmi hiúság, és Istennek tulajdoníts minden jót, amit teszel; tudnod kell, hogy minden jó cselekedet, melyet titokban tartasz és úgy, hogy csak Isten láthassa egyedül, felbecsülhetetlen értéké válik számodra; míg az, melyet a te hibádból ismernek meg az embe-

rek, holott te elrejtetted volna, félig elveszett számodra és abban a veszélyben forog, hogy végérvényesen kiessen a kezedből; olyan mint egy szép szőlőfürt, melyet elárasztottak a madarak és amelyről egy-kettőre lekopasztják az összes szemeket.

57. Az üdvös félelmet, hogy netalán nem tetszenél Istennek, bocsásd egy sóhaj kíséretében színe elé, mert hiszen az elbukás veszedelme kísér; kérjed Őt, hogy isteni jóságában óvjon meg ettől a nagy szerencsétlenségtől. Ez a sóhaj, melyre annyi nagy szent hivatkozik, alátámasztja benned az óvatosságot. Segít, hogy mindent jól akadj végezni, hogy elmélkedjél az isteni igazságokon, megvesd a mulandó dolgokat, imádkozzál szívedben és távolíts el magadtól mindent, ami nem Isten; ez a sóhaj a valóságos alázatosság és lelkiszegénység forrása: gyakorold szorgalommal és váljék számodra, a lehetőség határain belül, szüntelen imává.

58. Ha egy beteg erősen vágyakozik gyógyulás után, legnagyobb gonddal távolít el magától mindent, ami hátráltatná azt; módjával veszi magához a legegészségesebb tápszereket is és minden falatnál meggondolja, nem árthat-e vele magának: így, ha forrón vágyakozol azután, hogy a gőg gyászos betegségétől megszabadulj, ha őszintén sóhajtozol az alázatosság drága adománya után, állandóan vigyáznod kell arra, hogy semmit se tégy, semmit se mondj, ami eltávolíthatná tőled; ezért bármit is teszel, vizsgálj meg jól, hogy cselekedeteddel megfelelsz-e az alázatosság szellemének, vagy ellentmondasz-e neki és eszerint vallald örömmel, avagy pedig dobd el magadtól egészen. Hogy ezt az elvet sikeresen gyakorolhasd, híven kell figyelned a kegyelem szavára; csak így jutsz el a célhoz, csak így lesz futásod eredményes.

59. Ha alaposan rendre vetted semmiségedet, botlásaidat, gyengeségeidet

és nyomorúságod feneketlen örvényét, erősen hozzásegít majd ehhez a csodálatos erényhez a következő megfontolás: ha nem lesz gondom rá, hogy megalázkodjam, Isten fog megalázni engemet. Visszaveszi tőlem kegyelmeit és talán megengedi, hogy iszonyatos hibákba essem, melyek megszégyenítenek a világ szeme előtt, a nélkül, hogy az üdvösségemnek használjak; nem jobb-e, ha önkéntes megalázkodással teszek igazságot önmagamnak és a kegyelmek egy új áradatát fordítom magam felé, mintha kiteszem magamat azoknak a szörnyű megaláztatásoknak, melyek már gyakran itt e földön érik el a gőgösöket és azoknak a még szörnyűbbeknek, melyeket az Örökkévalóság tartogat számomra? Ez a józan megfontolás bizonyára erős nyomokat hagy majd lelkedben; mindent megteszel majd azért, hogy elnyerd a szent alázatosság kincsét és hogy megmenekülj.

60. Ha meg akarod valóban szeretni ezt az erényt, nézzed isteni Megváltónk példáját és sohase téveszd szemed elől. Ő maga mondta nekünk *Evangéliumában: Discite a me quia mitis sum et humilis corde* (Máté XI, 29); Tanuljatok tőlem, mert szelíd vagyok és alázatos szívű. Hol keressük, mondja Szent Bernát azt a gögöt, melyet az isteni Mester alázatossága ne tudna meggyógyítani? Nyugodtan mondhatjuk és igazat mondunk vele, hogy Ő volt az egyedüli, aki valóban megalázkodott; ha mi tesszük azonban ugyanazt, valójában nem alázkodunk meg, csak egyszerűen saját helyünkre állunk, arra a helyünkre, mely nekünk dukál, mert nyomorult, ezerszeresen bűnös teremtmények lévén csak a semmihez és az örökkévaló szenvedésekhez van jogunk; de Jézus Krisztus, a mi Megváltónk valóban megalázkodott és végtelenül leereszkedett a neki járó helyről. Ő a mindenható Isten, a végtelen és halha-

tatlan lét, minden dolog legfőbb ura és bírója és mégis emberré lett, gyenge, szenvedő, halandó emberré és engedelmeskedett mindhalálíg. A legnagyobb szegénységre ítélte magát és mindent nélkülözött. Ő, aki a mennyben az angyalok és szentek öröme és boldogsága, megengedte a fájdalomnak, hogy uralkodjék rajta és itt a földön magára vett minden emberi gyengeséget. Az öröktől fogva tartó bölcsesség, a minden bölcsesség principiuma elfogadta azt, hogy esztelennek tűnjék az emberek szemében. A szentek Szentje, a szentség Lényege beleegyezett abba, hogy bűnösnek és gonosztevőnek tartsák. Ő, akit a boldog lelkek megszámlálhatatlan serege imád a mennyben, megvetetésben akart meghalni és kereszten lehelte ki lelkét. Ő, aki önmagában a mindenható és legfőbb Jó, minden nyomorúságnak kiszolgáltatta magát. Az alázatosságnak ilyen példájával szemben, mit tehetnénk mi, akik por és

hamu vagyunk? Ha pedig még azt is meggondoljuk, hogy ezenfelül mennyire bűnösök vagyunk, lehetséges-e, hogy túlnehéznek érezzünk bármely fajta megaláztatást?

