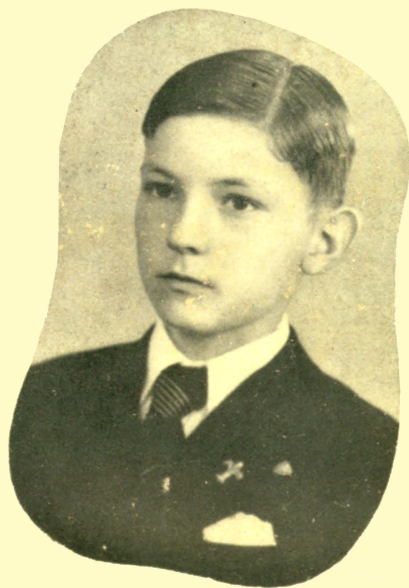


GYAKORLATI TISZTA ÉLET



IRTA :
LANTOS-KISS ANTAL

GYAKORLATI TISZTA ÉLET

IRTA: LANTOS KIS ANTAL

156 oldal. Ára füzve 2'50 P. Kötve 3'20 P.

Ez a könyv az ifjúság örök problémájával, a tiszta élet kérdésével foglalkozik. A hasonló témájú könyvektől eltér, amennyiben nem zeng himnuszokat a tiszta életről, nem tekinti nyers orvosi feladatnak ezt a kérdéstömböt, nem dobja be a kétségbeesésbe a mentőkéz után kapkodó fiatal lelkeket. Egyszerűen és őszintén baráti segítséget akar nyújtani az ifjú élet viharaiban vezető nélkül álló fiatal lelkeknek. Ennek megfelelően, hivatott tollal megadja a kellő felvilágosítást a serdülő kor problémáiról, megmutatja a kiegyensúlyozott és egészséges életre vezető lelki kellékeket, végül bőséges utasítást ad a tiszta életet előmozdító józan sport- és tornaéletre.

GYAKORLATI TISZTA ÉLET

Ez a jelszó nem elérhetetlen álom az olvasó számára. A szerző, az ifjúsággal sokat foglalkozó cserkészpap bőséges tapasztalata alapján szuggesztív erővel győzi meg az olvasót arról, hogy számára is lehetséges a tiszta ifjú élet. Több száz ifjú-munkás és diákfő adatszolgáltatása alapján, sok levél, önvallomás, naplórészlet közlésével bizonyítja az ifjúság életre-halálra szóló küzdelmét, valamint azt a sok sikert és győzelmet is, amelyet komoly munkával oly sok ifjú elér.

A könyvet *Sterbenz Károly* festőművész sikerült rajzai teszik változatossá. A címlapon egy cserkészdiák komoly képe néz az olvasó felé. Ez a kép szimbóluma lesz annak a sok fiúléleknek, akik a Gyakorlati tiszta élet olvasása által kapták vissza életkedvüket, akaraterejüket, esetleg tisztaságukat is. A könyv az ertettebb férfififjúság számára (15—21 éves korig) készült.

SZALÉZI MŰVEK, RÁKOSPALOTA

LANTOS-KISS ANTAL : GYAKORLATI TISZTA ÉLET

GYAKORLATI TISZTA ÉLET

ÖNNEVELÉSI ÚTMUTATÓ AZ
ÉRETTEBB IFJÚSÁG SZÁMÁRA

IRTA:

LANTOS-KISS ANTAL

STERBENZ KÁROLY
FESTŐMŰVÉSZ RAJZAIVAL

SZALÉZI MŰVEK, RÁKOSPALOTA

Nihil obstat. Carolus Sztitkey S. S. censor dioecesanus. Imprimatur.
No. 5493|1937. Vacii, die 20-a Octobris 1937. † Stephanus Episcopus Vacienſis.

LELKIFIAIMNAK

MIÉRT IRÓDOTT EZ A KÖNYV?

Ez az írás enyhülést kíván adni az ifjúság örök sebére. Segítséget akar nyújtani a férifiifjúságnak a testi ösztönök és a lélek jóratörekvésének sokszor elkeseredett küzdelmeiben.

Az ifjúság örök sebének nevezik azt a súlyos kérdéstömböt, amellyel minden kor ifjúságának, így a Ma ifjúságának is meg kell mérkőznie. Ismeretlen vágyakat és olyan csábító indulatokat vet föl a fiatal lélek természetes testi fejlődése, amelyről a legtöbb szülő titokzatosan hallgat s amelyet még manapság is csak kevés nevelő tud hivatottan és méltó beállításban megvilágítani fiai előtt. Igaz, hogy a test és a lélek érintetlenségéért történő csatáját mindenki önmaga harcolja végig; viszont a tapasztalat azt mutatja, hogy a tanácstalanul álló fiatalság aggódva keres vezetőt, útmutatót, mert látja, hogy önmagára hagyatkozva nagyon gyengének bizonyul. Nem tud eredményt elérni, tehát rászorul az erős vezető kéz segítségére. Milyen kár, ha hozzáértő vezető hiányában az a sok jóakarat kiaknázatlan marad! Az ifjú akárhány esetben magára hagyva és bukdácsolva, sok megsiratott ballépés árán, talán egészen elhibázott ifjú évek után érik férfiúvá!

Tévedés és igazságtalanság volna azt állítani, hogy e kemény harcban a fiatalság ma még mindig tanács nélkül áll. Valóban, egymás után jelennek meg írók orvosok, nevelők és ifjúsági lelkipásztorok tollából, amelyek az ifjúság nemi problémáit tárgyalják. Ezekben azonban néhány kivételt leszámítva — érdekes megfigyelni, — annyira a végletek tobzódnak, annyi túlzás és sokszor érzelmeskedés jelenik meg, hogy akárhányszor csak még nyugtalanabbá, aggályosabbá, vagy esetleg rom-

lottabbá teszik az olvasót. Ilyen végletek a következők: Egyes könyvek valóságos himnuszokat zenegenek a tiszta életről, megtelítik az olvasó lelkét a szép eszmény bámulatával, de oly vértelennek színezik és oly magasságokba állítják az egész dolgot, hogy a legtöbb ember szomorúan felsóhajt: Istenem, de távol vagyok én ettől! — Mások a felvilágosítás szükségességét hangoztatva olyan nyers kiméletlenséggel gázolnak be a fiatal lélek elkészítetlen talajába, hogy azt a legnagyobb kísértésekbe döntik s ott minden magasztosabb, természetfeletti gondolkodásnak útját vágják. Az ilyen felvilágosítások termelik ki az állatias, csak a test ösztönéletének élő, hódoló, sajnálatraméltó fiatalokat. — Mások a közéletet keresik. Vagy semmi foghatót nem mondanak, vagy pedig valószínűtlennek hangzó meséket írnak a bűnözőkről, borzalmakat festenek az erkölcstelen élet következményeiről. Ezek az írók néha egészen lehetetlen nézetekbe, szellemi tompultságba, ideges képzelődésekbe hajszolják a hiszékeny ifjakat.

Ez a könyv arra törekszik, hogy túltegye magát azon, hogy sokat rágodják a mai ifjúság romlottságán. A sopánkodásnak, korholásnak és az erkölcsi fertők részletes rajzolásának nem sok értelme volna; ez a férfiatlan panaszkodás háttérbe szorítaná a legfontosabb teendőt, a helyzetnek férfias megoldását: hogy minél előbb változtassunk ezen a sanyarú állapoton. A legtöbb ifjú különben is nagyon jól tudja, hogy a hatodik parancs áthágása nem dicső dolog, hogy az erkölcstelenség hinárjában vergődni keserves élet, — szinte kegyetlenség volna tehát még mélyebbre hajszolni őt a kétségbeesésbe s még élesebben kihangsúlyozni előtte a javulását szinte lehetetlenné tevő akadályokat.

Ellenben: a bűnhöz való ragaszkodás helyébe a tiszta élet rajongó szeretetét kell ültetnünk, a bűn ostorozása helyett az önmegtartóztatás nagyszerűsége-

gére és lehetőségére kell rámutatnunk, a bukási alkalmak regényes leírása helyett pedig a rendezett és kiegyensúlyozott nemi élet gyakorlati megvalósításának módszertanát kell adnunk.

Éppen ezért, aki csak kíváncsiságból forgatja e lapokat, hamarosan csalódottan fogja letenni a könyvet. Viszont, aki erősítést vár küzdelmeihez, vagy aki elesettségéből felemelkedni kíván, erős támasztakra találhat e könyv tanácsaiban. Nem számítva az első fejezetek rövid felvilágosítását, továbbá a bűn megismeréséhez és világos látásához szükséges helyszínrajzot, — e könyvnek minden sorát a gyakorlati élet iratta, minden lapja mögött sok-sok ifjú küzdelmének tanulsága, boldogulásának titka és tényleg elért sikere volt a sugalló közeg. Hisszük, hogy az önmegettartóztatás lehetőségességéről a közvetlen látás és tapasztalat útján szerzett meggyőződésünk kiérződik e sorok mögött. Ez a jószándékkal írt könyv a valószínűség és meggyőző erő mágneses vonzóerejével fog hatni és ellenállhatatlanul a szűzies élet szintájára fogja ragadni a komoly olvasót.

Nem mese az, ami itt szemeink elé vetődik. Szigorú, önfegyelmet tartó, tiszta nemi életet élő és Isten kegyelmét felhasználó ifjak szolgáltattak adatokat e könyv írásához. Már pedig *minden szóknoklatnál, orvosi értekezésnél többet ér lelked szempontjából egy eleven példa, egyetlen tiszta életű férfi, akinek hinni lehet, mert egész élete, egész egyénisége, minden szava és tette Isten hatodik parancsának komolyanvevését és a szűzies férfitisztaság megvalósítását árulja el!*

Jörgensen mondta egyszer, hogy a könyv is kegyelmi eszköz lehet Isten kezében. Valóban, megszámálhatatlan esetben megtörtént már, hogy egy-egy jó könyv elolvasása határkövet jelentett valaki lelki fejlődésében, mert felrázta az olvasót tespedésből és megnyitotta előtte az Isten felé vezető távlatokat. Lehetséges tehát, hogy éppen e könyv út-

ján jut el hozzád is, — kedves jó Fiam! — az Isten komoly figyelmeztetése, hogy keményen őrizd fiatalságodat, élj Isten parancsai szerint és hozd rendbe benső világot, — amíg nem késő!

Lehet, hogy eddig is jórátörekvő voltál: akaratom edzésével, sporttal igyekeztél önmagad urává lenni. De talán mégsem értél el kellő sikert! Tudod, az önnevelésben is vannak forgók, mint ahogy a Dunában is akadnak víztölcsérek. Jaj annak, aki belekerül: az ilyen lelki „forgó” nagyon megkínozza, megtépázza, sőt akárhányszor a mélyre rántja a lelkét. Néha egész nagy akaraterejű fiúk is belekerülnek a forgóba és hosszabb, vagy rövidebb ideig nem tudnak kievickélni belőle. Nézd csak: ha Isten úgy akarja, ez a könyv most kiragad ebből a körforgásból, hogy egyenesen továbbhaladhass utadon. *Egyszer már igazán véget kell vetni annak a nyomasztó állapotnak, hogy azt hiszed, már biztonságban vagy és kikerültél a lelki forgóból s ugyanabban az órában ismét elkap és még mélyebbre merít az örvény!*

Lehetséges az is, hogy eddig túlságosan kényelmes voltál, nem is gondolkodtál lelked döntő kérdéseiről. Sajátságos, hogy a fiúk néha valósággal iszonyodnak a magukbatekintéstől, nem akarják felkavarni és megtisztítani lelkük posványos vizeit. *Ime, most hatalmas sziklát dobok bele tespedésed iszapjába. Felkúszhatsz reá a marasztaló sártengerből, felemelkedhetsz a magasba és körülnézhetsz további tájékozódás végett a napsütéses tájon!*

Vagy talán senki sem foglalkozott még alaposabban a lelkeddel és gyermekcipőket koptatsz az ifjú élet útjain? Igazán, ez is előfordulhat, hogy senki sem törődik veled. Magadra hagytak, hogy jót és rosszat megkóstolva, sok göröngyben elbotolva éld a magad keserves életét. Nézd csak: ez nem is mondható életnek! *Ez szájalmas, koldusos tengődés! Rengeteg szépség és tiszta öröm, amelyet fiú létedre élvezned kellene, örökre ismeretlen marad*

előtted, — viszont sok szomorú tapasztalat és kiábrándító ballépés lesz osztályrészed, amelyetől pedig Isten óvjon! Ebben az esetben számodra is jókor jött ez a könyv. Válaszd tehát jóbarátoddá, mert hiszen igazán és őszintén a javadat akarja, vezetőd kíván lenni a szebb élet, a tiszta ifjúság felé vivő úton!

Magad is meglátod, ha készséggel hallgatsz e könyv jótanácsaira, — lassan, de biztosan előrehaladsz az élettisztaságban, sőt az is lehetséges, hogy máról holnapra sikerül rákapcsolnod az eddigitől teljesen elütő tiszta életstílusra. Szeretettel figyelmeztetek azonban, hogy ezt a könyvet nagy önmérsékléssel olvasd, vagyis naponta csak egy fejezet olvassál el. Lelked gazdagodása szempontjából semmit sem érne, ha a könyv gondolatait meg nem emésztve, inkább a kíváncsiságtól, mint a tanulni-vágyástól vezérelve végigszáguldanál a fejezeteken.

Mivel e könyv írójának éppen az ifjúsággal való foglalkozás adta az ösztönzést, hogy ezt a könyvet megírja és nemcsak sajnálatos bukásokról, hanem sok győzelemről is érkeznek hozzá levelek, — ha neked is jó szolgálatot tett ez az írás, sikert értél el a jótanácsok megvalósítása által, vagy ha valamiben még tanácsra szorulsz, írd bizalommal a szerző címére, aki készségesen és örömmel fog válaszolni neked. (Címe: Sopron, Várkerület 58.)

Most pedig Isten áldását kérve közös munkánkra, megfogom a kezedet és megkérlek, helyezd bizalommal a kezeim közé jóratörekvő lelkedet!

Örömrítmust verjen a szíved és légy jókedvű, daloló lelkű, mert felfedező, cserkésző utakra indulunk a tiszta élet magasságos, gyönyörű tájai felé! . . .

TEREPSZEMLE AZ ÉLET FORRÁSÁNÁL

Honnan jöttél?

Mikor a fiú úgy tizenöt-tizenhat éves lesz, esetleg előbb is, sok új dolog köti le a figyelmét. Azaz talán nem is mondhatók egészen új dolgoknak ezek az újság erejével ható fogalmak, hiszen már előbb is megvoltak s a fiúk is hallottak már róla néhány elejtett szót, de valahogy közömbösen elhaladtak e kérdések mellett. A gyermekkor boldog, játékos éveiben egyáltalán nem érdeklődtek az élet bonyolultabb kérdései után. Most egyszerre gondolkodó, bölcselkedő lélekké lesz az eddig gondtalanul játszó fiú. Szereti a magányt s mikor egyedül marad, órák hosszat eltöpreng olyan kérdéseken, amelyek megfelfejthetetlen rejtvényként állnak előtte s amelyek megoldásához restel másoktól segítséget kérni.

Ilyen nagy kérdés, amely igen sok fiú képzeletét izgatja: az élet eredetének rejtélye. Hogyan jön létre az ember és hogyan kerültem e világba én magam is? Egyesek ártatlan érdeklődéssel meg is kérdezik a felnőtteket, de azoktól akárhányszor olyan valószínűtlen választ hallanak, hogy utána bántja őket a lelkiismeret, miért is tették fel a kérdést. Ez a különös titkolódzás, a valóságnak ilyen fátyolbaborítása egész különös beállításba helyezi a fiúk előtt az élet eredésének titkát s egészen kényes természetű dolognak láttatja ezt a kérdéstömeget. Most annál inkább fokozódik a fiúk érdeklődése és tudásvágya. Egyik-másik minden lehetőt megtesz, hogy a valóságot felkutassa. Vannak olyanok is, akik mint valami kísértő rém elől, menekülnek az ilyen beszéd tárgyak hallatára. Akárhány fiút valóságos útalat és irtózás fog el, ha a nemí kérdés szóba kerül.

Rövidesen átlátod, hogy a felfokozott érdeklődés, a nemi élet dolgainak rendetlen kutatása súlyos károkat okozhat számodra; de ugyanekkor be akarom bizonyítani azt is, hogy nagyon helytelenül járnál el, ha félnél és irtóznál az élet e komoly tényeibe való betekintéstől.

Hogyan, hát lehet bűn nélkül is beszélni ezekről a kérdésekről? Nem felnőtteknek való beszéd tárgy ez, amelyről jobb, ha egyelőre hallgatunk?!

Nem!

Most szent és isteni eredetű titkokba nyersz bepillantást, amelyekről helyesen és méltó módon beszélni nehéz feladat. Ez az oka annak, hogy miért nem mernek belevágni a felvilágosítás munkájába a szüleid. Azután az is igaz, hogy gyakorlott ifjúsági vezető is csak akkor hozhatja elő ezeket a nem mindennapi kérdéseket, ha vezetettje részéről kellő komolyságot és lelki fejlettséget tapasztal. Már most mi biztosít engem arról, hogy ez a megkívánt komolyság és lelki érettség megvan Benned?

Szívesen feltételezem rólad, hogy jóllehet fiatal vagy, mégis rendelkezel annyi műveltséggel és finomsággal, hogy a nagy és fenséges dolgok meg tudják illetni lelkedet, megcsodálsz bennük az Isten gondolatait és észreveszed bennük a Gondviselő jóságát. Vannak olyan dolgok, amelyeknek szemlélete valóságos templomi áhitatra indít s az ember nem tudna aljasat vagy közönségeset gondolni ebben az Istentől ihletett, szent megrendüléssel fűtött percben.

Most, hogy fáradtan vándoroltál a lelki kérdések kiszáradt, terméketlen pusztaságában és végre megpillantod az élet titkainak megálljt parancsoló égő csipkebokrát, halld meg ennek izzása mögött az Isten figyelmeztető szavát. Bár első pillanatban meg-ráz a csodálat, mert nem érted, hogyan lehet ilyen földiesnek látszó tény, a nemi tevékenység mögött Isten szent akaratát látni, — ha térdre ereszkedsz

és a világ fölületes gondolkodásától függetlenül magad, elmélkedésbe kezdesz, — felmagasztosult tisztaságban fog felragyogni előtted az életeredés titka.

Az ember teremtő tevékenysége

Ha emlékezőtehetségedet jól megfeszíted, vissza tudsz emlékezni kisgyermekkorod néhány főmozzanatára. Különösen nagyobb események, a családi élet megrázó órái, betegség, szerencsétlenség, haláleset benyomásai, amelyek egész kiskorunkban játszódtak le, friss elevevényekben élnek emlékeztünk mélyén. Az emlékezőképesség ugyanis hasonlít a jégszekrényhez, amelyben elraktározzák az élelmiszereket, úgy hogy azok hosszabb idő múltán is romlatlanul és teljes frissességben kerülnek onnan elő. Így érthető, hogy egyes régen mult események, amelyek beleívódtak fogékony lelkünkbe, évtizedek múltán is tisztán, néha döbbenetes elevevényekben idéződhetnek fel.

Első életéveinkről azonban semmit sem tudunk. Születésünk napját, a fényre és hangra való felfigyelésünk kezdetét, első szavunk és első lépésünk nagy eseményét homály borítja. Származásunkra vonatkozóan szüleinktől tudjuk, hogy az ő gyermekeik vagyunk, hogy házasséletüket a mi létrejövete-lünkkel áldotta meg Isten.

És ők, a mi szüleink, honnan származnak?

Nekik is voltak szüleik, a mi nagyszüleink, akik talán még most is élnek s akiket magunk is ismerünk. Ezek ismét a szüleiktől származtak.

Igy, gyermekről szülőkre visszamenve, nemzedékről ősökre visszahátrálunk a történelem pergésében. Eljutunk a legrégebbi időkig, az első embere-kig, akikről a Szentírás alapján tudjuk, hogy Isten közvetlen beavatkozással a földből teremtette őket. Ilyen fenséges láncolat az emberiség fejlődése! Egyik nemzedék úgy kapcsolódik az előtte lévőbe és



az utána következőbe, mint egy hosszú láncban az egyik láncszem a másikba. Kezdőpont az első ember. Vagy talán helyesebb ezt mondani: kezdőszem maga az Isten, mert maga az Isten indította el ezt a hosszú sorozatot, tehát Ő a kiindulópontja minden nemzedéknek és minden életnek.

Bizonyára érdekel, hogy ebben a tovafutó életláncban hol a te helyed és mi a rendeltetésed?

Világos, hogy ebbe a fejlődésláncba neked is bele kell illeszkedned, tovább kell adnod azt az életlángot, amelyet szüleidtől kaptál. Mivel éppen ez a továbbadás mondható a férfiú egyik legnagyobb küldetésének, gondold csak el, rád is ilyen fenséges hivatás vár. Az Isten életetadó akaratának vagy hordozója, mert téged is részesévé tesz teremtő tevékenységének. Beléd oltott olyan erőket, amelyekkel magad is hozzájárulhatsz új emberbimbók fakadásához. Isten akarata szerint egykor majd házaseséltre lépsz és ebben a szentségi magaslatra emelt életközösségben hitveseddel szerető egyesülésben összeforrvá, fiatal korodban megtakarított, életmagot rejtő erőidet hitvesed erősejtjeivel egyesítve, élsz azzal a szent férfihivatással, amelyet Isten számodra kijelölt. Nemző tevékenységed és hitvesednek a megtermékenyüléséből előálló anyasága létrehozza majd házaseséleted gyümölcsét, életed folytatását: a gyermekedet. Apává lettél s az apaság férfias öröme, a gyermekedben való gyönyörködés s a teremtő tevékenységben való részesülés joga lett a viszontszolgálat az Isten részéről verítékes munkáért és a családfenntartás nagy gondjaiért.

Mindezek láttára talán megrendülsz most, mert valósággal elnémit a csodálat, amikor feltakartuk a fátylat az eredés titkáról és terepszemlét tartottunk az élet mélyforrásánál. De meg kellett ezt tennünk, hogy nyiltan lásd azt a fenséges célt, amely valamikor küzdelmes ifjúságodért a jutalom lesz s

amelynek ismeretében most már jobban vigyázol magadra és komolyabban veszed ifjúságodat.

Az érési korszak zajlása

Tudod-e, hogy a reád váró teremő tevékenységre készülnöd kell? Ilyen fontos, egész embert kívánó feladatra valóságos merénylet volna alapos felkészültség nélkül vállalkozni!

Igy, — ha tetszik neked, ha nem, — egyéni életben előtérbe vonul a szexuális önnevelés kérdése. Ez a gondolkör egyébként sem marad rejtve előtted. Tested fejlődési korszaka, az úgynevezett serdülőkör akaratlanul is ráirányítja figyelmedet az élet e mély dolgaira és bizony, nem mellékes, hogy milyen álláspontot foglalsz el velük szemben.

Ebben az átmeneti korban hirtelen fejlődésnek indul a tested. Kinőtől ruháidból, termeted megnyúlt. Hangod elveszti eddigi finom csengését, beszéd közben kukorékolásszerű hangok törnek elő a torkodból. Beszéded lassan egészen megváltozik, megférriasodik. A tükör előtt néha büszke örömmel szemléled, mint pelyhedzik az állad és mint mutatkoznak első bajuszszálaid. A felnőttek kamasznak neveznek és mivel éppen meggondolatlan tetteid láttára sütik rád az „éretlen kamasz” diszítő jelzőt, hamarosan kitalárod, hogy ez az újonnan beköszöntött, furcsa bonyodalmakkal telt, különös fejlődési korszak lehet az a sokszor emlegetett kamaszkor.

A külső változásokat lelki tünetek is kísérik. Azt tapasztalod, hogy gondolkodásod eddig ismeretlen és teljesen figyelmen kívül hagyott dolgok felé irányul. Érzékies gerjedelmek, vért forraló indulatok támadnak testedben, képzeleted benépesül testi kívánságokkal. Érdekelni kezd a tested és a test eddig figyelemmel nem kísért berendezése. Érdeklődésed felébred a leányok után is.

Ezek a jelek azt mutatják, hogy benned nagy érési folyamat indult meg. Ez a zajlási időszak átvisz téged a gyermekkorból az ifjúkorba. Egyre hátrazottabban eléd rajzolódik a férfiúság eszméje.

Van azonban az érési kor beállásának egy külön figyelmeztető jele is, amelyet éppen a te érdekedben meg kell itt említenem. Hiszem, hogy e tünet letárgyalása sok felesleges tépelődéstől, aggályoskodástól fog megkímélni téged és nem fogsz tanácsalanelő állni e soha nem tapasztalt ingerek észrevezésekor.

Úgy 15—16 éves korodban, (egyeseknél előbb, másoknál később), megtörténik veled, hogy éjszaka, mintha villamos áram rázott volna meg, felriadsz nyugodt alvásodból. Magad sem tudod, mi történt veled. Úgy érzed, hogy nedv jött ki a testedből s ennek a nedvnek kiválása összefüggésben van az esetleg álmodban látott szemérmetlen képekkel. Ez a jelenség később gyakrabban is megismétlődik veled.

Látod, ez a természet figyelmeztetése volt, amelylyel tudtadra adta, hogy nem vagy már kislány, hanem fejlődésed rendes menetben folyik a férfikor felé. A szervezetedből kiömlött nedv az u. n. férfimag, amelyet a tested termel s amelynek később fontos szerepe lesz házasságodban. Ennek a nedvnek idegélated és vérrendszered szempontjából igen fontos teendői vannak. Bizonyos időközönként azonban annyira felhalmozódik benned, hogy szervezetedet túlfűti és érzékies izgalomba hozhatja. Mikor alszol és így öntudatlanságba merülsz, szervezeted nagy tisztító munkát végez, önként eltávolítja a felgyülemlött magfölsleget. Amint a bővérű ifjak gyakran kapnak orrvérzést, vagy amint meghűléskor a megindult nyálkatermelődést el kell távolítanunk, ezek a nedvfölslegek is eltávoznak testünkben. Maga a bölcs természet gondoskodik erről a levezető munkáról. Ha tehát erre a jelenségre feléb-

rednél, ne ijedj meg, mert semmi okod sincs az aggodalomra. Egész természetes, szabályos (normális) jelenség ez, amely minden egészséges fejlődésű fiúnál előfordul s amely azt mutatja, hogy testi átalakulásod a rendes menetben történik. Ne képzelj tehát, hogy beteg vagy! Megemlítem azonban, hogy ennek az éjszakai magömlésnek (pollutio nocturna) túlgyakori ismétlődése (hetenként többször is) esetleg testi gyengeséggel, vagy előbbi bűnös szokásaiddal állhat kapcsolatban. Esetleg szervezeted erős magtermelőképességének is lehet következménye. Mivel az ilyen esetek elbírálására nem lehet szabályt állítani, mert ezek a jelenségek egyénenként más és más elbírálást igényelnek, további tanácsért fordulj lelki vezetődhöz.

Gyermekhullás az égből

A nemi élet mozzanataiba való betekintés, még ha tisztességes úton történik is, bizonyos lelki visszahatást idézhet elő a serdülő fiú lelkében. Idegenkedéssel vegyes megbotránkozás, néha valóságos útálat támad benne.

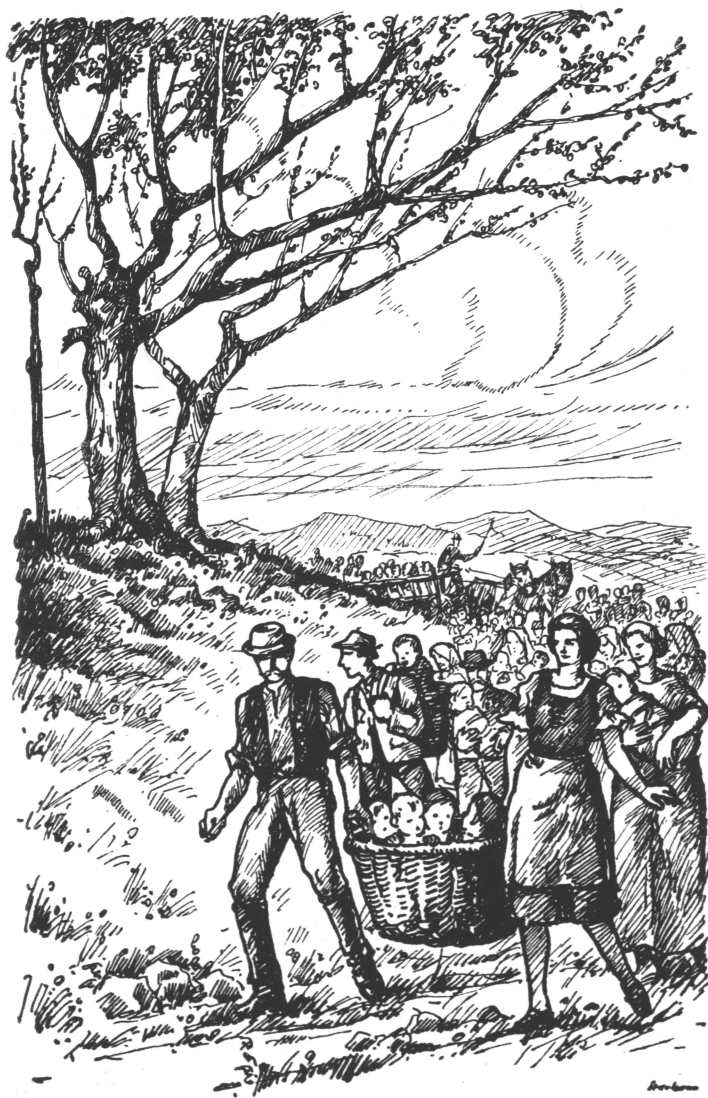
Sokakban felvetődik a gondolat, nem oldhatta volna-e meg a Gondviselő másképpen, mondjuk: sokkal poétikusabb módon az emberiség fennmaradását? Miért oldotta meg az élet továbbültetését ilyen kényes területtel, amellyel annyira visszaélnak az emberek s amely mindig ingerlő csaletek marad az érzékiség jármában s a testi vágyak hatása alatt egész megvadulni tudó emberiség számára? Kimaradhatott volna életünkéből a testi vágyak megmozdulása s ezzel együtt a hatodik és kilencedik parancs!

Talán láttad már a moziban a Silly Simphonies színes filmsorozat néhány mesefilmjét. Érdekes, hogy a mai, nagyon is durva valóságokhoz szokott

közönség mennyire szereti ezeket a színes történeteket; mintha megtekintésükkor felejteni akarná a hétköznapi robotját és tülekedését.

Nos, a Babamennyország című mesefilm láttára jött a gondolatom, hogy a jó Isten az Ő mindenhatósága folytán egész más módokon is megoldhatta volna a gyermekek világrajövetelét. Mondjuk minden évben piros pünkösdi reggelén gyermekhullás volna. A Mindenható, aki a választott zsidó népet a pusztai vándorlásakor égből hullott mannával táplálta, úgy hogy tele volt a határ ezzel a mennyei eleccsel és vehetett belőle, aki éhes volt, — a gyermekhullást is megoldhatta volna hasonlóképpen. A napilapok és a rádió útján már jóelőre közzétennék, hogy pünkösdi reggel gyermekhullás lesz. Aki gyermeket akar, menjen ki pitymallatkor a határba és szedjen magának annyi gyermeket, amennyit akar. Akinek nem kell gyermek, maradjon otthon és aludjék tovább.

Pünkösdi vasárnap virradóra meg is indulna a zarándoklás a határba. Minden csendes még. A házak még nem nyitották ki ablakszemeiket. A kertekben harmatban fürdenek a pünkösdi ruhás rózsák. A falak tisztára meszelve. Minden ünnepel, hiszen ma van a gyermekhullás, az élet továbbvitelének nagy napja. Az utcák egyre népesebbekké lesznek, mert kosárral, puttonnyal, szekérral már elindultak azok, akik sok gyermeket akarnak. Egyesek előre sietnek, hogy minél szebb, minél fejlettebb gyermeket szedhessenek. A határban már messziről hallatszik az anyukákat váró fehéringes kis csöppségek sírása. Tetszés szerint válogathatnak közöttük az emberek. Aki csak egyet akar, pólyába fekteti az apróságot és úgy viszi haza a karján. A gyermekkedvelő felnőttek egész szekérre való gyermekszereget visznek haza. Otthon azután szépen felnevelik őket. Mikor az idősebbek megöregszenek, a fiatalok átveszik a házat s mikor a kedvük tartja, egyik pün-



kösdkor ők is szereznek maguknak hasonló módon gyermekeket.

A Mindenható Isten azonban nem ilyen megoldást keresett, hanem bölcs akarata szerint a házasság lett a színtere és módja az élet továbbadásának. Éppen ezért a szexuális életben az isteni akarat szent lüktetését lásd, ne pedig állandó rémképet vagy arcpirító malacságot.

Az érzékiség csápjai

Jóakarató fiúktól gyakran lehet hallani a panaszt, hogy néha szinte elképzelhetetlen viharzást idéz elő bennük a férfierők ébredése és majdnem emberfeletti az ellenállás, amellyel a serdülőkor kísértései ellen védekezniök kell. Mintha tüzes lávafolyam keringene a fiúk ereiben, úgy ömlik végig rajtuk az érzéki vágyak hulláma. Egyesek meggondolatlanul és jövőjüket kockáztató könnyelműséggel odadobják magukat a kísértőnek; mások ellenben hősiességgel ellenállással felveszik a harcot a test indulataival.

Ezek a megmagyarázhatatlan és hirtelenséggel előtöppant testi kívánságok élénk visszahatást keltenek a lélekben. Olyan gondolatok és vágyak fogamzanak meg a serdülő fiúban, amelyektől az sokszor a legnagyobb mértékben idegenkedik. Azt hiszem, sokan panaszkodhatnak annak a tizenöt éves diákfiúnak szavaival, akinek még kikezdetlen lelke a következő levélkében riadtan kiált segítségért:

„Kedves Atya! Nem tudom, hogy más hasonló korban levő fiút is, de engem már jó ideje az eredetitől egészen más gondolatkör fordít el. Hogy mi, azt kedves Atya már úgy is tudja. Nagyon kérem, szíveskedjék felvilágosítani, hogyan tudnék megszabadulni ezektől a kínzó gondolatoktól.”

Eddig a rendes fejlődési folyamatot mutattam be

neked. Sajnos, ebbe a mély dologba is belekontárkodik az ember kíváncsisága és érzékies hajlama. Akadnak, akik szándékosan foglalkoznak idevágó gondolatokkal, beszélnek, olvasnak e kényes természetű és lelki szempontból kétélűnek mondható kérdésekről, rajzolnak, irkálnak érzékingerlő dolgokat, sőt cselekszenek is önkielégüléseket. Arról nem is óhajtok beszélni, hogy csábítás hatása alatt, vagy önmaguk szenvedélyének engedelmeskedve sokan másokkal is paráználkodnak. Bűnös kívánságaik szomorú eredményeként felingerült szervezetük akaratlanul kiveti magából a férfimagot, amelyre pedig, mint már említettem, szükség van s amelyet őrizni magadban szent kötelesség.

Ez a tékozlás az egyik legnagyobb merénylet, amelyet a fiú önmaga ellen és jövője ellen elkövet!

Az érzékiség polipkarjai most már fogva tartják az egyszer megragadott szegény fiúlelket. Ráillik az ilyen szerencsétlenre Szent Pál szava: „...A törvény lelki, én azonban testi vagyok, rabszolgája a bűnnek. Magam sem értem, amit cselekszem. Mert nem cselekszem a jót, amelyet akarok, hanem a rosszat, amelyet gyűlölök, azt teszem... Belső emberi mivoltom szerint gyönyörűségemet találok az Isten törvényében, de más törvényt látok tagjaimban, ez küzd értelmem törvénye ellen s a bűn törvényének foglyává tesz, amely tagjaimban van. Én szerencsétlen ember! Ki szabadít meg e halál testétől?” (Róm. 7, 14—24.) A fiúlelkek is látja és elítéli tetteit, mégis azt cselekszi, amit legjobban útál. Ilyen lelki szétszórtság következtében szinte kettéhasad az ember benső élete; kétségbeesetten vergődik az ég és a pokol közt. Ki tudja, ki lesz itt a győztes? Isten kegyelme viaskodik itt a pokol hatalmaival.

Mit írnak a fiúk?

