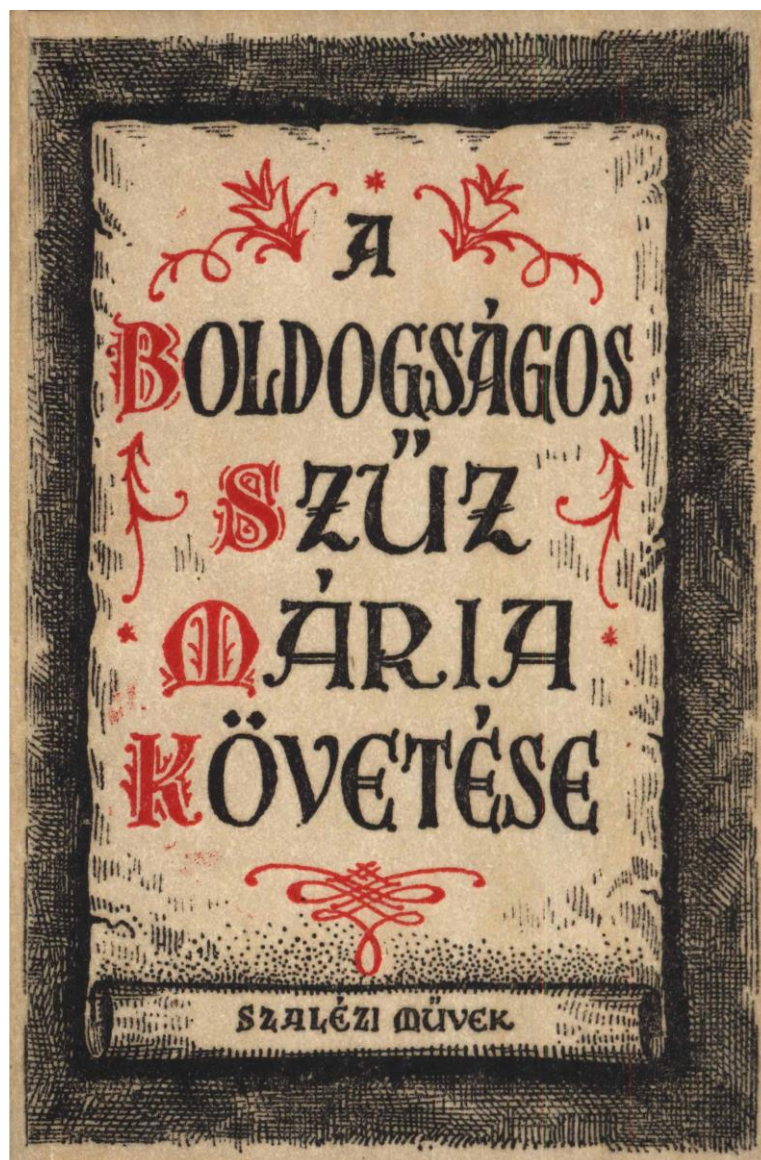


Egy markthali premontrei szerzetes A Boldogságos Szűz Mária követése

Ez a mű a Pázmány Péter Elektronikus Könyvtár (PPEK)
– a magyar nyelvű keresztény irodalom tárháza – állományának része.

Bővebb felvilágosításért és a könyvtárral kapcsolatos legfrissebb hírekért
látogassa meg a <http://www.ppek.hu> internetes címet.



Impresszum

**Egy markthali premontrei szerzetes
A Boldogságos Szűz Mária követése**

Fordította: Dezső István

Nihil obstat.
Carolus Szitkey S. S.
censor dioecesanus

Imprimatur. No. 766/1944.
Vacii, die 7-a Februarii 1944.
† Josephus Episcopus Vaciensis

A könyv elektronikus változata

Ez a publikáció az azonos című könyv elektronikus változata. A könyv a Szalézi Művek *Lelkiélet Kiskönyvei* sorozat 55. könyveként jelent meg 1944-ben.

Tartalomjegyzék

Impresszum.....	2
Tartalomjegyzék	3
Mottó	4
Előszó	5
Imádság e könyv olvasása előtt	6
Imádság olvasás után.....	7
1. Mária követése jó segítség.....	8
2. Az alázatosság az életszentség alapja.....	9
3. A szerénység a jó ember díszé	11
4. A türelem a lelkiélet táplálója	12
5. A szelídség a szent élet édesítője	13
6. A tisztaság az életszentség éltetője	14
7. Az alamizsnázkodás az érdemek jó gyarapítója	15
8. A magány az életszentség erős pillére.....	16
9. Az Istenre irányított jó szándék cselekedeteink legjobb eszköze	17
10. Az engedelmesség a tökéletességnek kitűnő fejlesztője	18
11. A jó imádság nagy haszonnal jár	19
12. A békére törekvés a szeretet alkalmas növelője.....	20
13. Az őszinteség az élet kiváló édesítője	22
14. A lelki szegénység a lélek tökéletes megnyugtatója	23
15. A hálaadás az üdvösség erőssége	24
16. A bűnirtózat erős ösztönző a jóra.....	25
17. A hit az ember legerősebb támasza	26
18. A remény és bizalom édes táplálék a szomorúságban	27
19. A nyelv megőrzése a lelki nyugalomnak és békének igazi növelője	28
20. A felebaráti szeretet a jó ember ismertetője.....	29
21. Az Isten szeretete a jótétemények tökéletes viszonzása.....	31
22. Az Oltáriszentség tisztelete a szent szeretet bizonyítéka	32
23. A halálra való előkészület üdvös elhatározás	34
24. Szent József tisztelete a Mária tisztelet kitűnő kiegészítője	36

Mottó

„Olyan volt Mária, hogy az ő kiváló élete mindenkinek példaképe lehet.” (Szent Ambrus: A szüzekről 2. könyv.)

Máriát követve, nem tévedhetsz el! (Szent Bernát: Küldeték 2. homília)

Előszó

Ezt a kis könyvecskét „Krisztus követése” mintájára írták. Voltak, akik Kempis Tamásnak, a „Krisztus követése” világhírű írójának tulajdonították. Bárhogy álljon is a dolog, egyszerű és világos stílusa, erőteljes kifejezésmódja sokban hasonlónak is tesz „Krisztus követésé”-hez.

„A Boldogságos Szűz Mária követése” is kedvelt könyve volt a régmúlt századok vallásos lelkeinek. 1764-ben Sailer Sebestyén markthali premontrei szerzetes és dieterskirchi plébános latinra fordítva kiadta „De Imitatione B. Mariae Virginis” címen.

Ennek a könyvnek egyszerű és hűséges fordítását adom az alábbiakban.

A Magyarok Nagyasszonya könyörögje le számunkra, hogy az ő igazi tiszteletében, őszinte és buzgó követésében gyarapodhassék Mária-országának a népe!

Felcsút, 1943, karácsony hetében

Dezső István
esperes-plébános

Imádság e könyv olvasása előtt

1. Szólj, Úrnőm, mert hallja a Te szolgád.
2. Nagy bizalommal jövök Hozzád, szeretett jó Anyám; csendüljön meg fülemben a te szavad.
3. Szívemből szeretlek Téged, mert az én Üdvözítőmnek és az Isten Fiának szűz édesanyja vagy.
4. Hozzád jövök, hogy tanuljak valamit a te oktatásodból, és megismerjem, mi üdvös az én lelkemnek.
5. Nyerd meg nekem a te tanítómesteredet, a Szentlelket, aki Téged életszentségben tanított meg az igazság útjára, hogy megismerjem parancsaidat, erényeid követésére és lelkem üdvösségére adott tanácsaidat. Amen.

Imádság olvasás után

1. Hálát adok Neked, Szűzanyám, örök bölcsesség széke és az erények szűzi iskolája.
2. Kérd Istent, adja nekem kegyelmét, hogy Téged, szeretett Anyám, mindabban kövesselek, amire engem tanítottál.
3. Ó, mennyire megörült az én lelkem, amikor meghallottam kedves hangodat: Kövess engem!
4. Jók a te utaid, ösvényeid meg kedvesek Isten előtt.
5. Eltökélem magamban, hogy mint őszinte gyermeked és szolgád, hűségesen követlek Téged mindaddig, amíg szent halállal meg nem jelenhetek Előtted a mennyben. Amen.

1. Mária követése jó segítség

1. Keresd az életet és megtalálsz azt. Én vagyok az Élet anyja, mert azt szültem, aki életet adott mindazoknak, akik Ádámban meghaltak.
2. Testi életed nem sokat használ neked, hiszen az ügyis a halálra visz téged. Csak a lelked életét, az egyetlen, drágalátos és örök életet keresd.
3. A lélek élete: az Isten kegyelme; nélküle a lélek kimerül és meghal.
4. Kövesd az Isten kegyelmével belém plántált erényeket. Hiszen Gábor főangyal hirdette rólam, az Isten kegyelmében teljes vagyok, hogy a fölséges Istennek tiszteletreméltó anyja lehessenek.
5. Szeretett Fiam példája elég lehetne neked, hogy azt kövesd; mégis – mert édesanyja vagyok a keresztényeknek, – azért nekik is példaképpül rendeltettem.
6. Gyermelem, ne kételkedj oltalmamról, ha követni akarsz engem.
7. Senki se gondolja magáról, hogy tisztel engem, ha nyomaimba lépni nem akar.
8. Nem lehet kedves előttem annak a szívnek az imádsága, ahonnan hiányzanak az én erényeim.
9. Bizonyára tudod rólam, hogy Istennél mindent megtehetek, mert a mennyországban Fiam trónusa közelében székelek.
10. Nem tetszenek nekem az olyan híveim, soha nem is imádkozom értük, akik engem követni nem akarnak.
11. Sokan önmagukat csalják meg, mert azt hiszik, hogy rózsafüzérrel vagy más egyéb imádsággal a segítségemet nyerik meg, erényeimből azonban semmi részük sincs.
12. Megvetem azok fohását, akik a gonoszság útját el nem hagyják; és hiába könyörögnek azok, akik a bűn ösvényéről le nem térnek.
13. Gyermelem, kövesd Anyádat. Fiam erényei Bennem úgy ragyognak, mint a nap sugarai a kristályban.
14. Halljad meg a szavam; ne térj el Anyád törvényeitől.
15. A szíved majd megvigasztalódik, a lelked erénykincseimnek örül: Én meg Anyád leszek. **Kövess engem!**