61. Nézd továbbá az Ó- és Újtestamentum szentjeinek példáját. Izajás, az annyira erényes és lelkes próféta, elismerte Isten előtt, hogy nem egyéb tisztátalanságnál és hogy saját igazsága, azaz jócselekedetei olyanok, mint a mocsokkal teleszórt ruha: *Quasi pannus menstruatae justitiae nostrae* (Izajás, LXIV, 6) Dániel, akit Isten Ezékiel könyvében olyan nagy szentnek mond, hogy imáival isteni haragjának folyását is megszüntetheti, Istenhez mindig bűnöktől terhelt emberként szólott, kinek arcáról sohasem tűnik el a pirulás és szégyenkezés. Szent Domonkos; a kiváltságosan ártatlan szent férfiú, oly annyira megvetette magát, hogy azt képzelte, hogy Isten haragját vonja magával minden városra, melyben meg-

fordul. Ezért, mielőtt idegen városba ért, földrevetette magát és könnyek között így imádkozott: *Könyörgöm Istenem, végtelen jóságodra kérlek, ne nézd az én bűneimet és ne öntsd ki haragodat erre a helyre, csak azért, mert én belépek ide.* Assisi Szent Ferenc, aki élete tisztaságával azt érdekelte ki, hogy a keresztre feszített Jézus hasonmása legyen, biztosan és megingathatatlanul hitte magáról, hogy ő a világ legnagyobb bűnöse s ez a gondolat annyira lelkébe edződött, hogy senki sem tudta meggyőzni az ellenkezőjéről. Meggyőződését az indokolta meg, hogy ha Isten az emberek legalacsonyabbikának annyi kegyelmet juttatott volna, mint neki, az is jobb hasznát vette volna és nem lett volna annyira háládatlan, mint ő maga. Szeretett a szegények és koldusok között időzni, szeretett, ha esztelennek nézték és ha úgy bántak vele, mint gonosztevővel. Más szentek úgy érezték, hogy nem méltók

az ételre, melyet megesznek, a levegőre, melyet beszívnak és a ruhára, mellyel testüket befődték. Mások megint az isteni könyörület nagy csodájának tulajdonították, hogy szabad még a földön lenniök és hogy nem taszítottak le a poklok fenekére. Még mások, azon csodálkoztak, hogy megtűrik őket a világban és hogy a teremtmények nem szövethetnek kiközösítésükre és megsemmisítésükre. Az összes szentek irtóznak a méltóságoktól, a dicshimnuszoktól és megtiszteltetésektől; láthatjuk, hogy nagy önmegvetésükben megaláztatások és megvettetések után sóhajtoztak csupán. Te talán náluk is bölcsőbb, megvilágosodottabb és szentebb lennél? Nem hiszem, hogy ezt hinni mernéd; sőt azt sem leplezheted önmagad előtt, hogy nagyon különbözöl tőlük és hogy ezernyi tökéletlenség van benned. De miért ne válnál, példájukon okulva, egészen kicsivé saját szemedben? Miért ne keresnéd te is min-

den gyönyörűségedet a szent alázatosságban?

62. Ahhoz, hogy mindjobban megközelítsd ezt a szent erényt és hogy megszokjad és megszeresd a megaláztatásokat, jó lenne, ha gyakran elképzelnél magadnak egy-egy olyan meghatározott sértést, vagy gyaláztatot, mely életedben felmerülhet; ha megfigyelnéd bensődet ilyenkor, elfogadván őket a természet minden lázadása ellenére is, úgy vennél mindent, mint a mi Urunk szeretetének legbiztosabb jeleit és mint a megszentülés legbiztosabb eszközét. Lehet, hogy mielőtt eljutnál idáig, kemény harcokat kell megállnod; de ne veszítsd el bátorságodat, tarts ki nagylelkűen és vívj mindaddig, míg gőgödet le nem győzted és míg nem érzed, hogy valóban elszántad magad arra, hogy mindent örömmel elviselj Jézus Krisztus szerelméért; így állandóan győzelmeket fogsz aratni és meglepően haladsz majd a szent megsemmisülés útján.

63. Egy napod se múljék el a nélkül, hogy mindazt szemedre ne vessed, amit legádázabb ellenégeid vethetnének szemedre, és pedig nem azzal a szándékkal, hogy ezáltal elviselhetőbb legyen, amikor másoktól hallod, hanem azért, hogy mindig alacsonyságban és önmegvetésben tartsad magadat. Ha a heves kísértés viharában a türelmetlenség ágaskodna benned és lelkedben lázadoznál a mód ellen, mellyel megpróbáltatol, ródd meg magad szigorúan ezért a lázongásért; méltatlankodjál magad ellen, amiért még ennyire göggel vagy teli; mondd magadnak: hogy panaszkodhatik ezen megpróbáltatás miatt egy magamfajta gonosz és nyomorult bűnös? Nem érdemeltem-e ennél jóval nagyobb szenvedést? Iszonyú hibámmal kiérdemeltem a pokol tüzét, hogy merjem hát panaszozni ezt a mulandó kellemetlenséget, mely a pokol tüzéhez képest semmi és amely nem tart sokáig? Nem tudod-e én lelkem,

hogya a megvettetetés igazi kenyered és az Úr bőséges alamizsnája, mellyel nyomorodból és szegénységedből akar kiemelni? Fogadhatnád-e hálaadás nélkül? Ó, a visszautasítás egyértelmű lenne azzal, hogy nem vagy rá méltó, azt jelentené, hogy gazdag kincset dobsz el magadtól, melyet talán végleg elvesznek tőled és jobb kezekbe adnak jobb gyümölcsöztetés végett: *Dabitur genti facienti fructus eius* (Máté XXI., 43.) Az Úr, kedvencei és a Kálvária igaz vándorainak rangjára akart emelni; te pedig gyáva lennél ahhoz, hogy felvedd a harcot? A koronát csak az kapja, aki harcol és a bért csak az, aki felvette magára a nap hevét. Mit nem adnának a visszautasítottak azért a boldogságért, amely előtted áll, ha bírnának a rendelkezésedre álló kegyelmekkel és idővel? Biztos, hogy az ilyen vagy hasonló szemrehányások új lángra lobbantják buzgalmadat és felkeltik benned a szegény, szenvedő,

megalázott, megsemmisített — Megváltó példája szerinti élet utáni vágyakozást.

64. Bármily nyugodt is légy a megvetések és dorgálások közepette, ne hidd, hogy biztonsággal bírod a nyugodt és győzedelmes alázatosságot; gyakran csak alszik a gőg és első alkalommal újból felébred és újra elkezdi lelkedben a rombolás munkáját. Mindig résen légy az önmagad ismeretében, habozás nélkül menekülj a megtiszteltetés elől és erősen akard szeretni az alázatosságot. Így ha a gazdag örökség birtokodba jutott, nem kell félned, hogy elveszítsd; e mindig újból meg kell alázkodnod ahhoz, hogy az alázatosság kincset érő adományát meg tudd tartani magadnak.