Többszáz előttem lévő írásból íróik engedélye alapján rövid szemelvényekben bemutatom, hogy milyen ravasz módokat keres a csábító gonosz lélek a fiúk behálózására és milyen váratlan utakon csap le a gyanutlanul és tanácstalanul álló fiatal lelkekre. Láthatod ezekből a vallomásokból, hogy sem társadalmi helyzet, sem életkor nem lehet akadálya a tisztátalanság gonosz aknamunkájának. E sorok közt érezd meg a fiúk tengernyi küzdelmét, könnyét és sajnálatos bukását. Tégy egy kis üdvös összehasonlítást is: jobban állasz-e ezeknél, vagy nem kellene neked is hasonló panaszsorokban nyilatkoznod, mikor lelki állapotodról beszámolni akarsz?!

A felvilágosítás hiánya következtében sokan már kiskorukban belekeverednek a szemérmetlenkedés hinárjába. Csak később jönnek rá, hogy az érdekesnek gondolt játék veszedelmes rossz szokás, amely nagyon viszontagságos ifjúságnak lehet az előidézője:

„A nemi életről kevés felvilágosítást kaptam. Amit kaptam, azt is olyan csúnya szájjal, hogy nem volt köszönet benne, mert több rosszat tanult belőle az ember, mint jót. Nemi szenvedélyemet csak egyedül csinálom, de nem nagyon tudok leszokni róla. Pedig már többször próbálkoztam. Észrevettem, hogy nem tesz jót nekem. De ha jön az a testi kívánságom, alig bírok parancsolni magamnak. Kérem szépen vezessen ki valamilyen módon tanácsaival e szörnyűségből...”

(18 éves munkásifjú írása.)

„Szenvedélyem, hogy önmagammal csinálom szemérmetlen dolgot. Már sokszor le akartam szokni, de nem tudtam. De mióta az első példát magyarázta a hitoktatóm, már abbahagytam és az eredményt, a javulást már a testemben is érzem. Kívánom, hogy adjon tanácsot, mert még nagyon kevés felvilágosítást kaptam és így szoktam meg ezeket a dolgokat.”

(17 éves tanoncfiú soraiból.)

„Hat éve már, hogy önmagammal elégittem ki szenvedélyeimet. Tapasztalatom az, hogy káros hatással van a testi épségemre. Én a tisztelendő urat az ifjúság iránti szeretete és lelki felvilágosításai miatt nagyon szeretem. Nagyon kérném, világosítson föl, hogy a más-sal való érintkezés még károsabb hatással van-e az ember testi, de főként lelki életére?” *(19 éves ifjú írása.)*

„VI. parancs elleni kísértéseim már 13 éves koromban voltak és gyakran nem tudtam legyőzni őket. Sokszor bűnbe estem. Ez lett a főhibám. Most azonban fel vagyok világosítva és egy hónapja le tudom győzni a kísértéseket. Ha jönnek a gondolatok, olvasok vagy más valamivel foglalkozom. És mostanában ez a dolog eredményel jár.”

(15 éves kamasz írásából.)

„A novemberi lelkigyakorlat nagy hatással volt rám. Ekkor határoztam el, hogy letérek a bűnös útról és heti gyónó leszek. Ezt az ígéretemet eddig kis ingadozással be is tartottam. Lelkiatyám a helyes útra térítette ingadozó lelkemet. Azelőtt a szemérmertlenség volt a szenvedélyem. De mióta elolvastam Tóth Tihamér „Tiszta férfiúság” c. könyvét, igyekszem leszokni erről a súlyos bűnről. Kis előrehaladást már tapasztaltam.”

(14 éves polgárista írása.)

A környezet kedvezőtlen befolyásoló erejére, a romlott pajtások káros barátságára és a nők részéről történő csábításokra mutatnak rá a következő sorok:

„11 éves multam, de nyáron már sokszor követtem el a szemérmertlenség bűnét. Egy gyerekkel szoktam jární és az csábított arra.”

„Legnagyobb hibám a szemérmertlenség, de én nem akarok olyan lenni. Mióta a L. házban lakunk, egészen elrontanak. Azt mondják, hogy nincs Isten és a papok berugnak. Szemérmertlent is mondanak róluk.”

„Diáktársaimról az a véleményem, hogy legalább 50 százaléka a kamaszkor bűneiben szenved. Én is így voltam. Most azonban nagyon örülök, hogy leszoktam róluk. Van egy barátom, aki ugyyanide süllyedt. Nem

tehetek róla, vele kell mennem, de bizony ezt már nehéz lenne leszoktatni. Szabad idejében mindig e felől gondolkodik és ezt szereti. Ezért irtózom tőle.”

(A levéltró 16 éves.)

„Bizony sajnálattal kell megállapítanom, hogy a halál számomra örök halált jelentene. De mi vitt erre? A rossz társak. És a meghasonult jóbaráttal együtt kell lennem. Hogyan térjek mégis ki?”

(Egy kereskedelmista diák írása.)

„A lelkigyakorlat az én életemben egy határkö, amely előtt új és derengeni látszó élet áll és amely mögött homályos és céltalan élet van. Az én készülésem abban állott, hogy bűnt bűnre halmoztam, mert azt tartottam életnek, ha az ember kielégíti teste minden kívánalmát. Szerettem az elzárkózottságot, azokat a helyeket, ahol senki sem figyelt rám és tetszésem szerint cselekedhettem. Most valósággal félek önmagamtól. Kereselem a jó társaságot, ahol testileg és lelkileg felüdülhetek. Mihelyt úgy jön az alkalom, hogy egyedül kellene lennem, rögtön keresek gondos és lefoglaló munkát, vagy menekülök ki a szabad természetbe, ahol a friss levegő, a rügyező fák, a munkások éneke azonnal lefoglal.”

(Érettségi előtt álló nagydiák trásából.)

„Barátaimtól hallottam ezeket a bűnöket és azóta mindig kísértenek a gondolatok. Úgy védekezek ellenük, hogy előveszek valamilyen könyvet és azt olvasom... A lányokkal most már nem sokat törődöm, mert csak elbolondítják az embert és szemérmetlen dolgokra is rávisznek a hízelsükkel.”

(15 éves serdülő soraiból.)

„Imádott kedvesemtől nem tudok szabadulni. Nem tudok vallásos életet élni és tanulni sem.”

(21 éves, sokáig a középiskola padjai közt felejtődött diák önvallomásából.)

„Volt egy lány, akit én mindig kerültem és mégsem hagyott békén. Futott mindig utánam. Úgy ráztam le a nyakamról, hogy összevesztem vele. Azóta az anyja is haragszik rám és a köszönésem sem fogadja.”

(16 éves, negyedikes polgárista trásából.)

„Barátom nővére és huga olyan szemérmetlen dolgokra akarnak csábítani, amelyekről tönkre mehet az ember.”

(17 éves tanonctól.)

A fiatal lelkek hosszas bukdácsolása gyakran akarategyengeséggel magyarázható. Megtörténhetik, hogy a fiút gyermekkora óta senki sem vette komolyan gondjába és senki sem hívta fel a figyelmét az akaratnevelésre. Elkényeztetett természete magától értetődően nem tud parancsolni magának a testi vágyak erős követelődzésekor. Az akarat elgyengülés és az erkölcsi elsatnyulás közömbös nézése esetleg valamilyen nagyobb csapás, illetve az ebből eredő elkeseredés következménye is lehet.

„A legfájdalmasabb problémám a lelki gyengeség. Nem vagyok elég erős ahhoz, hogy fogadalmaimat megtartsam. Belátom, érzem, hogy cselekedeteim eltérítenek az egyenes útról és mégsem találok meg a segítő kezet, az egyenes útra térítő kalauzt.”

(Kereskedelmi iskolai tanulótól.)

„Eddigi életem meglehetősen hányatott volt. Edesapám korai halála mély nyomot hagyott a lelkemben, s néha a kétségbeesés szélén állottam. Hiszek Istenben és a vallásomban; szeretnék jó, nagyon jó lenni, de nem tudok. A földi piszok engem is befertőzött s végtelenül bűnösnek érzem magam. Nagy problémám a lét kérdése. Néha nem értem, miért vagyok, miért kell annyit szenvednem. Lelkiatyám, szeretném, ha valahogy könnyíteni tudnék magamon, de nem tudom, hogyan!?”

(Nyolcadikos gimnázista lelkigyakorlatos kérdőlapjáról.)

A lélekben dúló tragikus összecsapásokat nagy őszinteséggel adja elő a következő levél, amelynek élethű leírásában talán sok fiú ismer majd a saját töprengéseire. Figyeljük meg benne, hogyan küzd a jóbelátás és a megszokás hatalma, végül mily megragadó erővel avatkozik közbe az isteni kegyelem:

„.... Múltak az évek. A kisiúnn lassan mutatkozni kezdtek a kamaszkor jelei. Talán 15-16 éves lehettem, amikor rájöttem a szexuális érzelmek idegizgató voltára. A bűn vitt magával. Eleinte erős lelkiismeretfurdalás nélkül nem tudtam elkövetni, de ez a bűn különös erővel ülte meg minden porcikámat. Ha egy pillanatra egyedül maradtam, már ott volt a kísértés. Már úgy látszott, hogy tényleg nincs megállás. Ezt a mocskos életet folytattam éveken keresztül és egyre mélyebbre süllyedtem.”

„Most, 21 éves koromban kb. fél évvel ezelőtt megmozdult bennem valami. Ezt ne tedd! Tartóztasd magad! De ez nem ment könnyen. Pár napig javulás látszott, de utána annál csúfosabb volt a visszaesés. Így ment ez a mostani lelkigyakorlatig. Itt valami történt. A bennem ébredező csekély ellenállás a lelkigyakorlat kapcsán erős szövetségesre talált. Valami küldött a lelkigyakorlat vezetőjéhez és unszolt, hogy tárjam fel előtte lelkemet. Talán ezzel a gondolattal tudtam a legnehezebben megbarátkozni, mert akkor már közel 6 évig éltem gyóntatószék nélkül. Úgy látszott, hogy a Főtisztelendő Úr által kiosztott kérdőcédulák megkönnyítik ezt a nekem oly nehéz feladatot. A cédulára felírtam, hogy jelölje meg az időpontot, amikor beszélgetés végett felkereshetem. A cédulákat délután kellett beadni. Nálam volt, de nem volt erőm, hogy bedobjam a ládikába. A cédulát eltéptem.”

„Aznapi délután a beszéd újból erős lelkitusát keltett bennem. Az egyik a megjavulásért és a gyóntatószékért harcolt, a másik tiltakozott ezek ellen. Másnap volt a szentgyónás. Szinte kábultan ültem a padban a lelkemben végbemenő harctól. Még mindig nem kelt elhatározás bennem. De győzött a jobb! Valami megmagyarázhatatlan erő a gyóntatószékhez vitt. A gyónás végre megkönnyítette lelkemet. A régen nélkülözött szentáldozás pedig szinte más embert faragott belőlem. Volt már bennem annyi erő, hogy ellen tudtam állni a kísértésnek. Mostanában inkább a gondolatbeli vétkezéssel gyűlik meg a bajom. De remélem, hogy Isten segítségével lassan ezen is úrrá leszek.” *(Egy hosszú levélből.)*

Már ebben a levélben is láthattuk a szentségek

elengedhetetlen szerepét; a most következő sorokból pedig még határozottabban csendül ki a szentgyónás és szentáldozás lélekmentő erejének magasztalása. A teljességhez hozzátartozik a rendes kerékvágásba visszatért lelkek ujjongó örömeinek bemutatása is:

„Eleinte nagyon sokszor elkövettem a bűnt, de mióta többször járulok a szentgyónáshoz és szentáldozáshoz, sokkal megkönnyebbült a lelkem. Ezt a hajlamot egészen kiirtom lelkemből. Mivel most kimegyek az életbe, sok veszedelemnek lesz a lelkem kitéve, azért lelkiatyámtól jótanácsokat kérek, hogyan kell ezt a bűnt teljesen legyőzni.”

„Lelkiatyámtól tanultam meg, amit még nem tudtam és ezzel nagy eredményeket értem el a VI. parancs ellen. Lelkem most mindig jelesre áll az Úr Jézus előtt. Minden héten magamhoz veszem az Ő testét. Örülök, hogy segít ellenállni az ördögnek, amely mindig kísért. A gyakori áldozásra az az ok vezet, hogy szeretnék tanító lenni. Valamikor úgy szeretném gyermekeim lelkét vezetni, mint az enyémet az én lelkiatyám.”

(16 éves ifjú jegyzeteiből.)

MI VAN A SZINFALAK MÖGÖTT?

Nyilas Misi, az Izzadós és a Vadmacska

Talán emlékszel a „Légy jó mindhalálig” című filmre. Annak idején kétszer is megnéztem ezt a kitűnően sikerült magyar filmalkotást. Felejthetetlen élményt nyújtott benne a darab kollégiumi kisdíákja, Nyilas Misi, akit igazán csak szeretni lehet. Könnyek szöktek a hallgatók szemébe, mikor tanui lehettek a kisfiú jól megjátszott lelki összeroppanásának. A romlatlan gyermeklélek előtt nagy hirtelenséggel feltárulnak az élet kavargó örvényei s mikor azok piszkos tajtékozásában nem látja visszatükröződni az ő mélységbe tekintő, kíváncsi gyermekarcát, villamoserővel rázza meg a csalódás fájdalom. Nyilas Misi ugyanis mindenkit jónak tart, mindenkiről csak jót tud feltételezni, a felnőttek világát a kiegyensúlyozottság, jellemesség országának gondolja. Mikor azután egy csalódás kapcsán minden előkészítés nélkül a maga leplezetlen borzalmasságában tárul elébe a felnőttek romlottsága, fizikailag is összeroppan a kiábrándulás súlya alatt s mint a Golgotára induló, keresztet hordozó Krisztus, összeomlik a megpróbáltatás idegvesztítő kínjaitól.

Erősítsük fel ennek a szeretetreméltó, felvilágosulatlan kisfiúnak jellemző vonásait és más vonásokkal kissé kiegészítve, állítsunk fel itt egy fiútípust, a Nyilas Misi-szabású fiúk csoportját. Lehet, hogy a valóságban nem akad olyan fiú, akire hajszálpontossággal ráillenének az itt sorakozó jellemvonások, de ha jól körülnézel társaid között, feltétlenül találni fogsz olyanokat, akikben éles vonásokkal rajzolódnak elő Nyilas Misi gyermekes arcvonásai,—sőt ha komoly önvizsgálatot tartasz, talán magadról is meg kell állapítanod, hogy Te is Nyilas Misi vagy!

Meg kell említenem azonban, hogy a Nyilas Misi bemutatásánál és a többi fiútípus tárgyalásánál is a könyv különleges célkitűzésének megfelelően első-sorban a szexuális élettel szemben való viszonyt és állásfoglalást hangsúlyozom erősebben.

A Nyilas Misi-féle fiúegyéniiség fő vonása a tájékozatlanság az élet mélyebb dolgai felől. Az ilyen fiú életét még nem zavarták meg nagyobb lelki megrázkódtatások. Gondtalanul éli napjait, szívesen teszi kötelességeit és általános, átfogó szeretettel tekint embertársai felé. Titkai nincsenek, viszont ő maga sem érdeklődik az élet titkai után. Szabad óráiban gyönyörűnek színezi a jövőt, mesés terveket farag. Szeret elcsevegni az emberekkel és csodálkozik azon, hogy az idősebbek mosolyognak a beszédén s hogy a mama így dicsekszik mások előtt: „Ó, az én fiam még egészen gyermek!...” Cigaretét a világegyetem sem venne szájába, illetlen beszédek hallatára futva menekül. Botránkozik azon, hogy társai mennyire rosszak. Teljesen ismeretlen előtte az emberteremtő tevékenysége, szinte hiányzanak belőle az érzéki ingerek és testi megmozdulások.

Mikor azután egyszer egész hirtelenül felpattan előtte a valóságok pántos kapuja s melegséget igénylő lelke közönyre talál, szépség és tisztaság helyett állandóan undokságokba süpped, ha kiábrándul valakiből, aki eddig a tisztelet és nagyrabecsülés magas fokán állott előtte, — egészen összetörik az előkészítetlen, naiv lélek. Megtörténik az is, hogy esetleg belebetegszik az ilyen csalódásba. Akárhányszor évekig nem tud szabadulni a megrázkódtatás leverő hatásától, esetleg egész életére most már bizalmatlan és tartózkodó lesz másokkal szemben.

Ime, mennyire nem e világra való, mennyire nem életképes fiú ez a Nyilas Misi!

De lássunk most egy más lelki beállítottságú fiút is.

Ez azért kapta a nem éppen vonzó „Izzadós” nevet, mert főtulajdonsága az, hogy valóban sokat remeg, izgul, verítékezik, izzad. Az ilyen fiúnak már vannak titkolt élményei, mégpedig nem valami dicsőséges élmények. Senki sem tudja róla, (legfeljebb csak sejtik egyesek), hogy Izzadós már belekóstolt az élet titkaiba, a testi élvezetekbe. Titokban dohányszik. Izgatottan bújja az érzékingerlő könyveket, lesi az alkalmat, hol nyílik legeltetési terület szemei számára. Talán mások rontották el, esetleg önmaga jött rá, hogy megpróbálkozzék a testi gyönyörökkel. Élményeiről mindössze cinkostársaival tárgyal, egyébként nagyon vigyáz, hogy dolgai rejtve maradjanak a feljebbvalók, különösen a szülei előtt. Állandó rettegésben él, hogy kitudódnak szégyenletes tettei. Túlságosan keresi a magányt, úgy hogy a beavatatlanok előtt megfejthetetlen talánnyá lesz. Tanulni nem szeret. Állandó készületlensége és összeszedetlensége újabb izgalmakat okoz számára. Átmatlan éjszakái, bűnös, önroncsoló tettei és folytonos félelemre beállított idegállapota következtében sápadt, fénytelen szemű, bizonytalan fellépésű és lompos benyomást keltő fiúvá fejlődik.

Dolgait annyira titkolja, hogy még a gyónástól is irtózik. Kifelé a csendes, jó fiú benyomását kelti, pedig önmaga ítélete szerint nagy képmutató. Ha odaparancsolják a gyóntatószékhez, akkor vagy egészen ismeretlen lelkiatyához megy, akinél homályos kifejezésekbe burkolva ledarálhatja bűneit, vagy ha ismerős gyóntatóhoz kénytelen menni, álszeméremből vagy félenkségből elhallgatja szégyenletes bűneit. Belehajszolja magát a rosszul végzett gyónások és szentségtörő áldozások útvesztőjébe s ez a lelki teher, az Istentől és a haláltól való állandó rettegés újabb izgalmakat hoz.

Szegény Izzadós, ez mind nem elég! Lassan meghasonlik Istenével, embertársaival, sőt önmagával is. Szeretné megnyugtató háborgó lelkiismeret-

tét s ezért elhanyagolja az imádságot, kerüli a lelki számadásokat, mert iszonyodik önmagától. Szülei és testvérei észreveszik, hogy nem olyan ügyes, vidám, életrevaló, mint a többi fiúk s ezért állandóan korholják. De haragszik szegény önmagára is. Nagyon is világosan látja helyzete tarthatatlanságát. Átkozza tunyaságát, hogy nem tud kiemelkedni szármalmas állapotából. Egy nagy csapás, haláreset elég ahhoz, hogy hite teljesen megrendüljön. Ha Isten kegyelme közbe nem nyúl, az ilyen fiú egész életére félszeg marad, mindenütt a háttérbe szorul, mert nem mer határozottan fellépni. Ügyefogyottságának és alacsonyrendűségének tudata, meddő próbálkozásai sokszor kétségbeesítő gondolatokra hangolják. Nem egyszer felvetődik benne az öngyilkosság gondolata is.

Amennyire nem szabad Nyilas Misivé lenned, éppúgy, sőt még fokozottabb mértékben irtanod kell magadból az Izzadás esetleg felbukkanó vonásait.

De nem lehetsz követője a harmadik fiútípusnak sem, a Vadmacskának.

A Vadmacska roppant vad, ragadozó természetű fiú. Túlteng benne a fiússág. Fékezhetetlen természete nem tűri a korlátozásokat. Mindent megkaparint magának, amit megkíván és keresztül gázol minden akadályon, hogy kívánságai teljesüljenek. Nincs benne szikrányi gyengédség sem. Jó szó, fedés, édesanyja sírása mit sem használ. Csinytevései lassan már a gáztettek méreteit öltik. Különös előszeretettel és daccal mindig azt cselekszi, amit megtiltanak neki. Tüntetően dohányzik, szabadszájú, akiből valósággal ömlenek a káromkodó és ízléstelen szavak. Semmit sem tagad meg magától, amit túlfűtött érzékisége megkíván. Felelősségérzet nélkül rontja el társait, sőt valósággal kéjeleg abban, ha más felvilágosulatlan fiút erkölcstelen életre taníthat. Sportmérkőzéseken, mozielőadásokon mindig ott van. Roppant megveti és kicsúfolja azokat, akiket

nem tud behálozni és bosszút forral az ellen, aki üzelmeit leleplezi. Pénze mindig van, mert lopástól sem riad vissza. Az utcán megjegyzéseket tesz a nőkre. Szigorúan csak az eszmetársaival barátkozik, akik romlottság dolgában teljesen egy húron pendülnek vele. Ha felharagítják, elveszti önuralmát és azonnal megtorolja a rajta ütött sérelmet. Ime: semmi gátlást, zabolázást nem ismer ez a vad fiú. Világos, hogy könnyelmű életével ő sem a komoly életre készül elő, akárcsak fenn említett társai, Nyilas Misi és az Izzadós.

Most fontold meg, e három fiútípus közül melyikhez állsz legközelebb? Különösen vizsgálj meg, hogy a nemi élet szempontjából jelenleg kinek az álláspontján vagy? Vajjon Nyilas Misi módjára futsz-e a valóságok megismerésétől és kísértő rém gyanánt szerepel előtted ez az egész gondolatkör? Vagy talán izzadós vagy magad is, aki tapogatózva vergődsz a tájékozatlanság útjain? Valójában még sohasem kaptál felvilágosítást, de saját szomorú tapasztalataidból már jól tudod, milyen átok az emberen a megbillent bennső egyensúly. Félve kutatod a titkok feltárulását, de sohasem volt még bátorságod ahhoz, hogy hivatott vezető előtt feltárd a vergődéseidet. Vagy ki tudja: vadmacska-természet vagy talán magad is, aki áthatoltál már mindenben? Semmi sem újság előtted, mindent tudsz közvetlen tapasztalatból, átgázoltál már a lelki pocsolyákon és úgy érezted, hogy senki sem korlátozhat fiatalságod ilyen kiélésében?

Ezekből a lelki összeviesszaságokból szeretnélek rávezetni téged a krisztusi gondolkodású, komoly katolikus ifjú életnézésére. Meg akarom telíteni lelkedet derült világszemlélettel, férfias, meleg lelki-séggel, s ugyanekkor arra törekszem, hogy az élet minden körülménye között fel ne billenjen lelked egyensúlya. Ismerd az élet titkait, legyen tudomásod tested minden porcikájának rendeltetéséről, de

eltaláld mindig a helyes álláspontot és tudd mindig a teendőidet!

Igen! Tekints a te gyorsan pergő fiatal életed kulisszái mögé és vizsgálj meg, mik lapulnak külső életed vonzó színei mögött? Helyes-e az út, amelyen eddig jártál?

Mert most már nem szabad tovább tétováznod!
Itt sürgősen tenned kell!

A lelki komolytalanság következményei

Mivel ez a könyv a tiszta élet gyakorlatát adja, nem lehet célja a bűnös élet részleteinek vázolása. Mégis mikor a szexuális önnevelés tárgyalása előtt a bűnös élet következményeit eléd mutatom, ezt azért teszem, hogy e szomorú távlatok látása kissé felrázzon tespedesedből és hatékonyabban a komoly önnevelésre serkentsen.

Nem akarlak valótlanosságokkal áltatni, vagy kitalált mesékkel rémíteni, hiszen amugy is képzelődésre hajlamos a fiatal lélek, — csupán néhány ténymegállapítással fogom lelked megkomolyítását szolgálni.

A tisztátalanság egyik legnagyobb veszedelmét abban kell látnunk, hogy *ez a bűn megfosztja a lelket az ellenállóképességétől*. Guzsba köti az akaratot, megmérgezi a fantáziavilágot s visszatérő ingerlő emlékeivel a bűnös tettek megismétlését parancsolja. Sodró ereje alig ismer határt. A bűnös gondolat addig forr a lélek mélyén, míg az ember tetteiben nem keres kielégülést. Valóságos lavinává dagadó, minden akadályon átrohanó, pusztító erővé lesz. Ha egyszer polgárjogot nyert, uralkodó szerepre pályázik. A fiatal lélek kiemelkedés helyett egyre beljebb kerül az útvesztőbe, lassanként szenvedélyének játéklapdjává lesz. Mintha béklyók nehezédnének akarati életére: minden szép elhatározása csődöt mond a kísértés jelentkezésekor s hete-

kig tartó felemelő lelki munkája eredményét oda-
dobja a pillanatig tartó csalóka örömért.

A lélek elveszti józan ítélőképességét is. Az igazi szépség és maradandó öröm helyett olyan dolgokban találja kedvét, amelyeket Isten súlyosan tilt s amelyek az emberek közfelfogása szerint is megveendő dolgok. A nyílt cselekvés helyett alattomos, titkos utakat keres; a szellemi, magasabbrendű dolgok nem érdeklik, csak a test kéjelgéseit tudják lekötöni. Nem az ész irányítja cselekedeteit, hanem az ösztön, a fellobbanó kényekedv. Ámítja önmagát, hogy nem veszélyes a játék, amelybe kezdett; aztán összetöri az útját tilalmazó korlátokat és mintha egészen megvadult volna: valóságos élvezettel teszi tönkre magát. Izlése teljesen megromlott. Semmi sem tudja tartósan lekötöni, mert csak a bűn habzsolása izlik neki.

Az ifjúkori hitbeli megrendülésnek is legtöbbször az erkölcstelen élet az előidézője. Minél mélyebbre kerül valaki az erkölcstelenség útvesztőjébe, annál hanyagabb lesz a vallás parancsainak teljesítésében. Mesterségesen elhallgattatja lelkiismerete szavát s önmaga megnyugtatóására még az Isten létezését is tagadni merészeli. A hetvenkedő, felvilágosultságukkal tüntető, a vallás dolgairól lekicsinylően nyilatkozó ifjak hangos bizonyosságát adják a lelkükben uralkodó erkölcsi sötétségnek és vitatkozásaikkal csak takargatni szeretnék hitetlenségük igazi okát, súlyos erkölcsi szégyenfoltjaikat.

A tisztátalanság megölője az igazi jókedvnek. A bűnbe keveredett ifjú nem érzi jól magát a tisztességes gondolkozású emberek társaságában. Úgy érzi, mintha mindenki a lelkébe látna. Fáradt és fásult lesz, mert elkészeríti a bűnök folytonos ismétlődése. Míg a tiszta lélek minden apróságnak örülni tud és szívből nevet, énekel, — az ilyen meghasonlott lélek csak erőszakolja a jókedvet, hogy felfordult benső világát palástolja. Az állandó rossz hangulat vissza-

tartja őt mások társaságától, ezért visszahúzódó és félszeg természetű lesz. (Mikor fiatalkorúak öngyilkosságáról olvasunk, akik búcsúlevelükben azt írták, hogy nem látják az élet értelmét, — joggal gyaníthatjuk, hogy az illetőkben megrendült az erkölcsi szilárdság s bűneik gomolygó felhője eltakarta előlük életük célját, Istent!)

Az erkölcstelen élet sokszor lehetetlen helyzetek elé állít. A szokásosan ismétlődő bűnök túlságosan érzékennyé teszik a fiatal embert a külső behatások iránt. Számára kísértést jelenthet olyan dolog is, amely mások számára egészen közömbös. Egy képnek akaratlan megpillantása, társalgásban egy elejtett szó, tánc közben egy mozdulat elég ahhoz, hogy visszahatást keltsen az érzékeny lélekben. A kísértés annyira izgalomba hozza, hogy ha nem vigyáz, mások is észreveszik zavarát. Az ilyen túlfűtött érzékiségű egyén egyes életpályákon nem is boldogulhat, mert minden ténykedése előtt rettegnie kell, nem taszítja-e magát közeli bűnalkalmakba. Kész veszély volna ilyen ki nem kezelt érzéki hajlandósággal olyan életpályára menni, ahol sok emberrel kell majd az illetőnek érintkeznie. (Pl. tanítói, orvosi és főleg papi pálya.) — De érzékennyé tesz ez a bűn, mégpedig szinte kislányosan érzékennyé egyéb dolgok iránt is. Minden apróságért megsértődik, könnyen neheztel, a sikertelenség láttára egészen elkedvetlenedik az ilyen érzelgős természet. Hasznavehetetlen munkaerőnek bizonyul. Sok gúnynak és bosszantásnak lesz kitéve az ilyen fiú, aki elpuhult életmódjával nem edzette meg magát az életben reá váró küzdelmekre.

A munkaképesség és a teherbírás csökken. Amint a megtartóztatás a testi erők teljességét eredményezi, — a tőle való legkisebb eltérés már a teljesítőképeség hanyatlását okozza. Az ismétlődő bűnök elveszik az ifjú munkakedvét, kedv nélkül pedig semmivel sem tud behatóan foglalkozni. Figyel-

mének hosszabb összpontosítása és a tartós foglalkozás kimeríti. A mások részéről jövő támadásokat, gyanúsításokat nem tudja nyugodtan és kellő eréllyel leszerelni, mert erőtlennek érzi magát az ilyen, kötélidegzetet igénylő harcokra. Mivel nem szokta meg, hogy, ha kell, éveken keresztül is türelmesen leszerelje az elébe gördülő nehézségeket, — nem lehet vezérférfiúvá, sőt mint családapa sem fogja jellesre megállni a helyét, mert a létért való küzdelemben mások mindig megelőzik.

A bűn roncsolja az egészséget is. Az állandó idegzeti feszültség, a szív kényszerű felfokozott munkája előbb-utóbb kimeríti a fiatal szervezetet, amely a fejlődés éveit egyébként is nagyon igénybe vesznek. Az elpocsékolott erők, a gyakran fellépő fejfájások, étvágytalanság, álmatlanság néha külsőleg is észrevehetővé teszik az egészségi állapot romlását. A mással való érintkezésnek pedig megvan az a veszélye is, hogy évekre húzóódó, esetleg teljesen nem is gyógyítható betegséget vásárol össze magának az illető meggondolatlan lépésével. Ez a betegség az utódokban is továbböröklődhetik.

Az erkölcstelen élet képmutatóvá tesz. Az ifjúnak az életben egész más szerepet kell játszania. Az emberek közt járva láthatatlan álarcot ölt magára, mert a szomorú valóságot nem mutathatja. Kétős életet él: egyet a külvilág számára, egyet pedig önmaga számára. Kényszer hatása alatt, esetleg önként is, hogy környezete ne is sejtse a benne végbenő háborúságokat, gyónni megy. A gyónásban azonban elhallgatja bűneit és csak egészen egyszerű dolgok bevállalásával elégszik meg. Így újabb lelki kátyúba dönti magát. Azt hiszi, hogy port tud hinteni nemcsak az emberek szemébe, hanem az Isten szemébe is.

Tarthatatlanná és értelmetlenné válik az egész ifjúélet. Az ifjúság a jövő kovácsműhelye. A dolgos komoly fiú lélekkel végzett kötelességteljesítése mö-

gött már ott áll jövőjének épülete, amely egyre merészebben és határozottabban bontakozik ki. Viszont a bűnben fetregő fiúnak boldogtalan az ifjúsága, mert a körülményei labdázhatnak vele. A tiszta életű fiúnak van bátorsága ahhoz, hogy bele nyúljon élete küllőibe és céljai, elgondolásai szerint igazítsa pályafutását. A bűnben rostokoló fiút e helyett folytonos önvád és kedvetlenség fojtogatja. Nem tud még terveket sem állítani maga elé, mert már százszor tapasztalta, hogy ha a szenvedélye megszólalt, elfeledkezett mindenről és úgy tett, amint tomboló vágyai parancsolták. Ilyen tétlenség miatt természetesen elmarad az a sok lelki plusz, önnevelési eredmény amelyről évente számot kellene adnia önmagának. Ifjúnak is alig nevezhető az ilyen koravén, tehetetlen, magába roskadt fiú!

Ez a néhány szempont legyen elég ahhoz, hogy újabb alátámasztást kapjon a tiszta élet megvalósítására tett elhatározásod. Nem szabad színpadnak tekintened az életet, ne legyenek tehát kulisszatitkaid! Élj egyeneslelkű, tiszta lelkiismeretű ifjúhoz méltó életet! Mivel pedig a jellemnek éppen a nemi élet egyik meghatározó tényezője, legyen ez a területed is annyira kiegyensúlyozott, annyira mintaszerű, hogy ebből a szempontból is teljesen nyugodt lehess!

LESZÁMOLÁS ÖNMAGADDAL

Még tiszta vagy ...

Lehet, hogy az előbbi sorok sok váratlan meglepetést hoztak számodra. Nem tudod megérteni, hogyan lehet ilyen mélyre süllyedni a bűnben. Ha már van bűn és romlottság van a földön, akkor mégis miért romlanak el ily túlsokan?

Számodra talány az egész, mert téged az Isten kegyelme megmentett eddig a hatodik parancs áthágásától. Részint fiatal életkorod miatt, részint körülményeid és jó környezeted hatása alatt egészen a háttérbe szorult ez a kérdés. Hála Istennek, nagy számban találhatók olyan ifjak s ilyeneket magam is ismerek, akik vagy teljesen megőrizték a keresztség szentségében kapott ártatlanságot, tehát sohasem követtek el eddig halálos bűnt, — vagy legalább is egyéb gyermekésszel elkövetett bűneik mellett a hatodik parancsot soha át nem hágták. Tapasztalatom azonban azt mutatja, hogy az ilyen érintetlen lelkek sokszor maguk sem tudják, hogy milyen kincsnek a birtokosai, mert nem kiharcolt és nem veritékes munkával védett a tisztaságuk. Lehet, hogy későn köszöntött be a serdülés időszaka s addigra ott állott már mellettük valaki, lelkivezetőjük, aki már felkészült erre a régóta várt változási idő beköszöntésére s észrevétlenül egészen más irányba tudta terelni serdülő lelkifiai figyelmét.

Megtörténhetik az is, hogy cserkészetben, vagy más fiús légkörben, ahol az ügyes vezető a természetfeletti és természetes nevelést szép összhangba hozza, annyira kiéli minden kalandvágását és életigenlését a serdülő fiú, hogy maga sem gondol arra, mennyi vihar morajlik és mennyi vulkánikus erő

nyugtalankodik fiatal életének látszólag nyugodt terepe alatt, — de a jószemű vezető boldogan látja, hogy a fiú mily pompásan fejlődik, fennakadás nélkül bontakozik az érés korszakába és halálos bűn nélkül, csorbítatlan szüzességben nevelődik talpig férfiúvá. Esetleg épp a serdülés korában papnövendék lesz az illető. Leteszi az el sem nyűtt gyermekruháit és felölti az intézeti egyenruhát. A papnevelő-intézet fegyelme, állandó lelki ellenőrzése és a kegyelmi élettal való szüntelen kapcsolat valóságos „kis férfiúvá” lendíti a fiút, az alig tizenöt-tizenhat éves serdülőt. Azt mondhatjuk, lelki fejlődés szempontjából átugrott egy igen fontos időszakot, a kamaszkort. Nagy jelentősége van annak, hogy az ifjú minél teljesebb érintetlenségben adja magát Istennek, — de lélektani szempontból azt kell mondanunk, hogy az ilyen ifjoknak legtöbbször nincs kamaszkoruk.

Elképzelhető és előfordul az az eset is, hogy valaki minden különösebb erőfeszítés nélkül és különösebb lelki irányítás nélkül is, mint egy vadon termett és éppen ebben a természetes érintetlenségében megkapó vadvirág tiszta marad. Igénye, megszokott légköre az érintetlenség s az ilyen fiú el sem tudná képzelni magát a megszokott testi és lelki tisztaság nélkül.

Há! tehát még tiszta vagy, ne gondold azt, hogy számodra teljesen fölösleges az itt leírt dolgok ismerete. Igenis, eléd tárom a küzdelmeket, amelyeket kevésbé szerencsés társaid vívnak, lásd azt az élet-halálharcot, amelyet az eltékozolt ifjúság visszaszerzése igényel. Akarom, hogy szembeállítsd a te lelki nyugodtságodat mások vergődésével, — gazdagságodat mások szegénységével és nyomorával. De csak azért kívánom ezt az összehasonlítást, hogy nagyon meg tudjál alázkodni a jó Isten előtt s hogy térdre hullva köszönd meg Neki tisztaságodnak érdem nélkül kapott kitüntető ajándékát. *Jobban tudod érté-*

kelni ártatlanságodat, hálára gyulladsz Istened iránt és jobban vigyázol, tudatosan örködsz fiatal erőid felett, ha látod a nincstelenséget és az erkölcsi úvesztőt, amelyetől megkímélt téged az Isten kegyelme. s ahova, ha nem vigyázol, magad is könnyen eljuthatsz.