2. Az alázatosság az életszentség alapja

1. Gyermekelem, Én azért lettem annyira a csillagok fölé emelve, mert a legalázatosabb voltam.
2. Megértettem, hogy Isten a kevélyeket leszállítja a székükről, míg az alázatosakat fölmagasztalja.
3. Gábor angyal engem „kegyelemmel teljes”-nek üdvözölt; Én mégis az Úr szolgálóleányának vallottam magam: és Jézus Krisztus édesanyja lettem.
4. Istenfiának anyja úgy lehettem, hogy az isteni kiváltságok és kegyelmek engem mélységesen alázatosá tettek.
5. Jól tudtam, hogy Isten kezéből kapok mindent. A kevélység rossz szelleme nem ártott nekem, mert éreztem kicsiségemet és azért Isten fölmagasztalt engem.
6. Nincs nagyobb oktalanság, mintha büszkélkedel abban, ami nem a tied.
7. Ne azt fontolgasd: miféle tehetséged van; hanem azt tekintsd: hogyan fordítod te azt az Isten tetszésére.
8. Mit használnak neked a jó értelem, szép test, ragyogó lelki tehetség, ha mindezekkel rosszul élsz?
9. Nagyon sokan jobban fölhasználnák azt Náladnál, ha mindez meg lenne nekik.
10. A kiváló tehetség nem üdvözít, inkább kárhóztat, ha tehetségeinket a Teremtő megbántására fordítjuk, vagy haszontalan szolgálomódjára elhanyagoljuk.
11. Meg ne vesd azokat, akiknek nincs annyi jó tulajdonságuk, mint neked.
12. Az egyszerű, tanulatlan, istenfélő ember inkább tetszik az Istennek, és nagyobb is lesz a mennyországban, mint a világ bölcsei, akik másként élnek, mint ahogyan gondolkoznak, mert tehetségeikre kevélykednek.
13. Valahányszor eszedbe jut, mit kaptál az Istentől: mindannyiszor vesd meg a hiú dicsőséget és az ostoba büszkélkedést.
14. Mindig gondolj rá: kitől kaptad a tehetségeidet, és hogy azok használatáról egykor szigorú számadást kell adnod.
15. Alázatosság nélkül sem az Istennek, sem az embereknek nem tetszhetel.
16. Nekem sem lehetsz a tetszésemre, mert Én tisztelőimtől megkívánom, hogy alázatosságban tündököljenek.
17. Sohase tartsd magadat másoknál jobbnak; hiszen nem tudod, hogy Isten színe előtt nem jobbak-e azok náladnál?
18. Gondolj csak gyöngeségeidre, mindjárt ólomként összelapul a te kevélységed.
19. Még a bűnösöket se nézd le; miként Pétert és Magdolnát Én sem vettem meg; ki tudja, nem előznek-e meg téged a mennyek országában?
20. Oktalanul cselekszel, ha arra a hivatalra törekszel, ahová az Isten nem hívott, mert ott csak a magad érdeke után törtetsz.
21. Nem lesz igazi boldogságod, ha a magad kívánsága hajt előre, és nem várod meg azt az időt, amikor az Isten hív téged.
22. Nagyon sok kellemetlenséged lesz abban a hivatalban, amelyet ravaszsággal, képmutatással vagy nagyravágyással szereztél meg magadnak.
23. Még akkor is hamarosan lezuhanhatsz, ha holtodig mások fölé emeltek. Rettenetes ítélet vár rád, és kevély hulládra majd azok taposnak rá, akiket te megvetettél.
24. Nem minden alázatosság erény ám! Igen gyakran csak kitűnő képmutatás, mert aki könnyen alázatoskodik, az lélekben mégis fölfuvalkodik.
25. Mit kevélykedel, hiszen ma élsz ugyan, de lehet, hogy holnap már a moly emészti és férgek rágják testedet a sírban?

26. Senki sem gondolt rád, mielőtt lettél volna; halálod után pedig olyan leszel, mintha nem is éltél volna.

27. Dicsőségedet az alázatosságba helyezzed, ha ott akarsz velem lenni, ahol Engem boldognak hirdet minden nemzedék. **Kövess engem!**

3. A szerénység a jó ember díszé

1. Emberek előtt kell forgolódnod. Legyen rá gondod, hogy jónak is mutakozzál előttük.
2. Ha nyilvánosság előtt jelensz meg, légy szerény. Erre az erényre nagy szükség van, és azt Tőlem tanuld meg.
3. Az emberek között Én úgy viselkedtem, hogy mindenki csak a legnagyobb épüléssel tekinthetett reám.
4. A beszédben nem voltam meggondolatlan, a hanghordozásban se lármás, a szám nem járt könnyelműen, a járásom se volt hányaveti.
5. Testtartásomban nem volt a legkisebb tiszteletlenség sem, tekintetem sohasem volt mogorva.
6. Társalgásomból, mint valami tükörből, az erény példája és tisztaság sugárzott ki.
7. Tekintetem szent lelkemnek a hirdetője és szerénységemnek a tükré volt.
8. Senki sem gondolt rosszat Rólam, amikor sétálni, imádkozni, étkezni vagy dolgozni látott engem.
9. Akik engem láttak, azok nagyon épültek rajtam és dicsőítették az Istent.
10. Az én szépségem (a legnagyobb volt!) a tisztaság és ártatlanság illatát árasztotta.
11. Ne mondj illetlen szót, mert az megöli a lelket.
12. Őrizkedjél a sértő tréfától. Mit használ neked, ha mások nevetnek is, az Istent azonban megbántja az a testvéred, akit te bosszantasz.
13. Szemedet ide-oda ne hánytorgasd, mert csak az oktalanok és könnyelmű szívűek teszik ezt.
14. Járásodban komoly légy. Úgy viselkedjél, mint azok, akik fönséges gondolatokat hordoznak magukban.
15. Ne túlozz a nevetésben. Arckifejezésed mindig tükrözze vissza a szent szerénységet.
16. A rossz embereket inkább viselkedéssel, mintsem szóval figyelmeztess.
17. Ha beszélsz, szavaid legyenek horgok, hogy velük másokat az istenes életre megfoghass.
18. Mindenkihez barátságos légy; így tudod majd megnyerni az emberek szívét.
19. Ha örvendeznek és dicsérik a mennyei Atyát azok, akik téged látnak; a rosszak meg rád tekintve megjavulnak, akkor hidd el: a te szerénységed világító fáklya a kezedben. **Kövess engem!**

4. A türelem a lelkiélet táplálója

1. A földön sok kellemetlenség ért, amit a legnagyobb türelemmel viseltem el.
2. Miként Fiam élete, úgy az Enyém is, kereszttel volt telve és ifjúságomtól fogva küzdelem közt éltem.
3. Szegénység, üldöztetés, megvetés mindennapi kenyerem volt. Ezt helyezte Isten az én asztalomra.
4. Fiam szenvedése és halála halálom órájáig gyötört engem, de azért türelmemet sohasem veszítettem el.
5. Nem élhetsz türelem nélkül, mert sokat kell szenvedned az örök életért.
6. Mint Ádám minden gyermeke, te is szenvedésre vagy ítélve e siralom völgyében.
7. Semmi kivételt sem ígértek meg neked e világ bajai alól. Ebbe az életbe nyögdecselve születél és sírással köszöntöttél be; könnyek és halálgyötrelmek közt távozol majd belőle.
8. Szenvető emberek között várhatsz-e szenvedésnél egyebet? De ha nem szenvedsz türelemmel, micsoda jutalmat remélhetsz?
9. Nem találsz erényt, amit annyiszor gyakorolhatnál, mint a türelmet. Mindig lesz külsőleg vagy belsőleg, ami türelemre ad neked alkalmat.
10. Ennek a siralmas világnak a gyötrelmeit mindig jobban megsokszorozod, ha türelmetlen szívvel és elkeseredett lélekkel hordozod a keresztsjeidet.
11. Gyermekek! Istennek és nekem mily öröndetes látvány az, ha a kellemetlenségek közepette is mindig nyugodtnak látlak Téged.
12. Jaj neked, ha az elégedetlenség szelleme megzavarja és a türelmetlenség a jó érdemektől megfosztja a lelkedet.
13. Mutass nekem szentet, aki türelem nélkül jutott volna a mennybe.
14. Fiammal együtt Én is példát adtam mindenkinek, hogyan kell eltérni mindent. Boldogok, akik követnek minket!
15. A türelemnél nagyobb gyönyörűsége nem találsz. Csak öleld azt nagylelkűen a kebledre.
16. Édessé válik minden, ha azt a jóságos Isten iránti szeretetből és a várt dicsőség reményében elviseled.
17. A pillanatnyi türelem örök dicsőséget szerez.
18. Türelemre szükséged van, hogy elnyerhesd a megígért dolgokat. **Kövess engem!**

5. A szelídség a szent élet édesítője

1. A harag sohasem uralkodott rajtam. Én mindig és mindenkihez jóságos Szűz voltam.
2. Miként Fiam tette, úgy Én is minden ellenségemet szelídséggel győztem le.
3. A szelídség velem született, és jóságomat még ellenségeim is tapasztalták.
4. Nem olvasod, hogy bárkit is keményen megpirongattam volna; még azokat sem, akik Fiamat ecettel itatták és keresztre feszítették.
5. Mindig kedvesen társalogtam és gyöngéd szeretettel beszéltem.
6. Isten Szentlelke szelídít meg, mert Ő maga is szelíd.
7. Mily sokat szenved Isten a rosszaktól, mégis hallgat; sőt jót tesz velük, hogy szelídségével magukba térésre indítsa őket.
8. Nem hordozod méltán a „keresztény” nevet, ha bosszúsán szembeszállsz megbántóiddal.
9. Kemény szóval inkább magad ellen ingerled ellenségedet, míg szelíd és gyöngéd bánásmóddal lecsillapítod a haragját.
10. Ugyan mire jó a zúgolódás, ha valami kellemetlenség ért téged? Hiszen így még jobban érzed a bajt, mintha azt türelmesen elviselnéd.
11. Jóságos légy mindenkihez, indulatosan ne szólj senkihez sem, ha békében akarsz élni.
12. Sohase ráncold össze a homlokodat, nehogy úgy tűnjék föl, mintha ellenszenvvel fogadnád azt, amit Isten a hasznodra rendelt.
13. A dühös haragot ne tórd meg a lelkedben, és indulatosságodban senkire ne támadj.
14. A szelíd ember önmagához is kedves, másoknak meg hasznára válik.
15. A szelídség és jóság őrzi meg leginkább a lélek nyugalmát és békéjét.
16. Egyedül ezt az erényt növelik a megbántások és még a kellemetlenségeket is ez fordítja a lélek üdvösségére.
17. A szelídség erényét mások vésik a keresztény emberek arcára, hogy rajtuk kialakuljon az Isten képe.
18. A durva, kegyetlen és lármás ember földúlja a lelki nyugalmát, miként a heves szél is fölborzolja a víz tükrét.
19. A szelíd mindenkivel békében él, és senkit sem indít hadakozásra.
20. A szelíd békében van felebarátjával, bizalmas az Istennel, és uralkodik majd a mennyben is. **Kövess engem!**

