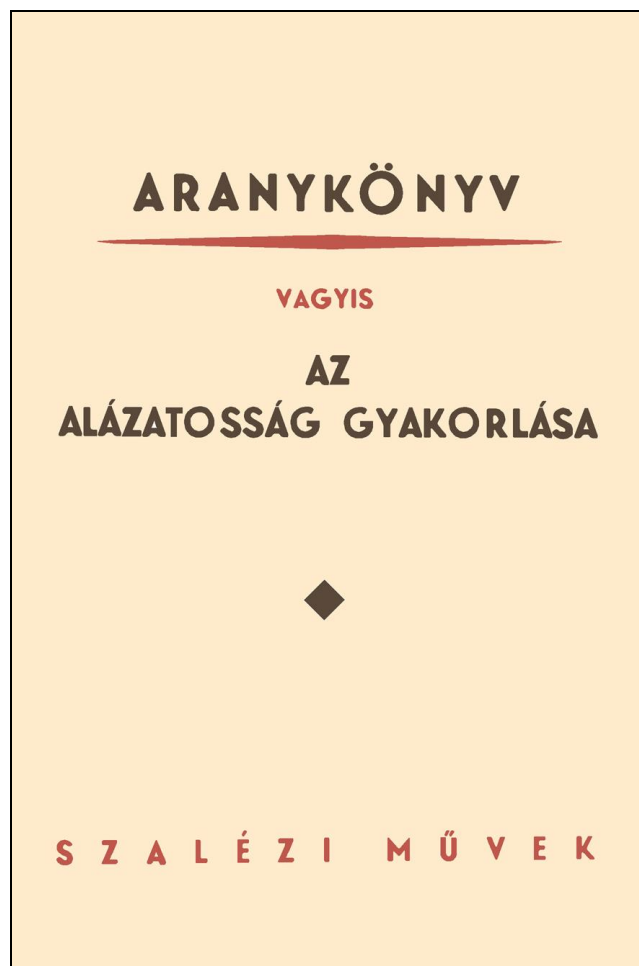


Aranykönyv, vagyis a keresztény alázatosság gyakorlása

Mű a Pázmány Péter Elektronikus Könyvtár (PPEK)
– a magyar nyelvű keresztény irodalom tárháza – állományában.

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



Impresszum

Aranykönyv, vagyis a keresztény alázatosság gyakorlása

Nihil obstat
Joannes Antal

1502/1930 Imprimatur
Vacii, die 21 martii 1930.
† Stephanus
episcopus vaciensis

Humiles spiritu salvabit.
Megmenti az alázatos lelkűeket.
Zsolt 23,19

A könyv elektronikus változata

Ez a publikáció az azonos című könyv elektronikus változata. A könyv 1930-ban jelent meg a Szalézi Művek *Lelkiélet Kiskönyvei* sorozatának 3. köteteként a Szalézi Művek kiadásában. Az elektronikus kiadás engedélyét a Szalézi Szent Ferenc Társasága – Don Bosco Szaléziak adta meg. Ezt az elektronikus kiadást a Pázmány Péter Elektronikus Könyvtár elvei szerint korlátlanul lehet lekipásztorni célokra használni. Minden más jog a szaléziaké.

A könyv szövegét Dobai István vitte számítógépbe.

Tartalomjegyzék

Impresszum.....	2
Tartalomjegyzék	3
Tanítás az alázatosságról. A keresztény tökéletesség útja	4
Tiszteletreméltó Jean Rusbroche, a Szent Ágoston Rend priorja gondolatainak és tanának előszava	19
Keresztény igazságok, melyeket bárki komoly és mélységes elmélkedés tárgyává tehet	21
Az alázatosság gyakorlása	26
VI. Pius pápa az 1786. április 5-én tartott kihallgatása alkalmával kiadott decretuma	27

Tanítás az alázatosságról. A keresztény tökéletesség útja

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

Ha ez így van, akkor nem hangsúlyozhatjuk eléggé, hogy mennyire fontos a keresztény lélek számára az alázatosság útjának tanulmányozása, és az, hogy az önteltséget, hiúságot és gőgöt száműzze lelkéből. Nincs az az erőfeszítés, melyet ne lenne érdemes sorompóba állítani az ilyen szent vállalkozás sikerének érdekében; miután pedig semmilyen eredményre sem számíthatunk Isten kegyelme nélkül, a nap minden órájában állhatatosan kérnünk kell azt.

Minden keresztény arra kötelezte magát a szent keresztségben, hogy Jézus Krisztus nyomdokában fog haladni; életünket tehát az Övéhez kell mérnünk. A Megváltó Isten annyira alázatos volt, hogy magára vett minden szégyent és megaláztatást, csak azért, hogy meggyógyítsa a lelkünk gőg okozta sebeit, és hogy példájával megmutassa a mennybevezető sorsdöntő utat.

Te tehát, az Isteni Mester tanítványa, ha valóban meg akarod szerezni azt a drágagyöngyöt, mely az életszentség legnagyobb biztosítéka és az elhivatottság legbiztosabb jele, készséges lélekkel fogadd tanácsaimat és azok szerint cselekedjél.

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

2. Ebből merítsed semmiséged mélységes tudatát és tápláld azt állandóan szívedben a benned uralkodó gőg feletti határtalan szégyenkezéssel. Idézzed szüntelenül emlékezetedbe, hogy milyen végtelenül hiú és nevetséges dolog az, ha az ember olyan kiváltságokért követel elismerést és tiszteletet, melyek nem sajátjai, és amelyeket a Teremtő bőkezűségénél fogva, mintegy kölcsönképpen kapott: mert, amint az Apostol mondja „*Si autem accepisti, quid gloriaris quasi non acceperis?*” (1Kor 4,7); ha pedig úgy kaptad, mit dicsekszel, mintha nem úgy kaptad volna?

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

4. Sohase feledd elkövetett bűneidet. Érezd, hogy a gőg minden bűnök közül a leggyalázatosabb és legveszedelmesebb, és hogy földön és pokolban nincsen hozzáfogható. A gőg buktatta el az ég angyalait, a gőg taszította őket le a mélybe; a gőg rontotta meg az emberi fajt és a gőg nyomán keletkezett a földön a bajok végtelen sora, melyek nem fognak megszűnni

a világ végezetéig, illetőleg megmaradnak az örökkévalóságon át. Ne felejtse el azt sem, hogy egy bűnnel fertőzött lélek nem érdemel egyebet, mint gyűlöletet, megvetést és büntetést. Mindezek után pedig állapítsd meg magad, hogy miféle megbecsülés járna neked mindazon sérelmek után, melyeket elkövettél.

5. Gondolj arra is, hogy nincs az a bűn, legyen bár még oly förtelmes és iszonyatos, melyet el nem követhetnél, illetőleg melyre megromlott bensődben hajlamos ne lennél; azt is gondold meg, hogy csak Isten irgalmából és kegyelmének segítségével vagy ment mindezekről mindeztől, mint ahogy Szent Ágoston is mondja: „*Nullus est peccatum quod fecit homo, quod non possit facere alter homo, nisi iuvetur a Deo a quo factus est homo*” (Szent Ágoston, Serm. 99.); Nincs olyan bűn, melyet, ha az egyik ember elkövetett, az összes többi ember el nem követhetné, ha Isten, aki az embert teremtette, nem nyújtja följe segítő kezét. Sirasd lelkedben ezt a siralmas igazságot, és juss el általa ahhoz a sziklaszilárd elhatározáshoz, mely szerint a legméltatlanabb bűnöst megillető helyet igényled önmagad számára.

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

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

8. Maradj, amennyire csak lehet, a csendben és összeszedettségben, de a nélkül, hogy ezzel bárkinek is terhére lennél. Ha pedig minden áron szólnod kell, légy tartózkodó és szerény, hogy ne mondjam félénk, abban az őszinte tudatban, hogy nem vagy méltó arra, hogy meghallgassanak, és hogy semmi olyan jót nem mondhatnál, amit a többieknek érdemes lenne meghallgatniuk. És ha valóban megtörténnék, hogy megvetésből vagy bármely más okból nem hallgatnának meg, ne bántódj meg semmiképpen, sőt örülj őszintén ennek a megaláztatásnak. Lássad be, hogy az illetőknek igazuk volt, és mondd magadnak: ki vágyók én, hogy saját gondolataimmal és képzeletem szüleményeivel akarjak beléhatolni a mások lelkébe?

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

10. Kerüld a beszélgetés során az ügynevezett szerencsés ötleteket, a szellemeskedést és tréfálgatást, valamint mindent, aminek világias jellege van; még lelki dolgokról se beszélj úgy, mint aki oktat, vagy tanácsokat osztogat, ha az adott helyzet nem követeli; érd be azzal, hogy beszélgetés közben kérdést intézel azokhoz, akik megfelelő képzettséggel bírnak, és akiktől

felvilágosítást nyerhetnél. A tanácsosztogatás és az oktató hang ugyanis tanult és bölcs embert sejtet és a lelünkben amúgy is túltengő gőgöt és kevélységet táplálja bennünk.

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

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

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

14. Ha bármennyire is érezned, hogy nem részesülsz semmilyen földi jóban, lelki vigaszban, hidd szikla-szilárdan, hogy még mindig többet kapsz a kelletténél és jóval többet annál, mint amennyit megérdemeltél; ne elégedetlenkedjél tehát szegénységedben.