Van azonban az ilyen érintetlen lelkű fiúknak egy kirívó hibájuk, amely néha bizonyos furcsa életnézésben és az embertársak megnemértésében nyilvánul meg. Hogyan is értenék meg azt, hogy lehet valaki nem tiszta!

Őket szinte tenyerén hordta az isteni Jóság, zavartalan és letérés nélküli volt az életútjuk, nem tudják megérteni a küzdőket, akiket gyarlóságuk és bűnös szokásaik egyre letérítenek az Istenhez vivő útról. Nem tudnak hozzászólni a bonyolultabb lelki kérdésekhez, mert mindig problémátlanok voltak, vagy legalább is a nemi tisztaság szempontjából nem láttak semmi nehézséget. Úgy vagyunk velük, mint az oltáron magasra állított, szenteket ábrázoló viaszarcú szobrokkal: tiszteletben tartjuk őket, csodáljuk szépségüket, de szenvedélytelenségük, szoborszerű hideg magatartásuk és vértelenségük nagyon távolra állítja őket a mi hétköznapi küzdelmeinktől. Szinte a természetfelettség tömjénillata érezhető rajtuk, amely mellett hamupipókéknek tűnünk a mi földszagú, izzadmányos vágyainkkal. Furcsáknak találjuk az ilyen fiúkat és valahogy nem tudjuk jóbarátainkká választani őket.

Ha az Isten kegyelme folytán eddig nyugodt volt a benső életed, figyeld meg mégis az élet árnyoldalait. Ha küzdelmek árán tartottad fenn tisztaságodat, akkor úgy sem vonom kétségbe, hogy szeretni és megérteni tudod a harcoló lelkeket. Mindegy: *ha tiszta vagy, hajolj le megértéssel és részvevő lélekkel társaidhoz és szereteteddel, jópéldáddal emeld magad mellé baráti segítséget és megértést szomszédjaid testvéreidet!*

De ha már elbuktál...

Nos, igen!

Ha már bukásokat kellene siratnod, azt hiszem, belátod, hogy ügyed elintézését most már tovább nem halaszthatod. Ma még nem késő a visszatérés, — de ki tudja, — holnap nem fogsz-e elkészni a javulási szándékkal? Egyes dolgokkal most már végleg le kell számolnod. Nem szabad megoldatlan kérdéseket és rendezetlen helyzeteket hordoznod magadban! Nagy számadásra kell vonnod önmagad, mert egyszer az Isten is számadásra hív!

Hányszor kiáltottad már lelked tespedésébe: Itt tenni kell!, — mégis néhány jófogadkozáson túl tartós és eredményes lépéseket nem tettél. Ha dolgoztál is lelked érdekében, valahogy hiányzott igyekezetedből a hozzáértés, a kellő céllátás. Éppen ennek tulajdonítható, hogy oly hosszú, talán évekre terjedő állandó harcainak még mindig nincs meg a kellő eredménye. Lassan elkedvetlenedsz a sikertelenség láttára és belenyugszol helyzetedbe, amelyet megváltoztathatatatlannak gondolsz.

Első szavam így szól hozzád: Fel a fejjel!

Hiszem, hogy a következőkben sikerülni fog életre rázni szunnyadó tettvágyadat, hogy nekilendülj, mint ahogy az az ifjú is szépen kiforrott, aki évekké elelőtt a következő panaszos sorokat írta:

„Keserűen tapasztalom, hogy közömbös, fásult, nekikényszeredett vagyok. Okát ennek abban látom, hogy nincs erős célkitűzésem, verhetetlen akaratom és elég erős vakmerőségem, hogy bárkivel megbirkózzam. Az utóbbi hónap lelki tévelygése és az azt követő elerőtlenedések is ide számíthatók. Itt tenni kell! — kiáltom kétségbeesetten, mégpedig minél előbb cselekednem kell. Hamar egy nagy célt, amelybe bele kell fektetnem minden tehetségemet! Tennem kell, mert a tengés és a tétlenség a kárhozat számomra!”

Igyekvéseid eddig talán mindössze abban merült

ki, hogy kifelé tartani akartad a színvonalat, amelyen embertársaid értékelése szerint állottál. Ha valaki rádpirított és leleplezett volna, letagadtad volna viselt dolgodat, nehogy rossznak tartsanak az emberek s nehogy belelássanak tulajdonképpeni zülöntségedbe. Mások előtt tüntetsz, esetleg önmagadat is vigasztalod azzal, hogy mennyire önfegyelmű vagy, mert nővel még nem vétkeztél, de azt teljesen magadba temeted, hogy sokféle módon és súlyosan vétkeztél már egyéb úton az Isten VI. parancsa ellen. Port akarsz hinteni mások kutató tekintetébe és saját szemedbe is, hogy rejtegesd bűneidet és titkold egyéb tetteidet, amelyeknek rajtad kívül csak Isten volt a tanuja.

Mondd, mire jó ez az önáltatás?

Ha bűnös vagy, vizsgálj meg magad egész tüzetesen, ne rejtegesd semmit sem lelkiismereted ítétele előtt. Át kell tekintened legbensőbb világodat, bár mennyire félsz, hogy számodra lesújtó eredményt és kínos felfedezést hoz felszínre az önvizsgálat. Lásd meg a maga mezítelenségében fekélyes, bomlásnak indult benső világodat.

Sok fiú önmagának a sátánja. Nem szorul rá a gonosz lélek törvéteire, hogy elessék. Önmagát áltatja, hazudik saját magának, befesti rothadása foltjait és azt hiszi, ezzel elintézte az ügyeket. Pedig így valóban feltartóztathatatlan a bomlás. A gonosz lélek nem tesz erőfeszítéseket az ilyen lélek behálózására, mert az ilyen fiú önmagának ellensége, mikor leplet borít magára, hogy annak védelme alatt annál szabadabban űzhesse veszélyes játékát.

A fiúk többsége azonban nem vállalkozik ilyen színészkedésekre. Őszintén beismeri hibáit, bűnbánatot tart és orvoslást keres sebeire. Hosszas lelki küszködés után ugyan, de végre mégis odaborul a gyónószámolyra és feltárja titkait. Soha máshol nem találtam annyi bizalmat és őszinteséget, alázatosságot és könnyes bánatot, mint az ilyen javulni akaró

fiúk önvallomásában. Bámulatos, milyen világosan, töredelemmel vádolják magukat. Magamban mindig arra kérem a jó Istent, támogassa ezt a sok jószándékot, vezesse tovább ezeket a segítségre érdemes lelkeket, akik alázatos bűnvallomásukkal megtették az első lépést a javulás útján.

Mégis, akárhányszor láttam már, hogy hiába volt a megalázódás, hiába folytak a bánatkönnyek. Néhány nap múlva ugyanott volt a fiú, ugyanabban a fertőben, ahonnan néhány nappal előbb kilábolt.

Tudod, miért jutott vissza oda?

Mert nem akart teljes komolysággal tiszta életű lenni!

Komolyan akarsz-e tiszta lenni?

Van neked fogalmad arról, mit tesz komolyan akarni valamit? Átérted-e teljes súlyosságában a kitartó küzdelmet a tisztaságért?

Azt mondod: Igen!

Én azonban csak kételkedve fogadom válaszodat. Az ifjúság nagyrészének ugyanis fogalma sincs a komoly akarásról. A komoly akarás kizárná azt a sok bukdácsolást, azt az unalmas helybentipródást, amelyet rövid megfigyelés után nagyon sok ifjúnál észrevehetünk.

Tisztázzuk tehát a kérdést: Hogyan kell komolyan akarni a tiszta életet?

Hogy eljussunk a kérdés tisztázásához és erőtlen szavaim mögött megsejtsed a komoly akarásnak szavakkal alig kifejezhető sodróerejét, — először bemutatom neked, hogy *miben nem áll a komoly akarat*, vagyis bemutatom a komolytalan ifjak eljárását.

A legtöbb fiú akaratereje hasonlít a színpadi hamis ékszerekhez, amelyek az ünnepélyes estéken a nagy kivilágításban csillogásukkal jó szolgálatot tesznek, hatást keltenek és valódi ékszerek benyomását keltik. A mindennapi használatban azonban nem szerepelnek. Nem kell szakavatott szem ahhoz,

hogy értéktelenségüket azonnal felismerjük. Sok fiú időnként bizonytságot tesz arról, hogy tud akarni. Az akaratnak ez a megragyogtatása azonban még nem bizonyítja, hogy az illető komoly akaratú, mert csak bizonyos alkalmakkor és csak egyes területeken eredményt elérni még nem jelent sokat. A mindennapi élet ezer hűségpróbája, amely kikémléli kitarításunkat, nagyon könnyen bebizonyítja, hogy a megcsillogtatott akarat csak gyengén sikerült utánczata volt a valódi akarterőnek.

Csak az Isten a tanuja, mennyi fogadalmat és esküt tesznek az ifjak, mennyi jófélértelt jegyeznek naplóikba, mikor a tiszta életre elszánják magukat. Az esküvel és a fogadalommal hangsúlyozni akarják önmaguk előtt, hogy eddigi eredménytelen elhatározásaik után most különös komolysággal és visszavonhatatlanul kitartó harcba kezdenek. Van, aki állja szavát és vannak, akik ellankadnak. Az eskütétel és a fogadalom tehát még nem kétségtelen jele a komoly akarásnak!

Sok szép elhatározásnak voltam már tanuja, sok elismerésre méltó fellelkesevés éledt előttem, — de nagyon sokszor már előre láttam, hogy nem lehet sikeres a küzdelem, mert a fiú akarja is, meg nem is a tisztságot. A tiszta életet mint önnevelési eredményt és életállapotot szívesen fogadná, — de az ehhez szükséges résenállást és önfegyelmezést már kevesebb lelkesedéssel vállalja. Azt hiszi, hogy a közmondásos „sült galamb” módjára majd alárepül a magasból ez az ajándék, anélkül, hogy megvalósulása érdekében komoly lépéseket tenne.

Megtörténhetik az is, hogy *a fiú feltűnően merész vállalkozásokkal akarja bebizonyítani magának, hogy komoly az akarata.* Itt azután néha az önkínzásig fajul a fiú túlzott és kétségbeesett önfegyelmezése. Alvását megrövidíti, reggel túlkorán felkel. Étkezésnél túlságosan aggályoskodó, keveset eszik. Beleveti magát a munkába, a kötelességteljesítésbe és nem hagy

önmaga számára szabad időt. Esetleg túlzásba viszi a tornát és a sportot is.

Tudok olyan esetet is, amikor egy húszéves ifjú szöges kínzóövet szerkesztett magának és azt hordta a ruhája alatt egész nap. Este úgy kellett kihúznia véresre karcolt testéből az oldalába mélyedt tüket. Egy másik diákfiú valamelyik szigorú szerzetesrendbe készült. Nagyon komolyan vette a szúzi életet, de éppen a túlzott igyekezete olyan erős aszkézisbe terelte, hogy nagyon lefogyott, sovány és sápadt lett, idegzetét felőrölte. Annyira a beteg ember benyomását keltette, hogy a rendbe való felvétele egészségi állapota miatt kétségessé vált. Szemlátomást felélénkült, mikor túlzásairól értesülve meggyőztem őt arról, hogy ugyanezt a gyönyörű célt, amelyet ily hatalmas erőfeszítésekkel akart elérni, sokkal egyszerűbb eszközökkel és önmaga tönkretétele nélkül is meg tudja valósítani.

A túlzott szigorúságnak megvan az a veszélye is, hogy ellentétes végletekbe űzheti a fiatal lelkeket. Mikor ugyanis látja, hogy önsanyargatása mellett régi rendetlen vágyai és kísértései újból visszatérnek, kedvét veszti. Eldobja magától kínzóeszközeit és beleveti magát a korlátlan tobzódásba. A szigorú önmegtartóztatási hetek után annál féktelenebbül tombol felszabadult ösztöne és az ifjú a „minden hiába” hamis elv alapján lerombolja mindazt, amit eddig keserves munkájával épített. Úgy tesz, mint a csalódott ember, aki bánatában részegségre adja magát és alkoholféregben keres fájdalmára orvosságot.

Némelyik ifjú a külső önfegyelmeléssel csak megnyugtató akarja tiltakozó lelkiismeretét, hogy nem veszett el és bukdácsolásai ellenére is végeredményben jó úton jár. Sajnos, az ilyen önáltatás előidézheti, hogy valaki heti gyónásai és áldozásai mellett lelki szempontból alig halad előre, esetleg újból visszaesik szokásos bűnébe. Bizonyos idő múltán

abbahagyja gyakorlatait, mert nem látja munkája eredményét. (Eszébe sem jutna, hogy önmagában kell keresnie a hibát!) Esetleg folytatja gyónásait és áldozásait és lassanként ezekkel a szentséghezjárásokkal egész összeegyeztethetőnek tartja, hogy közben állatias szenvedélyének hódoljon. Bűnt követ el, utána gyónni megy (őszintén elmondja, amit tett); azután ismét visszatér a bűnhöz.

Szomorú, hogy a mai ember mennyi össze nem egyeztethető dolgot akar összeegyeztetni s mennyi ellentétet próbál összhangba hozni. Hangszórós rádió harsogása mellett imádkozik vagy olvas. Épp így lelki életet és paráznaságot igyekszik összeegyeztetni és egyszerre gyakorolni az ilyen komolytalan fiú.

Remélem, kedves jó Fiam, Te nem vállalkozol ilyen képmutató, ripacs szerepre!?

Az akarat komolytalansága néha már a munka megkezdésénél előre látható. Mikor valaki csak hosszas rábeszélés után szánja magát az önfegyelmű életre; mikor egész sereg „legyőzhetetlen” nehézséget hoz fel annak bebizonyítására, hogy lelki vezetője tanácsait lehetetlen teljesítenie; mikor csak immel-ámmal fog az önnevelő munkához; mikor pontatlanságait százféleképpen mentegetni tudja; mikor oly kényelmességgel és felületességgel tartja meg az utasításokat, mintha nem is saját érdekéről volna szó, — egész nevetségessé lesz, mert nem is nevezhető igazi ifjúnak, hanem akaratnélküli bábnak! Ilyen erőtlen nekikezdések láttára azonnal előre meg lehetne mondani, hogy ilyen lagymatagság és akaratlan iskolázatlanság mellett a fiú sohasem lesz tiszta életű.

Mikor nagy akaratú teljesítményekre szeretnélek segíteni, biztatásul megemlítem, hogy Csik Ferenc, aki a berlini olimpiászon megnyerte a százméteres gyorsúszás világbajnokságát, nagy teljesítményének és egyszersmind minden naggyálevés titka gyanánt

a következő erkölcsi kellékeket említette fel a Magyar Cserkész olvasói előtt: „Kitartás, következetesség, kötelességtudás, fegyelmezettség, aszkéta életmód, a legszigorúbb tartózkodás mindennemű kilengéstől, szüzi életmód, alkohol- és nikotintilalom, tehát a legerkölsösebb élet, mind-mind erkölcsi kellék, amely nélkül nincs nagy eredmény. Magam tapasztaltam egész versenyzői karrierem alatt, hogy a legkisebb eltérés a szigorú életmódtól már meghozta a maga következményét, a bármily kicsiny, de érezhető formahanyatlást.”

Ha egy fontos sportteljesítmény érdekében ily hősiességre kell vállalkoznia a fiatalembernek, — akkor életünk boldogsága és lelkünk örök üdvösségének biztosítására nem kell-e hasonló, sőt még nagyobb gonddal fegyelmeznünk magunkat!?

Tettekkel kell tehát bebizonyítanod, hogy komolyan veszed a tiszta ifjú életet! Tettekkel, amelyek nem a fiatalos hirtelen fellángolásaidat mutatják, hanem kitartó munkádnak, nemcsüggedésednek, állhatatosságodnak tanújelei. Szembe kell szállnod az akadályokkal, tervszerűen úgy kell igazítanod körülményeidet, hogy ne azok uralkodjanak rajtad, hanem te parancsolj nekik. Nem szabad megtorpannod a nehézségek láttára, sőt örülnöd kell, ha nehéz a küzdelmed, mert ebben szerezheted meg a tiszta élet láthatatlan, de lelkedet boldogító vitézségi értését. Az ilyen munka és az ilyen harcoss élet illik az igazi ifjúhoz.

Egy fiú hatalmas hóviharban tette meg útját lelkiatyjához, hogy halaszthatatlan szentgyónását elvégezze és kegyelmi erőket gyűjtsön a további kitartó küzdelemhez. Egy diplomás fiatalember pedig 21 kilométert gyalogolt egyetlen szentgyónás kedvéért, hogy visszaállítsa lelkében a meglazult rendet.

Megvan-e benned is a tiszta életnek ez a komoly akarása és a megvalósításhoz szükséges áldozatkészség?

Bemutatom két levéllel, hogy mily halálos komolysággal kell dolgozni a szent tisztaságért s ennek következtében mennyi harcra és önmegtartóztatásra kell vállalkoznunk az élet minden vonalán. Azért is szívesen közlöm e sorokat, mert láthatod belőlük a bűnből kiemelkedett és önmagára talált lelkek boldogságát. Olyan boldogság ez, amelyet ha megízlelnél, egy percet sem adnál belőle a testi gyönyörökben töltött hosszú évekért.

„Még egy évvel ezelőtt azt gondoltam, hogy számomra lehetetlenség, hogy az Úr Jézust hosszabb ideig a szívemben hordjam. Ezt az állításumat azután magam megcáfoltam, mert már két hónapja elmúlt, hogy megszakítás nélkül a kegyelem állapotában élek. Azt az utálatos önfertőzés bűnét, amely a lelket és testet egyaránt tönkreteszi, már kilenc hete nem követtem el. Most embertársaimra is másképpen nézek, mint azelőtt. Barátaimmal szemben elnéző és megértő vagyok. Állandóan jó a kedvem, nagyobb a lelkesedésem és az akaraterőm. Hajlamosak leszünk arra, hogy ne rosszat, hanem jót cselekedjünk”.

„Az Isten azonban próbára teszi az embert. A lelki gyakorlat után volt eset, hogy a gonoszlélek annyira megkörménykezett, szinte súgta, hogy kövessem el a bűnt, mint régen. De ugyanekkor megszólalt a lelkiismeret szava és erősen felkiáltott, hogy ne tedd. Ilyen lelki harc rettenetes hatással van rám. Majdnem rosszul lettem. Ezekben a válságos pillanatokban a Szűz Anyát hívom segítségül, aki mindig megsegít.”

„A lelkem nevelésére előírt pontokat eddig kisebb hibáktól eltekintve megtartottam. A reggeli előtti vízivás kissé nehezen megy. Van azonban előnye a tornának és a hideg vízben való mosakodásnak, mert nem is tudom megmondani, milyen nagyszerűen alszik tőle az ember.”

„Mindenért kell azonban áldozatot hozni, tehát a lélekért is. Milyen jó lenne pl. vasárnap reggel 8 óráig az ágyban heverni. És nem lehet, mert 6 órakor már a templomban vagyok, hogy gyónhassak és áldozhassak. Sokszor jobban esnék a templombamenés helyett a szórakozás. A lélek tisztasága azonban fontosabb, mint a pilla-

natnyi élvezet és hogy ezt megszerezhessem, a lelki boldogulásért szívesen elhagyom a másikat.”

(Húszéves, életrevaló cserkészfiú írta önmegtartóztatásának harmadik hónapjában. Írását később sem cáfolta meg, mert gyönyörűen halad előre.)

„Megtettem az első határozott lépést, bár nagyon nehezen ment. Régen bennem élt már az az elhatározás, hogy szakítok régi bűneimmel, igazán jó akarok lenni, de a megszokás és sok más körülmény megint csak visszazökkenített a régi helyzetembe. Különös, nagy kegyelem volt az, hogy Lelkiatyámat megismerhettem. Elhatároztam magamat s ez az elhatározás, de főleg Atya légköre és vezetése visszaállította bennem a lelki élet egyensúlyát.”

„Amikor az egyetemes gyónás után kiléptem az utcára, szinte megfiatalodva éreztem magam. Mintha kiradirozták volna lelkemből a cinizmust, elkeseredést és azt a furcsa fáradtságot, amely eddig egész lényemet áthatotta. A tanulás sokkal jobban ment, mint eddig s nem láttam most már mindent oly hitványnak és hiábavalónak. Tudtam örülni annak, hogy élek. A halálvágy, amely eddig néha napokig eltöltött, nem gyötört többé. Egymás után értek a legkülönbözőbb meglepetések és örömök. Minden kicsinységnek tudok örülni s ezt még osztálytársaim is észrevették. De lassan, észrevétlenül a délutáni órákban jött a kísértés. Sokkal erősebben, mint máskor. A buja képek egymást kergették s a pokol hívogatott. Ellentálltam és győztem. Csend, nyugalom van a lelkemben és nagyon megnyugtató békesség, amely most is minden nehézségemen sikeresen átsegít.”

(Nyolcadikos diák írta kb. félévvel az érttségi előtt. Fellendülése tartós volt. Érettségije sikerült. Lelki beállítottságát és tisztaságát egyetemi életére is magával vitte. Minden remény megvan arra, hogy orvosi pályáján még igen hasznos szolgálatokat fog tenni embertársainak.)

Fel tehát! Tégy bizonyosságot te is akaratod komolyságáról!

Egy fiú lelkigyakorlata végén, az életét rendező egyetemes gyónása után vérszerződést kötött önma-

gával. Naplójába beírta egyetlen jófeltételét, amelyet azonban teljes következetességgel gyakorolni akart. Kis sebet ejtett magán és kicsorduló vérével lepecsételte az írást. Elhatározása, úgy látszik, nem volt üres formáság: szigorúan megtartotta, amit elhatározott.

Kössél te is férfias szerződést önmagaddal lelki szabadságod visszaállítására. Ne hallgass környezeted gúnyos kórusára. Ha irtózol a gyónástól, erőltess oda magad. (Akárhányszor a gyóntatószék bejárata előtt megtorpan az ifjú. A sátán ebben a végső percben még egy utolsó kísérletet tesz a visszatérítésre. A fiú visszalép a gyónás elől, elmegy és visszahanyatlik a bűnbe.)

Ne irányozz elő évekre szóló terveket. Törekedjél arra, hogy a mai nap minél tökéletesebb figyelemben folyék; este pedig tervezd ki a következő napot és reggel azonnal láss a terved keresztülviteléhez. Percek, órák küzdelme árán szeplőtelen napokat vívhat sz ki önmagad számára, a tisztán töltött napokból pedig örömteljes hetek és hónapok fognak összetevődni. Ne szalaszd el az önnevelés jóalkalmait és ne legyen felhasználatlan napod. Minden napban van valami megismételhetetlen, utánozhatatlan és visszahozhatatlan rendkívüliség, amelyet ha elhalasztasz, soha többé nem fogod megtalálni. Minden órában és minden percben légy hűséges önmagadhoz és ne légy árulója hatalmas lelki terveidnek!

Ha szereted Istent, akkor tettekkel valld meg Neki, hogy mennyire szereted Őt! Gondolj hivatásodra is! Ha papnak, vagy tanítónak készülsz, emberek példaképévé, lelkek nevelőjévé kell lenned. Hogyan akarnál másokat énekelni tanítani, ha magad botfülű vagy? Bele mernél-e nézni vezetettjeid szemébe, ha önmagad sokkal rosszabb vagy náluk? Hogyan világítanál lelki sötétségükbe, ha benned is sötétség uralkodik? Bármilyen hivatás vár reád, mindenhol alkalmad nyílik, hogy szabadságharcod gyümölcseit embertársaid élvezzék. Ha mások nem, —

jövendő hitvesed és gyermekeid, akik számára nem mindegy, hogy eltékozolt ifjúság után, vagy hűséggel őrzött férfitisztaságban lépsz az esküvői oltár elé.

Kifogások, nehézségek

Néhány látszólagos nehézséget kell itt megtárgyalnunk, amelyet esetleg önmagad vetsz fel, vagy gyakorlás közben környezeted részéről tapasztalsz. Általános irányító elvként jegyezd meg, hogy nincs olyan nehézség, amelyet igazi jóakarattal meg nem lehetne oldani és elképzelhetetlen olyan akadály, amelynek leküzdésére drága kincsednek, tisztaságodnak érdekében nem volna érdemes vállalkoznod.

Lássunk itt néhány általánosan hangoztatott kifogást:

Az emberek nem szeretik a tiszta ifjút, aki éppen tisztasága védelmében komoly marad olyan helyzetekben és olyan tréfák hallatára, amelyeket mások viharos kacagással kísérnek. Az ilyen fiút nem lehet kalandokba beugratni, tartózkodása minden közeledést megghiúsít. A társaságban hangulatrontónak és furcsa természetnek tartják, aki nem tud együtt örülni másokkal. — Felelet: A tartós tiszta élet jókedvűvé és derültté teszi az ifjút. A mesterkéletlen, ártatlan jókedv kétségtelen jele a bennünk lakozó kegyelemnek. Aki tehát komolyan veszi a tisztaságot, nem derülhet a kétértelmű, sikamlós tréfákon, nem járhat olyan társaságba, ahol lelki tisztasága izléstelen tréfák céltáblája lenne. Nem szabad ugyan mindenért pattognia, apróságokon megbotránkoznia, de ha előre nem látott módon kedvezőtlen fordulatot venne a társalgás, a nélkül, hogy rosszalását arckifejezésével kimutatná, ügyesen más irányba kell terelnie a beszélgetést. Egyébként a tisztaság értékéből semmit sem von le, hogy az átlagemberek hogyan vélekednek róla. Az emberek izlése nagyon megromlott és sokan nem tudnak rokonszenvezni

olyan lelkekkel, akik különbek náluk. *Gúnyolódásuk mögött akárhányszor titkolt csodálat és irigység lapang.* Mások fölényét kevesen tűrik el!

A tiszta ifjú nem vehet részt mindenben. Ez magától értetődő igazság. A tisztaság nemes erénye bizonyos kötelezettségeket ró reánk, amelyek értelmében egyes dolgokat meg kell tennünk, egyes dolgokat pedig sohasem szabad megtennünk. Mások, akik lelkükkel nem törődnek, belegázolhatnak az élvezetekbe, megengedhetnek maguknak olyan lépéseket, amelyekre a tisztaságára féltékeny ifjú sohasem vetemedhetik. Ez a korlátozás azonban nem jelenthet komoly fennakadást egy életrevaló fiú számára, hiszen ezer és ezer szórakozási terület és örömforrás akad, amely nem bűnös és amelyet senki sem tilt. A tiszta ifjú részt vehet játékban, tréfában, mindenben, ahol nem kell büntől, vagy bűnre vezető közeli alkalomtól tartania. Csupán olyan dolgokban nem vehet részt, amelyek éppen a főccállal, a megszentelő kegyelem őrzésével ellentétben állanak. Amennyire össze nem egyeztethető az éjszaka és a nappal s amennyire ellentétes a fekete s a fehér szín, épp oly ellentéte egymásnak a bűnös alkalmak keresése és a tisztaság megőrzése.

A tiszta ifjú ellen mindenki harcot indít: jóakarátúan figyelmeztetik, hogy ne harcoljon lehetetlenségekért; kinevetik, kigúnyolják, ha nem hallgat a csábító szavakra; esetleg szándékosan letéríteni akarják a helyes útról. Ebből is látszik, hogy nem „mindenki” áskálódik a tiszta ifjú ellen, hanem csak azok, akiknek szemében szállka az illető fiú érintetlensége. Bűnbe süllyedt pajtások, érzékiségükben nyakig merült férfiak, sokat tapasztalt, szeméremzéküket vesztett nők valósággal pályáznak arra, hogy egy-egy még romlatlan fiú megrontói legyenek. Először be akarják bizonyítani, hogy ostoba vagy, ha a tiszta életért harcolsz, hiszen a „huzamos önmegtartóztatás úgysis lehetetlen”. Ha pedig ez a tértítgetésük

nem használ, a gúnyhoz folyamodnak. Gyereknek, éretlennek, férfiatlannak, bigottnak csúfolják a fiút. Ha ez is hatástalan marad, iparkodnak kelepcebé csalni, elcsábítani. Minden alkalmat megragadnak, hogy a szemérmes fiú arcába szöktessék a vért és lelki nyugalmát felkavarják. Bizony, nagyon erősnek és okosnak kell lennie a fiúnak, hogy ezeket a ravasz cselvetéseket észrevegye és a támadásokat leszerelhesse. De ezen a pergőtűzön át kell menni! *Nagyon sok érdemet lehet szerezni* ebben az élet-halálharcban, (legjobb, ha gúnyolódásaikkal nem törődve elmenekülünk az ilyen emberek környezetéből), — és még öntudatosabbá tesz a szent dac, hogy most már azért is, ennyi ellenségeskedés és cselvetés ellenére is tisztán fogunk élni és nem hallgatunk a csábításokra!

A tiszta élet túlsok áldozatot kíván az ifjútól. Egyeseket csak részletkérdések érdekelnek a tiszta életből. Vannak, akik felgyülemlett szexuális erők levezetése érdekében szívesen sportolnak, — de lelki ügyeik rendezésére nem kaphatók. Mások viszont imádkoznak és a szentségekhez járulnak, egyébként tétlenül nézik ifjúságuk viharzását. Túlságosan kímélik és féltik magukat, mintha az önmegtagadó élet és a teljes lelki fegyelem túlságosan sok áldozatot kívánna tőlük. Pedig nem így van! A gyakorlás árán az önmegtagadás második természetünké lesz és bizonyos idő múltán éppen akkor fog valami hiányozni a napunkból, ha előírányzott önfegyelmzési gyakorlatunkból valami elmaradt. Ne sópáncodjunk tehát azon, hogy mennyi mindent kíván tőlünk a tiszta élet, mert végül megrettenünk és visszariadunk a ránk váró feladattól. Ha egy magas hegy lábánál megállunk, szinte úgy érezzük, mintha az óriási sziklatömegek ránk nehezednének. Erőnket meghaladó feladatnak és vakmerő vállalkozásnak látjuk a hegy megmászását. Mikor azonban verítékes kapaszkodások és szédítő meredek megmászása után megpi-

henünk fenn az órmon, eltölt a diadal öröme és látjuk, hogy a lehetetlennek tartott feladat megvalósult és a túlmerésnek ítélt vállalkozás sokkal egyszerűbb volt, mint gondoltuk.

Nehezen megy a szakítás a megszokott környezettel. A fiúnak rendelkeznie kell annyi önismerettel, hogy világosan lássa bűneinek előidéző okát. Gyakran be kell vallania, hogy mindennek a rossz társaság volt az oka. A barátok és ismerős leányok vitték az első bukásba és ostoba beszédjeikkel még most is azok biztatják a további züllésre. Mégis mint ha elszakíthatatlan láncok fűznék a baráti körhöz vagy valamelyik hasonló gondolkozású leányhoz, nem tud és nem is akar szakítani a társasággal. Pedig ezt okvetlenül meg kell tennie! Aki Jézussal akar barátságot kötni, az nem barátkozhatik ugyanakkor a tisztátalanság megszállottjaival. Mi drágább előtted: egy-két éretlen, romlott pajtásod vagy leányismerősöd társasága, vagy pedig a lelked üdvössége? Találékonyan, ügyesen meg kell valósítanod a szakítást! Ne félj ettől a lépéstől, ne félj, hogy megneheztelnek rád! Hiszen inkább még neked volna okod a neheztelésre, amiért elrontottak téged!... Ha pedig azoktól kell megválnod, akiket te rontottál el, megmondhatod nekik, hogy észre tértél és nagyon sajnálod, amit tettél. Figyelmeztess őket, hogy ne tegyék ezt a bűnt, amelyet oktanul éppen te tanítottál nekik, — de ne barátkozzál velük tovább. Bűntársaid jelenléte később zavarólag hatna rád és az önmegtartóztatás idején felidézné benned a régi bűnök emlékét, amelynek felidézése heves kísértéseket jelenthetne számodra. Ne riadj vissza tehát a szakítástól! E nehéz lépés megtétele után annál szabadabb szárnycsapással emelkedhetsz a tiszta magasságokba!

Mikor ezek a látszólagos nehézségek feltámadnak benned és aggályossá tesznek a jövőt illetően, — vedd észre bennük a gonosz lélek cselvetését. Min-

den elképzelhető eszközt felhasznál, hogy jófeltételel kivitelezésében hátráltasson. Ha természetfeletti gondolkodással és Isten őszinte szeretetével átitatod lelkedet, — igazán jelentéktelennek, semmiségnek fog tűnni ez a sok akadály. Viszont: ha hallgatsz e kifogásokra és az emberek kedvéért feladod a küzdelmet, sikerült a sátán sakkhúzása.

Ne felejtse el azt sem, hogy a bűn mocsarának marasztaló ereje van: aki egyszer elmerült benne, azt újból visszavonzza. A bűnnel fertőzött lélek irtózik a lelki nagytakarítástól, amint a cigányok is káromkodnak és a devlát emlegetik, ha hatósági rendelet alapján elfogják, megfürdetik, megnyírják és beoltják őket. A nyomortanyák lakói is tiltakoznak minden beavatkozás ellen; tisztább, egészséges lakás kedvéért a világegyetért sem akarják elhagyni megszokott, penészes viskóikat.

Gondold meg : erkölcsi szempontból talán te is ilyen nyomortanyán éltél s a benned felvetődő kifogások nem egyebek, mint a züllöttség marasztaló erejének megnyilatkozásai. Ne légy esztelen, hogy önmagad gördítesz akadályokat az isteni kegyelem beavatkozása elé s ne fásultan és nekikeseredetten, hanem készséggel hagyj el betegséged alapokát: megszokott, bűnre vezető társaságodat!

A TISZTA IFJÚ LELKI ÉLETE

A lélek fegyelemállapota

Ha a szűzies életet ki akard állandósítani önmagadban, haladéktalanul nagy átrendezést kell eszközölnöd lelki életedben. Ne ijedj meg ettől a hasznos nagytakarítástól! Újból át kell építened egyes részleteket, esetleg talán le kell rombolnod mindazt, amit eddig építettél s amire oly büszke voltál. Ne resteld előlről kezdeni az építőmunkát! Bármint legyen is, végezd ezt a fontos lelki átalakítást örömmel, Isten segítségét kérve. Ha sok megszokott dologtól, eddigi környezetedtől, esetleg a legjobb barátodtól el kell szakadnod, gondoldj a nagy célra, amelynek érdekében elengedhetetlenül fontos ez az áldozathozatal. Hidd el, később egész csekélységnek látszik majd ez a lépés, amelyet most oly nehezen akarsz megtenni. Lemondásaidat tedd oda áldozatul a tiszta élet oltárára. Ha csüggednél, ha nehézségekkel fogsz szembetalálkozni, gondoldj a felszabadulásra és erőt megacélozva vívd tovább lelked döntő szabadságharcát!

A hadviseléshez azonban olyan fegyelmezett és kipróbált haderők kellene, amelyek a leghevesebb ütközetben sem dobják el a fegyvert és nem adják meg magukat. A lélek fegyelmét pedig, tudod, mi adja meg?

A kegyelem! Az Isten kegyelmének felhasználása! „Fegyelem” és „kegyelem” nemcsak egymásra rímelő szavak, hanem sok tekintetben egymást fedő fogalmak is. Aki tartósan a kegyelem állapotában él, az szükségképpen egyszersmind fegyelmezett lélek is, Ha Krisztus fegyelmét éled, akkor Krisztus kegyel-

me is veled van. Aki tehát fegyelmet tart a lelkében, annak nem lesz túlnehéz a megszentelő kegyelem őrzése.

Éles legyen a tekinteted az isteni kegyelem behatásainak észrevezésére! Lelkiatyád szavában, a jó könyvek sorai közt, a jókor jött lelkigyakorlat napjaiban, szüleid és barátaid szerető figyelmeztetésében vedd észre, hogy Isten igényt tart a lelkedre, számít reád és feléd nyújtja kegyelmi segítségét. Nem szabad ezt elhárítanod, nem utasíthatod vissza Isten figyelmeztetését! Két kézzel kapj utána és élj vele! Használd fel a kegyelmeket! Még abban a lesújtó órában is, amikor sikerül világosan megpillantanod lelked ürességét, önmagad értéktelenségét, vagy elhibázott életed könnyelműségeit, — vedd észre Istennek még kellő időben jött figyelmeztető kegyelmét!