6. A tisztaság az életszentség éltetője

1. Én vagyok a tisztaság Királynője; ez az Én dicsőséges nevem.
2. Nem lehettem volna az Istenfiának édesanyja, ha a tisztaság és szüzesség nem lett volna egyedüli kiváltságom.
3. Még az Istenanyaság nagy tisztségét sem óhajtottam, ha tisztaságomban és szüzességemben kárt szenvedtem volna.
4. Bizonyára tudod, hogy József az én jegyesem, mind a kettőben (tisztaságban és szüzességben is!) feddhetetlen volt. Azért választottam Józsefet és nem más, hogy mint testőröm, szívének kiváló ártatlanságával mellettem legyen; a szent szeretet gyűrűjével is Őt jegyeztem el, mert a tisztaságban kiváló volt.
5. Csalódot, ha azt hiszed, hogy tetszel nekem, ha testileg-lelkileg ép nem vagy.
6. Szívedből üzd ki a rossz gondolatokat, miként a tüzes parazsat is lerázod a ruhádról, nehogy az megégessen.
7. Aki nem úzi el mindjárt Isten félelmével a rossz gondolatokat, az lelkében viperával és skorpióval játszik.
8. Jól fontold meg: Megérdemli-e a bűnös gyönyörködés, hogy miatta örökké a pokolban szenvedjen a lelked?
9. Ha érzékeidet megóvod az illetlen dolgoktól, viszonzásul a mennyországban érdemet szereznek neked.
10. Ne tekints arra, ami veszélyeztethetné tisztaságodat; ne is hallgasd azt, ami másokat megbotránkoztatna.
11. Fegyelmezetlen szem és bujálkodó nyelv a lélek nyitott sírjára vall.
12. Evésben-ivásban a test megfékezése és a tétlenség kerülése: ez a legjobb támasza a tisztaságnak.
13. Gondosan kerülj a szemérmertlenségre vivő alkalmakat; mindig őrizd meg szívedben az Isten félelmét, ha nem akarsz a mulatozó társaságban beszennyeződni.
14. A tisztaság leghűségesebb kísérője a böjt és mértékletesség. Ezek nélkül az ember könnyen szemérmertlenségbe esik.
15. Gyermekem, bárcsak tudnád, mit jelent: hasonlónak lenni az angyalokhoz; bizonyára sohase lennél közömbös a tisztaság iránt.
16. Ó, ha megértenéd a tisztaság jutalmát: mennyit fáradoznál, csakhogy megőrizd annak a szépségét.
17. Ne bízzál a magad erejében, mert még szentek és kiváló emberek is mélyre zuhantak; tarts ki az imádságban és az alázatosságban, hogy nyugodtan élhess a tisztaságban.
18. Vigyázz, ne engedj a kis dolgoknak, mert itt nincsen csekélység.
19. Folytonosan kell őrködnöd, hogy a tisztaság örök jutalmát megszerezhesd. **Kövess engem!**

7. Az alamizsnálkodás az érdemek jó gyarapítója

1. Szerettem a szegénységet, mert Fiammal együtt szegény sorsban éltem.
2. Az irgalmasságot szent szüleimtől örököltem, mert ők a szegényekhez nagyon kegyesek és jóságosak voltak.
3. Velem született a jó szívűség, azért gondosan figyeltem, hogy még szűkös körülményeim között is segíthessem a szegényeket.
4. Amit a három napkeleti bölcs fölajánlott a Fiamnak, azt Én a szegényeknek adtam.
5. Ne vedd meg a szegényt, mert több szent jár kendőben, mint bíborban.
6. Ne gondold, hogy a szegényeket talán az Isten megvetette, mert nekik kevesebb földi jót adott; inkább szereti őket, mert a jobb sorsban levők gondoskodására utalja.
7. Egyáltalán ne a szegény személyét tekintsd, jó ember-e, vagy talán a maga hibájából került nyomorba: mert az Isten nem azt nézi, hogy kinek adsz, hanem azt, hogy milyen lelkülettel adsz.
8. Még ha rossz ember volna is az a koldus, akit te kiségetsz: akkor sem vedd el az érdemedet, mert amit adsz, Krisztusnak adod.
9. Mily sokat kapsz viszonzásul a mennyben azért a pár fillérért vagy falat kenyérért, amit Lázárnak adtál!
10. Isten előtt hatalmas a szegénynek az imádsága, míg a szívtelenség okozta panaszaira lesújt az ő büntetése.
11. Az igazi szeretet nem várja azt, amíg a szegény valamit kér, hanem mihelyt meglátja a szűkölködő embert, készségesen mindjárt a segítségére siet.
12. Hiszen aki előbb kér, az már nem ok nélkül kap.
13. Boldog az alamizsnálkodónak a keze, mert a kevés ajándékért is bőséges jutalmat kap majd viszonzásul az Istentől.
14. Ebben az életben akkor sem kerülheted el a panaszt, ha szívesen, szeretettel és mindjárt segítesz a szegényen.
15. Az én jó szolgáltnak, Waldburgi Truchsessius Eberhardnak, a markthali premontrei prépostság első prépostjának halála után a sírban megdicsőülten találták meg a szegényeket és betegeket enyhítő ujjait. És tiszteletreméltó Simon, ugyanennek a kolostornak a főnöke, mutogatta azt az arannyal és ezüsttel telt ládát, amit a bőséges alamizsna egészen kiürített.
16. Ha nincs, amit adhatnál: adj legalább jó szót. Ne gyalázd a szegényt, ne növeld a nyomorúságát; mert az Isten megbüntet ezért a megszegésért.
17. Ha adhatsz, adj; ha nem adhatsz, akkor a szíves jóakarodat mutasd meg.
18. Isten megáldja a lélek jó szívűségét, ahol nincsen lehetőség az alamizsnálkodásra.
19. Ne mondja senki sem: Nekem nincs; a szeretet nem a pénztárcából, hanem lélekből ad.
20. A szegénynek ne csak az erszényedet nyisd meg, hanem adj neki ugyanakkor jóságos szót is.
21. Vigasztald meg a szegényt nyomorúságában, hogy testi-lelki alamizsnához jusson.

Kövess engem!

8. A magány az életszentség erős pillére

1. Nem jól őrzi az a lelkét, aki időről-időre nem tud félrevonulni a tömegtől.
2. Az a magány jó, amelyben Isten beszél az emberhez és az ő Szentlelke társalog a lelkünkkel.
3. Sehol sincs nagyobb gyönyörérzet, mint a magányban.
4. Alig voltam még hároméves, máris szüleim a templomba vittek, hogy ott gyermekégetem a szentélyben töltssem.
5. Elmém ugyan mindig az Istennél volt, mégis sohasem voltam jobban az Istennél, mint amikor az emberekétől távol voltam.
6. Magányban üdvözölt engem az angyal és Isten anyja lettem.
7. Gyermekem, bárcsak egyszer megízlelhetnéd a magány boldogságát, bizonyosan nem keresnéd azután annyira az emberek társaságát; és ha egyszer kis szobácskában az éggel társalognál, kevesebbet járkálnál oly könnyelműen a nagy nyilvánosság előtt.
8. De sok haszontalanságot beszélsz! Hányszor teszel olyasmit a társaságban, ami neked nemcsak nem használ, de határozottan árt, igen gyakran meg veszekedést és nyugtalanságot okoz.
9. Hányszor csak a gyalogságaidat veszik észre az emberek, és a nyilvánosság előtt elveszíted a jó hírnevedet, ami meg volt a rejtekben.
10. Hányszor fecsegsz arról, ami azután lelki gyötrelmet okoz neked! Mily gyakran hiúságokkal telik meg a lelked, amit mindjárt nem is űzhetsz el magadtól!
11. Mindezekről mentve vagy a magányban, ha jól összeszeded magadat.
12. Istent nem lehet meghallani a tömegben, és a lélek semmi jót sem érez a zajban.
13. Ha dolgaid végeztével magadba vonulsz, világosan látod: miben hibáztál.
14. Ó, mily sokszor megcsókolod majd szobácskád falát, amely a világ veszélyeitől megőriz téged, ha jól tudsz magadban lenni, és szereted a szent magányt.
15. Tudj visszavonulni a társaságtól, hogy szíved komolyan gondolkozhassék előmeneteledről.
16. Akkor lesz majd időd, hogy önmagaddal beszélgethess, ha visszavonulsz a világi emberek társaságától.
17. Akkor majd tökéletesebben végzed a dolgaidat is, ha előbb azt titokban megtárgyalod az Istennel.
18. Ha nem lehetsz mindig magad, legalább a jók és ártatlanok társaságában légy; hiszen ez is bizonyos magány, mert a jók kevesen vannak és az ő társaságukban lelked nem szórakozik el annyira a haszontalanságokban.
19. Ne fogadd azt barátaid közé, aki nem jól jár az Isten útján. **Kövess engem!**

9. Az Istenre irányított jó szándék cselekedeteink legjobb eszköze

1. Gyermekem, a lélek arca a szándék.
2. Amilyen a szándék, olyan Isten szemében a lélek arculata.
3. Ha jócselekedeteid jó szándékból valók, akkor szép a lelked képe is; ha azonban rossz szándékból fakadnak, akkor nagyon is rút és eltorzult a lelki világod.
4. Jó a szándékod, ha az Istent keresed; rossz, ha földi haszonért vagy hiú dicsőségért fáradsz.
5. Én amit tettem, gondoltam vagy beszéltem, azt mind az Isten dicsőségére irányítottam, és azért érdemekben gazdagon mentem a mennyek országába.
6. Még csak édesanyámnak, Szent Annának az ölében pihentem, máris mindent Istennek ajánlottam, hogy egész életemen át megdicsőítsem Őt.
7. Miért szorgalmatoskodol annyira, hogy földieket szerezz magadnak, azzal meg nem törődöl, hogy cselekedeteiddel jó kincset gyűjts a mennyei hazában?
8. Már itt örülhetsz mindannak, ami jót tettél a földön, mert a jó cselekedeteidnek nagy lesz a jutalma.
9. Ha csak az emberek tetszésére és hiú dicséretére tekintesz, mindent elvesztettél, és hiába dolgoztál.
10. Nincs nagyobb oktalanság, mintha valaki az emberek dicséretét keresi. Hiszen azok hamar elhallgatnak, azután meg mindjárt gyalázkodnak.
11. Gyermekem, te nagyra születél. Emelkedjél föl! Tégy mindent az Istenért. Bármily jelentéktelen és kicsiny dolog is az, amit teszel, tedd Őérette.
12. A kis dolgok is nagyokká válnak, ha jó szándékkal végzed azokat.
13. Az istenadta jutalom az egész örökkévalóságon át sem vész el; még akkor sem, ha azt Isten a földről fölvev szalmaszálért adja.
14. Amit rossz szándékkal kezdtek, ritkán fejezik be jó céllal.
15. A rossz cselekedetet nem teheted jóvá jó szándékkal; de a jót is leronthatod rossz szándékkal.
16. Mindig az Istenre tekints, és **Kövess engem!**

10. Az engedelmesség a tökéletességnek kitűnő fejlesztője

1. Gyermekem, Én neked és mindazoknak, akik engem szeretnek, az engedelmesség példaképévé lettem.

2. Nem volt bennem önakarat, így kerültem el minden veszélyt, mert Én az Isten törvényeinek és parancsolatainak teljesen alávettem magamat.

