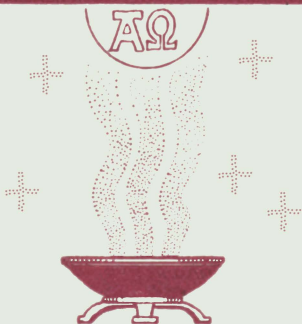


· MEGYESI · SCHWARTZ · ANTAL ·



BEVEZETŐ
AZ ELMÉLKEDŐ
I M A B A

I.

· SZALÉZI · MŰVEK ·

Selkiélet kis könyvei

38. Baumann Ferdinánd S. J.

A papság szolgálatában

Ára 60 fillér.



39. De Causade—Trugly

Bizalom az isteni Gondviselésben

190 oldal, ára 1.30 P.



40. Megyesi Schwartz Antal

Bevezető az elmélkedő imába

II. rész

116 oldal. Ára 1 P.



41. Erdey Ferenc

Engeszteljük Jézus Szívét!

100 oldal. Ára 60 fill.



42. Beltrami—Novák

Csak akarnod kell!

160 oldal. Ára 1.30 P.

BEVEZETŐ
AZ ELMÉLKEDŐ
IMÁBA

A LELKIÉLET KIS
KÖNYVEI

35.

MEGYESI SCHWARTZ ANTAL DR.

**BEVEZETŐ
AZ ELMÉLKEDŐ
IMÁBA**

I. RÉSZ

SZALÉZI MŰVEK, RÁKOSPALOTA

**Nihil obstat. Carolus Szitkey Societatis Salesi-
anae, censor dioecesanus.**

**Imprimatur. No. 5530. Vatii, die 24-a Septem-
bris 1940. † Stephanus Episcopus Vaciensis.**

Don Bosco-nyomda, Rákospalota, Horthy M.-út 97.

F. v. : Sarkadi J. Alajos. — 6282.

Mit tesz elmélkedni?

A katekizmusban tanultuk: „*Amikor imádkozunk, Istennel beszélünk*”. Minden igaz keresztény imádkozik és meg van győződve az ima elengedhetetlen fontosságáról. Szt. Lukács evangéliuma is mondja: „*Mindenkor imádkozni kell és soha abba bele nem fáradni*”. (18, 1.). De mihelyt az *elmélkedő* imát említjük, azonnal ellenkezésre találunk. A *világi* keresztények nagyrésze azt válaszolja: az elmélkedés csak papoknak és szerzeteseknek, nem nekünk való; *mi* világiak, azt soha sem tanulhatjuk meg. Csak azért beszélnek

így, mert nem tudják, mit tesz elmélkedni. Meg vagyok győződve, közöttük is vannak, akik elmélkednek, anélkül, hogy tudnák. A dolgot szeretik, a szótól irtóznak, mert nem tudják, mit jelent. Nagy itt a fogalomzavar, melyre a következő hasonlattal szeretnék némi világosságot deríteni.

Ha a koronás király, a herceg-prímás, vagy egy miniszter előtt kell megjelenünk, hogy kérést terjesszünk eléje, már előre meg-gondoljuk, mikép fogjuk a nagyurat köszönteni, milyen szavakkal fogjuk kérelmünket előadni, miféle okokkal iparkodunk azt támogatni. Helyes. A köteles tisztelet megköveteli, hogy tartalmilag és formailag kifogástalan beszédben tárjuk magas színe elé kívánságunkat. Otthon, a meleg családi körben, nem így beszélünk. Itt nemigen fontolgatjuk gondolatainkat, nem válogatjuk

szavainkat, nem keressük a megkapó fordulatokat, hanem úgy beszélünk, amint a szívünk és istenadta eszünk sugallja. Formai tekintetben ez a bizalmas, családias társalgás talán nem mindig tökéletes, de van valami benne, ami kedvesebbé teszi az előre megfogalmazott és betanult szónoklatnál: az a közvetlenség, őszinteség, melegség és szeretet, mely a család tagjait összefűzi és bizalmas társalgásukat áthatja. A betanult beszédet az ember nem bírja sokáig, még hallgatni is fárasztó. Ellenben a családi kör meghitt társalgása édes üdülés, mert benne szív szól a szívhez. Neveletlenség volna ünnepélyes alkalmakkor nagyurak előtt bizalmas hangon beszélgetni. De még nagyobb képtelenség volna a család körében előre megfogalmazott beszédeket tartani, vagy a gyermekeket arra szoktatni, hogy

csak betanult szavakkal érintkezzenek szüleikkel. Ez gyilkos mérénylet volna a gyermek bimbózó kedélye ellen, mely csak akkor fejlődhetik egészséges irányban, ha szabadon kimondhatja ébredő értelmének kis gondolatait, meleg szivecskéjének érzelmeit, gyöngé akaratának ártatlan vágyait, na meg tiszta életkedvből szülemlő huncut tréfáit.

A polgári életben kétféle beszédet kell tehát megkülönböztetnünk: az előre megfogalmazott beszédet, melyet nyilvános, ünnepestélyes alkalmakkor használunk és a közvetlen, szívből fakadó és szívhez szóló családias szót.

Éppen így vagyunk az Istenhez intézett beszéddel: az imával is. Ő a mi legfőbb urunk. Földi és örök sorsunk az Ő kezébe van letéve. Életünk, halálunk tőle függ. Soha rabszolga sorsa nem függött annyira ura önkényétől, mint a

mi egész létünk Istenünk kegyelmétől. Előle nincs menekülés, mert mindenütt jelen van; nincs eltitkolás, mert mindentudó; vele szemben nincs ellenállás, mert mindenható! Nem illő-e, hogy legfölségesebb Urunk előtt mély alázattal jelenjünk meg és hozzá teljes hódolattal szóljunk? Azért az egyház gondosan megszerkeszti mindazokat az imákat, melyeket nyilvános istentiszteleteken használ. A szentmise szövegei és az egyház hivatalos imakönyvének, a breváriumnak imái, bár nyelvi tekintetben magukon hordják a kornak, melyben eredtek, jellegét, de tartalmi és sok esetben formai tekintetben is valóságos remekei az ékesszólásnak és költészetnek.

De Isten nemcsak a mi legfőbb urunk, Ő a mi legszeretőbb *atyánk* is. Maga az édes Üdvözítő arra tanította apostolait és általuk ösz-

szes híveit, hogy így kezdjék el imájukat: „*Mi Atyánk, ki vagy a mennyekben!*” Úgy látszik, az egek Istene inkább szeret a mi Atyánk, mint a mi urunk lenni. Urunkká a teremtés által lett, mely nem került neki sem fáradságba, sem áldozatba. De hogy bennünket, kik a bűn által istenfiúi jogunkat elvesztettük, ismét atyai szívéhez ölelhessen és gyermekeinek nevezhessen, azért kellett Egyszülöttjének emberi természetet öltenie, harminchárom éven át fáradalmas, kínos életet élnie és a keresztszégyenfáján elvéreznie. Ki áldozott többet az emberi nemért, mint maga az Úristen, — csak azért, hogy mi megint a fiai, Ó pedig a mi Atyánk lehessen? Isten kimondhatatlan atyai szeretettel szeret bennünket és leghőbb vágya, hogy hűséges fiai legyünk. Azért nemcsak azt kívánja, hogy isteni föl-

ségének megfelelő hódolattal viseltessünk iránta, hanem még sokkal inkább örül neki, ha szívből fakadó gyermeki szeretettel és bizalommal szólunk hozzá. Ezt az Isten szívét elbájoló hangot hiába keressük könyvekben és előre megszerkesztett beszédekben; egyedüli forrása a túláradó gyermeki szeretettel telt emberi szív. Az Úr megörül minden tisztelettel végzett imának. De ha magaddal akarod ragadni atyai szívét, szólj hozzá úgy, amint a keresztény család körében a gyermek szokott beszélni édes szüleivel: szívből — szívhez.

Ha előre megfogalmazott formában mondjuk el imánkat, akkor *szóbeli* imát végzünk, ha pedig szavak nélkül, bizalmas gyermeki hangon tárjuk eléje érzelmeinket, kívánságainkat, elhatározásainkat, akkor *elmélkedünk*. Elmélkedésnek azért nevezzük

imánknak ezt a közvetlenebb formáját, mert ehhez nem kell gondolatainkat szavakba önteni, hisz isteni Atyánk mindentudó, meghallja szívünk érzelmeit, legtitkosabb gondolatait akkor is, ha ki sem mondjuk. *Elmélkedni annyit tesz, mint kimondott szó nélkül, gondolatban imádkozni.*

És te, kedves olvasó, nem tudnál Istenről és istenes dolgokról szép csendesen elgondolkodni, Neki elmondani, mennyire hálás vagy tömérdék sok jótéteményéért, mennyire szereted Őt, mennyire bízol benne? Nem tudnád felsorolni szent színe előtt testi-lelki szükségleteidet, kívánságaidat? Ha ezt tudod, tudsz elmélkedni is, csak meg kell próbálni, kicsit gyakorolni.

Ha most már megérted, mit tesz elmélkedni és mily egyszerű, természetes dolog az elmélkedés, magadtól is megfelelhetsz egy

másik kérdésre, mely a mondot-
tak után önként fölvetődik: miért
illik, hogy minden jó katolikus
ember elmélkedjék? Illik, mert
1. az Úristennek joga van hozzá,
— 2. mert lelked előnye és üdve
megköveteli.

1. Istennek joga van hozzá,
hogy elmélkedjél. Említettük, mily
tömérdek áldozatot hozott az Úr,
hogy az Ádám atyánk bűne által
elvesztett megszentelő kegyelmet
és vele istenfiúságunkat vissza-
szerezze. Ez áldozatokkal szent
jogot szerzett a mi gyermeki sze-
retetünkre, melynek szinte elen-
gedhetetlen követelménye a
mennyei Atyánkkal folytatott köz-
vetlen, szívélyes társalgás. Láttál
már szüleit igazán szerető, jó
gyermeket, kinek soha sincs
mondanivalója hozzájuk? Kit sze-
rető szíve nem ösztönöz arra,
hogy örömeit, gondjait, vágyait,
félelmét velük bizalmasan közöl-

je? Te sem lehetsz Istennek hű gyermeke, ha nincsen mondanivalód Hozzá, ha nem akarsz Vele szívélyesen társalogni, ha nem akarsz *elmélkedni*...