Boldog az a fiú, aki közreműködik az isteni kegyelemmel! Az ilyen lélek mindenből hasznot merít és nagy lépésekkel halad előre a lelki fejlődés útján. Viszont akinek lelkére hiába záporozott a kegyelem esője, aki már csíraállapotban megölte önmagában a felbuzdulást és közönyt, megátalkodottsága által nem engedte virágzásba szökkenni elhatározásait, — annak nehéz lesz a számadás, amikor Isten előtt felelnie kell ezekről a felhasználatlan, elhanyagolt kegyelmekről.

Alapvető munkák

A lélek szeplőtelen tisztaságának három alapvonása van: Az igazi szűzies lélek 1. minden tekintetben tiszta; 2. érintetlen a külvilág káros behatásaitól; 3. nem ismer kielégüléseket.

Ha tehát alaptermészeteddé akarod tenni a szűzi tisztaságot, akkor ennek értelmében mélyítsd el magadban ezeket az említett tulajdonságokat. Ezért tedd valósággá egyéniségedben a következő tisztasá-

got, a lélek és a test érintetlenségét, valamint a kielégülések kizárását.

A *tisztaság* legyen jelszavad minden téren. Ne csak a hatodik parancs bűneitől óvakodjál, hanem kerülj mindent, ami a megszentelő kegyelem állandó őrzését megakadályozná. Ne túrd a lelkedben a halálos bűnt! Bármilyen volna az, ami közéd és a jó Isten közé éket verne, vedd ki lelkedből. Ha mégis megbotlottál, tedd jóvá a bűnödet minél előbb. Legkésőbb huszonnégy órán belül gyónd meg, állítsd vissza a meglazult kegyelmi rendet, hogy ismét fegyelem-állapot uralkodjék benned. Vigyázz nagyon a tested tisztaságára is. Gondozd testedet úgy, amint ebben a könyvben A szüzi élet egészségtana c. részben olvashatod. Olvasmányaid csak olyan könyvek lehetnek, amelyek előbbre viszik műveltségedet s amelyek hasznos és egészséges képzeteket állítanak gondolatvilágodba. Társaságban csak azoknak a körét keresd, akikkel okos témákról beszélhetsz. A féktelen beszédű, érzékies dolgokra vadászó társalgók nem lehetnek jóbarátaid. Szeresd a természetet, ahol nemcsak tested frissül fel, hanem lelkedet is teleshívhatod a legtisztább benyomásokkal. Szobádat, asztalodat úgy rendezd, hogy rendességével és tisztaságával hűségesen jelképezze benső világod rendezettségét.

Az *érintetlenség* legyen kedves alapvonásod. Szokd meg, hogy egyes dolgokban nagyon ismerned kell a határt. Társaságban ne érints kényes kérdéseket és még jóbarátokkal se társalogj nemi kérdésekről. Ne bántson az, hogy a nemi élet részletkérdéseit még nem ismered és ilyen dolgokban még gyermeken naiv vagy. Fékezd tekintetedet utcán, strandfürdőn, színházi és mozielőadásokon és fordulj el mindentől, ami közeli kapcsolatban áll a szexuális étellel. Kerüld az érzélgős embereket és önmagad-ból is irtsd ki a férfiatlan érzelmeskedést. Ne engedj önmagaddal semmiféle játékot, érintgetést, amit lel-

kiismereted bűnösnek ítél. Viszont ápolod magadban az érintetlenséget az által, hogy sem öltözéskor, sem fürdés alkalmával, sem egyéb okból nem engedsz meg magadnak kíváncsi nézegetést, vagy érzéki természetű érintést.

Kerüld a kielégülést minden téren! Pletykázó, hírharang természeted kielégülést keres azáltal, hogy nem enged nyugodni, amíg egy-egy friss hírt el nem mondasz másoknak, vagy míg a társalgásban felvetődött kérdéshez hozzá nem szólsz. Szórakozási vágyad nem nyugszik, amíg meg nem nézed az annyira várt mozielőadást, vagy footballmérkőzést. Evési ösztönöd is kielégülést keres; rávisz, hogy mohón falj, „jól bepakolj”, és az evéstől szinte elfáradtan kelj fel az asztaltól. Egy új könyv, friss napilap látára megmozdul a kíváncsiságod is. Nem hagy nyugodni, míg ki nem elégíted. Társaság utáni vágyad is elhatalmasodott rajtad: néha ellenállhatatlanul rád parancsol. Ilyenkor hiába vádol a meg nem tanult lecke, hiába figyelmeztet lelkiismereted, hogy kerüld ezt a társaságot, — nem tudsz nyugodni és mégis veszed a kalapod és elindulsz utadra. — Magától értetődik, hogy az ilyen fiú, aki nem tud parancsolni vágyainak és mindenütt csak kielégülést keres féktelen kívánságainak, — ha ily egyszerű területeken sem ura önmagának, a nemi vágyak sokkal parancsolóbb követeléseit közt nem sok sikert fog elérni, hanem szokott módja szerint majd ott is kielégülést keres.

Étkezéskor tehát ne egyél jóllakásig; a hírt ne mondd el, engedd át ezt az örömet másoknak. Mondj le néha olyan előadások megtekintéséről, amelyekre már régóta érdeklődéssel készültél; még legjobb barátodat se keresd fel túl gyakran. Sőt éppen akkor ne keresd fel, ha nagyon vágyakozol utána. Meglátod: sok erőt takarítasz meg és sok lelki tartalékot gyűjtesz, amelyet az érzéki vágyak jelentkezősekor egyszerűen tudsz majd javadra értékesíteni!

Ha a tisztaságot az itt említett módon minden irányban gyakorolod, ha vigyázol érintetlenségedre és kerülöd a kielégüléseket, rövid idő múltán egyéniségedből varázslatos megfogó erővel fog áradni a keményen őrzött férfias tisztaság.

Alig ismersz önmagadra. Mintha új egyéniséggé nőttél volna: teljes béke és nyugodtság ömlik el lelkeden. Lelkiismereted nyugalma minden megnyilatkozásodra ráüti kedvező bélyegét. Imádságod üdítő, lélekből jövő, mert tudod, hogy kedves vagy az Isten előtt. A tanulás, a napi kötelességteljesítés hasonlíthatatlanul könnyebben megy. Figyelmed szétszórtsága megszűnt, hosszasan és kitartóan foglalkozol a dolgokkal a nélkül, hogy kimerülnél. Örömet szerez a munka és boldog vagy, ha minél többet dolgozhatsz. Ha elkomolyodsz is az esetleges sikertelenség láttára, nem veszíted el benső egyensúlyodat: emelt fővel, lelkesen újabb vállalkozásba kezdesz. Ha földhöz csap az élet, labdamódjára felpattansz és még magasabbra emelkedsz. Rugalmasság, lelkesedés, kitartás jellemez. Képzeletvilágod megtelik egészséges gondolatokkal, állandóan friss ötletek és merész tervek foglalkoztatnak. Nagy vállalkozásoktól sem riadsz vissza, ki mersz állani embertársaid elé s akaratod parancsával megnyered őket eszméid szolgálatára. Ötleteid újszerűek és egyéniek; merészek, de ugyanekkor életrevalók, megvalósíthatók.

Áldása vagy otthonodnak. Az egész házon uralkodik fiatalos jókedélyed. Mintha állandóan ünnepelelnél, megelégedettség és boldogság sugárik szemedből s ebből a boldogságból bőségesen juttatsz környezetednek is. Szolgálatkészséged, szorgalmad, figyelmességed és gyengédséged simává teszi az egymás közti érintkezést; szeretetreméltóságod miatt valóban mindenki szeretni fog.

Lelki tisztaságod felszívódik minden porcikádba, még álmaidat is előnyösen befolyásolja. Álmod tiszta, nyugodt lesz, folytatása férfias munkában töltött nap-

palaidnak. (Gyakran olyan álmaid lesznek, amelyekben az erény, a jó diadalmaskodik s amely álomnak felemelő hatását még felébredés után is sokáig érezni fogod!) Reggeli ébredésed friss; stílusos bevezetője a munkás napnak. A munka nagyszerűen megy! Tested súlyban és erőben gyarapszik. Fellépésed biztos és megnyerő lesz. Este, a jólvégzett munka után pihenés után vágyódsz s kitűnően alszol. Nem ijedsz meg senkitől és semmitől, hiszen veled az Isten. Nehéz helyzetekben, amikor mindenki tanácstalanul áll, nem veszíted el lélekjelenlétedet s azonnal higgadtan megteszed a szükséges teendőket.

Fenséges öröm ez, amely szavakban kimondhatatlan. Azt mondják, hogy ha lehetséges volna, hogy Isten egyszer elkomorodnék, — csak egy tisztalelkű ifjúra kellene tekintenie és azonnal megenyhülne ennyi szépség láttára. Fiúktól sokszor hallottam, különösen kitartó, sikeres önlgyőzés után ezt az örömitas mondatot: „Ki sem tudom fejezni, mennyire boldog vagyok!”

További kellékek

A tiszta élet alapépítményeit meg kell szilárdítanod néhány különleges és itt igazán nélkülözhetetlen erénnyel.

Jól jegyezd meg, hogy *alázatosság* nélkül elképzelhetetlen a tisztaság angyali erényének megőrzése. Fontold meg tehát, honnan mentett meg téged az Isten kegyelme és hova juthattál volna, ha Ő nem tart erősen!?

Minden eredményedet az Istennek tulajdonítsd és ne a saját akaraterődnek. Légy Isten iránt nagyon hálás; Benne bizzál és sohasem önmagadban. Hiszen eddigi életed számtalanszor bizonyította előtted, hogy mennyire megbízhatatlan vagy. Tisztaságodról, lelked előrehaladásáról lelkiatyádon kívül ne beszélj másoknak és ne tüntess! Viszont, ha kudarcok

érnek és visszaesések mutatkoznak, tekintsd ezeket a nehézségeket alázatosságod szigorú próbáinak és menekülj lélekedben az Isten elé: Uram, jó nekem, hogy megaláztál! Jó nekem, hogy próbáratételemet megengedted! Ime, látom, hogy Nélküled mennyire semmi vagyok és mennyire összeomlik körülöttem minden, ha önmagam erejében bízom!

Írtd ki magadból a kevélység utolsó gyökérszálát is, mert a kevélység minden bűn kezdete. Törd el, ha megaláznak az emberek. Ne panaszkodjál, ha félreismernek vagy igazságtalanul bántanak. Tartsd nagyon kicsinynek és semmitértőnek magad. Az alázatosság és a tisztaság erénye jóbarátok s ahol az egyik megjelenik, ott kell lennie a másiknak is. Ne hencegj, ne dicsekedj a gazdagságoddal, mert aki közhírré teszi gazdagságát, ne csodálkozzék, ha lépten-nyomon útonállókat támadják meg s ha állandóan vadásznak a kincseire. Sokszor hallottam öndicséretet, beképzeltséget, elhamarkodott győzelmi híreket fiúk ajkairól, akik néhány sikeres hét után már nagy biztonságban érezték magukat. Nevettek, mikor elővigyázatra és fokozott résenállásra intettem őket, — de néhány nap múlva fásultan és kifosztottan jöttek hozzám: addig fitogtatták kincseiket, míg a gonoszlélek koldussá nem fosztotta őket.

Az állhatatosság férfias erényét is szeretned és gyakorolnod kell. Éppen a testi kísértések legyőzéséhez kell nagyfokú állhatatosság, különösen, ha valaki elhibázott előélet után kapcsolt rá a szebb életre. Az önmegtágadási gyakorlatok kitartó végzése, a kegyelemállapot hűséges őrzése, a kitűzött gyógyási és áldozási napok pontos betartása, a lelkivezető iránti hűség s az esetleges elesések után újból és azonnal történő felkelés és újrakezdés sokszorosan próbára teszi az ifjú állhatatosságát. Különösen veszélyeztetve van az állhatatosság, ha hetekig vagy hónapokig már önfegyelmezően élt a fiú s azt képzei magáról, hogy most már nem is kell oly szigo-

rúan kezelni magát. Nincs különösebb gyónnivalója, tehát nem keresi fel lelkiatyját. Most már úgyis elég erős, tehát nyugodtan kezébe vehet kényesebb aláfestésű könyveket is, neki már nem árthat. Meglazult a következetes, kitartó, alázatos önfegyelmzés és sikerült a sátán első cselvetése. Pedig az Úr Jézus az állhatatosaknak ígérte az üdvösséget!... Sokszor meg kell vizsgálnod magad, nem enyhítettél-e kellő ok nélkül jófélételeiden, betartod-e lelkivezetőd utasításait, nem észlelhető-e lustaság vagy túlságos önkímélet a gyakorlataidban?!

A *titoktartás* is kedves gyakorlatod legyen. Az egész szűzi élet olyan természetű, hogy nem szereti a nyilvánosságot. Szexuális életed gondozása tartozék a legegényibb dolgaidd közé, amelyről senkivel sem tárgyalj. Egyedül lelkiatyádnak mondhatod el nehézségeidet és elért eredményeidet. Ezt is lehetőleg a gyónási titok keretén belül, tehát lehetőleg gyónásod alkalmával tedd meg. Légy nagyon megbízható, hallgatni tudó, aki nem engedi, hogy titkokat hajhászó, éhes tekintetek a lelkébe lássanak s aki nem fecsegi el lépten-nyomon legbensőbb dolgait. Ne légy közlékeny és bizalmaskodó! A titoktartás magától értetődően kissé szűkszavúvá fog tenni. (A bőbeszédű fiú rendszerint nagyon indiszkrét: mindent elárul, mindent kifecseg, egy szóval: megbízhatatlan.) A rád bízott dolgok magadatemetése, a hallgatnivalóság a férfias erények egyik tündöklő gyöngye. Nagy erőmeztakarítást jelent, nagy akaratit felkészültséget a tisztaság harcainak idejére. Viszont a jövő szempontjából is nagyjelentőségű, mert a titoktartó fiúkból jó lelkipásztorok, kedvelt cserkészparancsnokok, igazi lelki jóbarátok lesznek!

Végül szeretettel kérlek, hogy *minden túlzástól óvakodj!* Különösen a gyors elhatározású fiúk hajlamosak arra, hogy nagy vezekléseket szabnak ki magukra, hősiee gyakorlatokba kezdenek. Ne akarj máról-holnapra szentté lenni! Nyugodtan, a józan ész

irányítása mellett végezd önnevelő munkádat. A szertelenséget, különcködést, kapkodást, túlzási hajlamot vedd ki magadból, mert önnevelő munkádnak a valós életre beállítottak, tehát jözannak kell lennie. Erről a kérdéstről különben később még részletesen olvashatsz.

Kegyelmi éltető erők

Szoros értelemben vett lelkiéletedet nagyon vonzóvá fogják tenni az eddig említett különleges erények, amelyek mint sajátlagos jellemvonások a tiszta gondolkodású egyéniség összetevő erőinek számítnak. Megvallom azonban, csupán azért bocsátottam előre ezeknek tárgyalását, hogy megvillogtassam előtted ezeket a lelki különlegességeket, amelyek a lelki tisztaságban tündöklő lelket lényegesen megkülönböztetik azoktól a félegyéniségektől, akik többé-kevésbé nevelik magukat, de a tisztaság parancsát különös előszeretettel figyelmen kívül hagyják.

A dolgok rendes menete szerint előbbre valók a most következő lelki dolgok, amelyekből jutalomként és továbbfejlődésképpen ki fognak sarjadni a lelki tisztaság részletfinomságokig terjedő összetevő vonásai is. A most következő természetfeletti táplálékokat igazán bőkezűen kell adagolnod lelked számára. Itt igazán alapos munkát kell végezned, nehogy szikla helyett futóhomokra építsd jellemed épületét.

Imaéleted kiépítése nélkül elképzelhetetlen, hogy lelkiéleted egyáltalán említésre méltó legyen. Az imaélet csalhatatlan értékmutatója benső világunknak. Kérdezd meg tehát magadtól, hogy szeretsz-e, tudsz-e és szoktál-e imádkozni?

Az imádság betekintés az Isten arcába, őszinte, meghitt beszélgetés a mennyei Atyával. Aki szereti az Istent, annak kétségtelenül sok mondanivalója lesz, amelyet a mennyei Atyával közölni akar.

Miért van az mégis, hogy az ifjak nem tudnak jól imádkozni és néha szinte irtóznak az imádkozástól?

A mindennapi életben is csak azzal tudunk bensőségesen elbeszélgetni, eltársalogni, akit őszintén szeretünk s akitől nem választ el minket nézeteltérés vagy gondolkodásbeli különbség. Ugyanez alkalmazható az Istennel való társalgásra is. Csak annak számára lesz teher az imádság, akit bűnei eltérítettek az Istentől s akit a megszentelő malaszt elvesztése messzire vetett az Isten előtti kedvességtől. Ugyan mit is kérne az ilyen lélek az Istentől? Mennyei segítséget? Hiszen annyi kegyelmi behatást felfigyelés nélkül hagyott elsuhanni! Vagy talán azt kérhetné, hogy Isten ne vigye őt a kísértésbe? Hiszen önmagát dobta bele a közeli bűnalkalmakba! Vagy talán bocsánatot kérne az Istentől? Nem volna őszinte a bocsánatkérés! Az ilyen lélek nem tud nyugodtan betekinteni az Isten arcába, mert érzi, hogy megmérhetetlen távolságok vannak közte és az Isten között. Csoda-e, ha az ilyen lélek nem szeret imádkozni!?

Az imádság szeretete egyenes arányban áll a lélek tisztasági fokával. Minél komolyabban értelmezi az ifjú a magában hordott kegyelmet s minél tudatosabban ápolja fiatalága szeplőtelenységét, annál szívesebben s annál bensőségebben imádkozik.

Lelked érettségéhez méltó, gazdag imaéletre kell szert tenned!

Imádságaid a te Istenre talált, küzdő lelkedet tükrözzék; legyenek azok igényeidből és helyzeteidből pattant, mélységes bizalommal Isten elé terjesztett kérelmek. Legyenek győzelmeid túlcorduló örömeinek levezetései, boldog hálaadó szavak a vett kegyelmekért.

Gyakorolnod kell tehát a saját szövegezésű, rögtönzött imát, amelyben kiöntheted mindazt az imá-

dást, hálaadást, kérést és engesztelést, amelyet lelked indítása alapján az Isten elé kell vinned. Ebből következik, hogy a gyermekkorodban betanult imádságok nem meríthetik ki imaéletedet. Gépies elmondásuk, sőt még a figyelmes elmondásuk sem tudná meghozni számodra azt a lelki felfrissülést, azt a közelséget az Istennel szemben, amelyre el kell jutnod.

Gyónásod után próbáld saját szavaiddal kifejezni Isten előtt a bűntől való szabadulás örömét. Áldozásod után, mikor Jézussal közvetlenül társaloghatsz, folytass bizalmas beszélgetést az Urral; üdvözdöd Őt lelked hajlékában, fejezd ki előtte alázatos hódolatodat; mutasd meg neki gyengeségeidet és közöld Vele önnevelési terveidet.

Esti imádságodban gondold végig napodat és vedd észre, hogy a nap folyamán mily sokszor megmutatta az Isten irántad való jóságát. Légy ezért hálás. Mondj szívből fakadó köszönetet a jótéteményekért és kérd további segítségét az éjszakára. Ne mulaszd el a tökéletes bánat felindítását sem. Röviden imádkozzál még szüleidért, testvéreidért s akiket különösen Isten oltalmába akarsz ajánlani. Végül köszönts a Szeplőtelen Szűzanyát egy Üdvözléggel és így térj nyugovóra.

Reggel felébredés után azonnal vess keresztet magadra és miután felöltözködtél, végezd el a reggeli imádságot. Gondold meg, mily sokan meghaltak az éjszaka folyamán. Téged az Isten új napra ébresztett, fel kell használnod ezt a napot lelked továbbépítésére. Ki kell használnod azt a sok jó alkalmat, amelyet Isten elrejtett a mai utadon s amely alkalmakat figyelmesen kutatnod kell. Kérd mennyei Atyád segítségét a mai munkához, kérj egészséget, türelmet, alázatosságot. Határozd el, hogy mindent jószándékkal cselekszel: az örömben és a sikerben Isten kítüntető ajándékát látod, amelyet érdemen felül kaptál; a bajban és megpróbáltatásban Isten



akarátát látod és éppen ezért megnyugvással fogadod. Mindenben az Isten tetszését akarod követni, bármit is tartogat számodra az új nap. Kérd Isten segítségét családodok számára is. Utána egy Üdvözlégyet imádkozzál el lelked tisztaságának megőrzéséért.

Íme, ha megszokod ezt a gondolatmenetet, egyéni, lélekből pattant, lelket gazdagító lesz az imádságod. Ne felejtsd azonban, hogy a jó imádkozásnak többek közt feltétele az is, hogy illendő helyzetben, méltó testtartásban imádkozzál. Betegséget leszámítva sohasem imádkozhatsz fekvő helyzetben. (Este, lefekvés után és éjszaka, ha nem tudsz aludni, helyesen teszed, ha akár fekvő is imádkozol!) Vagy ágyad előtt megállva, vagy asztalkádhoz ülve, vagy amit legjobban ajánlanék: térdelve imádkozzál! Ha egyedül vagy a szobában, kitért karokkal imádkozzál. Nem is hiszed, mennyi önátadás, szeretet, bensőség fejeződik ki ebben a komoly imamódban.

Imádságoskönyved feltétlenül legyen. Ne mondd azt, hogy tudsz te kívülről, könyv nélkül is imádkozni! A bőséges tartalmú ifjúsági imádságos könyv (itt különösen Sik-Schütz imádságoskönyvére gondolok), sok változatosságot tud belevinni imaéletedbe. A nagy szentek szövegezéséből, a lelki élet kiváló mestereinek útmutatásából kell megtanulnod, hogyan kell méltóképpen és gyümölcsözően társalogni a jó Istennel.

Istennek legyen hála, a mai ifjúság lelki élete már olyan fokon áll, hogy elmélkedni tudó ifjak sem mennek ritkaságszámba. Mivel neked átlagon felüli, intenzív lelki életet kell élned, idővel sajátítsd el az elmélkedés módját. Erre vonatkozóan kérj útmutatást lelkiatyádtól.

A szentségek gyakori vétele legyen szívesen gyakorolt és számodra mindig örömet jelentő önként vállalt kötelességed. A kegyelemállapot kiállandósítása nélkül nem lehet szó lelked karbantartásáról.

Éppen ezért szánj mindig kellő időt, hogy kapkodástól mentesen alapos szentgyónást és összeszedett lelkű fiúhoz illő szentáldozást végezhess.

Gyónásaid komoly előkészületet, bánatot, őszinteséget és javulni akarást tükrözzenek. Szépítés vagy mentegetés nélkül add elő bűneidet és esetleges nehézségeidet is, amelyek megoldásához tanácsot kérsz. Kerüld azonban a szószaporítást. A VI. parancs elleni esetleges bűneidet ne burkold általános kifejezésekbe, pl.: „Illetlen voltam”, hanem nevezd nevén a bűnt, úgy amint imádságos könyvedben a lelki tükör mutatja. Legnagyobb és legszégyenteljesebb bűneidet is nyugodtan mondd el. Leplezd le a gonoszlélek aknamunkáját, s így megtöröd az uralmát.

Szentáldozás napján az áldozás eseménye jelentse számodra a napfelkeltét. Mennyi ünnep, finomság, szépség van a szentáldozásban! Reggel, mikor a nap első fénykévéit veti a tájra, templomba indulsz. Micsoda élmény: az oltáron égő gyertyák és hódoló virágok. A lelked is olyan tiszta, mint a szentélyben a fehérbe öltöztetett áldozati asztal. Az oltáron az Úr Jézus hófehér, szeplőtelen teste. Az öröklámpa piros tüze figyelmeztet, hogy Jézus itt van. Te pedig boldogan lépsz az oltárhoz, mert jogod van Jézus élvezéséhez, hiszen a lelked tiszta. Mily hatalmas harcokat jutalmaz a parányi Szentostya!

Szeresd, nagyon szeresd a szentáldozást! Ne nyugodj addig, míg el nem sajátítod az Oltáriszentségben jelenlevő Jézussal a bensőséges társalgási módot. Az áldozás legyen lelki életed középpontja, fenntartó és tápláló forrása; úgy kell intézned napi ügymenetedet, hogy állandó kapcsolatban állhass Jézusoddal, aki reggel a szentáldozásban a szívedbe jött. Már este gondold a másnapi reggeli eseményre: áldozni fogsz! Ha a földi uralkodó eljövetelét lázas készülődés előzi meg, — te nem készülnél Jézus

jövetelére? Mikor este ágyadba lefekszel, jusson eszedbe, hogy körülbelül tíz óra múlva Jézussal találkozni fogsz: Üdvöztőddel, aki egykor ítélőbírád is lesz. Fejezd ki magadban ezt a szándékot és legyenek ezek az utolsó gondolataid elalvás előtt: Jézusom, most elalszom és öntudatlanságba merülök. Ha szóval nem is tudom majd kifejezni, hogy mennyire szeretlek Téged, — legyen szívem minden dobbanása egy-egy dicsőítésed, legyen minden lélekzetvételem egy-egy hálaadás jószágodért! — Ha éjszaka felébredsz, a szentáldozásra való gondolás hatalmas segítséget adhat esetleges feltörő kísértéseidben. Reggel, felébredéskor gondold ezt: Talpra! Itt a nagy nap: Jézus jön hozzám! Már csak egy-két óra választ el a szentáldozástól.

Áldozási előkészületedet és áldozás utáni hálaadást nem kell hosszúra nyújtanod. Legyen Jézussal folytatott beszélgetésed rövid, de ifjúhoz illő közvetlen, lélekből fakadó társalgás, imádás, megkérlelés és hálaadás. Határozd el, hogy napodat áldozás utáni hálaadásnak szenteled, vagyis tettekkel akarod megmutatni, hogy hálás vagy a szentáldozásért. Napi rendedbe illessz néhány percet, amelyet visszaemlékezésnek szánsz. Pl. ha iskolában vagy, valamelyik óráközben intézd úgy, hogy két percre magadba zárkózhass és mondd: Uram, ismét köszönöm, hogy eljöttél hozzám! Tudom, hogy még mindig itt vagy velem! Vajjon úgy viselkedtem-e, ahogy a Te társaságodban illik? Nézd, Uram, most itt és itt különös segítségedre lesz szükségem. Tudom, nem kell félnem, hiszen Te látod a küzdelmeimet és nem hagysz cserben, ha alázattal kérlek!

Délután, ha nyitott templom előtt visz utad, menj be néhány perces szentséglátogatásra. Köszöntsd az Úr Jézust, add elő a történeteket és kérd további kegyelmét. Így átítatódik egész napod Jézussal. Szent teste, amelyet áldozáskor magadhoz vettél, a te testeddé lesz, mint ahogy a fizikai táplálékfelvé-

tel is építi és erősíti testünket. Jézus tiszta teste húsoddá és véreddé válik. Gondold el, Jézus erői patakszanak ereidben, az Ő vére lüktet benned, az Ő szentsége ömlik végig rajtad! Mily királyi öröme ez!

Régezte a rabok testébe bélyeget sütöttek vagy ismertetőjelet tetováltak, hogy szökés esetén felismerhetők legyenek. Akadt a szentek között is, aki Jézus nevének betűit sütötte testébe, hogy soha egy pillanatra el ne felejtse, kinek a táborába tartozik. Nos, ezek a gyakorlatok rövidesen egész külsődöt megváltoztatják. Vonásaid elsimulnak, tekinteted békés fényt kap, fellépésed bátor és biztos lesz, lelked tisztasága pedig minden kérdés és hangosság nélkül is nyilvánvalóvá válik. Az emberek a te társaságodban az Isten közellétét fogják érezni. Így lesz fiatal életed krisztusi (Christocentrikus) élet, amelynek valóban Jézus a középpontja. Ő irányítja gondolataidat, Ő sugalmazza terveidet és Ő biztosítja tisztaságod tartósságát is!

A Boldogságos Szűz Mária odaadóan buzgó tiszteletére is szeretettel figyelmeztetek. Aki az Úr Jézust szereti, a Szent Szűzanya iránt sem lehet közömbös. Aki a tisztaságban haladni akar, hogyan is feledkezhetnék el Arról, aki az összes teremtmények közt a legtisztább és legszeplőtlenebb? Szűz Mária buzgó tisztelete a szűziesség nagyrabecsülőknek sajátos vonása. Mária hűséges tisztelete és a bűnhöz való ragaszkodás két olyan ellentét, amely soha össze nem egyeztethető. Lehetetlen, hogy Máriának hűséges gyermeke pajtáskodjék a bűnalkalmakkal. Akit Mária alakjában tiszteletre hangol a Benne felmagasztosult női tisztaság, az nem tudna könnyelmű játékot folytatni a női nemmel és nem tud tisztátalan gondolatokkal közeledni egy leány felé.

Válaszd tehát Szűz Máriát Anyáddá, bizalmasoddá, terveid, titkaid letéteményesévé! Kapaszkodj az

Ő kezébe, amint a járnai tanuló kisgyermek is belekapaszkodik édesanyja ruhájába, hogy el ne essék. Te is, aki a lelki élet terén még nagyon kezdő vagy, a Szűz Anya segítségét igénybe véve tedd meg bátoritan lépéseidet. Különösen kísértések idején menekülj ehhez a hatalmas pártfogó Asszonyhoz, hiszen Róla mondotta Szent Bernát, hogy sohasem lehetett hallani, hogy valakit magára hagyott volna, aki bizalommal Hozzá folyamodott. Gondolod, hogy éppen a te kérésedet nem támogatná, ha annak teljesítése valóban lelked javára válik?!

Októberben és májusban, ha csak teheted, járj el az esti ájtatosságokra. Ha pedig otthonodban van Máriakép vagy szobor, tégy elébe virágot és valld meg így külsőleg is, hogy Szűzanyádnak odaadó tisztelője vagy. Biztosra veheted, hogy ezért a nyilvános szeretetvallomásért hálás lesz neked a Szent Szűz és tanúságot fog tenni melletted Szent Fia előtt.

Van-e rózsafüzéred? A fiúk általában nem kedvelik ezt az imádságot. Pedig az olvasó éppen a szűzies lelkek kedvelt imádsága. Csak a lelki szépségtől és a Szűzanya iránti elragadtatástól ittasult lélek tudja oly sokszor üdvözölni a tisztaság királynőjét! Igenis legyen rózsafüzéred! Hordozd azt magaddal és imádkozzál belőle egy-egy tizedet. Külön tanácsolom, hogy este az ágyadba is vidd magaddal ezt a fegyvert. Őseink kardjukra és pajzsukra erősítették a szentolvasót és így indultak a küzdőterre. Mi is akárhányszor harcba megyünk, az éji kísértő pergőtüzebe. Mily megnyugtató tudat, hogy hatásos fegyver van a kezünkben. Ne nyugtalanítsd az, hogy nem tudod figyelemmel imádkozni. Erősítsd a kezeden a füzért, úgy hogy még alvás alatt is a kezeden maradjon, — és pergesd az olvasószemeket, mondd bizalommal az Üdvözlégy édes igéit. Meglátod, elcsendesülsz és úgy hullasz az álom ölébe, mintha rózsaszirmógyba süppednél. Álmod is tiszt-

ta és nyugodt lesz. — Ha éjszaka felébrednél és nem tudnál elaludni, ne nyugtalankodjál. Morzsold tovább az olvasószemeket és beszélj még félálmodban is mennyei Anyáddal. Ő melletted van és vigyáz reád. Bizzál Benne!

A *szenteltvíz* használata is nagyon előnyös lehet a küzdelmekben. Amint tanulóasztalodról nem szabad hiányoznia a keresztnek, épp úgy nem hiányozhat ágyad felett a *szenteltvíztartó*. Ha ezermester hajlamaid vannak, keresztet is, *szenteltvíztartót* is magad készíthetsz. (Ifjúsági lelkigyakorlatokon néha kötelezővé teszem a résztvevők számára a keresztképzést). *Szenteltvíztartónak* mégis célszerűbb az üveg-, illetőleg porcellántartó. A templomból hozdál *szenteltvizet* és tölts belőle a tartóba. Lefekvés-kor hintsd meg vele ágyadat és vess magadra is keresztet. Kísértések idején jelöld meg magad *szenteltvízzel*. A jámbor hagyomány szerint a gonoszlelek nagyon fél a *szenteltvíztől*. Tapasztalati igazság, hogy a *szenteltvíz* meggyőződéses használata ugyan-csak hatásos eszköz a kísértés elűzésére.

A lelki vezetés kérdése

Elképzelhető, hogy valaki teljesen önállóan végzi lelki önnevelését és igen figyelemreméltó eredményeket ér el. Az illetőnek azonban be kell ismer-nie, hogy sok melléfogást, fölösleges próbálkozást és ballépést elkerülhetett volna, ha ügyes vezetés mellett dolgozott volna ugyanezért a célért.

Minden valamire való, ifjúságát okosan irányító fiú lelki életében egyszer előtérbe kerül a lelki vezetés kérdése.

Lelkivezető és gyóntatóatya alatt nem ugyanazt értjük. A lelki irányítás és a gyóntató feladata két különböző dolog, amelyet természetesen sikeresen végezhet egy személy is. Úgy adódhatik, hogy lelki vezetőd egy tőled távol élő kiváló lelki tekintélyű

pap, aki előtt időnként megjelensz, vagy akivel levelezés útján tartod a kapcsolatot. Alaposan ismer téged, ismeri eddigi lelki fejlődésedet, lelkivilágod főbb összetevőit. Beszámolsz neki lelki munkádról és az ő útmutatása szerint neveled lelkedet. A gyónatóatyja pedig meghallgatja gyónásaidat, lelkiirányítást is ad, de nem annyira átfogóan, mint a tulajdonképpeni lelki vezető, ezenkívül a feloldozás által közli veled, vagy nagyobbítja benned a megszentelő kegyelmet. Mégis ajánlatos, hogy ha megfelelő papot találsz, aki példás papi életet él, az ifjúságot megérti és szívesen foglalkozik a lelkek irányításával, válaszd őt lelkiatyáddá, vagyis vezető és gyónatód legyen egy személyben. Ha választhatsz idősebb és fiatal pap közt, talán inkább az idősebbet válaszd. A magad fajta küzdő fiatal lelkek irányításához már kiegyensúlyozott lelki élet, sok tapasztalat és életbölcselem kell. Lelki ügyeid lebonyolítása a gyónatószékekben történjék. Itt előadhatod, hogyan sikerült jófeltételed megtartása, milyen nehézségek vagy sikertelenségek rázták meg lelkedet. A mellékes dolgokat ne hangsúlyozd ki a fontosabb lelki kérdések rovására, felesleges és apró dolgokon ne rágódj. Lelkiatyád tanítását azután vedd komolyan és tartsd be lelkiismeretesen! — Hónaponként egyszer, sürgős esetben máskor is látogasd meg a lakásán, hogy közelebbről is megismerhessen és megtárgyalhassátok az esetleg adódó hosszabb dolgokat.

Lelkiatyád kiválasztásánál tekintsd általános elvnek, hogy előbb meg kell ismerned valakit, meg kell próbálnod, mint gyónatót és csak azután, ha teljes bizalommal helyezheted lelkedet az illető kezébe, választhatod lelkiatyádnak. Ne légy túlságosan válogatos és ne tartsd magad annyira renkívüli léleknek, mintha téged csak igazán rendkívüli lelki vezetők tudnának eredményesen vezetni. Viszont ne légy hirtelen fellobbanó sem, aki megfontolás nél-

kül, elhamarkodottan kér fel valakit lelkiatyának. Ha úgy érzed, hogy sokkal kevesebbet kapsz lelkiatyádtól, mint amennyit vártál, ne panaszkodj, hanem légy kitartó! Allhatosságodat megjutalmazza az Isten! Ha pedig lelki vezetés mellett sem mutatkozik előhaladás, vizsgálód meg, nem a te hanyagságod okozza-e az eredménytelenséget? Felkért lelkiatyádat csak akkor hagyhatod ott, ha súlyos hibákat tudsz róla, vagy ha úgy véled, hogy egyénisége a hivatott lelki vezető egyéniségével össze nem egyeztethető. Egyébként csak akkor válj meg tőle, ha más kezében előreláthatóan jobban biztosítva van a haladásod. Ilyenkor azonban jelentsd be neki ezt az elhatározásodat és köszönd meg eddigi irányítását.

