AZ ALÁZATOSSÁG GYAKORLÁSA

PECCI JOACHIM
BÍBORNOK

AZ ALÁZATOSSÁG GYAKORLÁSA

Fordította és sajtó alá rendezte:
P. Dr. Rákos Balázs Raymund
minorita ferencrendi áldozópap
a Sz. Péter bazilika apostoli
magyar gyóntatója

VATIKÁN 1967

Nihil obstat, quominus imprimatur
Romae, die 9 septembris 1965
P. Eugenius Juhász O.F.M. Conv.

Imprimi potest
Romae, die 30 novembris 1966
P. Basilius M. Heiser
Minister Generalis O.F.M. Conv.

Concordat cum originali
† Fr. Petrus Canisius van Lierde, Vic. Gen.
E Vicariatu Civitatis Vaticanae
die 13 Febr. 1967

Typis Polyglottis Vaticanis

ELŐSZÓ

A vatikáni Szent Péter bazilika apostoli magyar gyóntatói tisztét harmincegy éven át betöltő neves elődöm, P. Dr. Monay Ferenc munkában és buzdításban kifejezésre jutott érdemes kezdeményezése késztetett Pecci Joachim bíbornok, a későbbi XIII. Leó pápa e rendkívüli szép művének teljes lefordítására és sajtó alá rendezésére.

A munkában a vatikáni Poliglotta nyomda 1938-ban megjelent 11. kiadásának szövege szolgált alapul.

Mély hálámat nyilvánítom Főtisztelendő P. Bommarco Vitale *páduai minorita tartományfőnöknek, aki igaz lelkipásztori megértéssel és áldozatos rendtársi szeretettel e fordítás megjelenését lehetővé tette.*

Vatikán, 1966. október 4.

P. Dr. Rákos Balázs Raymund
apostoli magyar gyóntató

P. Dr. MONAY FERENC
EMLÉKÉNEK

Pecci Joachim bíbornok, perugiai püspök, igen kedves papnövendék fiainak

A szentatyák közös véleménye szerint a keresztény tökéletesség alapja az alázatosság. Aki naggyá akar lenni, annak — mondja Szent Ágoston —, a kicsinnyé levéssel kell kezdenie. Ti fel akarjátok emelni a keresztény erények épületét, de tudjátok meg, hogy ez mérhetetlen magas. Igyekezzetek tehát tüstént nagyon mélyen megvetni alapját az alázatosságban, mert aki házat kíván építeni, annak terjedelme és magassága arányában, amilyenre szánja, mindenekelőtt az alapok helyét ássa ki. (*Serm.* 10 de Verb. Dom.)

Nos, e könyvecske, amelyet, igen Kedves Fiaink, Nektek ajánlunk, megtanít az alázatosság gyakorlatára, vagyis kioktat benneteket a keresztény tökéletesség alapjainak lerakásában. Lássátok tehát, mennyire fontos ez

nektek, akik különösképpen kötelesek vagytok Jézus Krisztus parancsát betartani; azaz tökéletessé kell lennetek, amennyire az a mennyei Atya. Ezért biztosak vagyunk benne, hogy olyan ajándékot adunk, amely szerfölött tetszik majd nektek, minthogy az nemcsak új záloga irántatok érzett szeretetünknek, hanem igen hathatós eszköze lelketek megmentésének is, amelynek üdvössége a reátok hárulható legnagyobb feladat.

Egy másik ok, amely arra indított, hogy e könyvecskét nektek ajánljuk, a papi pályafutás célja, amelyet választottatok. E cél nem pusztán a saját magatok megszentelésében áll, hanem abban is, hogy a mások megszentelődését elősegítsétek, ugyanazon eszközökkel terjesztve Jézus Krisztus országát, mint amelyeket halandó élete folyamán maga is felhasznált; márpedig az ő megkülönböztetett tulajdonsága a szívbeli alázatosság volt. Ezzel sikerül majd nektek is legyőzni a világ gőgjét, és elültetni minden szívben az önmegtagadást és a kereszt alázatosságát. Minthogy pedig Jézus Krisztus tettekkel előzte meg tanítását, ha példája nyomán ti is már az alázatosság gyakorlatában képzetten léptek egyházi szolgálatba, az összes erényeknek e benső és kimeríthetetlen forrásából a vigasztalás, bá-

torítás, buzgóság szavai fakadnak majd, amelyek az igazakat megerősítik az életszentségben, s az eltévedteket visszahívják a bűn és kárhozat útjáról az erény és üdvösség útjára.

Legyen tehát mindegyiktek külön-külön az a tanítvány, aki beleéli magát, hogy e nektek ajánlott kis munkában oktatást kap a lelki élet egy mesterétől az alázatosság gyakorlása felől. És mindig jusson eszetekbe, Kedves Fiaink, hogy soha nem nyújthattok nekünk nagyobb vigasztalást, mint ha alázatosaknak, szelídeknek, és engedelmeseknek látunk titeket. Abban a reményben, hogy mindenkor ilyeneknek látunk majd benneteket, és avval a hő óhajjal, hogy valóban azok is lesztek, míg mindnyájatokat megáldunk az Úrban, nem mulaszthatjuk el, hogy újból melegen ne ajánljuk: teljes igyekezettel legyetek rajta, hogy valóra váltsátok mindazt, aminek gyakorlására e könyvecske tanácsot ad nektek.

Discite a me, quia mitis sum et humilis Corde.
Tanuljatok tőlem, mert szelíd vagyok és alázatos szívű. (*Sz. Máté* XI, 29)

Humilibus dat gratiam.
Az alázatosaknak kegyelmet ad.
(*I. Sz. Péter,* V, 5)

Az alázatosság gyakorlása
Buzdítás
a papnövendékek számára

Megdönthetetlen igazság, hogy nem lesz irgalom a kevélyek részére; hogy a mennyország kapui zárva lesznek előttük, és hogy csak az alázatosaknak nyitja ki az Úr.

Meggyőződésünk támogatására elég felütni a Szentírást, amely itt is, ott is arra oktat, hogy Isten a kevélyeknek ellenáll; hogy megalázza azokat, akik magukat felmagasztalják; hogy mindazoknak, akik be akarnak jutni az ő dicsőségébe, hasonlókká kell lenniök a kisdedekhez; hogy akiben nem lesz meg e hasonlóság, ki lesz onnan zárva, végül, hogy Isten csak az alázatosakra árasztja kegyelmeit.

Mivel így van ez, nem lehetünk eléggé meggyőződve, mily nagy jelentőségű minden keresztény, de kiváltképpen azok számára, akik az egyházi pályára készülnek, megtanulni az alázatosság gyakorlását, és kiűzni a lélekből minden önhittséget, minden hiúságot, minden gőgöt. Nincs munka, nincs fáradság, amelyre

ne kellene vállalkoznunk ilyen szent ügy sikerének érdekében. Minthogy azonban Isten kegyelme nélkül lehetetlen célhoz érni, kérni kell azt állhatatosan és gyakran.

A szent keresztségben minden keresztény elkötelezte magát, hogy Jézus Krisztus nyomdokain fog haladni; ő az az isteni mintakép, aki szerint alakítani kell életünket. Ámde isteni Üdvözítőnk azért alázta meg önmagát annyira, azért lett a föld megvetettje, hogy megalázza a gőgöt, és meggyógyítsa kevélységünk fekélyét, saját példájával mutatva az egyetlen utat, amely az égbe vezet. Igazában, ez az Üdvözítőnek legfontosabb tanítása: Discite a me.

Azért te, ez isteni Mester tanítványa, ha meg akarod szerezni ezt a drága gyöngyöt, amely legbiztosabb záloga az életszentségnek és leghatározottabb jele a kiválasztottságnak, fogadd tanulékony szívvel e figyelmeztetéseket, amelyeket adok, és váltsd hűségesen gyakorlattá.

I

Nyisd föl lelki szemedet, és lásd be, hogy nincs benned egyetlenegy olyan érték sem, amely arra jogosítana, hogy tartsd magadat valaminek. Egyedül a bűn, a gyarlóság, a

nyomorúság a tiéd. Ami pedig a természet és kegyelem benned feltalálható ajándékait illeti, mivel Istentől nyerted azokat, aki létednek kezdete, úgy mindezekért csakis őt illeti dicsőség.

II

Telj el semmiséged mélységes tudatával, és növeld azt szívedben állhatatosan a benned uralkodó kevélység megalázására és megszégyenítésére. Légy őszintén meggyőződve, hogy semmi sem hiúbb és nevetségesebb dolog a világon, mint elismerést kívánni néhány olyan ajándékért, amelyet egyedül a Teremtő ingyen bőkezűsége adott kölcsön; amint az Apostol mondja: ha kaptad, miért dicsekszel, mintha a tied lenne és nem kaptad volna? (*I. Kor.* IV, 7)

III

Gyakran gondolj gyöngeségedre, elvakultságodra, hitványságodra, keményszívűségedre, érzékiességedre, Isten iránti érzéketlenségedre, a teremtményekhez való ragaszkodásodra és annyi más vétkes hajlamra, amely megromlott természetedből származik. Mindez legyen erős indítóok arra, hogy állandóan semmiséged tudatában élj, és hogy mindenkor a legkisebb és leghitványabb légy önmagad előtt.

IV

Legyen mindenkorra lelkedbe vésve elmúlt életed bűneinek emléke. Váljék legfőbb meggyőződéseddé, hogy a kevélység bűne annyira utálatos rossz, hogy minden más bűn, akár a föld hátán, akár a pokol fenekén, alatta marad az összehasonlításban. Ez a bűn volt az, amely lázadókká tette az angyalokat a mennyben, és a mélybe taszította őket. Ez a bűn volt az, amely megrontotta az egész emberi nemet, és amely a földre zúdította a rossz végtelen tömegét, hogy megmaradjon, amíg a világ létezik, vagy helyesebben, amíg az örökkévalóság tart. Másrészt, egy bűnökkel beszennyezett lélek csak gyűlöletre, megvetésre, büntetésre méltó. Lásd tehát, milyen véleménnyel lehetsz saját magad felől annyi beismert bűn után.

V

Gondold meg továbbá, hogy nincs olyan nagy és megvetésre méltó gonosztett, amely felé ne hajolna megromlott természeted, és amelyet valóban el ne követhetnél. Egyedül csak Isten irgalmából és kegyelmeinek segítségével maradtál ettől idáig mentes, Szent

Ágoston ama mondása szerint, hogy nincs bűn a világon, amit ember elkövetett, hogy egy másik ember el ne követhetné, ha a kéz, amely az embert teremtette, megszünnék őt támogatni. (*Solil.*, XV). Sirasd meg benső dben e keserves állapotot, és határozd el erősen, hogy a legméltatlanabb bűnösök közé fogod magadat számítani.

VI

Gondolj rá gyakran, hogy előbb vagy utóbb meg kell halnod, és testednek el kell majd rothadnia egy gödörben. Legyen mindig szemed előtt Jézus Krisztus kérlelhetetlen ítélőszéke, amely elé szükségszerűen mindannyiunknak lépnünk kell majd. És elmélkedj a pokol kínjairól, amelyek a gonoszoknak, különösképpen a sátán utánzóinak, a kevélyeknek vannak szánva. Vedd komolyan fontolóra, hogy az átláthatatlan fátyol miatt, amely Isten ítéleteit eltakarja a halandó szeme elől, teljes bizonytalanságban vagy afelől, hogy nem vagy-e te is az elkárhozottak között, akik a gonosz lelkek társaságában örökre száműzve lesznek a kínok ama helyére, hogy végleges martalékai legyenek a tűznek, amelyet maga az isteni harag gyújtott fel. Ennek a bizonytalanságnak egyedül is elégnek kell lennie

ahhoz, hogy a legnagyobb fokú alázatosságban tartson, és igen üdvösséges félelemmel töltsön el.