2. De lelked üdve is megkívánja az elmélkedő imát. Szt. Pál azt mondja (Róm. 8, 17.): „*Hafiai, akkor örökösei is vagyunk: Istennek fiai, Krisztusnak pedig társörökösei*”. Akkor van jogunk a mennyországra, ha a megszentelő kegyelem által Isten fiai vagyunk és egyszülött Fiához hasonló életet élünk. Az Úr Jézus Isten nagy családjában — mint ugyancsak Szt. Pál mondja (u. o. 29.): „*elszülött legyen sok testvér között*”. Ezt akkor érzük el, ha az istenfiúság eszméje bennünk *tudatossá* válik, ha úgy kezdünk gondolkodni, beszélni, cselekedni, amint Isten gyermekeéhez illik. Ha egy gyermek idegenek között nevelkedik, ha édes

szüleit csak ritkán látja és ritkán nyílik alkalma velük csevegni, lassan elidegenedik tőlük, kis szíve azokhoz símul, azokhoz tapad, kik gondját viselik. Mi is megfélekedünk a sarkalatos hit-tételről, hogy Isten gyermekei vagyunk és teljesen elmerülünk a földi gondok és vágyak mocsarában, ha nem keresünk módot és alkalmat arra, hogy mennyei Atyánkkal közvetlenül társalogjunk és szívből szívhez intézett szavakban elmondjuk neki iránta érzett forró hálánkat, föltétlen bizalmunkat, gyermeki szeretetünket. Ez pedig *elmélkedés*. Mondd magad, elmélkedő ima nélkül élhetsz-e Isten gyermekéhez méltó lelki életet?

Hogyan tanuljak elmélkedni?

Az előző fejezet elolvasása után sokan talán azt gondolják: szeretnék én is bizalmas közvetlenséggel érintkezni a jó Istennel, de nem tudom, hogyan fogjak hozzá. A magamfajtajával könnyen elbeszélgetek, felelettel nem maradok senkinek sem adósa... De Istennel beszélni, ez egészen más dolog! Ehhez nem értek. Lelkem nyelve nehézkes, bárdolatlan, nem tudom, mit is mondjak Istennek, nem találok a hozzá illő szavakat. Vannak, akik arra is hivatkoznak, hogy többször próbálkoztak már elmélkedni, de nem boldogultak vele. Nincs bátorságuk újabb kísérletekhez.

Látod, kedves olvasó, az elmélkedő imával csak úgy vagyunk, mint kis gyermek a beszélni-tanulással. Megvannak benne mindazok a testi-lelki képességek, melyek a beszédhez kellene és mégis: mennyit vesződik a kis emberke, amíg az első értelmes szó elhangzik ajkán! Életének első napjaitól kezdve töri magát szegény csöppség, hogy elmondja környezetének, mije fáj és mit kíván, de hiába, értelmetlen hangoknál egyébre nem telik. Azért sírnak annyit szegény apróságok: beszélni szeretnének és nem tudnak.

Amire azonban az ember kitarátóan törekszik, azt el is éri. A kicsikék is addig próbálkoznak, addig nézik, hallgatják, utánozzák a felnőtteket, míg egy-két évi igyekezet után sikerül megbirkózniok a legyőzhetetlennek vélt nehézségekkel és kimondják az

első értelmes szót: papa, mama. Az első siker növeli bátorságukat, napról napra gyarapszik a szókincsük és rövid időn belül úgy fecsegnek, hogy öröm hallani. Az újszülött magával hozza a beszéd minden kellékét, de soká tart, míg azt kellő módon föl tudja használni. Balgák a szülők, kik azon keseregnek, hogy gyermekük néma, mert már két hónapos és nem tud beszélni!

Így jársz te is, kedves olvasó, ha Istennel próbálsz beszélni. Mert nem szabad elfelejteni, hogy Isten nyelve nem egyezik meg mindenben az emberek szavaival. Azért mondja az Úr: „Az én gondolataim nem a ti gondolataitok... Mert amennyivel magasabbak az egek a földnél, annyi- val magasabbak... az én gondolataim a ti gondolataitoknál.” (Iz. 55, 8 sk.) Amint emberi erőink elégségesek ahhoz, hogy

a földön mozogjunk, de nem ahhoz, hogy velük az égbe emelkedjünk, úgy beszélőképességünk is csak az embertársainkkal való beszédre van beállítva, arra azonban nem elegendő, hogy Istennel illő módon érintkezzünk. Ezt senki jobban nem tudja, mint a mi Teremtőnk, ki gyökeresen ismeri minden képességünket.

Ha tehát azt akarta, hogy gyermekeivé legyünk, — és atyai szíve éppen erre vágyódott, — arról is kellett gondoskodnia, hogy beszélni tudjunk vele. És Ő gondoskodott is róla. Mikor a keresztség szentségében részesültünk, nemcsak a megszentelő kegyelemmel ajándékozott meg bennünket, mely istenfiúi méltóságra emelt, hanem Isten gyermekéhez méltó lelki hozománnyal is gazdagított: a hit, remény és szeretet természetfölötti belénkötött

erényével és a Szentlélek hét ajándékával. Ez a lelki, kegyelmi hozomány megnemesíti, fölemeli természetes képességeinket: értelmünket és akaratunkat, hogy nemcsak emberekkel emberi, hanem Istennel isteni dolgokról is tudjunk társalogni.

A tehetség azonban — láttuk — még nem jelent tudást. A gyermek is évekig vesződik, próbálkozik, míg eljut odáig, hogy hibátlanul el tudja mondani környezetének, mit gondol és mit akar. Hasonlóképpen nekünk is, ha meg akarjuk tanulni az Istennel való társalgást, az elmélkedést, istenadta természetfölötti képességeinket önállóan föl kell használnunk és gyakorolnunk. Eleinte csak szerény kísérletekkel próbálkozzál. Gondolj Istenre, istenes dolgokra és gyermeki közvetlenséggel mondd el isteni Atyádnak gondolataidat, szándé-

kaidat, kéréseidet. Eleinte persze nehezen megy a dolog. Gondolatok csak gyéren akadnak, és megfelelő kifejezést sem találsz számukra. Bele is fáradsz hamar, akár a gyermek, mire egy-két mondattal elkészül. De csak bátorság! Gyakorlat teszi a mestert. Ha a gyermek példáján indulva nem sajnálsz a vesződséget, bizonyosra veheted, hogy egy szép napon örömmel fogsz ráésszmélni, hogy van már mondanivalód jó mennyei Atyádnak és könnyed közvetlenséggel tudsz társalogni szent fölségével. Ő pedig, a jó mennyei Atya, jobban örül ennek, mint a legjobb földi szülő, amikor először hallja gyermeke ajkáról az édes szót: anyám, apám!

E művecske föladata, hogy rávezessen, kedves lélek, az elmélkedő ima legegyszerűbb módjára. Megtanít, mikép kell az elmélke-

désben élned különböző képességeiddel: képzelő és emlékező tehetségeddel, értelmeddel, akaratoddal, érzelmeiddel.

Rendszerint három részét különböztetjük meg az elmélkedésnek: az előkészületet vagy előgyakorlatot, a tulajdonképpeni elmélkedést, azaz annak törzsét, és végre a befejezést. Ezekről kívánunk egyet-mást elmondani a következő fejezetekben.

Az előgyakorlat.

Ha valakivel beszélni akarunk, fölkeressük az illetőt, elmegyünk hozzá. Ha pedig már együtt vagyunk vele, ránézünk, megszólítjuk, hogy figyelmét magunkra vonjuk. Ugyanezt tesszük, ha az elmélkedésben Istennel kívánunk beszélni. Nem kell Őt a messze távolban keresnünk, mert mindenütt jelen van, nem is kell figyelmét magunkra vonnunk, mert Ő mindig lát bennünket. De mi nem látjuk Őt. Azért könnyen megfélekedzünk jelenlétéről. Mielőtt beszélni kezdenénk hozzá, emlékezetünkbe idézzük, hogy velünk, körülöttünk van, helye-

sebben mondva, hogy mi az Ő jelenlétében vagyunk. Irányítsuk rá mindjárt az elmélkedés kezdetén képzeletünket, értelmünket, akaratunkat, szóval egész figyelmünket. Ezzel elejét vesszük annak, hogy idegen gondolatok — elszórakozások — eltereljék figyelmünket elmélkedésünk tárgyától.

De nézzük csak részletesebben, hol is találjuk Istenünket? Három templomában. Vegyük ezeket egyenként.

1. Az Isten első temploma a világegyetem. Beláthatatlan nagysága a Teremtő végtelenségének megdöbbentő képe. Fölépítése, tagoltsága lenyűgöző. Minden részlete, a legkisebb csak úgy, mint a legnagyobb, bámulatos. És mindezt azért alkotta a mindenek Ura, hogy megismertesse teremtményeivel bölcsességét, hatalmát, szépségét és őket imádására ragadja. A világegyetem a Teremtő

szándéka szerint imádásának helye: legelső temploma!

És Isten ebben a templomában nemcsak jelen van, hanem egészében és minden részletében a jelenlétével be is tölti azt. Amint a levegő egész földünket körülöleli, úgy tölt be Isten is mindent, amit alkotott. Nézzük a kis madarat. Most a fenyő égbenyúló csúcsán himbálózik, majd a felhők világába lendül, hova tekintetünk sem bírja követni, aztán nyílsebesen lesiklik a völgybe, a csobogó patak partjára. De bárhova száll, mindenütt tulajdon életelemében mozog: a levegőben. Így vagyunk mi emberek is a mi Istenünkkel: „Őbenne élünk, mozgunk és vagyunk.” (Csel. 17, 28.) Helyesen mondja a zsoltáros: „Hova mehetnénk Lelked elől? Hova menekülhetnénk színed elől? Ha felszállok az égbe, te ott vagy, ha leszálok az alvi-

lágba, jelen vagy. Ha felönteném a hajnal szárnyait és a tenger túlsó szélén telepednék meg, ott is a te kezed lenne vezérem s a te jobbod tartana engem.” (138, 7 skk.) Isten eme első templomában megtalálja Teremtőjét minden értelmes lény, mely szíve sugallatát és esze világát követi és szerinte él.

2. Második templomában már csak a hívő keresztény lélek talál Istenére. Minden katolikus templomban az oltár előtt pislog a piros lángocska és Annak jelenlétére figyelmeztet, kit irántad való szeretete a világ végéig a tabernákulum foglyává tett. Igaz, emberi szemekkel csak egy kis kenyérdarabot látunk, de Üdvözítőnk isteni szava, csálhatatlan igazsága biztosít bennünket, hogy a kenyér fehérsége alatt ott rejlik egész, való embersége és emberségével elválhatatlanul egye-

sült istensége. És minthogy a három isteni Személynek egy a közös isteni természete, azért ahol a Fiú van, kell hogy ott legyen az örök Atya és a kettőből eredő Szentlélek is. Hívó lélekkel borulj le a szentségház előtt, ott találod a Fiú Isten legszentebb emberi természetével együtt a teljes Szentháromság egy Istent. Emeld föl hozzá szívedet szerető imádással.