65. Hogy elnyerhessed ezt a kegyelmet, kérd a Boldogságos Szűz Máriát, hogy közvetítse és pártfogolja ügyedet. Szent Bernát azt mondja róla, hogy minden teremtménynél jobban meg-

alázkodott és az, aki legjobban ragyogott az emberek között, legkisebbé lett alázatosságának mélységében. Lelkének ez a csodálatos állapota magához vonzotta a kegyelem teljét; így lett méltóvá arra, hogy Isten anyja legyen. E mellett a kegyelem és jóság anyja is ő, akihez senkisem könyörgött hiába. Borulj bizalommal anyai keblére: kérd, hogy eszközölje ki számodra azt a kegyelmet, mely oly nagy kincset jelentett számára is és ne kételkedj abban, hogy kérésed meghallgattatik: ő maga mutatja be Istennek; Istennek, aki megsegíti az alázatost és megszégyeníti a gőgös lelkeket. És minthogy a Szűzanya Fia után teljhatalmú, biztos, hogy meghallgattatik. Menj hozzá minden bajodban, minden szükségedben, minden kísértésben: ő legyen menedéked, támaszod és vigasztalásod; mint legnagyobb kegyet azonban, a szent alázatosságot kérjed tőle; ismételd meg könyörgéseidet mindaddig, míg kérésed

nem teljesül és ne tarts attól, hogy alkalmatlankodsz vele: ő szereti ezt az alkalmatlankodást, mert lelked üdvének javára válik és mert arra jó, hogy isteni Fiának nagyobb öröme teljék benned. Végül, hogy még jobban magad felé fordítsad jóindulatát, alázatosságára kérleljed őt, mely az Istenanyaságra való felmagasztaltatásának forrása volt, és Istenanyaságára, mely alázatosságának hervadhatatlan gyümölcse.

66. Fordulj ugyanígy a szentekhez is, mert bennük nagy fényel ragyogott ez a csodálatos erény. Így például Szent Mihály arkangyalhoz, aki először gyakorolta az alázatosságot, ugyanakkor, amikor Lucifer első lett a gőgösök között; Keresztelő Szent Jánoshoz, aki Szent Gergely szerint az életszentség oly magas fokára emelkedett, hogy sokan a Messiásnak nézték és aki — így tanuskodik mellette az Evangélium — oly nagy megvetéssel gondolt önmagára; Szent Pálhoz, a kiváltságos

apostolhoz, ki a harmadik egekig emeltetett és aki miután az Istenség titkai megvilágosodtak előtte, úgy vélekedett magában, hogy ő az apostolok legkisebbike és hogy nem érdemli meg ezt a nevet, mert hiszen ő voltaképen semmi: *Tametsi nihil sum* (Cor., XII, 11.) A szent pápához, kiről az imént beszéltünk és aki nagyobb fáradtsággal akart menekülni Szent Péter székétől, mint amennyit a világ törtetői fordítanak arra, hogy a legnagyobb tisztességeket elérjék; Szent Alexiushoz, aki saját házában is inkább a megvettetés és a szolgák szidalmait választotta, mint a tiszteletet és mindazt a jót, amit megszerezhetett volna magának; Gonzágai Szent Alajoshoz, aki lemondott a hatalmas hercegi koronáról és a ragyogó és pompás élet helyett az alázatos és lemondásokkal teli életet választotta; végül pedig az összes szentekhez, kiket az Egyház elénk állít és akik megdicsőültek alázatosságuk-

ban. Hidd el, hogy Isten ezen alázatos szolgálói szívesen járnak közbe az ég Uránál azért, hogy te is és minél többen kövessék erényük példáját.

67. A gyakori gyónásban és szent áldozásban még több erőt kapsz majd az alázatosság gyakorlásához. Az előbbi szentségben hozzánk hasonló ember előtt fedjük fel legtitkosabb és legszegyenteljesebb nyomorúságainkat; ez a legnagyobb megaláztatás, melyet Jézus Krisztus Egyházának meghagyott. A szent áldozás, melyben lényegileg az emberré vált és értünk való szeretetében megsemmisült Istent vesszük magunkhoz, csodálatos iskolája az alázatosságnak és hatalmas segítség ahhoz, hogy megszerezzük azt. Kétkelkedhetsz-e abban, hogy Ő közölni akarja veled azt a csodálatos erényt? Hiszen akkor kéred tőle majd szíved minden vágyakozásával, amikor szentséges Szíve, szelíd és alázatos Szíve a szeretet és irgalom máglyája a tieden fekszik. Járulj

hát, ahányszor csak teheted, ehhez az imádandó szentséghez és hozd magaddal mindazt a szándékot, melyet követel; biztos lehetsz, hogy megtalálod azt a rejtett mannát, mely csak annak adja magát, aki nagy vágyakozással keresi.

68. Különben pedig vigyázz, hogy bátorságodat el ne veszítsd sem azokkal a nehézségekkel szemben, melyek felmerülnek majd, ha erre az útra lépsz, sem pedig azokkal szemben, melyek saját lelked ellenkezéséből fakadnak. Nehogy együttmondod a gyáva tanítványokkal: *Durus est hic sermo; et quis potest eum audire?* (János VI, 61). Kemény beszéd ez, ki tudja meghallani és ki tud élni azután? Mert bizony mondom neked, hogy a kezdet keserősége csakhamar kimondhatatlan édeséggé és vigasztalássá válik. Ha szentül kitartasz ezen az úton, ezernyi lelki nehézségtől fogsz megszabadulni és eljutsz a csend és nyugalom azon ál-

lapotába, melyben a lélek már-már örvendeni kezd a mennyben néki fenntartott boldog üdvösségnek. Ha ellenben gyáva vagy az igaz alázatossághoz és nem működteted a szükséges eszközöket és erőket, állandóan zavart lesz a lelked, lenyomnak majd nyomorúságaid és aggodalmaid és elviselhetetlenné válsz önmagad és mások számára; végül pedig üdvösségedet is kockára teszed. Annyi bizonyos, hogy a tökéletesség kapuja zárva lesz előtted, mert kétségtelen, hogy csak az alázatosság nyitja meg azt. Éleszd tehát lelkedben a szent tüzet és ne tûrd, hogy bármi is elvegye bátorságodat. Emeld az égre szemedet, tekints Jézus Krisztusra, aki keresztel a vállán, mutatja neked az alázatosság és türelem útját, melyet már annyi szent járt meg nyomában. Hív, biztat, hogy kövessed őt és erényeinek hűséges utánczóit. Nézd szent angyalait, akik forrón óhajtván üdvösségedet, könnyörögve kérnek, hogy ezt az utat vá-

laszd te is, mert ez az út az egyedül biztos, az egyedüli, mely a mennybe vezet és várják, hogy elfoglald többed-magaddal azokat a helyeket, melyeket a lázadó emberek gőgjükben mindörökre elvesztettek. Nézd végig a szentek megszámlálhatatlan seregét, akik mind azt kiáltják feléd, hogy káprázatos dicsőségükhöz egyesegyedül az alázatosság és szenvedés útján jutottak el máris melléd álltak, résztvesznek akarsod első fellobbanásában és könnyörögve kérnek, el ne engedd aludni, el ne engedd fáradni azt. Fegyverkezéssel tehát erőben és bátorságban és haladéktalanul kezd el a nagy munkát. Gondolj a szent láncokra, melyekkel mindörökre a kereszténységhez vagy fűzve és reszkess még a gondolatától is annak, hogy megtagadd Istennek tett szent ígéreteidet. Hiszen erőszakkal lehet bevenni Isten országát; az Úr kifejezetten így mondja: *Regnum coelorum vim patitur, et violenti rapiunt illud.* (Máté

XI, 12). Boldog, ezerszeresen boldog vagy, ha ezeket az érzéseket magadévá téve az alázatosságot választod igyekezeted vezérfonalául és azzal akard kiérdemelni az örökkévalóság szépségeit.