VII

Sohase hitegesd magadat azzal, hogy megszerezheted az alázatosságot a hozzávaló sajátságos erénygyakorlatok nélkül, mint amilyenek a szelídség, türelem, engedelmesség, önmegtagadás cselekedetei; a magad gyűlölete, a saját érzelmedről és saját véleményedről való lemondás, bűneid bánata és egyéb hasonlók. Minthogy egyedül csak ezek a fegyverek semmisítik meg benned az önszeretet uralmát; azt a megvetett televényt, amelyből az összes hibák kicsiráznak, és amelyben látványosan meggyökerezik és felburjánzik büszkeséged meg önhittséged.

VIII

Amennyiben lehetséges lesz számodra, viselkedj csöndesen és összeszedettségben, úgy azonban, hogy ezáltal ne légy kellemetlen másoknak. Ha pedig beszélned kell, szólj mindig fegyelmezetten, szerényen, egyszerűen. Ha azután úgy történnék, hogy nem hallgatnak meg, akár lekicsinylésből, akár bármilyen más

okból, ne érzékenykedj, hanem fogadd el e megaláztatást, és viseld el megnyugvással, valamint békével.

IX

Különös gonddal és figyelemmel őrizkedj attól, hogy büszke, gőgös módon beszélj, vagy úgy, mintha felsőbbséget igényelnél magadnak. Épp így tartózkodj minden mesterkélt szólásmódtól és a kétértelmű tréfa minden fajától. Hallgasd el állandóan azt, ami alkalmas lenne elhitetni felőled, hogy szellemi ember vagy és mások megbecsülésére méltó. Egyszóval, sose beszélj magadról elegendő ok nélkül, és ne törekedj olyasmit mondani, amivel tiszteletet és dicséretet óhajtanál szerezni magadnak.

X

Társalgás közben tartózkodj a mások gúnyolásától és csipkelődésétől szavakkal és epés megjegyzésekkel; kerülj általában mindent, ami a világ gondolkodására vall. Lelki dolgokról ne beszélj oktató hangnemben vagy intő modorban, hacsak tisztet vagy a szeretet nem kívánja az ellenkezőjét. Elégedj meg beszéd közben a kérdezősködéssel hozzáértőktől vagy olyanoktól, akikről tudod, hogy alkalmas

felvilágosítást adhatnak neked. Mert aki tanító mester akar lenni oktalanul, olyan, mintha fát kívánna rakni az égő tűzre, azaz a lelkére, amelyet pedig már egészen elborít a kevélység füstje.

XI

Fojtsd el magadban minden erővel az üres és hiábavaló kíváncsiságot, és éppen ezért ne nagyon vágyakozzál olyasmit látni, amit a világ fiai szépnek, ritkának vagy nagyszerűnek mondanak. Törekedj inkább megismerni azt, ami a kötelességed, és ami üdvödet elősegítheti.

XII

Légy nagyon gondos és figyelmes, hogy elöljáróid iránt mindenkor teljes mértékben tekintélytisztelő és udvarias maradj, az egyenrangúakkal szemben tiszteletadó és készséges, az alattvalókhoz pedig szeretetteljes. Legyen meggyőződésed, hogy ha másként viselkedsz, az csak a kevélységtől vezetett lélek megnyilatkozása lehet.

XIII

A szent evangélium elvének megfelelően keresd mindig az utolsó helyet, azzal az

őszinte meggyőződéssel, hogy csakugyan az való neked. Ugyanígy őrizkedj az élet valamennyi szükségében a túlzott gondoktól, vágyaid és a magaddal törődés túlságos felajzásától. Elégedj meg inkább egyszerű és szerény dolgokkal, amelyek jobban illenek a te kicsinységedhez.

XIV

Ha csökkennek számodra a mulandó vigaszok, és ha Isten megfoszt a lelki édességektől, gondold meg, hogy érdemeden felül állandóan bőséges örömben volt részed, és elégedj meg azzal a bánásmóddal, amellyel az Úr kezel téged.

XV

Ápold magadban kitartóan önmagad vádolásának, dorgálásának és elítélésének szent szokását. Légy szigorú bírája minden tettednek, amely csaknem kivétel nélkül tele van ezer hibával és az önszeretet makacs követelőzéseivel. Ébreszd fel gyakorta a jogos megvetést önmagad iránt, látva, hogy cselekedeteidben híjával vagy az okosságnak, az egyszerűségnek és a szívtisztaságnak.

XVI

Mint a legnagyobb rossztól, úgy őrizkedj a más tetteinek megítélésétől; inkább magyarázd jóra minden szavát, minden tettét, szorgos szeretettel okot keresve kimentésére és védelmére. Ha pedig a nagyon is nyilvánvalóan elkövetett hiba miatt lehetetlen lenne védelmére kelned, amennyire tőled telik, igyekezz kisebbíteni a bűnt, meggondolatlanságnak, hirtelenségnek vagy más hasonló oknak tudva be, a körülmények szerint; de legalább is ne gondolj rá többé, hacsak megbízatásod nem kívánja, hogy a bajnak orvoslója légy.

XVII

Társalgás közben soha ne ellenkezz a társalgó féllel, ha bizonytalan ügyről van szó, melyre épp úgy lehetne igent mondani, mint nemet. Vitatkozás közben ne heveskedj, hanem ha állításod tévesnek vagy kevésbé helyesnek bizonyul, engedj szerényen és maradj alázatosan csendben. Ugyancsak engedned kell és hasonlóképp viselkedned a jelentéktelen kérdésekben, még ha bizonyos volnál is afelől, hogy téves az, amit mások állítanak. Minden más esetben, amikor az igazságot kell védelmezned, tedd ezt bátran, de harag és gúnyo-

lódás nélkül; légy meggyőződve, hogy kedvességgel inkább győzöl majd, mint támadással és méltatlankodással.

XVIII

Nagyon őrizkedj attól, hogy keserűséget okozz bárkinek, még ha alattvalód lenne is, akár szóval, akár tettel, akár föllépéseddel, hacsak nem követeli ezt tőled néhanapján a kötelesség vagy az engedelmesség vagy a szeretet.

XIX

Ha akadna valaki, aki állandóan azon lenne, hogy kellemetlenséget okozzon neked, és mintegy feladatának tekintené, hogy szitkokkal és sértegetésekkel minden lehető alkalommal megkeserítsen, ne gerjedj haragra, hanem tartsd őt inkább eszköznek, amit Isten irgalma javadra vett használatba, hogy orvosolja vele kevélységed idült sebét.

XX

A harag olyan hiba, melyet nem lehet elnézni senkiben, különösen pedig nem a lelki emberekben, hiszen magából a kevély-

ségből nyeri minden erejét, amelybe gyökerei nyúlnak. Törekedj tehát tekintélyes tőkét gyűjteni magadnak a nyájasságból, hogy amikor megbánt valaki, bármennyire mély sebet okozzon sértegetéseivel, legyen elég erőd magadat a nyugalom határai között megtartani. Ily esetekben arra is ügyelj, hogy az ellenségeskedés vagy a bosszúvágy érzelmeit ne tápláld és ne tartogasd szívedben avval szemben, aki megbántott; ellenkezőleg: bocsáss meg neki szívből azzal a meggyőződéssel, hogy ennél jobb módod nem lehet Isten ellen elkövetett vétkeid bocsánatának az elnyerésére. Biztos lehetsz, hogy ez az alázatos türelem nagy érdemeket biztosít számodra az égben.

XXI

Jó lélekkel, türelmesen viseled majd el a mások fogyatékosságait és gyöngeségeit, ha szüntelenül szemed előtt tartod saját nyomorúságodat, ami miatt neked is szükséged van a mások nagylelkűségére és megértésére.

XXII

Légy mindenkivel, de főleg azokkal szemben, akik iránt bizonyos idegenkedést vagy ellenszenvet érzesz, alázatos és szelíd, és ne

mondd, amit egyesek mondanak: « Isten őrizzen, hogy gyűlöljem azt a személyt, de nem vagyok képes a magam közelében látni, és egyáltalán semmi dolgom vele ». Vedd biztosra, hogy ez az ellenszenv a kevélységből fakad, és hogy nem győzted le a kegyelem fegyvereivel gőgös természetedet, valamint az önszeretetet. Mert ha ezek valóban engednének a kegyelem indításainak, az igazi alázatosság által csakhamar legyőzve éreznék magukban az összes nehézségeket, amelyekkel küzdeniök kell, és türelemmel összeférnének még a legdurvább meg legnyersebb természetűekkel is.

XXIII

Ha valami bánat ér, áldd az Urat, aki így rendelte azt a te javadra. Gondolj arra, hogy megérdemelted, és hogy még többet is érdemelnél, valamint hogy méltatlan vagy minden vigaszra. Teljes őszinteséggel kérheted az Úrtól, hogy szabadítson meg a bajtól, ha neki úgy tetszik; másként azonban kérjed tőle, adjon erőt a megpróbáltatásnak érdemszerző elviseléséhez. Ne keress keresztjeidben külső vigaszt, különösen akkor, amikor felismerheted, hogy Isten a te megalázásodra, egyszersmind büszkeséged és elbizakodottsá-

god megtörésére adta azokat. Hanem mondd ilyenkor a királyi prófétával: Ó, mekkora jó az számomra, Uram, hogy megaláztál engem, hogy ezáltal megtanuljam törvényeidet! (118. *zs.*, 71)

XXIV

Ugyanezen okból étkezéseidnél ne légy bosszús vagy kelletlen, ha ínyednek kevésbé megfelelő ételt kapsz, hanem viselkedj ilyenkor úgy, mint ahogyan Jézus Krisztus szegényei teszik, akik jó étvággyal fogyasztják el azt, amit eléjük tesznek, és hálálkodnak a Gondviselésnek.

XXV

Ha valaki igaztalanul gáncsol vagy rossz szóval illet, és ha látod, hogy olyan bírálja viselkedésedet, aki vagy alattad áll, vagy aki nálad inkább megérdemelné a feddést és jobban tenné, ha önmagával törődnék, nem szeretném, ha emiatt elragadna a méltatlankodás, ha visszautasítanád a kapott figyelmeztetéseket, vagy vonakodnál nyugodtan, Istentől jövő fénnyel megvizsgálni magatartásodat; mindezt avval a benső meggyőződéssel, hogy tévedhetnél minden lépésnél, ha az Úr kegyelme meg nem óvna tőle.