Lelki beszámolóidban inkább a gyarlóságaidat add elő, mint az eredményeidet. Az utóbbiakat is el kell mondanod ugyan, de csak a teljesség kedvéért és ekkor is röviden, nehogy az eredmény elbizakodottá tegyen. Nemi életed esetleges küzdelmeit a gyónás idejére tartsd fenn; a szabálytól csak igazán fontos esetben térhetsz el. Ha elbuknál, visszaesés mutatkoznék, vagy bármilyen szégyenletes dolog érne, ne menj más gyóntatóhoz. Az álszemérem a gonoszlélek aknamunkája volna. Ha elbukásaidat ismeretlen gyóntatóknál intéznéd el, lelkiatyádnak pedig csak apróságokat, pl. imaéleted nehézségeit adnád elő, elindulnál a kettős élet, a farizeizmus útján! Ha lelkiatyád szigorú és nem találsz nála teljes megértésre, lelked érdekében hozzád áldozatot és alázattal viseld el ezt a kis kényelmetlenséget.

Sajnos, gyönyörűen indult lelkek összeomlását is láttam már! Becsapták lelkiatyjukat, eltitkolták a lelkükre nehezedő válságot; gyónni jártak és közben a legocsmányabb életet éltek. Vagy pedig elfogyott a kitartásuk: különféle ügyeikkel más gyóntatóhoz mentek és eljárásuk mentegetésére különféle okokat eszeltek ki (időhiány, lelki aggályok, lelkiatyju-

kat nem találták otthon, stb.), valójában pedig a lelki előrehaladás után szégyelték előadni lelki vezetőjüknek a VI. parancs elleni botlásait. Tanuja voltam viszont bámulatos élettisztaságok kibontakozásának is. Tudod mi volt ennek a titka?

Az évekg tartó lelki vezetés, az őszinte és kizárólagos lelki érintkezés a vezetővel, valamint az állhatatosság és a pontosság a szentgyónás, áldozás idejének betartásában.

Hamis nézetek kiirtása

Lelki önnevelésünknek általánosnak, vagyis mindenre kiterjedőnek kell lennie. A tiszta élet kialakítása ugyanis feltételezi, hogy egyéb területeken sem tűrőd, hogy a szenvedély uralkodjék rajtad. A hajóba beszivárgó víz észrevétlenül az egész alkotmányt ellepheti és a hajó pusztulását okozhatja; ha jellemesen csak egy kis rést is hagysz, ahol beszökkik a szabadosság, — nagyon kétes kimenetelű lesz a munkád. Ha engedsz egy kis területet, ahol nem a józan eszed parancsol, hanem a körülmények labdáznak veled, — lazul a lelked tartása s egy napon meglátod, szilárdnak gondolt jellemépületed kártyavárként összeomlik. Tisztaságod tartóssága érdekében tehát tarts kegyetlenül őszinte lelkiismeretvizsgálatot és kérdezd meg magadtól, nincsenek-e benned olyan lappangó szenvedélyek és olyan alattomosan meghúzódo veszedelmes nézetek, amelyek tisztaságodat aláásná?

A fiúk akaraterejét különféle behatások béníthatják. Egyik igen gyakori bénítóeszköz a *dohányzás szenvedélye*. Előbb csupán kíváncsiságból foglalkoznak a tilos dolog élvezetével, bár semmi jólesőt nem találnak benne, később „gondúz” szokásukká lesz, amelyről — állítólag — nem tudnak lemondani. Ez a rossz szokás, amely rabul ejti a fiúkat, a tiszta élet szempontjából határozottan hátrányt jelent. A

dohányzó fiúk lelkében ugyanis ott lappang az a bebeszélte meggyőződés, hogy bármennyire is akarnak, erről a szenvedélyről nem lehet leszokni és sohasem tudják teljesen abbahagyni a dohányzást. (Pedig akárhányszor egy komoly betegség és az orvos szigorú figyelmeztetése elég ahhoz, hogy a szenvedélyes dohányzó máról holnapra szakítson ezzel az élvezettel.) Nem mondhatjuk azt, hogy mérsékelt dohányzás mellett, amely nem fajult szenvedéllyé, lehetetlen volna tisztán élni, — de azt nyugodtan állíthatjuk, hogy sokkal célravezetőbb a teljes tartózkodás, vagy legalább is az egészen kis fogyasztásra mérsékelt dohányzás.

Az ételben és italban való mértéktelenség is megbosszulja magát nemi téren. Mivel tiszta életünk zavartalansága testi diszpozícióktól is függ, esztelenség volna, ha agyonetetéssel, vagy leitatással rongál-nánk eddig még kedvező testi felkészültségünket. Az étkezéstől szinte eltespedt test és az alkohollal felizgatott képzelet játszva kiszolgáltatja az érzékiségnek a máskor fegyelmezett ifjút. Ne mondd tehát, hogy nem tudsz ellenállni! Ha kedvelt ételed kerül az asztalra, senki sem parancsolja neked, hogy addig kell enned, amíg csak bírod. Tagadd meg magad akkor is, amikor közvetlen előtted kívántatja magát a legingerlőbb falatokban és a szikrázó italokban a te gyengítőd: a mértéktelenség! Nem művészet akkor böjtölni, amikor nincs betevő falatunk. Tarts mértéket, amikor előtted a csábító alkalom s a mértéktelenség határait még akkor se lépd át, ha mindenki biztat s ha körülötted mindenki állattá lesz: agyon-eszi magát vagy lerészegedik. Később sokszor fog kínálkozni egészen közeli bűnalkalom, könnyűszerrel vétkezhetsz, a nélkül, hogy az emberek tudomására jutna tetted. Néha csak egy lépésen múlik az elbukásod. Hogyan fogsz majd nemet mondani ösztönöd parancsszavára, ha sokkal egyszerűbb csábító alkal-mak is legyőznek téged?!

A társaság rendellen szeretete is rabbá tehet. Tegyük fel: jó társaságod van, kiránduló vagy sportoló együttes, esetleg ártatlanul szórakozó kártyanégyes. Igen sokszor együtt vagytok. Jóllehet nem tapasztaltad még a társaság rontó hatását, — viszont hasznát sem láttad az együttlétnek, sőt néha kissé vádol a lelkiismeret az üres társalgásban elpazarolt időért. Semmi értelmét nem látod a túlgyakori együttlétnek, mégis ha üt az óra, valamilyen ellenállhatatlan erő kényszerít, hogy menj közéjük. Meg kell mondanom, ez is szenvedély! Uralkodik rajtad a társaság utáni vágy! Hiába szólít a félbemaradt kötelességteljesítés, az előírányzott nyelvlecke, vagy naplóírás, — te elindulsz utadra.

Jó orvosló eszköz az *ebzárlat*: határozz magad számára bizonyos időt, (mondjuk: egy hónapot, vagy néhány hetet), s az alatt ne menj ebbe a társaságba. Intézd úgy a dolgot, hogy legyen mindig mentőököd a távolmaradásra. Ugyanígy kell tenned elharapódzó *moziszenvedélyeddel és színházlátogatásaiddal is.*

Ismétlem: a tisztaság szempontjából nem annyira maga az elhatalmasodott szokás a hátrányos, mint inkább a szokásból leszűrődött egyéni bölcsélet, amely szerint nem lehet leszokni ezekről a beidegzett dolgokról. *Ott a hiba, hogy egyáltalán akad számodra olyan terület, amelyen nem imered el a megtartóztatás lehetőségét!* Ez a nézet felszívódik a gondolkodásodba s egyéb dolgaidban is szuggesztív erővel fogja súgni neked: Nem lehet róla leszokni! Ez a pokoli elv sajnálatos tekervényeket fog szántani tudatalatti világodban és teljesen aláássa tisztaságod alapjait.

Ezt a két szót: „Nem lehet!” egyszer és mindenkorra törölnöd kell a szótáradból! Részint azért, mert minden munkádnak kerékkötője lenne ez a sikertelenségekből fakadt, letörést delejező mondat, — részint azért is, mert minden öntudatos fiú, aki megtanult komolyan akarni, megcáfolja ezt a nézetet és megmutatja, hogy igenis lehet leszokni az említett

szokásokról, — sőt sokkal nagyobb, néha szinte lehetetlennek és megvalósíthatatlannak látszó dolgokat is meg lehet valósítani. Pedig ezekről az elpuhult egyéniségek kézlegyintve már előre kijelentették: Nem lesz belőle semmi! Ez megvalósíthatatlan!

Észre kell vened azt is, hogy a bűnök elkövetése és a romlott pajtások életszemlélete bizonyos álokoskodásokat is értelt meg benned. Ezeknek a torzszülött nézeteknek célja semmi egyéb, mint a bűn mentegése, sőt dicsőítése, továbbá a lelkiismeret szavának elhallgattatása. „A teljes megtartóztatás úgyis lehetetlenség!” — „A nemi élet hozzátartozik a férfiülethez, férfias dolog!”, stb. — mondják neked a „sokat tapasztalt”, kiélt cimboráid. Ezt természetesen önmaguk megnyugtatózására eszelték ki, hogy fejtetőre állított nézeteikkel tompítsák azt az önútálathoz hasonló benső neheztelést, amelyet önmaguk iránt éreznek parázna dolgaikért.

Józan óráidban magad is belátod, hogy mégis csak nagyobb hős és igazabban férfi az, aki nem bontja meg minden kísértő szóra férfias erőlködését és szemébe nevetve nemet mond a legravaszabb csábításnak is. Paráznaságban kéjelegni akárki tud, még az örültek házában azok a lakói is, akik bujaságukban örültek meg és talán még zárkáikban is őrzöngve folytatják „férfias” műveleteiket.

Ez volna tehát a férfiasság?

Ki vele!!

Egy percig se tűrd tovább ezeket a fegyelembontó, hamis nézeteket!

A SZELLEMI ERŐK HADGYAKORLATA

Akarati iskola

Szellemi képességeidet alaposan meg kell tornásztatnod, hogy jellemvilágod minden alkatrésze tökéletesen engedelmeskedjék halhatatlan lelked parancsának. Mi tagadás, — az önnevelési vezérkönyvek általában az akarat nevelését hangsúlyozzák és elfeledkeznek a másik hatalmas szellemi képességünknek, képzelőtehetségünknek neveléséről. Pedig az akaratot és a fantáziát párhuzamosan kell nevelni, mert csakis az együttes munkájuk biztosít tartós önnevelési sikereket. A tapasztalat ugyanis bizonyítja, hogy férfiak és nők, akik pl. tanulmányi téren roppant kitartásukkal és kötelességtudásukkal átlagon felüli eredményeket érnek el és sok tekintetben valóságos akarati hősöknek bizonyultak, a szexuális élet terén, vagyis ott, ahol a képzelet útján jelennek meg az első kísértő benyomások, nagyon gyengéknek mutatkoznak és nem érnek el néha még közepes eredményeket sem testük szeszélyes kívánságainak legyőzésében. Viszont a jól nevelt, egészséges képzeletekkel benépesített fantázia sem érne sokat az akaraterő támogatása nélkül, mert önmagában nem rendelkezik kivitelező erővel. Éppen ezért az akarat nevelését a képzeletvilágunk ápolásával egy vonalban fogjuk tárgyalni, még pedig teljesen a gyakorlati életre szóló beállításban.

A tiszta élet karbantartásához szükséges akarati előképzettség biztosítására elég lesz a következő néhány gyakorlat, amely önmagában véve nem mondható különösebb akarati teljesítménynek vagy nagyobb erőfeszítésnek, hanem amelynek huzamos időn

át történő betartása, pontos elvégzése az akarat megszilárdítására döntően hat.

Álljon mindjárt első helyen *az imaélet következetes betartása*. Reggel a késői felkelés, este az álmoság megrontója a lelkes imádságnak. Idődet annyira ki kell centiméterezned, hogy imádságod elvégzésére mindig jusson idő s annak megtartását sem sietség, sem kimerültség nem akadályozhatja.

Ez azonban csak úgy válik lehetségessé, ha legalább nagyjából *előre megállapítod napirendedet*, előirányzott munkamenetedet. Este már tervezd ki és papírosra írd le a következő nap munkarendjét, kezdve a felkeléstől egész a lefekvésig. Körülbelül úgyis tudod, milyen teendő vár rád. Oszd be tehát idődet úgy, hogy főhelyet foglaljon el benne a kötelességteljesítés, jusson kellő idő lelked ápolására, pihenésre és szórakozásra is. Ettől a megállapított rendtől azonban kellő ok nélkül ne térj el! Hirtelenül fel-támadó elhatározás, hangulatváltozás ne bolygassa meg napirendedet. Szembeszállva a rossz kedéllyel, az elvonó gondolatokkal, intézd úgy, hogy szívvel-lélekkel teljesítsd az éppen kijelölt pontot. Ha úgy gondolnád, hogy hangulatváltozásod meghíúsítaná munkád sikerét, azért csak maradj a kitűzött munkánál, erőltess oda magad. Nem is gondolod, hogy néha az erőszakolt munka is milyen eredményes lehet. Annyi eredményed mindenesetre meglesz, hogy akaratodat erősítette ez az önlegyőzés és kedélyedet friss hullámvásba hozta az önlegyőzésből származó tiszta öröm.

A korai felkelést mint rendkívül hatásos akaratnevelő eszközt szeretném figyelmedbe ajánlani. Az elpuhultságnak, lustaságnak ez gyökeres kiirtója. Az ágyban ébrenfetrengés nem lehet szokásoddá! Kelj fel korán, ha csak teheted, öt, vagy fél hat órakor. Aki este kilenc órakor lefekszik, annak számára teljesen kielégítő az alvás reggel öt óráig. Igazítsd be az ébresztőórát s eleinte annak ébresztésére, ké-

sőbb pedig a megszokás alapján magadtól rögtön kelj fel. Szoktasd rá magad, hogy ébredéskor azonnal gondolkozni kezdj, mégpedig önnevelési célodra gondold, amelynek érdekében történik ez a korai felkelés. A félálom öntudatlanságának ez az áthidalása hasznos lesz számodra azért is, mert az úgynevezett ébredésváltás akárhányszor bevezetése lehet a később tudatosra és akarattá váló érzéki kívánságoknak. Ébredés után ne nyújtózkodjál és ne halogasd a felkelést. Vess keresztet magadra és azonnal ugorj ki az ágyból. Így bőségesen jut idő a reggeli imádságra, tornára, iskolai dolgaind előkészítésére. A legfőbb eredményt pedig abban láthatod, hogy kényelmességed legyőzése egész lényedet ruganyossá, akaratosod nagy mértékben edzetté tette. A korai felkelés stílusos bemelegítő gyakorlat az önnevelő ifjú napjának férfias fegyelmű munkamenetéhez.

Lelki ellenőrzésre, önismereted fejlesztésére s ezenkívül akaratod gyakoroltatására is jó lesz megszoknod a *rendszeres naplóvezetést*. A naplónak teljesen lelki jelleget adj, tehát ne annyira eseményeket és kevésbé fontos dolgokat jegyezz bele, mint inkább a gondolataidat, lelked haladását vagy visszasüllyedését, önnevelési terveidet és eredményeidet, másoknak reád gyakorolt hatását. Valószínűleg nem lesz minden napról fontos bejegyeznivalód, de legalább is hetenként beszámolót kell írnod a legújabb fejleményekről. A naplóírás gazdaggá teszi lelki világodat; látod, hogy mennyi küzdelem egy fiatal ember élete. Hullámhegy és hullámvölgy váltja egymást s e hullámtáncok mögött észreveszed az Isten rád vigyázó kegyelmét. A naplóírás megértővé tesz másokkal szemben és nagy kifejezési készséget fog adni lelki állapotok, önnevelési munkák leírásához.

Akaratnevelő különlegesség a *józanul alkalmazott böjt* is, amely talán éppen a tisztátalanság kiirtásánál játszik legnagyobb szerepet. Szent Athanáz írja a böjtről: „Tudod-e, mit eredményez a böjt? A

betegségeket meggyógyítja, a test folyásait kiszárítja, az értelmet világossá teszi, a gonosz lelket megszalasztja, a haszontalan gondolatokat elűzi, a szívet megtisztítja, a testet megszenteli, végül Isten trónusa elé állítja az embert.” A böjt jelentőségét csak azok nem értik, akik még nem hatoltak a dolog mélyéig s nem elmélkedtek még alaposabban a böjt céljáról, hasznáról és megkedveltetéséről. A józan böjtöt, amelyet tetszés szerint kiszabsz magadra, úgy képelem, hogy gyakran tartózkodsz a jóllakásig tartó étkezéstől. Ezt a gyakorlatot jobban ajánlom, mint az étkezés kiküszöbölését. Különösen, ha nagyon éhes vagy és kedvelt ételed került az asztalra, akaraterő kell hozzá, hogy mértéket tarts. Ha már kifejlődött a tested és erős a szervezeted, néha azt is megteheted, hogy csak egész kevés ételt veszel magadhoz reggelire. Vigyázz azonban, nehogy a böjttől előidézett farkasétvágyad következtében ebédkor bepótold az elmaradt bőséges reggeli étkezést. Ezt az utóbbi böjtöt azonban csak néha gyakorold, mégpedig akkor, ha valamiért vezeklést róttál ki magadra, vagy ha bizonyos nagyobb teljesítmény előtt állasz és akaraterődnek nagyon formában kell lennie.

Állandóan foglalkoztasd magad valamilyen hasznos dologgal. A tétlenség legyen számodra teljesen ismeretlen fogalom. Kötelező teendőiden túl legyenek mindig egyéni vállalkozásaid, amelyeket céltudatosan meg is valósítasz. Valamelyik tudományszaknak alaposabb áttanulmányozása olyan akaraterősítő munka, amelyből jövőd számára is hasznot húzhatsz. A kitartással végzett nyelvtanulás, nyári tanulmányút kitervezése és megvalósítása (pénztakarítási, levelezési és egyéb előkészítő munkákat beleértve), irodalmi pályamunkák készítése, nehezebb, de világ-irodalmi értékű könyvek olvasása általános műveltségedet is emeli, ezenkívül olyan sokoldalúvá, optimistává, életigenlővé tenne, hogy társaid közt hamar

az élre jutnál. Szeresd a sok munkát, amely annyira lefoglal, hogy szinte nem is jut időd bűnök elkövetésére. Munkával nemesített, imádsággal megszentelt élet, — ez az erős akaratú ifjúság Canto del Lavoro-ja! Az ilyen ifjúkori lelkiműhelyből, ahol minden alkatrész dolgozik, ahol minden ép izom és tehetség foglalkoztatásra talál, meglepő eredmények kerülnek ki. Az ilyen, munkában edzett fiúkra pedig nagyon rászorul a világ, mert a talpig férfiakból még mindig nincs elég!

Fantáziajátékok

A képzelet útján támadó ellenséggel a képzelőtehetség nevelése árán kell felvennünk a harcot. Meg kell telítenünk képzeletvilágunkat minél több egészséges, felemelő gondolattal, hogy ne maradjon hely az oda bemerészkedni kívánó rendetlen kívánságoknak. Különösen meg kell akadályoznunk a képzelőtehetség hullámvásztását, vagyis hogy ellenőrzés nélkül beszökjék lelkünk területére s ott felfordulást idézen elő az ellenséges képzelet.

Az itt felsorakozó fantáziajátékok ismételt gyakorlás után a következőket eredményezik: Huzamosan foglalkozni tudunk egy kiszemelt gondolatkörrel s ha úgy tetszik, egész más szellemi vidékekre tereljük képzeletünket, mint ahol rövid idővel előbb időzött. A játékok agyafurtsága, szokatlansága kiemeli a megrögzött gondolkodási menetünkből és új képzeteket szállít képzeletvilágunknak, amely képzetek feldolgozása tartósan leköti gondolkozásunkat. Felfrissíti, színessé teszi kedélyvilágunkat és tartóssá teszi a jókedvet. Ez azért is fontos eredmény, mert éppen a rossz kedv, a kétségbeesés nagyon gonosz tanácsadó s éppen elkeseredettségünkben szokták beledobni magukat az ifjak a bűnalkalmakba. Az elkeseredett kedélyállapot legtöbbször a képzelőtehetség neveltségének az eredménye. Képzeletünk hajlamos a

nagyításra és torzításra. Az egészen egyszerű dolgokat is felnagyítja, a kis kellemetlenségeket óriási méltánytalanságoknak mutatja s a pillanatnyi kellemetlen helyzetet megoldhatatlan nehézségnek tünteti fel. A megfegyvelmezett képzelet letompítja ezeket a túlzásokat és közelebb hoz minket a való tényleges élethez, helyessé teszi valóságérzékünket. Egyébként nemcsak hatásukat tekintve, hanem önmagukban is jószolgálatot tesznek ezek a játékok az önnevelésben, figyelemeltereléssel lehűtik a kísértés által mozgásba hozott és túlfűtött fantáziát.

(Erősebb szemléltetés és a játéknak gyakorlati bemutatása végett első személybe téve adjuk elő az egyes játékterveket.)

UTAZÁS A RIVIERÁRA

Fáradtnak érzem magam, pihennem kell. Orvosom (a józan eszem) üdülést ajánlott. Jó, rendben van! Este 9 óra tizenöt perckor indul a gyorsvonat. Hálókocsit váltottam, nyugodtan fogok aludni. (Tehát este 9 óra tizenöt perckor ágyamba fekszem és elalszom.) Reggel fél hatkor már Milanóba érkezem. Szentmise, majd a Duomo megtekintése. (Reggel fél hatkor felkelek, imádkozom, esetleg szentmisére megyek.) Utána utazás végesvégig a gyönyörű Riviérán. (Szabadidőmet kinn töltöm a természet ölében. Elgyönyörködöm a hegyben, az erdőben, a szántásokban, a fáknban, virágokban.) Megérkezés, elszállásolás a Hotel Duval-ban. Mivel a pihenésre való tekintettel postámat nem küldetem utánam és újságot sem veszek, semmit sem tudok a hazai eseményekről. (Postámat nem bontom fel, újságot nem olvasok, társaságba nem megyek.) A tengerparton sétáltam és kedvet kaptam egy kis fürdésre. (Jól megmosakszom hideg vízben derékig, esetleg teljes fürdőt veszek.) Este kitérő étvággal megvacsorázom. (Egyszerű vacsorám egyszerűen ízlik!) Utána hangversenyre megyek. (Bekapcsolom rádiómat vagy elindítom grammofonomat,

esetleg magam zenélek.) A hangulatom elsőrangú. Mindenkiel szemben kedves vagyok s arra töreksem, hogy az itt levő nemzetközi társaság igazán becsüljön és megkedveljen. (Szüleim és testvéreim csodálkoznak, miért lett egyszerre oly jó kedvem és miért vagyok velük szemben ma feltűnően figyelmes.) Utána elhelyezkedem a hálókocsiban (este negyed tízkor lefekszem) és megállás nélkül robogok haza. (Reggel fél hatkor felkelek.) Kipihentnek érzem magam, jót tett a felüdülés, megköszönöm ezt a jó Istennek. (A reggeli imádságban megköszönöm Istennek a fantáziajáték sikerét. Esetleg odaülök a zongorához és eljátszom a Te Deumot vagy a Veni Sancte-t, amellyel nemcsak hálát adok a vett jőkért, hanem további segítséget is kérek önnevelő munkámhoz.)

A VILÁGJÁRÓ KARMESTER.

(Zenészek számára.)

Jaj, de rossz kedvem van! Ma egészen átmán-golt rajtam az emberek gonoszsága. Belemenekszem tehát a zene vigasztalásába és füttyülök az egész világra! Előveszem hanglemezeimet és hangversenyt rendezek. Hogyne, hisz én világhírű dirigens vagyok. Ma egy hete New-Yorkban vezényeltem a Turandot előadását. Szerződéseim mára Berlinbe szólít, ahol a filharmónikusok hangversenyét kell vezényelnem. Az az ostoba impresszárió micsoda műsört állított össze, az ember hajaszála az égnek mered! Az est vendégei Erna Sack és Helge Roswaenge operaénekesek, továbbá Willy Stech zongoraművész. Együttesen a következő műsört adjuk :

1. Csajkowszky: Es-dur zongorahangverseny.
Zenekari kíséréttel: Willy Stech.
2. Saint-Saens: Haláltánc. (Zenekar.)
3. Weber: Oceán-ária.



Tauber-Neumann: Erdei madár.

Zenekari kísérettel: Erna Sack.

S z ü n e t.

4. Liszt: Tarantella. (Zenekar.)

5. a) Wagner: Walter versenydala a Mesterdalnokokból.

b) Massenet: Ária a Manon c. operából.

Előadja: Helge Roswaenge.

6. Liszt: Tasso, szimfónikus költemény. (Zenekar.)

Itt a kezdés ideje. A zenekar már hangol. Erna Sack roppant ideges, mert kissé indisponáltnak érzi magát. (Csodálom, hogy nem mondta le a szereplését). Helge Roswaenge még nem érkezett meg, ő csak a második félidőben kerül sorra. Belépek a nagyterembe. Viharos taps fogad. (Hogyne, hiszen a lapok Toscaninivel egy színvonalon emlegetnek!) A zongoraművész is elfoglalta helyét. Félek, hogy ebből a Csajkowszky-darabból nem tudom kihozni azt, amit szeretnék. Ez a szólista mesterember, de nem művész! No, tustünk rajta. A közönség tombol. Három perc múlva egyedül térek vissza a dobogóra. Egyik legkedvesebb műsordarabomat vezénylem. Beintek és csodaszép pianóval megindulunk. A főtéma kezdeténél a vonósok remekül dolgoznak. Tempo Animato: utánam, fiúk! Szédítően rohanunk ebben a haláltáncban. Egyszerre lelassítok, most halkán megismételjük a vezérmotívumot, azután lehellétszerű, színtelen akkordokkal zárunk. Ohó, micsoda orkán tör ki! A közönség feláll, éljen, üvölt. Háromszor meghajolok és bemegyek a művészszobába. Rövidesen Erna Sackkal térek vissza. Rikító zöld ruha van rajta. Odaáll a karnagy mellé. Tekintetünk találkozik. Bajuszom alatt mosolygok feléje. Kezdjük a Webert. Tessék, remekül megy! Hiába, ez mégis tud! Bár nem egyéniségehez való ez a terjedős alkotás, egyéni felfogása

sok új színt vitt az előadásába. A madárdal még jobban sikerült. A szünetben háromszor szólították a pódiumra. Erna Sack és a zongoraművész búcsúznak, mindkettőjüknek gratulálok, az egyiknek szívből, a másiknak biztatásból. Roswaenge is előcamogott valahonnan.

Kezdjük a második részt. A Tarantella sodró üteme egész elragadja a közönséget. Úgy tudom, utoljára Kleiber Erich-hel adták elő. Éreztem is délelőtt a próbán, hogy nehezen akar a zenekar az eddigi beidegzett felfogás után az én pálcámhoz alkalmazkodni. De most bámulatosan jönnek utánam! A befejező ütemre mintha mozsárágyút sütöttek volna el, egyszerre harsan fel a taps. Két babérkoszorút tesznek elém. Most következik a kamaraénekes száma. Kissé érezhető az összpróba hiánya. A gondolkások egy pillanattal előbb kezdtek; villámló tekintettel nézek rájuk. Elsőtétül a nézőtér, csak a zenekar ül megvilágításban. Méltóságteljesen göngyölkésem elő Tasso fájdalmát, majd élénk tempót adok a háromnegyedes menuett résznél, végül a fináléba belefektetem minden rajongásomat. Úgy érzem, minha óriássá nőnék Tasso diadalának tolmácsolásában. Minden idegszálam feszül, végre egy testté és lélekké váltam a zenekarral. Kigyúlnak a lámpák, meghattottan hajlok meg az ünneplés előtt. A karzaton már indulnak az emberek; néhány meghajlás után én is megyek.

Vége a hangversenynek. Magamhoz térek képzeletvilágomból. Kinyitom szobám ablakát és mély lélekzetet veszek. Kedélytelenségem elmúlt; a gépemen keringő hanglemez így kelt életre az én képzeletemben s így vigasztalt meg a zene felsőbbrendű világa.

PATER BRUNO

A candida vallis-i karthauzi kolostor szerzetese

vagyok az isteni Gondviselésről nevezett Bruno atya. Éjszaka negyed egy órakor harangszó kelt fel (Berregni kezd az ébresztő órák). Azonnal felveszem fehér szerzetesi ruhámat és elindulok a matutinum imádkozására. (Felkelek, teljesen felöltözöm és térdelve tíz percig elmélkedem, vagy imádkozom). Utána ismét vissza a pihenőre. (Ismét lefekszem). Reggel elmélkedés és szentmise. (Reggel ötkor vagy fél hatkor felkelek, ha csak tehetem, templomba megyek; de minden körülmények közt hosszasan imádkozom).

A nap imádsággal, régi kéziratok könyvek áttanulmányozásával és kézi munkával telik el. (Néhány időpontot meghatározok előre, amikor magamba vonulok, részletes lelkiismeretvizsgálatot tartok. Kitaróan és figyelemmel tanulok. Segítek a ház körül). Délután közös sétára indulunk a hegyekbe s most szabad beszélni is. (Baráttal vagy esetleg egyedül legalább egy órás sétára megyek. Egész nap csak a legszükségesebbeket beszéltem, most jókedvűen elbeszélgetek másokkal). Este egyszerű, hűsmentes vacsorám elköltése után (a húsból kevesebbet veszek tányéromra, mint máskor), szobámba vonulok és mai hibáimért megostorozom a testem. (Tornászom). Utána lefekszem kemény padágyamra. (Imádság után lefekszem és kitűnően alszom a mai igazi lelki összeszedettségben töltött nap után.)

Talán felesleges említenem, hogy a fenti példák inkább csak példaadásul, útmutatásul szolgálnak esetleges más játékok kieszelésére. Mindenki maga tudja a gyengeségeit, mindenki maga ismeri a körülményeit, amelyek a fenti játékok megvalósítását lehetségessé vagy lehetetlenné teszik. Ezekhez alkalmazkodva készítsünk szellemes, érdekesítő játékterveket és valósítsuk meg azokat teljes pontossággal. Az itt leírt játékok közül az „Utazás a Riviérára” a testi elernyedés idején, a „Világjáró karmester” a lelki kiábrándultság és kétségbeesés idején,

az utolsó pedig a lélek fegyelemállapotának megszoktatásakor tehet hasznos szolgálatokat.

(Magától értetődően ezeknek a fantáziajátékoknak feltűnés nélkül kell történniök. Mivel legegynibb céljaidat szolgálják, teljesen felesleges volna mégcsak említést is tenni megtartásukról mások előtt. A „világjáró karmestert” pedig csakis zárt ajtó mellett végezheted, mikor egyedül vagy, — mert mikor láthatatlan zenekarodat teljes odaadással vezényeled és valaki hirtelen belépne, azt hinné, hogy meghibbantál!)

A SZÜZI ÉLET EGÉSZSÉGTANA

Az idegrendszer karbantartása

A kiegyensúlyozott nemi élet megköveteli azt is, hogy idegzeti világunk nyugodt, szinte mozdulatlan legyen. Úgy kell tehát irányítanunk önnevelésünket, hogy végre elérkezzünk arra a magaslatra, arra a lehiggadt idegállapotra, amelyet nem képes egykönnyen megrázni és beteggé tenni az életben gyakran adódó kellemetlenség vagy lelki válság.

Nem beszélünk itt most a felfokozott nemi ténykedésekből s a korán megkezdett ösztönéletből következő idegességről. Ennek ugyanis egyszerű a megoldása: rendbe kell szorítanunk a szabadjára engedett ösztönt s ha ezt az alapokat, a kilengéseket megszüntetjük, az aggasztó idegállapot is megnyihül. Más kérdés azonban, vajjon sikerül-e ez az új, fegyelmezett tiszta élet beállítása az eddigi szokások helyébe s nem okoznak-e szinte leküzdhetetlen nehézséget a régi bűnökből emlékként megmaradt, vagy különféle lelki megrázkódtatásokból származott idegzeti elváltozások?

Mint pap, tehát mint lelki orvos nagyon sokszor tapasztaltam, hogy az intenzív lelki élet már a megkezdésekor is, később pedig egyre hatásosabban megnyugtatta és szabályossá tette az ifjak idegállapotát. A hivatott lelki vezetőtől kapott s a páciens igényéhez mért felvilágosítás, az eddigi életet tökéletesen rendező egyetemes szentgyónás nyugodt alvást, jókedélyt, sőt súlybeli gyarapodást is idézett elő az ifjagnál. Ezt az eredményt még elmélyítheti a lelki vezető szuggesztív szava, a vezetett lelki világára ellentmondást nem tűrően ránehezedő akaratátvitel.

Ez a fejezet bizonyos mértékig kapcsolatban áll a lelki életről szóló résszel. A nyugodt lelkiismeret kialakítása, a kegyelmi élet feszülő erői, a lélek mélyén meglapult s a lélek analizálásakor felszínre került probléma-hullák kivetése olyan benső nyugalmi állapotot teremt, amely az idegrendszer meghiggadásához valóban elengedhetetlen és pótolhatatlan. Az eddigi titkolt tevékenységek megszűnése, a lappangó bűnök könyörtelen feltárása s a világos életlátás felszabadítja az ifjút az eddigi súly alól, amelynek teherviselése nagyon megviselte nemcsak a lelkét, hanem az idegberendezését is.

Az érettebb ifjakat, akik rendszeres önnevelést folytatnak, meg kellene tanítani az önszuggesztióra. Coué Emil nagy érdeme, hogy ráirányította nemcsak az ideggyógyászok, hanem az önnevelők figyelmét is önmaguk szuggesztív befolyásának fontosságára. Alapvető művét, mely magyarul is megjelent s amelynek minden állítását nem kell ugyan készpénznek tekintened, haszonnal forgathatod.

Önszuggesztiós gyakorlatod a következő lesz:

Este, lefekvéskor, miután eloltottad a lámpát, vedd kezedbe a „bűvös szerszámot”. Ez a bűvös szerszám nem egyéb, mint egy kb. 60—70 centiméter hosszú madzag, melyen egymástól kis távolságra 15 csomót kötsz. A madzag két végét kösd egybe, úgy hogy olvasóhoz hasonló füzért kapjál. Most egész lassan gondold végig, illetőleg félhangosan ki is mondhatod a következő kívánságaidat: Most éjszaka nyugodt, csendes lesz az alvásom... Reggel idejében felébredek és azonnal felkelek... Frissnek, jókedvűnek érzem magam... Nem félek semmitől, mert minden sikerülni fog... Étvágyam, közérzetem kitűnő... Kísértéseim lecsökkennek... Nevetve, egész könnyedséggel legyőzöm őket...

Esetleg más kívánságokat is beleszőhetsz ehhez hasonló rövid, szuggesztív szövegezésben. Ezután kezded veszed a „bűvös szerszámot” és lassan cso-

móról csomóra haladva, mindegyik szemnél megismétled ezt a mondatot: „Mindennap minden tekintetben jobban és jobban érzem magam!...” Ha vak odaadással és az autoszugesztióba vetett teljes bizalommal végzed ezt a gyakorlatot, igen sok hasznot meríthetsz belőle.

Hasonló erőgyűjtő lehet számodra *a természet láthatatlan mágneses erőivel való töltekezés*. Sétáid közben bizonyára találtál már olyan helyet, amely szépségével megigézett, vagy ahol különösen hatalmas távlatok nyílnak eléd. (Hegyoldal, hegycsúcs, kilátótorony, stb.) Ilyen helyeken, ha egyedül vagy, végy legalább tízszer mély lélekzetet. Belélekezéskor gondold ezt: Most beszívom magamba a természet romlatlan tisztaságát, — kilélekezéskor: Most kivetem magamból mindazt, ami romlott és ami tisztátalan!

Megemlítem, hogy a felületes szemlélő előtt nagy ostobaságnak tetszenek ezek a gyakorlatok. Az illetőnek azonban mentségére szolgál, hogy nem foglalkozik komoly önneveléssel és nem tapasztalta ki e gyakorlatok nevelő erejét. Olyanon mulat tehát, amit maga sem ismer.

Idegállapotod ápolása megkívánja, hogy *kellő időd jusson az alváásra*. Mivel az éjfél előtti alvás a legegészségesebb, legkésőbb féltíz órákor már térj pihenőre. Ettől a rendtől csak indokolt, rendkívüli esetben térhetsz el. Reggel, körülbelül kilenc órai alvás után, mivel jól kipihented magad, kelj fel! Ha felszaporodó kísértéseid vagy egyéb okok miatt álmatlanságban szenvednél, részint a fent leírt Coué-féle szuggesztív gyakorlat útján, vagy ha ez nem segítene, (ami idegállapotod szempontjából elég kedvezőtlen jel volna), próbáld meg a következő erélyes altatószert: Lefekvés előtt ötvenszer emelkedjél lábujjhegyre. Ha kifáradnál közben, rövid ideig pihenhetsz s utána folytasd a gyakorlatot. Most mártsd hideg vízbe a két lábfőt, de csak épp annyi ideig, hogy

lábad megmerüljön a vízben s utána erősen dörzsölve töröld meg őket. Azonnal feküdj ágyba, ne hogy megfázzál! Páratlanul jó érzést és hamarosan jótékony álmot biztosít ez a természetes és ártalmatlan altatási mód.