Ehelyütt említjük meg, bár nem tartozik szorosan tárgyunkhoz, mennyire fontos minden keresztényre, hogy a szentségi Jézussal minél bensőségesebb kapcsolatban éljen. Nem ajánlhatjuk eléggé, hogy napközben is, ha tehetjük, térjünk be néha egy templomba vagy kápolnába rövid szentséglátogatásra. Ha pedig a körülmények ezt nem engedik, legalább gondolatban keressük fel Üdvözítőnket a legközelebbi

tabernákulum magányában és egy szívből fakadó fohással biztosítuk szeretetünkről, hűséges ragaszkodásunkról.

3. A szeretet jellegzetes vonása, hogy közel akar lenni szeretete tárgyához. Minél nagyobb a szeretet, annál nagyobb közelséget parancsol. Isten végtelen; irántunk való szeretete is végtelen. Nem elégedett meg azzal, hogy megteremtette az egész világmindenséget, hogy velünk együtt lakhasson, nem volt neki elég az emberi természetet magára öltetni és azt kenyér színe alá rejteni, hogy a világ ezer és százezer helyén megtalálhassuk és imádhassuk, áldozatul bemutatthassuk és lelki eledelül magunkhoz vehessük, végtelen szeretete igazán végtelen közelséget követelt. Bölcsesége talált is ilyet. Még egy harmadik templomot is épített magának, melyben még sokkal

közelebb lehessen hozzánk, mint a bennünket körülzáró, magában foglaló világegyetemben és mint a templom oltárán díszlő szentségházban: tulajdon lelkünket építette át templomává, hogy bennünk éljen és uralkodjék örökön örökké. El sem hinnők, ha nem az Úr, Jézus maga, az örök igazság, tanítaná világos szavakkal: „Ha valaki szeret engem, az én beszédemet megtartja és Atyám is szeretni fogja őt és hozzá megyünk (t. i. a három isteni Személy) és lakóhelyet szerzünk nála.” (Ján. 14, 23.) Más szóval: aki szereti Istent és parancsai szerint él, az a kegyelem állapotában marad és Isten a lelkében lakozik. Testünk nincs olyan szorosan egybeforrva lelkünkkel, mint ahogy Isten egybeforr lelkünkkel a megszentelő kegyelem által.

Ha lelkiismeretünk halálos

bűnről nem vádol bennünket, ha tehát remélhetjük, hogy a kegyelem állapotában vagyunk, akkor — de csak akkor — még egyszerűbb módon is fölélészthetjük magunkban Isten jelenlétének tudatát. Vessünk egy pillantást lelkünk mélyébe és Krisztus idézett szavaiba vetett erős hittel imádjuk mély hódolattal a bennünk lakozó Szentháromságot, ki annyira szeret minket, hogy lakóhelyévé választotta lelkünket. Ez talán a legegyszerűbb és legbensőségesebb módja az Isten jelenlétébe való helyezkedésnek, mely teljesen megfelel Krisztus szavainak: „*Isten országa bennetek vagyon.*” (Lk. 17, 21.)

Isten első temploma, a világegyetem, csodálatot, félelmet kelt a szemlélő lélekben és imádást parancsol. Második temploma, az Oltáriszentség hajléka, Krisztus végtelen szeretetét sugározza ki

és szeretetre ragad. A megszentelő kegyelem által Isten templomává szentelt lélek szemlélete Isten végtelen közelségéről, velünk való bensőséges egyesüléséről tanuskodik, az édes otthonosság, a meghitt bizalmasság érzetét sugallja és az Isten iránti föltétel és fenntartás nélküli odaadásra vonzza az embert. Isten jelenlétének első módja oly lelkekre szokott hatni, kiknek képzelete és értelmi tevékenysége élénk. A másodikat rendszerint azok szeretik, kikben a szeretet és a legméltóságosabb Szentség iránti áhítat mély gyökeret vert. A harmadik azokat szokta magával ragadni, kik már csak kevésbé ragaszkodnak a föld kincseihez és csalóka örömeihez és bensőséges lelki életre éreznek elhivatottságot. A kegyelmi élet további fejlődésében ez a harmadik mód játszik fontos sze-

repet, amint azt később ki fogjuk fejteni.

Az elmélkedés tárgya naponként változhat, de előgyakorlata ugyanaz marad. Foglalja magában a következő pontokat:

1. *Isten jelenlétébe helyezkedünk* a fent kifejtett módozatok egyike szerint. Hogy melyiket választod, az teljesen tőled függ. Amelyik jobban megkapja lelkedet, az rendszerint hatásosabb is lesz. Nem ajánlom, hogy állandóan mindig ugyanazt a módozatot használd, mert a megszokott dolgok lassanként veszítenek ható erejükből. Okos változás csak használhat.

2. Alázatos hódolattal *imádjuk* a jelenlevő Istenséget.

3. *Kérjük kegyelmét*, hogy elmélkedésünket minél tökéletesebben végezhessük és abból minél több hasznot merítsünk.

Hogy az imádást és a kérelmet

milyen szavakkal végezzük, az nem fontos. Használhatunk, ha tetszik, külön e célra megfogalmazott előkészítő imát is, amilyent sok elmélkedési könyvben találunk. De helyes, talán helyesebb is, ha magunk öltöztetjük közvetlen, keresetlen szavakba az imádást és kérelmet. Nem volna Istennel való társalgásunknak hasznára, ha túlságosan szavakhoz, formákhoz kötnők.

Sokan azt ajánlják, hogy állva helyezkedjünk Isten jelenlétébe, az imádást és a kérelmet ellenben térdelve végezzük. Ez helyes. De ne feledjük el, hogy a testtartás nem lényeges. Ami adott esetben a körülményeknek jobban megfelel, az a leghelyesebb.

Ide szeretném iktatni Szalézi Szent Ferenc következő intelmét. A lelki életnek ez a nagymestere nagy súlyt fektetett arra, hogy tanítványai nemcsak elmélkedé-

seiket, hanem egyéb imáikat is Isten jelenlétében kezdjük. Ez a gyakorlat nagyban hozzásegít, hogy imáink elmélyültek, fegyelmezettek, igazán áhítatosak legyenek, sőt azt mondhatnám, ez az egyedüli módja annak, hogy igazi, tartós áhítatra tegyünk szert. Nagyon ajánlatos, hogy a szentmisét, az olvasót, az esti és reggeli imát és egyéb hosszabb imáinkat azzal kezdjük, hogy néhány másodpercig tartó rövid rá-gondolással Isten valóságos jelenlétét magunkban tudatossá te-gyük. Eléggé nem becsülhető elő-nye ennek a gyakorlatnak, hogy általa szokásunkká válik a gya-kori istenre-gondolás, mely elő-készítője az Isten jelenlétében való életnek: az igazi életszent-ségnek. De ismételve hangsúlyo-zom, hogy Isten jelenlétének eme megújítása a szóbeli imák előtt *gyorsan* kell hogy történjék.

Hosszas, körülményes előkészület aggályosságra vezetne és többet ártana, mint sem használna. Célravezető, ha Isten megjelenítésének azt a módját, melyet a reggeli elmélkedésnél alkalmaztál, napközben egyéb imáidnál is használod. Az elmélkedés előtt végezd el alaposabban, miáltal vezető gondolatai jól bevésődnek emlékezetedbe, azoknak újból való földézése aztán nehézséget már nem okoz és számottevő időt sem igényel.

Ha buzgón igyekszel imáidat és elmélkedésedet elvégezni és főképp hivatásbeli kötelességeidet Isten szent akarata szerint hűségesen teljesíteni, a kegyelem napról-napra mélyebb gyökeret ver lelkedben és lelki életed lassan átalakul igazi kegyelmi életté: olyan életté, mely úgyszólván teljesen a kegyelem behatása és uralma alatt áll. És mennél bősé-

gesebb a kegyelem lelkedben, annál inkább szeret az Úr és annál bensőségesebben kezded te is szeretni édes mennyei Atyádat. Ez a szeretet áthatja egész lelkedet és annak minden képességét. Így aztán megtörténhetik, hogy már az elmélkedés legelején, mielőtt elkezded Istenre gondolni, máris jóleső meleget, boldogító örömet érzel szívedben Isten közelségén. Nem csoda! Nem örül-e a gyermek, ha hosszas távollét után ismét édesapja karjaiba borulhat? Meghatottságában talán szólni sem tud, de apjára emelt szemének élénk fénye tanúja az édes örömnek, mely szívét áthatja. Ha Isten közelségének eleven tudata megkapja lelkedet, talán te sem tudsz sokat gondolkozni, sem mondani, de örömtől repeső szíved megérzi, mennyire szereti Istenét, mindenét. Súlyos tévedés volna ily kegyelemteljes pillana-

toknak korai véget vetni csak azért, hogy az elmélkedés rendes menetét folytasd. Ugy-e, nem gyújtunk mécsest, míg a nap tüzes korongja az égbolton ragyog? Te se gondolj más elmélkedési tárgyra, amíg az Úr közelségének gondolata fogva tartja lelkedet. Elég, ha ilyenkor akaratodat teljesen átadod Istennek és életed fő elhatározásait megújítod. Ezt tedd akkor is, ha az elmélkedés további folyamán vagy más imánál egy-egy gondolat hatalmasan megragadja lelkedet vagy Isten közelségének tudata tölti el azt.

Az elmélkedés törzse

Az elmélkedés: beszélgetés Istennel. Benső ima, melyet nem nyelvünkkel, hanem szellemi képességeinkkel: értelmünkkel és akaratunkkal és ezek vezetése alatt képzelő- és emlékezőtehetségünkkel végzünk. A képzeletet és az emlékezetet annál kevésbé hagyhatjuk figyelmen kívül, mert közreműködésük az értelem és akarat helyes munkájának elengedhetetlen feltétele. E fejezet célja megmutatni: mikép kell az említett négy lelki képességet elmélkedés közben foglalkoztatni, hogy egymást ne zavarják, hanem összhangzatos együttműködéssel

az egész lelket Istenhez emeljék. Ezért tárgyalunk: 1. a képzelőtehetség és az emlékezőtehetség; — 2. az értelem, — 3. az akarat munkájáról az elmélkedő imában, — végre pedig 4. megmutatjuk, milyen szerepet szabad abban az érzelmeknek engedni.