XXVI

Sohase áhítozz arra, hogy különösképpen szeressenek. A szeretet az akarattól függ, és mert az akarat természeténél fogva a jóra irányul, következésként a szeretet élvezése és a jó vélemény elérése egy és ugyanaz. Amiért is az a vágy, hogy rendkívüli módon másoknál jobban becsüljenek, nem egyeztethető össze az őszinte alázatossággal. — Ó, mekkora érték lesz számodra, ha így cselekszel. Ha már lelked nem áhítozik a teremtmények szeretetére, az Üdvözítő szent sebeiben keres hajlékot magának; ott, Jézusának imádásra méltó Szívében, majd kimondhatatlan isteni édességet érez. Mivel érette nagylelkűen lemondott az emberek szeretetéről, bőséggel élvezheti majd az isteni vigasztalások mézét, amelyre nem tarthatna igényt, ha a földi vigaszok hamis és kecsegtető édessége csalta volna lépre. Az isteni vigasztalások ugyanis annyira tiszták és valódiak, hogy nem tűrnek semmiféle keveredést az itt lent elérhető vigaszokkal, és olyan mértékben telünk el azokkal, mint amennyire tartózkodunk ezektől. Másrészt, lelked szabadon fordulhat Isten felé, és jelenlétének meg végtelen

tökéletességének gondolatára, a Benne talált gyönyörűségben megpihen. Minthogy pedig, végül, semmi sem kívánatosabb, mint szeretni és szeretetet élvezni, ha Isten iránti szeretetből lemondasz ez örömről, és a teremtmények iránt táplált egyéb szeretettől meg nem osztott szíved Istené lesz egészen, az Úrnak nagyon kedves, magadnak pedig rendkívül érdemszerző áldozatot hozol. Egyébként ne félj attól, hogy ha ezt teszed, kihűl benned a felebaráti szeretet; ellenkezőleg, tisztább és tökéletesebb szeretettel szereted majd embertársadat, mert nem saját érdekedből szereted, vagyis hogy hajlamodat kövesd, hanem egyedül Isten tetszéséért, olyan módon, amelyről tudod, hogy szívesen fogadja.

XXVII

Minden ténykedésedet, bármilyen kicsi legyen, sok figyelemmel és a legnagyobb pontossággal egyszersmind szorgalommal végezd, mert könnyelműen és elhamarkodottan cselekedni, az elbizakodottság következménye; az igazán alázatos mindig résen áll, és óvakodik, hogy akár a legkisebb dologban is hibázzék. Ugyanezért azokat az áhítatgyakorlatokat

végezd állandóan, amelyek a legmegszokottabbak, és általában kerülj minden rendkívüliséget, amire hajlamod ösztönözhetne, mert amint a gőgös örökké valami különlegeset kíván tenni, az alázatos általános és megszokott tettekben leli kedvét.

XXVIII

Hidd el, nem vagy jó tanácsadója magadnak; éppen ezért vigyázz és kevéssé bízzál saját véleményedben, mint amely hibás és romlott talajból ered. E meggyőződésedben, amennyiben teheted, kérj mindig tanácsot egy okos és lelkiismeretes embertől. Inkább részesítsd előnyben a nálad különbek tanítását, mint hogy saját ötleteid után indulj.

XXIX

Ha a kegyelem és az erény magas fokát érted is el; még ha oly nagy is benned az imádságnak Istentől nyert ajándéka; ha ezer évet éltél is ártatlanságban és buzgó áhítatban, mégis mindig félve járj-kelj, és ne bízzál magadban, különösen a tisztaság terén. Jusson eszedbe, hogy a bűnök kiirthatatlan meleg-

ágyát, kimeríthetetlen forrását hordozod bensődben; és vedd tudomásul, hogy csupa gyöngeség, állhatatlanság, hűtlenség vagy. Szüntelenül vigyázz tehát magadra. Hunyd be a szemed, hogy ne láss, ne észlelj olyasmit, ami beszennyezhetné a lelked. Kerüld kitartóan a veszélyes alkalmakat; térj ki a másneműekkel való fölösleges beszélgetések elől, amennyiben pedig szükségesek lennének, folytasd a legkényesebb szerénységgel és óvatossággal. Végül, mivel Isten kegyelme nélkül semmire sem vagy jó, kérd szakadatlanul, hogy legyen hozzád irgalommal, és ne hagyjon a magad kénye-kedvére egyetlen pillanatra sem.

XXX

Talán kiváló tehetséget kaptál Istentől? Vagy esetleg valami nagy tettel szerepelsz a világban? Éppen ezért törekedj mindjobban megismerni magad olyannak, amilyen valójában vagy, és iparkodj a folytonos tapasztalás alapján meggyőződni gyöngeségedről, tehetetlenségedről, semmiségedről. Kisebbnek kell lenned egy gyermeknél. Ne teljék kedved az emberek dicséretében, és őrizkedj a kitüntetések hajhászásától; sőt, úgy azt mint ezeket hárítsd el mindenkor magadtól.

XXXI

Ha súlyos sérelem ért, valami érezhető kellemetlenségben volt részed, ahelyett hogy kifakadnál a sértegető ellen, emeld szemedet az égre az Úrhoz, aki végtelen és szeretetteljes gondviselésével így intézkedett, vagy azért, hogy jóvátedd bűneidet, vagy azért, hogy megtörje benned a kevélység szellemét, rákényszerítve a türelem és alázat gyakorlására.

XXXII

Ha alkalmad nyílik arra, hogy embertársadnak valami alacsonyabb és lenézett szolgálatot tehetsz, tedd örömmel és azzal a tökéletes alázattal, amellyel rendelkezned kellene, ha mindenki szolgája lennél. Ilyen viselkedéssel az erény és kegyelem mérhetetlen kincseit szerzed meg magadnak.

XXXIII

Ne vesződj oly dolgokkal, amelyek egyáltalán nem tartoznak rád, és amelyekről sem az embereknek sem az Istennek nem kell számot adnod; mert más dolgába beleártani

magadat, titkolt kevélységből és üres elbizakodottságból ered, táplálja és növeli a hiúságot, és tömérdek gondot, nyugtalanságot meg szórakozottságot okoz. Ellenben, ha csak magaddal és saját kötelességeiddel törődsz, a béke és nyugalom forrására találsz, Krisztus követése könyvének ama szép mondása szerint: Ne avatkozz oly dolgokba, amelyeket nem bíztak rád; így kevéssé és ritkán kerülsz majd zavarba. (III. k., XXV. f.)

XXXIV

Ha valami rendkívüli önmegtagadást gyakorolsz, nagyon vigyázz arra, hogy mentes légy a hiú dicsvágy mérgétől, amely gyakorta megront minden érdemet. Legyen meggyőződésed, ismétlem, hogy te azt csak ilyesmiért teszed, mivel nem illik egy bűnöshöz, amilyen te vagy, hogy saját kénye-kedve szerint éljen, és mert annyi hibádat és adósságodat kell törlesztened az isteni igazságosság előtt. Vedd fontolóra, hogy a bűnbánat cselekedetei neked annyira szükségesek a vad szenvedélyek lefogására és a kötelesség korlátai között való tartásodra, mint a zabla és gyeplő a szilaj ló megfékezésére.

XXXV

Valahányszor érzed, hogy megpróbáltatásaid és megaláztatásaid közepette elveszíted türelmedet és elfog a szomorúság, erősen állj ellen e kísértésnek, visszaemlékezve számtalan vétkedre, melyért sokkal keményebb büntetést érdemeltél volna, mint amilyeneket most szenvedsz el. Imádd Isten végtelen igazságosságát és fogadd tisztelettel csapásait, amelyeket úgy kell venned, mint az irgalom és kegyelem forrásait. Ó, ha meg tudnád érteni, mennyire üdvös számodra, hogy e nyomorúságos életben olyan édesapának keze ver, mint az Istené, biztosan reá bíznád magad teljesen. Gyakran kell Szent Ágostonnal mondani: Uram, itt, ebben az életben égesd és vágd ki belőlem, amit csak akarsz; ne kímélj itt, csak kímélj és bocsáss meg az örökkévalóságban. A szenvedésektől vonakodás: Istenünknek oly üdvös igazságossága elleni lázadás; a kehely visszautasítása, amelyet irgalmában nyújt nekünk és amelyből maga Jézus Krisztus kívánt először inni, jóllehet ártatlan volt.

XXXVI

Ha történetesen valami olyan hibát követnél el, ami miatt okkal vethetne meg téged az eset tanúja, igen, élénken fájlald, hogy megbántottad Istent és hogy rossz példát adtál embertársadnak; de ami azután a szégyenedet illeti, fogadd, mint Istentől választott eszközt, hogy bűnödet jóvátedd és hogy alázatosabb, valamint erényesebb légy. Ha ellenben bánt és bosszant a tapasztalt lenézés, hidd el nekem, nincs igazi alázatod és még mindig meg vagy mérgezve a kevélységtől. Kérd tehát ilyenkor az Urat sokkal állhatatosabban, gyógyítson és mentsen meg téged; mert ha Isten nem indul irgalomra irántad, kétségtelenül más mélységekbe zuhansz.

XXXVII

Ha társaid között lenne valaki, aki értéktelennek tünnék fel előtted, bölcs és okos emberként cselekszel, ha ahelyett, hogy hibáit figyelnéd és bírálnád, készséggel a természet és kegyelem becses ajándékait veszed észre benne, melyekkel Isten ellátta, és amelyek miatt tiszteletre és becsülésre méltó lesz. De legalább Isten teremtményét lásd benne min-

denkor, akit saját képére alkotott, Jézus Krisztus drágalátos Vérével megváltott; a keresztényt, akit Isten arcának ragyogása megjelölt; a lelket, amely örökké láthatja és bírhatja; és talán a kiválasztottat az ő imádandó gondviselésének titkos terve szerint. Vagy te talán ismered a kegyelmeket, amelyekkel az Úr elárasztotta a szívét, vagy amelyekkel most árasztja el? Különben, e töprengések helyett valószinűen jobb lenne azonnal elűzni a lenézésnek minden gondolatát, mint a kísértő mérges leheletét.

XXXVIII

Ha hallod, hogy dicsérnek, ahelyett hogy örülnél neki, tarts attól, hogy az a dicséret lesz teljes jutalma annak a csekély jónak, amit tettél. Bensőleg lásd be nyomorúságodat, amely miatt mások megvetésére volnál érdemes és igyekezz félbeszakítani a beszédet, nem azért, hogy még több dicséretet kapj, a kevélyek módjára, akik tüntetnek alázatosságukkal, hanem olyan ügyesen, hogy ne is gondoljanak többé a tetteidre. Ha ez nem sikerülne neked, még ugyanabban a pillanatban vonatkoztasd egyesegyedül Istenre az egész megtiszteltetést és minden dicsőséget, Baruchhal és Dániellel

mondván: Tied legyen, Urunk, minden igazság dicsősége és a miénk a szégyen meg arcunk pirulása. (*Baruch* I, 15)

XXXIX

Amennyire fanyarul kell magad felől a dicséreteket hallani, éppen olyan örömet kell találnod a másokat ért dicséretek és tisztelet miatt; és amennyire az őszinteség és igazmondás megengedi neked, hozzá kell járulnod a tiszteletadáshoz. Az irigyek nem képesek elviselni az embertársak dicsőségét, mert a sajátjuk kisebbítésének tartják; azért főleg beszélgetés közben ügyesen odavetnek egy-egy félig kiejtett szót és bizonyos kétértelmű megjegyzést, vagy azzal a céllal, hogy csökkentsék, vagy hogy gyanússá tegyék a másokról hallott dicséretet. Te ne tedd ezt, hanem felebarátodat dicsérve magasztald egyszersmind az Urat is, és mondj hálát neki az annak juttatott kegyelmekért, valamint a szolgálatokért, amiket elfogadott tőle.