Egészségügyi intézkedések

A tiszta lélek szereti a tiszta lakóhelyet, a gondozott, testápolással karbantartott testet. Tartsd tehát tiszteletben testedet, mint lelked hordozóját. Amint a művészi értékű festmény hatását is emeli a hozzá illő művészi keret, törekedjél arra, hogy lelked törekvései a tested gondozásában is eredményeket idézzenek elő.

Egészséges gondolkodású fiú nem is tudja megállni, hogy ki ne használja a józan testedzés könnyen kínálkozó alkalmait. Ha egészségi állapota megengedi s ha tehetsége is van hozzá, lelkesen sportol és kiveszi részét az atlétikából is. Minthogy azonban ilyen nagyobb teljesítményekhez nem mindenki rendelkezik kellő tehetséggel, sportszívvvel és idővel, meg kell elégednünk olyan szerényebb eszközökkel, amelyek a test sokoldalú fejlesztéséhez szükséges mozgást eléggé biztosítják s amelyek beállítva lelki célkitűzésünkbe, elsatnyult izmainkat foglalkoztatják, edzetté és ellenállóvá tesznek. Azok a tornagyakorlatok, amelyek képekkel megvilágítva később következnek e könyvben, a tiszta élethez szükséges testi felkészültséget célozzák. *Tornaéleteredet* azonban kis áldozatok árán sokkal változatosabbá is teheted. Nagyon ajánlom Müller: *En módszerem c. rendszerének* naponkénti végigtornászását. (Singer és Wolfner kiadása.) Ha grammofon is van a háznál, szerezd be Szóts László vívómester: *Tornásszunk* mindennap című füzetét és a hozzávaló hanglemezt is. (Odeon-lemez. A könyv és a lemez együtt 5 pengő.)

Táplálkozásodban mérséklet vezessen. Ne légy vá-

logatós az ételekben; mégis inkább a növényi ételeket és a tésztaféléket kedveld, mint a húsételeket. Este ne egyél jóllakásig. Időnként a böjt tárgyalásánál leírt módon próbáld meg, ura vagy-e evési ösztönödnek.

Gyomrod és anyagcseréd zavartalan működésének biztosítására a reggeli étkezés előtt negyedórával igyál egy pohár vizet. Este ne végy magadhoz sok italt, vagy folyékony táplálékot. Szerved teltsége csak zavarólag hatna pihenésed idején.

Tested tisztaságára különös gondot fordíts! Sok fiú érzéki ingerlékenysége lecsökkenne, ha legalább kéthetenként tisztasági fürdőt venne vagy alaposan lemosná egész testét. Ha túlságosan könnyen izgalmomba szoktál jönni és ellenállóbbá kell tenned magad, időnként ecetes hideg vízzel mosd le alsót testedet. A napi mosakodás általában hideg vízzel történjék, mégpedig derékig. Gyakran kell azonban meleg vizet is használnod, mert a pórusok nyitvatartását és az alaposabb tisztálkodást mégis a meleg víz biztosítja jobban.

Tested kifárasztása nagy mértékben előre lendítené ügyedet. Mindennap úgy meg kell dolgoztatnod testedet s úgy meg kell tornásztatnod izmaidat, hogy este fáradtan térj ágyadba. Különösen szobázó, ülő életmód mellett elengedhetetlenül szükséges ez az ellensúlyozás. Ne hagyd el könnyelműen a napi tornát, sőt ha alkalmad nyílik, segíts a ház körül. Favágás, vízhordás, ásás, kerti munka, fűrészelés, mind kiváló segítőeszköz. Naponta sétálj legalább egy teljes órát. Ne vigyél magaddal könyvet, mert sétádnak teljesen gondtalannak s a természet szépségeire ráfeledkezőnek kell lennie. Szünidőben tégy nagyobb kirándulásokat. Hegymászással, gyaloglással, vándorlással erősítsd fejlődő testedet.

Természet szemlélet

Szinte lehetetlen, hogy a tisztalelkű ifjú rajongva ne szeresse a nagy természetet. Sehol sem található a színeknek és hatásoknak az a káprázatos összetételű pompája, a levegő, víz és napsütés annyira szerencsés együttes gyógyító hatása, a fárasztó munka után zavartalan nyugalom, annyi romlatlanság, állandóan megújuló ifjúság és érintetlen hamvasság, mint a természet változatos birodalmában. Testileg vagy lelkileg beteg az az ifjú, aki vakon él a természeti szépségek környezetében és nem kap ellenállhatatlan vágyat, hogy felfedező utakra induljon a hegyek közé és bebarangolja az erdőket, kilesse a táj szépségeinek, madárvilágának, növényzetének különlegességeit.

Sok fiúban már egész kiskorában ösztönös természet szeretet él. Másokban csak később bontakozik ki az értő szeretet az Isten alkotásai iránt és ebben a korban sok benyomást, szempontot szállít a felfedezett szabad természet a fiúk fejlődő lelkisége és életbölcselete számára. Megtörténhetik, hogy a természet ölen élő és ott a maga számára állandó foglalkoztatást találó fiú öntudatlanul is a legjobb önnevelést folytatja, mert eszébe sem jut, hogy illenék kamasz lenni és ilyen korban egész más örömeket is lehetne keresni.

Magam is ismertem ilyen pákásztermészetű fiút, aki tíz éves korától kezdve minden szabad idejét az Isten ege alatt töltötte. A nyári szünidőt teljesen a vadvizeknek szentelte. Ellenállhatatlanul vonzotta a nádasok titokzatos világa, a parttalannak látszó hatalmas tó. Saját kalyibájában lakott, ételeit is maga főzte. Csak vasárnap délelőtt nézett haza. Ünneplő ruhába öltözve a templomba ment szentmisére, gyónt és áldozott, majd otthon magához vette a hétre előirányzott élelmiszert és már indult vissza a birodalmába. Esőben, viharban, napsütésben ott evezett

csónakján a vizek felett. Ismerte a tó minden titkát, a víz minden ravaszságát. Valósággal életévé vált a vadvizek regényes és háboríthatatlan élete. Esténként hatalmas evezőutakra indult a tükörré simult vízben, letette evezőlapátjait és a csillagfényes éjszakában csónakjában letérdelve sokáig imádkozott. Napközben olvasni szokott Prohászka elmékedéseiből egyes részeit könyv nélkül tudta és szinte elragadtatással szokta idézni. Az érettségi idejére magas növésű, pompásan fejlett, egészséges ifjúvá nőtt, aki osztályának irigyelt dicsősége lett s aki az életben szépen beváltotta a hozzá fűzött reményeket. Romlatlanul megőrizte lelke és teste sértetlenségét; nem félt senkitől, mert bámulatos testi és szellemi ereje nagy biztonságot kölcsönzött neki. Boldog férfi lett, akire ráillik a közmondás: Megél a jég hátán is!

Értened kell tehát a természetet! Ne csak szórakozóhely és sétaút legyen számodra a szabad világ, hanem nagy tervek kovácműhelye, szent elhatározások kiindulópontja, visszavonulásra hívó lelkigyakorlatos hely, sőt szentély is, ahol templomi csendben Atyáddal beszélhetsz és a lelkeddel foglalkozhatsz. Erre a szemléletre tudatosan nevelned kell magad. Részint olvasás útján, de főleg egyedül megtett nagy sétákon kitárulhat előtted a nagy természet kincsháza, amely oly sok lelket emelt már közelebb az Istenhez, sok férfiút készített elő hivatására s amely annyi költő és művész számára hozott termékenyítő ihletést. Nyitott szemmel járj a nagy természetben, keresd mindenben az isteni bölcsesség tanujelét, szívjd magadba a természet tanításait, töltekezz meg erővel, jókedvvel, friss lelkesedéssel és mint jobb ember térj vissza otthonodba.

Az alábbi, kiszakított naplórészletek eléggé bizonyítják, hogy sok lelki tartalmat és felemelkedést hoz az egyéni élet számára a természet figyelmes bebarangolása. Egyszersmind eléggé mutatják, hogy körülbelül milyen természetlátásra kell szert tenned,

hogy előre juss a természet páratlan hatású nevelőiskolájában.

„Fiúk, fel a hegyre! Óriási hegyfalak meredtek elénk. Kézze, lábbal másztunk, ahogy tőlünk tellett. Piros szín vezetett a Wassersteig felé. Ez az út télvíz idején lavinaveszélyes. Bizonyos ideig ment a dolog. Átvergődünk a lavinapályák törmeléktengerén. Mikor azonban olyan veszélyes utakra kerültünk, ahol hatalmas szakadék tángogott előttünk és szemben olyan sivár falak fogadtak, hogy szembenállni velük valóságos borzalom, kissé gondolkodóba estem, nem lesz-e jobb visszafordulni. Láttuk, hogy veszélyes turistautat választottunk tudatlanságunkban. Utitársamat azonban elfoghatta a hegyi láz, mert nagy örömet lelte az ilyen veszélyes produkciókban. Az ő biztatására tovább mentünk. Sokszor a sziklák peremén kapaszkodtunk. Nehezítette az utat a fenyőfák aláhullott tűhalmaza, amelynek gyantás, sikos tömege veszélyesebbé tette a kapaszkodást. Végre ereszkedni kezdett a lejtő és völgy felé száguldottunk. Megszakadt az erdő és hatalmas lapulevelek közt vívó uton forráshoz értünk. Megmosakodtunk hűvös vízében, megtöltöttük a kulacsokat és jót ittunk az Isten adományából. A turistaház felé vezető kék jelzésű út mentén ismét forrás csobogott elénk. Vízét csak óvatosan lehetett inni, mert jég hideg volt. Erre az út nemcsak könnyűnek, hanem kellemesnek is mutatkozott. Meglehető hamar elértünk az új jelzőtábláig, ahonnan a turistaház már igen közel látszott. Én inkább az Alpenfreunde-hütte-t kívántam s ezért a zöld jelzésű kapaszkodón felfelé hágtunk a Krumbachstein lejtőjének. Külön élvezet innen szemlélni a Schneebergre kapaszkodó fogaskerekű vasutat, amint a mozdony szép lassan tolja kocsiját a cél felé. Közben eltűnik egy alagútban, de kis vártatva már egyenest nekivág a csúcshoz”.

„Tetőre értünk. Téptem néhány szál alpesi rózsát s utána törpe fenyők asszisztálása mellett végre tisztásra találtunk s előtűnik a havasi kunyhó. Az ajtó zárva, de az elülső ajtó csak külső závalal. Kinyitottam és beléptünk. Azonnal észrevettem, hogy a fából összetákoltszobácskában Szűz Mária virágos oltára díszlik az egyik sarokban. Friss vizet töltöttem a kulacsomból a virágtartóba, szedtem még virágot a tetőn s az egész kis

csokrot odaállítottam a kép elé. Megszólalt bennem a tiszta női eszmény iránti rajongásom és rövid imával fejeztem ki tiszteletemet jó Szűzanyám iránt. Most elhelyezkedtünk a vadásztanyán, amely oly regényes és érdekes volt, hogy vadnyugati cowboy-filmeket látni hasonlót. Felbontottuk a májpestétom-konzervet és vacsorát rögtönözünk. Utána kissé körüljártuk a tetőt az alkonyi fuvalomban. Később egyedül maradtam. A leáldozó nap még egyszer kinézett a felhők mögül és bearanyozta a kisebb hegycsúcsokat, vörösbe vonta az óriásfenyők meztelen törzsét. Térdreborultam és úgy köszöntem meg Istennek, hogy ezért a néhány percnyi élvezetért ide jöhettek. Sokáig néztem a ködbe öltözött hegytetőre, az előalpok végtelen zónáját és csak jártam ide-oda, mint egy szeleburdi kis fiú. Mikor lefeküdtem, sokáig nem tudtam elaludni hevenyészett padágyamon, folyton hegyóriások és menedékházak táncoltak előttem. Még hallottam, amint a ház órája a tized kongatta”.

(Egy huszonegyéves ifjú vándorútjának naplójából).

„Az erdő felejthetetlen jótanácsokat ad. Ménkű nagy bottal barangoltam az erdőn és egy mohos fa tövében népes bolyt találtam. Az én kis hangyabarátaim sürögtek-forogtak, sokan még a meredek fára is felmászta, nagyságukat ezerszer felülmúló magasságra. Több hangyát betemettem földdel s édes izgalommal figyeltem, hogyan fúrta át a kis állat a földet és milyen munka árán mentette meg az életét. — Az erdő azt súgta, hogy járatlan útra lépjek. A járt út kitaposott földjén ember és állat szinte ösztönszerűen jár; nem kell sokat gondolkozni, merre menjünk. Rábízzuk magunkat az útra s az élvezet a célhoz. Vannak azonban, akik nem bírják el ezt a kényelmes és erőfeszítés nélküli utat, amely átlagembernek, lusta természetnek, nehezen gondolkozó egyénnek való. Akiben van egy gramm bátorság, az új utat fedez fel. Nem kell sok hozzá: egy csipetnyi gondolkozás: körülbelül erre lehet a cél. Szigorúan betartom az irányt. Az igaz, hogy a cserje megtépáz s a fák közt akadályoz az ökönyál vagy a pókháló, talán rá is rakódik a ruhámra. Sebaj! Széthajlítom a bokrok ágait és élvezem, amint ismét összecsapnak mögöttem. Minden csupa mozgás: a fák lombja, a levélzet, a fűszál mind

bókol, mind hajlong, mintha mondaná: Szent, szent!”

(Egy öregcserkész naplójából.)

„Elragadó az ablakomból a kilátás: az ember szinte fejest akarna ugrani ebbe a gyönyörűségbe, a tájba. Azt a filozófiámat, hogy le kell térni a járt útról és új dolgokat tapasztalunk, alkotó indításokat nyerünk, megerősíti a következő esetem: Egy patak mellett hirtelen elkanyargott az út. Én nem tartottam vele, hanem lementem egyenesen a patak vízmosott árkába. Festőt találtam ott, aki az árokból mutatkozó csodálatos patakrészletet, partot és fahidat vetette vásznára. Ezt az útról nem is sejtette az ember. Én mikor a dolgozó embert láttam s földön heverő tubusfestékeit, — bizonyítva láttam tétéletemet, hogy el kell térni az átlagos izléstől, nem kell félni a kezdeményezésektől. Kárpótol mindenért a felfedezett új világ, amelynek én vagyok az első élvezője.”

(Úgyanabból a cserkésznaplóból.)

„Ma nagyon rám nehezedett a vágy a természet után. Jól esett ennyi piszokból és unalomból a természet tiszta keblére menekülni. Most itt állok egy virágba öltözött gyümölcsfa alatt. Sajátságos, mit keres ez itt a fenyőfák közt? Lenn még a múlt évi sárgult levelek s ez a fa már új ígéretekhez. Már vagy öt perce állok alatta. Nézem, bámulom ezt a fehérséget. A bennem lévő férfias szépségsszomj csak itt, a tisztaság teljességében tud kielégülésre találni. Olyanok ezek a fehér csillagok, mintha patogatott kukoricaszemek lennének s úgy fest messziről a fa, mintha esküvői bokréta volna. Mennyi jótett van ebben a fában, hogy szépséget visz a környezet unalmába. Ime, itt állok öt perce és zakatoló agyam megpihent, lelkem felfrissült szépségekkel. Most továbbmegyek, emlékül letépek néhány balzsamos virágot. Kalapom mellé tűzöm és fütyürészve megyek utamra.”

„Hiába borulnak össze a lombsátrak, a huncut nap-sugár áttör rajtuk és bevilágítja az erdőt. Öngyilkos az erdő, hogy ki akarja zárni a napot. Nem ilyen-e a lélek is, mikor gondosan elzárkózik minden elől, amely mélységeibe világítana? Milyen nyirkos, podvás penésztelep lenne a lélek, ha az Isten sokszor erőszakosan, a lélek akarata ellenére, bele nem világítana kegyelmével és nem vinne oda színt, fényt és életet!?”

(Komoly lelkiéletet élő ifjú feljegyzéseiből.)

A magasságok költészete, a természet gyógyító és sugalló hatása érződik az alábbi sorokon, amelyeket egy olyan fiatalember írt, akinek napról-napra kemény küzdelmeket kell vívnia lelke magasabbrendűségéért. Jól megfigyelhető a szavak mögött az a bizalom és önátadás, amellyel a hátrányos környezetből szinte kétségbeesetten menekül az illető a természet megértő öleléséhez:

„Sokszor oly kétségbeesve és összetörve, mindamellett annyi bizalommal megyek a természetbe, mintha mérgezési tünetekkel gyógyszerházba állítanék be, ahol bajomra orvosságot remélek. Látom ugyan, hogy nem tudok oly magasra emelkedni, hogy fel ne csapjon hozzám az élet piszkos hullámverése és nem tudok annyira elkülönülni az emberektől, hogy kéjes nevetésükkel és parázna ingereikkel bele ne tolakodjanak abba a szent csendbe, ameyről azt hittem, hogy egyedül az én birodalmam, — mégis így, a magasból szemlélve, szép az élet! Mily széles látókör nyílik innen, amelyen belül eltűnnek az összhatást rontó kellemetlen pontok. Csak a szépet, csak a mindeneken uralkodó összhangot látom. Mennyi el nem fecsérelt tisztaság van itt! Mégis mily kevesen merészkednek ide a tetőre. Amint a valóságban is csak kevesen törekszenek emelkedett ítéletre, nem mindennapi gondolkodásra és egészséges, tisztább életfelfogásra!”

Költészetet és egyben a való életre felkészítést, elkülönülést és önmagad megtalálását, pihenést és ugyanakkor komoly lelki munkát jelentsen számodra a természetben töltött idő. Tiszta képzetekkel, nagy tervekkel népesül be a gondolatvilágod, megjön a munkakedved és az elveszett tetterőd, idegzeted megpihen és felfrissül. A magasságokban jól átítatod egész bensődet a csípős, egészséges levegővel, kiszellőzteted lelked áporodottságát és a naptól lebaránított arccal, pirosra paskolt képpel, hasznos benyomásokkal gazdagodva térsz vissza otthonodba. Így áll majd tiszta életed szolgálatába a maga őseréjével

a nagy természet. Biztosra veszem, hogy ha jóbarát-
ságot tartasz vele, herkulesi erejével nekigyürkőzik
ifjúságod kátyúba akadt szekerének és úgy meglen-
dít, hogy messzire esel a marasztaló iszaptól.

*Remélem, egyetértünk abban, hogy a természet
rajongó barátjává kell lenned!?*

EGY KIS KURZUS LÁBADOZÓK SZÁMÁRA

Általános tudnivalók

Ha az eddigi fejezetek lendületbe hozták lelkedet és felszították benned az őszinte vágyat a tiszta élet után, remélhetőleg keresni fogod az alkalmat és határozottan törekszel arra, hogy az itt olvasott jótanácsokat megvalósítsd. Óvjak azonban attól, hogy úgy cselekedjél, mint ahogy a fiúk ilyen nekilendülés esetén tenni szoktak. Sokan ugyanis túlzásokba ragadtatják magukat, feleslegesen pazarolják erőiket, esetleg csak egyes irányokba terelődik figyeljük és nem indítanak harcot minden vonalon.

Az ilyen jórátörekvő lelkek számára segítségül szolgálhat az itt következő önnevelési tanfolyam, amely az eddig elméletben felsorolt tanácsokat átülteti a gyakorlatba és az eddig vonzó színekkel lefestett tiszta életet a való életben gyakoroltatja. Ez a sok tapasztalat alapján kiépített önnevelési rendszer magában foglalja mindazokat az eszközöket, amelyek a bűnnel már szakított, lábadozó lelkeket kitartó önfegyelmezésre szoktatják s amelyek a képzelőtehetség rendszabályozásához, az akaraterő fejlesztéséhez, az idegrendszer karbantartásához és egész benső világunk tisztává lúgozásához okvetlenül szükségesek. Ismételjük azonban, hogy ez a rendszer nem térítő szándékkal dolgozik, tehát nem a bűnökből akar kiemelni, hanem *a már önmagára eszmélt és tisztulófélben levő lelkek megerősítését szándékolja*. Rögzíti és kiállandósítja bennünk a már visszaállított kegyelmi életet, a földiességből természetfeletti gondolkodásúvá emel, a rossz szokások helyébe egészséges szokásokat iktat, az elkeseredett kedélyállapotból kiragad és derült kedélyre, jókedvre hangol.

Figyelembe kell vennünk és a gyakorlat folyamán állandóan érvényesítenünk kell az alábbi szempontokat:

1. Az önnevelési gyakorlat sikere nagy mértékben függ attól, hogy a gyakorlatot végző hisz-e a sikerben és az eredmény érdekében teljes komolysággal igyekszik-e betartani az előírt pontokat. Isten segítségét kérve, a sikerbe vetett hittel kell végezni e gyakorlatokat, tehát senki se képzelje magáról, hogy már menthetetlen s úgysem lesz tartós az eredmény. Gyakorlat közben ne számoljuk a napokat, hogy mennyi időköz választ el már a legutóbbi bűnelkövetéstől, — hanem egyszerű lélekkel, szívesen, szinte magától értetődő természetességgel teljesítsük az előírt napirendet, mint akinek minden igyekezete abban áll, hogy a könyv tanácsait rabszolgamódra, egész pontossággal és a legtökéletesebben akarja teljesíteni.

2. Mielőtt a kurzust megkezdenéd, járulj a szentgyónáshoz. Ha multad rendezetlen, vagy lelkiismereted megnyugtatótására jónak látod, végezz egyetemes gyónást. A gyónással járó lelki nyugodtság elengedhetetlen az ilyen nagy munkához, amely a tisztaságot, az ép ideget és a fegyelmet akarja benned kiállandósítani. Biztosra veszem, hogy a kurzus tartama alatt nem fogsz vétkezni a hatodik parancs ellen; de ha mégis bármily tekintetben meglazulna benned a megszentelő kegyelem, minél előbb gyónd meg és arra törekedjél, hogy lehetőleg naponta áldozál.

3. A gyakorlat elkezdésére legjobb időpont a szombat este. A nagy munkához kegyelmet biztosító szentgyónás elvégzésére ugyanis nagyon alkalmas a szombat délután, ezenkívül az első napi szentáldozás vasárnap sokkal könnyebben megvalósítható. Egyébként a napi elmélkedések tárgya is feltételezi ezt a menetet.

4. A gyakorlatot végezzük feltűnés nélkül. Ha

mások esetleg tudomást szereznek egyes dolgainkról, pl. korai felkelés, gyakori áldozás, ne szégyenkezzünk miatta. Bizonyos fokig jó is, ha mások is sejtik, hogy új életrendre kapcsolunk. Tervünket azonban tartsuk titokban, ne beszéljünk róla. Ne beszéljünk tehát arról sem, hogy miért kelünk fel újabban oly korán és miért megyünk gyakrabban a templomba. A gyakorlat titokbantartása már magában véve szép önmegtagadási teljesítményt jelent, amely csak fokozni fogja a tanfolyam végén a siker örömet.

5. Az önnevelő hetek napi tornarendszerét előre be kell tanulnunk, hogy a gyakorlatok kivitelét és egymásutánját könyv nélkül is tudjuk. Ez a tornarendszer céltudatos összeállításban főleg azokat az izmokat foglalkoztatja, amelyek fejlesztéséről a legtöbb ifjú elfeledkezik. A mellizmok és a hasi izomzatok rövidesen megerősödnek, az esetleges szexuális idegesség és ingerlékenység nagy mértékben alább száll, az idegzet teherbiróbb lesz. A szép testtartás és a jóleső testi frissesség további előnyei a rendszernek, amely eredmények már két heti szorgalmas gyakorlás után is mutatkozni fognak.

6. Talán kissé nevetségesnek tűnik, de egész komoly a következő ajánlatunk: A tisztaság fizikai érzésének biztosítására nagyon előnyös, ha a gyakorlatozó a kurzus megkezdése előtt s ha lehet, közben is, alapos tisztasági fürdőt vesz. Haját nyirassa meg, nyáron pedig vágassa kopaszra.

7. Az étkezési rendnél vegyük figyelembe a következőket: Reggeli étkezés előtt negyedórával pohár vizet igyunk. Éhgyomorra ugyan kissé undorodik szervezetünk a vízivástól, de győzzük le ezt az iszonyt. Gyomrunk és anyagcserénk rendbentartásához ez elsőrendű természetes eszköz. Johnny Weissmüller, a Tarzan-filmek világhírű művésze, a férfias erő és szépség megtestestítője is gyakorolja ezt. Ő egyszersmind azt is ajánlja, hogy reggeli előtt kevés

nyers gyümölcsöt is (almát, körtét vagy narancsot) vegyünk magunkhoz. Ne törekedjünk bőséges étkezésre, este ne étkezzünk jóllakásig. A bor mérsékelt élvezése nem árt ugyan, de feltétlenül előnyt jelent, ha a kurzus tartamára teljesen tartózkodunk tőle.

8. Különös gonddal kell végeznünk a reggeli elmélkedéseket és az esti szuggesztív gyakorlatokat. Az előírt áhítatgyakorlat betűszerinti betartása, amely végeredményben nem lesz túlnehéz feladat, az akarat erősítését szolgálja. Az álmoság, kedvetlenség, szórakozottság tehát nem elégséges ok arra, hogy az imádságot vagy az elmélkedést megrövidítsük.

9. A tanfolyam elvégzésére előnyös, ha valaki külön szobában lakik s a reggeli korai felkelést, tornát, imádságot mások háborgatása és feltűnés keltése nélkül megvalósíthatja. Minden talpraesett fiúban van azonban annyi találékonyság, hogy ha nincs is ily kedvező helyzetben, megtalálja a módját, hol és mikor tudná elvégezni az előírt gyakorlatokat.

10. A kurzus idejére kapcsolódjunk ki, amennyire lehet, a társas életből. Napi kötelességünket végezzük rendesen; kerüljük azonban a látogatásokat, színházak, mozik felkeresését. Minél több kapcsolatot szakítunk el, amely eddig a külvilággal összekötött, annál osztatlanabb figyelemmel fordulunk saját énünk felé s annál zavartalanabban élhetünk az önnevelő munkának.

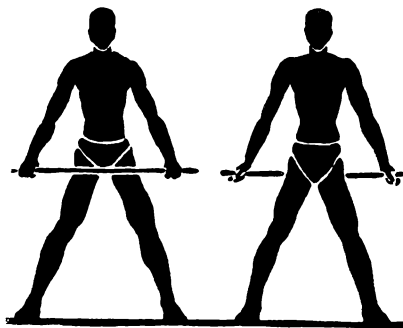
Céltudatos testedzés

Berreg az ébresztő óra! Az önnevelő gyakorlatot végző fiú felébred, elmosolyodik, mert eszébe jut, hogy mily nagy teendők várnak reá. Keresztet vet magára és azonnal kiugrik az ágyból. Tornanadrágban, vagy félig felöltözve, derékig mezítelen testtel elvégzi a reggeli tornát, úgy amint alább következik. Nyári időben nyitott ablak mellett tornászunk.

Az egyes gyakorlatok közt pihentetőül és az erősebb szívdobogás csillapítására ismételjük többször ezt a légzési gyakorlatot: Kezünket csípőre tesszük. A lélekzetet az orron keresztül vesszük s ekkor lábujjhegyre állva, fejünket kissé hátrahajlítjuk. Kilégzőskor lábujjhegyről leereszkedünk és fejünket vízszahajlítjuk.

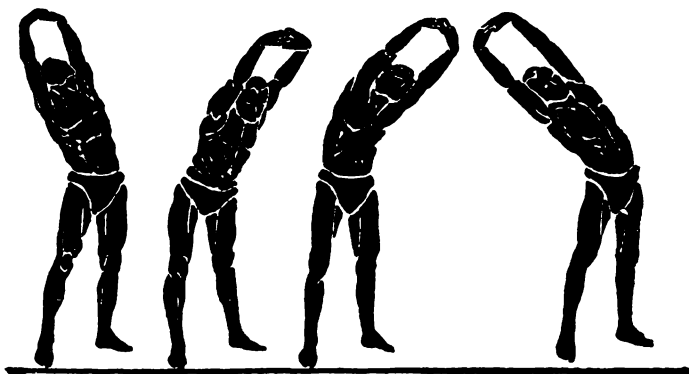
A hetedik tornagyakorlat után állott vízben deréig jól megmosakodunk. Ha a gyakorlatokat nem kényeskedve, rendes ütemben végezzük, még fűtetlen szobában sem fogunk megfázni tél idején. A torna-rendszer rendes időtartama a mosakodással együtt tizenöt perc.

I. gyakorlat:
(Botgyakorlat a mellizom fejlesztésére.)
Terpeszállás. A botot két kezünkkel megfoglaljuk, úgy hogy kezeink közti távolság kb. egy méter legyen. Ilyen fogásban a botot fejünk felett átlendítjük hátsó mélytartásba, majd visszahozzuk az eredeti helyzetbe. Tizenötször ismételjük.

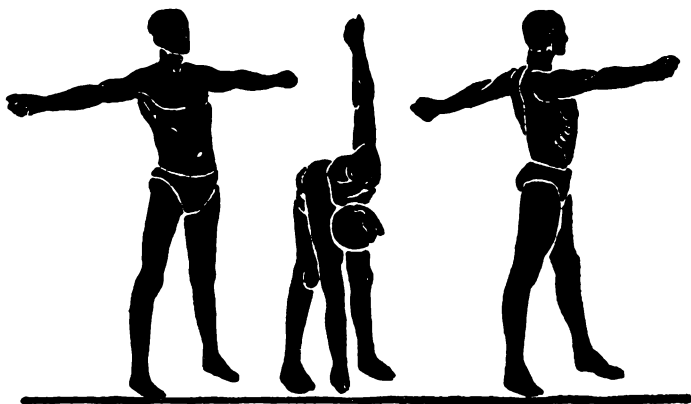


II. gyakorlat: (Gerinckörzés). Terpeszállás, a lábakat a padlón erősen rögzítjük. Összekulesolt kezeinket magasba emelve a felsőtestet hátrahajlítjuk, majd lehetőleg nagy íveket írva ötször balra, majd ötször jobbra körzünk.

III. gyakorlat: (Derékhajlítások). Szétterpesztett lábakkal, a karokat ökölbe szorítva negyedfordulattal balfelé fordítjuk a felsőtestet. Ez lesz a gyakorlat „alapállása”. Ebben az elfordult helyzetben a felsőtestet jobbról lefelé hajlítva, ökölbeszorított kezzünkkel a lábaink közé sújtva a földet érintjük. (Tér-



2. gyakorlat.



3. gyakorlat.

deket nem szabad hajlítani!) Vissza alapállásba. Most a felsőtestet félfordulattal, a lábak mozdítása nélkül jobbra fordítjuk és a balkézvel érintjük a talajt. Vissza alapállásba, majd félfordulattal vissza-
térünk eredeti alapállásba. Az egészet tizenhatszor ismételjük.

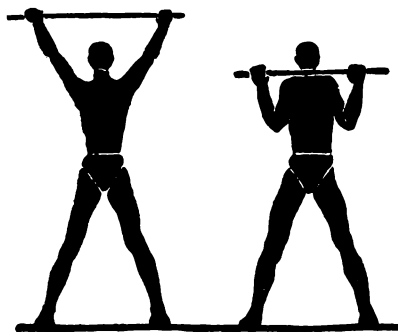
4. gyakorlat.



IV. gyakorlat: (Hasizom-fejlesztés.) Fekvés a talajra. Karok nyújtva testünk mellett fekszenek. Páros lábemelés 90 fokra, esetleg valamivel tovább is tizenötször ismételjük.

V. gyakorlat: (Botgyakorlat a mell és a nyak izmainak fejlesztésére.)

Terpeszállásban a botot magasba emeljük, majd erőteljesen a váll magasságában a tarkónk mögé húzzuk. (Tizenötször.)



5. gyakorlat.

VI. gyakorlat: (A láb és a comb izmainak edzése.) Széket helyezünk magunk elé és annak támláját erősen meg-

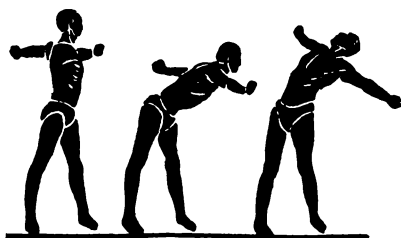
fogjuk. Jobblábunkat hátra lendítjük minél magasabb tartásba s ugyanekkor a másik lábbal lábujjhegyre állunk. Ugyanezt fordítva is ismételjük, összesen tizenötször.

6. gyakorlat.



VII. gyakorlat: (Testforgatás.) Kiindulópont a III. gyakorlat alapállása. A fejet hátraszegezzük. Ebből a helyzetből 180 fokban elforgatással jobbra

visszük át a felsőtestet. Ezt az elforgatást tizenötször megismételjük.



7. gyakorlat.

Akik eddig nem szoktak tornászni, a rendszer kezdőnapjain fájdalmakat éreznek, esetleg kis izomlázt kapnak. Ez azonban tespedt izmaink életrekeltésével együttjár s az izomlázért bőségesen kárpótolni fog az a friss életkedv, ruganyosság, szép testtartás és idegzetbeli erősödés, amely rendszeres napj tornászásunk jutalma lesz.

Két hét a tiszta élet szolgálatában

Táborba szállunk tehát: a tiszta élet kemény fegyelmű munkatáborába. Tudod-e, hogy készülnöd kell erre a két hétig tartó lelki hadgyakorlatra? El kell végezned bizonyos előgyakorlatokat, biztosítanod kell minden kelléket, hogy önnevelő munkád fennakadás nélkül, egészen zavartalanul történjék.

Mint már említettem, a tornarendszert előre be kell gyakorolnod, hogy az esetleges izomláz, fáradtság ne gátolja a többi tennivalód pontos végzését. Ezenkívül próbálj reggelenként fél órával, majd egy egész órával korábban kelni, mint eddig tetted. Állítsd be este az ébresztőórát s reggel annak keltő szavára ugorj ki az ágyból. Később már magadtól is felébredsz, különösen, ha az itt előírt lefekvésesi időt lelkiismeretesen betartod.

Lehetetlennek tartom, hogy ilyen edző munkára rászánd magad és a kéthetes gyakorlat folyamán kintartó maradj kellő lelki beállítottság nélkül. Éppen ezért a kurzus megkezdésének délutánján végezz alapos szentgyónást. Olyan tökéletesen vizsgálj meg

magad, oly őszinteséggel tárd fel lelkedet a gyóntató előtt és oly töredelemmel bánd meg bűneidet, mintha halálos ágyadon utolsó gyónásodat végeznéd s mintha ettől a gyónástól függne üdvösséged vagy örök kárhozatod. Ily módon biztosítod magad számára azt a bennső gondtalanságot, szent optimizmust és tiszta életnézést, amely e gyakorlat kitartó végzéséhez elengedhetetlen. Este azután, a lefekvés előtt körülbelül egy órával vonulj vissza szobádba, vagy ha az nincs, ülj az asztalkádhoz és miután néhány percig rágondoltál arra a nagy célra, amelyet két heti munkáddal elérni akarsz, — tégy a következőképen:

Imádságoskönyvedben lapozd elő a Veni Sancte-t, vagy ha ez nincs meg, saját szavaiddal kérd a Szentlélek Isten különleges segítségét, hogy fontos munkádat eredményesen végezhesd. Utána elmélkedjél a következő gondolatokon:

Mi értelme volt eddig az életednek? — Azon az úton jártál-e, amelyen minden léleknek járnia kell, hogy eljusson végső céljához az Istenhez? — Ha le-tértél a célhoz vezető útról, amelyet Isten tíz kemény paranccsal világosan megjelölt számodra, mi volt az, ami tévelygésedet okozta? — Érzel-e hálát a jó Isten iránt, aki észretérített, aki kijózanított és időt, alkalmat ad neked a visszatérésre? — Komolyan akarsz-e új életre kapcsolni? — Komolyságod megmutatására most jó alkalom lesz ez a két hét!

Ezután végezd el esti imádságodat úgy, amint azt a lelki életről szóló fejezetben elolvashatod. Most szépen feküdj le, — úgy kilenc óra tájban, — végezd el a Coué-féle szuggesztív gyakorlatot, majd rózsa-fűzeredet kezedre kapcsolva próbálj elaludni.

Az első héten minden valószínűség szerint zavartalanul fog menni a munka. Reggel, a torna és imádság után negyedóráig elmélkedj az alább következő pontokon. Marad időd még a napi leckéd átismétlésére, tetszés szerinti olvasásra, naplóbejegyzésre is.