69. Végezetül pedig egyet mondok még. Isteni Mesterünk meghagyta a tanítványoknak, hogy haszontalan szolgáknak vallják magukat akkor is, ha mindent elvégeztek, amit uruk rájuk bízott. Így, ha ezt a tanítást a legnagyobb hűséggel valósítottátok volna is meg, mondjátok magatoknak: *Servi inutiles sumus* (Lukács, XVII. 10). És higgyétek bizton, hogy ha el is érték a tökéletesség kincsét, nem munkátoknak, sem pedig érdemeiteknek köszönitek azt, hanem csakis az Úr ingyen való akaratának, és végtelen irgalmának; hálálkodjatok neki mindhalálig szívetek minden gyengédségével, lelkesedésével és képességével ezért a nagy jóért; azután kérjétek Őt napról-napra,

hogy ezt a nagy kincset tartsa meg számotokra az utolsó óráig, amikor majd lelketek, minden kötelékétől megszabadulva boldogan Isten keblére repül, hogy örvendezzék az alázatosakra váró dicsőségnek.



TISZTELETREMÉLTÓ JEAN RUSBROCHE,
A SZENT ÁGOSTON REND PRIORJA
GONDOLATAINAK ÉS TANÁNAK
ELŐSZAVA.

Mindazon eszközök között melyekkel az ember az irgalmas szeretetre törekszik, az isteni és nagyszerű erényre, melyet az apostol az öröm teljének nevez, az alázatosságnál biztossabbat nem ismerek; ez az egyetlen út vezet ahhoz a biztos és igazi békéhez, melyet isteni Megváltónk ígért tanítványainak, mondván: „Tanuljatok tőlem, mert én szelíd vagyok és alázatos szívű és megtaláljátok lelketek nyugalmát“. Tény, hogy csak az alázatosság adja meg azt a nagy kincset, azt a ritka és értékes adományt, melynek erejében az ember kiirtja magából a keserűséget, a bánatot és a lélek nyugtalanságát; mindenki, aki izgalommal, keserűséggel

és türelmetlenséggel fogad egy kellemtelenséget nyilván azért teszi, mert nem alázatos; gőgből született minden rossz a földön. Ha Lucifer alázatos lett volna, sohasem lett volna ördög belőle; bukását egyedül gőgje és önteltsége okozta. A szüzek Királynője ellenben azért magasztaltatott fel és lett legszentebb a tiszta teremtmények között, mert ő volt a legalázatosabb köztük. Ha akadna valaki, akinek ily nagyfokú alázatosság adatott volna, nem vétkezne sohasem, mert Isten kegyelme működne benne akadály nélkül tetszés szerint. Ezért mondotta szent Ágoston: „Ha azt kérdeznék tőlem, kit tartok legjobbnak az emberek között, azt felelném, hogy a legalázatosabbat; és ha százszor tennék fel ugyanezt a kérdést, válaszom mindig ugyanez maradna”. Ezek szerint tehát, igen hasznos lenne jól megvizsgálni, hogyan érez, hogyan cselekszik, milyen elveket vall az, aki igazán alázatos. Mindenek előtt ön-

magán kezdi, amennyiben elismeri saját semmiségét és azt, hogy mennyire gonosz, megvetendő és képtelen a jóra; folyton szem előtt tartja, hogy bűneinek nagysága és száma méltatlanná tette minden kegyelemre és minden segítségre és hogy megérdemelt minden bajt és bánatot, ami csak érheti, akár Isten, akár az emberek részéről. Beismeri, hogy mivel visszaélt az étellel, melyet kapott, igazságos lenne, ha Isten visszavenné tőle az életet és mivel Isten végtelen jóságában mégis megtartja őt és nem szűnik meg munkálkodni benne, szüntelen hálát kell adnia ezért a nagy jótéteményért. Őszintén bevallja, hogy semmit sem érdemelt meg mindabból a kegyelemből, erényből és tehetségből, melyet fönről kapott és ebben az érzésben egyebet sem tesz, mint felajánlja és Istennek szenteli ezeket és mindazon jókat, melyekkel kitüntettetett, mintegy jelezve, hogy minden Isten irgalmából való. Nem

erőlködik semmilyen előnyért, sem természetesért, sem természetfelettiéért, sem tudományért, sem bölcseségért sem erőért, sem szépségért, sem gazdagságért, sem pedig bármily más efajta jóért; rendületlenül megmarad méltatlanságának és Isten jóságától való függésének tudatában. Mondtam már, hogy az ilyen emberben Isten nem talál akadályt, sem ha el akarja lelkét jókkal árasztani, sem pedig, ha eszközül akarja felhasználni őt; könnyedén viszi a tökéletesség legmagasabb fokáig lelkét, mert valahányszor cselekedni akar benne, vagy általa, szabadnak találja szívét, készen arra, hogy befogadja az isteni benyomásokat. Olyan eszközt talál benne, mely alkalmas a kegyelemmel való mindenkori együttműködésre. Ez az ember, bármily állást töltene is be, nyíltan beismeri, hogy méltatlan reá; mert magának csak annyit tulajdoníthat, ami önmagától az övé, azaz rengeteg hibát és vétket