XL

Ha beszélgetés alkalmával embertársad megszólását hallod, ébredjen benned őszinte fájdalom; iparkodj magadban mintegy men-

tegetni a megszóló gyengeségét, másrészt pedig kelj ama szegény ember becsületének védelmére, aki a megszólás céltáblája lett. Ezt azonban oly bölcs tapintattal kell tenned, hogy a védelem ne váljék esetleg egy másik váddá. Azaz, egyszer dicséretes tulajdonságait emlegeted, másszor tiszta fénybe állítod a nagyrabecsülést, amelyben mások részesítik, meg magad is; alkalomadtán óvatosan másra tereled a beszédet, vagy valami módon jelét adod nemtetszésednek, amelyet érzel. Ha így jársz el, igen nagy jót teszesz önmagaddal, a megszólóval, a hallgatókkal, és azzal, akiről szó van. De ha a legkisebb ellenállás nélkül örömet érzesz magadban, amikor embertársadat megalázzák, míg fáj, ha magasztalják, ó, mennyi még a tennivalód az alázatosság páratlan kincsének megszerzésében.

XLI

Minthogy a lelki előmenetel szempontjából semmi sem előnyösebb, mint ha figyelmeztetnek hibáinkra, nagyon hasznos és szükséges bátorítani azokat, akik megtették neked valaha ezt a szívességet, hogy folytassák ezután is minden esetben. Miután örömmel és hálás lélekkel meghallgattad figyelmeztetéseiket,

kövesd azokat kötelességszerűen, nemcsak az előny miatt, amelyet a javulás von maga után, hanem azért is, hogy lássák e hűséges barátok: veled való törődésük nem volt hiábavaló és szerfölött tetszésedre van a jóakaratuk. A kevély, még ha a javulás útjára lép is, nem akar olybá tünni, mintha a kapott üdvös intéseket követné; sőt, inkább teljes megvetést mutat irántuk. Ellenben, az igazán alázatos dicsőségének tartja, ha Isten szeretetéből alávetheti magát mindenkinek, és a kapott bölcs tanácsokat úgy veszi, mintha egyenesen Istentől jöttek volna, bármilyen volt is a tőle használt eszköz.

XLII

Bízd magad teljesen Istenre szeretetteljes gondviselésének rendelkezései követésében, mint ahogyan egy gyenge gyermek szeretett atyja karjaira hagyatkozik. Hadd tegyen veled bármit, amit akar, anélkül hogy zavarba jönnél vagy nyugtalankodnál bármi miatt is, ami ér. Fogadd el örömmel, bizalommal és tisztelettel mindazt, ami számodra tőle jön. Ha másképp cselekednél, hálátlannak mutatkoznál szívének jóságával szemben, bizalmatlan lennél hozzá. Az alázatosság mérhetetlenül kicsinnyé

tesz Isten végtelen lénye előtt, de ugyanakkor megtanít rá, hogy Istenben van minden erőnk, teljes vigaszunk.

XLIII

Mivel világos, hogy Isten nélkül soha semmi jót nem volnál képes cselekedni, hogy léptennyomon elesnél és a legkisebb kísértés is legyőzne, ismerd be mindenkor: gyönge és tehetetlen vagy ahhoz, hogy jót tégy; jusson eszedbe az is, hogy minden munkádhoz szüntelenül szükséged van az isteni segítségre. Ily meggondolások alapján maradj elválaszthatatlan egységben vele, akárcsak egy gyermek, aki nem ismerve más biztos menedéket, anyja keblére simul. Mondogasd a királyi prófétával: Ha az Úr nem segített volna engem, kevés híján a pokolban lakna lelkem (93. *zs.*, 17); és: Tekints reám, mert egyedül állok és szegény vagyok (24. *zs.*, 16); Isten, figyelmezz segítségemre; ó, Uram, siess támogatásomra (69. *zs.*, 1). Végül, ne szünjél meg szíved minden érzelmével hálát mondani az Úrnak, és kiváltképp megköszönni oltalmát, amellyel megelőz és körülvesz. Majd kérd kitartóan, hogy adja meg neked azokat a különleges támogatásokat, amelyekre szükséged van, és amelyekben egyedül csak ő részesíthet téged.

XLIV

Különösen imáidban töltsön el semmiséged tudata, mélységes alázat és szent félelem a legmagasabb Fönség jelenléte miatt, akihez buzgón könyörögsz: Én szólok Uramhoz, én, aki hamu és por vagyok? (*Gen.* XVIII, 27). Ha valami rendkívüli kegyelemben részesülsz, légy tüstént meggyőződve méltatlanságodról, és értsd meg, hogy Isten ingyen, tisztán irgalmasságából juttatta azt neked. Erősen tartózkodj a gondolattól, hogy az a te érdemed, és hogy hiú módon tetszelegj magadnak benne. Ha meg semmiféle különleges ajándékban nem részesülsz, egyáltalán ne légy emiatt elégedetlen, hanem gondolj arra, hogy sokat kell még tenned a kiérdemlésére; továbbá, mily nagyon jó és türelmes az Isten egyedül azért is, hogy megtűr a lábánál, mint egy szegényt, aki teljes órákon át kitart a gazdag kapujánál, hogy nyomorának enyhítésére némi alamizsnát kapjon.

XLV

Sikereid és a reád bízott feladatok szerencsés kimenetelének minden dicsőségét ajánld teljes készséggel Istennek, és ne tulajdoníts magadnak egyebet, mint a történt

hibákat, mert kizárólag ezek a tieid. Minden jó Istentől van, és egyedül őt illeti a dicséret és hála. Oly mélyen vésd lelkedbe ezt az igazságot, hogy soha el ne felejtsd; és hidd el, bárki más, ha az isteni kegyelem úgy segítette volna, mint téged, sokkal nagyobb sikert ért volna el, és nem követett volna el annyi tökéletlenséget. Hárítsd el magadtól a dicséreteket, amelyekkel a szerencsés eredményért el akarnak halmozni, mivel nem illetnek meg egy olyan gyarló eszközt, mint te vagy, hanem igenis azt a nagy és örökkévaló Alkotót, aki, ha neki úgy tetszik, egy vesszőt is fel tud használni, hogy a sziklából vizet fakasszon vele, vagy kevés földet, hogy látókká tegye a vakokat és végtelen sok más csodát műveljen.

XLVI

Ha ellenben a reád bízott vállalkozások balul ütnének ki, nagyon lehet tartani tőle, hogy a kedvezőtlen kimenetelt alkalmatlanságod vagy hanyagságod rovására kell írni. Önszereteted és kevélységed, amely irtózik minden megaláztatástól, talán másra szeretné hárítani a hibát, vagy ha ezt nem teheti, legalább kisebbíteni. De ne engedj e vétkes hajlamoknak; vizsgáld meg lelkiismeretesen

viselkedésedet, és tartva attól, hogy mulasztás terhel, valld magad bűnösnek Isten előtt és fogadd el a megaláztatást, mint megérdemelt büntetést. Ha pedig lelkiismereted semmi bűnnel nem vádol, ez esetben is imádd Isten végzéseit, és gondolj arra, hogy talán régi bűneid, valamint túlzott önbizalmad tartották távol fáradozásaidtól a mennyei áldást.

XLVII

Ha a szentáldozáshoz Isten szeretetétől buzgón lángoló szívet viszel, az igaz alázat érzelmeitől áthatott lelket is vinned kell. És hogyne álmélkodnál, ha meggondolod, hogy a végtelenül tiszta és végtelenül szent Isten egy oly nyomorúságos teremtmény iránt, mint amilyen te vagy, szeretetének ekkora jelét adja, önmagát nyújtva neked eledelül. Oly mélyen merülj el méltatlanságod mélységében, amennyire csak képes vagy, és ne közelíts ez imádandó Szentséghez, hacsak nem a legnagyobb tisztelettel. Amikor pedig a szeretetreméltó Úrnak, aki e Szentségben csupa szeretet, úgy tetszik majd, hogy magához öleljen, kimondhatatlan édességének teljességében közölve magát veled, vigyázz nagyon, hogy ne csökkenjen benned a tisztelet végtelen

Fölsége iránt; maradj mindig a magad helyén, vagyis az alárendeltségben, a megvettetésben, a semmiségben. Mindennek ellenére, szegénységed és nyomorúságod érzése egyáltalán ne zárja be a szívedet, és ne fosszon meg attól a szent bizalmasságtól, amelynek el kell töltenie téged e mennyei lakománál; sőt, inkább növekedned kell a szeretetben Isten iránt, aki úgy megalázza magát, hogy lelked eledele lesz.

XLVIII

Légy szerető szívvel felebarátod iránt, a nyájasság és kedvesség lankadatlan buzgóságával, szent sóvársággal keresve az alkalmat, hogyan lehetnél mindenben segítségére. Ezt azonban kivétel nélkül egyedül Isten tetszésére tedd. Vizsgáld meg jól cselekedeted indító okait, és így leleplezed a hiúság és önszeretet minden cselvetését. Egyedül Istennek tulajdonítsd mindazt a jót, amit művelsz; mert tudnod kell, ha rejtve és titokban tartod a jótettet, úgyhogy csak Isten ismerje, felbecsülhetetlen hasznot hoz neked; ha meg gondatlanságod miatt az emberek is tudomást szereznek róla, elveszíti majdnem minden értékét, mint a szép gyümölcs, amelyet a madarak már kikezdtek.

XLIX

Azt az üdvös félelmet, amelynek amiatt kell benned élnie, hogy megbánthatod az Urat, az elbukás folytonos fenyegetésében látva magad, kísérje mindenkor egy Hozzá intézett benső fohász, hogy végtelen irgalmával távolítsa el tőled e rettentő csapást. A szívnek ez a szentektől ajánlott kegyes sóhajtozása az, amely megtanít vigyázni magunkra és cselekedeteinkre, megtanít elmélkedni az isteni igazságokról és megvetni a földi dolgokat, gyakorolni a belső áhítatot, és távol maradni mindentől, ami nem az Isten; egyszóval, ez az igazi alázatnak és lélekben vállalt szegénységnek forrása. Gyakorold szüntelen, és amennyire teheted, legyen ez állandó imádságod.

L

A beteg, aki élénken vágyakozik gyógyulása után, a legnagyobb igyekezettel távol tart magától mindent, ami késleltetné azt. Mértékkel él a legegészségesebb ételekkel is, és csaknem valamennyi falatnál arra ügyel, ártalmára lesz-e vagy nem. Ha szívből ki akarsz gyógyulni a kevélység gyászos nyavalyájából, ha valóban áhítozol az alázatosság becses bir-

toklására, ugyanígy neked is állandóan figyelmesnek és elővigyázatosnak kell lenned, hogy ne mondj vagy ne tégy olyat, ami megszerzését akadályozhatná. Ezért jó lesz minden alkalommal figyelembe venned, hogy amit teszel, alázatosságra vezet-e vagy sem, hogy vagy megtedd azonnal örömmel, vagy teljesen elhanyagold.