A nap a munka jegyében teljék el! A kötelesség pontos végzése megvéd téged sok rád leselkedő veszélytől. Ha reggel alkalmad volt áldozni is, napközben, előre megállapított időpontban emlékezzél vissza a szentáldozásra és tarts rövid visszapillantást az eddig történetekre. Délután, az ebéd végeztével sétálni menj. Ha nyitott templom előtt haladsz, térj be rövid szentségimádásra. Utána jókedvvel fogj másnapi leckéd megtanulásához. Szünidőben, továbbá ünnepnapokon intézd úgy a dolgod, hogy többórás sétát vagy hosszabb kirándulást tehess. A napi rendet vacsora után készítsd el másnapra. Ird le magadnak egy cédulára és az így előírányzott rendet minél tökéletesebben tartsd be.

Napirended körülbelül a következőképpen alakuljon:

Reggel 5 órakor: Felkelés, torna, mosdás, reggeli ima, elmélkedés. (Ez egészben véve háromnegyed óráig tart. Az önnevelési napoknak ez a gerince és számodra talán a legnehezebb tétele. Vigyázz tehát, hogy kényelmesség vagy lustaság és állhatatlanság meg ne környékezzon!)

Háromnegyed 6-tól negyed 7-ig: Tanulás vagy naplóírás.

Negyed 7-től 7-ig: Szentmise, szentáldozás.

Negyed 8-kor: Reggeli. (Előtte hazaérkezéskor vízivás). Indulás az iskolába.

8-tól d. u. 1 óráig: Iskola. Közben 11 órai szünetben rövid visszaemlékezés a szentáldozásra és rövid lelkiismeretvizsgálat.

1-től 2-ig: Ebéd. Utána pihenés, esetleg újságotvasás, rádiózás, stb.

2-től fél 4-ig: Séta, közben, ha lehet, néhány perces szentséglátogatás.

Fél 4-től fél 7-ig: Szívvel-lélekkel tanulás. Utána olvasás, esetleg zene, nyelvtanulás. Esetleg még séta.

7 óra után vacsora, pihenés, társalgás, rádiózás,

jegyzetek készítése, napló, stb. (Tetszés szerint).

Negyed 9-kor: A másnapi rend közelebbi előkészítése. Mosdás, esti imádság, szuggesztív gyakorlat.

9-kor: Agyban!

E napirend tervezetnél diáknak gondoltalak téged és a tanévközi viszonyokat vettem figyelembe. Ha nem vagy diák, vagy pedig szünetidőben végeznéd a gyakorlatot, legjobb belátásod szerint, otthoni és helyi viszonyokat (pl. templom, szentmise) is figyelembe véve készítsd el önálló napirendedet.

Az egyes napokra következő megfontolási pontokat ajánlom reggeli elmélkedésnek, illetve esti komoly olvasmányoknak:

Első nap (reggeli elmélkedés): A magány szeretetéről.

Foglalkozni szeretnék önmagammal, rendezni szeretném bennső világom sok rendezetlen ügyét. Nagy gondolatok születéséhez és alapos lelki mélyreásáshoz nem alkalmas kísérő zene a dübörgő életritmus. Világosan látom tehát, hogy ki kell kapcsolódnom egy időre abból az iramból, amelyben megszokott munkám, időtöltéseim szinte gépiesen magukkal sodortak. Csend kell nekem, amelyben háborítatlanul foglalkozhatom önmagammal. Sajátságos, hogy sok mindennel foglalkozunk: kiderítjük a természet eddig még felfedezetlen titkait, részekre bontunk és vegyelemzünk sok dolgot, de önmagunk részletes megismeréséig nem jutunk el. Mivel pontrólpontra ismerni akarom egyéniségem minden alkatrészét, egy időre belevetem magam a termékenyítő, önismeretre tanító, áldott magányba.

A tevékeny élethez szokott ember számára úgyszólván lehet a magány, mint egy mázolatlan, üres szoba. Belépek és megborzadok tőle: Ez a barátságtalan hely lesz az én otthonom? Mikor aztán ízlésem szerint kifestem, bebútoroztatom és meleggé fűtetem, barátságos hajlékommá lesz, ahol nagyon jól érzem magam.

Igy vagyok a magánnyal is! Eleinte sivár lesz egyedül lennem; hiányzik a megszokott társaságom. De beigazolódik nálam a régi aszkétikus tanítás, hogy „a csend befűti a lelket”, élvezni fogom az eszméket fogamzó, békét árasztó magányt. Tudom, hogy aki lelke parancsára elszakad az emberektől, nem marad egyedül, hanem fejedelmi látogatót kap: meglátogatja őt az Isten, angyalai és szentjei társaságában!

Két hetes, komolyan vett magányomban alázattal várom az Isten látogatását!

(Ajánlható olvasmány: E könyvből Az ember te-remtő tevékenysége c. fejezet.)

Második nap: Az élet céljáról.

Karácsony elődélutánján egy pusztai legény el-tévedt a ködben. Mikor a szomszédos tanyáról haza-felé igyekezett, rövidíteni akart az úton és átvágott a hóval borított mezőn. Alig néhány száz lépésnyire volt otthonától, mégsem vette észre, hogy tulajdon-képpen körben járt, mert visszatért a hóba süppedt lábnyomaihoz. Egyre sötétedett s emberünk nem tu-dott tájékozódni. Végre apró, színes fények törtek elő a távolból. A tanítóéknál meggyújtották a karácsony-fa mécseit. Mintha világítótoronyból jött volna ez az útmutatás, most már látta az irányt. Az aláereszkedő sötétben a karácsonyi gyertyácskák útmutatása mel-lett végre hazatért.

Hány ember sötétben-botorkálását jelképezi ez a karácsonyi kaland! Élünk, tengődünk napról-napra, de nem látjuk az élet célját. Célnak nevezzük azt a végpontot, amely az út befejezését jelenti. Mennyire sajnálatra méltók azok, akik problémát csinálnak az élet cél-kérdéséből! Akármelyik elemi iskolás gyer-mek meg tudja mondani egyszerű szövegezéssel, de a legpontosabban, mi az életünk célja: Isten megisme-rése, szeretetből fakadó szolgálata és szolgálatunk jutalmául az üdvösség elnyerése.

Hol vagyok én ettől a céltől? Legalább is azon az úton haladok-e, amely életcélomhoz, Istenhez vezet?

Leborulok és úgy kérem az Istent, mutassa nekem a helyes utat. Hatalmas kegyelmi fényszóráival világítson át a lelkemet megülő ködön, hogy árkonbokron át, minden akadályt legyőzve, a céljátás boldogságától vezérelve haladjak Feléje!

Az igazságot kereső, a megértés útján töprengő s később az Egyház nagy bíborosává lett Newman szavaival kérem a tisztánlátás kegyelmét: „Szent fény, vezess át a rontó ködön, vezess, vezess!”

(Olvasmány: Ha már vétkeztél . . .)

Harmadik nap: Hogyan kerültem ellentétbe Istennel?

Mily boldogság volt gyermekkorom fehér estéin, mikor feltérdeltem ágyamban és melegen, bizalommal imádkozni tudtam. Bátran belenéztem bárki szemébe, mert nem volt mit rejtegetnem.

Ma mintha mélységes szakadék választana el Istentől! Tudatlanságban kezdett, majd tudatosan folytatott bűneim aláásták ezt a szakadékot. Néha úgy éreztem, már nem is látok el az Isten partjáig.

A bűnből feleszmélő tékozló fiú módjára, aki földhöz csapta kanászbotját és elhatározta, hogy viszsztatér atyjához, én is meg akarom szüntetni az ellentéteket. Vezeklésemmel, imádságaimmal, önmegtagadásaimmal és szeretetemmel hordom az anyagot e nagy szakadék beföldeléséhez.

Valójában még ég bennem az Isten iránt való szeretet parazsa, de érzem, hogy befödte azt a hamu és a salak. Most elfúvom a pernyét, eltávolítom róla a hamut s majd életre kap a tűz és bevilágítja további életemet az Isten iránt érzett szeretetnek bíbor lángja.

(Olvasmány: Nyilas Misi, az Izzadós és a Vadmacska.)

Negyedik nap: A halálról.

O, Mors Imperator! Elkerülhetetlen csontos rém, amelytől irtózom s amellyel egyszer mégis találkoznom kell!

Megborzadok, ha a testi feloszlás folyamatára gondolok, hogy por és hamu lesz belőlem. Mindent el kell hagynom, ami örömet szerzett számomra. Még szeretteim is csak sírom széléig fognak elkísérni. És most itt pontot tennék az élet végére? A halál egy nagy zuhanás lenne a semmibe? Mi értelme volna így az életnek?

Megnyugtat az Egyház imája: „A te híveid élete, Uram, nem vétetik el, hanem csak megváltozik!...” Tehát folytatódni fog az élet s a lelkem a test zárkájából kiröppenve szabadon szárnyal az Isten értékítélete szerint való új életbe.

Vigasztalódom és bátorítást merítek az Úr figyelemzetetéséből: „Nem tudjátok sem a napot, sem az órát!...” „Vigyázzatok és imádkozzatok!” Akarok oly fegyelmezetten és tisztán élni, hogy bármelyik órában szólana hozzám az Isten hívása, mindig készen és nyugodtan álljak ítélőszéke elé.

(Olvasmány: A lelki komolytalanság következményei.)

Ötödik nap: Az örök boldogságról.

Kell lennie örök életnek. A földi szenvedés kulcsát csakis ez adja meg. Ha nincs túlvilági jutalom, akkor nem érdemes a földön türelemmel végig szenvedni a betegséget, üldöztetést. Mi értelme a kötelességteljesítésnek és hűségnek, ha mindenki keresztülgázol az ilyen emberen s ha soha sem kapja meg megillető jutalmát? Viszont mennyi gonoszság megtorlatlan marad itt a földön, mennyi bűn rejtve marad a földi igazságszolgáltatás előtt. Mi lenne, ha nem volna örök büntetés? Akkor csak a gonoszoknak, hatalmaskodóknak, másokon keresztül gázolóknak

nak, paráznáknak volna érdemes élniök, mert ha ügyesen kikerülnek a földi büntetést, soha senki sem vonja őket felelősségre tetteik felől.

Hiszem, hogy küzdelmeimnek megtalálom jutalmát a túlvilágon. Hiszen már itt a földön megízleltem néha az Istent szerető lelkek boldogságát, mikor kísértéseimet legyőztem, mikor hosszú ideig kitartottam Isten szolgálatában! Mit törődöm tehát az emberek gúnyos megjegyzéseivel; mit érdekel engem az ő lekicsinylésük!

A választottak közé vágyódom, akiket ily szavakkal fog kitüntetni Jézus: „Jöjjetek, Atyám áldottai!...”

(Olvasmány: Komolyan akarsz-e tiszta lenni?)

Hatodik nap: A kárhozatról.

Jézus szavaiból tudom, hogy van kárhozat. Ha pedig van, akkor semmi biztosítékom nincs arról, hogy nem juthatok-e én is oda. Hitem tanítása szerint egyetlen halálos bűn elég ahhoz, hogy örökre elkárhozzam. Igyekszem elképzelni, mit jelent ez: Örökre elvesztettnek lenni Istentől! A világtörténelem legnagyobb gonosztevői, legelvetemültebb bűnösei közt ott lennék én is! Pedig ott lennék, ha egyszer készületlenül ért volna a halál.

Rágondolok fő hibámra, amely leginkább oka annak, hogy elvesztem az Isten kegyelmét s amelynek gyakorlása teljesen bizonytalaná teszi örök életem boldogságát vagy boldogtalanságát.

Ha az Isten szeretete nem elég erős indítóok, hogy visszatartson a bűntől, akkor térítsen észre a kárhozat gondolata!

(Az elmélkedés befejezéséül nagyon üdvös, ha elimádkozod Celanoi Tamás megrázó Dies irae himnuszát. A Sik-Schütz Imádságoskönyvben magyar szövege is megtalálható.)

(Olvasmány: Kifogások, — nehézségek.)

Hetedik nap: Krisztus barátságáról.

Jóbarát kell nekem, akiben megbízhatom, aki előtt kitárhatom lelkem, aki megért, felemel, bátorít! Barátság kell nekem, amely gazdaggá tesz, nemesít és felemel az átlagemberek fölé!

Az emberekben hiába bízom, gyakran csalódás és kiábrándulás lesz osztályrészem. Hozzád menekülök, tehát, Jézus, aki beletekintettél egyszer az evangéliumi ifjú arcába és megkedvelted őt. Beletekintek szemeidbe, de nem azért, hogy utána elkeseredjem és visszavágyódjam elhagyott világomhoz. Akarok szolgád, hűséges követőd lenni. Veled beszélgetek az imádság meghítt perceiben, Veled találkozom a szentáldozáskor, Te töröld le könnyeimet a tisztulást hozó gyónáskor, Neked panaszlom el azt a sok megnemértést, nehézséget, amellyel találkozom. Elmondom a titkaimat, leleplezem előtted a kísértő lélek garázdálkodását! Láss engem úgy, amint vagyok, teljes gyarlóságomban, alávalóságomban!

Te, aki a legnagyobb bűnösökkel szóba álltál, aki a betegeket illeted, aki a leprásokat megtisztítottad, — ugye, nem vetsz el magadtól engem? Talán találsz még bennem valami használhatót, egy ép pontot. Ki a megátalkodottak sorából is az életszentségre vezetted egyeseket, ne engedd, hogy elsodorjon Tőled az én ellenségem!

Tekints reám és ismerd meg bennem a valami-kor szeretett fiadat. Tégy erőssé és hűségesse engem, hogy többé el ne szakítson tőled semmi. Gyujts fényt a szememben, fiatalságot a lelkemben, hogy ha szavakkal nem is, de tetteimmal és életemmel hirdethessem a világnak a nekem adott drága kincset: A Te számomra mindennél többet érő barátságodat!

(Olvasmány: További kellékek.)

Nyolcadik nap: Az Oltáriszentségről.

Bámulva állok Jézus nagy szeretetének csodája előtt. Kutató szemmel fürkészem az aranyutatóba tett parányi fehér szent ostyát. A hitem térdre kényszerít, mert hiszek Krisztus szavának: „Ez az én testem! ...” De Jézus nem csak ezt a csodálatot várja tőlem. Többet kíván: enyém akar lenni! Ujjongó örömmel megyek eléd Jézus, kiharcolt tisztaságom győzelmi pálmáit dobom az utadra. Jöjj! Várlak!

Most, hogy bírlak, megszűnt minden aggodalmam, nem félek senkitől. Istent hordom magamban, kitől féljek!? Akarom a minél gyakrabbi szentáldozást. Napközben szívesen gyakorolom a lelkiáldozást is. Akarok élő szentségtartó lenni, akarom hordozni magamban Jézusomat, hogy aki beszél velem, megérezze szavaim mögött Jézus ihletését s az Ő közelségét! (Olvasmány: További kellékek.)

Kilencedik nap: A hűség próbái.

Az igazi szeretet nem szóbeli vallomásokban nyilvánul. Vannak a hűségnek olyan próbái, amelyek hajszálpontosan megmutatják, mit ér az ember. A hűséges lélek nem megalkuvó, nem keres félmegoldásokat.

Tudom, hogy nem szolgálhatok egyszerre két úrnak. Nem barátkoztam Jézussal, ha ugyanakkor az ördöggel is kacérkodom.

Könyvek, olvasmányok alakjában hányszor jön elém a kísértő, amely lazítani akarja hűségemet. Barátaim, társaim hányszor próbálják kikezdeni szilárdságomat. Testem hányszor kísért olyan dolgokra, amelyek nem a világosság fiainak cselekedetei. Ezek mind hűségpróbák, amelyeknek sikeres kiállása szorosabb kötélléssel fűz Jézushoz. Ezek azok a tiszta ifjút legpompásabban jellemző tanuságtételek, amelyek bátor lebonyolítása a földi élet legtisztább örömeit nyújtja a léleknek.

Uram, most ismét hűséget fogadok Neked! Alázattal kérlek, hogy erősnek bizonyuljon hűségem a megpróbáltatások idején!

(Olvasmány: Kegyelmi éltető erők.)

Tizedik nap: Suscipe Domine!

A nagy fogadalmak, visszavonhatatlan önátadások bejelentő mondata ez: „Suscipe Domine!” „Fogadd el, Uram!” Most, hogy fenntartás nélkül a Tied akarok lenni, mindent, amit adtál, visszaadok Neked és teljesen rendelkezésedre bocsátom: szabadságomat, értelmemet, emlékezetemet, akarati világomat, mindazt, amim van. Ha önmagamat egészen átadtam Istennek, végeredményben még akkor is igen keveset adtam. Porszem vagyok az Isten előtt az én világotrengető terveimmel, kevésbé pedig. Mégis mily nehezen megy ez az átadás! Egyes dolgoktól, úgy érzem, nem tudok elszakadni! Pedig Istennek csak egy szavába kerül s elszakad minden vérségi kötelék s el kell hagynom legboldogítóbb kedvtelésemet is, amelyről eddig azt hittem, hogy nem tudok tőle elszakadni.

Ha átadom magam az Istennek, akkor bele kell gyúrnom magam abba a gondolatba, hogy Isten tetszése szerint bánhat velem, s nem szabad siránkoznom azon, ha az Ő akarata nem egyezik az én tetszésemmel. Alázatosság kell ahhoz, hogy belenyugodjak abba, ha Isten akarata szerint talán fiatalon kell meghalnom, vagy hosszú éveken át beteg leszek.

Az önátadással vállalnom kell ennek következményeit is és bele kell nyugodnom Isten rendelkezésébe. Lassan majd eljutok arra az emelkedett szemléletre, hogy mindent elvehet tőlem az Isten, csak szeretetét és kegyelmét ne tagadja meg tőlem — s akkor elég gazdag leszek és nem lesz többé panasom, nem lesz többé kívánságom.

(Olvasmány: Hamis nézetek kiirtása.)

Tizenegyedik nap: Jézus követése a kereszttúton.

Akit Jézus kitüntetni akar, annak előbb vagy utóbb keresztet küld ajándékba. Elfogadom a keresztet Krisztus kezéből. Kényelmes emberi természetem ugyan lázadozik a keresztviselés ellen s úgy érzem, hogy összeroppanok a kereszthordozásban.

Ha most még szenvedéstelen az életem, a kereszt iskolájához előgyakorlatnak tekintem az adódó apró nehézségeket vagy lelki fájdalmakat, amelyek időnként elkomorítják fiatalságomat. A tanulásban adódó sok küzdés, a sikertelenség, mások gúnyolódása, a családi életben előforduló kellemetlenségek mindmind apró keresztetek, amelyek önkéntes elvállalása és szelíd türése egyre nagyobb teljesítményekre képesítenek és egyre méltóbbá tesznek Krisztushoz.

(Olvasmány: Az érzékiség csápjai.)

Tizenkettedik nap: Az örölnitudásról.

Ha lelkem rendbeszedett és kedves vagyok Istenem előtt, semmi okom sincs a szomorúságra. Ha nehéz órák elé állítana az élet (szüleim, tesvéreim halála, vagy hasonló csapás), Isten erősen tart és másokban is tartani tudom a lelket.

Tudom, hogy a keresztény ember élete tele van apró, tiszta örömökkal. Hozzászoktatom szememet az ilyen rejtett apró örömök észrebevéséhez. A jól sikerült lecketanulás, szeretetszolgálat, uralkodás önmagam fölött egyes nehezebb esetekben, napi jótettem ötletes megoldása mind örömet jelent számomra. Játékban, társaságban vidámságra törekszem. Félre a jókedven botránkozó fejlődátással. Tiszta lelkem csordultig tele a legigazabb örömmel, — adni akarok belőle másoknak is.

(Olvasmány: Akarati iskola.)

Tizenharmadik nap: A Szent Szűz!

Ifjúságom küzdelmei felett mint a vihar elmúlását jelző szivárvány feszül az Ő áldó két karja. Valamikor a kis Jézust ringatta, most engem akar fiaként magához ölelni. Odamenekszem Hozzád, Jóságos Anyám, mint a félénk kis gyermek, akinek sok panasa van s aki csak anyja ölén érzi magát biztonságban.

Csillapítsa érzékiségemet a Te közelléted, amely előtt meghunyászkodik a kísértő. Telítse képzeletemet a legtisztább eszmékkal a te sugallásod, hiszen a Te társaságod, a Te jelenléted életszentségre nevel. Vigyázz reám, különösen akkor, ha elfeledkeznék a résenállásról. Te, akit oly fenséges szóval „völgyek lilimának” neveznek, akinek szépsége és illata rejtve van a kíváncsi tömegember előtt, hogy csak az Ég gyönyörködjék benne, — segíts engem igénytelenségre, alázatosságra, a feltűnések kerülésére, az igazi jószándékra, hogy az emberek minden dicséreténél többet számítson számomra az Isten dicsérete, az Ő szent tetszése!

(Olvasmány: Egyedül maradtam!)

Tizennegyedik nap: Élethivatásom.

Rágondolok arra, milyen élethivatásban akarok szolgálni az Istennek. Lelki és testi erőim teljességét kívánja tőlem ez a hivatásszolgálat. Nem robot, nekikényszeredés, hanem lendület lesz a munkámban! Hozzáedzem magam a küzdéshez, az akadályok találékony leszereléséhez. Ha ifjú erőimet el nem tékozlom, akkor nem kell félnem, hogy keresztülgázol rajtam az élet. Lesz bátorságom a küzdéshez, felveszem a harcot és végül mégis én fogok győzni!

(Olvasmány: Nehéz órák.)

*Tizenötödik nap: „Ó, mily szép a tiszta nemzet-
ség!”*

Most, hogy befejezem e szép napokat s megköszönöm Istennek, hogy sikerült ez az erőpróba, elhatározom, hogy megőrzöm ezt a lendületet. Mintha kicseréltek volna, újnak, többnek, értékesebbnek érzem magam. Akarok tagja lenni a tisztaságért küzdő és diadalmaskodni tudó ifjúságnak, mert valóban, ezért a királyi örömért, amely most eltölt, érdemes áldozatot hozni, az eddiginél még sokkal nagyobbat is. Hála legyen Istennek a vett jókért! Te Deum laudamus!

(Olvasmány: Szép az ifjúkor!)

Az utolsó nap estéjén saját ötletességed szerint rendezz egy kis házi ájtatosságot magad számára és így köszönd meg a két hét alatt kapott jótéteményeket.

Általános irányító elvként el ne feledd, hogy mindenkor és mindenben a *Józság* vezessen! Ne légy aggályos, ha valamilyen fontos okból kénytelen vagy változtatni az előirányzott meneten, — de viszont legyen annyi józan ítéleted is, hogy mérlegelni tudd, ez vagy amaz az ok elégséges-e a kitűzött napi-rend megváltoztatásához!?

A TISZTA ÉLET VIVŐEREJE

Szép az ifjúkor!

Mi biztosít téged arról, hogy sokáig fogsz élni?
Semmi!

Gondolj tehát gyakran az elmúlásra is! Isten kezében van az életed s Neki csak egy szavába kerül és eláll a szíved verése és becsukódik földi történeted könyve. Mily szomorú lenne, ha felkészületlenül találna a halál! Egész életed, minden iparkodásod hiábavaló volt! Mit ért az a sok mulandó öröm, amelynek eléréseért mindent megkockáztattál, mit értek a földi sikereid, amelyek most az örökkévalóság mérlegserpenyőjébe dobva nem billentik javadra a mérleget, hanem itt az örökkévalóság fényében korommá és füstté válnak!? Ha egy szép éneket hirtelen félbeszakítanak vagy ha egy ragyogó gondolatmenetet közbeszólással megzavarnak, az ember lelkét bizonyos hiányérzet és mélységes sajnálkozás fogja el. Vigyázz tehát, nehogy életed ilyen végigneménekelte ének vagy ilyen végignemgondolt gondolat legyen!

Olyan tökéletesen kell kibontakoznia fiatalságodnak, hogy minden napodon rajta legyen a teljes felkészültség, kiérettség értékessé tevő jegye!

Többször temettem már ifjút, akit a jó Isten váratlanul kiszóltott a világból. Ilyenkor nagy megnyugvásomra szolgált, ha ismertem az elköltözött lélek komolyságát, összeszedettségét, fegyelmezett önnevelését és ha tudtam, hogy bármelyik pillanatban nyugodtan léphetett az Isten ítélőszéke elé.

Az önnevelés csúcsteljesítménye a mintaszerű halál. Az igazi önnevelő ifjúnak csakis megnyugtató s a visszamaradottak számára felemelő lehet a ha-

lála! Ifjú vagy még, tele rajongással, életkedvvel és tejfriss egészséggel. Mégis gyakran rá kell gondolnod a halálra, erre az elkerülhetetlen és néha borzalmasnak tetsző folyamatra, hogy megtanulj komolyan élni!

Ismertem egy fiút, aki néha a temetőben járva néhány porszemet vett le valamelyik sírról és azzal meghamvazta magát: Emlékezzél ember! Időnként gondolatban neked is meg kell hamvazkodnod, hogy ifjúságod gondtalanságában és testednek robbanásig feszült érési idejében el ne feledkezzél halhatatlan lelkedről. Sok mindent összegyűjt magának a férfikorba fejlődő fiú. Annyi szellemi kincset, lelki és testi erőt kell összekuporgatnia, amelyből élete végéig megélhet, hiszen az élet csak koptatja, de nem építi tovább az ifjúkor jellemboltozatát. Később is neveli magát a férfi, mert hiszen az önmagát egészen élete végéig talál faragni valót önmagán, de ezek a későbbi értékszerzések elenyésző csekélységeknek tűnnek az ifjúkor káprázatos kincsszerzései mellett. Használd ki tehát fiatalságodat lelked erőteljes nevelésére!

A latin nyelvtanban példaként tanultuk ezt a mondatot: „O mihi praeteritos referat si Juppiter annos!” Minél idősebb lesz a férfi, annál meghatóbb lelki tartalmat kap előtte ez a valamikor betanult klasszikus felkiáltás s láttam már idősebb urat, aki könnyezve idézte ezt a mondatot. Ifjúságát sokszor szeretné visszasírni az ember, nemcsak azért, mert ez a legszebb ideje az életnek, hanem talán azért is, mert mostani észjárásával egész másképp intézné az ifjúságát, mint valamikor tette. De úgy van, amint a gyönyörű német ének is mondja: „Schön ist die Jugend, — sie kommt nicht mehr!” Többé már nem jön vissza!

Összetett kézzel és lelked iránti szeretettel kérlek, használd ki okosan ifjúságodat, ezt a drága, és ha elmúlt, pótolhatatlan időt!



Ne részleteiben, hanem átfogó szemlélettel nézd az ifjúkort! Részleteiben küzdelmesnek látszik, vergődésekkel, titkokkal, sokszor könnyekkel tele! Nagy vonalakban tekintve azonban vonzó és szeretetre méltó. Az a szavakkal alig kifejezhető érzés, amelyet a külföldi neveléstudományi irodalom „das Gefühl des Jungseins” néven emleget, hasson át téged. Örülj, hogy fiatal vagy; lásd világosan ifjú éveid célját, küzdelmeid értelmét. Legyen ifjúságod egy nagy ráhajlás benső énedre, világító őrségállás erőd fejlődése, férfimivoltod érése fölött!

Ilyen magasztos szemlélet fog kézen ragadva elvezetni téged a tiszta élet rajongó szeretetéhez és éppen ez a kedvteléssel megvalósított élettisztaság fog átdobni téged a legnagyobb akadályokon.

Olyan vivőképességed lesz, amellyel magaddal ragadhatod egész környezetet is. Ha orvos leszel, betegeknek lelkét is meggyógyítod. Ha tanár leszel, tanítványaid tűzbe mennének érted. Ha papi hivatásra lépsz, lelki fiaid éppen az élet példád nyomán fognak Isten szeretetére buzdulni. Ha munkás vagy, munkástestvéreid apostolává lehetsz. Ha családanya vagy, gyermekeid halóporodban is áldani fognak, hogy vigyáztál véredre és egészséges vért örökölték tőled!

Gondold meg: az Isten előtti számadásnak ez lesz a leg súlyosabb pontja: ifjúságod gondolatai és tettei!

Nehéz órák

Beszéljünk itt a boldog ifjúság egyik részletkérdéséről, amely kissé sötét árnyékolást visz a fiatal élet tündöklő összhatásába. Sok örömet találsz majd az önmegtartóztatásban, de lesznek majd nehéz óráid is. Magad sem tudod az okát: egyszer csak minden előzmény nélkül hirtelen beborul feletted az ég. Félelem és kétségbeesés vesz erőt rajtad; úgy érzed, hogy nincs jártányi erőd sem és csak pillanatok vá-

lasztanak el a legérzékiesebb tettektől. Úgy érzed, mintha leállana gondolkodásod minden magasztosabb eszme számára, csupán a szenvedély dolgozik benned és az forralja lángoló katlanná agyadat. Pokoli erők rohannak ereidben és néha úgy rémlik, mintha már át is csapott volna feletted az érzékiség hulláma. Nappal fel-alá járkálsz szobádban s a jóbelátás és bűnhözshúzás között hánykolódik lelked. Éjszaka álmatlanul forgolódsz ágyadban s úgy érzed, hogy izzik körülötted minden: tüzes kemence a tested és égő lávafolyam az ágyad. Órákon vagy napokon át üldöz a kísértő. Néha megmenekülsz előle rövid időre, de aztán újból és erősebben támad. Lelkiismereted mint véstjelző kisdobos lázasan dobogtatja szívedet. Riadtan fakad fel lelkedből a kétségbeesett kiáltás: Ments meg, Uram, mert elveszek!

Sivárnak látsz most mindent! Kínzásnak tartod az önfegyelmézést, amely eddig örömeid forrása volt. Esztelenségnek ítéled mindazt, amit józan óráidban elhatároztál. Kimondhatatlan fásultság, kedvetlenség fog el és benső indítást érzesz arra, hogy bűnben keresd a megoldást. Szinte hallod a sátán sűgását, amely rá akar bírni, hogy legalább egy kis- sé engedj a szigorúságodból.

Észbontó, idegfeszítő percek, nehéz órák ezek!

Ne gondold azonban, hogy csak magad vagy ilyen szerencsétlen, csak neked vannak ily hatalmas küzdelmeid! Bemutatom neked néhány fiú küzdelméből leveleik alapján ezeket a nehéz órákat, — hogy lásd mások erőfeszítését is és vigasztalódjál: Nem állasz egyedül a tisztaság kemény harcaiban! Körülötted a világban időnként ezer és ezer ifjú vívja ugyanezeket a csatákat. Ne érezd tehát magad szerencsétlennek vagy sorsüldözöttnek. Vedd fel a küzdést, mint ahogy ezek a fiúk is rettentő erőfeszítéssel szabadultak ki a kísértések pergőtüzéből.

Hosszabb idő óta megtartóztatásban élő ifjú (huszonkétéves múlt), így írja le megpróbáltatását:

„Három év óta nem voltam ilyen boldog. Naponta érzem, hogy a teljes önmegtartóztatás révén mint tér vissza régi munkakedvem. Erősnek és hatalmasnak érzem magam, nem félek senkitől, mert velem az Isten. Van azonban egy aggodalmam: Sokszor gondolok arra, hogy néha csak egy lépés választ el a legundokabb tettektől s egy napon ez a keserves munkával összeácsolt tisztaság össze fog esni, mint a gyengén cövekelt sátor. A multamból hozott sok szomorú tapasztalat állandóan kísért és állandóan arra gondolok, hogy mi értelme van ennek a sok küzdesnek, ha percek alatt rombadőlhet az egész alkotás s ha keserűségében azután még mélyebbre süllyed az ember. — Tegnap borzasztó kísértésekkel kellett hadakoznom. Úgy éreztem, mintha inogott és dülöngőzött volna körülöttem a világ. Legalább öt elég nagy önmegtagadást végeztem. Esti ima, torna, mosdás, fogaim kiöblítése, minden rendben ment. Mégis valami azt súgta belülről: Hiába minden, mégis csapdába kerülsz! — No, majd meglátjuk! — gondoltam magamban, s mivel fületlen szobámban a torna után mindjárt le kellett feküdnöm, beigazítottam a rádiót. Éppen híreket adott s ez lekötötte figyelmemet. Mire a sporteredményekre került a sor, kénytelen voltam abbahagyni a rádiózást, mert annyira elálmosodtam. Aludtam is egy darabig, de egyszerre csak hirtelenül felébredtem. Mint a villám, szaladt végig egész vérrendszeremen a kísértés izgalma. — Istenem, irgalom! — mondtam kétségbeesetten, hánykolódtam, majd imádkozni kezdtem. Imádság közben egy kis ideig szemérmetlen képek táncoltak előttem, de végre megnyugodtam és elaludtam”.

Egyik érettségiző diáknak szinte megszakítás nélküli küzdelmeibe nyujt betekintést a most következő néhány sor:

„Csodálom, hogy bírom lelki erővel ezt a harcot, amelyet most, a lelkigyakorlat utáni hetekben az érzékiég ellen folytatok. Ellent tudtam állni a kísértéseknek, bár néha összeszorított fogakkal igyekeztem gondolataimat másfelé terelni. Néha szinte túlzott erőfeszitésembe kerül, hogy túrtörtetni tudjam magamat, főleg este lefekvés után. Mégis egyre könnyebben tudok a test követeléseinek ellentállni. Mindig félek egyedül marad-

ni, mert akkor biztos ott a kísértés. Régebben szinte ke-
restem a magányt, hogy utálatos bűnömnek hódolhas-
sak és amikor már egész mélyre süllyedtem, úgy mon-
hatnám, szinte jóleső érzés fogott el utána. De aztán
utáltam önmagamot, gyötört az önvád és ezek a gondo-
latok támadtak bennem: Hát érdemes volt? Mit értél
vele? És tényleg, lassan kezdek rájönni, hogy ez tulaj-
donképpen nem nyújtott nekem semmit”.

Ezeket a próbáratevő izgalmas órákat legtöbbször két ok idézi elő: az előbbi bűnös élet visszajá-
ró emlékei és a szervezet teltsége.

Ha csak most kapcsoltál új életre, vagy ha visz-
szaestél bűnödbe és abból csak az imént emelt ki a
szentgyónás, nehéz órákat hoz számodra a megtar-
tótatás kezdőideje. Valahogy még annyira hatása
alatt vagy régi szokásodnak és annyira érezhető
még a bűnnel járó megrázkódtatás, hogy fásultságod
nem akar elmúlni, jóllehet lelkedben visszaállt
már a kegyelmi rend.

Hasonló ez a lelki állapot a műtét utáni hangu-
lathoz: súlyos műtét után egy ideig még szenvednie
kell a betegnek. A kioperált fekély sajtó helye, a
kábitó altatószer nagyon megviselte. Kimondhatatlanul
fáradtnak és nagyon betegnek érzi magát, bár
jól tudja, hogy a műtét sikerült és a biztos javulás
már megkezdődött.

Éppen így a bűn lesújtó hatása még a szentgyó-
nás után is érződhetik bizonyos ideig. A gyóntató-
székből szinte kábultan lép ki a bűneivel szakító if-
jú, — lelkében még ott van a harcok és felindulások
nyoma, — s bár a hite biztosítja, hogy hótiszta a lel-
ke és ő ismét Isten kedves gyermeke lett, alig akarja
elhinni, hogy ő most már más valaki, mint néhány
perccel előbb volt. Ezt az átmeneti kedélyállapotot
nyugodtan kell elviselni! Elviselésére és jókedélyünk
megszilárdítására alkalmas segítségül szolgál az a
gondolatmenet, amelyet ifjúsági lelkipásztori gya-
korlatomban „sziget-szisztémának” szoktam nevezni.

Képzeld el, hogy valaki hajótörést szenvedett. A hajókat táncoltató szörnyű vihar a tenger egyik lakatlan szigetére vetette emberünket. Undorító csúszómászók, zsákmányra éhes vadállatok tanyáznak ezen a helyen s emberünknek ugyancsak nagy óvatosságába kerül, hogy elrejtőzzék előlük. Az éhség és szomjúság kínozza, azért rákényszerül a fanyar vadgyümölcsök és erdei szamócák evésére, szomját pedig abból az aláfutó piszkos patakból oltja, amelyből kevéssel előbb még az állatok ittak. Így tölt néhány napot állandó rettegés, éhség és szomjúság között s kimondhatatlan vágy fogja el hazája és embertársai után. Felkapaszkodik az egyik parti sziklára és integetni kezd, mert messziről mintha hajó közelednék. Észreveszik, mentőcsónakon jönnek érte. A boldogságtól hangosan ver a szíve, amikor elhagyhatja nyomorúsága színhelyét, a szigetet. Egy ideig még benne él a kiállott borzalmak emléke, csak lassan tér magához az éhségtől okozott gyengeségből. „Isten óvjon, hogy még egyszer hasonló körülmények közé kerüljek s hogy egyszer, akár csak kalandvágyból is kikössek ezen a szigeten!” Minél jobban távolodik a hajó, annál nagyobb biztonságban érzi magát s mikor a távolság kékségében eltűnik a sziget utolsó körvonala is, fellélekzik, mintha rossz álomból ébredt volna.