3. Az Istenfia nekem, mint anyjának engedelmeskedett; de Én is engedelmeskedtem Neki mindenben, amit csodálatos gondviselése útján tőlem kívánt.

4. Engedelmeskedtem szüleimnek, engedelmeskedtem szűzi jegyesemnek, és vele mentem Betlehembe, Egyiptomba és Názáretbe, anélkül, hogy húzódoztam vagy zúgolódtam volna.

5. Nincs jobb orvosszer a kevélység leküzdésére az alázatos és gyors engedelmességnél.

6. A kevély ember csak a maga akaratát követi, míg az alázatos mindig lemond a maga tetszéséről.

7. Előljáróidtól még a legkisebb dologban se térj el. Tudd meg, Isten beszél általuk; már pedig Istenhez alkalmazkodnod kell, erről kételkedned nem is szabad.

8. Ne kutasd azt, gyermekem, miért ezt vagy azt parancsolják neked és miért nem másnak; mert ebben a te engedelmisségedet próbálják meg és nem a másét.

9. Ne azt tekintsd, mily nehéz, amit parancsolnak; inkább a tökéletes engedelmességért járó boldogságot és érdemet fontolgasd.

10. Aki késlekedik vagy zúgolódik az engedelmisségben, az az önféjűen cselekvő rossz lelkületének adja a bizonyítékát.

11. Ne mondd: Az én előljáróim is gyarló emberek, mint én, és azért ők is hibáznak. Ez egyáltalán nem mentesít téged a kötelezettség alól, mert előljáróid Isten nevében parancsolnak neked.

12. Csak azért hibáztatod előljáróidat, mert nem teszik meg akaratodat? Ha kedved szerint parancsolnának, akkor könnyen mentegetnéd, sőt talán még dicsérnéd is őket?

13. Előljáróidnak ugyanaz lesz a bírója, mint neked. Azért szigorúan ítéld majd fölötted, ha előljáróid parancsainak nem engedelmeskedel.

14. Ha kelleetlenül fogadsz szót, akkor cirenei Simonhoz vagy hasonló, akit az Istenfia keresztjének hordozására kényszeríteni kellett és a keresztet akarata ellenére vitte.

15. Ha egyszer majd megtanulsz gyorsan és örvendezve engedelmeskedni, csodálatos édességet tapasztalsz és igen nagy lesz a bizalmad az ítélet napján.

16. Nem tévedhet az, aki előljárójának őszintén törekszik engedelmeskedni.

17. Szívesebben engedelmeskedjél a természetteddel ellenkező dologban, mint a neked tetszőben; mert így lelki önmegtagadásról és a kereszt szeretetéről teszel bizonyosságot.

18. Ha tökéletesen akarsz engedelmeskedni, ne csak a parancsolt dolgot tedd meg, hanem azt is, ami Istennek tetszőnek látszik.

19. Ó mily utálatos az engedetlenség bűne, amellyel az angyal a mennyországot, az ember a paradicsomot veszítette el.

20. Ó tökéletes engedelmesség! Ez részesít a legfőbb jutalomban, ez tesz Isten barátjává és ez emel a mennyben Isten közelébe.

21. Gyermekem! A világi kincseknél jobban szeresd ezt az erényt, és akkor rátalálsz a mennyország gazdagságára. **Kövess engem!**

11. A jó imádság nagy haszonnal jár

1. Sehol sem találhatsz nagyobb gyönyörűséget, mint az imádságban.
2. Életemnek ez volt egyetlen lényege, és nem volt egy pillanat sem, amit meg nem szenteltem volna az imádság gyakorlatával.
3. Imádkoztam anyám méhében, imádkoztam születésemkor, imádkoztam a templomban, és az imádságot sohasem hagytam abba.
4. Ha nem is mozgott mindig az ajkam, mégis mindig az isteni dolgokról elmélkedtem.
5. A mennyországban most azért oly hathatós az én imádságom, mert életemben is szerettem imádkozni, és még munkám közepette is imádkoztam.
6. Aki imádkozik, az az Istennel beszél, és vele bensőségesen társalog.
7. Aki elmélkedik, azzal meg az Isten – mint legjobb barátjával – beszél.
8. Nem szükséges, hogy az imádságot mindig mormolja a szád, de az elkerülhetetlen, hogy a lelked mindig jóra gondoljon.
9. Gondosan figyelj arra, amit Istennek mondasz; amit meg az Isten mond neked, azt szorgalmasan fontolgasd.
10. Addig ne imádkozzál, amíg el nem távolítod mindazt, ami megakadályozhatná lelkedet az Istenhez való emelésben.
11. Az imádságnak az alázatosság, a bizalom és az Isten szerinti élet a legjobb fokozója.
12. Bűn imádkozni az Atyaistenhez és amellet rosszul élni; mert amilyen a lelked, olyan az imádságod.
13. Ha valamit kérsz az Istentől, hagyd azt az ő tetszésére, és ne kívánj mást elérni, csak azt, ami üdvösségedre válik.
14. Amit nem kívánhatsz, azért nem is imádkozhatsz.
15. Ne mondd: A remeték és szerzetesek akkor is imádkoznak, amikor dolgoznak; és a világban élő ember nem imádkozhatik zárt cellában.
16. Aki nem imádkozik, az semmit sem kap; mivel pedig mindig szűkölködöl, azért mindig imádkozzál.
17. Ha jó a szándékod, máris igazán imádkozol; ha pedig mindenütt az Isten jelenlétében jársz, jól végzed az imádságodat.
18. Az épületes és istenes beszéd Istennek legjobb dicsérete, és egyúttal imádság is.
19. Isten előtt minden imádság visszatetsző, ha az imádkozónak nincs Istennél a lelke.
20. Roth Vilmos, premontrei ifjú szerzetes az angyalok társaságában tartózkodott, míg a papi zsolozsmát imádkozta; és Steinfeld Herman premontrei látta, hogy az angyalok mennyei füstölővel tisztelték meg azokat, akik ájtatosan zsolozsmáztak az imádkozó karban.
21. Inkább hagyj el mindent, de a jó imádságot el ne hagyd: akkor majd a tied lesz annak a nagy haszna is. **Kövess engem!**

12. A békére törekvés a szeretet alkalmas növelője

1. Soha senkivel se civódtam vagy veszekedtem.
2. Nemcsak megbékítettem az egymás között viszálykodókat, hanem arra is ügyeltem mindig, hogy senki meg ne bántsa a másikat szóval, és ne is ellenkezzék velem.
3. Szerettem a békét, és egyetértésben éltem még azokkal is, akik nem akarták a békét.
4. Én az Istennek szolgáló lelkekkel benső egyességben éltem; akik pedig szeszélyesek voltak, azokkal nem keményen, hanem szelíden bántam, hogy a jónak megnyerjem őket.
5. Inkább mindjárt engedtem, semhogy a szeretetet csökkentsem.
6. A bölcs szereti a béketörekvést, míg az oktalannak a veszekedés a barátja.
7. Aki nincs önmagával békében, az veszekszik és semmiségeken is vitatkozik.
8. Miként ő maga nem nyugodt, mert indulatai háborgatják; úgy másokat is megzavar szóváltásaival, mert irigyli azok lelki nyugalmát.
9. Kerülj minden helyet, ahol nincs béke; és távozzál a veszekedő emberektől.
10. Mindenkiel békében élj; ez a béke azonban ne ravaszságból, hanem szent szeretetből fakadjon.
11. Ne hallgass a besúgókra, mert azok a sátán szolgálói; nem tesznek egyebet, csak gyanút ébresztenek és veszekedést idéznek elő az emberek között.
12. Akik előtted másokat gyaláznak, és azok hibáit besúgják neked, úgy beszélnek terólad is mások előtt, mert ők mindenkit nyugtalanítanak.
13. Gyermekeim, igaznak tartsd azt, hogy akikben nincs meg mások iránt a szeretet, azok nem lehetnek hozzád őszinték sem.
14. Csak azt akarják tudni, hogyan gondolkozol te, mindjárt másokról beszélnek neked, hogy azokkal is összeveszítsenek.
15. Ha minden hízelgőnek hiszel, meglátod, mennyire erőszakoskodnak rajtad. Földülőd szíved békéjét mindannyiszor, valahányszor csak hallani akarod a hozzád nem tartozó újságokat felebarátodról.
16. Az igazakkal való béke a szív legnagyobb öröme, mert a jó emberek az erényben egymás épülésére vannak.
17. A gonoszok közötti béke a legnagyobb háborúság, mert a rosszak tönkre teszik egymást.
18. Akik Istennek hűségesen szolgálnak és valódi életszentségre törekszenek, azok szent békében egyesülnek.
19. Az ártatlan lélek és az alázatos szív nem ismeri a veszekedést vagy vitatkozást.
20. A büszkék és kevélyek szívesen viszálykodnak, és akik a földi dolgokat szeretik, azok mindjárt pártoskodnak.
21. Ne vitatkozzál följebbvalóiddal, hogy büntetést ne vonj magadra; de ne perlekedj alattvalóiddal sem, mert az szégyent hoz rád.
22. Békítsd össze a veszekedőket. Így tett az én Norbertem is. Ha nem hallgatnak rád, akkor hagyd magukra őket, mert sokkal jobb, ha te magadra maradsz, mintha vitatkozol a veszekedőkkel.
23. Bizonyára olvastad, mit tett Everinodus premontrei és raceburgi püspök. Mindaddig nem hagyta abba a prédikációját, amíg két ellenséget össze nem békített.
24. Azt is hallottad, hogy Tübingiai Gertrúd premontrei apáca megszelídítette a vad oroszlánt, hogy az egymással veszekedőket megbékítse.
25. Először a szenvedélyeidet hozd rendbe, azután majd mások megbékítésén is dolgozhatsz.