LI

Másik nagyon komoly indítóok, hogy az alázatosság gyönyörű erényét gyakorold, isteni Üdvözítőnk példája, amelyhez kell mindig igazodnunk. Ő mondotta nekünk a szent evangéliumban: Tanuljatok tőlem, mert szelíd vagyok és alázatos szívű (*Máté* XI, 29). És való igaz, amit Szent Bernát mond: mekkora kevélység lehetne az, amit ennek az isteni Mesternek alázatossága ne tudna lelohasztani? Teljes igazsággal lehet vallani, hogy valójában egyedül csak Ő alázta meg magát, egyedül Ő ereszkedett le; míg mi, amikor úgy tűnik nekünk, hogy megalázzuk magunkat, egyáltalán nem ereszkedünk lejjebb, hanem mindössze azt a helyet foglaljuk el, amelyik megillet bennünket. Mert talán ezer gonosztettben vétkes hitvány teremtmények lévén, nem tarthatunk igényt egyébre, mint a sem-

mire és a büntetésekre. A mi Üdvözítőnk, Jézus Krisztus azonban végtelenül mélyre szállott az Őt megillető magasságból. Ő mindenható Isten, végtelen és halhatatlan Lét, mindennek legfelsőbb bírája, és mégis emberré lett, gyöngévé, szenvedővé, halandóvá és egészen a halálig engedelmessé. Vállalta a legvégső nélkülözést a földi javakban. Az, aki a mennyben örömet és boldogságot ad az angyaloknak, szenteknek, a fájdalmak férfia akart lenni, és magára vette az emberiség valamennyi nyomorúságát. A nem teremtett Bölcsesség és minden bölcsesség alapelve elviselte egy tudatlan szégyenét és gyalázatát. A szentek Szentje és lényeg szerint maga a Szentség, elszenvedte, hogy elvetemültnek és gonosztevőnek tartsák. Az, akit a szemlélődő boldogok megszámlálhatatlan serege imád az égben, megcsúfolva kereszten akart meghalni. Végül, a természeténél fogva legfőbb Jó eltűrte a földi nyomorúság minden fajtáját. Vajon, az alázatosság ilyen példája után mit meg nem kell tenni nekünk, akik hamu és por vagyunk? És milyen megaláztatás tűnik majd valaha is nehéznek, nekünk, nemcsak megvetett férgeknek, hanem ami még több, nyomorult bűnösöknek!

LII

Vedd még fontolóra az ó- és újszövetség szentjei által nyújtott példákat is. Izaiás, ez az oly erényes és buzgó próféta, Isten előtt tisztátalannak tartotta magát, és vallotta, hogy minden saját igazsága, vagyis jó cselekedete olyan, mint a szennyes ruha (*Iz.* LXIV, 6). Dániel, akit Ezekielnél Isten maga szent embernek hív, aki képes volt arra, hogy imádságával feltartóztassa az isteni haragot, egy bűnös alázatosságával szólott Istenhez, úgy, mint az, akinek mindenkor pirulnia és szégyenkeznie kell. Szent Domonkos, az ártatlanság és szentség csodája, önmaga megvetésének oly fokát érte el, hogy azt hitte, az ég átkát vonja le mindazokra a városokra, amelyeken át kellett haladnia. Éppen ezért, mielőtt belépett volna, arccal a földre borult és könnyezve mondta: Szeretetreméltó irgalmadra esedezve kérlek, Uram, ne nézd bűneimet, és tedd, ó, Istenem, hogy e városnak, azért mert majd megtűr falai között, ne kelljen éreznie igazságos bosszúállásod következményeit. Szent Ferenc, aki életének tisztaságával kiérdemelte, hogy a megfeszített Jézus képmása legyen, határozottan és kétkedés nélkül

hitte, hogy a föld leggonoszabb bűnöse, és e meggyőződés oly mélyen gyökerezett lelkében, hogy senki semmi áron nem lett volna képes onnan eltávolítani. Okul pedig azt hozta fel, hogy Isten, ha őhelyette inkább a legutolsó embernek nyújtotta volna mindazokat a kegyelmeket, az jobban felhasználta és nem viszonozta volna annyi hálátlansággal. Több más szent úgy vélte, hogy nem érdemelte meg az ételt, amit elfogyasztott, a levegőt, amit belélegzett, a ruhát, amellyel befödte magát. Mások az isteni irgalom nagy csodájának tartották, hogy elviseli őket a föld hátán és nem taszítja őket a pokolra. Mások azon csodálkoztak, hogy az emberek képesek eltűrni őket, és hogy nem szövetkezik minden teremtett lény kiirtásukra és megsemmisítésükre. Végül, valamennyi szent irtózott a méltóságtól, a dicséretektől, a kitüntetésektől, és tudjuk, hogy önmaguk őszinte lebecsülése miatt nem áhítoztak egyébre, mint a megaláztatásokra és megszégyenítésekre. Te talán világosabb elméjű vagy és szentebb náluk? Példájuk nyomán miért nem válsz tehát a leghitványabbá saját szemedben? Miért nem helyezed minden örömödet a szent alázatba, mint azok a szentek?

LIII

Hogy mindjobban növekedj ebben az erényben, és hogy édessé és családiassá legyen számodra a megaláztatás, nagy hasznodra lesz már magában az, ha gyakorta elgondolkozol a sértéseken, amelyek érhetnek, és olyankor arra törekszel bensődben, hogy a természet tiltakozása ellenére elfogadd azokat, mint biztos zálogait a szeretetnek, amelyet Isten irántad táplál, és mint szentté válásod biztos eszközeit. Talán sok harcot kell majd megvívnod, hogy ezt elérd, de ne riadj meg, és légy erős a küzdelemben, amíg csak nem érzed magad szilárdnak és határozottnak, hogy Jézus Krisztus iránt való szeretetből mindent örömmel elviselj.

LIV

Ne múljék el nap anélkül, hogy ne emeld önmagad ellen azokat a vádakat, amelyekkel ellenfeleid illethetnének; nemcsak azért, hogy előre hozzászoktasd magad azokhoz, hanem még inkább azért, hogy állhatatos légy a megalázkodásban és önmagad megvetésében. Ha aztán valamelyik heves kísértés viharában úgy adódnék, hogy elfog a türelmetlenség és

panaszra fakadsz magadban a mód miatt, amellyel Isten próbára tesz, fojtsd el idejében ez indulatokat, és mondd magadnak: « Végeredményben, egy olyan hitvány és nyomorult bűnösnek, mint amilyen én vagyok, panaszra szabad-e fakadnia e szenvedés miatt? Vagy talán nem érdemeltem meg már sokkal keményebb büntetéseket is? Ó, lelkem, mellesleg nem tudod, hogy a megalázások és szenvedések képezik a te igazi kenyeredet, amelyet alamizsnaként kapsz az Úrtól, hogy végrevalahára kiemelkedj nyomorúságodból és inségedből? Ah, ha visszautasítod, nem vagy méltó rá, sőt, drága kincset dobsz el magadtól, amelyet esetleg elvesznek tőled, hogy másnak adják jobb felhasználás végett. Barátai, a Kálvária igazi tanítványai közé akar számlálni az Úr és te gyáván kitérsz a küzdelem elől? Hát hogyan akarod kiérdemelni a koronát anélkül, hogy harcoltál volna? És miként tartasz majd igényt a bérre, ha nem viselted a napnak és hőségnek terhét? » Ilyen és hasonló meggondolások újraélesztik buzgóságodat, sőt, felébresztik benned a vágyat, hogy szenvedésben és megaláztatásban folytasd életed, Üdvözítőnk, Jézus Krisztus életpéldáját követve.

LV

Noha nagy megnyugvásnak és békének örvendesz a megvetések és ellenkezések között, mégsem lehetsz biztos afelől, hogy a békés és erényes alázatosság birtokában vagy, mert a kevélység gyakran csak éppen elszunnyadt és ha történetesen újraébred, megint garázdálkodni kezd. Önismereted gyakorlása, a kitüntetések kerülése és a megaláztatások szeretete legyen fegyvered, amelyet egyetlen egy pillanatra sem szabad kiengedned a kezedből. Ha ily módon megszerzed e drága kincset, nem félsz majd többé elvesztésétől, minthogy célszerű folyton megalázkodni az alázatosság értékes ajándékának megőrzése végett.

LVI

Hogy Isten minél készségesebben kegyeskedjék neked jót adni, válaszd szószólódnak és pártfogódnak a Szent Szűzet. Szent Bernát azt mondja, hogy Mária jobban megalázta magát bármelyik más teremtménynél és hogy mindenkinél nagyobb létére, alázatosságának mérhetetlen mélységében a legkisebbé tette magát. Éppen ezért kapta Mária a kegyelmek teljességét és lett méltó arra, hogy Isten Anyja

lehessen. Mária ugyanakkor könyörületes és gyöngéd anya is, akihez sohasem fordulunk hiába. Teljes bizalommal hagyatkozz anyai szívére; kérd állhatatosan, eszközölje ki számodra azt az erényt, amelyet ő oly nagyra értékelt és ne félj attól, hogy nem gyakorolja veled egész gondosságát. Attól se tarts, hogy Mária nem jár közben éretted Istennél, aki létet ad az alázatosaknak, de elveszíti a kevélyeket. Minthogy pedig Mária mindent kieszközölhet Fiánál, biztosan meghallgatást nyer nála. Fordulj hozzá minden megpróbáltatásodban, minden szükségedben, minden kísértésedben. Mária legyen támaszod, Mária legyen vigaszod; de a legelső kegyelem, amit kérned kell tőle: a szent alázatosság. Soha ne hallgass, ne szünj meg könyörgéseiddel mindaddig ostromolni, míg ki nem járta ezt számodra, és ne fogjon el a félelem, hogy túlságosan alkalmatlankodsz neki. Ó, menynyire tetszik Máriának ez a kellemetlenkedés lelked üdvössége érdekében és azért, hogy kedvesebb lehess isteni Fia előtt! Végül, mindjobban rimánkodj hozzá, legyen kegyes irántad. Kérd alázatosságára, mely alapja volt istenanyai méltóságra való felmagasztaltatásának, és kérd anyaságára, mely alázatosságának kimondhatatlan gyümölcse volt.

LVII

Ugyanezért folyamodj azokhoz a szentekhez, akikben ez a nagyszerű erény a legszebben nyilatkozott meg. Például Szent Mihály főangyalhoz, aki elsőnek volt alázatos, mint ahogyan Lucifer elsőnek volt kevély. Keresztelő Szent Jánoshoz, aki bár a szentség oly magas fokára emelkedett, hogy Messiásnak gondolhatták, mégis annyi alázatot érzett magában, hogy méltatlannak tartotta magát Annak saruja levételére is. Szent Pálhoz, ahhoz a kiváltságos apostolhoz, aki egészen a harmadik égig jutott elragadtatásában, és aki az Istenség titkainak hallása után a legkisebbnek tartotta magát az apostolok között, aki még e nevet sem érdemli meg, mivel semmi (*2. Kor.* XII, 11). Szent Gergely pápához, aki többet fáradozott azon, hogy megmeneküljön az Egyház legmagasabb főpapi méltóságától, mint a nagyravágyók szoktak, hogy magas címekhez jussanak. Szent Ágostonhoz, aki dicsőségének tetőfokán, amelyben úgy is mint szentéletű püspököt, úgy is mint a katolikus Egyház legélesebb elméjű tudósát kortársai részesítették, megírva azt a csodálatos könyvét, a Vallomásokat, és a másikat, a Visszavonásokat, alázatosságának halhatatlan emlékét hagyta

az egész világra. Szent Elekhez, aki családi otthonának falai között saját tulajdon szolgáinak megvetését és szidalmait többre becsülte minden tiszteletnél és minden méltóságnál, amit pedig könnyen biztosíthatott volna magának. Gonzága Szent Alajoshoz, aki egy dúsgazdag őrgrófságnak ura létére örömmel lemondott erről és inkább választotta magának az alázatos és önmegtagadó életet, mint a földi nagyságot. Fordulj továbbá a többi szenthez is, akik alázatosságuk folytán tündöklő fénnyel ragyognak az Egyház évkönyveiben. Légy biztos benne, hogy Istennek ez alázatos szolgái közbenjárnak majd nála a mennyben, hogy erényeik valódi követőinek számában lehess.