15. Szüntelenül vádold, dorgáld és ítélj el önmagadat. Ellenőrizd szigorúan cselekedeteidet, mert hiszen telve vagy tökéletlenséggel és hiú önszeretettel. Gyakorta szállj szembe önmagaddal. Vesd meg viselkedésed, mert cselekedeteidben nem vagy, sem bölcs, sem egyszerű, sem tiszta. Végül, légy állandó bírása önmagadnak, és ne bocsásd meg hibáidat. Az alázatosság és a keresztény tökéletesség igazi forrása az önmagunk feletti rossz vélemény és viselkedésünk állandó elítélése.

16. Juss el annak belátásáig, hogy óriási hibáid és iszonyatos bűneid elviselhetetlenné tesznek mindenki számára. Igaz és tagadhatatlan, hogy Isten és a bűn szörnyűségét felfogni tudó emberek szemében még a feloszlásnak induló testnél is iszonyatosabb a bűnös lélek. Ha ezt meggondolod, csodálkozni fogsz azon, hogy megtűrnek az emberek maguk között, és hogy nem száműznek, mint valami pestises beteget.

17. Tartózkodj attól, hogy mások felett bármely formában is ítélezzél; ellenkezőleg, légy azon, hogy mások cselekedeteit és szavait mindig kedvezően értelmezzed. Nézz magadba, és szerető igyekezettel keresd össze mindazt, ami mentségükre vagy védelmükre szolgálhat; érezd úgy, mintha minden embertársadnak védője lennél. Ha pedig a szóban forgó cselekedet olyan nyilvánvalóan rossz, hogy nem védheted, akkor is mentegesd annyira, amennyire módodban áll, és tulajdonítsd a hibát vagy véletlennek, vagy meglepetésnek, vagy az ördögi kísértés nagy erejének, vagy valamely más hasonló körülménynek. Te pedig semmiképpen ne foglalkozz gondolatban vele, ha csak a helyzet nem parancsolja. Ez az eljárás egy másik és nagyon hatékony eszköze az alázatosság megszerzésének.

18. Szokd meg, hogy beszéd közben ne mondj ellent senkinek, ha olyan kétes dologról van szó, melyet többféleképpen is fel lehet fogni: sohase vitatkozz hevesen, viszont engedj szerényen, ha véleményedet helytelenítenék, és hallgass alázatosan. Ugyanígy cselekedj, ha

olyan kérdésről lenne szó, melynek semmiféle komolyabb következménye nem lehet. Akkor is így cselekedjél, ha egészen biztosan tudod, hogy a többiek állítása hamis. Egyébként, ha az igazság védelmezéséről lenne szó, vigyázz, hogy el ne ragadtasd magadat, és semmi keserűség se legyen benned; szelídséged meggyőzőbben fog hatni, mint a féltékenység vagy a harag.

19. Főleg arra vigyázz, hogy embertársadat, még ha alantosod lenne is, sem szóval, sem cselekedettel, sem bármely más módon meg ne szomorítsd; ha kötelesség, engedelmesség vagy az irgalmas szeretet nem kényszerít, sohase okozz bánatot senkinek; gondolj arra, hogy minden fájdalom, melyet felebarátodnak okozol, bizonyos értelemben magát Jézust éri, aki azt mondta, hogy amit legkisebbnek tesztek, Öneki teszitek.

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

21. Ha valaki kedvét lelné abban, hogy fájdalmat okozzon neked, és minden alkalmat megragadna ahhoz, hogy szidalmakkal, rágalmakkal, vagy bármely más módon bántson, lásd benne Isten eszközét, akit Isten végtelen irgalmában arra akar felhasználni, hogy meggyógyítsa lelkedben a gőg mélyen beléedezett sebét; szeresd őt, mint öntudatlan jótévődöt.

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

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

24. Ha jót tettél valakivel, ne hidd, hogy tartozik neked valamivel, hogy köszönnie kellene valamit és jóért jóval kellene fizetnie; azt kell gondolnod, hogy csak a kötelességedet teljesítetted, a másik pedig, egyéb tökéletlenségeidnél fogva, nem látván a jót benned, nem méltat nagyobb tisztességre, mint azelőtt.

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

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

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

28. Ha kísértés, vagy bánat érne, viseld a fájdalmat jó szívvel és örömmel, abban a tudatban, hogy megérdemelted, hogy még nagyobb büntetést is megérdemelnél, és hogy nem vagy méltó semmilyen vigasztalásra. Ne kíváncsi legyél megszabadulni tőle, hacsak attól nem tartasz, hogy nem tudsz ellenállni a kísértésnek és megsérted Istent. Még csak könnyebbséget se akarj, főleg akkor nem, ha úgy érzed, hogy Isten megaláztatásodra küldte a szenvedést, és azért, hogy lelked kevélysége és igényessége meggyógyuljon. Mondd a prófétával: „*Bonum mihi, quia humiliasti me, ut discam justificationes tuas*” (Zsolt 118,71); Jó volt nekem Uram, hogy megaláztál engem, mert megismertem ösvényeidet és akaratodat.

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

30. Lehetőleg kerülj a feltűnő és tiszteletreméltó hivatalokat és helyzeteket; részesítsd előnyben a legegyszerűbbeket, hacsak nem Isten maga állít első helyre. Azt azonban semmiképp se tedd, hogy a kevélyek módjára húzódzkodj a felkínált állásoktól, csak azért, hogy még jobban kérleljenek, és hogy magasztaljanak; őszintén kerülj az ilyent a szent alázatosság szeretetében.

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

32. Ha olyasvalaki vádol meg igazságtalanul, vagy bírálja viselkedésedet, aki mélyen alattad áll, vagy sokkal inkább és komolyabb dolgokban érdemelné meg a feddést, mint te magad, akkor se gerjedj haragra és ne utasítsd vissza szavait; ahelyett, hogy mentegetődnél, foglald vele az állást önmagad ellen és indokold meg nálánál is jobban, hogy mennyire megérdemled a dorgálást és megvetést, kivéve, ha állítólagos bűnöd megbotrántoztatná felebarátodat és kárára lehetne. Helyeseld szívedben a kapott rendreutasítást, mint olyant, mely igazságos és megérdemelt; gondold, hogy sok hibád van, melyet jobban észrevesznek, mint amennyire veled éreztetik és melyeket gyengeségedre való tekintettel elhallgatnak előtted. Így azután lényegesen haladsz majd az alázatosság útján, és elkerülsz a súlyos botlásokat; mert a mentegetőzés és mások ítéletének megvetése mindig kevélységünkből és önhittségünkből fakad.

33. A szent alázatosság megszerzésének egyik eszköze az, hogy ne erőltessük, hogy mások különösebben szeressenek. Mint ahogy a lélek is csak azt szereti, amit jónak ítél, világos, hogy a szeretet és becsülés elválaszthatatlanok egymástól, és hogy az ember nem áhítozhatik az egyik után, anélkül, hogy egyben a másikat is ne akarja. Ha tehát őszintén vágyakozol az alázatosság után és nem akarsz, hogy becsüljenek, ne akard azt se, hogy valaki különösebben szívébe zárjon. Ez nagy hasznodra lehet: először lelked, nem vágyakozván a teremtmények barátsága után, Megváltójának szent sebeiben keresi majd otthonát; kimondhatatlan boldogságra lel majd az Ő imádandó szívében, mert amikor nagylelkűen lemondott az emberek szeretetéről, megszerezte magának azt a képességet, hogy bőségesen részesüljön az isteni vigasztalások mézében, melyektől megfosztaná magát, ha az emberi vigasztalásokhoz ragaszkodnék. Mert az isteni vigasztalások oly tiszták és oly érzékenyek, hogy semmi mással

sem egyeztethetők össze, és csak abban a mértékben nyerhetjük el őket, amilyen mértékben lemondunk a földi élet vigasztalásainak édességéről. Különben is illőbb dolog, ha Isten jelenlétének és saját határtalan tökéletlenségünknek tudatában borulunk le előtte, azért, hogy egyesüljünk vele. Semmi sem boldogítja annyira az embert, mintha szeretik; ha tehát Istenre való tekintettel eldobod magadtól az emberek szeretetét, csak azért, hogy semmivel sem kelljen szívedben megosztanod iránta való szeretetedet, rendkívül érdemszerző, csodás illatú áldozatot hoztál neki. Ne félj attól, hogy ezzel kivész belőled a felebarátod iránti irgalmas szeretet; ellenkezőleg, tisztábban és tökéletesebben fogod szeretni az embereket, mert hiszen már nem az önszeretet táplálja benned ezt az érzést, hanem kizárólag az az akarás, hogy Istennek tessél, és azt tedd, ami neki kellemes.

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

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

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

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

hogy sokkal nagyobb hasznára van lelkednek azoknál, akik érdemtelenül dicsőítenek. Végül pedig ne megalázkodásnak érezd állásfoglalásodat, hanem jogos igazságnak.

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

39. Ha irgalmasságot cselekedtél felebarátoddal szemben, például ápoltál és kiszolgáltál egy beteget, ha az Isten szerelméért még oly terhes és fáradságos munkát vállaltál magadra, ne képzeld, hogy az irgalom belőled fakadt; tudnod kell, hogy az irgalmat Istentől kaptad; tudnod kell, hogy Isten megtisztelt azzal, hogy felhasznált erre a munkára, és hogy nem vagy méltó erre a megtiszteltetésre. Az igazán alázatos ember jótevőjét látja abban, aki elfogadja szolgálatait, és aki eltűri, hogy jót tegyen vele.