Tekintsd régi bűneidet ilyen szigetnek. Minden óra és minden nap egy-egy mérfölddel távolabbra sodor bűneid elkövetési idejétől. Egyre halványabb lesz az emlék, egyre inkább feloldódik a megrázkodtatással járó idegállapot. Lassan álomnak tűnik az elmúlt inséges idő, elmosódnak a bűn részletei, mintha sohasem jártál volna a „szigeten”.

Az elbukás kiheveréséhez tehát idő kell és sok türelem!

Nehéz órákat jelenthet számodra azonban az az időnként visszatérő, többé-kevésbé izgalomba hozó időpont, amikor szervezetedben megszaporodik és

felhalmozódik a magtermelődé. Ez a teltség néha nagyon nyugtalanítja a fiút, mint a mellékelt írás is igazolja:

„Gyakran szemérmetlen gondolatok gyötörnek és ennek következtében egész testem izgalomba jön. De gyakran mások gondolatok híján is megtörténik, különösen ülő helyzetben. Sokszor nem tehetek erről és nem tudom, miért van ez, amikor nem is vagyok birtokában ennek a bűnnek. Vajjon bűn-e ez az említett dolog? Nagyon szeretném ezt tudni, mert már sokszor elkecserekedtem, hogy mikor nem is akarom, akkor is jelentkeznek testemen. Sok aggodalmat okozott már ez és kértem a jó Istent, hogy vegye le rólam”.

(Tizenhétéves felsős diák írásából).

Nyugtalanásra egyáltalán nincs ok! Ne kapkodj fűhöz-fához, ne idegeskedj és ne ess kétségbe! Lassan majd megismered annyira magad, hogy észreveszed, mennyire ciklus-szerűen tér vissza időnként ez az izgató állapot és előre megérzed, mikor köszönt be nálad a teltség ideje. Nyugodtan várd be a levezetődést. Nem szabad beavatkoznod a dolgok menetébe: éjszaka alvás közben szervezeted kiválasztja a fölösleget s utána megkönnyebbültnek érzed magad. Ezeknek a visszatérő tisztulási folyamatoknak ne szentelj különösebb figyelmet. Az éjszakai pollutiót követő napon azonban lehetőleg végy tisztasági fürdőt, vagy legalább alaposan mosd le testedet.

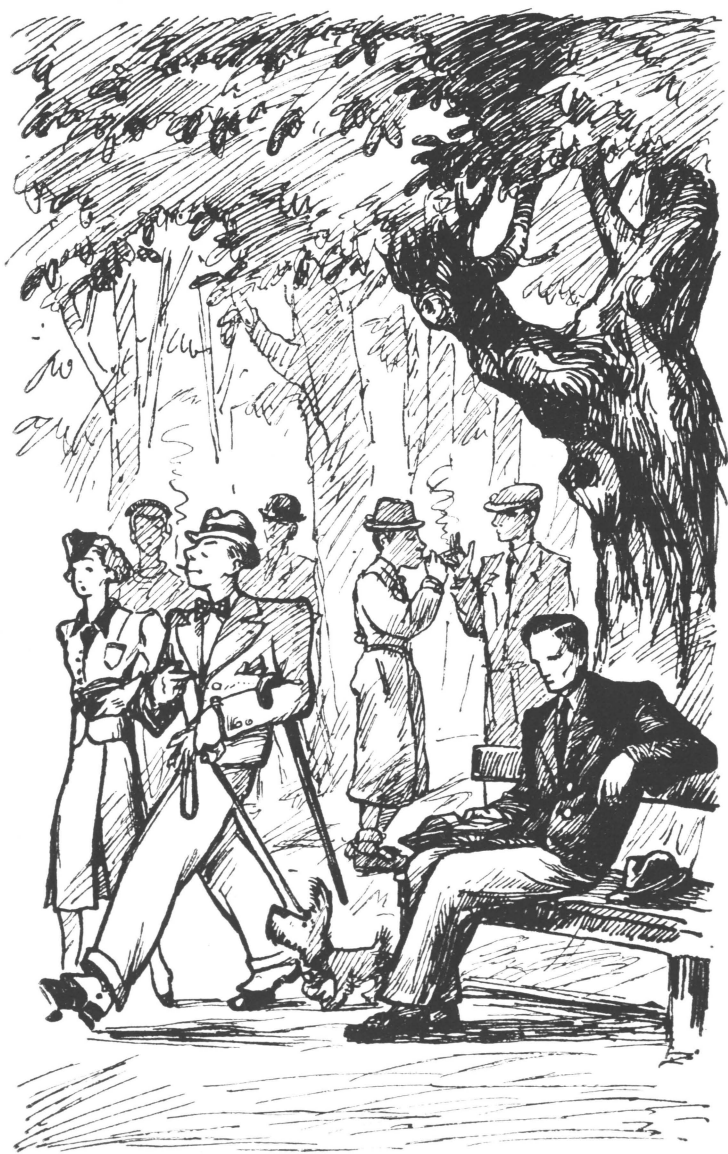
Hidd el: a megrázkódtatások sikeres kiheverésével és a szervezet feszültségi időszakának nyugodt elviselésével tiszta életednek két tartópillérét biztosítottad s a legnehezebb tennivalókon már túl vagy. A többi munka már rendes kerékvágásban és hasonlíthatatlanul könnyebben fog menni!

Egyedül maradtam

Ha a gyakorlatban komolyan foglalkozol a tiszta élet megvalósításával, sokszor fogod tapasztalni, hogy hadilábon állasz a folyó élettel. A világ menete és az emberek cselekedetei nem alkalmazkodnak a te kényesebb ízlésedhez, — viszont te sem alkalmazkodhatsz a bevett szokásokhoz és az ifjúság körében lábrakapott közfelfogáshoz, mert nem engedik az elveid. Ez a gondolkodásbeli különbség szakadékot teremt közötted és embertársaid között és mi tagadás: *ez a távolság néha talán fáj is a te érzékeny lelkednek!* Szeretnél jóbarátságban és egyetértésben lenni mindenkivel, szeretnéd, ha megértenének s ha minél több embertársadat rá tudnád segíteni a tiedhez hasonló önnevelésre.

Egész biztosan akadnak majd jóbarátaid és eszmetársaid, akik észreveszik és becsülik szép tulajdonságaidat, de a többség gúnyolódva nevelés tárgyává teszi felfedezett titkodat, tisztaságodat. Ne érezd ilyenkor szerencsétlennek és elhagyottnak magad! Légy tovább is tiszta tengerszem és bizalommal fel fognak keresni az emberek, mert megsejtik, hogy különb vagy náluk, tisztább és fegyelmezettebb vagy, mint ők!

Néha úgy tapasztalod, mintha hiányzanék valami az életedből, ami a fiatalságot fiatalsággá teszi, ami könnyűvé és küzdéstelenné varázsolná napjaidat s ami egyformává tenne a többiekkel. Lelked nem bírja a könnyelműséget. Nem dohányzol, lányok után nem futkosol, nem beszélsz érzékies dolgokról, hanem rendesen tanulsz, képzéd magad és vigyázol ifjúságodra, — de néha mégis mintha irigység fogna el, mikor látod gondtalanul korzózó társaidat, felnőtteket majmoló barátaidat. Mintha ők a gondtalanságukban és féktelenségükben sokkal boldogabbak volnának, mint te az önfegyelmezettségeddel és önnevelési gyakorlataiddal!



Látod, ezek a sötét órák mindegyik önnevelő fiút egyszer utólérik! Fekete varjak ezek, amelyek rászállanak pompás vetéseidre. Meg kell dobálnod őket, el kell üznöd őket, hogy ne feketítsék és ne felhőzzék be tovább fiatalságod tündöklő kék egét! Mikor magadhoz térsz töprengésedből, elmosolyodsz és világosan látod, hogy százszor különb vagy ezeknél a fiúknál, mégis a te utad az igaz, a szebb, a boldogítóbb, — amely azonban az egyedüljárók útja! Ne engedd, hogy kamaszröhejek befolyásoljanak s az ösztönéletüknek vakon engedelmeskedő társaid tombolása meglazítsa lelked szilárd tartását! Még akkor is, ha nem akad jóbarátod, ha hivatott lelki vezetőre sem találnál s ha látszólag minden ellened esküszik, — álld a helyed a tiszta ifjúság csatasorában és ne engedj egy lépést sem elhatározásodból!

Egyik fiúnak évekig tartó lelki harcába került megértés nélküli környezetének kivédése. Néha felizgatva, a megvetéstől porig alázva s a szégyentől könnyes szemmel rohant be szobájába és magára zárta az ajtót. Ilyenkor énekelni kezdte azt az éneket, amelynek szövegét maga gyártotta egy cserkész-nóta dallamára s amelyet egyedül csak ő tudott. Benne volt ebben a néhány szuggesztív mondatban az a vigasztalás, hogy így szép az élet, ha küzdeni kell; csak ne hajolj meg mások előtt; örülj, ha elleneznek, mert férfiúvá gyúr az ellenállás! — Ebből a szembeszegülni merészülő ifjúból később pályáján sikerrel előhaladó, boldog ember lett, — viszont gúnyolódó környezetének két tagja már teljesen, szinte menthetetlenül elzüllött!

Ha néha megkívánnád társaid könnyed életfelfogását és megirigyelnéd egy pillanatra szabadosságukat, — vidám fütyüléssel tereld okosabb dolgok felé figyelmedet!

Különben, ha feltűnés keltése nélkül és fiúhoz illő józansággal állítod be tisztán tartott életedet környezetedbe, nem hiszem, hogy meg ne kedvelnének

a fiúk és nem akadna közöttük számodra veled ronklelkű jóbarát. S ha mégis magadra maradnál, ne felejtse el, hogy az Isten veled van!

Szembe kell feszülnöd az árral, mint ahogy szembezállt az élet ellentétes sodrásával az a huszonegy éves ifjú is, akinek tragikus halála után íróasztalában megtalálták írásait. Naplóját édesanyja eljuttatta hozzám. Ez a példás életű, komoly lelki életet élt ifjú a krisztusi tanítások kemény és edzett lovagja akart lenni. Egyik lelkigyakorlatában riadtan vette észre, hogy nem szeretik őt az emberek s a világ és saját benső élete között hideg, áthatolhatatlan páncél feszül. Érdemes elolvasnod ezt a naplórészletet, amely lelki viaskodását megörökítette:

„Erre vártam, ezt akartam! Mélyebb betekintést Isten örök törvényeibe! Nagy eszméket kell az embernek átgyurnia magán. Emberebb ember lenni! Az adott szó, igazmondás, a becsületes lélek kimutatása, ígéretek megtartása, másrészt az ösztönökön való uralom által kiemelkedni a tucatemberek közül! Ezt fejtegette az Atya! Kezdetben morfondíroztam magamban: Hogyan legyen az ember becsületes, amikor vele ezer és ezer becstelen konkurrál az üzleti életben. Ha nem csal a vámszámlával, hamis adóbevallással, külön könyv vezetésével, akkor úgy megbukik, mint a pinty. De aztán gondoltam magamban, mit izgat ez? Ott, ahol te fogsz állani, megvalósíthatod ezt, illetőleg oda állj, ahol lehetséges ez”.

„Egy másik kérdés: Eleinte nem értettem meg az utca nőjét, mint önmagának megszenteltelenítőjét. Első pillanatban még irigyeltem is. De azután rájöttem, hogy ezek a lebűjök lakói olyanok, mint külvárosokból előözönlő nép tüntetésekkor. Csibészek és gazemberek, züllöttek és piszkosak, legtöbbjük tetves és vérbajos. Ezek azok, kik nem tudják felfogni, mi a szép, a jó, a nemes és a szent, — akik nem tudnak emelkedni az Isten felé! Örülök, hogy utálok, ami kisszerű, ami csúf és közönséges!”

Ne félj tehát a magánytól, ha egyedül hagynak

az emberek! Veled az Isten és veled a legnagyobb kincs, amelyet bírhat: a lélek békéje!

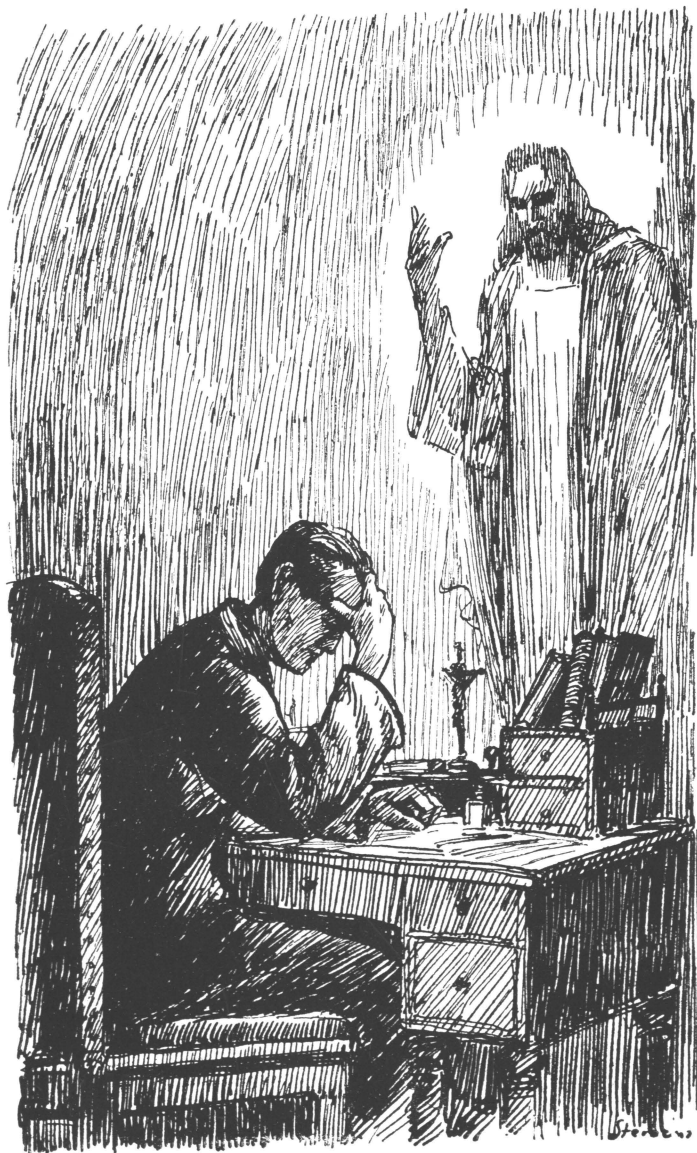
Rázd fel magad ebből a pillanatnyi tespedésből! Minden gátlás ellenére is előkelő lélekke kell lenned!

Ne félj, — veled az Isten!

A mai ifjúság lelki képe sok rokonszenves vonást mutat. Többek között megtalálható itt az egyre növekvő érdeklődés a lelki élet mélyebb dolgai iránt. Egészen biztos, hogy a mai ifjúság sorából sok szent kerülhetne ki, ha megszokta volna ifjúságunk, hogy lelke boldogulása érdekében áldozatokat is hozzon!

Isten mindenkinek megadja az elégséges kegyelmi segítséget, hogy azt felhasználva eljusson az üdvösségre. A kegyelemmel való közreműködés azonban áldozatokat is kíván, s éppen ez a kívánalom az a súlyos pont, amelynek hallatára a fiatalok riadtan visszatorpannak a munkától. Mikor komolyságot ígérő és erősen fogadkozó ifjakat látok, akik elszánták magukat a jellemes és tiszta élet harcaira, azonnal azt vizsgálom bennük, tudnak-e időnként nagy áldozatokat hozni lelkükért? Lelkük üdvössége néha sokat kíván tőlük: szakítást a rosszra vivő társasággal, esetleg a gondolatvilágukat rabul ejtő nővel, — esetleg egész életük gyökeres átrendezését.

Mikor e teendők láttára az ifjú okoskodni kezd és a gyökeres megoldás helyett részletmegoldásokon töri fejét, — szinte előre meg lehet mondani, hogy alig egy hét múlva ennek a sziporkázó elhatározásnak híre-hamva sem lesz! Mikor hirtelen elmaradnak a hetigyónó diákok s a havonta gyónó munkás-ifjak, — határozottan meg lehetne mondani, hogy az előre sejtett kudarc bekövetkezett: az áldozathozataltól visszariadó félakarat összeroppant a teherviselés alatt.



Eszményem az az ifjú, aki élete és vére árán is kitar az eszméi mellett, s az eszmék szolgálatában szüntelenül áldozatot hoz. Ha kell, inkább elégeti önmagát áldozatul, — de idegen isteneknek nem gyújt tömjént fiatalosága oltárán!

A két út

Tizenhat-tizenhétéves korodban már sokszor gondokba temetkezve ülsz asztalod mellett. Életbevágó fontos választáson töprengsz: hova szólít téged az isteni akarat?

A gondok ködén át eléd lép a fehérruhás Krisztus és szól hozzád. Melegen, meghittén elbeszélgetek.

Sok életút kínálkozik előtted, ezek közül most bemutatok neked két irányt: a házaseletet és az Istennek szentelt papi életet. Mindkettő magasztos és mindkettőn eljuthatsz életed céljához: Istenedhez.

Ha a kettő közt választanod kell, magad sem tudod, melyik vonzóbb, melyik szebb életút, a családi élet vagy a szent papság?!

Egyik oldalon hitvesed sietne feléd, gyermekek futnának eléd és kiáltanák: Édesapám! S te magadhoz ölelhetnéd őket, szeretett gyermekeidet, akikben a te véred és a te gondolatvilágod él tovább, akik a nevedet viselik s akikért küzdened és önmagadra vigyáznod — íme! — mennyire érdemes volt!

A másik úton egyedül haladsz és éppen ezért nagyon vigyáznod kell magadra. Példaképe, útmutatója lettél másoknak! Szeretned kell az embereket és mégsem szabad túlságosan megszeretned őket, mert a szeretet ajándékaról az Isten szeretetéért lemondtál! Tele vagy gonddal, mert az eléd siető ifjúság veled osztja meg keserűségét, és mégis jókedvűnek kell lenned, hogy felszítani tudd másokban is az életkedvet! Meg kell értened a legérthetlenebb embert is, hozzá kell nyúlnod a fertőző lelki sebek-

hez s ugyanekkor makkegészséges lelkűnek és egészen tisztának kell lenned! Felelősségteljes, de fenéges út ez, mert példád nyomán ezrek fognak az Isten ösvényeire lépni s az Isten oltárán feláldozott apai eszmény pótlására száz és száz fiad lesz, akik nem a tied és mégis Atyának szólítanak!

Az előkészület mindkét útra az itt leírt módon történik. A házáséltre való felkészülés azonban, amelyet már serdülőkorodban meg kell kezdened, még néhány különleges szempontra is ráirányítja figyelmedet:

Érezz férfias tiszteletet a női nem iránt, amelyhez édesanyád és leánytestvéred is tartozik. Innen fog kikerülni jövődő házastársad, aki utitársad lesz az élet vándorútján s akivel meg kell osztanod gondolataidat, terveidet, szép és jó iránti rajongásodat, de aki részesülni akar gondjaidból, terheidből is. Ma még messze van és ismeretlen számodra ez az utitárs, de már *előre imádkozzál* érte és azért a kegyelemért, hogy tiszta maradjon, boldoggá tegyen és Isten óvja meg minden veszélytől — számodra!

Tiszta életed szempontjából nem mondom okvetlenül veszélyesnek, ha túlkorán felébred érdeklődésed a leányok iránt s ha szívesen forogsz leánytársaságban. Vallom azonban, hogy az ifjúságát okosan kiaknázó fiú annyi dologgal foglalja el magát s anynyi felé mutat általános érdeklődést, hogy még a mesebeli tündérkirálynő sem tudná lekötni kizárólag maga számára a gondolatvilágát. Tánciskolában, társaságban a kötelező udvariasságon túl ne mutass különösebb rajongást a szépérzékedet megmozgató leány iránt. Sőt, ha úgy érzed, hogy valakinek a személye egészen megigézett, kerüld, — mert mostanában annyira más dolgokkal kell foglalkoznod, hogy a fellobbanó szerelmi lángolás nemcsak tanulmánybeli bukást, hanem talán erkölcsi botlásokat is eredményezne.

Szívesen hivatkoznak a fiúk az alábbi sorokhoz

hasonló módon a leánytársaság felemelő erejére, azonban kissé túlbecsülik ezt a jótékony nevelő hatást:

„Én már korán kiszemeltem egy zárdában nevelkedett leányt házas társamnak, de végül az idén elutazott és nem lehet soha az enyém. Máig sem tudtam elfelejteni és nem is felejttem el sohasem. Szép, tiszta, Istenfélő volt, ami előttem a fő. Ott minisztráltam és így ismertem meg. Fényképe megvan, én fényképeztem le a barátnőjével. Soha nem tudtam volna szemérmetlen gondolatokkal nézni őt. A munkám sincs igen a kedvemre. Sokszor csak arra a leányra gondolok...”

(Huszonnegy éves érettségiző diák írásából.)

„Eleget imádkozom, főleg ebben az évben, amióta beleszerettem egy kis szöke angyalba. Az ő hatására nagy katharzis ment bennem végbe és azóta többet foglalkozom a lelkiekkel. És azt hiszem, hogy az Úr ezt nem tekinti véteknek...”

(Huszonnegy éves érettségiző diák írásából.)

Nem veszik észre ezek a fülig szerelmes fiúk, hogy ez a felemelő hatás csak ideiglenes, nincs tartóssága. Bizonyos ideig ráirányítja a fiúk figyelmét a komolyabb dolgokra, de azután a kiábrándulásokkal együtt megjön a lelki összeszedettség bomlása is. Ezenkívül ez az eszményi ifjúkori fellángolás, sajnos, nem mindenkinél ölt ilyen ideális beállítottságot. A leány gyakori közelléte felhívja a fiú figyelmét a testre is. Összeszedettség helyett teljes felfordulás, érzéki kívánságok s a bűnalkalmakkal való kacérkodás lesz a következménye a korlátok közé nem szorított diákszerelemnek.

A házasesetre való okos felkészüléshez hozzátartozik az is, hogy *leszokjunk az érzékenységről és legyen erőnk mások gyengeségeinek elviseléséhez.* A házaseslet nem tűnő jellegű rövidke találkozás, hanem holtig tartó életszövetség. A házastárs jellemhibája, betegsége, szépségének elvesztése nem lehet



ok az elhagyásra. Nem szabad minden csekélységet szóvá tenni, minden apróságért gyanakodni és féltékenykedni.

Éppen ezért a házasságra való lelki előkészületnek igen szerencsés iskolája a fiúk közt a barátság. Nem szabad rossz néven vennünk, ha jóbarátunk másokkal szemben is barátságos, nem szabad minden nekünk nem tetsző, jelentéktelen dologért megszakítani vele a jóviszonyt. A barátság folyamán úgyszólván állandóan alkalom nyílik a hűség, megbocsátás és békekeresés gyakorlására, amely eredményeknek és jótulajdonságoknak a házasesetben nagyon gyakran hasznát vehetjük.

Szeretni kell *a takarékossgot és az igényteleniséget*. Aki nem szokta meg, hogy időnként lemond egy-egy megengedett élvezetről, aki nem tud a pénzével bánni, állandó anyagi zavarban lesz később. Ha van pénze, nagyszerű ebédeket és vacsorákat készített, — máskor betevő falatja is alig van, pénzbeli okok miatt állandóan veszekszik a feleségével, gyermekei pedig félmeztelenül járnak. Az okos beosztás, a nélkülözések megszokása és az egyszerűség szeretete a zavartalan családi életnek egyik elsőrangú előmozdítója.

A felkészülés megkívánja káros szenvedélyeink kiirtását is. Itt nemcsak a féktelen érzékiségről van szó, — amelynek a házasesetben meg kell szoknia az önfegyelmet és a más iránti kíméletet, — hanem *a kártyaszennvedélyről és az alkoholizmusról*, amely rengeteg család bomlásának oka még ma is.

Végül tested és lelked lelkiismeretes gondozásával, komolyan vett vallásos étellel és ugyanakkor józan sporttal, testedzéssel iparkodjad minél teljesebbé tenni és minél teherbíróbbá tenni erőidet. Így készülj azokra a testi és lelki feladatokra, amelyek Isten rendelése szerint a házasesetben reád várnak!

Tartsátok ébren a fényt!

A Csendes Óceán egyik sziklazátonyán megható szövegű sírkő emelkedik a hullámok tánca fölé. Az Óceán Pokolkapunak nevezett átjárójánál ugyanis a sok zátony és a gyakori sűrű köd miatt veszélyes volt a hajózás és sok szerencsétlenség történt. A hajóstársaságok összefogása folytán a Sarichef-foknál a parti dombtetőn világítótornyot állítottak, amelynek piros és zöld lámpái, továbbá messzire ható villanyreflektorának fénykévei mutatják a helyes utat a hajósoknak.

Itt halt meg 1918-ban Rosenberg kapitány, a torony egyik őre, akit hivatása teljesítése közben a villanyáram súlyosan megégetett. Mivel a nagy vihar miatt a segítségül hívott hajók nem tudtak kikötni a szikla-szigeten, a kapitány belehalt sérüléseibe.

Egyszerű sírkövére utolsó szavait vésték fel, a hivatásának élő, a fény szolgálatában elégett hősnek méltó búcsúzását: „Boys! Keep the fires burning!” „Fiúk! Tartsátok ébren a fényt!..”

Ma sokféle érdekközösségekbe tömörülnek az emberek. A tisztaságért harcoló lelkek táborában azonban nincs meg a kellő összetartás, az egymásra való kölcsönös vigyázás!

Pedig a lelki gazdagság olyan természetű, hogy osztódni akar!

Ha tehát megértetted és meg is szerezted a szent tisztaság kincsét, vezess másokat is e boldogság lelőhelyére! Áldani fognak érette embertársaid. Add kölcsön ezt a könyvet barátaidnak, jó szolgálatot tessel ezzel, számukra. Különösen áll ez a kötelességed azokkal szemben, akiket te taszítottál az erkölcs-telenség lejtőjére.

Tükrözze körülötted minden ezt a bennső átalakulást! Asztalodat diszítsd fel virágokkal, tedd rendbe holmijaidat, hogy ez a külső ünnepi rend is mutassa a te túláradó boldogságodat. Eddigi únott éle-

ted tartalmassá lesz, megszokott környezetet egészen más értékelésben látod, mintha teljesen új világot fedeztél volna fel. Úgy vagy, mint Chesterton eltévedt hajósa, aki visszavetődik kiindulási helyére és azt képzei, hogy új földrészt fedezett fel. E beképzelt felfedezés öröme annyira áthatja, hogy boldognak érzi magát és hajlékot épít magának ott, ahonnan nem is olyan rég az unalom és a kalandvágy más világok felé hajtotta. A tisztaság eddig észre sem vett szépségeket, apró örömöket láttat meg veled, amelyeknek élvezése feledteti veled az eddigi oly gyakran felpanaszolt küzdelmeket.

Ha néha rövid ideig visszaesés mutatkoznék, ne keseredjél el, hanem állj újra talpra! Most már tudod a teendőket és tudod, hogy mi az orvossága az ilyen elerőtlenedéseknek. Isten kegyelme nélkül meddő volna munkád, ezért ne önmagad teljesítményének, hanem Isten jóságának és könyörületének tulajdonítsd, ha eredményt értél el.

Ha pedig hosszas és szorgalmas önnevelő gyakorlat után sem jutsz el arra a lelki magaslatra, amelyre vágyódtál, ne felejtse el: a bűvár is gyakran összetöri a legszebb gyöngyöket, mire a tenger felszínére hozza.

Ha a könyv olvasásakor megtetszett és elméletben nagyszerűen mutató eredmények a te gyakorlatban csak egész gyenge utánzat módjára valósulnak meg, — ne hagyd abba a küzdelmet. Vedd észre, hogy már egész másképp állasz az Isten előtt. Szébb vagy egy vonással, józanabb és nemesebb akarású, mint azelőtt. Hiszem, hogy nem fogsz megállni az úton, hanem Istenbe vetett hittel tovább indulsz a tiszta magasságok felé!

Végül búcsúzásul megkérlek arra, hogy vigyél előre másokat is a jó útján. Tartsd ébren és ápolj a fényt!

Mivel pedig nagy felelősség másoknak tanácsot adni s aki másokat vezet, önmagára is vigyázzon, ne-

hogy elessék, — magam kérlek tehát, e könyv szerzője, hogy amint én imádkozom a te küzdő lelkedért, imádkozzál te is az én gyarló, Isten felé törekvő lelkemért!

A GYAKORLATI TISZTA ÉLET

kis lexikona

<i>Akarat</i> gyengesége	29	<i>Imamódok</i>	70
<i>Akarat</i> komolysága	51, 84	<i>Imádságos</i> könyv	72
<i>Alázatosság</i>	65	<i>Ismeretlen</i> gyóntató	79
<i>Alvás</i>	98	<i>Ítéloképesség</i> csökkenése	38
<i>Apaság</i> fogalma	16	<i>Izzadás</i>	34
<i>Apaság</i> öröme	18	<i>Idegrendszer</i> erősítése	96
<i>Áldozathozatal</i>	5, 7, 142	<i>Jókedv</i> biztosítása	115
<i>Áldozás</i>	73	<i>Józanság</i>	128
<i>Állhatatosság</i>	66	<i>Kamaszkor</i> jelei	19
<i>Beszámolás</i> lelkekről	79	<i>Kedélyállapot</i> gondozása	96
<i>Böjt</i>	86	<i>Kielégülés</i> kerülése	63
<i>Büntelen</i> eddigi élet	42	<i>Kifárasztás</i>	100
<i>Coué</i> Emil	97	<i>Kifogások</i>	55
<i>Csábítás</i>	27	<i>Kisértések</i> legyőzése	52
<i>Cserkészlet</i> haszna	42	<i>Krisztus</i> középpont	75
<i>Dohányzás</i>	80	<i>Kurzus</i> lábadozóknak	108, 115
<i>Ebzárlat</i>	82	<i>Lelkiatya</i> egyénisége	78
<i>Egyedülmaradás</i>	138	<i>Lelkiatya</i> megtévesztése	79
<i>Erdei</i> élet	104	<i>Lelkiatya</i> választása	78
<i>Egyetemes</i> gyónás	53, 109	<i>Lelki</i> komolytalanság	37
<i>Elmélkedési</i> pontok	118	<i>Lelki</i> szárazság	133, 138
<i>Érintetlenség</i>	62	<i>Mágneses</i> erők	98
<i>Fantáziájátékok</i>	88	<i>Mária-tisztelet</i>	75
<i>Fegyelemállapot</i>	60	<i>Megértés</i> hiánya	79
<i>Felkelés</i> a bűnből	52	<i>Megrázkódtatás</i> kiheverése	135
<i>Felkelés</i> korán	85, 115	<i>Mértéktelenség</i>	81
<i>Felvilágosítás</i> nélkül	26	<i>Moziszenvedély</i>	82
<i>Feltűnés</i> kerülése	109	<i>Munka</i> szeretete	88
<i>Féltelenség</i>	36	<i>Napirend</i>	85, 117
<i>Fiúk</i> küzdelme	52, 134	<i>Naplóírást</i>	86
<i>Gyónás</i>	73	<i>Nehéz</i> órák	132
<i>Győzelem</i> öröme	65	<i>Nehézségek</i>	58
<i>Hamis</i> nézetek	80	<i>Nyilas</i> Misi	32
<i>Házaselet</i>	144	<i>Oltáriszentséggel</i> kapcsolat	73
<i>Házaseletre</i> készülés	146	<i>Önáltatás</i>	46
<i>Imaélet</i>	68, 85	<i>Önmegtartóztatás</i> tagadása	56
		<i>Önszuggesztió</i>	97

<i>Papi élet</i>	144	Társaság rendetlen szeretete	82
<i>Rózsafüzér</i>	76	Természetszemlélet	101
<i>Serdülőkor átugrása</i>	43	Testi tisztaság.	100
Serdülőkor viharzása	24	Tisztaság fizikai érzése	64
Sikerbe vetett hit	109	Tiszta élet és versenysport	51
Szakítás társasággal	142	Titoktartás	67, 110
Szenteltvíz	77	Túlzó beállítások	9
Szentségek vétele	72	Torna	99, 110
Szentséglátogatás	74	Torna gyakorlatok	112
Színház	82	<i>Vadmacska-típus</i>	35
Sziget-szisztéma	135	Vezetés, lelki	77
Szuggesztív gyakorlatok	98	Vérszerződés	53
<i>Táplálkozás</i>	99, 110	Vízivás reggel.	100, 110

T A R T A L O M

MIÉRT IRÓDOTT EZ A KÖNYV? — — — — —	9
TEREPSZEMLE AZ ÉLET FORRÁSÁNÁL	
Honnan jöttél? — — — — —	14
Az ember teremtő tevékenysége — — — — —	16
Az érési korszak zajlása — — — — —	19
Gyermekhullás az égből — — — — —	21
Az érzékiség csápjai — — — — —	24
Mit írnak a fiúk? — — — — —	26
MI VAN A SZINFALAK MÖGÖTT?	
Nyilas Misi, az Izzadós és a Vadmacska — — —	32
A lelki komolytalanság következményei — — —	37
LESZÁMOLÁS ÖNMAGADDAL	
Még tiszta vagy — — — — —	42
De ha már elbuktál — — — — —	45
Komolyan akarsz-e tiszta lenni? — — — — —	47
Kifogások, nehézségek — — — — —	55
A TISZTA IFJÚ LELKI ÉLETE	
A lélek fegyelemállapota — — — — —	60
Alapvető munkák — — — — —	61
További kellékek — — — — —	65
Kegyelmi éltető erők — — — — —	68
A lelki vezetés kérdése — — — — —	77
Hamis nézetek kiirtása — — — — —	80
A SZELLEMI ERŐK HADGYAKORLATA	
Akarati iskola — — — — —	84
Fantáziajátékok — — — — —	88
A SZŪZI ÉLET EGÉSZSÉGTANA	
Az idegrendszer karbantartása — — — — —	96
Egészségügyi intézkedések — — — — —	99
Természetszemlélet — — — — —	101

EGY KIS KURZUS A LÁBADOZÓK SZÁMÁRA

Általános tudnivalók — — — — — — — —	108
Céltudatos testedzés — — — — — — — —	111
Két hét a tiszta élet szolgálatában — — — —	115

A TISZTA ÉLET VIVŐEREJE

Szép az ifjúkor! — — — — — — — —	129
Nehéz órák — — — — — — — —	132
Egyedül maradtam — — — — — — — —	138
Ne félj, veled az Isten! — — — — — — — —	142
A két út — — — — — — — —	144
Tartsátok ébren a fényt! — — — — — — — —	149

A GYAKORLATI TISZTA ÉLET KIS LEXIKONA — —	153
---	-----

UGYANATTÓL
A SZERZŐTŐL
MEGJELENT:



HÁNZI

95 oldal, ára 1'40 pengő.

A külföldön egymást érik a gyermekhősökről szóló történetek, életrajzok. Valóságos gyermek-keresztshad indult meg Krisztus országának a szívekben való visszahódítására. A gyermeki ártatlanság, az eucharisztikus élet győzelmes serege hangos bizonyság az evangéliumi igazság mellett: „Ha nem lesztek olyanok mint a kisdedek, nem mentek be a mennyországba...” A kis Szinay Hánzi megkapó életrajza is ezt a krisztusi tanítást bizonyítja. Valami melegséget érzünk szívünkben, midőn a komoly fiúcska életszentségre való törekvését olvassuk. Szinte megdöbbenünk attól a szívós, kemény, acélos akarattól, mely minden cselekedetéből kiütözik. Csodáljuk alázatosságát, de még jobban türelmét a megpróbáltatásokban. A szerző lelkiismeretes pontossággal gyűjtötte össze a kis hős életadatait és tárgyilagos törekszik lenni mindenben, jóllehet kiérezzük a sorok közül, hogy a kis Hánzi örökre belepopta magát szívébe... Mi is boldog büszkeséggel adjuk ifjúságunk kezébe a Boldogaszszony virágoskertjének friss, magyar hajtását...

Magyar Kultúra.

SZALÉZI MŰVEK. RÁKOSPALOTA