LVIII

Végül, a gyakori szentségi gyónás és áldozás a legteljesebb támogatást biztosítja majd számodra az alázatosság kitartó gyakorlatában. A gyónás, amelyben egy hozzánk hasonló előtt feltárjuk lelkünk valamennyi legtitkosabb és legszégyenteljesebb nyomorúságát, a megalázkodás legnagyobb ténye, amit Jézus Krisztus tanítványainak parancsolt. A szentáldozás, amelyben az emberré lett és értünk való

szeretetből önmagát kifosztó Istent fogadjuk lényegileg szívünkbe, az alázatosság csodálatos iskolája, egyszersmind megszerzésének leghathatósabb eszköze. Hogyan is kételkedhetnél abban, hogy szeretetteljes Jézusod ne akarna részesíteni benne, mikor az oly szelíd és oly alázatos Szent Szív, a szeretetnek és megértésnek e hőforrása bizonyos módon helyet talál szívedben, amely érzelmeinek egész hevével kéri ezt tőle? Járulj minél gyakrabban ez imádásraméltó Szentséghez, és ha ezt kellő előkészülettel teszed, mindig megtalálod benne azt a rejtett Mannát, amely egyedül annak van fenntartva, aki nagy igyekezettel keresi.

LIX

Egyébként minden esetben nézz bátran szembe a nehézségekkel, amelyeket a számodra eddig mondottak gyakorlásánál majd tapasztalsz, és az ellenmondásokkal, amelyeket önmagadban találsz. Nagyon vigyázz, azt ne mondd te is, amit a kishitű tanítványok mondottak: Kemény ez a tanítás, ki hallgathatja és gyakorolhatja? (*János* VI, 61). Mert igazán biztosítalak róla, hogy minden keserűség, amit kezdetben érzesz majd, hamarosan kimondhatatlan édességé, valamint mennyei

vigasszá változik át benned. Mindezek gyakorlásában a szent állhatatosság ezernyi lelki aggálytól ment majd meg és annyi békét, annyi megnyugvást önt szívedbe, hogy előre megizleled azt az örökké tartó örömet, amelyet Isten hűséges szolgáinak készített az égben. Hogyha azonban gyengeségből abbahagyod a szükséges eszközök felhasználását igazán alázatossá válásodhoz, mindig nyomottnak, nyugtalannak, elégedetlennek érzed majd magad, és talán nemcsak önmagad, hanem mások számára is elviselhetetlennek. Ami pedig ennél több: kiteszed magad az örök kárhozat veszélyének, de mindenesetre biztos, hogy a tökéletesség kapuja bezárul előtted, mert az alázatosságon kívül nincs egy másik kapu, amelyen át az elérhető lenne. Vértezd fel magad szent buzgalommal, hogy senki se legyen képes legyőzni. Emeld tekintetedet a magasba és szemléld ott Jézus Krisztust, aki kereszttel a vállán az alázatosság és türelem útjára irányít téged, amelyet már annyi szent végigjárt, aki most Vele együtt az égben uralkodik. Figyeld, mint biztat, hogy lépj az Ő és erényei igaz követőinek útjára. Gondolj a szent angyalokra, mennyire kívánják valamennyien üdvösségedet. Figyeld, hogy' kérlelnek: lépj a keskeny ösvényre, mely egyedül biztos, amely egyedül

visz az égbe és amely egyedül vezet téged az örök dicsőségnek azokra a helyeire, melyek a lázadó angyalok gőgje következtében üresek maradtak. Nem hallod, mint harsogják a már üdvözültek az egész mennyben, hogy ők is csak a megaláztatások és szenvedések útján jutottak el a végtelen dicsőség élvezetéhez? Nézd, mennyire örülnek és örvendeznek veled együtt első vágyaid miatt, hogy követni kívánod őket; hallgasd csak bátorításukat, hogy ne csüggedj. Fegyverezd fel tehát magad erővel és bátorsággal, hogy haladéktalanul elkezd ezt a nagy munkát. Gondolj a keresztséged alkalmával tett szent fogadalmakra és riadj vissza még a gondolatától is, hogy Istennek akkor tett szent ígéretedet megszegd. Fontold meg mindenekelőtt az Úr Jézus határozott kijelentését, hogy a mennyek országa erőszakot szenved (*Máté* XI, 12). Boldog vagy, és ezerszer boldog, ha ezzel a meggyőződéssel az az első gondolatod, hogy a mennyei örök boldogság kiérdemlésére gyakorolod az alázatosságot.

LX

Befejezésül fontold meg, hogy isteni Mesterünk azt ajánlotta tanítványainak, tartsák magukat haszontalan szolgáknak akkor is,

ha minden parancsot teljesítettek (*Lukács* XVII, 10). Így te is, noha a leggondosabban valóra váltottad e figyelmeztetéseket, vald magad haszontalan szolgának, és legyen szilárd meggyőződésed, hogy semmit sem köszönhetsz a saját erődnek és érdemeidnek, hanem mindent Isten ingyenes jóságának és végtelen irgalmának. Szíved teljes érzelmével és kiáradásával adj Neki hálát szüntelenül ekkora jótéteményéért. Végül kérjed naponként, őrizze meg neked ezt a kincset addig az utolsó percig, amikor lelked feloldva minden bilincstől, amely eddig a teremtményekhez láncolta, akadálytalanul repülhet majd Teremtője keblére, hogy örökké élvezze az alázatosaknak készített dicsőséget.

Szent Ágoston beszéde az istenfélelemről és az igazi alázatosságról

Dávid próféta és zsoltáros, aki, az Írás tanúsága szerint, Isten szívének választottjaként az Úr minden óhaját teljesítette, ő maga, Kedves Testvéreim, egy helyütt megmutatja nekünk, hogy Teremtőnk mit kíván és mit szeret, megkérdezve: Ki olyan, mint a mi Urunk, Istenünk, aki a magasságokban lakozik és az alázatosakban leli kedvét úgy az égben mint a földön? (112. *zs.* 5. v.). Ha tehát a végtelen méltóságú és nagyságú legfölségesebb Úr összes teremtményeiben, akár a legmagasabban akár a legmélyebben állókban, mint az angyalokban, úgy az emberekben az alázatosságot szemléli és kedveli, mily fontos mindig az alázatosságra törekednünk és minden körülmények között megőrizni, hogy Teremtőnk tetszését kiérdemeljük? Hogy mekkora erény az alázatosság, világosan kitűnik az Úr szavaiból, aki a farizeusok gőgjének elítélésekor kijelenti: Aki magát felmagasztalja, megalázzák, és aki megalázkodik, felmagasz-

talják (*Luk.* XIV, 77). Csak az alázatosság lépteivel lehet a mennyei magasokba jutni, mert a mennyben lakozó Istenhez nem érhetni el kevélységgel, csak alázatossággal. Róla szólnak e szavak: Isten a fennhéjázóknak ellenáll, az alázatosaknak kegyelmet ad (*Sz. Jakab* IV, 6). A zsoltárokban is ez áll: Fönséges az Úr, de jó szívvel néz mindent, ami alázatos, mig az ágaskodókat már jó előre felismeri (137. *zs.*, 7 v.). A magasba nyúlók itt természetesen a gőgösöket jelentik. Az alázatosakra azért tekint, hogy felemelje őket, a magasra vágyókat, azaz a dölyföseket pedig azért veszi szemügyre, hogy leverje őket. Tanuljuk meg az alázatosságot, hogy Isten közelébe kerülhessünk. Ő maga mondja az evangéliumban: Tanuljatok tőlem, mert szelíd vagyok és alázatos szívű, és megtaláljátok lelketek nyugalmát (*Máté* XL, 29). Gőgje miatt a csodálatosan szép angyali teremtmény lebukott az égből, ahová azután a törékeny emberi természet Isten alázatossága által feljutott. Az alázatosság elsajátítása nagyon üdvös az emberek számára is, amiként Salamon mondja: Ahol büszkeség honol, jelen van a szégyen is, de ahol alázatosság uralkodik, ott bölcsesség található (*Példab.* XI, 2). Sőt, egy másik bölcs azt mondja: Minél nagyobb és

fontosabb vagy, annál inkább alázd meg magad mindenben, így találsz majd kegyelmet Istennél (*Eccl.* III, 20). Isten maga mondja a Próféta által: Ki felé fordítom orcámat, ha nem az alázatos és békés ember felé és afelé, aki fél szavaimtól? (*Izaiás* LXVI, 2). Sohasem lakhatik olyanban a Szentlélek kegyelme, aki nem alázatos és nyugodt. Isten megalázta magát üdvösségünkért, az ember szégyenkezzék büszkesége miatt. Minél mélyebbre száll a szív alázatosságban, annál magasabbra emelkedik a tökéletességben, mivel az alázatost felmagasztalják dicsőségben. -Az alázatosság első lépcsőfoka: szerényen meghallgatni az igazság igéit, emlékezetben megtartani, készséggel gyakorlattá tenni. Tudvalevő, hogy az igazság mindig menekül az olyan elmétől, amelyet nem talál alázatosnak. Minél kisebb valaki a saját szemében, annál nagyobb lesz Isten szemében; a gőgös ellenben minél dicsőségesebben jelenik meg az emberek között, annál megvetettebb lesz Isten előtt. Ha valaki alázatosság nélkül gyakorolja az összes többi erényt, éppen olyan, mint aki port szór a szélbe. A Szentírás még többet mond: Mit dölyfösködsz, por és hamu? (*Eccl.* X, 9), mikor a kevélység szele elviszi és szétszórja neked mindazt, amit böjttel s alamizsnával látszólag

gyűjtöttél. Ember, ugyancsak óvakodj erényeid fitogtatásától, mert nem te leszel a saját magad bírája; bizony nem, hanem más, aki előtt törekedj szívbelileg megalázkodni, hogy Ő felmagasztaljon téged jutalomosztása idején. A felemelkedés érdekében szállj a mélybe; hogy felmagasztaljanak, alázd meg magad; azért is, hogy felmagasztalva ne történjék veled megaláztatás. Mert aki önmagának hibás alakúnak tűnik, Isten számára szép; aki nem tetszik saját magának, tetszik Istennek. Légy tehát kicsiny a saját szemedben, hogy nagy légy az Isten szemében, minthogy annyival leszel értékesebb Isten előtt, amennyivel silányabb vagy magad előtt. A legnagyobb tisztelet közepette legyen alázatosságod a legnagyobb; az alázatosság erénye a tisztelet dicsérete.