26. Inkább engedj a magadéból, minthogy a békét megzavard felebarátoddal; inkább mondj le véleményedről, ha azzal az Isten dicsősége mit sem szenved; és inkább máshoz alkalmazkodjál, minthogy a társaságban veszekedést okozzál.

27. Törekedjél arra, hogy a szeretet törvényét teljesítsd, és akkor majd a mennyben meglátod a béke Istenét. Gyermekem! **Kövess engem!**

13. Az őszinteség az élet kiváló édesítője

1. Gyermelem, te gyűlölöd a cselet és ravaszságot, de akkor magadhoz is légy lelkiismeretes nyíltsággal.

2. Az emberekhez sohasem voltam kettős szívvel, mindig csak egy szívem volt; de ez az egy telve volt szeretettel és őszinteséggel.

3. Senki sem kételkedett szavaimban, mert jól tudta mindenki, hogy úgy beszélek, ahogyan érzek.

4. Mivel én az Igazság Anyja vagyok, azért üldöztem a hamiskodó ravaszság bűnét.

5. Miként a jót mindig dicsértem, úgy a rosszat is állandóan elítéltem.

6. Gyermelem, testvéreddel őszintén érintkezzél, és ne járj vele a hazugság útján.

7. Ne kövesd azt a világot, amely szokás szerint becsap és állandóan ravaszodik.

8. Mi mászt látsz a világban, mint azt, hogy az emberek nagy része ferde utakon jár?

9. Még jó barátok és szolgatársak is megcsalják egymást, és alig várják, hogy ezt megismételjék.

10. Természetük velejárója az aljas ravaszság, és mint politikusok ettől várják a sikert.

11. Miként a halat horoggal, a madarat meg lépesvesszővel fogják, úgy döntenek le ők az egyszerű és hiszékeny embert képmutatásukkal.

12. Bármit mondasz, az mindig egyezzen meg szíved érzelmeivel és törekedjél rá, hogy mindig egyenes lelkűen viselkedjél.

13. Mit használhat az neked, ha galamb a ruhád, de kígyó vagy a lelkedben?

14. Szíved és nyelved mindig teljes összhangban legyen, és vigyázz, nehogy csak színleg fejezd ki részvétedet a másik fájdalmában.

15. Ha felebarátodnak jót kérsz, akkor kívánd is azt neki lelkedből, így teljesíted majd a szeretet parancsát.

16. Az őszinteséggel szorosan együtt járjon az okosság is, hogy ne fadjon az el bízmaskodássá, mert ez maga után vonná a megvetést, már pedig ez árt a méltóságnak is.

17. Nincs arra szükség, hogy akárkinek kinyilvánítsd a lelked titkait; nagy könnyelműség lenne ez és igen ártana a lelkednek. Mindennel lelkiismeretesen bánj.

18. Amit nem kell elmondanod, arról hallgass; amit elmondhatsz, azt az igazságnak megfelelően mondd el.

19. Miként Isten gyűlöli a képmutatót, mert az más bensőleg, mint külsőleg; úgy elveti a képmutató hízelgőt is, aki más a szívében, mint a nyelvén.

20. Az én szolgálói a ravaszságtól egészen mentesek, azért ne is tartsa magát Mária gyermekének, aki nem őszinte mindenkire.

21. Jobb, ha egyszerűség miatt kinevetnek, mintha világi ravaszságodért megdicsérnek.

22. Az igazi egyszerűség békében van, és nem ismeri a viszálykodást; de a cselszövő besúgó nagyon sokat háborgat.

23. Az egyszerű és őszinte ember nagyon szeretetreméltó.

24. Míg ellenben a ravasz ember nem sokáig tud helytállni, mert rajtakapják, és akkor mindnyájan megvetik.

25. Tartsd távol magadtól a csalódást, azért szüntelen gyakorold a keresztény őszinteséget.

Kövess engem!

14. A lelki szegénység a lélek tökéletes megnyugtatója

1. Gyermelem, ha a világ minden kincse az enyém lett volna, akkor se ragaszkodott volna hozzám a szívem sohasem.

2. Lelkem teljesen nyugodt volt szűkölködésben is, és az én szegényes kis házámban nagyobb békében éltem, mintha pompás királyi palotában laktam volna.

3. Dávid királyi családjából való voltam, de ez a család a sors változékonysága folytán nagyon elszegényedett.

4. A napkeleti bölcsek Fiam bölcsőjénél ajándékot adtak át nekem; ezt én elosztogattam a szegények között.

5. Szívesebben éltem szűkösen, mint bőségben.

6. Nézd meg az itáliai Lorettóban a házamat, s akkor látod majd, hogy mennyire távol volt tőlem minden fényűzés.

7. Az én szívem nem kívánt mást, csak az örök javakat, és azért nem törődött a földiekkel.

8. A lelki szegény csak az Istennel elégszik meg, mert az az ő gazdagsága, hogy szereti az Istent.

9. Egészen elvakul az az ember, aki gazdagság és földi javak után vágyakozik.

10. Senki sem szokott oly keveset gondolni Istenre és örök üdvösségére, mint az, aki sokat akar gyűjteni magának a földiekből.

11. A kapzsi bírásvágó igen leköti az értelmet és iriggyé teszi. Ez azután teljesen elnyomja a lelkiek iránt való érdeklődést, úgyhogy még a lélekben hangzó istenszavát sem hallja meg.

12. Nagyobb szabadságnak sohasem örvendhetsz, mint amikor lelki szegénységben élsz.

13. Mit használ neked az arany és az ezüst, ha a sok gond mellett még a mennyországot is elrabolja tőled?

14. A természet kevéssel is megelégszik. Miért akarsz tehát te drága és fölösleges dolgokat, amikor neked úgyis elég a szükséges?

15. Kevesen vannak azok, akik szívükkel nem ragaszkodnak a vagyonukhoz; de annál többen vannak, akik javaikat rosszul használják és emiatt a pokolba kerülnek.

16. Mindent Istentől kaptál, azért azt jóra fordítsd. Isten még az utolsó garast is számon kéri tőled, hogy azt hová tetted?

17. Mindegy neked: gazdag voltál-e vagy szegény, mert magaddal úgysem vihetsz semmit sem; az lesz a tied, ami jót vagy rosszat életedben tettél.

18. Az én Norbertem „szegényház”-nak nevezte a kolostorait, mert ott nem a pénzgazdagságot, hanem az istenes élet sokféle gyakorlatait kereste.

19. A tartós erények képezik az igazi gazdagságot. Ezek a lélek jóságában nyilvánulnak meg.

20. Az őszinte lelkület és a jó lelkiismeret az örökkévalóság kimondhatatlan nagy kincse; ha ezt magadévá akarod tenni, akkor maradj meg a lelki szegénységben, és **Kövess engem!**

15. A hálaadás az üdvösség erőssége

1. Ahány kegyelmet adott nekem az Isten, annyit fogadtam el Tőle örömmel, hogy azt jóra és lellem javára fordítsam.

2. Az angyal malasztal teljesen üdvözölt, és Én valóban arra törekedtem, hogy annak megfelelően éljek.

3. A teljes Szentháromság számtalan kegyelemmel halmozott el engem.

4. Az Atya leányát, a Fiú édesanyját, a Szentlélek jegyesét szerette bennem.

5. Az isteni sugallatnak soha ellene nem álltam, hanem mindig a kegyelem ösztönzése szerint cselekedtem.

6. Hűséges közreműködésemért mindig több kegyelmet kaptam, s így csodálatosan gyarapodtam az érdemekben szeplőtelen fogantatásom első pillanatától fogva késő öregségemig.

7. Gyermekeim, sohase hiányzik számodra a kegyelem; de sokszor te hiányzol a kegyelemnek (nem dolgozol együtt a kegyelemmel!).

8. Mondj nekem csak egy pillanatot is, amikor az Isten nem szólt a lelkedhez, még akkor is, amikor te ellenálltál a kegyelemnek!

9. Ha lelki olvasmányt végzel, elmélkedel, Isten igéjét hallgatod, a szentmisén jelen vagy, imádkozol, a teremtményeket szemléled, mondd csak nekem: hányszor érzed a kegyelmet?

10. Bizony, ha elkárhozol, azt semmiképp sem tulajdoníthatod az Istennek, hanem csak a magad rossz akaratának, mert nem akartál engedelmeskedni a kegyelemnek.

11. Természetesen nem másként kell közreműködni a benső kegyelemmel, mint ahogyan a kívülről jövő kegyelmekhez alkalmazkodol.

12. Van öt érzéked: és ezeknek bűnösen engedsz; van egészséged és azt megrontod a rendtelenséggel (mértéktelenséggel!).

13. Van arcod és ezzel kevélyen hiúskodol; van jó erőd, és azt fölemészted kicsapongással.

14. Van időd és azt haszontalanságokra tékozolod el; van vagyond és azt ostobaságokra pazarolod el.

15. Helyesen hívsz engem az isteni Kegyelem Anyjának, de keveset teszel azért, hogy a kegyelmet jól fölhasználjad.

16. Nem érdemel az többé kegyelmet, aki a kegyelem sugallatának nem engedelmeskedik.

17. A halál óráján sokat nyugtalanítanak majd téged az elhanyagolt kegyelmek, és nagyon félsz majd ítéletkor, ha eléd tárják a vakmerően megvetett sok kegyelmet.

18. Hányán tértek volna meg, ha olyan kegyelmet kaptak volna, mint amilyent te kaptál!

19. Ezután jobban használd föl a kegyelmet, hogy ne kelljen retted a kárhozattól.

20. Egyetlen kegyelemmel teljesen legyőzheted a Sátán országát.

21. Mivel nem tudod, melyiktől függ örök üdvösséged, azért becsülj meg minden kegyelmet, hogy ez a veszély ne fenyegethessen.

22. Kísértés idején a léleknek nagy erőssége az Isten kegyelme, és ezt követi majd a dicsőség, ha a kegyelemmel a kísértést legyőzte.