Bármit tesz megalázkodására és megaláztatására, úgy érzi, hogy minden semmi méltatlanságához képest. A másokkal való versengésben csak a legmegvetendőbbet tartja meg önmagának, azt, amit mindenki más elvetett. Eszébe sincs azt képzelni, hogy kevés az, amit meghagytak neki, ellenkezőleg úgy találja, hogy teljességgel méltatlan arra is; aggodalmak nélkül él, panasz és háborgás nélkül, mert egyrészt minden őt érő nehézséget úgy fogad el, mintha Isten kezéből vette volna és tudja, hogy hogyan kell fogadni azt, amit oly annyira áldott és jóságos kéz nyújt feléje, másrészt pedig meggyődése, hogy minden teremtmény jogosan kínozza őt mindazon sérelemért, melyet Teremtőjükkal szemben követett el. Így, érheti bármily sértés, vagy gyaláztat, ő nem panaszkodik; borítsák bár fel összes terveit, kergessék el szégyenteljesen, verjék meg méltatlanul, nem hinné soha, hogy igazságtalanság tör-

tént vele, nem róná fel senkinek és nem táplálna haragot szívében; keserőség nélkül szenvedné el a halált is, abban a meggyőződésben, hogy minden Isten tervei szerint történt vele és csak a javára válhat. A lelki ember, ha szilárdan áll az alázatosság erényének fundamentumán és az irgalmas szeretetben is mindinkább tökéletesedni akar, azaz Istent minden erejével és magáért Istenért akarja szeretni, nagy gonddal vigyázzon arra, ami bensejében történik; nagy figyelemmel hallgassa lelkét en Isten szavát; háritson el magától minden felesleges foglalkozást; kerüljön el minden erőszakoskodást, pihenjen el az Istennel való egyesülésben, foglalatoskodjék az Úr édes és boldogságos jelenlétében és ne forduljon kifelé komoly kényszer nélkül; beszédjében és viselkedésében legyen egyszerű, szelíd és amennyire lehet, Istentől áthatott, mindent Isten kezéből fogadjon; dicsérje Őt mindenekben; köszönje neki szün-

telenül jótéteményeit és szolgálja Őt kizárólagosan abban a szándékban, hogy tessék neki; gondoljon az imálandó Isten végtelen csodálatosságára és jóságának nagyságára, másrészt pedig saját semmiségére és számtalan tökéletlenségeire; elmélkedjék állandó csodálkozásban és döbbenetben az isteni Jótevő nagy irgalmáról és szégyenkezzék, amikor azt saját hálátlanságával és hűtlenségével hasonlítja össze; ezenfelül ne bízzék saját ítéletében és őrizkedjék minden hiú öntetszelgéstől, nem tulajdonítván magának egyebet annál, ami valóban az övé és ami csupa rothadás és nyomor; vágyódjék szüntelenül egy új és tökéletesebb élet után és egy nap se múljék el fölötte anélkül, hogy újabb erőfeszítéssel ne haladt volna valamit az erény útján, nem saját leki előmenetele kedvéért, hanem azért, hogy mind szorosabban egyesülhessenek Istennel és tökéletesebben teljesíthesse az Ő szent akaratát; ne sokat szóljon és nagyon

óvatos legyen a beszédben; nem hogy ne áhítozzon a sikerre, de kívánja, hogy mindenkitől megvetessék; egy pillanatot se vesztegessen el sohasem, mert minden pillanat Isten szolgálatára való; úgy vigyázzon belsejére és külsejére, hogy sohasem legyen kénytelen Isten szent jelenlétét nélkülöznie és hogy mindenki, aki látja, jobbá legyen tőle. Ha úgy érzi, hogy a sok dologban szétszórttá válik, vagy hogy nem tud eleget tenni sok mindennek, maradjon mégis összedetett a bensejében; haljon meg olyannyira a teremtmények és önmaga számára, hogy bizonyos értelemben minden közönyössé váljék neki és ne is legyen saját akarata; amennyire csak lehet, kerülje el az emberek társaságát és a szórakozásokat; különítse el magát legalább érzelemben és gondolatban és hárítson el minden oly érzést és képzetet, mely a föld felé vonná őt vissza; gyakorta pillantson a mi Urunk Jézus Krisztus életébe és cselekedeteibe, mint

egy nagyon tiszta és nagyon világos tükörbe és latolgassa, hogy hasonlít-e valamiben erre az isteni mintaképre; szüntelenül elmélkedjék eredetének principiumáról és forrásáról és minden erejével azon legyen, hogy visszajusson oda; végül, komolyan mérlegelvén, hogy micsoda, hol van, honnét jött, hová jutott, hová fog ismét elhivatni, mit tett, miért tette, hogyan tette, bátran és állhatatosan maradjon meg minden tőle függő jónak a gyakorlatában. Ime a tökéletesség és az igazi éleltszentség útja, mert ez az út maga a tökéletes irgalom; ez az út vezet a biztos boldogsághoz, még ezen a világon is.



KERESZTÉNY IGAZSÁGOK, melyeket bárki komoly és mélységes elmélkedés tárgyává tehet.

**Olvasd, elmélkedj rajta, újra olvasd,
és gyakorold.**

1. Nagy ügyed csak egy van; örökkévalóságod kérdése.
2. Ne hidd, hogy azzal, hogy nem gondolsz rá, segísz magadon, mert az idő helyet fog adni az örökkévalóságnak, talán hamarább, mintsem sejtened.
3. Az ideig való életet csak egy pillanat választja el az örökkévalóságtól.
4. Örökkön tartó boldogság és soha meg nem szűnő gyötrellem között kell választanod; habozhatnál-e a kettő között?
5. Egyedül azért jöttél e világra, hogy

mindent megtégy ahhoz, hogy szentül hagyjad el.

6. Ha valóban élni akarsz, az Evangélium igazságai szerint kell élned.
7. Lehet, hogy még ma este meghalsz: ideje, hogy keresztény életre szánd el magad.
8. Nem örültség-e, ha addig vársz a kezdéssel, amíg már végezned kell vele?
9. Ne mondd azt, hogy *holnap*: lehet, hogy nincs is már *holnapod*!
10. Alig egy pillanat áll rendelkezésedre, te pedig úgy teszel, mintha évszázadok felett rendelkeznél.
11. Nem vagy bölcs, ha a bizonytalanra építesz.
12. A nem jó halál jövátéhetetlen: a halál, akár jó, akár rossz, csak egyetlen egyszer adatott az embereknek.
13. A világ megcsal és elveszít: bölcs vagy-e, ha hallgatsz reá?
14. Ha a bűn felé rohansz, az örök lángokba veted magad.
15. A gyönyör elmúlik és kifakul, de

a szenvedés marad és nem múlik el soha.

16. A rosszért, melyet kacagva követtél el, könnyek között kell majd veze-
kelned.
17. Elveszett idődből semmit, de semmit
sem fogsz visszanyerni.
18. Lehet, hogy még ma megítéltetel;
készen vagy reá?
19. Mulatsz, nevetsz és a pokol szaka-
déka tátong a lábad előtt.
20. Ha meg nem semmisíted a bűnt, a
bűn fog téged megsemmisíteni.
21. Minél jobban megtagadod magad,
annál nagyobb lesz a békesség ben-
ned.
22. Semmit se bocsáss meg magadnak
és az Úr mindent meg fog bocsátani
neked.
23. Kímélvén magadat, elveszel; a be-
cézés megöl.
24. Akinek semmi áldozatába sem ke-
rül az üdvössége, biztos lehet felőle,
hogy elbukik.