De senki sem gyakorolhatja az alázatosság ez erényét istenfélelem nélkül, mert egyik sem lehet meg a másik híján. Hogy pedig mi az istenfélelem gyümölcse, figyeljétek meg, Testvéreim, amit most mondok nektek: A bölcsesség kezdete az Isten félelme (110. *zs.*, 9); az Isten jelenlététől való félelem nagy ellenszere a bűnnek; aki tökéletesen fél Istentől, igen nagy szorgalommal őrizkedik a bűntől is; aki fél Istentől, élete utolsó napján sok java

lesz (*Eccl.* I, 13), és jutalma örökké fog tartani. Ha valaki szégyell az emberek előtt vétkezni, mennyivel érdemesebb és illőbb, hogy szégyelljen bűnt elkövetni Isten előtt, aki nemcsak a tetteket, hanem a szíveket is vizsgálja! Aki szent érzelemmel fél Istentől, mindenben tetszése szerint törekszik cselekedni. Más a szolgák félelme; a szolgák a büntetéstől félnek, de a gyermek félelme az atya szeretetéből fakad. Ha Isten fiai vagyunk, féljünk töle édes szeretetből, nem pedig keserű rettegésből. A bölcs ember minden cselekedetében fél Istentől, mert tudja, hogy sohasem kerülheti el jelenlétét; ahogyan a zsoltáros szól Istenhez: Hová távozhatnék lelkedtől és hová menekülhetnék tekinteted elől? (138. *zs.*, 6); és más helyen hozzáteszi, hogy sem keleten sem nyugaton nincs annak számára rejtekhely, aki Isten elől menekül (74. *zs.*, 6). Aki fél az Úrtól, megtartja tanítását, és aki buzgón teljesíti parancsait, örökre áldott lesz. Boldog az istenfélő lélek, és biztos marad az ördög incselkedésétől: Boldog az ember, aki szüntelenül fél (*Példab.* XXVIII, 14), és akinek sajátsága az örökös istenfélelem. Az istenfélő ember megfordul és elkerüli a rossz ösvényt, majd az erény útja felé irányítja lépteit. Az istenfélelem óvatossá és bűnkerülővé teszi

az embert. Ahol azonban nincs istenfélelem, felbomlik az élet. Aki nem fél Istentől a jó sorsban, féljen legalább tőle a mostoha körülmények között, és meneküljön ahhoz, aki ostoroz és gyógyít. Boldog az az ember, aki fél az Úrtól, és szíve minden vágyával igyekszik parancsait megtartani (111. *zs.*, 1). Isten félelme előzi a pokol félelmét, mert kerülteti az emberrel a bűnt, és megsokszoroztatja vele az igazság cselekedeteit. Ezután elérkezik ahhoz a félelemhez, amelynek a neve szent és amely örökre megmarad (18. *zs.*, 10), mert a szeretetben alapszik. Így, Testvéreim, így kell félnünk Istentől, hogy szerethessük; minthogy a tökéletes szeretet előzi a szolgai félelmet; és ilyen módon lehetünk teljesen biztosak és bővelkedhetünk minden jóban. Ezért mondja a Próféta: Ég minden szentjei, féljetek az Úrtól, mert semmi sem hiányzik azoknak, akik félnek tőle; a hatalmasok szegényekké lettek és éheztek, de semmi jóban nem fognak szűkölködni, akik az Urat keresik (33. *zs.*, 9-10).

Ezért nagyon kérlek benneteket, Szeretteim, legyen állandóan szemetek előtt az istenfélelem, és semmiképpen se felejtkezzetek el törvényeiről. Fontoljátok meg továbbá komolyan, hogy aki fél Istentől és engedelmeskedik

törvényeinek, örök életet nyer; aki azonban becsmérli és megveti parancsait, örök kárhozatra jut. Mégegyszer kérlek titeket, legyen szívetek mélyén igazi alázatosság, és nem színlelt gyakorlása által kedveltessétek meg felebarátaitokkal is. Olyannyira, hogy jó példátokon felbuzdúlva, ők is Isten dicsőségére legyenek, és veletek együtt iparkodjanak elnyerni az örök jutalmat az égben, a mi Urunk, Jézus Krisztusnak segítségével és kegyelmével, aki él és uralkodik mindörökké. Úgy legyen.

Gondolatok az alázatosságról

I

Tudniok kell az alázatosaknak, hogy Üdvözítőnk megalázta magát, mindhalálig engedelmeskedve az Atyának (*Filipp.* II, 8). De tudniok kell a kevélyeknek is, hogy az ő vezérükről meg írva van: Az a király a gőg összes fiai felett (*Jób* XLI, 25). Romlásunk oka tehát az ördög dölyfje volt, megváltásunk záloga pedig az Isten alázatossága. Minthogy ellenségünk, az összes teremtmények közé teremtve, különbnek akart valamennyinél látszani, Megváltónk, aki viszont mindennél nagyobb, valamennyinél kisebbé kegyeskedett válni. Hangoztatni kell tehát az alázatosaknak, hogy amikor kicsikké lesznek, Isten utánzásáig emelkednek; de meg kell mondani a gőgösöknek is, hogy amikor a magasba emelik magukat, a pártütő angyal utánzásáig süllyednek. Mi silányabb tehát a gőgnél, ha amig valaki ágaskodik, eltávolodik

az igazi fensőbbség magaslatától? De mi dicsőségesebb az alázatnál, amely amíg lejjebb ereszkedik, egyesül magasságos Teremtőjével? (NAGY SZ. GERGELY: *Past.* p. III, Adm. XVIII)

II

Ez a két erény, az alázatosság és a szeretet, semmilyen tekintetben nem válik el egymástól, és annyira szoros a kapcsolatuk, hogy ha valaki az egyikben szilárd, szükségszerűen elsajátítja a másikat is. Minthogy az alázatosság a szeretet egy része, úgy a szeretet egyik eleme az alázatosságnak. És ha szemügyre vesszük azokat a műveket, amelyeket az Apostol eredményteleneknek ítélt a szeretet javának hiányában (*1 Kor.* XIII, 1-3), úgy találjuk, hogy ugyanazok a tettek hasonlóképpen meddőek, ha az igazi alázat hiányában szenvednek. És valóban, milyen gyümölcsöt teremhet a gőggel párosult tudomány, vagy az emberi dicsvággyal vallott hit, vagy a feltűnéssel adott alamizsna, vagy a büszkeséggel elviselt vértanúság? Mivel tehát az alázatosság és a szeretet egyaránt a gőg legyőzésére törekszik, ami az egyikről megállapítást nyert, érvényes a másikra is.

(SZ. AMBRUS, *Epist.*, l. X, *Ad Demetriadem*)

III

A szeretetet az alázatosság tartja meg, mert semmi sincs, ami hamarabb megsértené, mint a hiúság. Ezért nem azt mondotta az Úr: « Vegyétek magatokra az én igámat, és tanuljatok tőlem, aki feltámasztom a sírban negyednapos holttesteket, és kiűzöm a gonosz lelkeket az emberek testéből, megszüntetem a betegségeket, és más hasonló csodákat teszek », hanem azt mondotta: Vegyétek magatokra igámat, és tanuljatok tőlem, aki szelíd vagyok és alázatos szívű (*Máté* XI, 29). Minthogy azok a csodák lelki dolgok jelei, szelídnek és alázatosnak lenni a szeretet őrizetét jelenti.

(Sz. Ágoston, *In exposit. Epist. ad Galatas*)

IV

Aki tudja magáról, hogy hamu és föld, és hogy csakhamar porrá kell válnia, sohasem lesz gőgös. És ha valaki, miután megfontolta az Isten örökkévalóságát, meggondolja azt is, milyen szűk tér, szinte csak térbeli pont az emberi élet, szeme előtt tartja mindig a halált, és alázatos meg szerény lesz. Mert ez a halandó test ránehezedik a lélekre, és sok min-

denre kiterjedő gondolkodásunkat lenyomja e földi hajlék. Ezért teljes alázatossággal mondjuk: Uram, nem dölyfös az én szívem, szemem sem tekintget a magasba, sem nem törekszem magamnál nagyobb és csodálatosabb dolgokra (130. *zs.*, 1). Az igazi alázatosság nem annyira szavakban, mint inkább lélekben akar létezni; lelkiismeretünk legmélyén kell magunkat semminek tartani, és sohase képzeljük, hogy tudunk valamit, vagy hogy értünk valamihez, vagy hogy vagyunk valami.

(Sz. Jeromos, *In exposit. Epist. ad Ephes. IV*)

V

Kedves Fiam, mindenekelőtt törekedj alázatosságra, mert ez a legmagasztosabb erény, valamint lépcső, amelyen fel lehet jutni a tökéletesség csúcsára. A jó elhatározások nem válnak valóra másként, mint csak az alázatosság által, és sok év fáradozásai semmivé lesznek az önteltség miatt. Az alázatos ember Istenhez hasonlít és szíve templomában vele van mindig; a gőgös ember ellenben, mivel gyűlöletes az Isten előtt, hasonló a gonosz lélekhez. Az alázatos, noha külsőleg hitványnak és megvetettnek látszik, az erényekben mégis dicsőséges; a gőgös pedig, bármennyire

is kiválónak és tekintélyesnek kívánja magát a bámulók előtt feltüntetni, cselekedetei mindamellett semmirekellő embernek mutatják, és büszkesége felismerhető járásáról, minden mozdulatáról és könnyű fajsúlya megmutatkozik minden szavában. Állandóan az emberek dicséretére áhítozik, és noha valamennyi erényben szegény, hányja-veti magát, mintha gazdag lenne. Nem képes elviselni, hogy bárkinek is alárendeltje legyen, hanem mindig az elsőségre törekszik, valamint minden lehetőt megtesz, hogy minél magasabb lépcsőfokra hágjon. Azt, amit nem érhet el érdemmel, hiú nagyravágyásból még visszaéléssel is megszerzi. Olyan felfuvalkodottan jár, mint valami széllel bélelt tömlő; viszont magatartásában annyira állhatatlan, hogy kormányos nélküli hajónak mondhatnád, amely a hullámok játéka lett. Evvel ellentétben az alázatos visszahúzódik minden földi tisztelettől, és minden ember között a legutolsónak tartja magát. Külső tekintetre ugyan csak középszerűnek látszik, az Úr színe előtt azonban kitüntető magasságban áll. Ha meg is tett már mindent, amit az Úr parancsolt neki, vallja, hogy semmit sem tett, és gondosan rejteni törekszik lelke valamennyi erényét. De az Úr elhíreszteli és kinyilvánítja összes

tetteit, mindenkivel megismerteti csodálatos viselt dolgait, felmagasztalja, ragyogóvá teszi, imádságai alkalmával pedig megadja neki mindazt, amit kér tőle.

(NAGY SZ. BAZIL, *Admonitiones ad filios spirit.*)

VI

A lelkületével szegény: alázatos szívben. Vagyis, az nevezhető lélekből szegénynek, aki szerényen vélekedik maga felől; mint ahogyan ellenkezőleg is, a dölyfös tartható felfogásában gazdagnak, aki fennhéjázóan sokra becsüli magát, nem teljesítve Krisztus parancsát, aki azt mondja: Ha nem lesztek olyanok, mint ez a gyermek, nem mentek be a mennyek országába (*Máté* XVI, 3). Miért is, aki olyanná lett, mint egy gyermek, az lélekből szegény; és aki lélekből szegény, az gyermekké vált. És noha Krisztus tanúsága (*Máté* XXII, 39) vagy az Apostol szava (*Róm.* XIII, 10) szerint a törvény teljessége a szeretetben áll, a szeretet nevelője mégis az alázatosság, és a gyűlölet szülőanyja a gőg. Vagyis, minden jónak kezdete az alázatosság, és minden rossznak eredete a dölyf.

VII

Íme, mi az alázatosság alapja; az, hogy kiki bűnösnek tartsa magát, és higgye, hogy semmi jót sem művel Isten előtt. Azután, íme, mi az alázatosság gyakorlata: a csend szeretete, nem tenni mással összehasonlítgatást, nem ellenkezni, vállalni az alárendeltséget, földre sütni a szemet, szem előtt tartani a halált, irtózni a hazugságtól, kerülni a szószátyár és üres beszédet, nem szembeszállni a felettesekkel, nem védeni makacsul a saját véleményt, elviselni a méltatlankodásokat, gyűlölni a restséget, keresni az elfoglaltságot, és éber lelkülettel rendelkezni. Testvérem, igyekezz buzgón megtartani ezeket a parancsokat, hogy ne váljék a lelked mindenféle hibás érzés fészkévé. Valamennyinek betartásán készséges lélekkel fáradozz, hogy életed e rövid futama ne legyen tartalmatlan és eredménytelen.