23. Nem szűnök meg kegyelmet kérni a számodra, ha engem segítségül hívsz és a kegyelemhez hű maradsz. **Kövess engem!**

16. A bűnirtózat erős ösztönző a jóra

1. Minden bűn távol volt tőlem, és annak a szeplője sem érintette a lelkemet, mert Isten még az eredeti büntől is megóvott engem.

2. Nem illett, hogy bennem a legkisebb bűn foltja is legyen, hiszen Isten a kegyelem templomává tett engem.

3. Tudtam, mit jelent megbántani a végtelenül jó Istent, azért nem is akartam mást tenni, csak a jót.

4. Talán te nem is tudod elég jól azt, miért hívnak engem a bűnösök menedékének?

5. Valószínűleg azt tartod, hogy én mindig imádkozom azokért a bűnösökért, hogy el ne vesszenek, akik a bűnt elhagyni nem akarják.

6. Tévedsz, gyermekem, mert Én nem könyörgöm azokért, akiknek gyűlöletes az igazi megtérés.

7. Nem mindaz érzi segítségemet, aki azt mondja nekem: Anyám! Anyám! hanem az, aki jócselekedetre fordítja a bűnbánatot.

8. Azt meg különösen kérem az én tisztelőimtől, hogy féljenek a büntől, mert csak így érik el, hogy nem vétkeznek.

9. A bűn ismerete az első lépés a bűn gyűlöletére; kell, hogy ez meglegyen mindenegyres emberben.

10. Aki hisz, az merné-e az Istent megbántani és Őt bűnnel sértegetni?

11. Ha az Istent megsemmisíteni lehetne, akkor ezt a bűn tehetné meg, mert a bűn a legnagyobb rossz, és azért Isten ellensége; míg Isten maga a végtelen jóság.

12. Szemléld Fiamnak szenvedéseit és halálát, akkor látod majd némileg a bűn kegyetlenségét.

13. Mit nyersz a halálos bűnnel? Holt lelket, rossz lelkiismeretet, és ha bűnben halsz meg: örök kárhozatot.

14. Még a legkisebb bűnnel se légy elnéző, mert lassankint nagy bűnre visz az téged.

15. Igen sokan sohasem jutottak volna a pokoli tűzbe, ha jól megőrizték volna magukat a bocsánatos bűnöktől.

16. A mérges kígyótól nem kell annyira óvakodnod, mint ahogyan kerülnöd kell a legkisebb bűnt is.

17. Ha kísértés ér, gondold meg, milyen nagy rossz a bűn, mi annak a következménye, és buzgón kérd az Istent, őrizzen meg téged a büntől.

18. Gyermekem, mindjárt jöjj hozzám, ha kísértés nyugtalanít.

19. Én megsegítelek téged, az Isten kegyelmét kérem a számodra, hogy a lelked kárt ne szenvedjen és bűnbe ne essél.

20. Kerüld azokat, akik bűnre csábítanak téged, mert azok a te legnagyobb ellenségeid.

21. Inkább kész légy minden pillanatban meghalni, mint a te jóságos Istenedet a legkisebb bűnnel is megbántani. **Kövess engem!**

17. A hit az ember legerősebb támasza

1. Amit tettem, hittel tettem, mert a hitem erős volt.
2. Hittem Istennek és az ő szavának, s attól senki sem téríthetett el engem.
3. Semmiben sem kételkedtem, és ha elolvasod élettörténetemet, megérted, hogy engem a hit vezetett mindenhová, még a kereszttövésbe is.
4. Azért érdemeltem meg a „hit anyjára”-nak a nevet, mert a hit szerzőjét és befejezőjét szültem.
5. A hitben nem ingadozik az, aki az Isten szava mellett állhatatosan kitart.
6. Ne arra figyelj, mit mond a te eszed, hiszen az még a világ kis dolgait sem fogja föl.
7. A hitben nem az értelem határozza meg, mit cselekedjél; az értelem csak hozzájárul a hit követelményeihez.
8. A túlságos kíváncsiság sokat tévedésbe ejtett már, és a hit igazságaitól eltérített.
9. Azért ne tartsd könnyelműségnek, ha hiszed azt, amit nem értesz; mert a természeti dolgokban is sokat nem értesz, mégis úgy vélekedel róla, ahogyan azt neked mások mondják.
10. Az isteni és a mennyei dolgok fölülmúlják az emberi értelmet. Talán nem így van? Hiszen nem lennének az Isten titkai oly fönségesek, ha a gyarló ember azt fölfoghatná.
11. Az alázatos lélek nem kutatja a hitben, miért van ez így vagy amúgy, hanem egyszerűen hisz.
12. Miként az Isten tudása sohasem csalódik, úgy az ő igazmondása sem tévedhet, amikor valamit kinyilatkoztat.
13. Ne legyenek jó barátaid a hitellenes emberek.
14. Eretnek életükkel az ördög fiai közé tartoznak, és általuk a gonosz szellem beszél.
15. Rossz emberek ők, akik a maguk szerencsétlen szeszélyeiket követik, a félénkeket meg ravaszul behálózzák.
16. Légy erős a hitben, mint az én Norbertem is erős volt. Ő csodásan kivált a hitben, mert minden ellenkezést legyőzött vele, és az eretnekségeket megszüntetette.
17. Ha bátran küzdesz a hitben, nem árt neked semmisem, és ha ellene akarsz állni az ördögnek, a hitben találod meg a legjobb segítséget.
18. Az egyszerűen hívő alázatos lélek hamar megfutamítja az ördögöt, és az istenes őszinte lélek meghiúsítja az ő ravaszságait.
19. Ne állj vele szóba, ha a hit ellen kísért; tartsd magad Isten szavához, hogy állhatatos maradj.
20. A hitnek egyetlen ágazata is, aki azt élő hittel vallja, elég a legnagyobb bűnös megtérítésére és a jó ember állhatatosságára.
21. Aki hiszi a mindenütt jelenlévő Istent, az nem tesz olyasmit, amivel őt megbánthatná.
22. Aki hiszi az igazságos Istent, az minden bűnt utál.
23. Aki hiszi az irgalmas és jóságos Istent, az nem esik kétségbe; és aki hiszi a mindentudó Istent, az nem gondol semmi rosszat sem.
24. Ahol valami rosszat láatsz, hidd el, ott hiányzik az igazi hit.
25. Imádkozzál, hogy meg ne fogyatkozzék a te hited; és ha bajok gyötörnek, vigyázz, ne légy félénk és kislelkű, hanem erős, aki győz. **Kövess engem!**

18. A remény és bizalom édes táplálék a szomorúságban

1. Miként a hittől sohasem fordultam el, úgy a reményem sem hiányzott nekem sohasem.
2. Életem nagy része sóhaj és könny között telt el, napjaim keserűséggel és örömmel voltak vegyítve.
3. Fiamnak nagyon örültem, de a rája váró szenvedés sok aggodalmat és szomorúságot okozott nekem.
4. Mindenütt az én édes Egyszülöttemet láttam, amint kínjai és fájdalmai közt szenved, elhagyottan halálra válik és lelkét kiadja.
5. A remény mégsem hagyott el sohasem, bíztam, hogy mindennek vége lesz, föltámad és velem megy majd az örök boldogságba.
6. A remény mindig fölemelte a lelkemet, és még a bánatban is a legnagyobb édességgel töltött el.
7. Aki nem bíz az Istenben, az szájalomra méltó és ellankad, mint a virág a forróságban.
8. De aki érzi a jobb dolgok reményét, az külső vigasztalás nélkül is összeszedi magát.
9. A keresztény ember Istentől minden jót remél e földi élet után, ámbár most sok nyomorúság éri.
10. Hűséges az Isten, azért ígéreteiben nem csal, és többet ad a mennyben, mint amennyit az ember gondolni merne.
11. A világ minden baja se nyugtalaníthat, ha remélsz a mennyei örömeiben; hiszen azokra másként nem juthatsz el, csak a kellemetlenségek útján.
12. Eléggé tapasztalhatod, mily hiábavalóság remélni az emberben, aki vagy nem adja meg, amit ígért, vagy többé rá sem gondol arra, amit ígért.
13. Ha vétkeztél is, mégis remélj, hiszen irgalmas az Isten, és majd az igazi bűnbánatban megnyugszik a te reménységed.
14. Aki nem akar megjavulni, az semmit sem remélhet, mert csak a töredelmes bánat nyer jutalmat, míg a konokságra büntetés vár.
15. A világ minden megpróbáltatása sem tud téged leverni, ha mindig az örökkévalóság reménye vezet téged törekvéseidben.
16. Ha nyugtalankodol, mindjárt nézz az égre és gondold meg: Ez lesz az én nyomorúságomnak a vége.
17. Betegség, szegénység, megvetetés, emberi elhagyatottság, sőt még a halál is jobbra fordul, ha téged a mennyek reménye vigasztal.
18. Gyermezem, remélj az Úrban, és cselekedjél jót, akkor mindig meglesz lelkednek a tápláléka és nyugalma. **Kövess engem!**