25. Felette bölcs vagy, ha a semmit odaadod a mindenért.
26. Az örökké tartó boldogság megér néhány fájdalmas pillanatot.
27. Ó, a világ örültsége! Egy marék földért elveszítik az eget.
28. Az, aki Istent bírja itt a földön, ha semmi egyebe sincs, gazdag végtelenül.
29. Nem az arany, sem az ezüst, hanem az erény a lélek gazdagsága.
30. Az életszentség minden igaz javak bírását jelenti.
31. Azt, akinek Isten sem elég, a föld ki fogja-e elégíteni vajjon?
32. Az embernek akkor van meg mindene, amikor semmit sem kíván önmagának.
33. Légy Istennel elégedett és Isten is meg lesz veled elégedve.
34. Csak szenvedések árán éri el az ember a boldog örökkévalóságot.
35. Az ember a keresztt és nem a trón lépcsőfokán jut az égbe.

36. Hogyan ne essen el az ember, amikor csupa törékeny dologba kapaszkodik?
37. Ha a világot keresztként viseled. Jézus Krisztus lesz a gyönyörűséged.
38. Isten a szeretet: van-e oly nagy jó, mint Istené lenni?
39. Ha jól viszed a keresztet, a kereszt fog vinni téged, a jól viselt kereszt, csak félig kereszt.
40. Miért korlátozod magad az időre, hiszen halhatatlan vagy.
41. Lelked kizárólag Istenért teremtetett; miért, hogy inkább szolgál minden másnak, mint neki?
42. Az egész nagy mindenség is kicsi annak, kinek szívét Isten töltheti be csupán.
43. Lelked egymagában többet ér a világ minden kincsénél.
44. Fordulj ahová csak akarsz, békére egyedül csak Istenben lelhetsz.
45. A béke bírásának titka: semmit sem kívánni a mulandó dolgok közül.

46. Hagyd Istenre a cselekvést; jobb lesz, mintha te cselekednél.
47. Gyakran mindent elrontunk azzal, ha Isten dolgába avatkozunk; csak Ő tudja egyedül, hogy mi jó nekünk.
48. Féled a halált? Az örök halált félsz inkább!
49. Minél nagyszerűbb a lelked, annál jobban vigyázz reá, hogy el ne vesszítse.
50. Nem szereti magát igazán az, aki az üdvösséget nem szereti.
51. Az, aki ma örül, holnap talán utolsó óráját éri és elvesz menthetetlenül.
52. Van-e veszedelmesebb annál, mint szakadék szélén játszani?
53. Azért, mert nem félsz, ne hidd, hogy nem fenyegethet veszély?
54. Aki Istent sérti és nem reszket, vagy örült, vagy elveszítette hitét.
55. Nem könnyű jól élni; de milyen édes lesz a jó halál!
56. A penitencia keserű, de felszabadítja és meggyógyítja a lelket.

57. Jobb, ha az ember önmagát sujtja, mint hogyha bevárja az isteni igazság ítéletét.
58. Semmiképen sem lehet közömbös az, hogy mi tetszik, vagy nem tetszik Istennek.
59. Szentül élj, ha békében akarsz meghalni.
60. Nem pirulsz-e, ha arra gondolsz, hogy még semmit sem tettél meg abból, ami miatt a világra küldetél.
61. Csak Isten van önmagáért; ami pedig téged illet, tudd meg, hogy csak Ő érte vagy.
62. Mindent, amit csak magadnak tulajdonítsz, elveszett számodra.
63. Csak az biztos ezen a világon, ami az egyetlen változatlan isteni Lényre alapított.
64. Az a legnagyobb szent, aki minden dologban, még a legkisebben is ragaszkodik Isten akaratához.
65. Életnek nevezhető-e az élet, melyet

úgy él az ember, hogy Istent nem szereti?

66. Nem Isten szeretetében meghalni, végtelenül rosszabb a halálnál.
67. Azok a legnagyobb erények, melyek legkevésbé látszanak, és melyek leghatékonyabban semmisítik meg a megromlott természetet.
68. Adj mindent Istennek fenntartás nélkül, ha azt akarod, hogy Ő megmérhetetlenül adjon neked.
69. Légy kicsivé, olyan kicsivé, amilyenné csak lenni tudsz, olyan kicsivé, hogy észre se vegyenek, akkor majd igazán nagy leszel.
70. Minél jobban elfelejtenek az emberek, annál kevésbé felejt el Jézus Krisztus.
71. A testté lett Ige nyomában, csak úgy juthat a magasba az ember, ha a mélységek felé törekszik.
72. Ne mondd nekem, hogy megaláznak téged; csak a neked járó helyre utasítanak.

73. Mindig túl magasan van az ember; hiszen voltaképen az örök szenvedésre lenne érdemes.
74. A szent lelkek kincse a szenvedés és megvettetés.
75. Nagyon gazdag az, aki örül szegénységének.
76. Ha egy keresztény lélekben mindentől függetleníti magát, ura a földnek és a mennynek.
77. Minél kevesebb fűzi a lelket a földhöz, annal magasabbra repül.
78. Ahhoz, hogy Istennel teljesen egysülj, meg kell halnod minden számára, ami nem Ő.
79. Az ember csak annyira töltekezhetik a Teremtővel, amennyire távol tartja lelkétől a teremtményeket.
80. Nem mindig az az igazi szeretet, melyet érez az ember, hanem az, amelyik megaláz és felszabadít.
81. A magadé légy előbb, azután fogod bírni Istent csupán.
82. Nem elég, ha a jóban szelíd és tü-

- relmes az ember; keresztel a vállán,
a nehézségben is annak kell lennie!
83. A szelídséget a Megváltó adta fel
nekünk; ha nem foglalkozunk ezzel
a feladattal, lehetünk-e vajjon Jézus
Krisztus tanítványai?
84. Ne mondd, hogy keresztény vagy,
ha nem akarsz rosszért jóval fizetni.
85. Mily nemes bosszú! Jóval elhal-
mozni azokat, akik rosszal halmoz-
tak el!
86. Aki szenvedélyein uralkodik, ural-
kodik az egész mindenségen.
87. Egy nagyon csendes lélek, trónus,
melyen szívesen pihen az Isten.
88. Hogyan maradhat száraz a szemed,
mikor tudod, hogy hányszor és meny-
nyire vétkeztél?
89. Egy-két könnycsepptől kialszik a leg-
rettenetesebb máglya is.
90. Két út vezet csupán az üdvösségre:
az ártatlanság és a penitencia.
91. Aki érzi számkivetésének súlyát, alig-
ha tudja elállítani könnyei folyását.