40. Ha alkalmad lenne arra, hogy felebarátodért valami alacsony és megalázó dolgot tethess, ragadd meg örömmel és olyan alázatossággal, mintha te lennél mindenkinek a szolgálja és mindenki más urad és parancsolód lenne neked. Még azokkal szemben se riadj vissza a legalacsonyabb rendű szolgálatoktól, akik állapotodnál fogva alád vannak rendelve. Kimondhatatlan kegyelmeket nyersz majd, ha így cselekszel, és ezért legalább annyi hévvel kell rajta lenned, mint amily hevesen a világi emberek védik jogaikat. Nem, a világ minden kincse sem ér fel az alázatosságban való és az ilyen cselekedetek gyakorlásában elért egyetlen foknyi haladással.

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

42. Ha az önmegtagadásnak valamilyen rendkívüli megnyilvánulását vállalod, gondold meg, mielőtt a hiú önmagasztalás lerombolná minden érdemedet; ismétlem, gondold meg, hogy csak azért mondasz le egynémely dologról, melyről mások méltán nem mondanak le, mert magadfajta bűnös nem méltó arra, hogy az ilyen könnyebbségekkel éljen. Hiszen mindennap ezernyi hibába és hűtlenségbe botlasz bele. Azt is gondold meg, hogy szükséged van penitenciára szenvedélyeid megfékezéséhez, mint ahogy a szilaj paripa sem lehet meg kengyel és zabola nélkül, míg mások, kik természetes jóságukban a kegyelem segítségével könnyen végzik kötelességüket, nem szorulnak ilyesmire.

43. Valahányszor bánkódni akarnál, vagy türelmetlenkednél nehézségeidben és megaláztatásodban, jusson eszedbe, hogy mennyi olyan bűnt követtél el, melynek fejében százszorosan megérdemelted azt, amit el kell viselned. Örülj annak, hogy Isten igazságossága, mely neki királyi címe, a bölcs szava szerint; „*Induet pro thorace justitiam*” (Sap 5,19) megvalósul benned és rajtad. Imádd ezt a bölcsességet, mint istenségének csodás attribútumát

és fogadd tisztelettel csapásait. Úgy vedd őket, mint a kegyelem és irgalom forrásait. Tudatosan örülj, mert boldogságos e földön az atyai kéz verése. Add át magad teljes odaadással ezeknek az érzéseknek. Végül pedig mondd Szent Ágostonnal: „*Hic ure, hic seca ut in aeternum parcas;*” égess, vagdoss ezen a világon, mely nem tart egy szempillantásnál tovább, csak az Örökkévalóságban bocsáss meg nekem. Ha visszautasítod a megpróbáltatásokat, fellázadsz Isten üdvösséges igazsága ellen: olyan, mintha megvetnéd és visszadobnád a kelyhet, melyet irgalomból nyújt feléd, és melyet Jézus Krisztus, aki pedig ártatlan volt, elsőnek ürített ki.

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

45. Ha azok között, akikkel együtt kell élned, valakivel szemben megvetést éreznél szívedben, okosan tennéd, ha felsorakoztatnád magadban mindazt a természetes és természetfölötti jót, amivel az Úr Isten az illetőt elhalmozta, és amit gőgös és irigy szemed észrevett; és amikor leszögezted magadban jó tulajdonságait, fojtsd el magadban mindazt, ami megvetésére készítetted, igyekezzél tisztelettel gondolni reá. Ha mást nem is, azt mindenesetre látnod kell benne, hogy Isten teremtménye, akit az Úr saját képére alkotott, és akit Fiának szent vérével váltott meg az örök haláltól. Keresztény, akit Istenségének jelével méltóztatott megjelölni, lélek, amely képes arra, hogy Istent lássa és bírja mindörökké, és akit Isten imádandó Gondviselésében kiválasztott talán. Ki tudja, hogy milyen kegyelmekkel halmozta el, vagy milyen kegyelmekkel fogja elhalmozni nemsokára? Mielőtt azonban befognál ezekbe a vizsgálódásokba, jobb lenne, ha gondolataidat, mint a kísértés pestises leheletét elhessegetnéd magadtól és azt mondanád, hogy nemcsak az a bizonyos valaki, de még az emberek legutolsóbbika is jobb nálad. Ebben az érzésben maradj meg szilárdan és megingathatatlanul.

46. Ha azt hallod, hogy dicsőítenek, reszkessen meg a szíved; kérd, hogy ne ez legyen kevés jócselekedetenednek minden jutalma. Lásd meg bensődben nyomorúságodat és csodálkozz azon, hogy egy ennyire megvetendő valakit is észrevesznek. Hárítsd el magadról a társalgást, de ne úgy, mint ahogy az álszerények és ügyesen gőgösek cselekszik, hogy ezzel még több dicséretet szerezzen; szent igyekezettel azon légy, hogy ne is gondoljanak többé rád. Ha pedig meg nem tudnád akadályozni őket, abban a szent pillanatban irányítsd a dicséretet Isten felé és mond Baruch és Dániel prófétákkal együtt: *Tibi Domine justitia, nobis autem confusio faciei.* (Baruch 1,15; 2,6; Dániel 9,7); a Tied Uram minden dicsőség és igazság, miénk csupán orcánk pírja és a szégyen.

47. Amennyire fájlalnod kell, ha téged dicsérnek, annyira örülj annak, ha másokat dicsérhetsz, vagy ha tisztesség ér másokat. Hidd, hogy mindenkor méltók arra, akkor is, ha te magad nem látnád a megtiszteltetés alapját; járulj hozzá igaz szívvel, de az egyszerűség és őszinteség megengedte határokon belül. Az irigy nem tűri, hogy mást dicsőítsenek, és úgy érzi, hogy ezzel őt éri kisebbités; ezért azután gyakran megtörténik, hogy beszéd közben ügyesen elejt egy-két szót felebarátjának ártalmára. Óvakodj az ilyesmitől; de ha felebarátodat dicséred, dicsérd egyben az Urat mindazért, amivel őt elhalmozta. Tudd, hogy jobb, ha bárki mást választ ki eszközüül, mintha téged választana, mert te hibáiddal és az önösségbe való gyakori visszaesésseddel bemocskolod cselekedeteidet. Azt is tudd, hogy felebarátod jobban megérdemli

a dicséretet nálad, mert te göggel, magabízással és bűnös önösséggel fogadnád azt. Végül pedig minél büszkébb és irigyebb vagy és minél kevésbé szereted hallgatni, ha más dicsérnek, örülj annál jobban neki. Nem gondolok természetesen arra az esetre, amikor a bűnt dicsérik, vagy ha Isten dicsősége ellen irányul a dicséret: így például, ha eretnekeknek, szabadosoknak, vagy más olyan egyéneknek szól, akik állásukkal visszaélve, más lelkek veszedelmére törnek.

48. Ha felebarátodat megszólják jelenlétedben, indíts magadban bánatot, mentegesd magadban a megszóló gyengeségét, másrészt azonban véd meg a megtámadott becsületét. Természetesen ezt is bölcsen és mértékkel, nehogy védelem közben még jobban befeketítsd. Emelj ki mindent, ami hasznára lehetne, vagy változtass ügyesen beszéd tárgyát, éreztess az elégedetlenség egyik-másik jelével, hogy a megszólás kellemetlenül érint. Nagy jót teszel ezzel magadnak, a megszólónak, azoknak, akik hallgatják őt, és annak, akiről rosszat beszélnek. Ha azonban örömmel hallgatsz felebarátod szűgyenét, vagy bosszant, ha jót mondanak róla, és nem mondasz egész szíveddel ellent ennek a kísértésnek, tudd meg, igen messze vagy az alázatosság kincsétől.

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

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

51. Minthogy világos, hogy Isten nélkül soha semmi jót sem tudsz cselekedni, hogy nélküle minden lépésnél megbotlanál, és minden kísértés felborítana; ismerd el szüntelenül gyengeségedet, a jóra való tehetetlenségedet, és azt, hogy minden cselekedettedben állandóan szükségképpen Istentől függesz. Ebben a pontban ragaszkodj hozzá elválaszthatatlanul, mint a kis gyermek, aki ha semmi idegen támaszt nem érez, anyjához bújik. Mondd a próféta királlyal: *Nisi quia Dominus adjuvit me, paulo minus habitasset in inferno anima mea* (Zsolt 93,17). Kiáltsd vele: *respice in me, et miserere mei, quia unicus et pauper sum ego* (Zsolt 24,16). *Deus in adiutorium meum intende; Domine, ad adjuvandum me festina* (Zsolt 69,2), végül szüntelenül és lelked minden hevével adj hálát az Urnak; köszönd meg főleg, hogy megelőz és körülvesz védelmével és kérjed Őt mindvégig, hogy minden szükséges segítséget adjon meg neked, mert segítséget rajta kívül nem várhatsz senkitől.

52. Főleg az imában légy nagyon alázatos; mélységes megalázkodásban és szent félelemben tartózkodj a legméltóságosabb Isten színe előtt, amikor hozzá mered emelni Szemed: *Loquar ad Dominum meum, cum sim pulvis et cinis* (Gen 18,27). Ha valamilyen rendkívüli kegyelemben részesülnél, fogadd azt méltatlanságod mélységes tudatában; ismerd el, hogy Isten ingyen és tisztára az Ő nagy irgalmasságából ad mindent neked; őrizkedj attól, hogy bármit is magadnak tulajdoníts, vagy hogy bármihez is öntetszelgő módon ragaszkodjál. Ha pedig nem részesülnél különösebb kegyelemben, maradj békén abban a tudatban, hogy távolról sem érdemelned meg azt, és hogy nagy kegyelem Istentől, hogy egyáltalában megtűr lábainál; alázatosan és türelemmel várd, amíg meglátogat, mint ahogy a koldus órákig vár a gazdag kapujában arra, hogy útjában valami csekély, néha még nyomorát enyhíteni sem elegendő, alamizsnát dobjon neki.