1. *A képzelőtehetség és az emlékezőtehetség munkája.* Nem mindazok a hitigazságok, melyek elmélkedésünk tárgyát képezhetik, alkalmasak arra is, hogy képzelőtehetségünket foglalkoztassák és közreműködésével világosabbakká, érthetőbbekké váljanak. Erre leginkább oly tárgyak és események alkalmasak, melyek láthatók, hallhatók, egyszóval melyek érzékeink alá esnek. Ha ilyenekről elmélkedünk, leghelyesebben azzal kezdjük, hogy az események külső, érzékelhető körülményeit mint eleven valóságot magunk elé képzeljük. Figyel-

münk ilyenkor apró részletekre, mellékes csekélységekre is kiterjedhet. Ha például Krisztus Urunk megostorozása képezi elmélkedésünk tárgyát, képzeletünkbe idézzük a jeruzsálemi helytartóság udvarát, ahol a kegyetlen jelenet megtörtént. Látjuk Jézust, amint csupasz felsőtesttel az oszlophoz kötik, látjuk a durvalelkű poroszlókat, amint ostorukat rendbe hozzák, majd sátáni dühvel áldozatukra támadnak. Már az első kemény ütések nyomán fölhasad Jézus hátán a bőr, vér serken belőle, mely eleinte vékony csíkokban, majd sűrű erekben folyik végig elgyötört testén. Bőre szét szakadozik. húsa leválik a csontokról. Halljuk a korbácsok csatogását, az isteni áldozat sóhajtasát, a hóhérok istentelen káromkodását. Ha képzeletben látod és hallod a borzalmas jelenet szívet tépő részleteit, értelmed is ön-

ként megmozdul: csodálja az Ūdvözítő türelmét, szelídségét, de főkép végtelen szeretetét, mely értünk, bűnösökért ekkora áldozatra kész. Az értelem nyomában megindul az akarat is, imádva leborul szenvedő Ūdvözítője lábaihoz, hogy neki hálát adjon, hogy szíve mélyéből szeresse, hogy minden bűnét, e szenvedések okozóit, utálja és megbánja. Lám mennyire megkönnyíti a képzelet okos szereplése az értelem és akarat munkáját. Fontos tehát, hogy az elmélkedés tárgyát képező esemény minden körülményét aprólékosan szemügyre vegyük: a helyet, az időt, a jelenlevő személyeket és azok szavait, tetteit, lelkületüket, szándékaikat. Mindamellet nem szabad elfelejtenünk, hogy a képzelet csak segéd-eszköze, nem lényeges része az elmélkedésnek. Szerepe csak anyiban fontos, amennyiben az ér-

telem és az akarat működését előkészíti.

Ha Krisztus Urunk példabeszédeiről és egyéb tanításairól elmélkedünk, csak csekélyebb mértékben tudjuk képzelőtehetségünket felhasználni. Jó, ha ily esetben elevenen szemünk elé állítjuk a külső körülményeket, melyek a tanítást kísérték. Például a hegyibeszédnél odaképzeljük magunkat a Genezáret tava síma tükréből kiemelkedő lankás hegyoldalra, nézzük Krisztust, amint helyet foglal egy kiugró sziklatömbön, közvetlenül mellette a tizenkét apostol és meghittebb tanítványai, kicsit távolabb félkörben körülötte a hallgatók ezrei, amint feszült figyelemmel csüngenek a szeretett Mester ajkain.

Még sokkal kevesebb szerepe akad a képzeletnek, ha Isten tulajdonságairól, tökéletességeiről: mindenhatóságáról, mindentudá-

sáról, végtelenségéről, örök voltáról, irgalmáról akarunk elmélkedni, vagy ha egészen elvont hitigazságok, pl. a Szentháromság, Krisztus valóságos jelenléte az Oltáriszentségben képezik imánk tárgyát. Ily elvont tárgyak alig nyújtanak anyagot és tápot képzelőtehetségünknek. Ha pedig az mégis foglalkozni akar velük, félő, hogy helytelen utakra téved és helytelen irányba csalja értelmünket is. Azért nem tanácsos elvont tárgyakkal a képzelőtehetség közreműködését erőltetni. Helyette jobb szolgálatot tehet az emlékezőtehetség. Idézzük emlékezetünkbe, amit Isten az illető hittitokról kinyilatkoztatott: Krisztus Urunknak, apostolainak, az ószövetség prófétáinak a Szentírásban följegyzett szavait, vagy az egyháznak arra vonatkozó tanítását, melyet a hitvallásban, a liturgikus imákban és a katekiz-

musban találunk. Ehhez a rövid visszaemlékezéshez csatoljuk az eleven hitnek aktusát, hogy mindent elfogadunk és igaznak tartunk, amit Isten kinyilatkoztatott és egyháza által hogy higgyük, élénk ad, tehát azt a hitágazatot is, melyet elmélkedésünk tárgyául választottunk.

Úgy a képzelet, mint az emlékezőtehetség munkája az értelem és az akarat működésének előkészítésére, megindítására szolgál. Szent Ignác azért a képzelet és emlékezés gyakorlatát részben az elmélkedés bevezetésébe utalja mint második előgyakorlatot, az Isten jelenlétébe helyezkedés után. Gyakorlott, iskolázott elmélkedőnek ez a beosztás valóban előnyt jelent. A benső imában még kevésbé jártas kezdők és oly személyek, akiknek csak kevés idő áll rendelkezésükre, tapasztalatunk szerint jobban te-

szik, ha az említett két képesség munkáját az értelem és az akarat munkájával szorosabb kapcsolatba hozzák és nem az előgyakorlatban, hanem magában az elmélkedésben végzik el. A legtöbb ember meg sem különbözteti képzeleteit gondolataitól, egyik a másikat kíséri, egyik a másikba átmegy, öntudatlanul, zökkenő nélkül. Azért inkább megfelel nekik, ha a lelki élet e két alkotórésze közé nem emelünk elkülönítő sorompót, hanem minél közelebb visszük őket egymáshoz.

2. *Az értelem munkája.* Nagyon fontos kelléke az elmélkedő imának az értelem munkája, főképp oly tárgyakkal, melyek nem sok tápot nyújtanak a képzeletnek. Az értelem munkáját megfontolásnak nevezzük. Főadata az, hogy az elmélkedés tárgyába behatoljon, a szavak, hasonlatok, események alatt rejlő igazságokat kihámozza,

tökéletesen megértse és lelki tulajdonává tegye. Hogy ezt elérjük, az elmélkedés tárgyát részeire kell bontanunk és minden egyes részt külön-külön értelmünk görcsöve alá vennünk. A részek megismerése megkönnyíti az egésznek az áttekintését és megértését. Ha pl. az Üdvözítő valamely mondása vagy csodája képezi elmélkedésünk tárgyát, fontoljuk meg minden előtt, *ki* mondotta, vagy *ki* tette? Nem közönséges halandó, nem próféta vagy apostol, hanem Isten egyszülött Fia, az örök Igazság. Aztán iparkodjunk a szavak vagy a tett értelmét és tartalmát megérteni, kérdezzük: *mit* mondott, *mit* tett? Vegyük figyelembe a helyet és az időt: *hol* és *mikor* hangzottak el a szavak vagy történt a csoda? Nem elégedve meg ezzel, kérdezzük tovább: *kihez* is intézte Krisztus ezeket a szavakat? *Kinek a ked-*

véért művelte a csodát? Az Üdvözítő cselekedeteinél, főképp csodás gyógyításainál fontos azt is tekintetbe venni: *mily módon, mily eszközökkel* vitte véghez azokat? Ha ugyanis a használt eszköz semmi viszonyban sem áll az elért hatással, — mint pl. a sár, melyet Jézus a vakon született ember szemére kent, szeme gyógyulásával (Ján. 9.) — akkor éppen az eszköz elégtelensége bizonyítéka mindenhatóságának. Érdeklődjünk aziránt is: mi indította az Urat erre a szóra vagy cselekedetre? *Miért tette?* És végre kérdezzük azt is: mit akart vele elérni? *Mi volt* tettének, szavának *célja?*

A mondottakat a következő nyolc kérdésben foglalhatjuk össze: *Ki? — Mit? — Hol? — Mikor? — Kinek? — Hogyan? — Miért? — Mi célból?* — Alkalmazzuk ezeket a kérdéseket elmélkedésünk

tárgyára és iparkodjunk rájuk megfelelő választ találni. Ezen az úton rendszerint sok hasznos gondolatot fogunk találni. Persze nem valamennyi kérdés illik minden tárgyra. Ha egyikre nem találsz használható választ, végy egy másikat. Ellenben, ha valamelyik kérdés nyomán megfelelő gondolatok támadnak elmédben, foglalkozzál velük, ameddig jólesik és ne siess tovább. Szalézi Szent Ferenc azt tartja: tegyünk úgy, mint *a méhecskék*: addig maradnak egy virágon, amíg benne mézet találnak. Mi is addig maradjunk ugyanannál a gondolatnál, amíg lelkünk benne tápot lel. Oktalanság volna azt gondolni, hogy minden tárgynál mind a nyolc kérdésen végig kell mennünk.

Ha erkölcsi igazságokról elmélkedünk, parancsokról, evangéliumi tanácsokról, melyeknek az a céljuk, hogy magatartásunkat,

viselkedésünket szabályozzák, ne mulasszuk el azokat *gyakorlati módon saját magunkra és mindennapi életünkre* alkalmazni. Ebben ismét három kérdés lehet segítségünkre:

1. Mit kíván tőlem ez a parancs, vagy mit tilt?

2. Hogyan tartottam meg eddig?

3. Mit kell helyesbítenem e pontban?

A második kérdés a bűnbánatra ad alkalmat, a harmadik jóföltételekre. Bánat és föltétel azonban már az akarat megnyilvánulásai, melyekkel a következő pontban foglalkozunk. Amit az értelem megfontoló munkájáról mondtunk, az csak a főbb irányelveket jelöli meg. A részletmunka, az alkalmazás már a te dolgod. Az elmélkedést csak egy iskolában lehet elsajátítani: a gyakorlat iskolájában. Ha eleinte

nagy nehézségekkel kell megküzdened, a világot se csüggedj el! Kitartással minden nehézséget le fogsz győzni. És minél több nehézséggel kell megküzdened, annál több lesz az érdemed is, és annál bőségebb áldásra számíthatsz.

3. *Az akarat munkája.* A vallás kapocs Isten és ember között. („Religio” annyi mint összekötetés). Két kötelék fűzi az embert Istenhez. Az egyiket Isten adja, a másikkal az embernek kell ehhez az egyesüléshez hozzájárulnia abból, amit Isten jóvoltából bír. A kötelék, mellyel Isten magához vonzza az embert, a kegyelem. Mind a segítő, mind a megszentelő kegyelemnek csak *egy* a célja: az, hogy az embert Istenhez vezesse, Vele egybeforrasztza. De a kegyelem egymagában még nem elég. Kell, hogy az ember a másik köteléket szolgáltatás-

sa: a kegyelemtől már régen vonzott, erősített és előkészített szabad akaratát.

A szentségek után kétségtelenül az elmélkedő ima egyike az Istennel való egyesülés leghathatósabb eszközeinek. Az Istennel való bizalmas társalgás közben ömlik a kegyelem az ember lelkébe és az ugyanakkor jól megfontolt örök igazságok készítetik az akaratot arra, hogy magát fönntartás és föltétel nélkül Istennek odaadja.