19. A nyelv megőrzése a lelki nyugalomnak és békének igazi növelője

1. Ha elolvasod az egész evangéliumot, bizonyára csodálkozol az én hallgatásomon.
2. Keveset találsz, amit mondtam; de amit mondtam, azt jól és okosan mondtam.
3. Beszéltem szobámban az angyallal, Fiammal a templomban, Erzsébettel az ő szent otthonában és a galileai Kánában a menyegzőn.
4. Óvatosan beszéltem, hogy még csekélységben se mondjak olyasmit, amivel Istent vagy embertársamat megbánthatnám.
5. Gyermekeim, te is így tégy, ha a lelki békét élvezni akarod.
6. Eddig mi háborgatott téged leginkább? Nemde a nyelved!
7. Ha reggel fölébresz, ugye mindjárt bánatosan gondolsz vissza arra, amit tegnap meggondolatlanul mondtál?
8. Jól fontold meg, miről és kik előtt beszélsz, és mérlegeld minden szavadat, mi következik abból.
9. Az okos ember nem fecseg el mindent, ami eszébe jut, hanem csak azt, ami üdvös.
10. Minél szűkszavúbb vagy, annál bölcsőbbnek tartanak.
11. Ne tréfálkozzál, mert akkor komoly dolgot is nevetséges módon és kevés haszonnal adsz elő.
12. A kimondott szót nem lehet oly gyorsan visszavonni, mint ahogyan a ledobott követ sem lehet visszavenni.
13. Nem hallgatják meg mentegetődzésedet, hogy nem volt rossz szándékod, de ezután oktalannak és fecsegőnek tartanak téged.
14. Amit jó barátod bizalommal, titokként elmond neked, azt ne beszéld el a nyilvánosság előtt, mert ezt megbízhatatlan emberek teszik; és mennyire vétkezel, ha nagy viszálykodást okozol ezzel!
15. Óvatosan beszélj az olyan dolgokról, amihez nem értesz, nehogy tudatlannak tartsanak tévedésed miatt.
16. Illetlen és szemérmetlen szavak ki ne jöjjenek a szádon, mert ez tisztátalan lélekre vallana és botrányt okozna.
17. Felebarátod hibáiról ne beszélj, hanem hallgass vagy mentegesd őt, ha mások rosszakaratúlag tereferélnék róla.
18. Mi közöd van neked felebarátod gyarlóságaihoz, hogy azokat közöld a társasággal?
19. Nem szívesen veszed, ha mások a te hibáidról tárgyalnak egymás között, és miért mondd el felebarátodról azt, amihez semmi közöd sincs?
20. Ha szereted a hallgatást, igen sokszor jobban örülsz, mintha beszéltél volna.
21. Az ember becsületét egyetlen szó is megsérti, amit hosszú beszéd sem tud többé helyrehozni.
22. A jó értelem legyen nyelvednek a tanítómestere, és szeretet, meg az Úr félelme vezesse szavaidat. **Kövess engem!**

20. A felebaráti szeretet a jó ember ismertetőjele

1. Mi az ember szeretet nélkül, ha nem lámpa fény nélkül? És miegyéb a világ szeretet nélkül, mint rablók tanyája a legnagyobb kegyetlenséggel?
2. Én minden embert szívemben hordtam, és mindenkihez anyai szeretettel voltam.
3. Ó, mennyire fájlaltam, hogy Júdást bűnbánat nélkül, a kereszten függő latrot meg kétségbeesni láttam!
4. Kimondhatatlan fájdalom gyötri a szívemet, amikor annyi lelket örökre elveszni látok.
5. Mily gyakran keserű könnyeket hullattam, hogy oly sokan nem vesznek részt Fiam szenvedésében!
6. Ha valakit szükséget szenvedni láttam, mindjárt szeretettel segitettem rajta, és ha nem támogathattam őt a valóságban, legalább szóval és szívbeli szeretettel tettem azt.
7. Hiába hiszed, hogy szereted az Istent, ha nem vagy szeretettel felebarátodhoz.
8. Hogyan szerethetnéd azt, akit nem látsz, ha gyűlölöd azt, aki a szemed előtt van?
9. Szeretetedet mindenki iránt fejezd ki, mert a gazdag is, a szegény is, meg jó barátod és ellenséged is egyformán Isten képmása.
10. A szépség, gazdagság, hatalom és a ruházat nem ok az igazi szeretetre, mert mindezek az ostoba képzelődés hiú tárgyai.
11. Felebarátod ezek nélkül is Isten képmása, még akkor is, ha nyomorék, vagy minden anyagi dologban szűkölködik.
12. Ha valakit tehetségeiért és nem az Istenhez való hasonlóságáért szeretsz, akkor nincs meg benned a szent szeretet.
13. Ha valakit azért szeretsz, mert a természetednek rokonszenves, akkor önző, de igen gyakran még bűnös is a szereteted.
14. Ha valakit jó szívűségéért szeretsz, bizony még mindig nem kiváló a szereteted.
15. Szeretetedet ne helyezd valami mulandó dologba, mert az nem sokáig marad meg; az igazi szeretetnek nincs vége, az örökké tart.
16. Nem nagy művészet, ha valakit a szerencse napjaiban szeretsz, mert ez önérdek; de ha felebarátodat a nyomorúság idején segíted, akkor szereteted igen érdemszerző Isten előtt.
17. Ha részvétellel vagy a szenvedőkhöz, akkor megnyilvánul a szereteted.
18. Mindenekelőtt a lelkeket becsüld és ezek üdvösségéért mindig imádkozzál, mert ez a legnagyobb szeretet.
19. Ez legyen számodra a legjobb életelv: Amit magamnak kívánok, azt másnak is tegyem meg; amit magamnak nem akarok, azt másnak se tegyem meg.
20. Sohase örülj akkor, ha testvéreddel valami baj történt; ne is ne vess, ha szenved valaki, még akkor se, ha az ellenséged.
21. Hiszen még az ellenségeidet is úgy kell szeretned, mint jó barátaidat, ha a szeretet parancsát teljesíteni akarod.
22. A keresztény embernek nincs ellensége, miként ő sem ellensége senkinek sem; mert akik bajt szereznek neki, azokat barátainak tartja, hiszen alkalmat adnak neki arra, hogy Istenért valamit szenvedhessen.
23. Nézd csak Norbertemet, amikor mint magdeburgi érsek, mezítláb ment be székhelyére és a kapuőr elűzte őt, Norbert testvérenek nevezte és megcsókolta ezt a kapust.
24. Te mindjárt bosszút akarsz állni a sértésért, és sohasem akarod elfelejteni, amit veled tettek.
25. Könnyen megsértődöl, ha jó barátod valamivel megbántott, és nem akarsz bocsánatról tudni, ha valami ellenedre történik.
26. Amíg ennyire érzékeny vagy, addig nincs tökéletes szereteted.

27. Különösen figyelj azokra, akik gondjaidra vannak bízva, mert ezekről szigorúan kérdőre von téged Isten az ítélet napján.

28. Szentül szeresd őket, ha nem akarsz olyan lenni, mint a hitetlen. Ezért a szeretetért nagy lesz a jutalmad, ha Ulrikkal, a második premontrei préposttal te is elmondhatod: „Uram, reád hagyom juhaidat, amelyeket nekem adtál.”

29. Ez volt Fiam szava is. Ő mindvégig szerette övét. Mennyei Atyjának ezeket mondta: „Akiket nekem adtál, megőriztem; és senki sem vészett el közülük más, mint a kárhozat fia.” (Jn 17,12) **Kövess engem!**

21. Az Isten szeretete a jótétemények tökéletes viszonzása

1. Gyermelem, szívem egészen az Istenért lánholt, mert szeretetemre Őt tartottam a legméltóbbnak.
2. Nem volt egyebem, amivel kegyelmeit viszonzhattam volna, csak az, hogy Őt mindennél jobban szerettem.
3. Ó édes tűz, mely égetett engem; hányszor lankadtam el ettől a szeretettől!
4. Nem tudod elképzelni szeretetemet, mert nem láttad, hogyan bántam Fiammal.
5. A világnak bennem semmi része sem volt, mert én lelkemet teljes szeretetével az Istennek adtam.
6. Én nem másról, csak a szeretettől haltam meg. A legnagyobb örömmel távoztam ebből a világból, és a halál keserűségeit nem ízleltem meg.
7. Előttem nincs nagyobb szörnyűség, mint az az ember, aki nem akarja szeretni az Istent.
8. Gyermelem! Istenen kívül van-e másvalaki, akiben szereteted vigaszt kereshetne?
9. A teremtmények valamennyien sem elégíthetik ki a szívedet, azért azokat csak érdemüknek megfelelően – az Istenért szeretheted.
10. Ma vigasztalnak, holnap meg már nagy szomorúságodra elhagynak téged.
11. Istent szeretni a legnagyobb boldogság. Nem ezt teszik a szentek is a mennyben?
12. Hited arra tanít téged, hogy Isten a legfőbb jószág, igazság és örökkévalóság; te pedig avégett lettél teremtve, hogy Őt szeresd. Tévedsz, ha kívülről más valamit keresel.
13. Ha igazán szeretnéd az Istent, akkor sohasem nyugtalanítanának téged e világ kellemetlenségei.
14. Sohasé emberi tekintet vagy tetszés irányítson téged; mindig azt tedd, amit Isten akaratának ismersz.
15. A kísértés sohasé győzhet le téged, ha meglesz az Isten szeretete a szívedben.
16. A világ minden édessége keserű epévé válik előtted, ha tökéletesen szereted az Istent; és semmi sem tud téged nyugtalanítani.
17. Hány szent, ha csak az Istenre gondolt, máris magánkívül ragadtatott.
18. Ők ugyanis rátaláltak arra, hogy a lelkük egyedül az Istenben nyugszik meg teljesen.
19. Mindig előtted legyen az Isten; mert az Istenről való figyelmes elmélkedéssel szent szereteted társalog vele. Hiszen aki lelkét és érzékeit el tudja fordítani a teremtményektől, az mindjárt érzi a Teremtő szeretetét.
20. Ne keresd: Mit adjak vissza az Istennek mindazokért, amiket nekem adott; szeresd Őt, és ezzel eleget is tettél.
21. Mondd sokszor azt, amit Én mondtam: **Ó! Szívem Istene és mindörökké az én részem, Istenem! Ki adja meg nekem azt, hogy Te énbennem légy, én meg egyedül csak Benned legyek? Bárcsak minden kerubnál és szeráfnál jobban szerethetnék! Ó, add nekem, hogy Irántad való szeretetből egészen eléghessek, mint égő áldozat, mert semmi mást nem akarok, csak Téged, Istenem! Ó legfőbb jószág! Szívem Istene. Istenem! lelkem lelke, add, hogy örökké szeresselek!**
22. E fohászok közt éltem, haltam és a mennyországba fölvéttem. **Kövess engem!**