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

54. Ha ellenben sehogyan sem sikerülne a rád bízott feladatot teljesítened, teljességgel magadnak tulajdonítsd a sikertelenséget, abban a tudatban, hogy nem vagy jó semmire sem, és hogy bölcsességedre és ügyességedre nem lehet számítani. Őrizkedj attól, hogy másokra vedd a hibát, és ne mondj el olyan részleteket, melyek azt a látszatot keltenék, mintha nem rajtad múlt volna a jobb siker. Ez a kevésbé aszkétikus életet élő embereknél gyakori viselkedés kizárólag a titkos gőg következménye. Ez a gőg nem tud elviselni semmiféle megaláztatást és megvetést; te, hacsak lelkiismeretbeli okok nem kényszerítenek, túrd, hogy a világ higgyen, amit akar, és mint gazdag örökséget úgy fogadd a néked kijutó megrovást és szégyent. Gondold meg, hogy ha – mivel nem hanyagoltál el semmit sem a siker érdekében, – úgy is látod, mintha nem vethetnél semmit sem a szemedre, bűneid, elbizakodottságod, túlzott önbizalmad elhárították az Ég áldását munkádról, és hogy Isten kizárólag büntetésből és nagyobb alázatosságodra engedte meg, hogy minden másképp történjen, mint ahogy jogosulatlanul remélted.

55. Ha szívedet lángokban égve viszed a szentáldozás elébe, úgy lelkedet mélységes alázatban vigyed oda. Csodálkozz azon, hogy a végtelenül tiszta és szent Isten olyan megmagyarázhatatlanul jó legyen, hogy a magadfajta nyomorúságos teremtménynek adja magát. Ereszkedj le amennyire csak megteheted méltatlanságod feneketlen szakadékának mélyére. Mélységes tisztelettel közeledjél az imádandó szentséghez; és ha tetszenék a jóságos Megváltónak – akinek minden szeretete ebben a szentségben él – hogy karjaiba vegyen és kimondhatatlan édességében egyesüljön veled, egy cseppnyivel se tiszteld kevésbé végtelen méltóságát; te maradj mindig helyeden, azaz a függőségben, a sötétben és a semmiben; de azért alacsonyságod és nyomorultságod tudata ne szárítsa ki lelkedet, és semmit se vonjon le abból a szent szabadságból, mellyel az isteni lakomához járulsz; ellenkezőleg, növelje szeretetedet Isten iránt, aki ennyire leereszkedik hozzád, csak azért, hogy lelked tápláléka lehessen.

56. Éljen benned az irgalmas szeretet felebarátod iránt; sohase apadjon ki a szelídség és felebaráti készség forrása lelkedben vele szemben; szent mohósággal ragadj meg minden

alkalmat, amikor hasznára lehetsz, de vigyázz, hogy Istennek akarj tetszeni véle; gondosan tisztogasd cselekvésed rúgóit, hogy ne érződjék rajtuk semmi önzés, semmi hiúság, és Istennek tulajdoníts minden jót, amit teszel; tudnod kell, hogy minden jó cselekedet, melyet titokban tartasz és úgy, hogy csak Isten láthassa egyedül, felbecsülhetetlen értékűvé válik számodra; míg az, melyet a te hibádból ismernek meg az emberek, holott te elrejtetted volna, félig elveszett számodra és abban a veszélyben forog, hogy végérvényesen kiessen a kezedből; olyan, mint egy szép szőlőfürt, melyet elárasztottak a madarak, és amelyről egy-kettőre lekopasztják az összes szemeket.

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

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

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

60. Ha meg akarod valóban szeretni ezt az erényt, nézzed isteni Megváltónk példáját és sohase téveszd szemed elől. Ő maga mondta nekünk Evangéliumában: *Discite a me quia mitis sum et humilis corde* (Mt 11,29); Tanuljatok tőlem, mert szelíd vagyok és alázatos szívű. Hol keressük, mondja Szent Bernát, azt a gőgöt, melyet az isteni Mester alázatossága ne tudna meggyógyítani? Nyugodtan mondhatjuk és igazat mondunk vele, hogy Ő volt az egyedüli, aki valóban megalázkodott; ha mi tesszük azonban ugyanazt, valójában nem alázkodunk meg, csak egyszerűen saját helyünkre állunk, arra a helyünkre, mely nekünk dukál, mert nyomorult, ezerszeresen bűnös teremtmények lévén csak a semmihez és az örökkévaló szenvedésekhez van jogunk; de Jézus Krisztus, a mi Megváltónk valóban megalázkodott és végtelenül leereszkedett a neki járó helyről. Ő a mindenható Isten, a végtelen és halhatatlan lét, minden dolog legfőbb ura és bírása, és mégis emberré lett, gyenge, szenvedő, halandó emberré és

engedelmeskedett mindhalálig. A legnagyobb szegénységre ítélte magát és mindent nélkülözött. Ő, aki a mennyben az angyalok és szentek öröme és boldogsága, megengedte a fájdalomnak, hogy uralkodjék rajta, és itt a földön magára vett minden emberi gyengeséget. Az öröktől fogva tartó bölcsesség a minden bölcsesség princípiuma elfogadta azt, hogy esztelennek tűnjék az emberek szemében. A szentek Szentje, a szentség Lényege beleegyezett abba, hogy bűnösnek és gonosztevőnek tartsák. Ő, akit a boldog lelkek megszámlálhatatlan serege imád a mennyben, megvettetésben akart meghalni és kereszten lehelte ki lelkét. Ő, aki önmagában a mindenható és legfőbb Jó, minden nyomorúságnak kiszolgáltatta magát. Az alázatosságnak ilyen példájával szemben, mit tehetnénk mi, akik por és hamu vagyunk? Ha pedig még azt is meggondoljuk, hogy ezenfelül mennyire bűnösök vagyunk, lehetséges-e, hogy túl nehéznek érezzünk bármely fajta megaláztatást?

61. Nézd továbbá az Ó- és Újtestamentum szentjeinek példáját. Izajás, az annyira erényes és lelkes próféta, elismerte Isten előtt, hogy nem egyéb tisztátalanságnál, és hogy saját igazsága, azaz jócselekedetei olyanok, mint a mocsokkal teleszórt ruha: *Quasi pannus menstruatae iustitiae nostrae* (Iz 64,6). Dániel, akit Isten Ezékiel könyvében olyan nagy szentnek mond, hogy imáival isteni haragjának folyását is megszüntetheti, Istenhez mindig bűnöktől terhelt emberként szólott, kinek arcáról sohasem tűnik el a pirulás és szégyenkezés. Szent Domonkos; a kiváltságosan ártatlan szent férfiú, oly annyira megvetette magát, hogy azt képzelte, hogy Isten haragját vonja magával minden városra, melyben megfordul. Ezért, mielőtt idegen városba ért, földre vetette magát és könnyek között így imádkozott: Könyörgöm Istenem, végtelen jóságodra kérlek, ne nézd az én bűneimet és ne öntsd ki haragodat erre a helyre, csak azért, mert én belépek ide. Assisi Szent Ferenc, aki élete tisztaságával azt érdemelte ki, hogy a keresztre feszített Jézus hasonmása legyen, biztosan és megingathatatlanul hitte magáról, hogy ő a világ legnagyobb bűnöse, s ez a gondolat annyira lelkébe edződött, hogy senki sem tudta meggyőzni az ellenkezőjéről. Meggyőződését az indokolta meg, hogy ha Isten az emberek legalacsonyabbikának annyi kegyelmet juttatott volna, mint neki, az is jobb hasznát vette volna, és nem lett volna annyira háládatlan, mint ő maga. Szeretett a szegények és koldusok között időzni, szerette, ha esztelennek nézték, és ha úgy bántak vele, mint gonosztevővel. Más szentek úgy érezték, hogy nem méltók az ételre, melyet megessznek, a levegőre, melyet beszívnak és a ruhára, mellyel testüket befödtek. Mások megint az isteni könyörület nagy csodájának tulajdonították, hogy szabad még a földön lenniök és hogy nem taszítottak le a poklok fenekére. Még mások, azon csodálkoztak, hogy megtűrik őket a világban, és hogy a teremtmények nem szövethetnek kiközösítésükre és megsemmisítésükre. Az összes szentek irtóznak a méltóságoktól, a dicshimnuszoktól és megtiszteltetésektől; láthatjuk, hogy nagy önmegvetésükben megaláztatások és megvettetések után sóhajtoztak csupán. Te talán náluk is bölcsőbb, megvilágosodottabb és szentebb lennél? Nem hiszem, hogy ezt hinni mernéd; sőt azt sem leplezheted önmagad előtt, hogy nagyon különbözöl tőlük, és hogy ezernyi tökéletlenség van benned. De miért ne válnál, példájukon okulva, egészen kicsivé saját szemedben? Miért ne keresnéd te is minden gyönyörűségedet a szent alázatosságban?