A kérdésre, melyik az elmélkedés legfontosabb, legértékesebb része, azt kell válaszolnunk: nem a képzelet, nem is az értelem munkája, hanem az *akaraté*. Sajnos, ezt az alapvető igazságot sokan figyelmen kívül hagyják, azért nem is merítik az elmélkedésből a várt sikert. Elvként ki lehet mondani: az elmélkedő ima értéke és siker leginkább az akarat munkájától függ. Állítsuk te-

hát munkába az akaratot! Hogyan és mikép?

A katekizmusban tanultuk: avégre vagyunk teremtve, hogy Istennek szolgáljunk. Ez a kötelel szolgálát Isten akaratának teljesítésében áll. Akaratunknak az Isten akaratával való megegyezése teszi a tökéletesség lényegét. Ha akaratod mindig és mindenben alá van rendelve Istennek, akkor máris elérted az igazi élet-szentség küszöbét. Ha ellenben fontos dologban Istennek kötelezően kinyilvánított akaratával ellenkezel, súlyos bűnben élsz. Az akarat munkája, melyről az elmélkedő imában szó van, tehát arra irányuljon, hogy akaratodat Istenével tökéletes összhangba hozzad. Ezt sűrűn ismételt akarat-aktusokkal érhetjük el, más szóval az akarat rendszeres gyakorlásával.

Az akarat tényei kétfélék: ál-

talánosak és pontosan meghatározottak. A következő példák tegyék világossá a kettő közti különbséget.

Éppen a keresztrefeszített Jézusról elmélkedünk. Szemléljük, mily borzalmas kínokat szenved, de gyötrelmei között sem gondol magára, hanem ellenségeiért imádkozik, értünk is, kik bűneink által szenvedéseinek okozói voltunk. Gyöngye akaratumk kissé fölmelegszik az Üdvözítő szeretetének tüzésénél. Úgy érzi, hozzá is illenék jobban szeretni Megváltóját és érte valamit tenni, hogy szeretetét kimutassa. „*Krisztus szeretete sürget minket*”. (Kor. II. 5, 14.) Elmondjuk tehát az édes Üdvözítőnek, hogy ezentúl Őt akarjuk mindenfölktt szeretni és Érte minden áldozatot magunkra vállalni. Akaratunkat teljesen átadjuk Neki, rendelkezék vele tetszése szerint, stb. Mindezek

általános akarati tények, mert *nem* irányulnak valamely pontosan meghatározott, körülírt cselekvésre, hanem csak általánosságban teszik föl, hogy az Úr Jézust ezentúl sokkal hűségesebben kell szeretnünk.

Máskor pl. a szerénység erényével foglalkozunk. Fölismerjük, mily szép és vonzó ez az erény, de belátjuk azt is, mily gyakran szoktunk még ellene véteni. Ez így nem maradhat. A mi ingerlékenységünk nagyon is visszatetszik az Úr Jézusnak, és sok-sok bocsánatos bűnre vezet, mely mindmegannyi tűszúrás Ellene. Ezek láttára megindul akaratunk. Mától kezdve résen leszünk, hogy meg ne lepjen bennünket a hargagos indulat. Meggondoljuk, melyek azok az alkalmak, amelyekben el-elragad bennünket az indulat. Kik és mik a közvetlen fölidézői e fölfortyanásoknak? Mi-

helyt ezzel tisztába jöttünk, azonnal határozott formába is öntjük elhatározásunkat: ilyen alkalommal, amikor a harag szokott rajtunk erőt venni, már előre vigyázzunk magunkra; e bizonyos személyv iránt pedig, akinek darabos modorát, kellemetlen viselkedését, bőbeszédűségét oly kevésbé állhatjuk, ezentúl barátságosak igyekszünk lenni, akármilyen nehezűnkre esik is természetűnknek a fékentartása. Akaratunk itt már nem elégszik meg az általános elhatározással: szelídebbnek kell lennem, hanem minden irányban *pontosan meghatározott szándékra tökéli el magát*: akkor és akkor, ily körűlmények között, ezzel a bizonyos személyvel szemben visszafojtom indulatomat és gyakorlom a szelídséget akármilyen áldozat árán is. Ezeket a részletesen meghatározott elhatározásokat *jóföltételeknek* nevezzük.

Az általános elhatározások rendszerint nagylelkűbbek, több bennük a lendület, a melegség, a lelkesedés. A pontosan körülírt föl tételek ellenben többnyire mélyebbek, tartósabbak. Elvként kijelenthetjük, minél részletesebben, az idő, hely és egyéb körülmények minél pontosabb figyelembevételével formáljuk meg elhatározásainkat, annál könnyebb lesz azok mellett híven kitartanunk.

Ha tehát azt kérded, milyen legyen az elmélkedésben az akarat munkája, azt válaszolom: feleljen meg az elmélkedés tárgyának és lelked hangulatának. Indíts hol általános, tág, de lelkes aktusokat, hol szorosabban körülírtakat. Az elmélkedés végén törekedjél mindig arra, hogy jó akaratodat az általánosságokból kiemeljed és részletesen megállapított elhatározásokba sűrítsd

össze. Ha p. o. — amint fent ecse-
teltük — keresztrefeszített Urunk
szemléletén akaratumk fölmeleg-
szik és indítatva érzi magát, hogy
Jézusunknak tömérdek szereteté-
ért szeretetet adjon, akkor jól
tesszük, ha kezdetben tág kere-
tet nyitunk akaratumk nekilendü-
lésének: ha örök hűséget ígérünk
Üdvözítőnknek, ha fönntartás nél-
kül odaadjuk neki testünket, lel-
künket, egész életünket. Beér-
nünk azonban ezzel nem szabad,
hanem törekedjünk arra, hogy
érzelmeink és akaratumk föllen-
dülését tettere váltsuk. A tette-
vezető legbiztosabb út pedig a
pontosan körülírt elhatározás, a
jóföltétel. Ne várjunk, míg aka-
ratumk föllángolása ismét ellany-
hul, hanem állapítsuk meg azon-
nal, mikép fogjuk a bennünk
megfogamzott szeretetet a min-
dennapi életben gyümölcsöztetni.
Nem holnap vagy holnapután,

nem, még ma, ha lehet ma reggel, most mindjárt. Valamely áldozattal, melyhez eddig nem éreztünk magunkban elég erőt, — indulatosságunk megfékezésével, — vagy valamely nem éppen üdvös kedvtelés feláldozásával. Esetleg — és ez a legértékesebb föltételek egyike — napi kötelességeink mintaszerű teljesítésével... Sok a lehetőség, nagy a választék. Válasszunk ki a sokból egyet, *csak egyetlen egyet* és nyujtsuk oda Jézusunknak mint igaz szeretetünk zálogát egy pontosan lerögzített föltétel formájában. Ne keressük a tökéletességet a távol messzeségben, a holdon vagy a csillagokon! Ne foglalkozzunk nagyhorderejű, rendkívüli tervekkel, melyek nem ritkán a lappangó hiúság férc szüleményei. Vegyük inkább szemügyre mindennapi életünket, annak prózai eseményeit, kötelességeit, ne-

hézségeit. A szívünkben lángoló szeretet világánál tekintsünk le a való életre és kérdezzük, mint Szent Pál Damaszkusz előtt: „*Uram, mit akarsz, hogy cselekedjem?*” (Csel. 9. 6.) Legértékesebb elhatározásaink kétségtelenül azok, melyek mindennapi életünkből nőnek ki és annak megnevesítését célozzák. Ima-életünknek valódi életünkkel és mindennapi kötelességeinkkel lehető szoros összefüggésben és összhangban kell lennie. Csak így lesz számunkra a tökéletesség útja.

Ismételjük, az akarat munkája az elmélkedés legértékesebb eleme. Azért mint elvet állítjuk föl, hogy ha az elmélkedés folyamán bármikor is megmozdul az akaratunk és úgy érezzük, hogy hajlandóságot mutat üdvös elhatározásokra, engedjünk neki szabad utat. Nagy tévedés volna a szo-

kott sorrend kedvéért megvárni, míg a képzelet és az értelem gyakorlatát befejeztük és addig függőben tartani az akarat indításeit. Csak abban az esetben volna ez megengedhető, ha remélünk lehetne, hogy a képzelet vagy az értelem munkájának folytatása az akarat erejét és tettere kész fölbuzdulásait még fokozni fogja. Könnyen meglehet azonban, hogy az ellenkezőt érzük el.

Az akarat Istentől rendelt ura a léleknek, az ő szavát illeti az elsőbbség, a vezetés az elmélkedésben is.

4. *Az érzelmek szerepe az elmélkedő imában.* Eddig a képzelőtehetség, az értelem és az akarat szerepét tárgyaltuk. Most még egy negyedik képességről kell beszélnünk, mely az előbbieik működését majdnem állandóan kíséri és főképp az akarat munkáját

nem csekély mértékben befolyásolja és alátámasztja. E képesség az érzelem.

Nem szabad az érzelem jelentőségét a lelki életben kicsinyelnünk. Különösen fontos lehet a szerepe a lelki élet elején. Nagy mértékben megkönnyítheti az akarat munkáját, kivált ha nehéz elhatározásokról van szó. Nem ritkán a kegyelem éppen az érzelmeket használja föl arra, hogy a még gyöngye lelket Istenhez közelebb vigye. De nem szabad figyelmen kívül hagyni, hogy az érzelem, mint mondani szokás, vak tehetség, mely nem alkalmas arra, hogy ítéletet mondjon megnyilatkozásainak jó vagy rossz voltáról, sem előre nem látja azok következményeit. Azért egymagában képtelen elhatározásaink és lelki életünk irányítására, hanem kell, hogy mindig az értelem ellenőrzése, az akarat uralma alatt

álljon, különben elhomályosítja az ember ítéletét és oktalan cselekedetekre ragadja. Érzelmességre hajló lelkek, — és a nők túlnyomó része az — legyenek mindig résen, hogy imaéletükben az érzelmek ne ragadják magukhoz a főszerepet és ne vonják ki magukat a felsőbb szellemi tehetségek vezetése alól. Elmélkedéseinkben csak azokat az érzelmeket tűrjük meg, amelyek a lelki élet céljának megfelelnek; ha ellenben annak elérését hátráltatják vagy veszélyeztetik, könnyörtelenül el kell nyomni. Világosabban: ha látjuk, hogy egy érzelem megerősíti akaratusunkat az Isten iránti odaadásban, akkor értékes munkatársként elfogadható, ha ellenben lelkünket a teremtmények és érzékeink irányában Istentől eltereli, mint a lelki élet ellensége kiirtandó. Még egyszer: vigyázzunk! Az érzel-

mek túltengése menthetetlenül ferde vágányokra tereli lelki életünket.