92. Van-e nagyobb nyomorúság annál, mint fel nem ismerni saját nyomorúságot?
93. Ki örülhetne a világ örömének az örökélet és örökhalál bizonytalansága előtt?
94. A föld minden gyönyörűsége sem ér fel a penitencia egyetlen könnyével.
95. A titok, mellyel Isten szívét megnyerheted; a könny és az ima.
96. Minden lépés az élet útján, lépés a halál felé; az ember azt hiszi, hogy még nagy út van előtte, holott megérkezett.
97. Mindenki mondhatja: *tegnap voltam*; de senki sem mondhatja: *holnap leszek*.
98. Mire jó a bűnösnek a hosszú élet? folytonosan halmozza Isten haragját.
99. A jó halál mestermű: csoda-e, hogy többszörös próbálkozás kell hozzá.
100. Az ember annyit nyugtalankodik a mulandó idő kedvéért; mért is nem fordítjuk erőnket az örökkévalóság felé?

101. Azt mondod, hogy a mennyországba akarsz jutni; biztos vagy a felől, hogy odavisz az utad?
102. Milyen szörnyű a bűnös ember állapota: a halál csak egy intésre vár, és mindörökre elveszett!
103. Nem lehetsz boldog ebben az életben is és a másikban is,
104. Aki rabja az ideig való javaknak, az örökkévaló jókban nem részesülhet.
105. Ha nem vállalod Jézus Krisztus szenvedéseit, nem is fogsz uralkodni vele.
106. Nem igazán bűnbánó az, aki nem akar vezekelni a rendetlenségeiért.
107. Az idő értékét egy elkárhozott lélektől kellene megtanulnod.
108. A bűn és az erény között, csak egy hazug középút lehet.
109. A hiábavaló gondolatokról való lemondás a rossz gondolatok halála.
110. Itt a földön kell átesnünk az örökboldogság tanoncévein.

111. Mért nem gyűlölöd már e világon,
amit a másvilágon gyűlölni akarsz?
112. Mért nem szereted már most, amit
majd a másvilágon szeretni akarsz?
113. Jobb neked, ha Isten után sóhaj-
tozol, mintha beteltél volna a terem-
ményekkel.
114. Akit az igazságosság megmozga-
tott, az már félig-meddig bírja ezt az
erényt.
115. Oh, ha vágyódsz a mennyei dol-
gok után, milyen nagyszerű lakomá-
ban is lesz részed!
116. Minél jobban szomjúhozza az em-
ber az örökboldogságot, annál több
kóstolót kap belőle idelent.
117. Az éhség és szomjúság a szentek
osztályrésze itt a földön; a kielégülés
a mennybéli boldogok osztályrésze.
118. Ha az ember valóban a mennyet
akarja, bizony megutálja a földi dol-
gokat.
119. Ha Isten után vélsz vágyakozni
és mégsem adsz mindent oda azért,

hogy Istent bírjad, a vágyad csalóka tévedés.

120. Az elmélkedő imában pihen a lélek; gyakorold és oltsd vele szomjadat.

121. A lélek szent mánora, a lankadatlan szeretet, imádság gyümölcse.

122. Az erős elhatározás megsemmisíti a legnagyobb ellenszenvet is, mely netalán természetünkből fakadna.

123. Légy résen, imádkozz, harcolj, szabadulj fel; mert ezek a tökéletesedés leghatékonyabb eszközei.

124. Csend és összeszedettség nélkül az ájtatosság délibáb csupán.

125. Nem haladhatsz a lelki életben, ha nem élsz mindig Isten jelenlétében.

126. Az életszentség a teremtményekkel szembeni halál alapjaira támaszkodik.

127. Gyermekké kell válnod Jézussal, ha vele akarsz nőni bölcseségben.

128. Cselekedjed, amire a kereszt tanít: ez minden igazságosság summája.

129. Azt kérded, vajjon melyik az élet útja; nem tudok mást, mint az Evangéliumot.
130. Hogy el ne tévedj, szükségképen Jézus Krisztus nyomában kell járnod.
131. Én vagyok, mondja a Megváltó, az út, az igazság és az élet: menj tehát feléje, járj Ő benne és ne hagyd el soha.
132. Milyennek lát Isten ebben a pillanatban szívében: és te milyennek látod Őt most szívedben?
133. Vajjon mindig azt fogod-e mondani: holnap! és sohasem azt: elvégeztetett, ráléptem az útra?
134. Mialatt ingadozol, jön a halál és veszve minden.
135. Nem csak a vágyakozás az, ami megszabadít, hanem a vágyakozás és a cselekedet.
136. Add magad Istennek most, azonnal; a következő pillanat már nem a tied.
137. A kezdet gyakran keserű, de a kitartás mindent megédesít.

138. Bátorság! Jézus Krisztus kegyelme ezerszer erősebb, mint az egész pokol.
139. Az Istent félő, Ő benne bizakodó léleknek semmi sem lehetetlen.
140. Mily elvakultak az emberek: látják meghalni felebarátaikat és nem gondolnak arra, hogy rájuk is sor kerül!
141. Mit használ, ha gondolsz a halálra és nem a jó halálra gondolsz?
142. Biztos, hogy lelked nem fog meghalni; de mi lesz belőle vajjon?
143. Kettő között kell választanod: a jóknak óceánja és a kínok örökös láncolata áll előtted.
144. A halálból nincs visszatérés: örök sorsot kovácsolsz magadnak életedben.
145. Ha nagyon biztonságban érzed magad, el fogsz veszni menthetetlenül.
146. A világ ígéretei csábosak, pompája kábító; de gondolni kell a világ végére is.
147. Nem lenne jobb, ha Isten szerint

- élnéd az életet, a helyett, hogy tested és érzékeid szavára hallgatsz?
148. A bölcs ember őrizkedik attól, hogy olyat tegyen, amit egy napon végtelenül meg kell bánnia.
149. Légy már most olyan, mint amilyennek a nagy napon kívánod magad.
150. Egy pillanat elég a bűnre; a megbánás nem szűnik meg soha.
151. Bármily súlyosnak is tűnjék fel az igazi erény, több benne a rózsa, mint a tövis.
152. Nem jobb, ha Jézus Krisztus most jó barátod és nem lesz ellenséged majdan?
153. Ha azt akarod, hogy a Megváltó elfogadjon, egyelőre tagjait, azaz a szegényeket kell megnyerned.
154. Az irgalmasság gyakorlása épen olyan szükséges, mint az elfogadása.
155. Ha mások nyomora nem hat meg, a te nyomorúságod sem fogja bírát megadni.
156. Az adakozás nem alamizsna, vagy

kegy: tisztára adósság törlesztése és egy felette érdekes, kölcsönösségen alapuló tranzakció.