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

63. Egy napod se múljk el a nélkül, hogy mindazt szemedre ne vessed, amit legádázabb ellenségeid vethnének szemedre, és pedig nem azzal a szándékkal, hogy ezáltal elviselhetőbb legyen, amikor másoktól hallod, hanem azért, hogy mindig alacsonyságban és önmegvetésben tartsd magadat. Ha a heves kísértés viharában a türelmetlenség ágaskodna benned és lelkedben lázadoznál a mód ellen, mellyel megpróbáltatol, ródd meg magad szigorúan ezért a lázongásért; méltatlankodjál magad ellen, amiért még ennyire göggel vagy teli; mondd magadnak: hogy panaszkodhatik ezen megpróbáltatás miatt egy magamfajta gonosz és nyomorult bűnös? Nem érdemeltem-e ennél jóval nagyobb szenvedést? Iszonyú hibámmal kiérdemeltem a pokol tüzét, hogy merjem hát panaszkodni ezt a mulandó kellemetlenséget, mely a pokol tüzéhez képest semmi, és amely nem tart sokáig? Nem tudod-e én lelkem, hogy a megvetettetés igazi kenyered és az Úr bőséges alamizsnája, mellyel nyomorodból és szegénységedből akar kiemelni? Fogadhatnád-e hálaadás nélkül? Ó, a visszautasítás egyértelmű lenne azzal, hogy nem vagy rá méltó, azt jelentené, hogy gazdag kincset dobsz el magadtól, melyet talán végleg elvesznek tőled és jobb kezekbe adnak jobb gyümölcsötetés végett: *Dabitur genti facienti fructus eius* (Mt 21,43) Az Úr kedvencei és a Kálvária igaz vándorainak rangjára akart emelni; te pedig gyáva lennél ahhoz, hogy felvedd a harcot? A koronát csak az kapja, aki harcol, és a bért csak az, aki felvette magára a nap hevét. Mit nem adnának a visszautasítottak azért a boldogságért, amely előtted áll, ha bírnának a rendelkezésedre álló kegyelmekkel és idővel? Biztos, hogy az ilyen vagy hasonló szemrehányások új lángra lobbantják buzgalmadat és felkeltik benned a szegény, szenvedő, megalázott, megsemmisített – Megváltó példája szerinti élet utáni vágyakozást.

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

65. Hogy elnyerhessed ezt a kegyelmet, kérd a Boldogságos Szűz Máriát, hogy közvetítse és pártfogolja ügyedet. Szent Bernát azt mondja róla, hogy minden teremtménynél jobban megalázkodott, és az, aki legjobban ragyogott az emberek között, legkisebbé lett alázatosságának mélységében. Lelkének ez a csodálatos állapota magához vonzotta a kegyelem teljét; így lett méltóvá arra, hogy Isten anyja legyen. E mellett a kegyelem és jóság anyja is ő, akihez senki sem könyörgött hiába. Borulj bizalommal anyai keblére: kérd, hogy eszközölje ki számodra azt a kegyelmet, mely oly nagy kincset jelentett számára is, és ne kételkedj abban, hogy kérésed meghallgattatik: ő maga mutatja be Istennek; Istennek, aki megsegíti az alázatost és megszégyeníti a gögös lelkeket. És minthogy a Szűzanya Fia után teljhatalmú, biztos, hogy meghallgattatik. Menj hozzá minden bajodban, minden szükségedben, minden kísértésben: ő legyen menedéked, támaszkod és vigasztalásod; mint legnagyobb kegyet azonban, a szent alázatosságot kérjed tőle; ismételd meg könyörgéseidet mindaddig, míg kérésed nem teljesül, és ne tarts attól, hogy alkalmatlankodsz vele: ő szereti ezt az alkalmatlankodást, mert lelked üdvének javára válik, és mert arra jó, hogy isteni Fiának nagyobb öröme teljék benned. Végül, hogy még jobban magad felé fordítsad jóindulatát, alázatosságára kérleljéd őt, mely az Istenanyaságra való felmagasztaltatásának forrása volt, és Istenanyaságára, mely alázatosságának hervadhatatlan gyümölcse.

66. Fordulj ugyanígy a szentekhez is, mert bennük nagy fénnel ragyogott ez a csodálatos erény. Így például Szent Mihály arkangyalhoz, aki először gyakorolta az alázatosságot, ugyanakkor, amikor Lucifer első lett a gőgösök között; Keresztelő Szent Jánoshoz, aki Szent Gergely szerint az életszentség oly magas fokára emelkedett, hogy sokan a Messiásnak nézték, és aki – így tanúskodik mellette az Evangélium – oly nagy megvetéssel gondolt önmagára; Szent Pálhoz, a kiváltságos apostolhoz, ki a harmadik egekig emeltetett és aki miután az istenség titkai megvilágosodtak előtte, úgy vélekedett magában, hogy ő az apostolok legkisebbike és hogy nem érdemli meg ezt a nevet, mert hiszen ő voltaképpen semmi: *Tametsi nihil sum* (2Kor 12,11). A szent pápához, kiről az imént beszéltünk, és aki nagyobb fáradsággal akart menekülni Szent Péter székétől, mint amennyit a világ törtetői fordítanak arra, hogy a legnagyobb tisztességeket elérjék; Szent Alexiushoz, aki saját házában is inkább a megvettetés és a szolgák szidalmait választotta, mint a tiszteletet és mindazt a jót, amit megszerezhetett volna magának; Gonzágai Szent Alajoshoz, aki lemondott a hatalmas hercegi koronáról és a ragyogó és pompás élet helyett az alázatos és lemondásokkal teli életet választotta; végül pedig az összes szentekhez, kiket az Egyház élénk állít és akik megdicsőültek alázatosságukban. Hidd el, hogy Isten ezen alázatos szolgálói szívesen járnak közbe az ég Uránál azért, hogy te is és minél többen kövessék erényük példáját.

67. A gyakori gyónásban és szentáldozásban még több erőt kapsz majd az alázatosság gyakorlásához. Az előbbi szentségben hozzánk hasonló ember előtt fedjük fel legtitkosabb és legsúlymentesebb nyomorúságainkat; ez a legnagyobb megaláztatás, melyet Jézus Krisztus Egyházának meghagyott. A szentáldozás, melyben lényegileg az emberré vált és értünk való szeretetében megsemmisült Istent vesszük magunkhoz, csodálatos iskolája az alázatosságnak és hatalmas segítség ahhoz, hogy megszerezzük azt. Kétkedhetsz-e abban, hogy Ő közölni akarja veled azt a csodálatos erényt? Hiszen akkor kéred tőle majd szíved minden vágyakozásával, amikor szentséges Szíve, szelíd és alázatos Szíve a szeretet és irgalom máglyája a tieden fekszik. Járulj hát, ahányszor csak teheted, ehhez az imádandó szentséghez és hozd magaddal mindazt a szándékot, melyet követel; biztos lehetsz, hogy megtalálod azt a rejtett mannát, mely csak annak adja magát, aki nagy vágyakozással keresi.

68. Különben pedig vigyázz, hogy bátorságodat el ne veszítsd sem azokkal a nehézségekkel szemben, melyek felmerülnek majd, ha erre az útra lépsz, sem pedig azokkal szemben, melyek saját lelked ellenkezéséből fakadnak. Nehogy együttmondod a gyáva tanítványokkal: *Durus est hic sermo; et quis potest eum audire?* (Jn 6,61). Kemény beszéd ez, ki tudja meghallani és ki tud élni azután? Mert bizony mondom neked, hogy a kezdet keserősége csakhamar kimondhatatlan édességgé és vigasztalássá válik. Ha szentül kitartasz ezen az úton, ezernyi lelki nehézségtől fogsz megszabadulni és eljutsz a csend és nyugalom azon állapotába, melyben a lélek már-már örömet kezdi a mennyben néki fenntartott boldog üdvösségnek. Ha ellenben gyáva vagy az igaz alázatossághoz és nem működteted a szükséges eszközöket és erőket, állandóan zavart lesz a lelked, lenyomnak majd nyomorúságaid és aggodalmaid és elviselhetetlenné válsz önmagad és mások számára; végül pedig üdvösségedet is kockára teszed. Annyi bizonyos, hogy a tökéletesség kapuja zárva lesz előtted, mert kétségtelen, hogy csak az alázatosság nyitja meg azt. Éleszd tehát lelkedben a szent tüzet, és ne tórd, hogy bármi is elvegye bátorságodat. Emeld az égre szemedet, tekints Jézus Krisztusra, aki kereszttel a vállán mutatja neked az alázatosság és türelem útját, melyet már annyi szent járt meg nyomában. Hív, biztat, hogy kövessed őt és erényeinek hűséges utánpótlóit. Nézd szent angyalait, akik forrón óhajtván üdvösségedet, könyörögve kérnek, hogy ezt az utat válaszd te is, mert ez az út az egyedül biztos, az egyedüli, mely a mennybe vezet, és várják, hogy elfoglald többedmagaddal azokat a helyeket, melyeket a lázadó emberek gögjükben mindörökre elvesztettek. Nézd végig a szentek megszámlálhatatlan seregét, akik mind azt kiáltják feléd,

hogy káprázatos dicsőségükhöz egyes egyedül az alázatosság és szenvedés útján jutottak el, máris melléd álltak, részt vesznek akarásod első fellobbbanásában és könyörögve kérnek, el ne engedd aludni, el ne engedd fáradni azt. Fegyverkezzél tehát erőben és bátorságban és haladéktalanul kezd el a nagy munkát. Gondolj a szent láncokra, melyekkel mindörökre a kereszténységhez vagy fűzve, es reszkess még a gondolatától is annak, hogy megtagadd Istennek tett szent ígéreteidet. Hiszen erőszakkal lehet bevenni Isten országát; az Úr kifejezetten így mondja: *Regnum coelorum vim patitur, et violenti rapiunt illud.* (Mt 11,12). Boldog, ezerszeresen boldog vagy, ha ezeket az érzéseket magadévá téve az alázatosságot választod igyekezeted vezérfonalául, és azzal akarsz kiérdemelni az örökkévalóság szépségeit.