Még sokkal óvatosabbaknak kell lennünk oly érzelmekkel és képzeletekkel szemben, melyek az isteni akarat közvetlen megnyilatkozásainak *látszanak*: isteni sugallatoknak, szózatoknak, megjelenéseknek. Semmi esetre sem szabad ily rendkívüli jelenségek lehetőségét tagadni, melyről a Szentírás számtalan helye tanúsodik. De éppen a lelki élet nagy mesterei: Szent Tamás, Szent Bernát, Szent Ignác, Szent Teréz, Keresztes Szent János, Szalézi Szent Ferenc egyetértenek abban, hogy a lelki életben nincs kényesebb kérdés, mint annak eldöntése, vajjon egy vélt sugallat, szózat vagy jelenés csakugyan isteni eredetű-e vagy pedig a képzelet és érzelem szüleménye. Ily esetek elbírálása sok

tudományt és még több tapasztalatot követel. Az e téren legtapasztaltabb férfiak is mások tanácsát szokták kikérni, ha a saját maguk lelki tényeiről van szó, mert tudják, hogy senki sem lehet bíró a maga ügyében, legkevésbé lelküi ügyeiben. Ha pedig oly személyek, kiknek e téren sem tudományos képzettségük, sem tapasztalatuk nincs, a maguk belátása szerint akarnak ilyfajta lelki jelenségeket elbírálni és isteni eredetűeknek minősíteni anélkül, hogy kikérvék azok tanácsát, kiket az Űdvözítő a lelkek vezetésével megbízott és kiket e célra külön *szeñtségi kegyelmekkel* ruházott föl, biztosra vehetik, hogy előbb-utóbb tévútra térnek, lelki életük beláthatatlan kárára. A tapasztalat mutatja, mily megdöbentően nagy azoknak a száma, kik ily módon csalódtak. Vannak, kik éveken át

gyötrődnek, várva az állítólagos isteni ígéret teljesülését: nagy kegyelmeket vagy külső eseményeket. És midőn sok szenvedés és küzködés után végre belátják, hogy már hiába várnak, az Urat okolják, ki — szerintük — megcsalta őket és talán még hitüket is elvesztik. Pedig nem az Úr csalhatta meg őket, — hisz nem Ő szólt hozzájuk, — hanem inkább az, aki — Szent Pál szava szerint — *„a világosság angyalának tetteti magát”* (Kor. II. 11, 14.) Csalódtak, mert nem volt elég bátorságuk és alázatosságuk arra, hogy rendes, Isten akarata szerinti lelkivezetésnek vessék alá magukat. Egész kötetet tölthetnénk meg ily gyászos példákkal! *„Ébren legyetek és imádkozzatok, hogy kísértésbe ne essetek.”* (Mt. 26, 41.)

Az elmélkedés befejezése.

Hangsúlyoztuk, hogy az akarat munkája az elmélkedésnek legfontosabb része. Azért úgy osszuk be arra szánt időnket, hogy annak utolsó harmadát az akarat gyakorlatára, elhatározások és föltételek ébresztésére fordíthassuk. De ne felejtsük Szent Pál mondását: „*Az akarat a jóra megvan bennem, de a jónak megtevését nem találom.*” (Róm. 7, 18.) Jó föltételek könnyen születnek de nagyon nehezen válnak tette. Azért fontos, hogy elmélkedésünk végén elhatározásainkat Istennek ajánljuk és kegyelmét kérjük a megvalósításukhoz. Szalézi Szent Ferenc azt ajánlja, hogy elmél-

kedésünket a következőkép fejezzük be.

1. *Köszönjük* meg Istennek mindazokat a kegyelmeket, melyekben az elmélkedés folyamán részesített bennünket. Adjunk Neki hálát minden jó gondolatért, érzelemért, különösen pedig az elhatározásokért, melyekhez a kegyelme segített minket.

Ha pedig már a hálaadásnál tartunk, gondoljunk arra a mérhetetlen hálatartozásra, amellyel adósai vagyunk Istennek és megszámlálhatatlan jótéteményeire a természet és a kegyelem rendjében. Tőle kaptuk az életet, egészséget, a jólétet, melynek örvendünk, az élet ezernyi örömét. Ő hívott meg egyházába, Neki köszönjük, hogy keresztény nevelésben részesültünk. Ő oltalmazta lelkünket ezernyi veszély közepe, megadta a lehetőséget, hogy a szentségekben részesül-

hessünk. Mindezekért adjunk hálat elmélkedésünk végén, hiszen mi emberek oly könnyen megfeledkezünk hálatartozásainkról.

2. *Ajánljuk föl az Úrnak elhatározásainkat* és föltételeinket vele együtt teljes akaratunkat is, hogy az mindig és mindenben összhangban legyen szent akaratával. Egyesíthetjük ezt az áldozatunkat Megváltónk keresztségével, mely szentmise alakjában szüntelenül megújul a földkerekség minden oltárán. Ennek a világmegváltó áldozatnak a kedvéért szívesen fogadja a mennyei Atya csekély áldozatunkat is tőlünk, még számkivetésben élő szegény gyermekeitől.

3. Végül kérjük a mennyei Atyát, hogy Krisztus érdemeiért árássa ránk kegyelmeit, erősítse meg gyarló akaratunkat, hogy elhatározásaink mellett kitartsunk és azokat tetté váltsuk.

Jól teszi, aki rászokik, hogy elmélkedését rendszerint a hálaadás, felajánlás és könyörgés hármas cselekedetével zárja le. De nem kell ehhez szolgálai módon ragaszkodni. Ha pl. soká időztél az akarat gyakorlatánál, amit csak helyeselhetek, és már csak rövid néhány pillanat áll rendelkezésedre, elég, ha elhatározásaidat röviden összefoglalva hálás, szerető szívvel odanyújtod Istennek azzal az alázatos kéréssel, hogy azokat megáldani kegyeskedjék.

Ajánlom végül, hogy minden elmélkedésből egy alap gondolatot válassz ki és vigyél magaddal a mindennapi életbe. Munka közben idézd néha emlékezetedbe és rajta keresztül éleszd újra lángra akaratodat és elhatározásaidat.

Néhány szó az elmélkedési könyvekről

A benső ima kitűnő segédeszközei az elmélkedési könyvek. Szemléltető leírásokkal anyagot nyújtanak a képzeletnek, segítik munkájában az értelmet, utalva a tárgyból folyó következtetésekre; megfelelő elhatározásokra serkentik az akaratot. Az elmélkedni vágyó lelkeknek melegen ajánlható a használatuk, kezdők alig nélkülözhetik. Megjegyzendő azonban, hogy az elmélkedési könyvek között nagy a különbség és nem minden könyv való minden léleknek. A legtöbb ilyfajta könyv szerzetesek és papok részére íródott, kiknek napirendje

reggel hosszabb időt, talán egy egész órát szán az elmélkedő imára. Ennek megfelelően az egyes elmélkedések jó hosszúak és részben oly tárgyokról szólnak, oly tanácsokkal szolgálnak, melyek leginkább csak egyházi személyeknek valók. Ha világiak, főként kezdők próbálkoznak ily könyvekkel, csakhamar elvesztenék kedvüket és bátorságukat, mert idejük, erejük és életviszonyaik e könyvek tartalmával nem állnának összhangban. Az elmélkedési könyv feleljen meg az illető állásának és lelki állapotának. Igaz, nem mindig könnyű megfelelő könyvet találni.

Főképp a kezdők *óvakodjanak a terjengős elmélkedési könyvektől*, melyek a képzelet, az értelem és akarat munkáját teljesen kidolgozva tartalmazzák. Igaz, ezek sokszor igen kellemes olvasmá-

nyok, de elmélkedni belőlük nem tanulunk, mert az *önálló* szellemi munkának helyet és alkalmat alig engednek. Pedig az önálló szellemi munka az elmélkedő ima lényegéhez tartozik.

Oly könyvek sem ajánlhatók, melyek *túlságosan élénk és érzelgős leírásokkal* egyoldalúan a képzelőtehetségre hatnak és érzelmek kiváltására pályáznak. Az elmélkedés szellemi munka, a képzelet és az érzelem pedig mintegy a híd, mely a lélek érzéki tehetségeit a szellemmel összeköti. A képzelet és érzelem túlságos fölizgatása szükségkép a szellemi munka rovására történik, mert leköti a lélek figyelmét a hídon, ahelyett, hogy átvezetné a túlsó partra, a szellem munkakörébe.

Az elmélkedési könyvek kiválasztásánál legyünk tekintettel a következő kellékekre:

1. Az egyes elmélkedések legyenek *rövidek*, különben a rendelkezésünkre álló idő tetemes része olvasással telik el.

2. Célszerű, ha az anyag *ésszerűen tagozott pontokra* van osztva, mert így könnyebben áttekinthető és emlékezetben tartható.

3. A könyv adjon kevés szóval *sok anyagot*. Tárgyalja a főbb hittételeket, az erkölcstan fontosabb parancsait és tanácsait, Krisztus Urunk életét és kínszenvedését, az egyháztörténet és a szentek életének tanulságosabb részleteit, de mindent röviden, *világosan*.

4. Ébressze föl az olvasó *érdeklődését* az elmélkedés tárgya iránt és serkentsen elméjét *önálló megfontolásra*. Csak önálló földolgozás által válnak az igazságok meggyőződésünké, és csak szilárd meggyőződés képes lel-

künket a tökéletesség meredek magaslatai felé irányítani.

5. Csak egyházi jóváhagyással ellátott elmélkedési könyveket használjunk, mert csak ezek nyújtanak biztosítékot tartalmuk helyességéről.

Ha már megtaláltuk a nekünk való elmélkedési könyvet, fölmerül a további kérdés, miként éljünk vele. Válaszul szolgáljanak a következő megjegyzések.

Sokan azt hirdetik, hogy a másnap reggeli elmélkedés anyagát föltétlenül már előző este kell átolvasnunk. Megengedem, ez a leghelyesebb. Világi személyek napirendje, sajnos, ezt sokszor nem engedi meg. Kár volna ezért az egész elmélkedést elhagyni. Olvassák át a könyv szövegét akár megelőző este, akár közvetlenül az elmélkedés előtt, amint a viszonyok megengedik.

Vannak, akik az egész elmélke-

dést átolvassák és csak aztán helyezkednek Isten jelenlétébe. Mások viszont úgy érzik, hogy jobb nekik, ha kezdetben csak az elmélkedés címét nézik, hogy tudják, miről szól, majd elvégzik az előgyakorlatot és csak aztán olvassák a könyv szövegét.

Egyesek már kezdetben az egész elmélkedés szövegét átolvassák és csak aztán kezdik a képzelet és az értelem munkáját. Mások ellenben nem bírják fejben tartani az egész elmélkedés tartalmát, azért inkább megfelel nekik, ha egy pont átolvasása után félreteszik a könyvet és megkezdik az önnálló szellemi munkát. Ha végeztek az első ponttal, ismét előveszik a könyvet és nézik a következőt.