157. Van-e valamid, ami ne lenne Istené? Tudd meg, hogy tartozásod egy részét a szegényekre ruházta át.

158. Azt kéri tőled, amivel tartozol; nem ajándék vagy jótétemény, amit adsz.

159. Szeresd Istent mindenek felett és felebarátodat úgy, mint tenmagadat, ez az egész törvény; ha magadat szereted és magadat keresed mindenben, ez minden bűn forrása.



AZ ALÁZATOSSÁG GYAKORLÁSA.

Kérjed mindennap Istentől az alázatosságot és pedig a szent angyalok közbenjárása által, akik csak azért boldogok, mert alázatosak voltak. (Gonzágai Szent Alajos).

Ha valamilyen hibába estél, mondd magadnak: nem estem volna el, ha alázatos lettem volna. (Neri Szt, Fülöp).

Szükség nélkül sohase beszélj magadról. (Páli Szt. Vince).

Töltsél időnként egy napot azzal, hogy kizárólag semmiségeddel foglalkozol és mélységesen megálázkodsz bűneid és gyengeséged miatt Isten előtt. (Szt. Terézia).

Bizonyos napokon méltatlanságod tudatában ne elmélkedjél a mennyről és lehetőleg ne ejtsd ki Isten nevét; mondd vezeklő szent Thais-sal: Te, aki teremtettél, könyörülj rajtam.

Mindenki mást tekints följobbvalódnak és mindenkit tarts jobbnak magadnál; ebben a gondolatban részesítsd mások érzelmeit előnyben a magadéi fölött. (Páli Szt. Vince).

Abban a tudatban, hogy életedben talán egyetlen cselekedet sincs, melyet valamely hibád be ne piszkított volna, hasonlítsd azt szőlőfürthöz, melynek megromlott minden szeme. (Alvarez Baltazar).

Emlékezzél a sok kegyelemre, melylyel visszaéltél, a bűnökre, melyeket elkövettél és olybá vedd magadat, mint aki legutolsó itt a földön. (Szt. Bonaventura). Mint nyomorult teremtményt, aki nem érdemli meg azt sem, hogy Jézus Krisztus egyetlen pillantást vessen reá. (Assisi Szt. Ferenc). Mint akinek Isten legnagyobb irgalmára van szüksége. (Páli Szt. Vince). Mint démont, vagy még rosszabbat, aki csak arra való, hogy rosszat tegyen (Szt. Terézia).

Kérd Jézust végtelen irgalmára, hogy

el ne hagyjon egyetlen pillanatra sem, hogy folytonosan vigyázzon reád, ne-hogy eláruljad Őt és megnagyítsd oldalának nagy sebét (Néri Szt. Fülöp).

Ha dicsérnek, arra gondolj, hogy valójában olyan vagy, mint amilyennek Isten lát és semmivel sem különb; hogy joggal pirulsz erényeid miatt, mert hiszen hiányzik belőlük minden igaz erény alapja, az alázatosság (Szt. Tamás).

Ne mentegetőzz soha és ha megrágalmaznának, ne keresd igazán nagy ok nélkül, az igazadat; ha pedig mégis igazolnod kellene magadat, nagyon szerényen viselkedjél (Páli Szt. Vince).

Hogy alázatos légy, ragadj meg minden alkalmat a megalázkodásra, alázkodj meg szüntelenül, köszönj meg Istennek minden megaláztatást; lelj különös kedvedet a megaláztatásban; kívánd, hogy mások csak megvetéssel bánjanak veled (Szt. Terézia).

Vigyázz, hogy cselekedeteidet be ne szennyezze a hiú öntetszelgés. Ha hiú-

ság kísért, mondjad magadnak: vajjon tökéletesen irgalmas vagyok-e én, szeretek-e valóban imádkozni, szeretem-e az önmegtagadást, szelíd vagyok-e, legyőzhetetlen-e a türelmem, angyalian tiszta vagyok-e, vagyok-e mélyen alázatos, gyermekien bízom-e Istenben, pontos vagyok-e és megnyugszom-e tökéletesen Isten akaratában? Ime, nyomorult vagyok, szegény, vak, érdemtelen, tele bűnnel és hibával. Ha jól ismerném önmagamot, irtóznom kellene önmagamtól: mire is építhetném én a gőgömet?



VI. PIUS PÁPA
AZ 1786. ÁPRILIS 5-ÉN TARTOTT KIHALL-
GATÁSA ALKALMÁVAL KIADOTT
DECRETUMA.

A Szentséges Szűzanya és a szentek iránti tisztelet fokozására és azon vállalkozások leküzdésére, melyekkel a világ támadja ezt a kultuszt, Szentatyánk, VI. Pius pápa, több ájtatos személy kérésének engedve, mindazon mindkét nembeli keresztény lelkeknek, akik igaz hittel és bűnbánattal reggel elmondják az egész *Salve Regina*-t, este pedig a *Sub tuum praesidium*-ot azzal a végszóval, hogy *Dignare me laudare te, virgo sacrata; da mihi virtutem contra hostes tuos*, valamint azzal a végszóval, hogy *Benedictus Deus in sanctis suis, et sanctus in omnibus operibus suis*, a következő búcsúkat engedélyezte: száz napot a hét minden napjára, hét

évet és hét negyedet minden vasárnapra. Ezenkívül Őszentsége teljes búcsút engedélyezett, melyet havonta kétszer nyerhetnek el a hívek és pedig tetszés szerinti két vasárnapon, ha fenti imákat, miután meggyóntak, megáldoztak, Őszentsége szándékára egy bizonyos időn keresztül naponta elmondják. Ugyanily feltételek mellett ugyanezt a búcsút engedélyezte a Szentatya a Boldogságos Szűz Mária minden ünnepére és Minden-szentek ünnepére, lévén különösen az ő tiszteletükről szó. Végül teljes búcsút engedélyezett halálukra mindazon híveknek, akik a fenti feltételek mellett gyónnak, áldoznak és legalább is őszinte bűnbánatot ébresztenek szívükben.

Mindazon hívek, akik ebben a különös jótéteményben óhajtanak részesülni, híven teljesítsék a fentieket, hogy aztán, mikor életútjuk véget ér, könnyebben fogadtassanak be az örök hazába Szűz Mária és az összes szentek közé.

Őszentsége úgy akarta, hogy ez a

kegy az idők végéig adassék meg a híveknek minden kivétel nélkül, minden esetleges ellenkezés ellenére is.

Adatott Rómában, a búcsúk szent kongregációjának titkárságában.

Borromée bíboros

pro-prefectus.

Thomas de Marco

titkár.