69. Végezetül pedig egyet mondok még. Isteni Mesterünk meghagyta a tanítványoknak, hogy haszontalan szolgáknak vallják magukat akkor is, ha mindent elvégeztek, amit uruk rájuk bízott. Így, ha ezt a tanítást a legnagyobb hűséggel valósítottátok volna is meg, mondjátok magatoknak: *Servi inutiles sumus* (Lk 17,10). És higgyétek bizton, hogy ha el is érték a tökéletesség kincsét, nem munkátoknak, sem pedig érdemeiteknek köszönitek azt, hanem csakis az Úr ingyen való akaratának, és végtelen irgalmának; hálálkodjatok neki mindhalálig szívetek minden gyengédségével, lelkesedésével és képességével ezért a nagy jóért; azután kérjétek Őt napról-napra, hogy ezt a nagy kincset tartsa meg számotokra az utolsó óráig, amikor majd lelketek, minden kötelékétől megszabadulva boldogan Isten keblére repül, hogy örvendezzék az alázatosakra váró dicsőségnek.

Tiszteletreméltó Jean Rusbroche, a Szent Ágoston Rend priorja gondolatainak és tanának előszava

Mindazon eszközök között, melyekkel az ember az irgalmas szeretetre törekszik, az isteni és nagyszerű erényre, melyet az apostol az öröm teljének nevez, az alázatosságnál biztosabbat nem ismerek; ez az egyetlen út vezet ahhoz a biztos és igazi békéhez, melyet isteni Megváltónk ígért tanítványainak, mondván: „Tanuljatok tőlem, mert én szelíd vagyok és alázatos szívű és megtaláljátok lelketek nyugalmaát”. Tény, hogy csak az alázatosság adja meg azt a nagy kincset, azt a ritka és értékes adományt, melynek erejében az ember kiirtja magából a keserűséget, a bánatot és a lélek nyugtalanságát; mindenki, aki izgalommal, keserűséggel és türelmetlenséggel fogad egy kellemetlenséget, nyilván azért teszi, mert nem alázatos; gögből született minden rossz a földön. Ha Lucifer alázatos lett volna, sohasem lett volna ördög belőle; bukását egyedül gőgje és önteltsége okozta. A szüzek Királynője ellenben azért magasztaltatott fel és lett legszentebb a tiszta teremtmények között, mert ő volt a legalázatosabb köztük. Ha akadna valaki, akinek ily nagyfokú alázatosság adatott volna, nem vétkezne sohasem, mert Isten kegyelme működne benne akadály nélkül tetszés szerint. Ezért mondotta Szent Ágoston: „Ha azt kérdeznék tőlem, kit tartok legjobbnak az emberek között, azt felelném, hogy a legalázatosabbat; és ha százszor tennék fel ugyanezt a kérdést, válaszom mindig ugyanez maradna”. Ezek szerint tehát, igen hasznos lenne jól megvizsgálni, hogyan érez, hogyan cselekszik, milyen elveket vall az, aki igazán alázatos. Mindenek előtt önmagán kezd, amennyiben elismeri saját semmiségét, és azt, hogy mennyire gonosz, megvetendő és képtelen a jóra; folyton szem előtt tartja, hogy bűneinek nagysága és száma méltatlanná tette minden kegyelemre és minden segítségre, és hogy megérdemelt minden bajt és bánatot, ami csak érheti, akár Isten, akár az emberek részéről. Beismeri, hogy mivel visszaélt az élettel, melyet kapott, igazságos lenne, ha Isten visszavenné tőle az életet, és mivel Isten végtelen jóságában mégis megtartja őt és nem szűnik meg munkálkodni benne, szüntelen hálát kell adnia ezért a nagy jótéteményért. Őszintén bevallja, hogy semmit sem érdemelt meg mindabból a kegyelemből, erényből és tehetségből, melyet fönről kapott, és ebben az érzésben egyebet sem tesz, mint felajánlja és Istennek szenteli ezeket és mindazon jókat, melyekkel kitüntettetett, mintegy jelezve, hogy minden Isten irgalmából való. Nem erőlködik semmilyen előnyért, sem természetesért, sem természetfelettiekért, sem tudományért, sem bölcsességért sem erőért, sem szépségért, sem gazdagságért, sem pedig bármily más effajta jóért; rendületlenül megmarad méltatlanságának és Isten jóságától való függésének tudatában. Mondtam már, hogy az ilyen emberben Isten nem talál akadályt, sem ha el akarja lelkét jókkal árasztani, sem pedig, ha eszközül akarja felhasználni őt; könnyedén viszi a tökéletesség legmagasabb fokáig lelkét, mert valahányszor cselekedni akar benne, vagy általa, szabadnak találja szívét, készen arra, hogy befogadja az isteni benyomásokat. Olyan eszközt talál benne, mely alkalmas a kegyelemmel való mindenkori együttműködésre. Ez az ember, bármily állást töltene is be, nyíltan beismeri, hogy méltatlan reá; mert magának csak annyit tulajdoníthat, ami önmagától az övé, azaz rengeteg hibát és vétket. Bármit tesz megalázkodására és megaláztatására, úgy érzi, hogy minden semmi méltatlanságához képest. A másokkal való versengésben csak a legmegvetendőbbet tartja meg önmagának, azt, amit mindenki más elvetett. Eszébe sincs azt képzelni, hogy kevés az, amit meghagytak neki, ellenkezőleg úgy találja, hogy teljességgel méltatlan arra is; aggódalmak nélkül él, panasz és háborgás nélkül, mert egyrészt minden őt érő nehézséget úgy fogad el, mintha Isten kezéből vette volna, és tudja, hogy hogyan kell fogadni azt, amit oly annyira áldott és jóságos kéz nyújt feléje, másrészt pedig meggyőződése, hogy minden teremtmény jogosan kínozza őt mindazon sérelemért, melyet Teremtőjükkal szemben követett el. Így, érheti bármily sértés, vagy gyalázat, ő nem panaszkodik; borítsák bár fel összes

terveit, kergessék el szégyenteljesen, verjék meg méltatlanul, nem hinné soha, hogy igazságtalanság történt vele, nem róná fel senkinek és nem táplálna haragot szívében; keserűség nélkül szenvedné el a halált is, abban a meggyőződésben, hogy minden Isten tervei szerint történt vele és csak a javára válhat. A lelki ember, ha szilárdan áll az alázatosság erényének fundamentumán és az irgalmas szeretetben is mindinkább tökéletesedni akar, azaz Istent minden erejével és magáért Istenért akarja szeretni, nagy gonddal vigyázzon arra, ami bensejében történik; nagy figyelemmel hallgassa lelkében Isten szavát; hárítson el magától minden felesleges foglalkozást; kerüljön el minden erőszakoskodást, pihenjen el az Istennel való egyesülésben, foglalatoskodjék az Úr édes és boldogságos jelenlétében, és ne forduljon kifelé komoly kényszer nélkül; beszédjében és viselkedésében legyen egyszerű, szelíd és amennyire lehet, Istentől áthatott, mindent Isten kezéből fogadjon; dicsérje Őt mindenekben; köszönje neki szüntelenül jótéteményeit, és szolgálja Őt kizárólagosan abban a szándékban, hogy tessen neki; gondoljon az imádandó Isten végtelen csodálatosságára és jóságának nagyságára, másrészt pedig saját semmiségére és számtalan tökéletlenségeire; elmélkedjék állandó csodálkozásban és döbbenetben az isteni Jótevő nagy irgalmáról és szégyenkezzék, amikor azt saját hálátlanságával és hűtlenségével hasonlítja össze; ezenfelül ne bízzék saját ítéletében és őrizkedjék minden hiú öntetszelgéstől, nem tulajdonítván magának egyebet annál, ami valóban az övé és ami csupa rothadás és nyomor; vágyódjék szüntelenül egy új és tökéletesebb élet után, és egy nap se múljon el fölötte anélkül, hogy újabb erőfeszítéssel ne haladt volna valamit az erény útján, nem saját lelki előmenetele kedvéért, hanem azért, hogy mind szorosabban egyesülhessen Istennel és tökéletesebben teljesíthesse az Ő szent akaratát; ne sokat szóljon, és nagyon óvatos legyen a beszédben; nemhogy ne áhítozzon a sikerre, de kívánja, hogy mindenkitől megvettessék; egy pillanatot se vesztessen el sohasem, mert minden pillanat Isten szolgálatára való; úgy vigyázzon belsejére és külsejére, hogy sohase legyen kénytelen Isten szent jelenlétét nélkülöznie, és hogy mindenki, aki látja, jobba legyen tőle. Ha úgy érzi, hogy a sok dologban szétszórta válik, vagy hogy nem tud eleget tenni sok mindennek, maradjon mégis összeszedett a bensejében; haljon meg olyannyira a teremtmények és önmaga számára, hogy bizonyos értelemben minden közönyössé váljék neki, és ne is legyen saját akarata; amennyire csak lehet, kerülje el az emberek társaságát és a szórakozásokat; különítse el magát legalább érzelemben és gondolatban, és hárítson el minden oly érzést és képzetet, mely a föld felé vonná őt vissza; gyakorta pillantson a mi Urunk Jézus Krisztus életébe és cselekedeteibe, mint egy nagyon tiszta és nagyon világos tükörbe, és latolgassa, hogy hasonlít-e valamiben erre az isteni mintaképre; szüntelenül elmélkedjék eredetének princípiumáról és forrásáról és minden erejével azon legyen, hogy visszajusson oda; végül, komolyan mérlegelvén, hogy micsoda, hol van, honnét jött, hová jutott, hová fog ismét elhívni, mit tett, miért tette, hogyan tette, bátran és állhatatosan maradjon meg minden tőle függő jónak a gyakorlatában. Íme, a tökéletesség és az igazi életszentség útja, mert ez az út maga a tökéletes irgalom; ez az út vezet a biztos boldogsághoz, még ezen a világon is.