Csekélyjelentőségű dolgok ezek. Lehetetlen, de fölösleges is mind ezekre általános érvényű szabályokat föllállítani. Hogy kinek mi-

lyen módszer felel meg, azt a tapasztalat mutatja. Fontos csak az, hogy mindenkit a *célszerűség* vezessen: a *lelke haszna, nem pedig a szeszély, mely minden komoly lelki törekvés sirásója.*

Mikor elmélkedjünk?

A legalkalmasabb idő kétségtelenül a reggel, de nem az egyedüli. Sokan azt tapasztalják, hogy több bennük a nyugalom és lelki készség az elmélkedéshez az esti órákban. Fáradt, kimerült emberek nem ritkán a reggeli órákban nagyon lehangoltak, minden szellemi munkára képtelenek. Ez a nyomott lelki hangulat néha éppen akkor jelentkezik fokozottabb mértékben, ha az éjszakát csöndes álomban töltötték. A nap folyamán a testi-lelki fáradtság lassan enged és este aránylag jobban érzik magukat. Ily személyek reggeli elmélkedése sokszor alig

más keserves kínlódásnál, mely még nagyobb lelki kimerültséget eredményez. Ezek mindenesetre helyesebben teszik, ha az esti órákban szakítanak maguknak időt a lelki magábaszállásra és elmélyülésre, de akkor is kerüljenek minden lelki megerőltetést.

Mindenkinek, aki komolyan föl-felé törekszik, a legmelegebben ajánlom a mindennapi elmélkedést. De az arra alkalmas időt kell, hogy ő maga állapítsa meg. Elmélkedésed összhangban legyen egyéniségeddel és személyes körülményeiddel. Csak akkor fogja az állandó gyakorlat azt kedves szokássá tenni, mely idővel szerves alkatrészként beleolvad lelki életedbe.

Akinek helyzete megengedi, hogy reggelenként félórát szenteljen az elmélkedésnek, könyvének két vagy három pontjában elegendő anyagot talál arra, hogy

segítségével ezt az időt lelke hasznára fordítsa. Ha reggel nem rendelkezél annyi szabad idővel, hanem csak negyedórácskával, talán este is találsz néhány percet, melyet az elmélkedő imára fordíthatsz. Ez esetben ajánlom, kezdjed az elmélkedést este könyved első pontjával, és másnap folytasd a második és esetleg harmadik ponttal. Sohase riasszon el az elmélkedéstől az a körülmény, hogy kevés az időd. Az elmélkedés értékes dolog, még a kevés is jobb belőle, mint a semmi. Ha tehát egész nap csak 15 vagy akár csak 10 percnyi időd volna, még akkor se hagyd el az elmélkedést. Ez esetben persze könyvednek egyetlen pontja is elég lesz.

Az elmélkedésnek még egy módzatát kell megemlítenünk, mely beválik főképp oly esetekben, amikor nehezen lehet arra időt sza-

kítani. Este lefekvés előtt vagy akár utána olvassuk át az elmélkedés első pontját és iparkodjunk kissé rajta járni eszünket. Reggel misére menet még egyszer átgondoljuk az este olvasottakat és a szentmise első felét úrfölmutatásig ennek és a második pont átelmélkedésére fordítjuk. Úrfölmutatás után térjünk át közvetlenül a szentáldozásra való előkészületre vagy a lelkiáldozásra. Az azt követő hálaadás legyen egyúttal befejezése elmélkedésünknek, mert hisz ugyanazokat a lelki tényeket foglalja magában, melyekkel elmélkedésünket le szoktuk zárni: imádást, hálaadást, önfelajánlást, könyörgést. Nem hiszem, hogy a lelkünkben jelenlevő Üdvözítőnek nagyobb örömet szerezhethénk, mint ha elhátározásainkat és jóföltételeinket nyújtjuk át neki hálaadásul a szentáldozás után. És viszont azok

nak a valóraváltását sem biztosíthatjuk jobban, mint ha szentségi Jézusunk kezébe tesszük le őket és áldását kérjük rájuk. Ilymódon elmélkedésünk lesz egyszersmind miseimánkká és a szent áldozatból fakadó kegyelmek megtermékenyítik elmélkedésünket. Az elmélkedés: előkészületünk a szentáldozásra s ez utóbbiból merítjük az erőt ahhoz, hogy elhatározásaink tetté váljanak. A lelki életnek három legkitűnőbb gyakorlata: a szentmiseáldozat, a szentáldozás és az elmélkedő ima egyesül és kiegészíti egymást és együttesen lelki életünk középpontjává válik.

Elmélkedés és lelki fejlődés

Az elmélkedés, amint azt eddig vázoltuk, következő hatásokkal kell, hogy legyen a buzgó lélekre.

1. Istennek mindenütt való jelenlétét a lélek eddig is elhitte. De ez a hit csak csekély befolyást gyakorolt a cselekvésére, mindennapi életére. Most, hogy ezt a fontos hittételt naponként emlékezetébe idézi, az eddig inkább csak elméleti igazságból nagyfontosságú gyakorlati meggyőződés fejlődik. Isten jelenléte *tudatossá* válik. És ha a lélek az egyszer elkezdett elmélkedő imát éveken át következetesen továbbgyakorol-

ja, Isten jelenlétének tudata lassan-lassan mélyebb, tudatalatti rétegeit is áthatja. Tömérdek sok képzelet, érzelem, gondolat, indulat jelentkezik hivatlanul és akaratlanul a lélekben és az ember csak akkor kezd magának rólok számot adni, amikor már megjelentek vagy tűnőfélben vannak. Nem, vagy nem teljesen öntudatosak. Keletkezésükre a léleknek tudatalatti rétege bír határozott befolyással. Személyek, dolgok, igazságok, melyekkel akaratumk ellenére talán már évekkel ez előtt megismerkedtünk és melyekről azóta már régen megfeledkedtünk, még mindig el vannak rakározva lelkünk mélyén és előttünk ismeretlen tényezők hatása alatt ismét megelevenednek és előtörnek. Főképp oly képzetek, melyek régebben gyakran ismétlődtek vagy mély benyomást gyakoroltak reánk, szoktak erősen

begyökerezni lelkünk tudatalatti részében és még évek után is öntudatlanul befolyásolhatják lelki életünket. Ha tehát a következesen gyakorolt elmélkedő imával sikerül Isten jelenlétét nemcsak tudatossá tennünk, hanem azt a tudatalatti rétegbe is átplántálnunk, akkor ennek hatása lelki életünkre előreláthatólag az lesz, hogy önkéntelen lelki tényeink is mindinkább Isten jelenlétéhez fognak alkalmazkodni.

2. A legtöbb ember nem szokta megkülönböztetni lelki tényeit: képzeleteit, érzelmeit, gondolatait, indulatait és törekvéseit. És mert meg nem különbözteti őket, észre sem veszi, hogy lelkében túltengenek a képzetek és érzelmek az értelem és akarat rovására és ezeknek működését gyakran ferde irányba terelik. Az elmélkedő ima buzgó híve gyakorlatból ismeri a különböző lelki tényeket

és tudja, miként kell azokat elkülöníteni és az alantasokat megfékezni, hogy az értékesebbeket működésükben elősegítsék, nem pedig hátráltassák. Ez rendet teremt a lélekben és sok zavarnak, nyugtalanságnak veszi elejét. A lélek fokozottabb önuralomra tesz szert, munkaképessége nő. Csak benső életében rendet tartó lélek tud meghitt közvetlenséggel társalogni Istennel. Mert ha még nem tud a képességein uralkodni, képzeletei szüntelenül zavarják értelmét és akaratát Istennel folytatott párbeszédükben.

E pontban végzetesen tévednek mindazok, akik azt hirdetik, hogy az elmélkedést nem kell semmiféle módszerhez kötni; mindez bilincs, mely a lélek természet szerinti működését megnehezíti, Isten felé irányuló röptét akadályozza. Ha eltekintünk a rendkívüli kegyelmekkel megáldott rit-

ka lelkektől, azt mondhatjuk: sohasem fog Istennel igazán társalogni tudni, aki kezdetben nem szokik hozzá a rendszeres lelki tevékenységhez. Isten a rend Istene és csak az a lélek, mely megtanulja, mikép kell saját magában rendet tartani, tud Istenhez fölemelkedni és vele egyesülni. Azt azonban megengedjük, hogy ha a lélek már jártas az elmélkedésben, akkor fölösleges a kezdetben gyakorolt módszerhez betűszerint ragaszkodni.

3. Az ember sokat gondolkozik, társalog önmagával. Mi a tárgya ennek a társalgásnak? A saját gondjai, vágyai, aggodalmai, törekvései, reményei, a saját dolgai. Ő maga áll a lelki élete középpontjában. Az ember önző.

Az elmélkedés Isten jelenlétének gondolatát vezeti be a tudatába. Meggyőzi őt Isten nagyságáról, hatalmáról, fölségéről, elide-

geníthetetlen jogáról minden ember imádására, szolgálatára. Lassan tudatára ébred annak, milyen kicsi az énje s mily végtelen nagy az Isten. Életének középpontja eltolódik énjétől Isten, a végső cél felé. Lelki élete már nem anynyira társalgás önmagával, mint inkább társalgás Istennel. Énje egyre kisebbedik és Isten növekedik benne. Amint Keresztelő Szt. János mondotta: „Őneki — Krisztusnak — növekednie kell, nekem pedig kisebbednem”. (Ján. 3, 30.). Ez a tökéletesség útja, melyre az elmélkedő ima térít bennünket.

4. Hogy ezt a feladatát betölthesse, kell, hogy az elmélkedés igazán az legyen, aminek mondtuk: Istennel való közvetlen, bizalmas társalgás. Ezt a bizalmas, közvetlen hangot Istennel nem lehet könyvekből tanulni, nem lehet másoktól elsajátítani,

ez csak a lélek legbelsejéből fakadhat: abból a tudatból, mily közel van hozzánk az Úr, mily kimondhatatlanul bensőséges a mi egvesülésünk Ővele. E tudat fölébresztésére és nagyranevelésére leginkább Isten megjelenítésének harmadik módozata alkalmas, melyben Istent harmadik templomban: tulajdon lelkünkben keressük és találjuk. A lelki élet további fejlődése szempontjából ennek a módozatnak van kiváló jelentősége. Bensőséges kegyelmi életre hivatott lelkek benne találnak sok vigaszt és tömérdek kegyelmet.

Előfordul, hogy az elmélkedő már az elmélkedés legelején, mielőtt Isten jelenlétébe helyezkedik, akkora örömet érez abban a tudatban, hogy Isten benne honol, hogy szinte képtelen elszakadni ettől a boldogító gondolat-tól. És a kegyelem oly erősen dol-

gozik benne, hogy nincs az az áldozat, melyet szíves-örömet meg nem hozna lelke isteni Vendégéért. Minden más, még oly fönséges gondolat, mintha csak zavarná és mindig csak azt az egyet szeretné ismételni: Istenem tied vagyok föltétel, fönntartás nélkül. Ilyenkor a lélekben kimondhatatlan béke honol, mely jótevő, erősítő hatását rendszerint még hosszabb ideig érezteti. Kár volna a kegyelemnek ezeket az értékes hatásait más gondolattal zavarni.