(Dam. Sz. János, *Sacra Parallela,* III, LXXXIV)

VIII

A hívők igazi alázatossága ez: nem büszkélkedni semmivel, senkit sem megszólni, kerülni a hálátlanságot, nem siránkozni, sem

panaszkodni; hanem mindenben hálát adni Istennek, Istent dicsérni, akinek tettei egyrészt igazságosak, másrészt jóságosak. Vagyis, mindig hálát adni az Úrnak mindenért, ami csak történhet veled.

(Sz. Anzelm, *Comm. in 1. Tessz.* V)

IX

Mezei virág vagyok és völgyi liliom (*Én.* é. II, 1)... Az igaz virágzik majd, mint a liliom (*Oz.*, XIV). Ki igaz, ha nem az alázatos? Amikor Jézus, akkora Úr létére, meghajolt szolgájának, a Keresztelőnek keze alatt és ez, a Keresztelő eltelt félelemmel fönsége előtt, azt mondta neki: Engedd ezt tennem, mert ennek így kell történnie velem (*Máté* III, 15), kétségtelenül rámutatva arra, hogy az igazság elérését az alázatosságban kell keresni. Az igaz ugyanis alázatos. Az igaz a völgy. És ha minket is alázatosaknak találnak, ugyancsak virulunk majd, mint a liliom és az Úr színe előtt örökké virágzunk. És talán Jézus nem mutatkozik meg még inkább völgyben nőtt liliomként akkor, amikor majd átalakítja gyarló testünket, megdicsőült testéhez téve hasonlóvá? (*Filipp.* III, 21). Nem úgy mondja:

testünket, hanem: alacsonyrendű testünket, hogy kifejezze ezáltal: egyedül az alázatosakat szándékozik megvilágosítani, és felöltöztetni a liliomnak avval a csodálatos és örök tündöklésével. Szolgáljon ez megjegyzésként a szent énekek Vőlegényének kijelentéséhez, hogy Ő a mezők virága és a völgyek lilioma.

(Sz. Bernát, *Super Cantica*, Sermo 47)

X

A valódi alázat nem fitogtatja magát és nem mond sok alázatos szót. Amiért is, nemcsak hogy igyekszik titokban tartani a többi erényt, hanem azonkívül főként saját magát törekszik elrejteni, és ha szabadna hazudoznia, színlelnie és az embereket megbotránkoztatnia, kihívó és büszke cselekedeteket is végbevinne, hogy elrejtőzzék alattuk és teljesen ismeretlenül, biztonságban éljen. Íme, tehát, a véleményem: vagy ne mondjunk egy szót sem alázatosságból, vagy mondjuk igazi belső érzéssel annak megfelelően, amit külsőleg nyilvánítunk. Sohase süssük le a szemünket, ha nem alázzuk meg a szívünket; ne mutassuk, hogy az utolsók között kívánunk lenni, ha valóban nem akarjuk... Az igazán alázatos

ember azt szeretné, ha mások azt mondanák felőle, hogy szerencsétlen, hogy senki, hogy semmit sem ér, inkább, mint hogy ezt maga felől mondja. De legalább, ha tudtával mások azt mondogatják felőle, egyáltalán nem tiltakozik, hanem készséggel egyetért velük, mert ugyanaz szilárd meggyőződése lévén, örül neki, hogy egy véleményen vannak.

(Szalézi Sz. Ferenc, *Filotea* III, V)

XI

Ha sérelem esik rajtatok, viseljétek el türelemmel, és fokozzátok a szeretetet az iránt, aki megbántott titeket. Ez a mértékköve a felismerésnek, hogy egy személy alázatos és szent-e. Ha méltatlankodik, mégha csodákat tenne is, mondható, hogy ingadozó nádszál. Azt mondja P. Alvarez Baltazár, hogy a megaláztatások ideje az érdem kincseinek felhalmozására szolgáló idő. Nagyobb nyereségtek lesz békében elviselni egy megaláztatást, mint tíz alkalommal kenyéren és vizen böjtölni. Jók a mások révén magunknak szánt megaláztatásaink, de sokkal többet ér a másoktól kapott megalázásaink elviselése, mert ezekben kevesebb a mienk, több az Istené; azért itt sokkal nagyobb a nyereség, ha el

tudjuk viselni. De mire képes egy keresztény, ha nem tud egy megvettetést elviselni Istenért? Mennyi megaláztatást eltűrt érettünk Jézus Krisztus! Arculverést, kinevetést, megostorozást, arculköpést! Ó, ha szeretnénk Jézus Krisztust, nemcsak hogy nem haragudnánk a sérelmek miatt, hanem örülnénk a Jézus Krisztuséhoz hasonló megvettetésünk láttán.

(Liguori Sz. Alfonz, *Opere spirituali*)

XII

Nagyon gyakran, szerfölött megtart bennünket az alázatosságban, ha mások ismerik és marják hibáinkat. Ha az ember gyarlóságai miatt saját magát megalázza, másokat könnyen egyetértésre vezérel, és könnyen kibékül avval, aki méltatlanul bánt vele. Isten védelmezi az alázatost, és megmenti, szereti, és megvigasztalja; az alázatos emberhez lehajol, az alázatosnak bőségesen juttat kegyelméből, és a megalázás után tiszteletre méltatja. Az alázatos előtt feltárja titkait, és magához vonja, édesen magához hívja. A szégyenkezés után végtelen békében él az alázatos, mert Istenre és nem a világra hagyatkozik. Ne hidd, hogy bármit is nyertél, ha kisebbnek nem tartod magadat mindenkinél.

(Kempis Tamás, *Krisztus követése* II, 2)

XIII

A hittudósok közfelfogása, hogy a dicsőség világosságából többet élvez majd, akinek nagyobbodik a szeretete. Ebben a dicsőségben csak az alázatos szívűek részesülnek, mert az igazi szeretet a szerény körülmények felé vonzódik, hogy magasabb állapotba jusson. Mit is hivalkodsz a világi pompa közepében, ó, por és hamu, rothadó anyag, férgek eledele? Ismerd meg magad teljesen, ha restelkedni akarsz és szégyenkezni magad előtt. Minden rossznak gyökere a gőg, minden jónak a szeretet; de ezt nem ültetheted el, ha nem irtottad ki teljesen az elsőt. A kigyomlálásra a szeretet oktat majd téged, amely egyedül ismeri a büszkeség lelkének való ellenállás módját. A dölyfösség szellemével szállsz szembe, ha elrejted erényeidet és láttatod hibáidat. Azonkívül ügyelj nagyon arra és kiváltképpen tartsd szem előtt: abban áll a gőg vétke, hogy amit te magadról szívesen bevallasz, nem szívleled el, hogy azt más mondja rólad.

(Bona bíb., *De Art. Div.* Am. XIX)

XIV

Ha valaki azt hiszi magáról, hogy valami, pedig semmi, becsapja magát (*Gal.* VI, 3).

Gondold meg, hogyha jól megértenék ezt a mondást, amit az Apostol megfontolás céljából hirdet, megszünne a világban a hiú nagyravágyás. Miért van az, hogy mindennap többen lesznek a dölyfösek? A gőgje azoknak, akik gyűlöltek téged, mindig feljebb hág (73. *zs.*, 24), minthogy mindig többen lesznek vakokká a maguk megismerésében. Úgy képzelik el maguknak, hogy saját maguktól is valakik, noha valójában puszta semmik. Halljad azonban az általános tételt, ami mindenkire vonatkozik. Ha valaki, bárki legyen, ha valaki azt képzeli magáról, hogy valami, -nem mondja, valami nagy, nem; egyszerűen azt mondja, valami-, ha valaki azt véli magáról, hogy valami, jóllehet semmi, ámítja magát. Ez tehát a legnagyobb igazság, amelynek egy napon meg kell győznie téged, hogy magadtól nem vagy egyéb a semminél: semmi sem vagy. És miért? Mert magamagadtól semmid sincs a bűnön kívül, amely a legteljesebb fokú hiány. Minden, amid van, minden az Istené, a bűnön kívül. Ez az igazi alázatosság elérésének a módja, elmerülni az efféle elmélkedésben. Mert ha az alázatosság lényege az akaratban rejlik is, amely szerényen lealacsonyítja magát, mindamellett az akarat nem

mástól veszi a mértéket, mint az értelemtől, hogy egyszer nagyobb, másszor kisebb fokban alázza meg magát.

(P. SEGNERI PÁL, *Man. dell'ann. XI, Agost.*)

XV

Ha valaki dicsér és megtisztel, csatlakozz azokhoz a megvettetésekhez, gúnyolódásokhoz, támadásokhoz, amelyeket az Isten Fia elszenvedett. Vedd biztosra, hogy az igazán alázatos lélek ugyanannyi megaláztatást talál a tisztelet közepette, mint amennyit a lenézésben, és úgy tesz, mint a méh, amely nem annyira az ürömre hullott harmat között gyűjtögeti mézét, mint inkább abban, amely a rózsára esett.

(PÁLI SZ. VINCE)

XVI

Drága Fiaim, legyetek alázatosak, legyetek szerények.

(NÉRI SZ. FÜLÖP)

Kempis Tamás imádsága az áhítat és alázatosság kegyelmének elnyeréséért

Uram, Istenem, Te minden jó vagy számomra. És ki vagyok én, aki vágyok Veled beszélni? A Te nagyon szegény, nagyon hitvány szolgád vagyok, megvetésre méltó apró féreg. Sokkal szegényebb és alávalóbb, semhogy akként ki tudnám fejezni, ahogy' szeretném. Uram, tartsd szem előtt mindig, hogy nem vagyok semmi, semmim sincs, nem akarok semmit. Te egyedül vagy jó, Te egyedül igaz, Te egyedül szent, Te megtehetsz mindent, Te adsz mindent, Te töltesz be mindent, csak a bűnöst hagyod csupán üresen. Emlékezz meg irgalmadról, és töltsd el szívemet kegyelmeddel, mert nem akarod, hogy teremtményeid üresen maradjanak. Mert hogyan is állhatnám meg helyemet ebben a nyomorult életben, ha irgalmad és kegyelmed nem jönne segítségemre? Ne fordítsd el orcádat tőlem (26. *zs.*, 14); ne halogasd látogatásodat, ne késleltesd vigaszodat, hogy ne legyen a lelkem előtted olyan, mint az eső nélküli föld (142. *zs.*, 6). Taníts

meg akaratod teljesítésére (uo. 2); oktass ki, miként kell színed előtt méltóképpen és alázatosan élni. Mert Te vagy az én bölcsességem, aki valójában ismersz engem, és ismertél már akkor is, amikor a világ még nem volt, és amikor én még meg sem születtem.

(*Krisztus követése* III, 3)

TARTALOMJEGYZÉK

OLDAL

Előszó 5

Pecci Joachim bíbornok, perugiai püspök, igen kedves papnövendék fiainak 8

Az alázatosság gyakorlása. Buzdítás a papnövendékek számára 11

Szent Ágoston beszéde az istenfélelemről és az igazi alázatosságról 57

Gondolatok az alázatosságról . . 64

Kempis Tamás imádsága az áhítat és alázatosság kegyelmének elnyeréséért 78