Keresztény igazságok, melyeket bárki komoly és mélységes elmélkedés tárgyává tehet

Olvasd, elmélkedj rajta, újra olvasd, és gyakorold.

1. Nagy ügyed csak egy van; örökkévalóságod kérdése.
2. Ne hidd, hogy azzal, hogy nem gondolsz rá, segítsz magadon, mert az idő helyet fog adni az örökkévalóságnak, talán hamarább, mintsem sejtened.
3. Az ideig való életet csak egy pillanat választja el az örökkévalóságtól.
4. Örökkön tartó boldogság és soha meg nem szűnő gyötrelem között kell választanod; habozhatnál-e a kettő között?
5. Egyedül azért jöttél e világra, hogy mindent megtégy ahhoz, hogy szentül hagyjad el.
6. Ha valóban élni akarsz, az Evangélium igazságai szerint kell élned.
7. Lehet, hogy még ma este meghalsz: ideje, hogy keresztény életre szánd el magad.
8. Nem örültség-e, ha addig vársz a kezdéssel, amíg már végezned kell vele?
9. Ne mondd azt, hogy holnap: lehet, hogy nincs is már holnapod!
10. Alig egy pillanat áll rendelkezésedre, te pedig úgy teszel, mintha évszázadok felett rendelkeznél.
11. Nem vagy bölcs, ha a bizonytalanra építesz.
12. A nem jó halál jövátéhetetlen: a halál, akár jó, akár rossz, csak egyetlen egyszer adatott az embereknek.
13. A világ megcsal és elveszít: bölcs vagy-e, ha hallgatsz reá?
14. Ha a bűn felé rohansz, az örök lángokba veted magad.
15. A gyönyör elmúlik és kifakul, de a szenvedés marad, és nem múlik el soha.
16. A rosszért, melyet kacagva követtél el, könnyek között kell majd vezekelned.
17. Elveszett időből semmit, de semmit sem fogsz visszanyerni.
18. Lehet, hogy még ma megítéltetel; készen vagy reá?
19. Mulatsz, nevelsz és a pokol szakadéka tátong a lábad előtt.
20. Ha meg nem semmisíted a bűnt, a bűn fog téged megsemmisíteni.
21. Minél jobban megtagadod magad, annál nagyobb lesz a békesség benned.
22. Semmit se bocsáss meg magadnak és az Úr mindent meg fog bocsátani neked.
23. Kímélvén magadat, elveszel; a becézés megöl.
24. Akinek semmi áldozatába sem kerül az üdvössége, biztos lehet felőle, hogy elbukik.
25. Felette bölcs vagy, ha a semmit odaadod a mindenért.
26. Az örökké tartó boldogság megér néhány fájdalmas pillanatot.
27. Ó, a világ örültsége! Egy marék földért elveszítik az eget.
28. Az, aki Istent bírja itt a földön, ha semmi egybe sincs, gazdag végtelenül.
29. Nem az arany, sem az ezüst, hanem az erény a lélek gazdagsága.
30. Az életszentség minden igaz javak bírását jelenti.
31. Azt, akinek Isten sem elég, a föld ki fogja-e elégíteni vajon?
32. Az embernek akkor van meg mindene, amikor semmit sem kíván önmagának.
33. Légy Istennel elégedett, és Isten is meg lesz veled elégedve.
34. Csak szenvedések árán éri el az ember a boldog örökkévalóságot.
35. Az ember a kereszt és nem a trón lépcsőfokán jut az égbe.
36. Hogyan ne essen el az ember, amikor csupa törékeny dologba kapaszkodik?
37. Ha a világot keresztként viseled, Jézus Krisztus lesz a gyönyörűséged.
38. Isten a szeretet: van-e oly nagy jó, mint Istené lenni?

39. Ha jól viszed a keresztet, a kereszt fog vinni téged, a jól viselt kereszt, csak félig kereszt.
40. Miért korlátozod magad az időre, hiszen halhatatlan vagy.
41. Lelked kizárólag Istenért teremtetett; miért, hogy inkább szolgál minden másnak, mint neki?
42. Az egész nagy mindenség is kicsi annak, kinek szívét Isten töltheti be csupán.
43. Lelked egymagában többet ér a világ minden kincsénél.
44. Fordulj, ahová csak akarsz, békére egyedül csak Istenben lelhetsz.
45. A béke bírásának titka: semmit sem kívánni a mulandó dolgok közül.
46. Hagyd Istenre a cselekvést; jobb lesz, mintha te cselekednél.
47. Gyakran mindent elrontunk azzal, ha Isten dolgába avatkozunk; csak Ő tudja egyedül, hogy mi jó nekünk.
48. Féled a halált? Az örök halált féljed inkább!
49. Minél nagyszerűbb a lelked, annál jobban vigyázz reá, hogy el ne veszítsd.
50. Nem szereti magát igazán az, aki az üdvösséget nem szereti.
51. Az, aki ma örül, holnap talán utolsó óráját éri és elvesz menthetetlenül.
52. Van-e veszedelmesebb annál, mint szakadék szélén játszani?
53. Azért, mert nem félsz, ne hidd, hogy nem fenyegethet veszély?
54. Aki Istent sérti és nem reszket, vagy örült, vagy elveszítette hitét.
55. Nem könnyű jól élni; de milyen édes lesz a jó halál!
56. A penitencia keserű, de felszabadítja és meggyógyítja a lelket.
57. Jobb, ha az ember önmagát sújtja, mint hogyha bevárja az isteni igazság ítéletét.
58. Semmiképpen sem lehet közömbös az, hogy mi tetszik, vagy nem tetszik Istennek.
59. Szentül élj, ha békében akarsz meghalni.
60. Nem pirulsz-e, ha arra gondolsz, hogy még semmit sem tettél meg abból, ami miatt a világra küldettél.
61. Csak Isten van önmagáért; ami pedig téged illet, tudd meg, hogy csak Ő érte vagy.
62. Mindent, amit csak magadnak tulajdonítasz, elveszett számodra.
63. Csak az biztos ezen a világon, ami az egyetlen változatlan isteni Lényre alapított.
64. Az a legnagyobb szent, aki minden dologban, még a legkisebben is ragaszkodik Isten akaratához.
65. Életnek nevezhető-e az élet, melyet úgy él az ember, hogy Istent nem szereti?
66. Nem Isten szeretetében meghalni, végtelenül rosszabb a halálnál.
67. Azok a legnagyobb erények, melyek legkevésbé látszanak, és melyek leghatékonyabban semmisítik meg a megromlott természetet.
68. Adj mindent Istennek fenntartás nélkül, ha azt akarod, hogy Ő megmérhetetlenül adjon neked.
69. Légy kicsivé, olyan kicsivé, amilyené csak lenni tudsz, olyan kicsivé, hogy észre se vegyenek, akkor majd igazán nagy leszel.
70. Minél jobban elfelejtenek az emberek, annál kevésbé felejt el Jézus Krisztus.
71. A testté lett Ige nyomában, csak úgy juthat a magasba az ember, ha a mélységek felé törekszik.
72. Ne mondd nekem, hogy megaláznak téged; csak a neked járó helyre utasítanak.
73. Mindig túl magasban van az ember; hiszen voltaképpen az örök szenvedésre lenne érdemes.
74. A szent lelkek kincse a szenvedés és megvettetés.
75. Nagyon gazdag az, aki örül szegénységének.
76. Ha egy keresztény lélekben mindentől függetleníti magát, ura a földnek és a mennynek.
77. Minél kevesebb fűzi a lelket a földhöz, annál magasabbra repül.