5. Előfordul, hogy különben buzgó lelkek képteleneknek érzik magukat elmélkedésük elvégzésére. Tartós álmatlanság, lelki kimerültség, szellemi túleröltetés, marcangoló gondok terhe valóban lehetetlenné tehetik az elmélkedő ima rendszeres elvégzését. Minden kísérlet haszontalan önkínzás, mely csak növeli a lelki kimerültséget. De azért mégse

hagyjuk abba teljesen az elmélkedő imát, nehogy a szeszély, ez a zsarnok, fölüsse fejét, hanem gyakoroljuk azt a gondolható legegyszerűbb formájában. Helyezkedjünk Isten jelenlétébe, lehetőleg a harmadik — esetleg a második — módozat szerint, minden megerőltetés nélkül. Isten jelenlétének tudata, melyre így ébredünk, föltétlenül megszabadító, fölfrissítő hatással lesz a lelkünkre. Aztán mondjuk el Istennek bajainkat, keservünket, gondjainkat, félelmünket, beléje helyezett egyedüli bizalmunkat, főképp pedig — ezt el ne feledjük! — készségünket arra, hogy keresztünket tovább is úgy viseljük, ahogyan és ameddig Ő akarja, zúgolódás, elkeseredés nélkül. Ez a minden megerőltetés nélkül végezhető gyakorlat bőséges kegyelmet önt a lelkünkbe, a kegyelem békét teremt, — a béke bátorságot és

erőt ad. És míg még egy negyedóra előtt úgy éreztük, lehetetlen ezt az életet továbbfolytatni, most tisztán belátjuk, hogy igaza van Szent Pálnak, midőn azt mondja: „*Mindent meg tudok tenni abban, aki nekem erőt ad*”. (Fil. 4, 13.).

6. Említettük, hogy a lelki élet további fejlődése szempontjából fontos, hogy Isten jelenlétére ne csak az elmélkedésnél, hanem napközben is többször gondoljunk, főképp ha kötelességeink teljesítése akadályokba ütközik, ha türelmünk végét járja, ha kísértések zaklatnak, szóval oly esetekben, mikor a lelki nehézségek nagyobb lelki erőfeszítést követelnek. Mert Isten jelenlétének tudata mindig kegyelmet, lelki erőt hoz. De kell, hogy az Isten jelenlétére való visszaemlékezés ilyen esetekben minden zökkenő, minden föltűnés és a külső munka megszakítása nélkül történjék. Itt rejlik a ne-

hézség, mely csak megfelelő gyakorlat után győzhető le. Ha oly munkával vagyunk elfoglalva, mely figyelmünket teljesen leköti, lehetetlen ugyanakkor más képzeletet fölidézni anélkül, hogy figyelmünk a munkától el ne terelődnék. Ellenben a legösszpontosítottabb figyelem sem szokott csorbát szenvedni, ha egy, már megszokott gondolat átvonul a tudaton, főképp, ha a gondolat „elvont”, azaz kevés képzzettel jár és nem serkenti további működésre a képzelő tehetséget. Mert teljesen képzetmentesen gondolkodni nem tudunk. Márpedig Istennek a világegyetemben való jelenlétére (első módozat) nem emlékezhetünk vissza anélkül, hogy a képzetek egész raja föl nem ébredne, ami figyelmünket erősen eltéríti egyéb elfoglaltságától. Már sokkal kevesebb képzzettel jár a Krisztus szentségi jelenlétére való

visszaemlékezés, bár az is szükségkép a templom, a szentségház, a kenyér színének képzeletét vonja magával. Föltétlenül a legkevesebb képzet kíséri Istennek lelkünkben való bennlakásának gondolatát, mert annyira elvont, hogy a képzelet úgyszólván hozzá sem fér. Azért Isten jelenlétének ez a harmadik módja egyrészt legkevésbé zavarja a munkára irányított figyelmünket, másrészt némi gyakorlat után leggyorsabban földézhető. És mégis mélyen meghatja lelkünket. Alkalmazása ajánlható munkaközben és mindenütt, ahol a másodpercnek talán csak töredékét fordíthatjuk rá.

A tapasztalat pedig azt mutatja, hogy nincs más eszköz, mely annyira alkalmas hirtelen támadó indulatok, szenvedélyek, kísértések lefékezésére, mint Isten jelenlétének tudata. Még oly emberek is, kik természetüknél vagy

beteges idegállapotuknál fogva rendkívül hajlamosak a türelmetlenségre és indulatosságra és eddig semmikép sem tudtak természetükön győzedelmeskedni, úgy érzik, mintha természetük megváltozna abban a pillanatban, melyben Isten jelenlétének tudata fölébred bennük. Ily szenvedélyek kitörésének lélektani föltétele az a lelki beállítás, melynek középpontja a tulajdon én. Mihelyt Isten jelenlétének tudata megelevenedik a lélekben, ez az önző lelki beállítás megszűnik, a lélek Istent ismeri el középpontjának, mindenének. Ezzel az említett szenvedélyek elvesztik termő talajukat, erejüket: a kegyelem győzedelmeskedik!

Összefoglalás

Szolgálatot vélünk tenni mindazoknak, akik ezt a füzetet nemcsak átolvasni, hanem annak útmutatásait gyakorolni is akarják, ha röviden összefoglaljuk azokat az elemeket, melyekből az elmélkedés összetevődik.

Az elmélkedés szerkezete

I. Előgyakorlat.

1. *Helyezkedjünk Isten jelenlétébe; fölkeressük:*
 - a) világegyetem templomában, vagy
 - b) az Oltáriszentség templomában, — vagy
 - c) lelkünk templomában.

(A három módozat közül minden elmélkedés előtt csak egy alkalmazandó. Ezt napközben is használhatod Isten jelenlétének megújítására, főképp hosszú imák előtt).

2. *Imádjuk* a jelenlevő Isteniséget mély alázattal és hódolattal.

3. *Kérjük* segítő kegyelmét. (Előkészítő ima).

II. *Az elmélkedés törzse.*

1. *A képzelő- és emlékezőtehetség munkája.*

a) Elevenen képzeletünk elé idézzük az elmélkedés tárgyát képező esemény helyét, idejét, a szereplő személyeket, azok szavait, tetteit, szándékait.

b) Ha elvont igazságokról elmélkedünk, idézzük azokat emlékezetünkbe, talán a szentírás vagy a hitvallás szavaival és indítsuk föl a bennük való hitet.

2. Az értelem munkája.

a) Iparkodjunk a történeti eseményeket vagy a hitigazságokat részleteikre bontani a következő 8 kérdés segítségével: Ki? — Mit? — Hol? — Mikor? — Kinek? — Hogyan? Miért? — Mi célból?

b) Erkölcsi igazságok földolgozására használjuk a következő 3 kérdést:

Mit kíván tőlem ez a parancs, tanács? Vagy mit tilt?

Hogyan teljesítettem ezt eddig?

Mit kell tennem a jövőben?

3. Az akarat munkája.

a) Az elmélkedés folyamán indítsunk fel magunkban a tárgynak megfelelő *indulatokat* (rokonszenvet, ellenszenvet, részvétet, hálát, bizalmat stb.) és az *általános elhatározásokat* (ezentúl hűségesebben teljesítem kötelességeimet, jobban szeretem az Urat stb.)

b) Az elmélkedés végén iparkodjunk az indulatokat és általános elhatározásokat pontosan körülírt *jóföltételekbe* összesűriteni (bizonyos helyen, időben, ezzel a személlyel kapcsolatban gyakorlom ezt az erényt, teljesítem ezt a kötelességemet stb.).

4. Az *érzelmek*, melyek az elmélkedés alatt jelentkeznek, az értelem ellenőrzése és az akarat parancsa alatt álljanak. Az elmélkedés céljának megfelelő, Isten iránti odaadásunkat elősegítő érzelmek megtűrhetők, az érzékiséget és önszeretetet tápláló érzelmek elnyomandók.

III. Az elmélkedés befejezése.

1. *Hálaadás.*
2. *Elhatározásaink följajánlása.*
3. *Könyörgés.*

IV. *Napközben.*

Teremtsünk szoros kapcsolatot elmélkedésünk és gyakorlati életünk között. Válasszunk ki elmélkedésünkből egy *alapgondolatot*, melyet napközben többször emlékeztünkbe idézünk. Ez az alapgondolat serkentsen bennünket elhatározásunk megvalósítására.

V. *Óvakodjunk:*

1. Hogy sem az idő, sem a hely, sem a módszer vagy tárgy megválasztásában ne engedjünk befolyást a *szeszélynék*, mely minden lelki tevékenység sírásója.

2. Óvakodjunk a képzelet és az érzelmek túltengésétől, mely akadályozza munkájukban az értelmet és az akaratot.

3 Ne mulaszd el elmélkedésedet azért, mert nem végezheted a

megszokott helyen vagy időben, vagy azért, mert csak kevés idő áll rendelkezésedre. Ily kifogások már közel járnak a szeszélyhez! Minden helyen és minden időben lehet elmélkedni és még mindig jobb keveset elmélkedni, mint semmit.

4. Nagy kimerültség esetén ne erőltessd a szokott módszer szerinti elmélkedésedet, ne is hagyd abba egészen. Helyezkedjél Isten jelenlétébe, lehetőleg a harmadik módozat szerint, és igyekezzél a lelkedben lakozó Üdvözítőnek gyermeki egyszerűséggel és közvetlenséggel elmondani, ami a szívedet nyomja vagy hevíti. Ne feledd el ilyenkor a teljes odaadás gyakorlatát!

TARTALOM :

Mit tesz elmélkedni?	7
Hogyan tanuljak elmélkedni?	18
Az előgyakorlat	25
Az elmélkedés törzse	40
Az elmélkedés befejezése ..	68
Néhány szó az elmélkedési könyvekről	72
Mikor elmélkedjünk?	79
Elméledés és lelkifejlődés ..	84
Összefoglalás	97

Lelkiélet kis könyvei

43.

Békémet adom nektek!

100 oldal. Ára 1^o— P



44.

Németh István

Adventi örömök

Szemelvények hátrahagyott írásaiból

110 oldal, ára 80 fill.



45.

Erdey Ferenc

A lélek magányában

Elmélkedések lelki napra

110 oldal, ára 80 fill.



46.

Erdey Ferenc

A fatimai csoda

130 oldal, II. kiadás. Ára 1^o — P



47.

Erdey Ferenc

Praedixi vobis!

116 oldal. Ára 1^o—P.