22. Az Oltáriszentség tisztelete a szent szeretet bizonyítéka

1. Különösen szerettem azt a hittitkot (misztériumot), amelyet Fiam az utolsó vacsorán a híveknek ételül-italul rendelt.
2. Nem adhatott többet, minthogy önmagát adta, hogy velük legyen a világ végéig, mert mindvégig szereti őket.
3. Fiam halála után az volt az Én legnagyobb vigasztalásom, hogy a szeretett tanítvány házában, az apostol kezéből sokszor magamhoz vehettem az Oltáriszentséget.
4. Ebben a szentségben mindig megnyugodott az én lelkem, mert benne az én Fiam van jelen; azért mindennapi étkül vettem Őt. Halálom előtt is Ő volt az Én jó útra készítőm.
5. Azok a legkedvesebbek előttem, akik e szentséget alázattal és szeretettel tisztelik.
6. Ez a szentség gyűjtja föl az igazi istenes lelkeket; azért rendeltem e szentség őrizőül a premontreieket.
7. Norbertemnek azért adtam fehér ruhát az égből, hogy övéivel együtt az Oltáriszentségnek megfelelően ruházkodják, mert az én Fiam az Oltáriszentségben fehér színek alá van elrejtőzve.
8. Miként az angyalok fehérbe öltözve ültek Fiam sírjánál, úgy a premontreiek is fehérben álljanak az Oltárszekrénynél.
9. Ez a fehér szín ugyan még mást is jelent: azt, hogy szeplőtelen fogantatásom emlékére öltözzenek fehérbe.
10. Gyermekeim, az Isten iránti szeretetedet nem fejezheted ki jobban, minthogy e szentséget áhítattal imádod.
11. Már tudod, hogyan kell készülnöd e Szentség vételére: alázattal és a szeretet éhségével, angyalian tiszta legyen a lelked.
12. Ha ezt a szentséget csak szokásból veszed magadhoz, akkor ne remélj sok lelki hasznot; lehet, hogy még ítéletet is vonsz magadra.
13. Különösen azt ajánlom neked, menj e Szentséghez gyakran, még akkor is, ha nem veszed azt magadhoz.
14. Napokon keresztül az én Fiam – mint valami remeteségben vagy magányban – úgy van a templomban – és nincsenek előtte mások, csak az angyalok!
15. Az egész világ érdekei után szaladgál, és még csak nem is gondol arra, aki az embereket nagy türelemmel várja.
16. Fiam hívja az embereket, és senki sem jön; édesgeti őket, de igen kevés járul Hozzá; kegyelmet osztogat, de alig akad valaki, aki elfogadja azt Tőle.
17. Hidd el, nincs szentebb zárandoklás, mintha ide, az Oltáriszentségben levő Jézusomhoz járulsz.
18. Nem lehet összehasonlítani azt a járást vagy tartózkodást semmivel sem, amikor a végtelen Fölséget trónusa előtt meglátogatom.
19. Mit használ, ha az Oltáriszentség előtt ég az örökmécses, de a hívek közül senki sem megy oda.
20. Ez az a hely, ahol megkapsz minden kegyelmet, ahol lanyhaságod jóra fordul, és gyötrődő szíved föllekesül.
21. Itt kapsz jó tanácsot és buzdítást, ha nyugtalankodol.
22. Ezután hagyd el az emberek társaságát, ahol igen gyakran hibázol; menj az Oltárszekrényben levő Krisztushoz, Nála majd nagy világosságra találsz.
23. Akkor leszel Krisztus testőre és barátja, ha téged gyakran lát az oltár előtt; és ha téged valami gyötör, ott mindig megvigasztalódhatsz.

24. Az bizonyítja majd szeretetedet, ha te szeretettel szemléled az Oltáriszentséget; a vigasztalását meg akkor ízleled meg, ha bejutsz az örök hazába. **Kövess engem!**

23. A halálra való előkészület üdvös elhatározás

1. Ámbár semmi bűnt sem követtem el, mégis alá voltam vetve a halálnak; mert ez az egyetlen kapu, amelyen át e világból eltávozzunk.
2. Fiam sem volt e törvény alól kivétel. Amint az ő halála, úgy az én halálom sem volt büntetés, hanem átvonulás a dicsőség hazájába.
3. Nem forogtam a rossz halál veszélyében, mert semmiféle bűn sem rémített.
4. Sok erénnyel készültem a szent halálra, hogy az dicsőséges legyen a számomra.
5. Valójában Én lelkemet Fiam kezébe adtam, és nemsokára mennybe vétetett a testem is.
6. Gyermekekem, semmire se készülj jobban, mint a halálra.
7. Gondjaid között ez a legbiztosabb és legnagyobb, komoly megfontolást is kíván, mert ettől függ örökkévalóságod.
8. Nem tudod, megteheted-e ezt vagy amazt, de az bizonyos, hogy meghalsz, és ebből a világból távozol.
9. Nem tudod, hol, mikor és hogyan halsz meg; miért élsz tehát annyira gondtalanul, mintha sokáig élnél még és mindenki előtted menne a halál ajtajába?
10. Mindennap más egyebet sem látsz, mint a halált; mégis miért nem készülsz jól a halálra, hiszen téged is meglephet, ha nem is gondolsz rá!?
11. Sokszor mondják neked, hogy itt vagy amott valaki hirtelen meghalt; és te mégis miért halasztgatod oly sokáig életed megjavítását?
12. Miként azoknak, úgy neked is minden pillanat utolsó lehet; és amikor legegészségesebbnek tartod magad, akkor szállhatsz a sírba.
13. Nagyon tévedsz, ha csak az öregekről gondolsz, hogy halálveszedelemben vannak; bizony a fiatalok is, és nagyon gyakran az egészségesek is hirtelen kimúltak.
14. Jaj neked, ha a halál nem jó állapotban lep meg téged! Szerencsés leszel, ha Isten kegyelmében talál.
15. Nincs édesebb halál, mintha azt megelőzi a gondoskodás; ha bűnös is voltál, édessé teszi azt a szívbeli és kemény bünbánatot.
16. Ne halaszd a bünbánatot, mert nem tudod, lesz-e időd halálod előtt az igazi töredelemre.
17. Sokan tértek meg úgy, hogy őszintén mondogatták e rövid szavakat: **atyám vagy te, rothadás; nővéreim vagytok, ti férgek.**
18. Mindjárt nem keresed az érzéki és elpuhult életet, ha megfontolod, hogy a tested hamarosan elrothad és a sír sötéttségében szétporlad.
19. Akkor pedig elfeledkeznek rólad azok is, akikkel vidáman és bűnösen éltél, és nagy undorral fordulnak el romló tested kellemetlen bűzétől.
20. Alig kíséri valaki a temetésre foszlásra indult testedet, és kevesen segítik majd lelkedet az égbe, még azok közül sem igen, akikkel előbb üdvösséged kárára jót tettél.
21. Semmiről se gondolkozzál komolyabban, mint arról, hogy az örökkévalóságba mégy, s onnan soha többé vissza nem térsz.
22. Üdvös gondolkodás ez mindenkinek, de különösen azoknak, akik a földiekhez túlságosan ragaszkodnak.
23. Ezt ugyan a világi ember nem érti meg, mert ő a halál gondolatára nagyon elszomorodik.
24. De mit használ neki, hogyha elfeledkezik is róla, és mindent e gondolat nélkül tesz, és mégis hamarabb meghal, mint azt gondolná?
25. Okosan és idejekorán gondoskodj, gyermekekem, a halálodról; ha ártatlan vagy, sok érdemet gyűjts; ha bűnös vagy, akkor meg az üdvös bünbánat orvosságával készülj.

26. Ha a halál nem késik, miért késlekedel te? Jaj neked, ha akkor jön hozzád, amikor még a világ hiúságaival foglalkozol.

27. Olyan igyekezzél lenni, amilyen a halálban szeretnél lenni; és amit akkor kívánsz, azt most mindjárt tedd meg!

28. Ó! jóknak boldog halála! Ó, az elkárhozottak rossz halála!

29. Mind a kettőt láttam a Kálvária hegyén; bárcsak ne fordulna ez elő a földkerekségén!

30. Kövesd erényeimet, engedelmeskedjél tanácsaimnak, akkor nem félsz a haláltól.

31. Eljövök majd hozzád, ha reám figyelsz, és szolgálaim közé tartozol.

32. Megsegítlek téged a nagy küzdelemben, megenyhítelek azon a napon, amikor az egész világ eltávozik tőled, és te magadra hagyatva a halálra zárod le szemed.

33. Akkor meglátod, mit jelent, hogy Én a szent reménység Anyja vagyok, amikor majd az én cappenbergi Godefrid premontrei szerzetesemmel elmondhatod: „Jól van! Jönnek hozzám az én Úram jó hírnökei!”

34. Nem hagylak magadra, de **kövess engem!**

24. Szent József tisztelete a Mária tisztelet kitűnő kiegészítője

1. Józsefet szerettem, azért Isten és szüleim akaratából jegyesül választottam.
2. Nem volt benne semmi érzékiség sem, egészen lelki volt; mert a mi házasságunkat tisztaság és szüzesség dicsőítette meg.
3. Az egész világ sem látott még ilyen csodát, mint a mi szűzi házasságunkat, mert ezt igazán csak az isteni Gondviselés kötötte egybe.
4. Isten rólam gondoskodni akart, hogy kár ne essék a becsületemben; mivel az Istenfia bennem tartózkodott, azért rendelte jegyesül és védőmül Szent Józsefet.
5. Mi ketten mindig makula nélküliek voltunk, mint a lilium. Igazi életszentségben éltünk, azért közöttünk mindig sértetlen maradt a szüzesség.
6. Nagyon hű volt hozzám az én Józsefem. Igaz, hogy amikor én az Istenfiát a méhemben hordoztam, titokban el akart engem bocsátani, de még akkor sem akart megszegyeníteni.
7. Akkor ugyanis még nem tudta, hogy Isten anyja lettem, de az angyal nemsokára kinyilatkoztatta ezt neki.
8. Hűségesen vezetett engem Egyiptomba és Názáretben mindig velem lakott.
9. Előbb a betlehemi istállóban velem együtt nagy szívörömmel imádta a világ Üdvözítőjét.
10. Keze munkájával, arca verejtékével táplált engem, kenyeret keresett isteni Fiamnak és nekem, mert ő volt a mi nevelőnk.
11. Igazán erényes volt az én Józsefem; meg volt benne mindaz, ami szentté teszi az embert.
12. Az alázatossága, tisztasága és szerénysége Hozzám hasonlóvá és mellém illővé tette Őt.
13. Ha az ő halálát szemléled, akkor meglátod, mily gyönyörűsége volt az.
14. Fiammal mi ketten voltunk vele, míg lelkét a legnagyobb vigasztalás mellett ki nem adta.
15. Én a halál verejtékét töröltem le arcáról, Jézusom pedig a szeméit zárta le a legédesebb halálra.
16. Most velem van az örök dicsőségben és életükben-halálukban vigasztalója azoknak, akik őt szeretik.
17. Ó, ha látnád, gyermekem, az ő mennyei trónját! Ha megtekinthetnéd őt az angyalok fölé magasztalt dicsőségében!
18. Az ő segítségéről nem kételkedhetel, ha törekszel mindig jól tisztelni Őt.
19. Hogy jó halálod legyen, mondd gyakran: „**Jézus, Mária, József, legyetek segítségemre a jó halálban!**”
20. Ha engem tökéletesen akarsz szeretni, akkor Józsefemet is állhatatosan tiszteld. **Kövess engem!**