78. Ahhoz, hogy Istennel teljesen egyesülj, meg kell halnod minden számára, ami nem Ő.
79. Az ember csak annyira töltekezhetik a Teremtővel, amennyire távol tartja lelkétől a teremtményeket.
80. Nem mindig az az igazi szeretet, melyet érez az ember, hanem az, amelyik megaláz és felszabadít.
81. A magadé légy előbb, azután fogod bírni Istent csupán.
82. Nem elég, ha a jóban szelíd és türelmes az ember; kereszttel a vállán, a nehézségben is annak kell lennie!
83. A szelídséget a Megváltó adta fel nekünk; ha nem foglalkozunk ezzel a feladattal, lehetünk-e vajon Jézus Krisztus tanítványai?
84. Ne mondd, hogy keresztény vagy, ha nem akarsz rosszért jóval fizetni.
85. Mily nemes bosszú! Jóval elhalmozni azokat, akik rosszal halmoztak el!
86. Aki szenvedélyein uralkodik, uralkodik az egész mindenségen.
87. Egy nagyon csendes lélek, trónus, melyen szívesen pihen az Isten.
88. Hogyan maradhat száraz a szemed, mikor tudod, hogy hányszor és mennyire vétkeztél?
89. Egy-két könnycsepptől kialszik a legrettenetesebb máglya is.
90. Két út vezet csupán az üdvösségre: az ártatlanság és a penitencia.
91. Aki érzi számkivetésének súlyát, aligha tudja elállítani könnyei folyását.
92. Van-e nagyobb nyomorúság annál, mint fel nem ismerni saját nyomorúságodat?
93. Ki örülhetne a világ örömének az örökélet és örökhalál bizonytalansága előtt?
94. A föld minden gyönyörűsége sem ér fel a penitencia egyetlen könnyével.
95. A titok, mellyel Isten szívét megnyerheted; a könny és az ima.
96. Minden lépés az élet útján, lépés a halál felé; az ember azt hiszi, hogy még nagy út van előtte, holott megérkezett.
97. Mindenki mondhatja: tegnap voltam; de senki sem mondhatja: holnap leszek.
98. Mire jó a bűnösnek a hosszú élet? Folytonosan halmozza Isten haragját.
99. A jó halál mestermű: csoda-e, hogy többszörös próbálkozás kell hozzá.
100. Az ember annyit nyugtalankodik a mulandó idő kedvéért; mért is nem fordítjuk erőnket az örökkévalóság felé?
101. Azt mondd, hogy a mennyországba akarsz jutni; biztos vagy a felől, hogy odavisz az utad?
102. Milyen szörnyű a bűnös ember állapota: a halál csak egy intésre vár, és mindörökre elveszett!
103. Nem lehetsz boldog ebben az életben is és a másikon is.
104. Aki rabja az ideig való javaknak, az örökkévaló jókban nem részesülhet.
105. Ha nem vállalod Jézus Krisztus szenvedéseit, nem is fogsz uralkodni vele.
106. Nem igazán bűnbánó az, aki nem akar vezekelni a rendetlenségeiért.
107. Az idő értékét egy elkárhozott lélektől kellene megtanulnod.
108. A bűn és az erény között, csak egy hazug középút lehet.
109. A hiábavaló gondolatokról való lemondás a rossz gondolatok halála.
110. Itt a földön kell átesnünk az örökboldogság tanoncévein.
111. Mért nem gyűlölöd már e világon, amit a másvilágon gyűlölni akarsz?
112. Mért nem szereted már most, amit majd a másvilágon szeretni akarsz?
113. Jobb neked, ha Isten után sóhajtozol, mintha beteltél volna a teremtményekkel.
114. Akit az igazságosság megmozgatott, az már félig-meddig bírja ezt az erényt.
115. Oh, ha vágyódsz a mennyei dolgok után, milyen nagyszerű lakomában is lesz részed!
116. Minél jobban szomjúhozza az ember az örökboldogságot, annál több kóstolót kap

- belőle idelent.
117. Az éhség és szomjúság a szentek osztályrésze itt a földön; a kielégülés a mennybéli boldogok osztályrésze.
 118. Ha az ember valóban a mennyet akarja, bizony megutálja a földi dolgokat.
 119. Ha Isten után vélsz vágyakozni és mégsem adsz mindent oda azért, hogy Istent bírjad, a vágyad csalóka tévedés.
 120. Az elmélkedő imában pihen a lélek; gyakorold és oltsad vele szomjadat.
 121. A lélek szent mámora, a lankadatlan szeretet, imádság gyümölcse.
 122. Az erős elhatározás megsemmisíti a legnagyobb ellenszenvet is, mely netalán természetünkől fakadna.
 123. Légy résen, imádkozz, harcolj, szabadulj fel; mert ezek a tökéletesedés leghatékonyabb eszközei.
 124. Csend és összeszedettség nélkül az ájtatosság délibáb csupán.
 125. Nem haladhatsz a lelki életben, ha nem élsz mindig Isten jelenlétében.
 126. Az életszentség a teremtményekkel szembeni halál alapjaira támaszkodik.
 127. Gyermekké kell válnod Jézussal, ha vele akarsz nőni bölcsességben.
 128. Cselekedj, amire a kereszt tanít: ez minden igazságosság summája.
 129. Azt kérde, vajon melyik az élet útja; nem tudok mást, mint az Evangéliumot.
 130. Hogy el ne tévedj, szükségképpen Jézus Krisztus nyomában kell járnod.
 131. Én vagyok, mondja a Megváltó, az út, az igazság és az élet: menj tehát feléje, járj Ő benne és ne hagyd el soha.
 132. Milyennek lát Isten ebben a pillanatban szívében: és te milyennek látod Őt most szívedben?
 133. Vajon mindig azt fogod-e mondani: holnap! és sohasem azt: elvégeztetett, ráléptem az útra?
 134. Mialatt ingadozol, jön a halál és veszve minden.
 135. Nem csak a vágyakozás az, ami megszabadít, hanem a vágyakozás és a cselekedet.
 136. Add magad Istennek most, azonnal; a következő pillanat már nem a tied.
 137. A kezdet gyakran keserű, de a kitartás mindent megédesít.
 138. Bátorság! Jézus Krisztus kegyelme ezerszer erősebb, mint az egész pokol.
 139. Az Istent félő, Ő benne bizakodó léleknek semmi sem lehetetlen.
 140. Mily elvakultak az emberek: látják meghalni felebarátaikat és nem gondolnak arra, hogy rájuk is sor kerül!
 141. Mit használ, ha gondolsz a halálra és nem a jó halálra gondolsz?
 142. Biztos, hogy lelked nem fog meghalni; de mi lesz belőle vajon?
 143. Kettő között kell választanod: a jóknak óceánja és a kínok örökös láncolata áll előtted.
 144. A halálból nincs visszatérés: örök sorsot kovácsolsz magadnak életedben.
 145. Ha nagyon biztonságban érzed magad, el fogsz veszni menthetetlenül.
 146. A világ ígéretei csábosak, pompája kábító; de gondolni kell a világ végére is.
 147. Nem lenne jobb, ha Isten szerint élnéd az életet, a helyett, hogy tested és érzékeid szavára hallgatsz?
 148. A bölcs ember őrizkedik attól, hogy olyat tegyen, amit egy napon végtelenül meg kell bánnia.
 149. Légy már most olyan, mint amilyennek a nagy napon kívánod magad.
 150. Egy pillanat elég a bűnre; a megbánás nem szűnik meg soha.
 151. Bármily súlyosnak is tűnjék fel az igazi erény, több benne a rózsza, mint a tövis.
 152. Nem jobb, ha Jézus Krisztus most jó barátod és nem lesz ellenséged majdan?
 153. Ha azt akarod, hogy a Megváltó elfogadjon, egyelőre tagjait, azaz a szegényeket kell megnyerned.

154. Az irgalmasság gyakorlása éppen olyan szükséges, mint az elfogadása.
155. Ha mások nyomora nem hat meg, a te nyomorúságod sem fogja bírátat megadni.
156. Az adakozás nem alamizsna, vagy kegy: tisztára adósság törlesztése és egy felette érdekes, kölcsönösségen alapuló tranzakció.
157. Van-e valamid, ami ne lenne Istené? Tudd meg, hogy tartozásod egy részét a szegényekre ruházta át.
158. Azt kérik tőled, amivel tartozol; nem ajándék vagy jótétemény, amit adsz.
159. Szeresd Istent mindenek felett, és felebarátodat úgy, mint tenmagadat, ez az egész törvény; ha magadat szereted és magadat keresed mindenben, ez minden bűn forrása.

Az alázatosság gyakorlása

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Vigyázz, hogy cselekedeteidet be ne szennyezze a hiú öntetszelgés. Ha hiúság kísért, mondd magadnak: vajon tökéletesen irgalmas vagyok-e én, szeretek-e valóban imádkozni, szeretem-e az önmegtagadást, szelíd vagyok-e, legyőzhetetlen-e a türelmem, angyalian tiszta vagyok-e, vagyok-e mélyen alázatos, gyermekien bízom-e Istenben, pontos vagyok-e és megnyugszom-e tökéletesen Isten akaratában? Íme, nyomorult vagyok, szegény, vak, érdemetlen, tele bűnnel és hibával. Ha jól ismerném önmagam, irtóznom kellene önmagamtól: mire is építhetném én a gőgömet?

VI. Pius pápa az 1786. április 5-én tartott kihallgatása alkalmával kiadott decretuma

A Szentséges Szűzanya és a szentek iránti tisztelet fokozására és azon vállalkozások leküzdésére, melyekkel a világ támadja ezt a kultuszt, Szentatyánk, VI. Pius pápa, több ájtatos személy kérésének engedve, mindazon mindkét nembeli keresztény lelkeknek, akik igaz hittel és bűnbánattal reggel elmondják az egész *Salve Regina*-t, este pedig a *Sub tuum praesidium*-ot azzal a végszóval, hogy *Dignare me laudare te, virgo sacrata; da mihi virtutem contra hostes tuos*, valamint azzal a végszóval, hogy *Benedictus Deus in sanctis suis, et sanctus in omnibus operibus suis*, a következő búcsúkat engedélyezte: száz napot a hét minden napjára, hét évet és hét negyedét minden vasárnapra. Ezenkívül Őszentsége teljes búcsút engedélyezett, melyet havonta kétszer nyerhetnek el a hívek és pedig tetszés szerinti két vasárnapon, ha fenti imákat, miután meggyóntak, megáldoztak, Őszentsége szándékára egy bizonyos időn keresztül naponta elmondják. Ugyanily feltételek mellett ugyanezt a búcsút engedélyezte a Szentatya a Boldogságos Szűz Mária minden ünnepére és Mindenszentek ünnepére, lévén különösen az ő tiszteletükről szó. Végül teljes búcsút engedélyezett halálukra mindazon híveknek, akik a fenti feltételek mellett gyónnak, áldoznak és legalább is őszinte bűnbánatot ébresztenek szívükben.

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

Őszentsége úgy akarta, hogy ez a kegy az idők végéig adassék meg a híveknek minden kivétel nélkül, minden esetleges ellenkezés ellenére is.

Adatott Rómában, a búcsú szent kongregációjának titkárságában.

Borromée bíboros
pro-prefectus
Thomas de Marco
titkár